



**Krisen können Beziehungen auch stärker machen**

ADOBE STOCK, CP PICTURES



### Zum Buch

In seinem neuen Buch ergründet Michael Lehofer die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Geschlechtern.

**40 verrückte Wahrheiten über Frauen und Männer**, Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten, 21,50 Euro.

Krisen trennen grundsätzlich die Spreu vom Weizen. Es wird alles sichtbarer. In der Gesellschaft wurde beispielsweise sichtbar, dass zum einen mehr Loyalität und Verbundenheit da waren, aber zum anderen auch mehr Spaltung und Konkurrenz. Genauso ist es bei Partnerschaften. In der Pandemie ist sichtbar geworden, welche Beziehungen wirklich auf einem guten Fundament stehen und durch die Herausforderungen eher gestärkt wurden. Bei anderen wiederum wurde bemerkbar, dass es dieses Fundament nicht gibt. Man konnte die Defizite der Beziehung nicht mehr überspielen.

**Somit hat die Pandemie sicherlich Herausforderungen für Beziehungen mit sich gebracht. Aber haben sich die Problematiken in Partnerschaften auch ansonsten in den letzten Jahrzehnten gewandelt?**

Es sind schon andere Themen. Junge Menschen leiden heutzutage etwa oft darunter, keinen bindungswilligen Partner zu finden. Oder: Früher haben Männer häufig geklagt, dass ihre Frauen keinen Sex mit ihnen wollen. Heute ist es oft umgekehrt. Das dürfte mit sozio-ökonomischen Veränderungen zusammenhängen, weil Sexualität als Kommunikationsmöglichkeit des Menschen auch als Machtinstrument genutzt werden kann. Grundsätzlich ändern sich die Fragestellungen und Herausforderungen in Beziehungen immer, wenn sich die Gesellschaft wandelt.



### Zur Person

**Michael Lehofer** ist Universitätsprofessor für Psychiatrie, klinische Psychologe sowie Primarius und ärztlicher Direktor am LKH Graz II. Der Vortragende und Autor ist auch als Psychotherapeut tätig.

## BEZIEHUNGSCOACH

# Wird der Urlaub zur Zerreißprobe?

**DIE FRAGE.** Meine Freundin und ich haben uns in letzter Zeit wenig gesehen. Demnächst fahren wir zum ersten Mal seit zwei Jahren wieder auf Urlaub. Wir sind so viel Nähe nicht gewöhnt, ich brauche auch Zeit für mich, um mich erholen zu können, und ich frage mich, ob wir im Urlaub genau darüber streiten werden. Was soll ich tun?

Alexander, 28



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

## Lieber Alexander!

Schön, dass Sie sich schon im Vorfeld Gedanken machen! Urlaube sind tatsächlich oft kritische Phasen für Beziehungen. Doch sie bieten auch viele Entwicklungschancen und können natürlich, weshalb man ja auf Urlaub fährt, einen großen Erholungswert haben. Sogar, wenn sich unter Urlaub nicht beide genau dasselbe vorstellen.

Unser Praxistipp dazu: Schreiben Sie eine Liste mit zehn Punkten, die Sie sich vom Urlaub erwarten – unabhängig davon, ob Sie sich, was Sie aufschreiben, von sich selbst erwarten oder von Ihrer Partnerin oder einfach die Aktivitäten im Urlaub betreffend etc. Wichtig: Wenn Sie Zeit für sich alleine wollen, vielleicht um ein Buch zu lesen oder auch weil Sie einfach mal still herumsitzen möchten – schreiben Sie das wirklich hin. Erlauben Sie es sich und rechtfertigen Sie sich nicht dafür. Auch Zeit allein zu wollen ist keinerlei Ablehnung der Partnerin, auch wenn sie das im ersten Moment vielleicht denkt oder fragt.

Bitten Sie schon vorab Ihre Freundin, ebenfalls eine solche Liste anzufertigen. Tauschen Sie sich dann über Ihre Listen aus. Untersuchen Sie, was wer von wem erwartet und legen Sie fest, was für Sie Ihr wichtigster Listeneintrag ist und was für Ihre Freundin der wichtigste Eintrag auf ihrer eigenen Erwartungsliste ist. Ein Tipp: Je genauer die jeweiligen Erwartungen und Wünsche beschrieben sind, desto eher kann der/die andere dann klar Ja oder Nein dazu sagen. „Auch Zeit für mich“ ist zum Beispiel sehr ungenau. „Zwei Stunden fürs Lesen jeden Nachmittag“ ist konkret. Steht auf der Liste Ihrer Partnerin dann zum Beispiel „zwei längere Wanderungen mit dir gemeinsam“ lässt sich gemeinsam feststellen, welche Erwartungen sich leicht unter einen Hut bringen lassen und wo man vielleicht einen Listeneintrag etwas anpasst. Genießen Sie Ihre Ferien!