

Droht das Beziehungsende?

Jede Liebe kennt Höhen und Tiefen. Wenn Sie diese Fragen aber mit „ja“ beantworten, sollten Sie sich trennen

VON SAARA VON ALTEN

Würdigt Ihr Partner Sie kontinuierlich herab?

Der Mann verspottet immer wieder ihre Gefühle; die Frau macht sich lustig über charakterliche Eigenheiten ihres Mannes. „Würdigt der eine Partner die andere Person regelmäßig herab und ist dieser auch nicht bereit, dieses Verhalten zu ändern, ist dies ein triftiger Grund für eine Trennung“, sagt Karin Stefanie Mahler, die als Paartherapeutin in Berlin arbeitet.

Denn es gehe immer auch darum, sich selbst und sein persönliches Wohlbefinden zu schützen. „Gezielte Verletzungen des Partners oder der Partnerin, die das eigene Selbstwertgefühl zerstören, sollte man nicht hinnehmen.“ Auch sollte in jeder Partnerschaft ein gewisses Gleichgewicht bestehen. „Es muss nicht 50/50 sein, aber eine generelle Bereitschaft, nicht nur zu nehmen, sondern auch zu geben, sollten beide Partner für eine funktionierende Beziehung mitbringen.“ Wenn der eine Partner bewusst ein Ungleichgewicht aufrechterhält, den oder die andere permanent runtermacht oder nicht ernst nimmt, sei das als Herabsetzung zu bewerten.

Gibt es in der Beziehung körperliche Angriffe oder Suchtprobleme?

Gewalt sei im Prinzip ein zwingender Grund, eine Beziehung alsbald zu beenden, meint Mahler. Hierbei gehe es um den Schutz der eigenen körperlichen und psychischen Unversehrtheit. Mit solchen Fällen aber habe die Therapeutin kaum zu tun. „Zu mir in die Praxis kommen Paare, die an ihrer Beziehung arbeiten wollen. Das setzt eine gewisse Kooperationsbereitschaft voraus, die Gewalttäter eher seltener mitbringen“, sagt Mahler. Kommt Gewalt aber dennoch vor, gilt für die Paartherapie, dass der gewalttätige Partner sich zunächst persönliche therapeutische Hilfe sucht. „Er muss glaubhaft machen, dass er alles dafür tut, um nicht wieder Gewalt auszuüben“, sagt Mahler. Gleiches gilt bei Alkoholiker:innen oder wenn einer der Partner suchtkrank ist.

Akzeptiert Ihr Partner Ihre persönlichen Grenzen nicht?

„Ist der Partner nicht bereit, sich zu ändern und persönliche Grenzen des anderen anzuerkennen, wird es ebenfalls schwierig“, sagt die Expertin. „Manch-



Kann man ein Herz noch reparieren? Wenn die hier beschriebenen Fragen mit Ja beantwortet werden, sieht es schlecht aus, sagt die Paartherapeutin Karin Stefanie Mahler.

Foto: Nikolaus/stock.adobe

mal gibt es Männer oder Frauen, die der Meinung sind, dass sie völlig fehlerfrei sind und die Ursachen aller Probleme alleine bei dem Partner liegen.“ Doch wenn Menschen nicht bereit seien, eigene Schwächen einzugestehen und auch daran zu arbeiten, lasse sich eine Beziehung auch nicht durch eine Therapie retten. Jedoch müssten Frauen und Männer ihre Bedürfnisse dem Gegenüber klar formulieren. „Viele Menschen sind es zeitlebens gewohnt, es immer allein recht zu machen. Sie haben so viel verzichtet, dass sie ihre Belange nicht klar benennen können“, erklärt die Therapeutin. Es sei jedoch wichtig, dass Partner deutlich sagen, was sie sich für die Beziehung wünschen. Nur dann kann der oder die andere darauf eingehen. Ist er oder sie nicht bereit, einen Kompromiss zu finden, ist dies ein Grund zur Trennung.

Generell aber rät Therapeutin Mahler ihren Klienten, gründlich zu überlegen, ob sich eine Partnerschaft nicht doch noch retten lässt. „Manche Menschen trennen sich zu schnell. Ich rate ihnen, sich zu fragen: Wie ist es, wenn ich die

Beziehung beende? Ist dann wirklich alles leichter?“ Wenn man gemeinsame Kinder habe, werde der Organisationsaufwand unter Umständen für Eltern noch anstrengender, weil man weiterhin gemeinsame Absprachen treffen müsse. Auch in einer nächsten Beziehung merken Menschen oft, dass die gleichen Probleme auftreten. „Gibt es also etwas an der eigenen Persönlichkeit, woran man selbst arbeiten müsste?“, fragt Mahler. „Ich empfehle den Paaren: Schauen Sie, was es Gutes in der Beziehung gibt. Wofür lohnt es sich, in die Partnerschaft zu investieren?“ Oft helfe es, wenn Paare zurückschauen: Wie haben Sie sich kennengelernt? Welche gemeinsamen Werte teilen Sie? Welche Aktivitäten würden Sie vielleicht gern zusammen ausprobieren? Dieses Finden von Gemeinsamkeiten gebe neue Zuversicht.

Passen Werte, Interessen und Lebensentwürfe nicht mehr zusammen?

„Ein häufiger Trennungsgrund ist, wenn Partner nicht bereit sind, Kompromisse einzugehen, weil sie ihnen zu groß er-

scheinen“, sagt Mahler. Oft wünsche sich einer von beiden mehr Zeit und Intensität, dem anderen aber ist die eigene Karriere besonders wichtig. Das führe dazu, dass ein Ungleichgewicht entstehe.

„Es ist wichtig, dass man Sachen für sich selbst tut, um neue Inspirationen in die Beziehung einzubringen“, sagt Mahler. Aber wenn es zu viel Autonomie gebe, jeder nur sein eigenes Ding mache, dann fehle es an Gemeinsamkeiten. „Wenn Paare wirklich nur wenig Zeit haben, rate ich ihnen, gemeinsame Routinen zu pflegen und lieber intensive fünf Minuten zusammen zu verbringen, als gar nicht mehr miteinander zu reden.“

Missverstehen Sie einander ständig?

Meistens sind es banale Dinge, die im Alltag zu Streit führen. Der Mann oder die Frau hat die Tasse nicht weggeräumt, obwohl der andere schon mehrmals darum gebeten hat. „Dann hat man schnell zwei aufgeregtere Partner, die sich gegenseitig hochschaukeln“, sagt die Therapeutin. Wenn einer diese Streitspirale stoppe

und sage: „Jeder beruhigt sich, reflektiert und wir klären später, warum wir so wütend geworden sind“, wäre dies ein großer Vorteil. Denn hinter solchen Streitigkeiten stecke oft mehr – beispielsweise dass der Partner die jeweiligen Bedürfnisse nicht wahrnehme. Manchmal würden durch bestimmte Handlungen auch Verletzungen aus früheren Beziehungen offengelegt. Daran könne jeder für sich arbeiten, etwa in einer Therapie. Es gilt: Wenn der andere versteht, was den Partner tatsächlich beunruhigt, ist dieser öfter bereit, Mitgefühl zu entwickeln und dem anderen entgegenzukommen.

Sind Sie einander untreu?

Geht einer von beiden fremd, ist das ein häufiger Trennungsanlass – aber oft nur Symptom statt Ursache. „Wenn ich als Partnerin oder Partner weiterhin an der Beziehung interessiert bin, dann ist es wichtig, dass Verletzungen aufgearbeitet werden“, sagt Mahler. Dabei sei viel Selbstschätzung und Einfühlvermögen gefragt: Was hat der Partner außerhalb der Beziehung bekommen, was es in der Partnerschaft nicht gibt? Was will der Partner über die Affäre wissen? Was will ich selbst mitteilen?

„Sollten grundlegende Bedürfnisse in der Beziehung nicht erfüllt werden, ist die Gefahr hoch, dass man eine andere Person trifft, bei der man das bekommt, was man sucht“, so Mahler. Für den, der betrogen hat, ist es wichtig, ein Mitgefühl zu entwickeln und die Kränkungen des Partners ernst zu nehmen. „Wenn mein Partner mich und meine Bedürfnisse ernst nimmt, bin ich auch eher bereit, einen Seitensprung zu verzeihen.“ Manchmal kann solch ein Vorfall auch ein Startschuss sein, Probleme in der Beziehung anzugehen.

Fehlen Sexualität und Romantik?

Oft sind es Paare mit Kindern, die wenig Zeit füreinander haben, weil sie abends völlig erschöpft sind. „Nach einer anfänglichen Verliebtheit wird es früher oder später schwieriger, eine alltagstaugliche Beziehung zu führen, weil so viele Verpflichtungen hinzukommen“, sagt Mahler. Vielen Paaren fällt es schwer, sich ausreichend Zeit für Intimitäten zu gönnen. Bedürfnisse nach Sex und Zärtlichkeiten können sehr unterschiedlich sein. „Wenn der eine mehr und der andere weniger will, entsteht ein Ungleichgewicht.“ Das sei auf Dauer ungünstig, sagt Mahler. Auch hier gelte es, zunächst über die Bedürfnisse zu sprechen. Warum will er nicht? Gefällt es ihr nicht? Würde sie oder er sich etwas anderes wünschen? „Manchmal hilft es, über ein bestimmtes sexuelles Szenario zu reden, das dem Partner oder der Partnerin vorschwebt“, sagt Mahler. Generell müssten Paare lernen, wieder mehr miteinander ins Gespräch zu kommen.

Irgendwo im Nirgendwo in der Antarktis

Ein einsames Postamt findet neue Angestellte

CAMBRIDGE - Fünf Monate lang werden vier Britinnen zwischen Pinguinen und dem wohl abgelegensten Postamt der Welt verbringen. Die Stiftung UK Antarctic Heritage Trust wählte Clare Ballantyne, Mairi Hilton, Natalie Corbett und Lucy Bruzzone in dieser Woche als erste Britinnen aus, die seit der Corona-Pandemie auf der antarktischen Insel Goudier Island monatelang leben und verschiedene Aufgaben übernehmen. Die Frauen sind vier von insgesamt 6000 Bewerbern.

„Wer würde nicht gerne fünf Monate auf einer Insel voller Pinguine an einem der abgelegensten Orte der Welt verbringen?“, sagt die 31-jährige und frisch verheiratete Natalie Corbett, die ihren Ehemann für „Solo-Flitterwochen“ in fast 14.500 Kilometer Ferne zurücklässt. Ihre Reisepartnerin, die Naturschutzbiologin Mairi Hilton, wird für die Beobachtung und Zählung der dort heimischen Eselspinguine zuständig sein. Den Frauen stehen dabei am anderen Ende der Welt extreme Lebensbedingungen bevor: fast durchgehendes Tageslicht, Tem-



Idylle. Für fünf Monate leben die vier Britinnen zwischen Eis und Pinguinen. Foto: dpa

peraturen unter null Grad und kein Zugang zu fließendem Wasser. „Ich weiß gar nicht, was mich erwartet – wie kalt wird es sein, wie werden wir durch den Schnee zum Postamt kommen?“, fragt sich Hilton.

Das Zentrum der Insel bildet die Basis Port Lockroy, zu der ein Museum und das Postamt gehören – und ebenfalls von den Frauen betrieben werden. Jährlich werden von dort aus etwa 80.000 Postkarten in über 100 Länder verschickt. In den ersten zehn Wochen haben die Frauen Unterstützung vom UK Antarctic Heritage Trust, um sich auf der Insel zurechtzufinden. (dpa)

Handhabung, Ver-fahren	grüner Wand-teppich	Folter, Qual	Gruppe von Bergen	Frauen-kurz-name	braill. Formel-1-Pilot, † 1994	Turn-gerät
Denk-sport-zeit-schrift						
			Garten-frucht			englisch: wir
griech. Vorsilbe: groß	Erfinder des Lauf-rads			ein Bundes-land (Abk.)		
			Initialen des Dichters Zola	Schub-fach		
dunkles eng-lisches Bier	Tadel					
mindern, redu-zieren						

LEUTE

Heute aus Kroatien

Bestsellerautor **Sebastian Fitzek** hat geheiratet. Am 3. Oktober habe der 50-jährige seiner Freundin Linda in Kroatien das Jawort gegeben, sagte seine PR-Agentin am Mittwoch. Die Neugier teilte Fitzek auch auf seinem Instagram-Account: „Angekommen, um niemals stillzustehen! Noch nie ist es mir in meiner Fantasie gelungen, ein so wundervolles Geschöpf zu ersinnen wie Linda, die zu meinem Lebensglück Ja gesagt hat.“ Fitzek – bekannt für seine Psychothriller („Das Joshua-Profil“, „Die Therapie“, „Playlist“) – hatte Ende 2021 angekündigt, seine Partnerin Linda heiraten zu wollen. Im Januar 2021 hatte der Berliner die Geburt des gemeinsamen Sohnes Oskar bekannt gegeben. Fitzek und die heute 35-jährige Linda haben sich im Dezember 2019 auf einer Zugfahrt zwischen Leipzig und Berlin kennengelernt. Das Paar habe den 3. Oktober gewählt, weil Linda Fitzek einen Hochzeitstag gewollt habe, den man nie vergesse. (dpa)

NACHRICHTEN

25 Tote bei Busunglück in Indien – Fahrzeug stürzt in Schlucht
NEU-DELHI - Beim Sturz eines Reisebuses mit Hochzeitsgästen in eine Schlucht sind im nordindischen Bundesstaat Uttarakhand mindestens 25 Menschen getötet worden. Der Bus war auf einer Bergstraße unterwegs, als er von der Fahrbahn abkam und etwa 500 Meter tief stürzte. Tödliche Verkehrsunfälle sind in der Region Uttarakhand relativ häufig. Laut einem im Jahre 2021 veröffentlichten Bericht der Weltbank entfallen elf Prozent aller Verkehrstoten weltweit auf Indien, obwohl das Land nur ein Prozent der Fahrzeuge stellt. Der Bericht schätzt die Zahl der Verkehrstoten in Indien auf 150.000 pro Jahr. (AFP)

Protestanten wollen Inklusion in Kirche und Diakonie fördern
HANNOVER - Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) und die Diakonie Deutschland haben einen „Orientierungsrahmen“ zur Förderung der Beteiligung von Menschen mit Behinderung vorgelegt. Die am Mittwoch veröffentlichte 231 Seiten umfassende Publikation trägt den Titel „Inklusion gestalten – Aktionspläne entwickeln“. Das Papier richtet sich an die Landeskirchen, Kirchenkreise und Kirchengemeinden sowie an diakonische Einrichtungen und Werke. Die EKD-Ratsvorsitzende, Annette Kirsch, und Diakoniepräsident Ulrich Lillie schreiben in ihrem Vorwort: „Unsere Heilige Schrift ist ein Buch der Inklusion.“ (KNA)

Lampe „Moon“

Eine einzelne Lampe für eine mehrfarbige Atmosphäre: 16 Farben, 10 Intensitäten und 4 Lichtsequenzen.

ABS, Holz, 15 x 18 x 15 cm, 1,5 W, 8 Stunden Leuchtzeit, wiederaufladbar, USB-Ladegerät enthalten

Bestellnr. 20017

shop.tagesspiegel.de

Bestellhotline (030) 290 21-520

SHOP TAGESSPIEGEL

Preis inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten. Solange der Vorrat reicht.

Anbieter: Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Adressenregister Nr. 3, 10963 Berlin

Sudoku

Unser beliebtes Zahlenspiel – täglich in Ihrem Tagesspiegel!

Die Lösungen vom 05.10.

mittel

			3	2				
		6	5		1	4		
3			4	1		6		
8								9
	6		9	5		2		
2	4		1					
		1	7		8			
	7							
9		2	6					

schwer

				8		9		
	3	4	5					1
				7		3	4	
						7		8
6	7	1						
				4				
9	8			7				
5			1	8				
		6		9		5		

mittel

4	6	7	8	3	2	5	9	1
8	2	5	9	4	1	7	3	6
1	3	9	7	6	5	2	4	8
5	1	4	3	2	7	8	6	9
6	9	3	1	5	8	4	7	2
7	8	2	4	9	6	3	1	5
9	7	8	5	1	3	6	2	4
2	5	1	6	7	4	9	8	3
3	4	6	2	8	9	1	5	7

schwer

3	9	4	7	6	8	2	5	1
5	2	8	3	4	1	7	9	6
6	7	1	9	5	2	8	4	3
7	6	5	4	1	9	3	8	2
2	1	9	8	3	6	5	7	4
4	8	3	2	7	5	1	6	9
9	3	2	6	8	7	4	1	5
8	5	6	1	2	4	9	3	7
1	4	7	5	9	3	6	2	8

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3 x 3 Kästchen alle Zahlen von 1–9 stehen.

Noch mehr Sudoku unter www.tagesspiegel.de/sudoku