

RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,
Paarberater/
Mediator, Affoltern

Liebesverhinderung

Was meinen Sie mit «Liebesverhinderung»?

Zum Beispiel könnte das so aussehen: Das Paar sitzt zusammen gemütlich auf dem Sofa, die Stimmung ist gut und vertraut, vielleicht schon ein bisschen erotisch. Und plötzlich bricht sie ein und die ganze positive Spannung ist weg.

Wie kann das geschehen?

Das kann aufgrund einer unpassenden Bemerkung geschehen oder auch einer Geste von ihr oder ihm.

Warum killt einer von beiden manchmal die Stimmung?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Das kann Angst vor Nähe sein, das Verhindern einer sexuellen Annäherung oder einfach Unbedachtheit, Unvermögen, vielleicht sogar ein gut gemeinter, aber schlecht ankommender Witz.

Kann das Verhalten auch ein Schutz sein?

Ja. Es gibt Situationen, da ist zum Beispiel sie innerlich offen, er aber nicht. Dann zieht er sich innerlich zurück, spricht über Einkäufe und Planung statt über die Beziehung oder über Sex. Auch eine kritisierende Bemerkung kann vor Nähe schützen. Übrigens sind dumme Witze oftmals auch eine Form von Schutz oder Ablenkung.

Wie kann ein Paar mit diesen Formen der Liebesverhinderung umgehen?

Wie in vielen anderen Beziehungsherausforderungen ist es das Beste, offen darüber zu sprechen und einander Rückmeldungen zu geben, ohne zu werten, zu verletzen oder zu kritisieren. Häufig geht es auch um Missverständnisse, die so ganz einfach geklärt werden können.

Haben Sie noch einen weiteren Tipp für uns?

Ja, sogar mehrere: Den Frauen rate ich, nicht jede Regung und Reaktion allzu sehr auf die Goldwaage zu legen und sich nicht persönlich betroffen zu fühlen. Männer brauchen manchmal einfach ihre Pause. Den Männern rate ich, präsent zu sein und nicht im Kopfkino abzutauchen. Und ganz grundsätzlich: Wir sind alle Menschen und dürfen uns zugestehen, dass wir sensible Gefühle haben und aufgrund dieser auch entsprechend reagieren.

Kontakt:

viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch