

BEZIEHUNGS COACH

# Von Urlaubsträumen, die einander ausschließen

**DER FALL.** Ich lebe seit vielen Jahren in einer Ehe und in letzter Zeit überkommen mich Ängste, ob er eine andere hat! Soll ich ihn darauf ansprechen oder wie gehe ich damit um? (Marion R.)



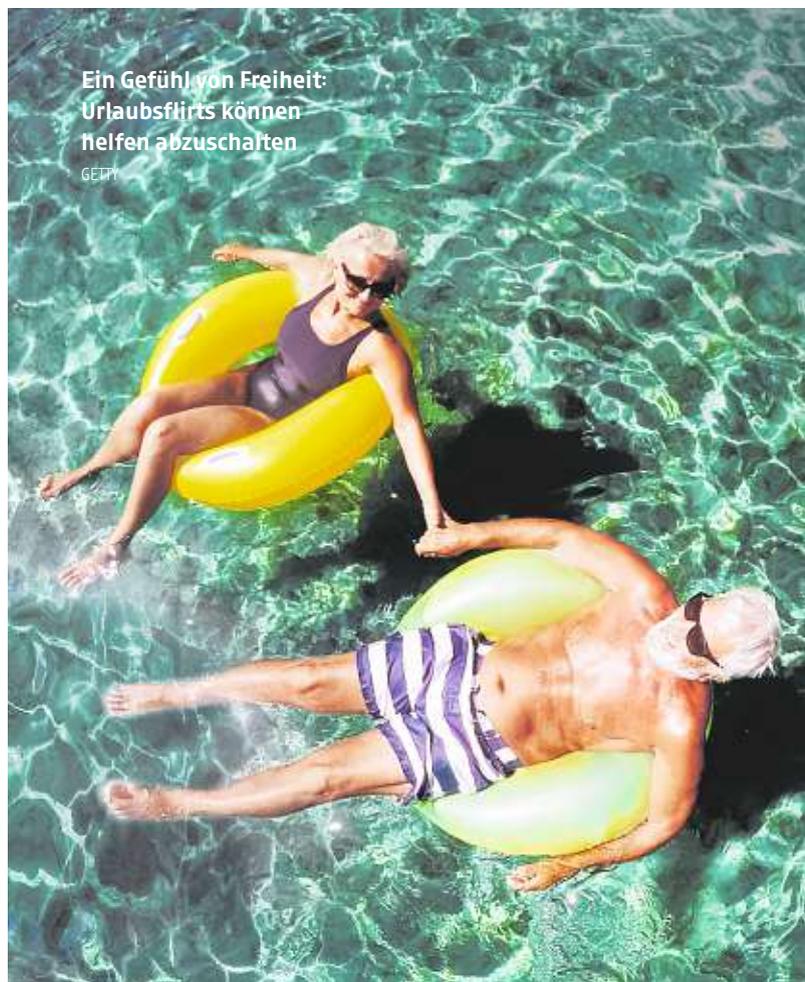
Sabine und Roland Bösel  
Beziehungsberater &  
Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

## Liebe Marion!

Große Wertschätzung dafür, dass Sie sich uns anvertrauen! Ängste, die uns plagen, können sich in uns „einbrennen“. Doch bevor Sie weitere Schritte setzen: Überlegen Sie, was in Ihrer Beziehung alles gut läuft und was in letzter Zeit alles gelungen ist. Denn wenn wir uns mit Herausforderungen, Ängsten oder Schmerz auseinandersetzen wollen, hilft uns ein gutes Rüstzeug – aus Selbstfürsorge, Wertschätzung für die Besonderheit einer Beziehung, Mut, Bewusstheit. Vermutlich haben Sie Ihre Gründe für Ihre Befürchtungen, unabhängig davon, was Ihr Mann nun tut oder nicht tut. Nehmen Sie sich doch mal Zeit, Ihre Beziehung von außen zu betrachten.

Unsere Erfahrung ist, dass etwaige dritte Personen erst dann Platz in einer Beziehung bekommen, wenn etwas nicht mehr passt. Wenn einer oder beide einen Ausweg aus der Beziehung nehmen und die Energie dabei mehr ins außen fließt, etwa in noch mehr Arbeit, in Fernsehkonsum oder in die Kinder. Oft entstehen Ängste auch, weil wir den Impuls, einen Ausweg zu suchen, selbst in uns tragen und wir zugleich befürchten, unser Partner könnte uns verlassen. Wir selbst hatten in unseren 40 Jahren Beziehung mehrere solche Phasen und es war gut, uns jeweils zuerst gefragt zu haben, was unsere Ängste mit uns selbst zu tun haben.

In einem nächsten Schritt könnten Sie überlegen, ob und wie Sie Ihren Mann konfrontieren. Dazu braucht es Sicherheit und den passenden Moment, das ist nichts für morgens am Badezimmerspiegel. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mit Ihrem Mann zu sprechen, bringen Sie am besten Ich-Botschaften vor. Sprechen Sie von Ihrer Angst. Bitten Sie ihn, zuzuhören, statt zu beschwichtigen. Bitten Sie ihn, ehrlich zu antworten. Auch falls seine Antwort schmerzhaft sein sollte, muss sie keineswegs das Ende der Beziehung bedeuten, sondern kann zum Impuls für eine neue Entwicklung und Richtung Ihrer Beziehung werden.



Für viele Menschen gehört er zum Urlaub wie das bunt gefärbte Strandtuch und das Eis beim Abendspaziergang: der Urlaubsflirt. So gab über die Hälfte der Österreicher bei einer Umfrage der Sprach-Lern-App „Babbel“ an, schon einmal im Urlaub verliebt gewesen zu sein. Doch während sonst gilt, sich im Urlaub einfach treiben zu lassen, stellt sich heuer die Frage: Soll man in Zeiten der Pandemie überhaupt einen Flirt riskieren?

Beziehungscoach Nicole Siller gibt darauf eine klare Antwort: „Ich würde sogar dazu raten. In einem Jahr, in dem sehr vieles irritierend ist, kann ein

Flirt sehr viel an Leichtigkeit und Freude bringen.“ Zum Flirten gehört laut der Expertin immerhin auch mehr als körperliche Nähe: „Flirten hat viel mit Augenblicke genießen, Bestätigung empfinden und sich gegenseitig necken zu tun.“ Heuer sei es umso wichtiger, an freien Tagen Leichtigkeit einkehren zu lassen.

**Egal ob** man den Urlaub heuer am Meer verbringt oder in der eigenen Heimatstadt: Ein Urlaubsflirt ist überall möglich. „Natürlich hat der Flirt im Ausland einen besonderen Reiz. Treffe ich dort auf jemanden, sorgt die Tatsache, dass ich diese Person vermutlich nie mehr



### Buchtipps

**Nicole Siller** ist Sexualberaterin, psychologische Beraterin und systemischer Coach. [www.lebendich.at](http://www.lebendich.at)  
**In ihrem Buch** gibt sie Einblicke in die weibliche Sexualität.

**Finde deine Lust.** Das Praxisbuch für weibliche Sexualität. Kneipp-Verlag, 192 Seiten, 18 Euro.