

für mich

www.fuer-mich.at

DRAMA SCHEIDUNGS- KINDER

Das Leiden einer
halben Million
ÖsterreicherInnen

ZERREISS- PROBEN

- * Reese
Witherspoon intim
- * Kitegabis Über-
lebenskampf auf Bali

PARTNER- TEST

SPRICH MIT MIR!

Warum Männer schweigen müssen

So locken Sie Rede-Muffel aus der Reserve

Der große Experten-Test!

JETZT! Glücks-Food

Rezepte gegen
den Winterblues

- * Top-Ethno-
Lokale in ganz
Österreich

10

DIE
MODE-TRENDS
AUF EINEN BLICK:
IHR FRÜHLINGS-
SPECIAL



Stellen Sie sich vor:

Sie fragt Ihn, ob sie heute Abend das kleine Schwarze oder lieber Hosenanzug plus sexy Top anziehen soll.

Er: „Hm.“ (Schweigt. Zeitungspapier raschelt.)

Sie: „Sag doch etwas!“

Er: „Steht dir beides wunderbar, Schatz.“

(Lehnt sich zurück. Schweigt. Blättert eine Seite weiter. Grunzt.)

Sie: „Es ist dir also egal, was ich trage?“

✿ „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Richtig reich ist, wer sich von seinem Partner verstanden fühlt, in gemeinsamen Gesprächen, bei denen beide Partner gleichermaßen Gelegenheit haben, angehört und wertgeschätzt zu werden.“

Mag. Petra Fürst,
für Mich-Expertin



Kurzes „Hm“, länger Streit

Jetzt rotiert es, das Spekulationrad in ihrem Kopf: „Bin ich nicht mehr interessant für ihn?“ Die Kommunikationsfälle schnappt zu, beide verheddern sich darin. Sie denkt quer, kapiert, was er so nie gesagt hat. Er grantelt, hat er sich doch klipp und klar ausgedrückt, ihr sogar ein Kompliment gemacht. Der Streit ist perfekt: sie keift, ihm fällt nichts ein. Bumm! Die Türe. Aus. Vorbei. Zumindest für heute Abend.

Kein untypischer Kommunikationsverlauf. So schnell kann sich ein unbedeutendes „Hm“ zu einer indirekten Kränkung hochschaukeln. Mann und Frau verwenden Worte derselben Sprache, verstehen jedoch Unterschiedliches. Literatur zum Thema „Männersprache – Frauensprache“ beglückt in stets neuen Varianten mit derselben Erkenntnis (Frauen reden anders, Männer auch), erklimmt Bestsellerlisten. Schließlich will Frau Mann erforschen, verstehen – im besten Fall mit seinen Macken leben können.

Was lief schief im obigen Dialog? „Ganz einfach“, erklärt Dominik Borde, Trainer für Beziehung & Sozialdynamik aus Wien: „Wenn ER Zeitung liest, tut er ausschließlich das. Nämlich: Zeitunglesen. Dabei gleichzeitig zuhören, sich eine Antwort überlegen – das kriegen Männer nicht hin.“

Dieses Wissen als Frau zu verinnerlichen,

entspannt ungemein. Anklagen wie „Nie hörst du zu“ verwandeln sich plötzlich in Erkenntnis: „Jetzt gerade hört er mich nicht. Macht nichts.“ Ein Unterschied, der's ausmacht.

Der Kniff

„Kommunizieren Sie auf mehreren Ebenen“, rät Dominik Borde. SIE könnte IHN leicht anschubsen, seine Aufmerksamkeit von der Zeitung weg auf sich lenken. Erklären: Worum geht es mir (schönen Abend). Welches Bedürfnis habe ich (schön sein für dich, mich wohlfühlen). Welche Emotion steckt dahinter (auch unser siebtes Silvesterfest soll werden wie beim ersten Mal). „Sind alle Ebenen abgehakt, kennt ER sich aus. Die Frage ‚Kleid oder Hosenanzug?‘ allein, versteht ER einfach nicht“, erklärt Dominik Borde.

„Männliches Schweigen prägt und belastet viele Beziehungen“, so der Beziehungsexperte. Dass zu wenig gesprochen wird, sei vor allem für Frauen häufiger Scheidungs- oder Trennungsgrund. Sie fühlen sich verunsichert, isoliert, nicht ausreichend beachtet, gar bestraft. Dominik Borde weiß: „Kommunikation ist das Wichtigste überhaupt. Stirbt sie, dann stirbt auch die Beziehung.“

SIE will ja reden

„Frauen möchten Gedankenwelt und Erlebnisse mit dem Partner teilen. —>



„Nie hörst du zu!“

„Jetzt sag doch auch mal was!“

7 K.O.-SÄTZE, DIE ER NICHT MEHR HÖREN KANN

„... wirklich nicht?“

„Findest du mich zu dick?“

„Wir müssen reden.“

„Du verstehst mich nicht!“

„Was denkst du gerade?“

Gefühle austauschen, so die Beziehung festigen. Sie kommunizieren drauflos, reden sich Sorgen vom Leib. Alleine das Sprechen hilft, auch wenn es nicht gleich eine Lösung gibt“, sagt Dominik Borde. Reden als Seelennahrung, als Mittel zur Harmonie und zum Austausch. ER versteht nicht, dass SIE tausende Erlebnisse aus dem Alltag erörtern will – jeden Tag aufs Neue.

Antwortet nur knapp, ringt um das richtige Wort zur falschen Zeit oder schaltet auf Durchzug. Sucht bei Problemen alleine nach einer Lösung. Bevor die nicht in Sicht ist – richtig – schweigt er.

So schützt er sich davor eindeutig Stellung zu beziehen, aktiv zum Gespräch beizutragen, gar Streit zu riskieren.

„Männer reden lieber später und dann vor allem weniger“, erklärt Dominik Borde. „Sie sind nicht daran gewöhnt, ihr Innerstes nach außen zu stülpen.“ Tragisch für Frauen, die nach liebevollen Worten dürsten, um sich wertvoll und geliebt zu fühlen. Das Ergebnis: ein fatales Ungleichgewicht. Sie beginnt zu bohren, ihm wird alles zu viel.

Natürlich, es gibt sie auch: Dampfplauderer. Bei der Hoffnung auf Sex schwafeln sie sich um den Verstand. Aber auch sonst können sie palavern. Nonstop. Vorausgesetzt es geht um Sport, Job, Hobbys, Finanzstrategien oder Weltwirtschaftskrise. Bloß nicht um Gefühlsaufwallungen oder Tagesbefindlichkeiten. Die Mehrheit der Männer jedoch scheint zum Typ „Schweiger“ zu neigen. Frau quält sich mit Gedankenlesen: „Sagt er nicht, was er meint? Oder: Meint er nicht, was er sagt?“ Knifflig.

Der Fremde an meiner Seite

Nach der großen Verliebtheit verkümmert meist die Kommunikation zu Lasten der Beziehung. Geld, Haushalt, Kinder, Job – Themen, die gemeinsame Gespräche vieler Paare dominieren. „Die gleichen Erfahrungen Tag für Tag. Dafür ist das Gehirn nicht geschaffen“, erklärt Dominik Borde. „Es dürstet nach neuen Anreizen, um Neues zu schaffen, das ursprüngliche Begehren zu erhalten.“

Schnell sickert so Unheil in eine Beziehung. „Paare reden aneinander vorbei, statt miteinander“, so der Beziehungsexperte. Harmlose Worte kommen nicht mehr an, verbale Giftpfeile jedoch schrauben sich sofort tief ins Herz.

Gemeinsame Gespräche reduzieren sich auf ein Minimum. Nebeneinander lebt jeder alleine. Dabei wähnt sich das Paar in trügerischer Sicherheit: Wer nicht miteinander spricht, streitet schließlich auch nicht. Ein scheinheiliger Friede. Denn in Wahrheit haben die Partner das Interesse aneinander längst

verloren, verstecken sich hinter hüflichen Fluskeln oder Schweigen. Emotionale Tiefe in der Beziehung – Voraussetzung, um richtig streiten zu können – ist längst verpufft. Eiszeit.

Letztere kann lange andauern, bei manchen Paaren fünf, zehn, fünfzehn Jahre lang. So wächst er, der Frust. Ein Zwangsprozess kommt in

Übungssache
Regelmäßigen
Austausch kann man
lernen. Gespräche
machen eine Beziehung
glücklicher.

WIEBKE LORENZ
CHRISTIAN CLERICI



Buchtip

Er sagt & Sie sagt
Ein Mann, eine Frau, zwei Meinungen. Die Autoren sind um keine Antwort verlegen, wenn es um elementare Geschlechterfragen geht. Auf Facebook unter www.ersagtsiesagt.com geht der Schlagabtausch in die nächste Runde.

Christian Clerici und
Wiebke Lorenz
Vqs Verlag, www.vqs.de

Gänge. Mit dem Partner werden immer mehr negative Gefühle assoziiert. Das Gehirn lernt: „an IHM/IHR regt mich alles auf.“ Ein kleiner Funke ... und in der Seele gestapelte Beziehungskisten-Späne lodern auf, vernichten, was noch übrig ist.

Damit Liebe und Beziehung nicht im Schweigen verdorren, sei es wichtig, die Andersartigkeit des Partners zu akzeptieren, so Dominik Borde. „Sich selbst als Maßstab aller Dinge zu sehen, dieselben Gefühle beim Partner voraussetzen, ist das Gegenteil von gelungener Kommunikation.“

Schweigen ist Silber

Liegt in der Stille nicht auch Kraft? „Durchaus“, ist Dominik Brode überzeugt, „wenn SIE weiß, dass dahinter gute Intentionen stecken, sein Schweigen wohllosiert ist, dazu dient aufmerksamer zuzuhören, sich abzuregen, statt gleich zu kritisieren oder loszuschwadronieren.“

Wenn das Schweigen also nicht feindselig, provozierend, kein trotziges In-sich-Hineinkriechen ist.

Reden ist Gold

Sich regelmäßig auszutauschen kann man lernen. Gespräche machen eine Beziehung glücklicher und haltbarer. Konflikte können im Keim erstickt, Probleme in der Anfangsphase gelöst werden. Auch wenn aus Ihrem wortkargen Partner niemals eine Plaudertasche wird: Vielleicht ist Ihr Herzallerliebster ja mehr als nur die Summe seiner Worte.

Buchtip



Das männliche Gehirn:
Warum Männer anders sind als Frauen.
Louann Brizendine Hoffmann und Campe
www.hoffmann-und-campe.de
ISBN 13: 978-3-4555-0149-3

Gratis-Beratung
online auf www.fuer-mich.at
2.000 Experten beantworten Ihre Fragen

So locken Sie ihn aus der Reserve. Sieben Tipps von **für Mich-Experten Dominik Borde**



1. Verwenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht zur Analyse, Beobachtung oder gar Kritik, sondern für die echten Bedürfnisse Ihres Partners: „Zu geben, was Du ALLES nennst, ist wertlos, das EINE, das für Sie/Ihn zählt zu geben, unendlich wertvoll.“
2. Er ist gerade nicht aufnahmefähig? Vereinbaren Sie einen späteren Zeitpunkt für das Gespräch (geben Sie das Thema bekannt). Halten Sie diesen Termin auch ein.
3. Seien Sie präsent und signalisieren Sie: Ich schenke dir ungeteilte Aufmerksamkeit. Tabu: mit der Fernbedienung zappen, mit Handy oder iPod spielen, Zeitung lesen, Kinder ermahnen.
4. Fixe fernsehtreue Abende in gemütlicher Atmosphäre schaffen Gelegenheit zum Reden, halten intensiven Austausch am Leben.
5. Bleiben Sie bei sich: „Mir ist deine Meinung wichtig.“ Statt: „Nie hörst du zu!“ Beginnen Sie ein Gespräch nie mit einem Vorwurf.
6. Nicht jede Schweigeminute Ihres Partners bedeutet eine Beziehungskrise.
7. Kein Mann bleibt ewig stumm. Interessieren Sie sich für seine Arbeit, Hobbys, fragen Sie nach und vor allem: Lassen Sie ihn ausreden.

