

## BEZIEHUNGSMYTHEN TEIL 2

## MYTHOS 1

## Eifersucht ist ein Zeichen von Liebe

Absolut falsch, meint Psychologin Carmen Abouelenin. „Eifersucht ist kein Zeichen von Liebe, sondern meist von enormer Unsicherheit. Jemand, der ein gesundes Selbstbewusstsein hat, und weiß, was er zu bieten hat, verfällt nicht in große Eifersucht.“ In einer gesunden Beziehung wisse man als Partnerin bzw. Partner grundsätzlich, dass jeder Mensch einzigartig und

nicht so einfach ersetzbar sei. Dazu kommt, dass Eifersucht großes zerstörerisches Potenzial in einer Beziehung hat: „Wenn es ohnehin nicht gut läuft und ich deswegen etwa meine Partnerin verdächtige und versuche, sie zu kontrollieren, macht das die Situation vermutlich eher schlimmer als besser. Dazu kommt, dass Eifersucht keine attraktive Eigenschaft ist.“

# Ist das wirklich wahr?

Rund um Partnerschaften drehen sich viele fixe Annahmen. Diese setzen sich in den Köpfen fest und beeinflussen dadurch Beziehungen. Wir haben nachgefragt, welche davon stimmen.

Von Teresa Guggenberger



## MYTHOS 3

## Liebe kann schon „auf den ersten Blick“ entstehen

Das müsse man laut der Expertin differenziert betrachten: „Es kann natürlich sein, dass ich jemanden schon auf den ersten Blick total anziehend und faszinierend finde. Und es ist natürlich auch möglich, dass aus dieser Begegnung heraus dann etwas ent-

steht.“ Allerdings brauche Liebe – so wie sie im allgemeinen Sprachgebrauch meist gemeint ist – ein wenig mehr Zeit zum Wachsen. Immerhin muss man doch wissen, wer ein Mensch ist und was ihn ausmacht, um wirklich von Liebe sprechen zu kön-

nen. „Allerdings kann eine erste Faszination natürlich magnetisch wirken und dazu führen, dass man jemanden überhaupt erst anspricht und sich dadurch eventuell etwas aufbauen kann.“ Vielleicht ist es also mehr Faszination als Liebe auf den ersten Blick.

## MYTHOS 4

## Ein gemeinsames Kind kann die Beziehung retten

Das ist leider eine Annahme, die immer wieder vorkommt“, sagt die Psychologin. Allerdings gehe der Versuch, durch ein gemeinsames Kind die Beziehung zu retten, in 99 Prozent der Fälle nach hinten los. Denn ist es in einer Beziehung schon kompliziert, sei

ein Kind meist eine Garantie dafür, dass es nun noch schwieriger wird: „Ein Kind zu bekommen, stellt ja auch schon für Paare, bei denen es gut läuft, eine große Herausforderung dar. Das Leben verändert sich, das Kind steht im Mittelpunkt und es bleibt weniger

Zeit zu zweit.“ Denn auch wenn es viele schöne Seiten am Nachwuchs bekommen gibt, sind sowohl Mama als auch Papa stark gefordert. Besonders in dieser Situation sei es wichtig, an einem Strang zu ziehen und sich dem gemeinsam zu stellen.

## MYTHOS 2

## Routine ist immer schlecht für eine Partnerschaft

So allgemein könne man das nicht sagen, meint Abouelenin. „In manchen Bereichen ist Routine durchaus sinnvoll und macht das gemeinsame Leben leichter.“ Etwa wenn es darum geht, wer für welche Dinge im Haushalt zuständig ist. „Wenn das klar geklärt ist und es diesbezüglich Regeln gibt, kann das Konflikte vermeiden.“ Problema-

tisch seien Routinen dort, wo dadurch Langeweile entstehen kann: „Das gilt vor allem für den Sex. Wenn im Bett immer nur dasselbe passiert, wird es schnell fad. Hier sollte man als Paar immer wieder Sachen ausprobieren, experimentieren und sich treiben lassen“, rät die Expertin. Denn im Schlafzimmer hat Routine wirklich nichts verloren.

## MYTHOS 5

## Der Partner muss immer an erster Stelle stehen

Das muss nicht sein, meint die Expertin. Jedoch tendieren ihrer Erfahrung nach viele Menschen dazu, alles hinter der Beziehung anzustellen. Das Leben nur nach dem Partner bzw. der Partnerin auszurichten, ist aber nicht gesund. „Das Wichtigste ist eigentlich, eine Mischung aus beidem zu schaffen: nämlich zum einen der Beziehung die Wertigkeit zuzusprechen, die sie unbestritten hat. Aber zum anderen auch sich selbst als Individuum dieselbe Wertigkeit zukommen zu lassen“, so Abouelenin. Das kann bedeuten, Hobbys auszuüben, die man nicht mit dem Partner bzw. der Partnerin teilt. Aber auch sich Abende alleine zu gönnen oder ausreichend Zeit mit Freunden zu verbringen: „Davon profitiert man nicht nur selbst, sondern auch die Beziehung.“ ADOBE STOCK

## BEZIEHUNGSCOACH

## Sollen wir nur noch sparen, statt zu leben?

**DIE FRAGE.** Mein Mann hat schon immer jeden Euro dreimal umgedreht, so auf „Spare in der Zeit, dann hast du in der Not“, wie er immer sagt. Mich kritisiert er dafür, dass ich mir ab und zu etwas gönne. Jetzt in Zeiten der Teuerung hat sich das noch verstärkt, was ich verstehe, aber ich halte ihn manchmal nicht mehr aus. Ist unsere Ehe kaputt? Irmgard (55)



## Liebe Irmgard!

Es ist ein sehr gutes Zeichen, dass Sie Ihre Ehe wichtig genug nehmen, um nach Lösungen zu suchen! Generell lässt sich auch sagen: Nur wegen unterschiedlicher Arten, mit Geld umzugehen, ist eine Partnerschaft noch keineswegs kaputt.

Bei Konflikten in Beziehungen geht es erstaunlich oft um Geld. Gut zu wissen dabei: Auch Krisen, die von anderswo herrühren, werden gerne mal über das Finanzielle ausgelebt. Aber selbst wenn wir es wirklich mit einem Geldthema zu tun haben – was laut Ihrer Schilderung bei Ihnen vermutlich der Fall ist –, ist das Thema möglicherweise gar nicht Ihres als Paar.

Es kann sehr hilfreich sein, einfach einmal bewusst und mit ihrem Mann gemeinsam hinzusehen und wahrzunehmen, woher er seine Neigung zum Sparen oder, je nachdem, wie Sie es nennen möchten, zur Knäusrigkeit hat. Gerade unser Umgang mit Geld ist häufig „ungeschaut“ von Eltern und Großeltern übernommen oder er entstand, um genau gegenteilig zu den Eltern zu agieren – was auch eine Form der Abhängigkeit ist. Bei Geld als Streitpunkt in Beziehungen lässt sich besonders oft beobachten, dass das Thema gar nicht in die Gegenwart und auch nicht in die Partnerschaft gehört, sondern in die jeweilige Herkunftsfamilie.

Beobachten und, soweit möglich, erfragen Sie doch einmal gemeinsam mit Ihrem Mann, was in dieser Familie über Geld gedacht und gesagt wird. Viele Glaubenssätze kommen aus uralten Zeiten, aus Hungersnöten, und prägen Generationen, ohne dass im Außen eine Hungersnot gegeben ist. Wenn wir verstehen, dass wir die Prägungen durch unsere Vorfahren auch ganz bewusst loslassen dürfen, entspannt sich die Situation oft nachhaltig. Probieren Sie es aus, machen Sie sich auf Entdeckungsreise! Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen.