

Bloß nichts überstürzen? Oder mit vollem Elan auf in den Liebes-Alltag? Was sich für den einen total richtig anfühlt, kann für den anderen schon mal Stress bedeuten. Wenn sich zwei verlieben, muss man eben erst sein **BEZIEHUNGSTEMPO FINDEN**. Wie das gelingen kann, erklären zwei Expertinnen.

Er möchte sie am Wochenende zur Hochzeit des besten Freundes mitnehmen, sie will lieber noch warten, bevor das alles so richtig offiziell wird ... Szenarien wie dieses spielen sich zwischen Paaren oft ab. Und das nicht nur in der anfänglichen Verliebtheits-Phase. Wann ist es eigentlich Zeit für einen nächsten Schritt, zwischen den ersten Dates und der großen Liebe? „Klar, das Beste, was einem passieren kann, ist, dass sich zwei in einem ähnlichen Tempo annähern“, sagt Beziehungscoach Nicole Siller. „Häufiger ist es aber der Fall, dass die Nähe-Distanz-Vorstellungen unterschiedlich sind. Weil wir alle andere Bedürfnisse und Ängste haben.“ Damit es miteinander klappt, sind gute Kommunikation, Ehrlichkeit und ein Gespür für die eigenen Sehnsüchte wichtig. Und Verständnis füreinander, das unterstreicht Paarberaterin Claudia Sima: „Man muss akzeptieren, dass zwei Menschen nicht immer gleich ticken. Da wir alle individuelle Charaktere sind, kann es schon vorkommen, dass der eine mal ein bisschen Abstand oder etwas mehr Zuneigung braucht.“ Wie man die Sache rund um den richtigen Zeitpunkt entspannt lösen kann ...

IN DER ÖFFENTLICHKEIT ALS PAAR AUFTRETEN

Oft will man eine Liebe nicht gleich outen, „weil sie wie ein zartes Pflänzchen noch unsicher ist und anderen nicht erklärt werden will. Es ist ein Abenteuer, bei dem man auch immer ein Risiko eingeht, sich emotional einlässt und verletzlich wird“, weiß Siller. Man ist noch skeptisch, ob die eigenen Gefühle erwidert werden. Was in Ruhe



SIND WIR SCHON SO WEIT?



CLAUDIA SIMA, 50.
Ihr berufliches Spezialgebiet: Paarcoaching, Sexualberatung sowie Persönlichkeitsentwicklung – mit einer Praxis in Wien und Mittersill, Salzburg. lebensgefuehl.at



NICOLE SILLER, 54.
Sie ist Expertin für „lebendige Beziehungen und Lust – am Leben, am Lieben und am Sex“. Ihr Credo: „Nur wer sich selbst gut spürt, kann anderen wirklich nahe sein.“ lebendich.at

wachsen kann, hat ein gutes Grundgerüst für mehr. Doch: Mit Gedankenlesen kommt man nicht weiter. Sima: „Manche brauchen ein bisschen Zeit, um sich den anderen zu zeigen. Gemeinsame Gespräche helfen, zu erkennen, in welche Richtung sich die Beziehung entwickelt.“

DIE ZAHNBÜRSTE BEIM ANDEREN LASSEN

Kann man machen, sobald klar ist, dass man regelmäßig beieinander schläft. „Ich schlage vor, der Gastgeber stellt

eine Zahnbürste zur Verfügung, und diese ‚darf‘ einfach bleiben“, lacht Persönlichkeitscoach Sima. Meistens ergibt es sich dann ganz automatisch, dass auch weitere Hygieneartikel, Unterwäsche usw. dazukommen. Was man besser lassen sollte: „Zufällig“ etwas Persönliches beim anderen zu deponieren. Das wirkt wie Markieren: „Man bleibt auch in Erinnerung, ohne etwas zu ‚vergessen‘.“

ELTERN KENNENLERNEN

Ein förmlicher „Antrittsbesuch“ ist heutzutage ungewöhnlich. Und auch total verkrampft. Deshalb rät Autorin Nicole Siller: „Wann kann es sich unkompliziert ergeben? Wenn es mir ein Bedürfnis ist, meinen Schatz meinen Eltern vorzustellen, Sorge ich für eine Situation, in der sich alle wohlfühlen. Am sympathischsten kommt man immer dann rüber, wenn man authentisch bleibt.“ Nur ja nicht verstellen oder in Szene setzen. Eine gute Idee wäre auch, die Familie auf Raten kennenzulernen: „Wenn ich mich mit meiner Mutter treffe, kann er mich ja mal hinbringen oder abholen, und sie sehen einander kurz. Beim nächsten Mal ist es dann schon ein Wiedersehen und einfacher.“

DETAILS AUS DER VERGANGENHEIT VERRATEN

„Wenn es für die Beziehung relevant oder zukünftig belastend sein könnte, dann ist es sinnvoll, so früh wie möglich darüber zu sprechen. Ansonsten gilt das Motto: Die Vergangenheit kann ich nicht ändern, nur das, was jetzt geschieht!“, ist für Sima klar. Insofern ist es auch nicht notwendig, von früheren Partnerschaften zu erzählen, denn: Was bringt es? Die Expertin kennt einige Beispiele aus ihrer Praxis, in denen das negative Konsequenzen hatte: „Ich habe oft erlebt, dass Paare nicht damit zurechtgekommen sind, weil Intimes aus dem Zusammen- oder Sexleben erzählt wurde. Jede Liebe ist unterschiedlich, somit braucht sie keine Vergleiche oder Inputs aus früheren Verbindungen. Das schürt eher Unzufriedenheit und Unsicherheit.“

AUF URLAUB FAHREN

Der Tipp von Nicole Siller: „Bald mal ein paar Tage gemeinsam wegfahren, da lernt man einander von ganz anderen Seiten kennen. Das Organisieren, die Ansprüche, die jeder stellt, die Einstellung zu Geld

sowie Genuss – so eine Reise lässt tief blicken.“ Also: Planen, buchen und sich freuen – im Notfall gibt es immer noch die Stornoversicherung.

ZUSAMMENZIEHEN

Wenn man eigentlich eh jeden Abend zusammen verbringt, vielleicht wäre es dann an der Zeit, darüber nachzudenken, in nur eine Wohnung zu übersiedeln? Die nächste Frage wird lauten: Ziehen wir in eine neue? Oder ist bei einem Platz für beide? Sima meint: „Eine gemeinsame neue Bleibe bedeutet für beide einen Neustart. Somit besteht nicht die Gefahr, dass es IHRE oder SEINE ist. Ein wesentlicher Punkt ist, im Vorfeld die finanzielle und arbeitstechnische Aufteilung zu besprechen.“

„ICH LIEBE DICH“ SAGEN

Wann ist es Zeit für die drei Worte? Eigentlich ganz einfach: Dann, wenn es Ihnen ein Bedürfnis ist, es auszusprechen. „Manche sagen es nie, zeigen es aber in vielen kleinen Gesten. Andere verkünden es fast schon inflationär. Da darf jedes Paar das richtige Maß für sich finden“, erklärt Siller. Nur was, wenn es einer (noch) nicht empfindet? Muss man es erwidern? Beziehungsberaterin Sima plädiert für Ehrlichkeit, auch wenn das nicht leicht fällt: „Ich liebe dich“ sollte wirklich nur gesagt werden, wenn auch das Gefühl da ist. Es wäre unfair, nur aus Höflichkeit mit einer Erwidern zu antworten.“

GEMEINSAME KINDER

Kinder fordern heraus und bringen eine völlig andere Dynamik, weil es nicht mehr nur um zwei Erwachsene geht. Wichtig ist deshalb, so Siller, „dass die Partnerschaft stabil genug ist und die Zweierbeziehung auch mit Baby Zeit und Raum haben wird. Das Paar ist die Basis, auch wenn die Elternrolle neu dazukommt.“ Kompromisse in Sachen Nachwuchs, die gibt es nicht! „Sind mir eigene Kinder wichtig, sollte ich besser relativ schnell abklären, ob der potenzielle Partner sich das auch wünscht oder es kategorisch ablehnt.“ Formulieren Sie Ihren Wunsch. Was auch immer dann aus der Beziehung wird ...

MELANIE ZINGL ■