

EXPERTENTIPP: Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus

Ein Sommerflirt mit ungeliebten Folgen

In Herzensangelegenheiten können die Wogen oft hochschlagen.

KLAUS. Frau R. kommt in Beratung, weil sie sich selbst nicht mehr versteht. Seit über fünf Jahren ist sie glücklich in einer Beziehung mit Ralf, der ihr zur Krönung ihrer Liebe einen Heiratsantrag gemacht hat. Diesen hat sie auch ohne Zögern angenommen. Vor dem Weg zum Altar haben ihr Freundinnen noch eine gemeinsame Reise nach Griechenland geschenkt. Aus ihr unerklärlichen Gründen hat sie sich dort Hals über Kopf in einen Einheimischen verliebt und mit ihm eine stürmische Nacht verbracht. Nun wieder zurück in der Realität weiß sie nicht mehr, ob sie Ralf noch das



Psychologin Sabine Fleisch.

Jawort geben kann. Einerseits hat sie Zweifel an ihren Gefühlen bekommen, andererseits plagt sie ihr schlechtes Gewissen. Was soll sie nur tun?

Gerade wenn es um Herzensangelegenheiten geht, schlagen die Wogen oft hoch und der Verstand arbeitet nicht mehr ganz so rational. In lockerer

Atmosphäre mit viel Sonne und hohem Spaßfaktor arbeitet manchmal die Instanz des Gewissens auch nicht ganz so verlässlich. Zudem kann die Tatsache sich endgültig zu binden neben der damit verbundenen Freude das Gefühl von „Reaktanz“ auslösen. Darunter versteht man, dass jene nicht gewählten Möglichkeiten, in diesem Fall also Lebensmodelle bzw. andere potenzielle Partner, plötzlich an Attraktivität gewinnen, jetzt, wo sie definitiv zu schwinden drohen.

So kann es verlockend erscheinen, nochmal von der „Fülle“ kosten zu wollen, bevor man sein Leben mit dem „Einen“ teilt. Diese Prozesse laufen meistens im Unterbewusstsein ab, und die Betroffenen erleben sich primär auf der Verhaltens-

ebene verändert bzw. „fremd“, was nicht selten zu Verwirrung führt. Sich dieser persönlichen Anteile und Abläufe bewusst zu werden ist wichtig, da diese getrennt von Aspekten des Partners geklärt werden müssen. Fühlt sich die Entscheidung zu heiraten grundsätzlich stimmig an, oder ist man im tiefsten Inneren zum gegenwärtigen Zeitpunkt doch noch nicht bereit dazu? Welche Hindernisse, offenen Themen oder ungelebten Sehnsüchte könnten dahinter stehen? Für diesen Teil ist jeder letztlich alleine verantwortlich, und so sollte man sich auch selbst darum kümmern.

Daneben gilt es aber auch ehrlich zu sein, was die Gefühle dem Partner gegenüber anlangt. Wie innig liebt man den ande-

ren, was schätzt und ehrt man an ihm bzw. welche Ecken und Kanten ist man bereit zu akzeptieren? Was macht ihn/sie zum Mann/zur Frau des Lebens? Ist es in Bezug auf die genannten Punkte auch wieder besser gelungen, seine Gedanken und Gefühle zu ordnen, und konnte man das „Ja“ zum anderen erneut bekräftigen, drängt sich noch die Frage nach dem richtigen Umgang mit der verursachten Untreue auf.

Dabei spielt die Fähigkeit, sich selbst vergeben zu können und auch die Toleranz von Fehlbarkeit seinem Liebsten gegenüber eine maßgebliche Rolle, neben dem Vertrauen und der Gewissheit, dass kein Fehler umsonst war, wenn man nur nachhaltig aus ihm zu lernen bereit ist.