

**BEZIEHUNGS COACH**

## Den „Restmüll“ über dem Partner ausschütten

**DER FALL.** Wenn meine Freundin von der Arbeit kommt und ich vor ihr da bin, lastet sie mir, oft laut schimpfend, alles an, was in unserem Haushalt nicht perfekt sei oder was überhaupt auf der Welt schief läuft. Hört das wieder auf?

(Georg H.)



**Sabine und Roland Bösel**  
Beziehungsberater &  
Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

### Lieber Georg!

Wenn Menschen übelst gelaunt von der Arbeit kommen, ist das, worüber sie sich aufregen, meist nicht der wahre Grund für ihre schlechte Laune. Vielmehr wird alles Unperfekte zum passenden Anlass, die Anspannung des Tages abzubauen – und der Partner wird zum Ersatzventil. In der Phase erster Verliebtheit schließen wir oft unbewusst den Vertrag, den wir bei einer Eheschließung offen aussprechen: in guten wie in schlechten Zeiten. Aber beinhaltet der, dass der Partner als Sündenbock für alle eigenen schlechten Zeiten in der Außenwelt verwendet werden darf? Dass er sich alles gefallen lassen soll? Natürlich nicht.

Versuchen Sie zunächst, das Frustablassen Ihrer Partnerin etwas positiver zu sehen: als Vertrauensbeweis. Sie kann sich in der Arbeit nicht fallen lassen und ihre Wut nicht ausdrücken. Sie kann es aber bei Ihnen, weil sie sich bei Ihnen sicher fühlt. Und dann fragen Sie nach den wahren Gründen des jeweiligen Ausbruchs. Bitten Sie sie, Ihnen zu sagen, wofür es ihr wirklich geht. Der Haushalt ist ja kaum jemals der Pudels Kern. Ein solches Gespräch, das in gegenseitigem Vertrauen und in Wertschätzung geführt wird, endet oft damit, dass sich der/die NörglerIn sogar bedankt, etwa so: „Danke, dass du auch bei mir bleibst, wenn ich manchmal meinen Restmüll von der Arbeit über dir auskippe.“ Wenn Sie können und möchten, helfen Sie Ihrer Partnerin dabei, den Restmüll dort zu lassen, wo er hingehört. Zum Beispiel können Sie vorschlagen, dass sie beim Nachhausekommen außer einem Gruß einmal gar nichts sagt, bevor Sie nicht eine entspannende Dusche hinter sich hat.

# Seelentröster am Smartphone

**Notrufnummern für Teenager: Experten orten Schutzbedarf vor sexueller Belästigung im Internet. Beim Projekt „time4friends“ kommt die Hilfe von Gleichaltrigen – per WhatsApp.**

Von Klaus Höfler

Mit der Freundin zerstritten, mit den Eltern im Clinch, von Klassenkameraden gemobbt, das erste Mal verliebt oder erdrückt von Einsamkeit: Gründe für Jugendliche, jemanden zum Reden zu brauchen, gibt es viele. Nicht alle Betroffenen aber haben eine entsprechende Person im eigenen Umfeld, mit der sie über ihre Sorgen offen reden können. Die Palette an einschlägigen Beratungs-, Schutz- und Hilfeeinrichtungen ist zwar breit, meist sind es aber Erwachsene und Experten, die am Telefon oder bei Treffen Rat und Hilfe bieten.

„time4friends“ geht da einen zweifach anderen Weg. Zum einen hat die Initiative des Österreichischen Jugendrotkreuzes, die seit 15 Jahren als Anlaufstelle für Jugendliche dient, ihr Angebot im Laufe des heurigen Jahres zur Gänze auf WhatsApp-Chats umgestellt. Es wird getippt statt gesprochen. Zum anderen kommen die Antworten nicht von „Oldies“, sondern ausschließlich von Jugendlichen. Die Berater – Peers genannt – sind zwischen 15 und 23 Jahre alt, erklärt Projektkoordinatorin Natascha Bebekajlo. So wird eine Kommunikation auf Augenhöhe und in der passenden Sprache garantiert.

40-köpfig ist das „t4f“-Team derzeit. Es ist täglich zwischen 18 und 22 Uhr via WhatsApp erreichbar (0664/1070 144).

Knapp 14.500 Nachrichten sind über diesen Kanal 2018 eingegangen. Allein im Schuljahr 2019/2020 wurden 2075 konkrete Chatberatungen durchgeführt.

Die jugendlichen Seelentröster und Berater werden für ihre Einsätze speziell geschult, um nicht unvorbereitet mit heiklen Situationen und Themen konfrontiert zu werden. Bei einer einwöchigen Grundausbildung geht es zum Beispiel um Kommunikationstechniken und einen Überblick über spezialisierte Beratungseinrichtungen, an die Rat- und Hilfesuchende im Bedarfsfall weitervermittelt werden können.

**Die Bandbreite** der Themen reicht dabei von Beziehungs- bis zu Schulproble-

