

BEZIEHUNGS COACH

Geht meine Freundin wirklich fremd?

DIE FRAGE. Meine Freundin ist mir wichtig und ich habe Verständnis dafür, dass sie öfter ihre Mädelsabende hat. In letzter Zeit kommt sie davon aber erst in der Nacht heim. Ich glaube, sie hat einen anderen. Das sieht doch danach aus, oder? (Hermann, 29)



Mehr Tipps für gelingende Beziehungen in „Liebe, wie geht's?“, dem aktuellen Buch von Sabine und Roland Bösel

Lieber Hermann!

Es ist schön, dass Sie so wertschätzend von Ihrer Beziehung und Ihrer Freundin sprechen. Auch dass Sie um Rat fragen, zeugt davon, dass Ihre Partnerin Ihnen wichtig ist. Dass Ihre Partnerin von Mädelsabenden zuletzt öfter spät heimkommt, haben Sie als Veränderung wahrgenommen. Wir verstehen, dass Sie das wachsam werden lässt oder sogar beunruhigt – dass Sie sich Gedanken machen, ob Ihre Partnerin Ihnen vielleicht „untreu“ wird.

Wie Sie bestimmte Situationen bewerten und was Sie glauben, wenn Sie etwas beobachten, hängt damit zusammen, was Sie zum Thema bereits erlebt haben. Vorerfahrungen können richtiggehende „neuronale Trampelpfade“ im Gehirn anlegen, die immer wieder automatisch verwendet werden. Dazu können Sie ein einfaches Experiment durchführen. Fragen Sie mal jemanden: „Welche Farbe hat Schnee? Was trinken Kühe?“ Die Antwort wird zumeist „Weiß“ und dann „Milch“ lauten. Die Verbindung „weiße Farbe, Milch, Kuh“ ist in unseren Köpfen so ein neuronales Trampelpfad, dem es egal ist, dass erwachsene Kühe in Wahrheit natürlich Wasser trinken.

Dass Sie „länger wegbleiben“ mit „fremdgehen“ verbinden und annehmen, Ihre Freundin habe jetzt ein Verhältnis, könnte also vielleicht auch mit Ihren Vorerfahrungen zu tun haben? Mit alten Verletzungen, mit Enttäuschungen?

Länger auszugehen, ist nicht automatisch ein Zeichen für Untreue, kann aber dennoch eine Bedeutung haben. Wenn Sie nach diesen Überlegungen Ihre Besorgnis ablegen können – wunderbar. Wenn Sie jedoch weiter unsicher sind oder den Eindruck haben, dass ihre Freundin gerne länger wegbleibt, um nicht mit Ihnen zu Hause zu sein, also vor der Beziehung flüchtet, sollten Sie das Gespräch mit ihr suchen – ohne Vorwürfe. Erklären Sie einfach, was Sie empfinden, wenn sie bis in die Nacht hinein wegbleibt. Nur Mut, Sie machen das bestimmt großartig!

Endlich Urlaub, endlich zu zweit

Viele Paare fiebern ihm das ganze Jahr entgegen: dem gemeinsamen Urlaub. Wie dieser gelingt und welche Stolpersteine es gibt.

Von Teresa Guggenberger

Der Dienstschluss am letzten Arbeitstag vor dem Sommerurlaub hat einen besonderen Zauber. Auf leichten Sohlen schwebt man nach Hause und lässt so einige Verpflichtungen erst einmal für kurze Zeit hinter sich. Noch euphorischer wird dieses Gefühl, wenn eine Reise ansteht. Für viele Paare ist diese Aussicht besonders schön, wenn es zu zweit in die Ferne geht: Endlich wieder Zeit, die Beziehung so richtig auszuleben, ohne dass der Alltag im Weg steht und die Verpflichtungen laut rufen. Doch wird ein Urlaub zu zweit ganz automatisch schön oder birgt dieser auch Potenzial für den ein oder anderen Konflikt?

Wichtig ist, dass man in gewisser Weise „vorbereitet“ in den Urlaub startet, weiß die

Klinische und Gesundheitspsychologin (Parship) Caroline Erb: „Gibt es auf der Arbeit noch Dinge, die unbedingt erledigt werden müssen, dann sollte das auf jeden Fall geschehen, bevor man gemeinsam losfährt. Denn klingelt dann im Urlaub ständig das Handy, kann das schnell zur Kränkung für den anderen werden.“

Auch wenn es in der Beziehung selbst unerledigte Dinge – wie Konflikte – gibt, empfiehlt die Expertin, diese nicht als Gesamtpaket in den Urlaub mitzunehmen, sondern besser dosiert vorab darüber zu sprechen. Und: „Die Mehrheit der Beziehung findet eben nicht im Urlaub, sondern im Alltag statt.“ Daher solle man auch abseits der freien Wochen nicht darauf vergessen, es sich gemeinsam behaglich zu ma-

chen und nicht versuchen, all die schönen Seiten einer Beziehung in den Urlaubswochen unterzubringen.

Ob man wirklich zu zweit verreist, oder lieber mit Freunden oder Familie sei eigentlich Tysache: „Aber es tut einer Beziehung definitiv gut, wenn es auch Zeiten gibt, in denen man einfach einmal nur als Paar unterwegs ist“, so Erb. Nicht immer muss das der große Sommerurlaub sein. Gerade wenn Kinder zum Leben gehören und diese noch sehr jung sind, können auch Wochenenden zu zweit als kleine Auszeit dienen.

Ist man dann zu zweit unterwegs, dürfe man nicht dem Irrglauben unterliegen, dass in diesem Urlaub auch wirklich alles gemeinsam gemacht werden muss. „Es ist

normal, dass sich Interessen auch unterscheiden und dann macht es auch Sinn, wenn jeder einmal seiner Wege geht.“ Wichtig sei dabei die offene Kommunikation. Also nicht einfach plötzlich aufstehen und für mehrere Stunden zum Surfen verschwinden, sondern am besten vorab gemeinsam absprechen, wann man gemeinsam Zeit verbringt und wann jeder seinen Urlaubsvorlieben nachgeht.

Auch ein paar Stunden ganz für sich zu haben, kann wichtig sein: Vor allem für Paare, die viel beschäftigt sind und sich im Alltag vielleicht gar nicht so viel sehen, kann es zu viel sein, wenn man im Urlaub dann 24 Stunden am Tag miteinander verbringt. „Oft ergeben sich aber Möglichkeiten, Zeit allein zu verbringen, von

selbst: Etwa wenn die Partnerin bzw. der Partner gerne länger ausschläft. Dann kann man den Morgen nutzen, um etwas nur für sich zu tun“, so die Psychologin.

Wichtig sei, die Zeit, die man zusammen gestaltet, so richtig zu genießen. Dabei ist eigentlich egal, wo man Urlaub macht: „Entscheidend ist nicht die Urlaubsdestination an sich, sondern mit wem man dort bewusst seine Zeit verbringt“, sagt Erb.

Gemeinsamer Urlaub birgt für Partnerschaften auch jede Menge Potenzial: „Ein Urlaub beinhaltet die Möglichkeit, viele schöne gemeinsame Erlebnisse zu sammeln und sich auch zusammen an vergangene schöne Zeiten zu erinnern.“ Außerdem könne man Neues über seine Partnerin bzw.

seinen Partner lernen oder sogar neue gemeinsame Hobbys entdecken. Solche Momente können dann auch nachhaltig positiv nachwirken, wenn zu Hause der Alltag wieder so richtig losgeht.

Heuer seien solche Urlaube vielleicht noch wichtiger als sonst. „Die aktuellen Krisen können für uns alle belastend sein. Umso wichtiger sind Auszeiten“, so Erb. Im Urlaub, wo man sich für einige Tage in einer ganz anderen Grundsituation befindet, bietet damit die Möglichkeit, einmal eine Pause von Nachrichten und Schreckensmeldungen einzulegen. „Aber man kann die Zeit mit seiner Partnerin bzw. Partner auch nutzen, um in aller Ruhe über Ängste zu sprechen, wenn diese vorliegen.“ Auch das kann Nähe und Tiefe in der Beziehung generieren.

80

Prozent aller Paare in Österreich finden, dass ein Urlaub zu zweit wichtig für die Beziehung ist. 53 Prozent denken, dass dieser die Gefühle wieder aufleben lässt.

42

Prozent wollen im Urlaub mit der Partnerin bzw. dem Partner Abenteuer erleben. 45 Prozent dem Beziehungsaltag entfliehen.



99 Egal welcher Urlaubstyp man ist: Es tut einer Beziehung definitiv gut, wenn es auch Zeiten gibt, in denen man einfach einmal nur zu zweit als Paar unterwegs ist.

Caroline Erb, Psychologin