



## PARTNERSCHAFT

darum geht, abends nicht beruflich zu telefonieren – sondern um Wertschätzung.“

Viele Männer, die Zielscheiben von Erziehungsmaßnahmen sind, leisten Gegenwehr. „Jeder möchte so geliebt werden, wie er ist“, sagt Dominik Borde, Beziehungscoach für Paare und Singles. „Man fühlt sich nicht respektiert, wenn man gemäßregelt wird wie ein kleiner Bub. Außerdem definieren sich Männer stark über ihr Tun. Wenn man unser Verhalten kritisiert, fühlen wir uns oft als Person abgelehnt.“

Wie also sollen Männer auf Erziehungsversuche reagieren? „Man sollte überlegen, was sinnvoll ist und was nicht“, rät Dominik Borde. „Einen konstruktiven Vorschlag – etwa, dass in der Obstschale Bananen besser aufgehoben

sind als Socken –, kann man natürlich aufgreifen.“ Verbiegen sollten sich die Männer aber nicht – in ihrem eigenen Interesse und in dem der Beziehung. Denn wenn Frauen ihren idealen Mann fertig gebastelt haben, sind sie mit dem Ergebnis oft so unzufrieden, dass sie ihn verlassen. „Frauen wollen, salopp ausgedrückt, keine Weicheier“, sagt Beziehungsberaterin Agnes Goldmann. „Sie wollen einen eigenständigen Mann als Partner. Einer, der alles mit sich machen lässt, kann sie nicht stützen.“

Dies als Aufruf zu Macho-Attitüden und Rücksichtslosigkeit gegenüber den Bedürfnissen der Partnerin zu verstehen, wäre jedoch falsch: In einer Beziehung muss es möglich sein, zu sagen, was einen stört. Das



„Männer definieren sich über ihr Tun. Wenn man unser Verhalten kritisiert, fühlen wir uns als Person abgelehnt“

**Dominik Borde,**  
Beziehungscoach

gilt für Männer und für Frauen. Entscheidend ist die Art, wie Wünsche geäußert werden. Wenig hilfreich sind Nörgeln und Schimpfen. Der Psychologe John Gottman, einer der bekanntesten Beziehungsforscher der USA, nennt Kritik in Form von Schuldzuweisungen und Anklagen sogar einen der „apokalyptischen Reiter“, die das Ende einer Beziehung ankündigen.

Zielführender ist es, erwünschtes Verhalten zu belohnen, also den Partner zu loben, dass er Staub gesaugt hat, statt zu meckern, dass er nicht auch noch die Wäsche aufgehängt hat. Zu sagen: „Du musst das tun!“, löst Widerstand aus. Besser wäre es, dem anderen die Wahl zu lassen. Denn was nicht sein muss, tun wir lieber. Statt mit Liebesentzug zu drohen, sollte man klarstellen, dass man den Partner gern hat, egal, ob er den Müll hinaus trägt oder nicht. „Und bei manchen Dingen muss man schlicht akzeptieren, dass sie sich nicht ändern werden“, sagt Dominik Borde. „Das kann man von Paaren lernen, die mit unabänderlichen Tatsachen wie Krankheit konfrontiert sind.“

Doch selbst wenn die Partnerin Gouvernante spielt, muss die Beziehung noch nicht am Ende sein. Ist die Situation schon etwas verfahren, rät Agnes Goldmann, sich professionelle Hilfe zu suchen. So wie Irene und Florian, bei denen eine Doppelstunde reichte, um ihre Kommunikation wieder in die richtigen Bahnen zu lenken.

„Es gibt kein allgemein gültiges Rezept für alle Paare“, sagt Coach Goldmann. „Aber man sollte versuchen, mehr darauf zu achten, was gut läuft, auf das Verbindende zu schauen.“ Das kann helfen, auch dann Ruhe zu bewahren, wenn sein dreckiges T-Shirt wieder einmal das Sofa ziert.

Luise Walchshofer

auto revue EVENT-TIPP

## Magna Racino Frühlingsfest 2015



EINTRITT  
FREI!

### STUDIE

#### Der ideale Partner

Treu, beziehungsfähig, gepflegt, verständnisvoll: Das sind laut einer Studie des Marktforschungsinstituts GfK die wichtigsten Eigenschaften eines Partners – sowohl für Männer als auch für Frauen. Differenzen gibt es beim Selbst- und Fremdbild: Männer wollen weniger gefühlsbetont und Frauen selbstbewusster sein, als vom anderen Geschlecht erwünscht.



Viele Themen rund um die Liebe  
finden Sie auf:

[www.news.at/beziehung](http://www.news.at/beziehung)



[WWW.MAGNARACINO.AT/FRUEHLINGSFEST](http://WWW.MAGNARACINO.AT/FRUEHLINGSFEST)