

# Wie kann ich das Flirten meines Mannes einordnen?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

**Beziehungen**

Geld

Daheim

Erziehung

**W**ir alle kennen diese typisch männlichen Verhaltensweisen: Wird eine Frau gesichtet, kann beim Mann ein Programm ablaufen, das sehr an die Tierwelt erinnert. Aufplusternde Federn, schwellende Brust, tänzelnde Schritte. Ist dies typisch männlich? Ich würde sagen, typisch als Balz- und Imponiergehabe identifizierbar, wer auch immer die Beteiligten sein mögen.

### Vertrauen in die Beziehung

Schön, wie Sie Ihre Beziehung beschreiben. Vertrauen und geniessen Sie diese Liebe ruhig weiterhin, ohne zu stark dem Zweifeln zu verfallen. Ihr Mann scheint ein sehr lebendiger und begeisterungsfähiger Mensch zu sein. Freuen Sie sich darüber! Wahrscheinlich haben gerade diese Eigenschaften zu Beginn Ihrer Beziehung Anziehungskraft auf Sie ausgeübt. Natürlich ist es gut, auch Störendes kritisch zu hinterfragen und wenn nötig anzugehen. Und so, wie es aussieht, ist Ihr Mann durchaus bereit,

**FLIRT** Ich (w, 37) glaube, mein Partner würde alles für mich tun. Doch immer wieder irritiert es mich, wenn er andern Frauen nachschaut oder sie auf witzige Art herausfordert. Er gibt sich dann so cool, ganz anders als sonst. Er sagt, dies sei ihm völlig unbewusst. Ich versuche, sein Verhalten zu ignorieren, aber es tut halt doch weh. Wie kann ich sein Verhalten souverän respektieren, ohne mich dadurch entwertet zu fühlen? J. O. in E.

sein Verhalten zu reflektieren. Mit dem Kopf scheinen Sie sehr gut zu verstehen, was da vor sich geht, trotzdem wirken Sie in der gegebenen Situation blockiert, Gefühle wie Unsicherheit und Angst machen sich breit. So ist es wichtig, nicht nur die Mechanismen auf der Seite Ihres Mannes zu verstehen, sondern auch Ihre Seite zu beleuchten. Das eigene Reaktionsmuster zu erkennen, ist der erste Schritt zur Veränderung.

### Kurzantwort

Ihr Mann scheint sehr begeisterungsfähig zu sein. Wenn Ihnen diese Eigenschaft gefällt, sollten Sie sich darüber freuen. Finden Sie heraus, wo Ihr Neid oder Ihre Angst herrühren. Teilen Sie ihm Ihre Gefühle mit, denn ihm liegt etwas an Ihnen. Sagen Sie ihm, wie er Ihnen mehr Sicherheit vermitteln könnte. Und erinnern Sie sich an Ihre eigene Liebenswürdigkeit!

Stellen Sie sich folgende Fragen: Spüre ich Neid? (Man möchte selbst auch gerne das, was die andere hat, beispielsweise bewundert werden.) Spüre ich Missgunst, Eifersucht? (Ich mag es der anderen nicht gönnen, so bewundert zu werden.) Oder zeigt sich bei mir Angst, Panik? Angst davor, den Partner zu verlieren, verlassen, blossgestellt zu werden? Fragen Sie sich auch, woher diese Angst kommen könnte. Sind mir Erlebnisse bewusst, die mein Selbstwertgefühl angegriffen haben, bin ich ein Mensch, der schnell an sich zweifelt? Wovor habe ich konkret Angst? Bin ich schon mal verletzt, enttäuscht, hintergangen worden, gibt mir mein Partner berechtigten Anlass dazu?

### Kleine Zeichen für die Sicherheit

Besprechen Sie diese Gefühle und Gedanken mit Ihrem Partner, damit er Ihre unsichere Seite kennt und auch verstehen kann. Teilen Sie ihm auch mit, was Sie in der gegebenen Situation brauchen. Vielleicht ein kleines Zeichen seinerseits, das Ihnen Sicherheit vermittelt. Erinnern Sie sich an Situationen,

in denen Sie sich besonders selbstbewusst und gut gefühlt haben. Tragen Sie diese Bilder mit sich, damit Sie in schwierigen Situationen abrufbar sind. Werden Sie sich Ihrer eigenen Lebendigkeit und Liebenswürdigkeit bewusst, bis Sie spüren, dass Sie selbst wieder Ihre Gefühle und Stimmungen mit beeinflussen können. Eine Überlegung zum Schluss: Stellen Sie sich Ihren Partner ohne sein «Spiel» vor. Würde eventuell etwas fehlen, wäre er für Sie immer noch ähnlich attraktiv und lebendig? Auf jeden Fall: Bleiben Sie im Gespräch und gemeinsam lebendig.



DR. PHIL.  
MARGARETA REINECKE,  
HILDISRIEDEN/LUZERN

Fachpsychologin für  
Psychotherapie FSP,  
vipp – Verband Innerschweizer  
Psycholog/innen  
ratgeber@luzernerzeitung.ch