

BEZIEHUNGS COACH

Schlechtes Timing: „Ja, aber doch nicht jetzt!“

DER FALL. Ich habe gelernt, dass man in einer Beziehung offen kommunizieren soll und so spreche ich aus, was ich denke. Mein Mann aber weicht mir oft aus, sogar bei angenehmen Themen wie Urlaubsplanung. Ist ihm unsere Beziehung so egal? (Linda S.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Linda!

Wertschätzung dafür, dass Ihre Beziehung Sie ausreichend interessiert, um diese Frage zu stellen! Und gleich eine Entwarnung: Wenn der Partner Themen und Gespräche abblocken scheint, steckt oft ein ganz simples und lösbares Problem dahinter. Nicht immer natürlich, aber tatsächlich oft: falsches Timing. Wenn Sie stets aus- und ansprechen, was Ihnen gerade einfällt, kann es passieren, dass Ihr Partner den Moment dafür völlig unpassend findet – obwohl er sich sehr wohl auch für das Thema interessiert.

Sind Sie vor einem Theaterbesuch vielleicht bei einem Reisebüro vorbeigekommen und sagen Sie Ihrem Partner, eine halbe Minute bevor die Theatervorstellung beginnt, dass die Buchung des Sommerurlaubes dringend ansteht, kann seine abweisende Reaktion auch einfach nur bedeuten, dass er sich gerade auf die Vorstellung einstimmen möchte.

Eine einfache Lösung ist die Vereinbarung von Terminen. Im Alltag sind wir daran gewöhnt, für alles Mögliche Termine zu vereinbaren – nur im Rahmen der eigenen Beziehung nicht. Um beim Beispiel oben zu bleiben, könnten Sie in diesem Fall Ihren Mann wissen lassen, dass Sie sich gerne an die Urlaubsplanung machen würden und ihn fragen, ob er nach der Theatervorstellung noch was essen gehen möchte und das für einen Ideenaustausch zum Thema Urlaub nutzen möchte. Auch regelmäßige Termine, die dann auch wirklich eingehalten werden, können eine Beziehung in Schwung halten.

Immer Dienstagabend Kuschelzeit? Gute Idee! Das richtige Timing wird in seiner Bedeutung für die Qualität von Beziehungen oft unterschätzt. Probieren Sie es aus!



„Es braucht Rituale, die Sicherheit stiften.“
Doris Jeloucan

„Wichtig sind verbindende Momente“

Eine intakte Beziehung trotz Schichtarbeit?
Ja, das geht. Vorausgesetzt,
man bleibt miteinander im Gespräch.

Von Katrin Fischer

H und müsste man sein. Oder in diesem Fall: der Entlebucher Sennehund Floyd. Dort, wo er zu Hause ist, gibt es quasi rund um die Uhr ein vertrautes Gesicht, das zum Kraulen ansetzt, Gassi geht und weiß, wo die Leckerlis versteckt sind. Während viele Hundebesitzer arbeiten müssen und sich die Frage stellen, was sie mit ihrem Hund tun sollen, kann sich Floyd auf eines verlassen: „Er ist nie allein“, sagt sein Herrl Marco Taudes. Dass sich Floyd über so viel Aufmerksamkeit freuen darf, hat nicht zuletzt auch mit den unterschiedlichen Dienstzeiten seiner Hundeltern zu tun: Das Frauerl, die 27-jährige Christina Hofmann, arbeitet als Lehrerin, während Marco Taudes als Wagenmeister im Schichtdienst tätig ist. Das bedeutet: Der 26-Jährige hat keinen „9 to 5“-Job, wechselt seine Dienstzeiten regelmäßig und rückt auch immer wieder nachts aus.

Dass Hofmann und Taudes mitunter einen unterschiedlichen Arbeitsrhythmus haben, kommt nicht nur Floyd zugute. Auch das Paar sieht darin einen Vorteil: „Durch Marcos Nachtschichten bleibt tagsüber mehr Freizeit, die wir miteinander verbringen“, so Christina Hofmann, die davon überzeugt ist, dass man trotz unterschiedlicher Arbeitszeiten eine erfüllte Beziehung führen kann.

Doch was passiert, wenn der Beruf plötzlich in Konkurrenz zum Privatleben steht? Das könnte passieren, sagt die Grazer Beziehungspsychologin Doris Jeloucan, dabei handle es sich aber nicht um ein spezifisches Problem der Schichtarbeit: „Heutzutage kommt es bei fast niemandem dazu, dass er zu viel Zeit für die Beziehung hat.“ Bereitschaftsdienste, Geschäftsreisen und Überstunden – es gibt viele Berufe, die mit ungewöhnlichen Dienstzeiten einhergehen. Ob eine Beziehung funktioniert, liegt laut Je-