

Was will Frau?

DER MENSCH IST NICHT ZUM ALLEINSEIN GEBOREN. DER WUNSCH, MIT EINEM TRAUMPARTNER ZU LEBEN, WIRD NICHT IMMER ERFÜLLT UND DIE REALITÄT LÄUFT ANDERS. PSYCHOLOGE THOMAS SCHALLER BEANTWORTET LESERFRAGEN.

Mein Freund liebt seinen PC mehr als mich. Was soll ich tun?

Falls Ihr Partner nicht gerade an Computersucht leidet, ist er mit größter Wahrscheinlichkeit unzufrieden mit der Partnerschaft und seinem Leben. Er stürzt sich in die virtuelle Welt, um dem Beziehungsalltag zu entfliehen. Haben Sie es verlernt, mit Ihrem Partner zu kommunizieren?

Versuchen Sie Ihren Freund zu neuen Aktivitäten zu motivieren. Das kann zum Beispiel ein Tanzkurs sein, eine gemeinsame Bergtour oder einfach nur gemeinsam Radfahren entlang der Salzach. Sie haben dann nicht nur neue Gesprächsthemen, sie werden auch neue Leute kennenlernen und wieder Fixpunkte in Ihrem Leben haben.

Hilfreich ist es, einen Tag festzulegen, an dem sich Ihr Partner ganz dem Computer widmen kann. Vereinbaren Sie jedoch auch einen Tag, an dem der Computer ausgeschaltet bleibt, z.B. am Sonntag. Sollte das alles nicht helfen, teilen Sie Ihrem Partner in einem Gespräch mit, dass Sie ihm sein Hobby, den PC, nicht verbieten wollen, sondern dass Sie lediglich wünschen, dass er sich mehr Zeit für die Partnerschaft nimmt.



ES BRAUCHT NICHT ZWEI MÄNNER UM GLÜCKLICH ZU SEIN

Ich liebe zwei Männer, will/kann aber keinen aufgeben.

Ist das okay?

Sind die beiden Partner sehr unterschiedlich? Bietet Ihnen der eine vielleicht Sicherheit und Geborgenheit während der andere Mann die Abenteuerlust und Leidenschaft in Ihnen weckt? Dann denken Sie wahrscheinlich, dass Sie in Ihrem Leben nur dann glücklich sein können, wenn Sie mit diesen beiden Männern liiert sind. Wahrscheinlich besteht bei Ihnen auch ein Konflikt zwischen Gefühl und Vernunft.

Auf jeden Fall nehmen Sie sich die Möglichkeit eine reife Partnerschaft zu führen, die sich durch Offenheit und Ehrlichkeit auszeichnet und Zukunft hat. Es ist auch zu befürchten, dass früher oder später die Dreiecksbeziehung auffliegen wird. Sie würden dann im schlimmsten Fall beide Partner sehr verletzen und vielleicht sogar verlieren. Insofern glaube ich, dass Sie sich und Ihren beiden Freunden einen Gefallen tun, wenn Sie sich frühzeitig für einen der beiden entscheiden. Hilfreich bei der Entscheidungsfindung ist, wenn Sie sich zuerst einmal eine Auszeit von beiden nehmen. Sie können dann herausfinden, nach welchem Mann Sie mehr Sehnsucht haben bzw. welcher von beiden Männern wirklich Ihre große Liebe ist. Stellen Sie sich auch die Frage, welcher Mann am ehesten zu Ihrer Lebenszielplanung passen würde.

Abschließend bedenken Sie, dass es sicher sinnvoller ist, die Energie in eine statt zwei Beziehungen zu investieren. In jedem Menschen steckt mehr Potential als man glaubt, da braucht es nicht zwei Männer.



Was braucht Man(n)?

Meine Freundin ruft mich viel zu oft an. Ich möchte es ihr gerne sagen, sie aber nicht verletzen.

Versuchen Sie in einem Gespräch herauszufinden, warum sie sich so oft bei Ihnen meldet. Zweifelt sie an Ihrer Treue und kontrolliert Sie deshalb, fühlt Sie sich einsam und möchte einfach ihre Stimme hören, oder kann sie sie vielleicht nichts mit sich alleine anfangen?

Zeigen Sie Ihrer Partnerin auf jeden Fall, dass Sie sich über die vielen Anrufe von Ihr freuen. Immerhin zeigt das Verhalten Ihrer Partnerin, wie wichtig Sie ihr sind. Teilen Sie ihr mit, dass Sie Ihre Stimme auch gerne hören und natürlich auch wissen wollen, wie es ihr geht. Machen Sie ihr aber auf der einen Seite deutlich, dass Sie Ihre Partnerin zwar sehr lieben, aber nicht so ein großes Bedürfnis haben zu telefonieren und zwar generell bei allen Leuten.

Vielleicht können Sie sich mit Ihrer Partnerin darauf einigen, die Anrufe zu reduzieren und stattdessen mehr SMS oder Emails zu schreiben. Vereinbaren Sie Zeiten, an welchen Sie sich melden und wann sich Ihre Partnerin melden kann. Arbeiten Sie letztendlich an einem Kompromiss, wann und wie oft am Tag wer von Ihnen beiden sich meldet.



GEHEN SIE GEMEINSAM SHOPPEN

Wie kann ich meiner Partnerin sagen, dass sie sich zu freizügig kleidet?

In allererster Linie sollten Sie sich zuerst einmal fragen, warum Sie selber so ein großes Problem mit dem sexy Outfit Ihrer Partnerin haben. Stecken dahinter vielleicht Verlustängste, ist es Ihnen vielleicht unangenehm dadurch selbst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer zu kommen?

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin auch herauszufinden, warum Sie sich so gerne freizügig kleidet. Geht es Ihr um die Bestätigung, dass Sie noch attraktiv für andere ist? Es könnte auch sein, dass Ihre Partnerin Sie eifersüchtig machen möchte, z.B. weil Sie Ihre Partnerin nicht mehr so begehren wie früher. In diesem Fall wäre es sicher hilfreich, wenn Sie Ihrer Partnerin wieder mehr Aufmerksamkeit schenken würden.

Mit dem Bewusstsein, dass die aufreizende Kleidung ein Problem für Sie darstellt, ist es sicher leichter für Sie und Ihre Freundin einen Kompromiss zu finden. Ganz sicher gibt es passende Kleidungsstücke, die Ihnen beiden gefallen werden. Gehen Sie mit Ihrer Partnerin gemeinsam shoppen. Auf jeden Fall sollten Sie es im Endeffekt Ihrer Partnerin überlassen, was Sie anzieht und was nicht.



Mag. Thomas Schaller ist klinischer und Gesundheitspsychologe mit den Schwerpunkten Paarberatung und Selbstsicherheit. Praxis Mag. Schaller, Klebheimer Allee 1, 5020 Salzburg
www.klinischer-psychologe.at