

NEWS-Serie Teil 3: Wann Beziehung

Furchtlos

LIEBE OHNE
ANGST.

Mit Praxis-
tipps zur Be-
wältigung und
Lösung von
Beziehungs-
problemen.

ängste entstehen. Wie man sie bewältigt.

in jeder Beziehung

BEZIEHUNGSÄNGSTE. Bindungsangst, Eifersucht, Sexualstörungen & Co: Was sich dahinter verbirgt, wie Sie damit umgehen.

NEWS-Angst-Experten



KOMMUNIKATIONSMANGEL. Hans Morschitzky, Psychotherapeut aus Linz, über Beziehungsprobleme und welche Ängste sich dahinter verbergen.



KINDER-ÄNGSTE. Max Friedrich, Neuropsychologe der Wiener Uni-Klinik, verweist auf die Folgen nicht überwindener Kinder-Ängste im Erwachsenenalter.



DIE NEUE LUSTLOSIGKEIT. Josef Christian Aigner, Psychologe an der Uni Innsbruck, beschäftigt sich mit neuen Beziehungstrends und Sexualverhalten.

Übertriebene Eifersucht und Sorglosigkeit im Umgang mit Geld – das wirft Harald Steiner seiner Frau Lisa vor. Sie wiederum fühlt sich beständig von ihm zurückgesetzt und misachtet. Deswegen gibt es laufend Streit, unter dem nicht nur ihr Kind, sondern längst auch der Sex leidet. Allein können Harald und Lisa das Problem nicht lösen. Sie entscheiden sich für therapeutische Hilfe.

Szenen einer Ehe. Wer kennt das nicht? Uneinigkeiten bezüglich der Kindererziehung, der Schwiegermutter oder der Aufgabenverteilung im Haushalt können in der besten Beziehung immer wieder einmal vorkommen. „Alles kein Problem, solange die Partner konfliktfähig sind“, erklärt der Linzer Psychotherapeut Hans Morschitzky. „Kritisch wird es erst dann, wenn die Kommunikation nicht funktioniert.“ Das heißt, die Partner können nicht aufeinander

eingehen und ihre Wünsche, Vorstellungen sowie Bedürfnisse nicht deutlich aussprechen, weil das Verständnis füreinander fehlt und beiden Partnern die wahren, individuellen Ursachen für ihr Empfinden und Verhalten gar nicht bewusst sind. So wie bei Steiners – übrigens ein Fall aus der Praxis von Margot Schmitz, Psychiaterin und Mutter von Markus Rogan.

Versteckte Ängste. Was Harald und Lisa für eine „klassische“ Ehekrise halten, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung als komplexer und tiefgründiger Symptomkreislauf. In der Paartherapie werden die akuten Probleme hinterfragt – der Therapeut führt das Ehepaar zu den eigentlichen Wurzeln: Für die Geldsorgen von Harald gibt es derzeit eigentlich keinen Anlass. Der 43-Jährige ist ein anerkannter Werbefachmann mit sehr gutem Verdienst. Sowohl die Familienerhaltung als auch die Kreditrückzahlung für das erst vor kurzem ▶

TEIL 3: Beziehungsängste und ihre Ursachen



MARKUS ROGAN

» Wer als Kind ein gutes Selbstwertgefühl entwickelt, hat weniger Ängste.«

TEST 1: Wie steht es um Ihre Beziehung?

Erwarten Sie sich zu viel?



BEZIEHUNGEN scheitern oft aufgrund unrealistischer Erwartungen.

Dieser Test zeigt Ihnen, ob Ihre Einstellungen gegenüber Ihrem Partner und Ihrer Partnerschaft förderlich oder destruktiv für Ihre Beziehung sind. Zutreffendes bitte ankreuzen.

- Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann gäbe es nie Streit.
- Wenn meinem Partner wirklich etwas an mir liegen würde, dann würde er mir seine Zuneigung häufiger zeigen.
- Wenn mein Partner mich liebt, dann ändert er sich mir zuliebe.
- Mein Partner sollte wissen, was mir wichtig ist, ohne dass ich ihm das sagen muss.
- Wenn ich meinen Partner erst um etwas bitten muss, was mir wichtig ist, dann ist es nichts mehr wert.
- Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann würde er immer tun, worum ich ihn bitte.
- Wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, dann haben sie auch keine Probleme miteinander.
- Wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, dann müssen sie nicht an ihrer Beziehung arbeiten.

Wenn mein Partner etwas tut, das mir missfällt, dann denke ich, er tut das absichtlich, um mir wehzutun.

Wenn mein Partner und ich uns über etwas uneins sind, dann passen wir wohl nicht zusammen.

Wenn mein Partner mich lieben würde, dann würde er mir gegenüber auch Verständnis zeigen, wenn ich es brauche.

Wenn man sich wirklich liebt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam tun.

Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann tut er nichts, was ich nicht mag oder mir wehtut.

Wenn man sich liebt, dann macht der gemeinsame Sex immer Spaß.

Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann ist er immer für mich da.

Auswertung

Wenn Sie einer oder mehreren Aussagen zustimmen, ist es vermutlich so, dass Sie – einmal weniger, einmal mehr, aber jedenfalls beständig – mit Problemen in Ihrer Partnerschaft zu kämpfen haben. Warum? Weil alle Feststellungen eines gemeinsam haben: Sie sind unrealistisch und führen deshalb zwangsläufig zu Konflikten in einer Beziehung. Sehen Sie sich die Aussagen an, denen Sie zugestimmt haben, und sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Erwartungen und Wünsche. Wenn Sie sich über Ihre gegenseitigen Erwartungen klar werden, haben Sie die besten Chancen, Ihre alltäglichen Beziehungskonflikte zu minimieren.

Der Test wurde von den Psychologen Doris Wolf und Rolf Merkle entwickelt.



Trennungsängste: Ursprung in frühester Kindheit

WENN DIE elterliche Anerkennung, Sicherheit und Unterstützung in frühester Kindheit fehlen, können später Trennungs- und Verlustängste auftreten.

Ängste sind oft Ausdruck eines geringen Selbstwerts.

► erworbene Haus sind momentan kein Problem. „Das Geld ist für mich so wichtig, weil ich in Wahrheit ständig in der Angst lebe, dass mir eines Tages die Ideen ausgehen, dass ich die an mich gestellten Erwartungen nicht mehr erfüllen kann und ich ganz schnell aus dem Geschäft bin“, gesteht Harald. Und weiter: „Was denken dann die anderen von mir, wenn ich das Haus wieder hergeben muss?“ Ehefrau Lisa ist überrascht. Es ist das erste Mal, dass ihr Ehemann seine souveräne Maske fallen lässt und zugeht, Angst zu haben: Existenzangst, also die Angst davor, den Job zu verlieren und die Familie nicht mehr erhalten zu können, sowie die Angst vor Anerkennungs- und Prestigeverlust (soziale Ängste).

Das passt gar nicht in das Bild, das Lisa von ihrem Ehemann hat. „Harald hat immer so getan, als hätte er alles im Griff.“ Sie selbst gesteht nun, warum sie immer so schnell eifersüchtig wird: „Ich habe Angst, dass ich Harald plötzlich nicht mehr genüge, dass ich nicht intelligent oder attraktiv ge-

nug für ihn bin. Ich habe Angst, ihn zu verlieren.“ Harald kann es gar nicht fassen. Auch seine sonst so selbständig und selbstbewusst wirkende Frau zeigt sich ihm von einer neuen Seite.

Auf den Spuren der Vergangenheit. Im therapeutischen Gespräch stellt sich schließlich auch heraus, wo Lisas „grundlose“ Eifersucht herrührt. Auch bei ihr geht es um die Reflexion der eigenen Befindlichkeit. Ihre eigene Unsicherheit ist das Problem, nicht das Verhalten von Harald. Lisas Eifersucht drückt eine Verlustangst aus und hat mit einem labilen Selbstwertgefühl zu tun – die Folge kindlicher Erlebensmuster. Lisa: „Meine Mutter und mein Vater hatten oft Streit. Ihre Aufmerksamkeit konnte ich etwa nur durch sehr gute Schulleistungen auf mich ziehen.“ Lisas Eltern trennten sich schließlich. „Nachdem der Vater ausgezogen war, fühlte ich mich von ihm im Stich gelassen.“ In Lisas Entwicklung zum Erwachsenen hat ein Reifeprozess nicht stattgefunden. Nämlich der, sich – vom Partner unabhängig – seiner selbst sicher

„richtig“ verhält, kann es Lisa gut gehen – eine fatale Dynamik, die eine Paarbeziehung praktisch unmöglich macht, weil sie dem anderen keinen Raum lässt, so zu sein, wie er ist.

Woher die Angst kommt. „Zahlreiche Beziehungsängste im Erwachsenenalter sind also nichts anderes als die Wiederbelebung von schon durchlebten oder unbewussten Ängsten aus der Kindheit“, erklärt Max Friedrich, Vorstand der Neuropsychiatrie am Wiener AKH. „Zur kindlichen Entwicklung gehört es dazu, im Zuge der gesellschaftlichen Einbindung eine Serie so genannter normativer Ängste zu überwinden. Wenn hier etwas schief läuft, kann sich das sehr stark auf das Selbstwertgefühl und das Verhalten in einer Partnerschaft und beim Sex auswirken.“

Ängste und ihre Entwicklungsphasen. Besonders ausschlaggebend sind etwa:

● Die so genannte *Trennungsangst* ab etwa 18 Monaten: „Wenn die Mutter das Kind allein lässt, braucht es ein Übergangsobjekt wie Schmusedecke oder Stofftier“, so Friedrich. „Nach ihrer Rückkehr sollte die Mutter das Kind sofort ‚zur Versöhnung‘ zu sich nehmen, damit es sein Urvertrauen nicht verliert.“

Mögliche Folgen im Erwachsenenalter, wenn die elterliche Sicherheit und Unterstützung in der Kindheit fehlen, sind Depressionen, Trennungs- oder Verlustangst in Form von Eifersucht sowie Bindungsangst. „Die erste Bindung zwischen Mutter und Kind dient als Modell für die spätere Entwicklung. Gelingt diese Beziehung nicht oder kommt es zu einer für das Kind schmerzhaften Trennung, bleibt immer eine Angst vor Abhängigkeit und damit Nähe und Bindung bestehen.“

● Die ersten *sozialen Ängste* ab dem vierten Lebensjahr: In dieser Zeit befindet sich das Kind in der sozialen Anpassungsphase, in der die außerfamiliäre Welt an Bedeutung gewinnt. „Jetzt beginnt die soziale Einpassungsangst. Im Kindergarten herrscht eine Hackordnung wie im Hühnerhof. Der Stärkere setzt sich durch“, so Friedrich. Diese Phase ist be-

SELBSTTEST 2: Sind Sie konfliktfähig?

Sagen Sie, was Sie denken?



STREITKUNST. Wer Konflikte in der Partnerschaft aus dem Weg geht, schadet sich selbst und der Beziehung.

Dieser Test zeigt Ihnen, wie Sie mit Konflikten umgehen. Zutreffendes bitte ankreuzen.

1. Probleme und Krisen sind dazu da, gelöst zu werden. Sie sind die Würze des Lebens, und man kann an ihnen wachsen.
2. Bei Problemen gilt die Devise: Erst mal abwarten – vielleicht lösen sie sich ja von selbst.
3. Man muss auch nein sagen können – selbst wenn es für andere Nachteile hat und man nicht unbedingt Zustimmung und Verständnis erntet.
4. Ungerechtigkeit ist mir ein Dorn im Auge. Da kann ich nicht still sein.
5. Kritik geht mir ganz schön unter die Haut, und meist nehme ich sie persönlich.
6. Wenn jemand beleidigt und schlecht gelaunt ist, dann suche ich die Schuld meistens bei mir.
7. Wenn mich etwas stört, rede ich nicht lange um den heißen Brei herum.
8. Hauptsache, den anderen geht es gut. Egal, wie ich mich jetzt eigentlich fühle – ich bin nicht so wichtig.
9. Mir ist eine friedliche, entspannte Atmosphäre wichtiger, als für mein Recht zu kämpfen oder meine Meinung zu sagen.

Auswertung

Zustimmung bei den Fragen 1, 3, 4 und/oder 7: Sie sind konfliktfähig. Sie sagen vermutlich geradeheraus, was Sie denken. Ihre Offenheit und Direktheit ist eine Stärke, achten Sie aber darauf, dass Sie andere nicht „überfahren“ oder persönlich abwerten. Zustimmung bei den Fragen 2, 5, 6, 8 und/oder 9: Konflikte sind nicht Ihre Sache. Harmoniesüchtige wie Sie sind ein willkommenes Opfer für Schmarotzer, Mobber und Manipulierer. Sie neigen dazu, Ihre Bedürfnisse zu verleugern, und kommen deshalb immer zu kurz. Die Folgen für Ihr seelisches Befinden: Ärger, Wut und das Gefühl, ausgenutzt und übergangen zu werden. Da Sie diese Gefühle in sich hineinfressen, leiden Sie unter Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Und warum all das? Weil Sie Angst vor Ablehnung haben. Dafür nehmen Sie all die negativen Folgen für Ihre Gesundheit in Kauf. Werfen Sie den anderen nicht vor, egoistisch und rücksichtslos zu sein. Stärken Sie stattdessen Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen, das ist die einzige Möglichkeit, wie Sie sich Respekt und Anerkennung verschaffen können. (Testentwicklung: Wolf & Merkle)

Gewalt macht Angst

TRAUMATISCHE Erlebnisse in der Kindheit wie sexueller Missbrauch oder Gewalt können sich später in Sexual- oder Bindungsangst widerspiegeln.

zu sein. Dass heißt, sich eigenständig wohl zu fühlen, ohne dass der Partner ständig „Rückversicherung“ oder Anerkennung bringen muss, so wie das Eltern mit Kindern tun. Lisas Verhaltensmuster ist infantil, weil sie ihren Partner, Harald, für das „eigene Glück“ verantwortlich macht. Nur wenn Harald sich

„Angst wird durch Anerkennung gemindert“

Psychiaterin Margot Schmitz über den Umgang mit Angst in der Familie



SELENFRASS. So lautet der neue Buchtitel von Psychiaterin und Rogan-Mutter Margot Schmitz (Ueberreuter).



Wissen Sie, wer am schlechtesten schläft? Hausfrauen. Weil viele beständig von Sorgen und Unruhe getrieben sind. Sie können nicht abschalten, fürchten, die Aufgaben im Haushalt nicht richtig zu bewältigen, mit dem Geld nicht auszukommen, für die Kinder nicht das Beste zu tun. Außerdem leiden viele an mangelnder Anerkennung für das, was sie leisten. Dadurch sinkt ihr Selbstwertgefühl. Umso mehr steigt die Angst, überfordert zu sein.

Umgekehrt gilt: Anerkennung mindert Angst. Sie erkennt Stärken und Fähigkeiten an. Sie bestätigt, dass Herausforderungen zu bewältigen sind, hebt Kräfte hervor und stärkt das Selbstwertgefühl. Wie unsicher und ängstlich wir sind, hängt also durchaus davon ab, wie andere mit uns umgehen – in der Familie, im Kreis von Freunden, im Job. Das heißt, jeder kann durch eigenes Verhalten dazu beitragen, dass andere weniger Angst empfinden. Eben durch Liebe, Anerkennung und Mitgefühl.

Für ihre Kinder nicht das Richtige zu tun, diese Angst plagt viele Eltern. Zudem überschätzen sie die Wahrscheinlichkeit, dass ihnen etwas zustoßen könnte: auf dem Schulweg, unterwegs mit Freunden, beim Radfahren. Mehr als drei Viertel der Eltern, die Kinder

zwischen 6 und 14 Jahren haben, schlafen schlecht, weil sie sich zu viele Sorgen machen. Mit ihrer Angst stecken sie ihre Kinder schnell an. Kinder haben oft sowieso schon viele Ängste. Die Welt ist ihnen zu unüberschaubar. Entwicklungspsychologen schätzen, dass dies auf über 70 Prozent der Kinder zutrifft. Kinder haben selbst noch wenig Ressourcen und brauchen viel Unterstützung, um mit ihren Ängsten fertig zu werden. Ängstliche Eltern verstärken in ihren Kindern das Gefühl, dass das Leben bedrohlich ist. Das muss Kindern Angst machen. Es hindert sie, die Welt für sich zu erobern. Sie versuchen, Risiken zu vermeiden. So allerdings

lernen sie nie, Risiken abzuschätzen und sie zu bestehen.

Damit kindliche Angst sich in Kindern nicht verfestigt, müssen Eltern ihnen Mut machen! Sie müssen ihnen helfen, sich auszuprobieren, Schwierigkeiten anzugehen und Probleme zu lösen. Kinder nervt Kontrollsucht ihrer Alten. Es ärgert sie, in der Entwicklung ihrer Unabhängigkeit eingeschränkt zu werden. Kinder spüren Blockaden. Ihren Zorn können sie oft nicht in Worte fassen. Er entlädt sich dann in plötzlicher Wut. Und macht die umsorgenden Eltern fassungslos. Reagieren sie autoritär, bunkern die Kinder ihre Wut. Mit zunehmender Sprengkraft.

In der Pubertät wird es für Jugendliche oft noch schwerer. Überflutet von Hormonen. Verunsichert von ihrer Sexualität. Verwirrt in ihren Gefühlen. Stimmungsschwankungen sind ihnen rätselhaft. Sie ringen um Identität, anfällig für rigide Gruppennormen. Sie richten sich danach, aus Angst, sonst nichts zu gelten – in Aussehen und Verhalten. Wenn es dann als „cool“ gilt, Angst zu leugnen, nehmen sie sich selbst gefangen. Besser, sie lernen, ihre Gefühle zu erkennen. Dann können sie auch die Angst in den Griff bekommen.

www.schmitz.at



► **sonders** wegweisend, was die Ausprägung des eigenen Selbstwertgefühls betrifft.

● Die **Leistungsangst** mit dem 6. Lebensjahr: „Diese Angst ist anerzogen. Schon in der Schule wird der persönliche Wert durch die Leistung bestimmt.“ Wer etwa aufgrund schlechter Noten abgewertet wird, kann später unter Versagensängsten wie Existenz- oder Leistungsangst leiden.

● Die **Reifungsangst** zu Pubertätsbeginn: In diesem Entwicklungsstadium treten in allen zwischenmenschlichen Beziehungen Schwierigkeiten auf (innerhalb der Familie, in der Schule, im Freundeskreis). „Auch die Beziehung zu sich selbst wird zum Problem“, so Friedrich. „Man fragt sich, ob man sich im Vergleich zu den anderen normal entwickelt, ob man ‚richtig‘ ist.“ Der Reaktion des sozialen Umfeldes kommt sehr viel Bedeutung zu, denn diese bestimmt das Ausmaß der Angst und deren mögliche Ausweitung ins Krankhafte. Friedrich: „Wenn Kindern in dieser Phase nicht vermittelt wird, dass sie – so, wie sie sind – völlig normal und liebenswert sind, werden sie später ein geringeres Selbstvertrauen haben.“ Wichtig ist vor allem die Sexualaufklärung: Wenn Sex als ein Tabuthema oder als unmoralisch vermittelt wird, können später Gewissensängste und Sexualstörungen auftreten.

Mit der Angst im Bett. Probleme mit dem Sex kennt Jürgen nur allzu gut. Seine letzte Beziehung ist deswegen in die Brüche gegangen. Regina, seine Ex, hat ihn verlassen – weil im Bett öfter nichts gegangen ist. Deswegen meidet er

Kommunikation: Basis einer angstfreien Beziehung

OFFEN REDEN. Wer aus Versagens- oder Verlustängsten seine Bedürfnisse und Erwartungen in einer Beziehung nicht offen und direkt artikulieren kann, verschlimmert seine Situation.



Versagensängste: Der Lustkiller Nummer 1

LEISTUNGSSTRESS im Bett kann Ängste auslösen, die zu sexuellen Funktionsstörungen führen – ein Teufelskreis.

seit etwa einem Jahr die Nähe attraktiver Frauen – aus Angst, wieder zu versagen.

Jürgen hatte damals ziemlich Stress im privaten und beruflichen Leben. Im Büro wurden einige Mitarbeiter als Einsparungsmaßnahme gekündigt, weshalb er zusätzliche Arbeitsaufgaben übernehmen musste. Auch privat ging alles drunter und drüber: Seine Mutter war schwer erkrankt, und er hatte zahlreiche Streitigkeiten mit den Behörden wegen eines Pflegeplatzes. Jürgen

war also völlig ausgepowert. Selbst beim Sex konnte er nicht mehr abschalten. Regina zeigte kein Verständnis, sondern machte ihm sogar noch Vorwürfe. Bald löste bei Jürgen allein der Gedanke an Sex Stress aus. Die Folge: Erektionsstörungen. „Sexuelle Funktionsstörungen bei Männern wie Frauen haben physische und oder psychische Ursachen – wie etwa Stress im Job, Versagensängste, Unsicherheit und Depressionen oder traumatische Erlebnisse wie sexueller Missbrauch“, erläutert Hans Morschitzky. „Je jünger die betroffenen Männer sind, desto eher sind psychische Faktoren, vor allem Versagensängste, ausschlaggebend.“

Die neue Lustlosigkeit. Laut einer aktuellen Studie des Pharmakonzerns Pfizer nehmen Sexualstörungen und Lustlosigkeit weltweit zu. 50 Prozent der Österreicher haben sexuelle Probleme, die Zahl der männlichen Betroffenen hat stark zugenommen. „Österreichs Männer scheinen auch durch das wachsende Selbstbewusstsein der Frauen sehr verunsichert zu sein“, behauptet Josef Christian Aigner, Psychologe von der Uni Innsbruck. „Die erobrende Frau macht Angst.“ Die sexuellen Ansprüche der Frauen seien gestiegen, und immer öfter würden sie die Rolle des aktiven Parts übernehmen. Aigner: „Das verunsichert die Männer.“

Weitere Lustkiller aus seiner Sicht: existenzielle Zukunftsängste im Job, aber auch zu enge Beziehungen. „Heute erfüllen Partnerschaften sehr oft nur mehr eine seelische Haltefunktion.“ Die junge Generation kompensiert ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität in der als immer kälter und unsicherer empfundenen Umwelt in der Beziehung. Der Partner wird so nur mehr als Erfüllungshelfer zur eigenen Angstvermeidung benützt. Weniger dauerhafte, austauschbare Partnerschaften, die die eigentliche, ersehnte Gefühlstiefe unmöglich machen, sind die Folge.

NINA KREUZINGER,
PATRIZIA STEURER ■

Nächste Woche in
NEWS: So stärken Sie
Ihr Selbstwertgefühl.

PRAXIS: Selbsthilfe bei Beziehungsängsten Tipps & Lösungsstrategien

Negative Erfahrungen in der Kindheit, mangelndes Selbstwertgefühl, gesellschaftliche Entwicklungen – Beziehungsängste können viele Ursachen haben. Folgende Tipps und Lösungsstrategien von Psychologen und Psychotherapeuten sollen bei der Analyse und Bewältigung unterschiedlicher Beziehungsängste helfen.

Beziehungsfallen: Wie Sie vorbeugen können

Enttäuschte Erwartungen und Verletzungen in einer Beziehung kann man vermeiden, indem man die Grundregeln einer „funktionierenden“ Beziehung verinnerlicht:

- Jeder Partner muss seine eigene Persönlichkeit wahren können. Die Beziehung zu sich selbst ist eine Quelle der Zufriedenheit für die Partnerbeziehung.
- Die Unterstützung des Partners bedeutet nicht, sich nur noch auf den Partner zu konzentrieren.
- Die eigenen Bedürfnisse erkennen und ihnen folgen.
- Den Partner wichtig nehmen, aber ihn nicht ständig umsorgen.
- Die Verantwortung für das eigene Leben nicht dem Partner zuschieben.
- Gefühle dann mitzuteilen, wenn man sie empfindet – aber auch nicht immer.
- Grenzen wahren und respektieren.

ANGST IM BETT. Erektionsstörungen treten immer häufiger auf.



AUSSPRACHE. Gute Beziehungen basieren auf guter Kommunikation.

- Dem anderen etwas mitteilen, ohne hinterher Kontrolle auf dessen Reaktion auszuüben.
- Sich sexuell angezogen fühlen.

Konflikte lösen: Streiten zu können ist wesentlich

Klingt blöd, ist aber so: Zu jeder guten Beziehung gehört eine Streitkultur. Oft sind Streitereien über Hausarbeit, Kinder oder Geld nur Katalysatoren für unerfüllte Bedürfnisse wie etwa nach mehr Respekt, Aufmerksamkeit oder Zärtlichkeit. Die „7 goldenen Streit-Regeln“:

1. Keine Beleidigungen, keine Schreiereien.
2. Ausreden lassen und zuhören.
3. Ansprechen konkreter Verhaltensweisen, keine Verallgemeinerungen (immer, nie, man), keine Interpretationen oder Analysen.
4. Wenn es zu heftig wird, sind „Streitpausen“ zur Beruhigung und Sortierung möglich, aber mit klarer Vereinbarung, wann das Streitthema nochmals aufgegriffen wird.
5. Bei der Sache bleiben, keine Vergleiche und kein Hervorholen alter Konfliktgeschichten.
6. Eine fixe, wöchentliche „Sprechstunde“, in der jeder genügend Zeit hat, zu reflektieren, was ihn zuletzt gestört hat und warum. Auch positives Besprechen: Was

hat besser geklappt als zuletzt? 7. „Versöhnungsrituale“ einführen. Infos unter www.streitschule-linz.at

Sexualprobleme: Reden Sie darüber

Erektionsstörungen belasten beide Partner gleichermaßen. Der

Mann ist in seinem männlichen Selbstwertgefühl getroffen und fürchtet, seine Partnerin nicht mehr befriedigen zu können. Die Frau zweifelt an ihrer Attraktivität und fühlt sich hilflos, weiß nicht, wie sie reagieren soll. Ein schweigsamer Rückzug scheint vorprogrammiert, führt aber zu Missverständnissen und Problemen.

Aller Anfang ist schwer: Das erste Gespräch und die Thematisierung der Erektions-

probleme fällt nicht leicht. Die Überwindung lohnt sich aber: Reden bringt Erleichterung, mindert Stress und Angst und lässt das Vertrauen in die Beziehung wieder wachsen. Tipps für ein partnerschaftliches Gespräch:

- Fangen Sie einfach an zu reden, wenn Sie in einer entspannten, vertraulichen Situation sind.
- Sprechen Sie nicht in emotional angespannten Momenten, unter Alkoholeinfluss oder im Bett darüber.
- Verbinden Sie Potenz- nicht mit anderen Beziehungsproblemen.
- Sprechen Sie ausdrücklich von sich und Ihren Gefühlen, machen Sie keine Schuldzuweisungen.
- Erzwingen Sie die Aussprache nicht, wenn Sie oder Ihr Partner noch nicht dazu bereit ist. Versuchen Sie es einfach zu einem späteren Zeitpunkt, oder verabreden Sie ein Gespräch.

Ängste im Kindesalter: Unbedingt ernst nehmen

Nicht vergessen: Auch wenn viele Ängste in der Entwicklung eines Kindes normal sind, dürfen sie nicht übergegangen, sondern müssen ernst genommen werden. Nicht bewältigt, sorgen sie später für Probleme. Das beste Mittel gegen Kinder-Angst: Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes – durch Anerkennung und Aufmerksamkeit.