Von Susanne Pahler / Juli 2013

PSYCHOLOGIE

WIR TICKEN ANDERS!

Sie sind genervt, weil er mal wieder vor dem Rechner hängt, den Kellner anmault oder nach dem Sex sofort wegpennt? Ärgern Sie sich nicht weiter. Lassen Sie Hirnforscher lieber erklären, warum Sie als Paar in manchen Situationen unterschiedlich denken – und wie Sie trotzdem zusammen glücklich werden können!

Der Einfluss der grauen Zellen auf die Liebe

Es stimmt schon: Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus. Doch diese zwei Planeten schweben nicht im Weltraum, sondern maximal zwei Meter über dem Boden – in unserem Oberstübchen! Denn viele Untersuchungen zeigen, dass wir tatsächlich unterschiedliche Gehirnstrukturen haben. Weibliche und männliche Denkmuster unterscheiden sich demnach nicht nur aufgrund von Erziehung, Erleben und Gesellschaft, die Synapsen werden schon bei der Entwicklung des Embryos im Mutterleib anders vernetzt. Wir sind von Anfang an verschiedenen Hormoncocktails ausgesetzt, die ihre Wirkung im Alltag zeigen. Eigentlich logisch, dass dadurch auch Beziehungsprobleme entstehen können. „Die Konflikte zwischen Männern und Frauen werden zu einem großen Teil durch unrealistische Erwartungen geschürt, deren Ursache wiederum darin liegt, dass wir unsere angeborenen Unterschiede nicht berücksichtigen", sagt die Neurobiologin, Neuropsychiaterin und Autorin Dr. Louann Brizendine von der University of California in San Francisco („Das weibliche Gehirn. Warum Frauen anders sind als Männer" und „Das männliche Gehirn. Warum Männer anders sind als Frauen", beides Goldmann). Wer also in bestimmten Liebeslagen weiß, wie der andere funktioniert, vermeidet nicht nur viel Kopfschütteln, sondern kommt auch als Paar einen großen Schritt weiter. Anhand von zehn typischen Situationen zeigen wir Ihnen, wie Sie als Frau mit diesen Unterschieden umgehen - und gemeinsam glücklicher werden können.

1 SIE SCHWELGT IN ERINNERUNGEN, ER VERGISST, WARUM

Sie wissen noch genau, was vor Ihrem ersten Kuss passiert ist, wo Sie waren, worüber Sie geredet haben. Er kann sich vermutlich nur an den Monat erinnern. Dass er den Jahrestag vergisst, ist also vorprogrammiert. Ihre Enttäuschung leider ebenfalls.

DAS PASSIERT IM KOPF

Männer und Frauen erinnern sich „zwar gleich gut an Tatsachen, aber emotionale Vorgänge bleiben den Frauen besser und länger im Gedächtnis", erklärt die Neurobiologin Dr. Louann Brizendine. Das Gehirn verfügt über zwei unabhängige Erinnerungssysteme: eines für Erinnerungen, die durch Gefühle verstärkt werden (das bei Frauen stärker ausgeprägt ist), und ein anderes für emotional unbesetzte Gegenstände oder Ereignisse. Deshalb erinnern sich Männer vor allem an Tatsachen, Zahlen und wenn, dann an negative Gefühle – denn die männliche Amygdala, das emotionale Steuerungszentrum, wird vor allem dann aktiviert, wenn Gefahr droht. Frauen dagegen behalten Dinge, die ihr Herz positiv berührt haben, viel eher in allen Einzelheiten im Gedächtnis.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

„Studien zeigen, dass Paare glücklicher sind, wenn sie sich regelmäßig an ihre schöne Anfangszeit erinnern. Sie können dann in schwierigen Zeiten davon zehren", haben die Psychologinnen Bettina Bergau und Dr. Katharina Bublath von der Münchener Paar- und Singleberatung „Zamm" herausgefunden (zammbleiben.de). „Toll also, wenn Sie an solchen Ritualen festhalten." Jedoch zu erwarten, dass er sich immer von selbst an Ihren Kennenlerntag erinnert und Ihnen etwas Kleines schenkt, ist überzogen. „Sagen Sie also ruhig, was Sie möchten, etwa: ‚Oh, schau, so schöne Blumen – damit kannst du mir ja immer eine Freude machen'", sagt Bublath. Auch der direkte Hinweis ist okay: „Unser Jahrestag nächste Woche wäre doch der perfekte Anlass, mir mal wieder Blumen zu schenken, oder?" Klar ist das unromantisch. „Doch was ist schlimmer", fragt Bergau: „Blumen, die man ein bisschen eingefordert hat – oder gar nichts?" Ein weiteres Plus des deutlichen Hinweises: Sie lassen ihn nicht wie einen Trottel dastehen, wenn er den für Sie so wichtigen Ehrentag mal wieder vergessen hat.

2 ER WILL SOFORT SEX, SIE WILL ERST ENTSPANNEN

Sobald Sie nach Hause kommen und die Schlüssel zur Seite gelegt sind, würde er am liebsten über Sie herfallen. Um in Stimmung zu kommen, müssten Sie dagegen erst einmal in Ruhe ankommen, den Tag abschütteln und eigentlich am besten auch noch dieses Projekt aus der Arbeit fertigstellen…

DAS PASSIERT IM KOPF

„Der Auslöser des sexuellen Verlangens ist bei beiden Geschlechtern das Testosteron", erklärt Brizendine. Nur: Männer haben im Schnitt eine zehn- bis sogar hundertfach höhere Konzentration im Körper als Frauen, zudem ist bei ihnen im Hypothalamus, dem wichtigsten Steuerungszentrum des vegetativen Nervensystems, der für den Sexualtrieb verantwortliche Bereich doppelt so groß. Bei Frauen dagegen hängt die Lust unter anderem vom Zyklus ab, rund um die fruchtbaren Tage etwa sind sie mehr in Stimmung als nach dem Eisprung. Und: Sie brauchen das Kuschel- und Bindungshormon Oxytocin, dessen Produktion aber durch das Stresshormon Cortisol blockiert wird.

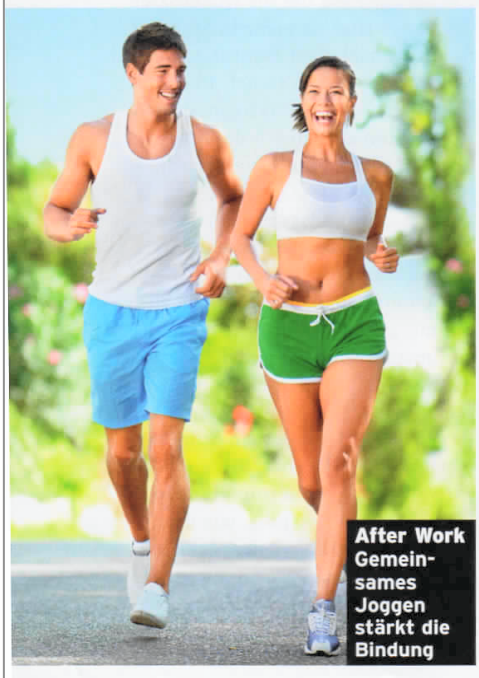
STRATEGIE ZUM GLÜCK

Studien zeigen, dass nach etwa sieben Monaten die Sexfrequenz in einer Beziehung von fast täglich auf im Schnitt zweimal pro Woche abnimmt. „Dass Sex also nicht mehr automatisch und auch nicht mehr so häufig passiert, kann völlig normal sein", so Bergau. Wenn es für das Paar okay ist: wunderbar. Stört es einen von beiden aber, sollten Sie aktiv etwas dagegen tun: „Finden Sie im Gespräch heraus, wie der lustlosere Partner wieder mehr Verlangen spürt, was er generell mag, was für ihn notwendig ist, um sich zu entspannen." Nach einem anstrengenden Tag hilft es vielleicht,

sich ganz offen auf eine langsame, faule Nummer zu einigen. Oder Sie stellen für den nächsten Morgen den Wecker 30 Minuten früher. „Viele Therapeuten empfehlen auch, feste Zeiten zu vereinbaren, um Zärtlichkeiten auszutauschen", sagt Bublath. „Das ist zwar wenig spontan, klare Absprachen nehmen aber unnötigen Erwartungsdruck – so kann der gestresstere Partner dafür sorgen, dass Sex an einem entspannten Abend ohne viele Termine am nächsten Tag oder am Wochenende stattfindet." Was oft funktioniert: Vereinbaren Sie, keinen Sex zu haben, sondern nur zu kuscheln, sich zu massieren, in die Wanne zu gehen. „Dieses Verbot stachelt oft an, doch miteinander zu schlafen. So kann sich der Unlustknoten eventuell lösen."

3 SIE BERICHTET VOM ALLTAG, ER SCHWEIGT SICH AUS

Sie erzählen ihm auf dem Sofa, was morgens in der Bahn passiert ist, was Sie zu Mittag gegessen hat und wie Ihre Präsentation gelaufen ist. Fragen Sie ihn, wie sein Tag war, sagt er nur: „Wie immer. Viel Arbeit."



After Work Gemeinsames Joggen stärkt die Bindung

DAS PASSIERT IM KOPF

Frauen reden gerne, Männer halten sich eher bedeckt. Möglicherweise liegt das daran, dass weibliche Gehirne im Schnitt etwa elf Prozent mehr Nervenzellen im Sprachverarbeitungsbereich haben. Ob das angeboren ist oder sich das Hirn so entwickelt hat, weil Mädchen stärker animiert werden zu kommunizieren, haben die Wissenschaftler noch nicht herausgefunden. Fakt ist aber laut einer aktuellen Umfrage von Elitepartner und T-Online: Für jede vierte Frau und jeden fünften Mann sind solche Kommunikations-Defizite ein Trennungsgrund.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

„Wenn Sie den intensiven Austausch über den Alltag vermissen, sprechen Sie es an, indem Sie eine konkrete Situation und das Gefühl benennen", sagt Bergau. Etwa: „Ich mag es, wenn du mir aus dem Büro erzählst, weil es immer so spannend ist, was du den ganzen Tag machst." Die Psychologin gibt aber auch zu bedenken: „Es gibt Menschen, die einfach nicht gerne reden. Wenn Ihr Partner so ist, müssen Sie es akzeptieren. Andernfalls versuchen Sie permanent, ihn zu ändern, und er müsste sich verbiegen. Das raubt Ihnen Energie und gibt ihm das Gefühl, nicht gut genug zu sein." Zudem sind intensive Gespräche nicht der einzige Weg, Nähe herzustellen: „Wenn Sie gemeinsam etwas Tolles erleben, ergeben sich automatisch interessante Gespräche – die oft viel spannender sind als Alltagsdinge", sagt Bublath.

4 ER RÜFFELT IN DER ÖFFENTLICHKEIT, SIE FINDET ES PEINLICH

Der Taxifahrer fährt scheinbar einen Umweg, der Kellner bringt Bratkartoffeln statt Pommes – und Ihr Liebster tut deshalb ohne Hemmungen seinen Unmut kund. Sie würden am liebsten im Boden versinken…

DAS PASSIERT IM KOPF

„Sechsjährige Jungs erklären, Rangeleien seien das Wichtigste, was man gut können muss", sagt Neurobiologin Brizendine. Stärke, Aggressionen und kleine Fehden klären die Rangordnung, das Gehirn reagiert darauf mit einem Schub des Glücks- und Belohnungshormons Dopamin. Manche Männer finden es also einfach gut, ein bisschen zu mosern oder Hahnenkämpfe im Auto zu veranstalten. Hinzu kommt: Männer besitzen größere Gehirnzentren für Muskeltätigkeit und Aggressionen, die Schaltkreise für Partnerinnenschutz oder Revierverteidigung sind sehr aktiv. Steigt also durch Ärger oder Provokation im männlichen Gehirn der Mix aus Adrenalin, Cortisol und Testosteron, reagiert die Amygdala weniger auf Angst und macht ihn konfliktfreudiger.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

„Dass einem der andere auch mal peinlich ist, passiert. Das hat nichts mit Ihrer Liebe zu tun", beruhigt Bergau. Stören Sie aber bestimmte Eigenschaften wirklich, etwa sein Drang, sich vor anderen zu profilieren, bringen Sie es ihm schonend und sachlich bei, aber nicht in der Situation, in der Sie sich gerade ärgern. „Erklären Sie ihm mit Abstand, wie Sie sich in so einer Situation fühlen: ‚Ich werde immer ganz rot, wenn du einen Ober im Lokal rundmachst' oder ‚Ich konnte es gestern kaum ertragen, als du den Taxifahrer so zurechtgewiesen hast.' Bleiben Sie bei Ihren Aussagen konkret, vermeiden Sie Begriffe wie ‚immer' oder ‚nie'. Denn zu viel und vor allem verallgemeinernde Kritik wird Sie nicht weiterbringen." Der US-Scheidungsforscher John Gottman sagt, dass Paare in Beziehungen fünfmal mehr positive als negative Interaktionen benötigen, um zufrieden zu bleiben. Er spricht dabei von der 5:1-Erfolgsregel. Sprich: Auf einen Kritikpunkt sollten fünf Nettigkeiten als Wiedergutmachung folgen. Der andere fühlt sich so mit der Kritik wohler – und weiterhin geliebt.

5 SIE IST TRAURIG, ER PRAGMATISCH

Sie jammern über den Krach mit Ihrer besten Freundin. Noch bevor Sie fertig sind, sagt er scheinbar

www.zammbleiben.de • info@zammbleiben.de

Freizone Es bringt nichts, zu protestieren, wenn er ab und zu an der Konsole festhängt – Männer wollen spielen

emotionslos: „Schlaf einfach drüber, morgen ist alles anders." Und das ärgert Sie noch mehr!

DAS PASSIERT IM KOPF

Forscher gehen davon aus, dass Menschen Gefühle mit zwei parallelen Systemen verarbeiten. Das eine läuft mit Spiegelneuronen, „dadurch verstehen wir besser, was andere empfinden, wie sie handeln und was sie tun werden", erklärt Brizendine. Das andere System ist das der temporal-parietalen Verknüpfung, zuständig für die Analyse und Beseitigung von Problemen. „Zwar nutzen beide Geschlechter die Spiegelneuronen, doch das männliche Gehirn schaltet zügiger zu den temporal-parietalen Verknüpfungen. Das stärkt die Fähigkeit, analytisch eine Lösung zu finden." Warum uns das ärgert? „Im weiblichen Gehirn dienen die Spiegelneuronen dazu, im Einklang mit den Gefühlen anderer zu bleiben, deshalb werden z. B. Frauen von einem unbewegten Gesichtsausdruck häufig abgestoßen."

STRATEGIE ZUM GLÜCK

Nüchtern betrachtet bemüht sich der Partner auf seine Art um Ihr Wohlergehen – auch das ist ein Ausdruck von Liebe. Zudem ist es gut, wenn das Gegenüber emotional nicht genauso aufgewühlt ist wie man selbst, damit der Blick auf die Situation objektiver bleibt. Sie können aber auch lernen, gemeinsam mit solchem Stress umzugehen. Müssen Sie zum Beispiel für eine Prüfung lernen und es hilft Ihnen, von ihm ein paar Minuten fest in den Arm genommen zu werden, sagen Sie ihm das! Kommt er völlig geschafft von einem 10-Stunden-Arbeitstag, gehen Sie mit ihm eine Runde joggen, wenn er sich darüber freut. Experten nennen diese Art des Umgangs „Dyadisches Coping" (dyadisch = zweigeteilt, Coping vom Englisch to cope = mit etwas zurechtkommen). „Teilen Sie dem anderen mit, was Sie jetzt bräuchten", erklärt Bergau. „Denn er wird zunächst automatisch nur das tun, was er sich selber wünscht." Erkundigen Sie sich, was er wann braucht – das kann bei Stress im Job etwas anderes sein als bei Ärger mit dem Vater. „So lernen Sie sich immer besser kennen und schaffen es so auch durch schwierige Zeiten."

6 SIE MÖCHTE NÄHE, ER SEINE RUHE

Nach einem stressigen Tag freuen Sie sich auf einen gemütlichen Abend beim gemeinsamen Kochen, um endlich mal wieder Zeit füreinander zu haben. Er dagegen will lieber allein vor dem Computer sitzen.

DAS PASSIERT IM KOPF

Computerspielen hat Suchtpotenzial: „Dabei wird ein Teil des männlichen Gehirns aktiviert, der im Zusammenhang mit der Dopaminproduktion steht. Mit dieser Wohlfühlsubstanz werden Männer belohnt wie Jungs, die gerade gerauft haben", sagt Brizendine. „Je mehr Gegner sie besiegen, desto mehr Dopamin schüttet ihr Gehirn aus."

STRATEGIE ZUM GLÜCK

Das Computerspielen ist ein Ausdruck seines Wunsches nach Raum für sich und kein Liebesentzug, wie viele Frauen vielleicht glauben. „Liebe braucht Distanz, damit jeder ein Individuum bleiben kann", sagt Bublath. „Seien Sie also erst mal gnädig, wenn er sich nicht ständig um Sie kümmert. Die Chancen stehen gut, dass die gemeinsame Zeit dann umso schöner wird. Die richtige Nähe-Distanz-Dosis kann sehr unterschiedlich sein, jedes Paar muss sie für sich herausfinden." Formulieren Sie, was Sie gerne wie und warum hätten. Finden Sie heraus, wie eng Sie Ihre Beziehung führen möchten. Bleiben Sie dabei großzügig, aber auch ehrlich. „Sonst bekommen Sie nie, was Sie möchten."

7 SIE WILL NOCH KUSCHELN, ER EINFACH NUR SCHLAFEN

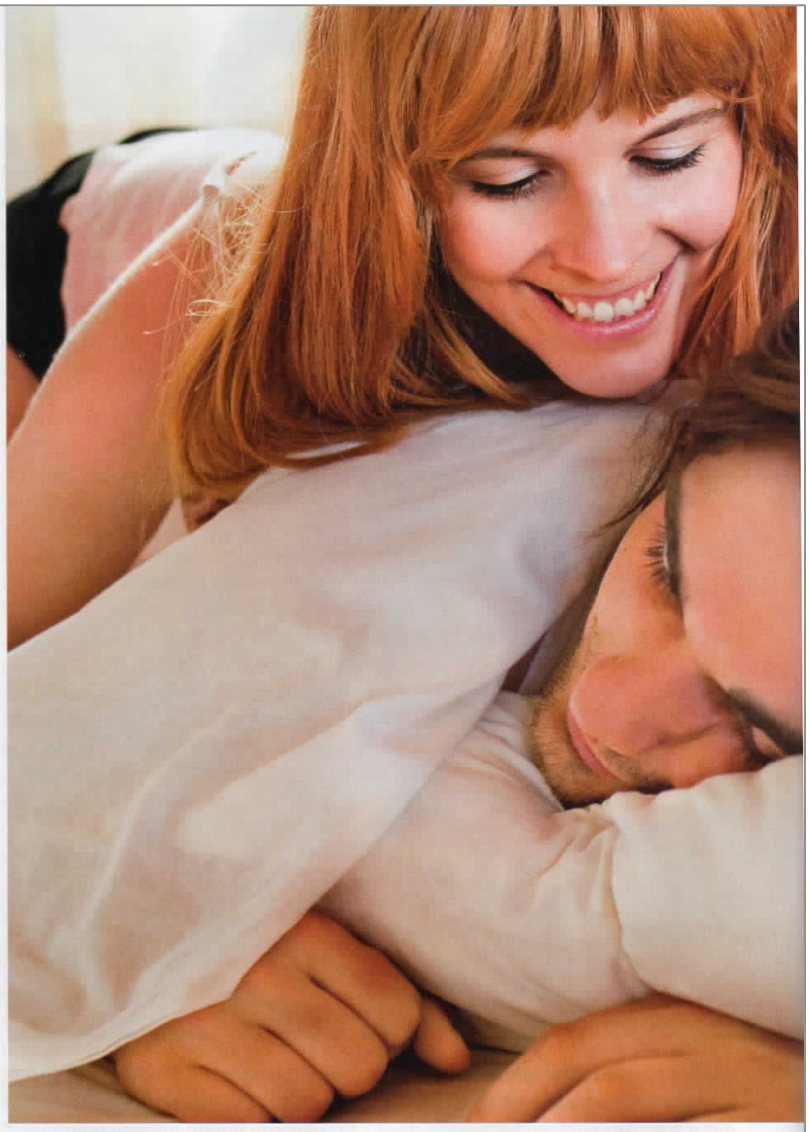
Gerade haben Sie sich ekstatisch durch die Laken gewühlt. Sie fühlen sich ihm ganz nah, würden ihm gerne Liebeserklärungen ins Ohr flüstern oder über den kommenden Urlaub sprechen. Doch er dreht sich um und pennt weg.

DAS PASSIERT IM KOPF

Einer Studie zufolge erliegen 80 Prozent der Männer (aber auch 46 Prozent der Frauen) dem Sexkoma. Viele Frauen verunsichert das. Schuld daran ist Oxytocin. „Das Hormon fördert während des Geschlechtsverkehrs und danach sowohl bei Männern und Frauen angenehme Gefühle von Wärme und Geborgenheit", erklärt Brizendine. Im weiblichen Gehirn sorgt es nach dem Orgasmus aber auch für den Wunsch, zu kuscheln und sich zu unterhalten. „Auf Männer dagegen wirkt das Oxytocin einschläfernd: Der Hormonschub aktiviert im Hypothalamus das Schlafzentrum." Hinzu kommt bei ihm das Sexsättigungshormon Prolaktin, das bei Männern vermehrt ausgeschüttet wird und für totale Muskelentspannung und Schlafsehnsucht sorgt.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

„Frauen erhöhen Liebe und Sex oft auf Hollywoodfilm-Niveau", sagt Bublath. „Dort schwitzt niemand und alles verläuft immer reibungslos." Die Realität sieht allerdings anders aus, Sex läuft nun mal nicht automatisch gut – deshalb ist ein offener Austausch so wichtig. Erklären Sie ihm, wie es sich für Sie anfühlt, wenn er direkt nach dem Sex einschläft, und was Sie sich genau wünschen, fünf Minuten mehr Zärtlichkeiten zum Beispiel. „Unausgesprochene, immer wiederkehrende Enttäuschungen nagen auf Dauer an uns", sagt die Paarberaterin. Bergau ergänzt: „Fällt es Ihnen generell schwer, für Ihre Wünsche im Bett die richtigen Worte zu finden, kann ein kostenloser Test zur sexuellen Zufriedenheit (z. B. auf theratalk.de) ein hilfreicher Einstieg sein. Jeder kann unabhängig voneinander seine Vorlieben eintragen und beide bekommen nur die gemeinsamen Überschneidungen zu sehen."



8 SIE SUCHT STILLES EINVERNEHMEN, ER STREIT

Wenn er mal wieder den Müll nicht mit nach unten genommen hat oder seine durchgeschwitzten Sportklamotten herumliegen lässt, stört Sie das zwar, Sie schlucken Ihren Ärger aber hinunter. Statt ihn darauf anzusprechen, ziehen Sie es vor, ihm vorwurfsvolle Blicke zuzuwerfen. Er versteht überhaupt nicht, was Sie von ihm wollen, und ist genervt: „Sag doch einfach, was los ist!"

DAS PASSIERT IM KOPF

Männer scheuen sich weniger vor Streit. „Die Amygdala, für Angst, Wut und Aggressionen zuständig, ist im männlichen Gehirn größer", erklärt Brizendine. „Das weibliche Gehirn dagegen reagiert auf Beziehungskonflikte und Stress mit einem wesentlich stärkeren Alarmsystem als das männliche." Auch der präfrontale Cortex, der solche Emotionen unter Kontrolle hält, nimmt bei Frauen größere Ausmaße ein. Hinzu kommt der Testosteronpegel, der die Schaltkreise für Aggression aktiviert – und der im weiblichen Gehirn niedriger ist als im männlichen.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

„Wenn man streitet, heißt das nicht automatisch, dass die Beziehung

Klare Ansage Wenn Sie nach dem Sex noch kuscheln möchten, dann bestehen Sie auf „Ihre" fünf Minuten

schlecht läuft. Umgekehrt muss auch eine gewisse Konfliktscheue nichts bedeuten", sagt Bergau. Wir tragen Konflikte auf verschiedenste Weise aus, idealerweise haben Partner eine ähnliche Streitkultur. Denn wenn der eine seinem Ärger mit einem kurzen Wutausbruch Luft macht, der andere aber dann nicht dagegenhält und auch mal zurückschreit, sondern sich stattdessen zurückzieht, entsteht ein Ungleichgewicht, das die Beziehung gefährden kann. Doch auch wenn Sie verschiedene Streitkulturen haben, können Sie lernen, Unzufriedenheiten konstruktiv zu lösen: „Lassen Sie einander zu Wort kommen, tun Sie Kritik nicht vorschnell ab, versuchen Sie, eine Lösung für das akute Problem zu finden, mit der beide zufrieden sind, und gestehen Sie auch mal mit einem ‚Sorry' einen Fehler ein." Das Schöne daran: „Allein dadurch, dass Sie sich aufeinander einlassen und gemeinsam ein Problem angehen, fühlen Sie sich einander schon näher", sagt die Beziehungsexpertin.

9 ER BRAUCHT DAS RISIKO, SIE SICHERHEIT

Eine Motorradtour mit den Kumpels durch Masuren oder eine mehrtägige Bergwanderung – er ist sofort Feuer und Flamme und Sie machen sich nur eines: Sorgen um seine Gesundheit.

DAS PASSIERT IM KOPF

Männer lieben die Gefahr. „Sie haben von Natur aus den Drang, ihre körperlichen Fähigkeiten zu testen", sagt Brizendine. „Jungen mit 27 Monaten gehen schon häufiger als Mädchen hinter dem Rücken ihrer Eltern Risiken ein und übertreten Regeln." Sie wollen sich nicht unbedingt verletzen, aber gehen meist davon aus, dass die Spannung das Risiko lohnt. Im weiblichen Gehirn dagegen stimulieren Ängste viermal so häufig die Amygdala als im männlichen. Deshalb sind sie viel schneller in Alarmbereitschaft.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

„Es gibt sogenannte ‚Sensation Seeker', die das Abenteuer suchen", sagt Psychologin Bublath. „Wenn Ihr Partner dazugehört: Finden Sie sich damit ab, sofern er nicht völlig lebensmüde Dinge tut. Sie werden ihn nur schwer ändern können." Und wollen Sie das überhaupt? „Wird das Leben des einen ständig eingeschränkt, macht das aggressiv. Keine gute Basis." Trotzdem können Sie Ihre Angst eindämmen, wenn er unterwegs ist: „Fragen Sie sich: Warum machen Sie sich Sorgen? Wie können Sie mit Ihrem Partner einen Modus finden, der Ihre Angst etwas eindämmt?" Vielleicht hilft es zum Beispiel, wenn er sich während der mehrtägigen Bergtour jeden Abend kurz per SMS meldet.

10 SIE LEIDET, ER LACHT SIE AUS

Noch hundert Höhenmeter bis zum Gipfel. Zehen, Waden, Oberschenkel – Ihnen tut jetzt schon alles weh und Sie wollen eine kurze Pause machen. Er dagegen ist putzmunter und tut Ihr Jammern mit einem profanen „Jetzt stell dich doch nicht so an!" ab – das macht Sie richtig sauer!

DAS PASSIERT IM KOPF

Viele Männer „sterben" zwar beim kleinsten Schnupfen, doch wenn es um wirkliche Pein geht, halten sie tatsächlich mehr aus: Ihr höherer Testosteronspiegel macht sie schmerzunempfindlicher, das im weiblichen Körper vermehrt vorhandene Östrogen bewirkt das Gegenteil. Frauen sind auch empfindlicher, wenn tiefer liegende Schmerzrezeptoren aktiviert werden, bei Druck auf Muskeln oder Sehnen zum Beispiel. Hinzu kommt: „Ihnen fällt es wesentlich schwerer als Männern, bei bevorstehenden Schmerzen ihre Angst zu unterdrücken", sagt Brizendine. Wir haben also schon vorher die Befürchtung, dass uns etwas wehtun könnte, und leiden darunter.

STRATEGIE ZUM GLÜCK

Ob es nun mehr wehtut oder nicht, spielt gar nicht die Hauptrolle – der gegenseitige Respekt voreinander dagegen schon. „Er ist einer der Hauptpfeiler für eine gute Beziehung", sagt Bergau. „Wenn der andere unfair ist, sollten Sie ihm sofort klar und deutlich Kontra geben, etwa mit einem: ‚Ich fühle mich gekränkt, wenn du so mit mir sprichst, nimm bitte ernst, was ich sage!'" Achten Sie aber auch auf Ihren eigenen Umgang mit dem Partner: Hat sich vielleicht ein nörgelnder Tonfall eingeschlichen? Sehen Sie die Beziehung als eine Selbstverständlichkeit? Machen Sie den Liebsten manchmal ebenfalls zum Gespött, um mehr Druck auf ihn auszuüben? Erinnern Sie sich an die gute Anfangszeit, in der Sie so verständnisvoll und tolerant ihm gegenüber waren. „Der Respekt kommt dann automatisch zurück – auch bei ihm."