

Liebesgeflüster

Respekt, Mental Load, Sex: In der Paarkommunikation sparen wir die wichtigsten Dinge leider oft aus. Doch das lässt sich ändern, finden die Therapeuten Sabine und Roland Bösel



Der Freundeskreis meines Partners ist sehr eng. Alle wollen ständig gemeinsam essen gehen oder in den Urlaub fahren. Er möchte immer dabei sein, mir wird das zu viel.

Roland Bösel: Wir können dem Partner mit den omnipräsenten Freunden pauschal unterstellen, mit ihnen zusammenzukleben – oder man kann klar sagen: Ich will Zeit mit dir allein verbringen.

Sabine Bösel: Dabei hilft es, präzise zu sein und selbst zu wissen, was man will. Will ich exklusive Zeit als Paar? Oder will ich sehr wohl auch in den Freundeskreis eingebunden werden, aber nur in einem bestimmten Ausmaß?

Wir haben eine große Familie, es müssen also ständig Geschenke für Eltern, Kinder etc. besorgt werden. Mein Mann denkt weder an Geburtstage noch daran, etwas zu kaufen. Ihn ständig zu erinnern, nimmt mir aber keine Arbeit ab. Wie kann ich von ihm mehr Verantwortung einfordern?

Roland Bösel: Bei diesen Themen kann es sinnvoll sein, einmal grundsätzlich darüber nachzudenken, ob das Schenken zu einer hohlen Gewohnheit und zu einer Verpflichtung geworden ist – oder ob wirklich noch von Herzen geschenkt wird.

Sabine Bösel: Wenn wir wollen, dass sich im Verhalten des Partners etwas ändert, hilft nur, die Sache offen anzusprechen.

In letzter Zeit vernachlässigt mein Partner seine Körperhygiene. Ich dachte, ich kann darüber hinwegsehen, aber es stört mich doch sehr.

Roland Bösel: Da hilft nur: offen kommunizieren. Es sind solche Dinge, die irgendwann zur Trennung führen.

Sabine Bösel: Wenn wir den Partner, die Partnerin nicht mehr riechen können, müssen wir ihn oder sie das wissen lassen. Wir dürfen darum bitten, dass sich unser Gegenüber pflegt. Wird diesem Wunsch nicht entsprochen, liegt etwas im Argen.

Nach zehn Jahren Beziehung ist weniger Sex wohl normal. In letzter Zeit ist er aber so selten, dass es für mich – und bestimmt auch für ihn – zur Belastung geworden ist. Doch wir reden nicht offen darüber.

Roland Bösel: Jede Beziehung hat Phasen, in denen es wenig Sexualität gibt – oder auch gar keine. Ignorieren wir die Flaute im Bett, behandeln

wir die Sexualität wie einen Gast, den wir nicht einladen. Wir vertrauen darauf, dass er auch uneingeladen wieder auftaucht – was so gut wie nie passiert. Sprechen Sie offen an, was Sache ist.

Sabine Bösel: Hilfreich kann es sein, einen wertschätzenden Dialog zu führen, in dem wir einander sagen, was wir an unserer Sexualität geschätzt haben, als wir noch eine hatten. Und dann darüber zu sprechen, was wir uns jeweils aktuell wünschen.

Meine Partnerin ist zu Hause sehr liebevoll, aber kaum sind wir in Gesellschaft, reißt sie Witze auf meine Kosten. Ich bin echt kein Spaßverderber, aber in letzter Zeit merke ich, dass mich das kränkt.

Roland Bösel: Verhalten, das uns kränkt, gehört besprochen. Eine Bitte um Verhaltensänderung ist da dann bereits der wichtige nächste Schritt. Ein solcher Dialog kann gut durch einen Therapeuten begleitet werden. *Sabine Bösel:* Wir sollten dabei stets im Auge behalten, dass fast jeder Konflikt in der Partnerschaft – auch Kränkungen – in der Regel nur zu zehn Prozent mit dem gefühlten Anlass zu tun hat und zu 90 Prozent aus unserer Vergangenheit herrührt. Ich denke, man muss sich klarwerden, was die Lösung sein könnte: Vielleicht wünschen wir uns unbewusst mehr Anerkennung vom Gegenüber?