

VON SILVIA SCHAUB

Unberührt lässt das jäh Liebesaus von Schlagersternchen Francine Jordi und Mundart-Rocker Florian Ast niemanden. Die einen zeigen sich schadenfreudig darüber, dass das kurzzeitige Traumpaar der Schweiz wieder getrennte Wege geht, andere sind empört über Francine Jordis dreisten Griff zum Handy oder Florian Asts Retourkutsche via Facebook. Und noch mehr mögen sich fragen: Könnte das auch in meiner Beziehung passieren? Darf man die SMS, die Mails des anderen lesen? Und wie würde ich damit umgehen?

Ein klarer Vertrauensbruch

Im Zentrum dieses Beziehungsdesasters steht die Frage nach der persönlichen Privatsphäre. «Das ist eine Frage des Aushandelns zwischen den Partnern», meint Professor Guy Bodenmann vom Psychologischen Institut der Universität Zürich. Wichtig sei, dass die Bedürfnisse beider einfließen – und vor allem thematisiert werden. Das kann paarspezifisch, aber auch kulturbedingt unterschiedlich sein. «Wer eine Partnerschaft eingeht, bindet sich und teilt auch seine Privatsphäre bis zu einem gewissen Grad mit der anderen Person», betont Josef Lang, Buchautor und Paartherapeut in Wettingen. Die Frage ist nur, wie weit diese geht.

Beim heimlichen Lesen von privaten SMS oder Mails ist diese Grenze jedenfalls überschritten, da sind sich die Fachleute einig. Ausser das Paar hätte das ausdrücklich so besprochen. «Ansonsten wird dies als Vertrauensbruch erlebt», sagt Guy Bodenmann. Meist zeichne sich das Verhalten aber schon vorher ab, der Partner ist besonders euphorisch oder verschlossen, hat abends häufiger Termine. «Dann ist die Versuchung naheliegend, nach Gründen zu suchen.» War es früher eine Hotelrechnung oder ein Zugticket, sind es heute Mails oder SMS. Die Hemmschwelle, in der Privatsphäre des Partners zu schnüffeln, sei eindeutig gesunken, betont Knigge-Expertin Corinne Staub. «Das ist ein absolutes Tabu, wie auch das Lesen von Tagebüchern.»

Wer abhängig ist, sucht Sicherheit

Wie damit umgegangen wird, ist auch Typ-abhängig. Und nicht etwa eine geschlechterspezifische Angelegenheit, wie Studien oft unterstellt werden. In der Psychologie spricht man von unterschiedlichen Bindungstypen. Manche Menschen sind von Grund auf misstrauisch oder wurden in früheren Beziehungen enttäuscht, andere hatten günstigere Startchancen. «Wer ein stärkeres Selbstbewusstsein hat, braucht weniger Kontrolle; wer sich abhängig fühlt, braucht mehr Sicherheit», erklärt Josef Lang.

Auch aus rechtlicher Sicht ist das Ausforschen von Handy oder Mails bedenklich. «Das heimliche Lesen



Sind deine SMS auch meine SMS?

Wie viel Privatsphäre braucht es in einer Partnerschaft? Wie weit darf die Neugier des anderen gehen?

Wie weit die persönliche Privatsphäre innerhalb einer Beziehung geht, muss jedes Paar für sich aushandeln.

STOCK

von SMS oder Mails ist in aller Regel widerrechtlich», sagt der Badener Rechtsanwalt Martin Kuhn, Spezialist für Scheidungs- und Familienrecht. Damit verstösst man nämlich gegen das Bundesgesetz über den Datenschutz, welches dem Schutz der Persönlichkeitsrechte und der Privatsphäre dient. Dieses besagt: Die Bearbeitung von Personendaten hat nach Treu und Glauben zu erfolgen. Darüber hinaus muss die Beschaffung von Personendaten für die betroffene Person erkennbar sein. «Daten auf Handy oder Mails können etwas Intimes sein. Das heimliche Lesen ist ein Durchbrechen der Schutzsphäre.» Insbesondere wenn man sich dazu den Zugang heimlich beschafft. Es dürfe wohl nicht von einer stillschweigenden Einwilligung unter Partnern oder Ehepartnern ausgegangen werden, die auch Intimes umfasst, betont Martin Kuhn. Das heisst aber noch nicht, dass man sich damit auch strafbar macht.

Kuhn stellt oft fest, dass in laufenden Verfahren auf heimlich beschaffte Informationen oder Daten

zurückgegriffen wird, um Argumente zu seinen Gunsten zu haben. Findet eine Ehefrau etwa ein Mail mit dem Inhalt, «herzlichen Dank für die schöne Cartier-Uhr» kann das im Scheidungsverfahren schon Konsequenzen haben. Dann nämlich, wenn sie die Uhr nicht selbst, sondern die Geliebte sie erhalten hat. Eine solche Schenkung kann gemäss §208 ZGB güterrechtlich aufgerechnet werden. Und zwar rückwirkend auf die letzten 5 Jahre. Mögen die neuen Kommunikationsmittel insbesondere zu Beginn einer

Partnerschaft ein Segen sein, weil so manches SMS oder Mail die Beziehung erst so richtig ins Rollen gebracht hat, können sie schnell auch ins Gegenteil kippen. Hinzu kommt der Aspekt, dass im virtuellen Raum andere sprachliche Gesetzmässigkeiten herrschen. Josef Lang spricht von Enthemmung, Aufladung und Steigerung. Das heisst, dass Mitteilungen schnell falsch interpretiert werden können, weil sie zuweilen in einer euphorischeren, direkteren Sprache verfasst sind. «Da gibt es schnell Miss-

verständnisse und man versucht, zwischen den Zeilen zu lesen», weiss Knigge-Expertin Corinne Staub.

Sehnsucht nach Transparenz

Ein SMS als Beziehungskiller? «Das ist oft einfach der letzte Mosaikstein, aber kaum die Ursache», ist Anwalt Martin Kuhn überzeugt. Denn Möglichkeiten, heimliche Affären auch geheim zu halten, gibt es genügend. Manchmal scheint es aber fast, dass die Sehnsucht grösser ist, eine Affäre durch Unachtsamkeit auffliegen zu lassen, als sie länger zu verheimlichen. «Wenn es herauskommt, liegen die Fakten endlich auf dem Tisch und man kann Transparenz schaffen», sagt Guy Bodenmann. Vielfach auch mit der Hoffnung, Unrecht auszugleichen, weil der andere das zufällig herumliegende Handy kontrolliert hat.

Eine Affäre muss aber nicht das Ende einer Beziehung sein, auch wenn ein solcher Vertrauensbruch tiefe Schmerzen bereitet. «Wenn es einen äusseren Anlass für Untreue des Partners gibt, muss an erster Stelle immer das Gespräch stehen», betont Josef Lang. Sei die Substanz gut, dann sei auch eine gewisse

Stresstoleranz da, die einen solchen gravierenden Einschnitt tragen könne. «In einer guten Beziehung lohnt es sich immer, für sie zu kämpfen», meint Bodenmann, Buchautor von «Was Paare stark macht» (Beobachter-Verlag).

Würdiger Abschluss

Josef Lang stellt in seiner langjährigen Beratertätigkeit fest, dass viele Paare erst an einem solchen Punkt anfangen, eine tragfähige Beziehung aufzubauen. «Eine Partnerschaft kann man nicht vom Hochzeitstag bis ans Lebensende konservieren. Eine Beziehung ist eine dynamische Grösse mit Höhen und Tiefen.»

Wenn die Substanz nicht mehr da ist, gilt es einen würdigen Abschluss zu finden. Psychologin Guy Bodenmann: «Es ist nicht ratsam, mit Verletzungen auseinanderzugehen. Man nimmt die offenen Konten ansonsten in eine neue Beziehung mit.»

[ausserdem zum Thema](#)

Darf man im Handy des Partners oder der Partnerin schnüffeln? Stimmen Sie online ab.

Bewegung ist mehr als ein Fitnessprogramm

Fitness Um gesünder und fitter zu leben, braucht es nicht zwingend ein Sportgerät oder viel Zeit. Zuallererst muss Fitness aber im Kopf geschehen.

VON SILVIA SCHAUB

Fitness hat weder mit gelenkigen Beinen noch mit muskulösen Oberarmen oder einer guten Puste etwas zu tun. Vielmehr braucht es – zumindest in der Anfangsphase – vor allem einen klaren Kopf. Und die Erkenntnis, dass man etwas mehr Bewegung in den Alltag einbauen sollte. Nur: Wie kommt diese vom Kopf auch in den Rest des Körpers?

Das versuchen Andrea Freiermuth und Julia Schüler, die beiden Autorinnen des kürzlich erschienenen Buches «Fitness beginnt im Kopf», in

Ratgeberform näherzubringen. Ein komplettes Menü bekommt man dabei nicht vorgesetzt. Vielmehr geben die beiden passionierten Sportlerinnen Tipps für die Herangehensweise und helfen auf dem Weg vom Wollen zum Tun. Zum Beispiel ausgehend von einer aktuellen Bestandsaufnahme mithilfe von Fragebogen und Aufgabenboxen.

In kleinen Abschnitten zum Ziel

Die Kapitel sind gut gegliedert und in kleine Häppchen eingeteilt sowie mit grafischen Darstellungen aufgelockert. Mit lockeren Zitaten («Das Herz hat keine Augen, es ist ihm egal, wie sie sich bewegen – Hauptsache, sie bewegen sich») wird der ganzen Thematik lustvoll eine Prise Humor eingestreut.

Wie bei schwierigen Aufgaben üblich, raten die Autorinnen, auch die

sportlichen Ambitionen in keinen Abschnitten anzupacken und sich ein Bewegungstagebuch anzulegen. Allerdings gilt es zuerst, die richtige Voraussetzung zu schaffen, nämlich sich die nötige Motivation zu holen. Da können die beiden Autorinnen behilfen. «Motivation ist nicht etwas, das man hat oder eben nicht hat. Die Frage ist bloss, wie sie geweckt werden kann.»

Ein wichtiger Aspekt dabei ist, seine sportlichen Bedürfnisse zu entdecken. Dabei greifen Freiermuth und Schüler in die Tüte der Motivationspsychologie, die da so einige Tricks auf Lager hat und zum Beispiel in der Maslowschen Bedürfnispyramide

aufgelistet werden. Da fallen Begriffe wie Selbstverwirklichung, Zugehörigkeit oder Wertschätzung.

Und schon geht es an die Umsetzung: erreichbare Ziele setzen, Ziele visualisieren und Vorbilder suchen. Das klingt ganz einfach, wenn man «seine» Sportart schon gefunden hat. Wenn nicht, informiert man sich anhand der eingefügten Porträts von

Frauen und Männern über deren persönlichen sportlichen Aktivitäten. Und dann kanns auch schon losgehen.

Andrea Freiermuth, Julia Schüler Fitness beginnt im Kopf, Beobachter-Verlag, 216 S., Fr. 39.–.



Bewegung als Lebenshaltung. KEY