

# Gesundheit & Wellness

Für Sie  
gratis zum  
Mitnehmen

## HERBST- GENÜSSE

Lukullisches  
aus Südbaden

## WEIN WANDERN WELLNESS

Den Kaiserstuhl  
genießen

## FIT UND GESUND

Vital mit 50plus

# Wasser UND GESUNDHEIT

**24. + 25.09.2016**

Gesundheitsmesse Bad Krozingen

# Beziehungskrise

## Was die Liebe retten kann

**Für einen Großteil der Deutschen ist eine erfüllte Partnerschaft wichtigstes Lebensziel, doch jede dritte Ehe in Deutschland wird geschieden. Was trägt dazu bei, eine Krise gemeinsam zu meistern und der Liebe noch eine Chance zu geben?**

**K**risengeschüttelte Paare meinen oft, alles getan zu haben, um ihre Beziehung zu retten. Je nachdem wie gut die Kommunikation zwischen beiden ist, suchen sie nach gemeinsamen Lösungen, versuchen das ein oder andere in der Beziehung zu verändern und gehen Kompromisse ein. Doch in vielen Fällen heißt es Fehlanzeige, wenn es darum geht, langfristig etwas zum Besseren zu verändern. So kommt es, dass immer häufiger der Gedanke an Trennung auftaucht. Dabei möchten in der Regel beide an der Beziehung festhalten, wenn sie nur wüssten, wie.

### Unterschiede zwischen Mann & Frau

Oft sind es die Frauen, denen als Erstes auffällt, dass ihre Beziehung in eine bedrohliche Schieflage geraten ist. Infolgedessen forciert die Mehrzahl von ihnen intensive und eindringliche Gespräche mit ihrem Partner, um das Verhältnis zu ihm auszuloten. Sie versuchen zu reflektieren, wollen thematisieren und verändern. Dabei fühlen sie sich häufig von ihrem Partner unverstanden und im Stich gelassen, haben das Gefühl, sie allein würden für die Beziehung kämpfen. Die Männer wiederum fühlen sich verunsichert und bedrängt und bekommen mehr und mehr den Eindruck, alles falsch zu machen.

Erfahrungsgemäß sehen Männer in Konfliktgesprächen eine Gefahr für ihre Beziehung und gehen ihnen deshalb aus dem Weg. Sie wollen das Bestehende nicht gefährden, ziehen sich zurück und vermeiden Auseinandersetzungen. Letzten Endes ist der Grund für ihr Verhalten in aller Regel derselbe wie bei Frauen: Trennungsangst. Dennoch ist die Herangehensweise beider Partner an das Zurückgewinnen einer intakten, harmonischen Beziehung im Allgemeinen sehr unterschiedlich.

### Emotionalen Abstand gewinnen

Folge ist, durch die unterschiedliche Wahrnehmung und Beurteilung kommt es zu Missverständnissen, Auseinandersetzungen und einem Wechselbad der Gefühle. Zweifel schleichen sich ein: „Lieben wir uns noch?“, „Macht es wirklich Sinn, an der Beziehung festzuhalten?“ Der Unmut steigt und das Paar verliert zunehmend an Hoffnung und Kraft, weiterhin an die Beziehung zu glauben und in die Partnerschaft zu investieren.

Infolgedessen bleiben bedeutsame Ressourcen ungenutzt. Insofern ist es wichtig, zunächst emotionalen Abstand zur Situation zu gewinnen, das heißt, sich selbst und den Partner nicht unter Druck zu setzen („wenn...., dann....“) und insbesondere keine abrupte Entscheidung zu treffen. Die Zeit, die sich das Paar dadurch gibt, kann effektiv genutzt werden, um sich darüber klar zu werden, was sich im Laufe der Zeit in der Partnerschaft verändert hat und was in der Vergangenheit vernachlässigt oder ignoriert wurde und zu wenig Beachtung fand. Ebenso wichtig ist es, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden und herauszufinden, welche eigenen Wünsche und Bedürfnisse mehr als bisher beachtet und gelebt werden wollen.

### Konstruktive Unterstützung suchen

Es ist sinnvoll, in geeigneter Form professionelle Hilfe anzunehmen, seien es Ratgeber-Bücher zum Thema, die Unterstützung eines Paartherapeuten oder ein Paarseminar, das man gemeinsam besucht. Ziel ist, sich mit der Problematik konstruktiv auseinander zu setzen, einen neuen Blickwinkel zu gewinnen und (unbewusste) Beziehungsmuster zu erkennen, um neue Wege zu entwickeln, die man gemeinsam gehen will.

Es ermutigt und tut gut zu wissen, dass andere Paare ähnliche Themen beschäftigen und es ist interessant zu erfahren, welche Möglichkeiten diese gefunden haben, damit umzugehen. Selbsthilfebücher oder ein gemeinsames Paarseminar eröffnen neue Erkenntnisse über sich und den anderen.

Für viele mag ein Paarseminar ungewöhnlich erscheinen und der Gedanke daran ist schnell verworfen. Doch bietet ein solches Seminar die Chance, Neues zu entdecken und sich und den Partner neu zu erleben. Sich gemeinsam dazu zu entschließen stärkt das „Wir-Gefühl“ und setzt ein

Zeichen, in die Beziehung zu investieren. An seinen Themen zu arbeiten schließt mit ein, auch an unangenehme Gefühle zu gelangen. Es mag unbequem sein, sich damit auseinander zu setzen, doch am Ende überwiegen in der Regel befreiende Gefühle wie Erleichterung, Klarheit und Dankbarkeit, diesen Weg gegangen zu sein.

Paartherapie bedeutet ebenfalls, einen geschützten Rahmen zu haben, in dem beide Partner frei und möglichst unbefangen ihre Wahrnehmungen und Empfindungen beschreiben können, einen Raum, in dem jeder Gehör findet. Es darf ausgesprochen werden, was ist. Viele Menschen empfinden das als wohltuend und beruhigend, sie fühlen sich wieder „gesehen“. Beachtet zu werden und das Gefühl zu haben, dem Partner wichtig zu sein, ist sehr heilsam.

### Sackgassen werden zu Chancen

Paartherapeuten als emotional unbeteiligte, weil außen stehende Personen, können zudem wertvolle Impulse geben. Aufgrund ihrer neutralen Position können ihre Beobachtungen und Interventionen für das Paar überaus hilfreich sein. Gemeinsam werden Schwierigkeiten thematisiert und Fragen zur Sprache gebracht, die im alltäglichen Zusammensein oft untergehen, wie z. B. „Was macht unzufrieden? Wo lebt man aneinander vorbei? Wo funktioniert man nur, obwohl man sich mehr vom Leben erhofft? Was lehnt man bei sich selbst ab und bekämpft es im anderen?“ Darüber hinaus werden gemeinsam Ressourcen erkundet, die Stabilität in die Beziehung bringen.

Auf diese Weise verwandeln sich vermeintliche Sackgassen in Möglichkeiten, lösen sich Blockaden und neue Wege entstehen. Paare beginnen wieder die gleiche Sprache zu sprechen, anstatt sich in Missverständnissen zu verstricken. Sie hören einander (vielleicht zum ersten Mal) wirklich zu, anstatt bloß Recht haben zu wollen. Und langsam ebnen neue Sichtweisen und wichtige Erkenntnisse ebenso wie Verständnis und Mitgefühl einem zuversichtlichen Neubeginn den Weg. Sind es die Liebe und das Leben nicht wert, diese Chance zu nutzen?

**Michaela Zach**

Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Paartherapeutin & Coach,  
[www.michaela-zach.de](http://www.michaela-zach.de)