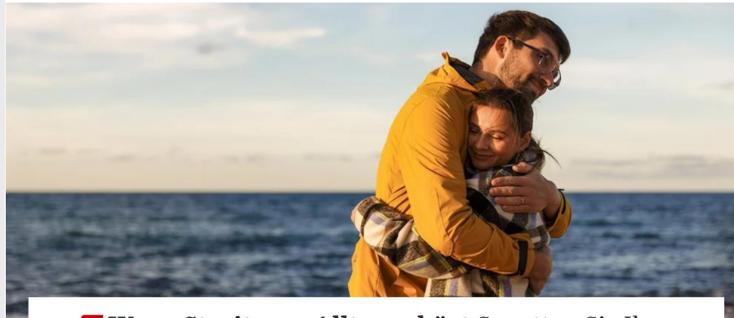


Anzeige



Etsy Kreative Inspirationen shoppen



T+ Wenn Streit zum Alltag gehört So retten Sie Ihre Partnerschaft

Hinter immer gleichen Konflikten steckt oft mehr, als der Partner ahnt. Eine Paartherapeutin gibt fünf Tipps, wie man in Krisenzeiten miteinander umgehen sollte.

Von Saara von Alten
 21.02.2023, 10:30 Uhr

KOMMENTARE



Rund 360.000 Paare gaben sich 2022 in einem deutschen Standesamt das Jawort. Rund 17 Prozent davon werden sich, statistisch betrachtet, innerhalb der ersten drei Jahre wieder trennen. Nicht einberechnet die zahlreichen Beziehungen, die ohne Trauschein in die Brüche gehen.

Laut Paartherapeutin Karin Stefanie Mahler sind die häufigsten Trennungsgründe „immer wiederkehrende Streitspiralen“, aber auch ein „mangelndes Interesse“, auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen einzugehen. „Grundsätzlich lassen sich viele Beziehungen retten, wenn man daran arbeitet oder einen externen Vermittler hinzunimmt“, sagt sie. Die Bereitschaft, selbst etwas zu ändern, müsse allerdings vorliegen. Hier gibt die Therapeutin Tipps, wie Partner mit den dringlichsten Beziehungsproblemen umgehen können.

1 So lassen sich Streitspiralen beenden

„Oft sind es scheinbare Kleinigkeiten, deretwegen Paare aneinandergeraten“, sagt Mahler. Sie hat ihm nicht zugehört, er hat schon wieder eine Vereinbarung ignoriert oder die Spülmaschine nicht ausgeräumt. „Dann sind wir ganz schnell im Vorwürfe-Machen, aber wir fragen nie richtig nach, warum einer Person ein Thema besonders wichtig ist, und verpassen es, eigene Bedürfnisse zu formulieren“, sagt Paartherapeutin Mahler.

„Keine Person wächst ohne innere Kränkungen auf.“

Karin Stefanie Mahler, Paartherapeutin

Die Expertin





© privat

Karin Stefanie Mahler ist Paartherapeutin. In Berlin-Charlottenburg betreibt sie eine Praxis für Psychotherapie, Paarberatung und Hypnotherapie.

Also miteinander sprechen und zuhören. Denn wenn der Partner oder die Partnerin wisse, warum die andere Person ein großes Bedürfnis nach Dingen – wie etwa Ordnung, Pünktlichkeit oder Zuneigungsbekundungen – habe, dann verstehe man auch besser, warum er oder sie immer sofort auf 180 sei.

Oft lohne es sich, zu (hinter-)fragen: Wie war meine oder deine Stimmung vor dem Streit? Gibt es etwas Grundlegendes, was uns bedrückt? Wie können wir uns beruhigen? „Sobald Emotionen hochkochen, ist es besser, das Streitgespräch kurz auszusetzen, mit Atemtechniken oder Spaziergängen zur Ruhe zu kommen – und sich für später zu verabreden, um das Thema ohne persönliche Angriffe zu besprechen“, schlägt Mahler vor.

Die fünf wichtigsten Tipps

1. **Interesse** am Leben des Partners zeigen, sich explizit Zeit nehmen und zuhören.
2. Das Augenmerk immer wieder auf das **Positive am Partner** lenken, anstatt nur das Negative zu kritisieren – sich daran erinnern, was einem am Anfang der Beziehung so gefallen hat.
3. **Verlässlichkeit** zeigen und ehrlich sagen, wenn einen etwas stört oder man etwas nicht möchte. Dazu gehört aber auch, dass man sagt, was man stattdessen vorschlägt, um ein **Entgegenkommen** zu signalisieren.
4. Alte Verletzungen des Partners und empfindliche Punkte kennen und darauf **Rücksicht nehmen**.
5. Alte **Verletzungen** aus der Partnerschaft müssen meistens aufgearbeitet werden – um sie wirklich zu überwinden.

Denn hinter vermeintlichen Kleinigkeiten stecke oft eine viel größere Geschichte. „Keine Person wächst ohne innere Kränkungen auf“, sagt die Therapeutin. Manche Personen brauchen etwa eine äußere Ordnung, um im Alltag zurechtzukommen, weil ihnen das eine Sicherheit vermittelt, die ihnen an anderer Stelle im Leben gefehlt hat. Andere Menschen haben vielleicht oft Zurückweisungen erlitten – von Beziehungspartnern, Eltern oder Freunden – und reagieren deshalb besonders empfindlich, wenn der Partner sich verspätet oder Verabredungen absagt.

„Zeigt eine Person regelmäßig und unverhältnismäßig hohe emotionale Erregungszustände, sollte das Paar einen Traumatherapeuten hinzuziehen oder eine traumasensible Paartherapie erwägen“, sagt Mahler. Das Gleiche gelte für schwere emotionale Verletzungen.

2 Was mache ich, wenn mich eine Eigenschaft extrem stört?

Der Partner kann sich ihnen nicht entspannt widmen, solange das Geschirr auf dem Tisch steht? Sie wird hysterisch, wenn er gemeinsame Pläne kurzfristig absagen muss? „Es gibt Verhaltensweisen, die sich ändern lassen, andere Eigenschaften kann eine Person nur sehr schwer ablegen oder möchte dies vielleicht auch gar nicht tun“, sagt Mahler. In Gesprächen – abseits von eskalierenden Streitsituationen – sollten Paare herausfinden, inwieweit sie sich jeweils aufeinander zubewegen können.

Wenn ein Beziehungspartner beispielsweise nur noch mit Dingen außerhalb der Partnerschaft beschäftigt ist, sollte die andere Person das ansprechen, indem sie „ihr eigenes Bedürfnis“ formuliert und zum Beispiel sagt: „Ich wünsche mir, dass du mehr Zeit mit mir verbringst. Könntest du dir vorstellen, dass wir einmal pro Woche miteinander ausgehen?“



Gemeinsame Aktivitäten und die Lust daran, etwas Neues auszuprobieren, lassen eine Beziehung aufleben. © imago/Parthermedia / psonastor

Manchmal sei die einzige Möglichkeit, anzuerkennen, dass eine Person bestimmte Eigenschaften wie ein besonderes Sauberkeitsempfinden mitbringt. Der andere möchte hingegen viele Freundschaften pflegen oder viel Zeit in die eigene Karriere investieren. „Hier ist es wichtig zu unterscheiden, ob es sich um Gewohnheiten handelt, die änderbar sind“, sagt Mahler. Hier könne man Kompromisse eingehen. „Die nicht änderbaren Eigenschaften meines Partners aber kann ich nur anerkennen, so wie auch er meine anerkennen muss. Wenn ich mit dieser Person zusammen sein will, gehört das zum Gesamtpaket.“

3 Ich habe das Gefühl, mein Partner liebt mich nicht mehr

Wenn in einer Paarbeziehung eine der Personen das Gefühl hat, der andere nimmt einen nicht mehr richtig wahr, er oder sie weist körperliche oder emotionale Zuneigungen zurück und unternimmt auch keine eigene Initiative mehr, Zeit und Liebe in die Beziehung einzubringen, dann sollte der Betroffene das offen und ohne Vorwürfe ansprechen, sagt Mahler. „Man kann fragen, ob die Wahrnehmung stimmt und ob der andere beispielsweise etwas vermisst“, schlägt die Therapeutin vor. Und dann könne man überlegen, wie sich diese Lücke schließen lasse.

Die Person, die sich unwohl fühlt, sollte darum bitten, dass beide sich gegenseitig erzählen lassen. „Und vor allem einander zuhören. Das ist für viele Menschen der schwierigste Part“, sagt die Therapeutin. „Wenn der andere dazu nicht bereit ist, könnte das Gefühl stimmen, dass der andere tatsächlich kein starkes Interesse am Fortführen der Beziehung hat. Oder der Partner ist selbst so verletzt, dass er oder sie eine Mauer aufgebaut hat.“



Sich umeinander kümmern heißt auch, sich gegenseitig in die Augen zu schauen, miteinander zu reden und auch zuzuhören, wenn der andere etwas erzählt. © imago images/Westendf61 / AndriAlois Bentez via www.imago-images.de

Wenn es dennoch gute Gründe (wie gemeinsame Kinder) gibt, die Beziehung aufrechtzuerhalten, könnte Abstand in Form einer räumlichen Trennung helfen. „Um jeweils darüber klar zu werden, wie viel man noch bereit ist zu investieren“, sagt Mahler. Ein Liebesgefühl sei bei den wenigsten Paaren rund um die Uhr vorhanden, sondern verschwindet schnell hinter Emotionen wie Wut und Ärger. „Es kann aber wiederkommen, wenn man sich ganz neu auf die andere Person und deren Unterschiedlichkeit einlässt und die Hoffnung auf Veränderung geweckt wird“, sagt Mahler.

4 Wie kommen wir über alte Verletzungen hinweg?

Sie hatte eine heimliche Liebschaft, er hat sich nach der Geburt des gemeinsamen Kindes zu wenig gekümmert oder ein pikantes Familiengeheimnis ausgeplaudert. „Alte Verletzungen müssen aufgearbeitet werden, sonst kommen sie immer wieder an die Oberfläche oder brodeln darunter“, rät Mahler. Dabei gehe es darum, dass die Person, die die Verletzung verursacht hat, zeigt, dass sie wirklich Verantwortung übernimmt und versteht, was sie dem

Partner oder der Partnerin mit der Affäre, einer Lüge oder einer anderen Kränkung angetan hat.

→ **Die Suche nach der Liebesformel** Warum verliebt man sich in diese eine Person?

„Wenn ich schwer enttäuscht worden bin, dann möchte ich nicht, dass die Entschuldigung wie eine leere Phrase klingt, mit dem Ziel, das Thema schnell abzuhaken“, sagt Mahler. Hierbei sollte sich die Person, die in der Beziehung den Schaden verursacht hat, glaubwürdig erklären und zeigen, dass sie weiterhin ein ehrliches Interesse an der Partnerschaft hat.

Wenn jemand sich etwa von seinem Beziehungspartner gedemütigt fühlt, weil dieser einen vor anderen Leuten vorführt, um sich selbst größer zu machen oder Lacher zu bekommen, empfiehlt die Therapeutin, dies klar zu benennen und dem anderen Konsequenzen aufzuzeigen. „Man sollte sagen, dass einen dieses Verhalten verletzt und man beim nächsten Vorfall die Party verlassen werde. Und das sollte man dann auch tatsächlich tun“, sagt Mahler.

5 Was, wenn ich mich zu einer anderen Person hingezogen fühle?

Dass man sich zu einer anderen Person hingezogen fühlt, könne laut der Paartherapeutin im Prinzip jedem passieren, selbst wenn sie oder er in einer glücklichen Beziehung stehe. „Dann muss man sich entscheiden, ob man dem Bedürfnis, dieser Person näherzukommen, nachgibt und damit große Schmerzen und eventuell den Verlust der Beziehung riskiert. Oder ob man sich zunächst fragt, ob einem etwas in der aktuellen Beziehung fehlt, das man wieder zum Leben erwecken könnte“, sagt die Therapeutin.

Wenn eine Person eine Affäre eingeht, denken viele, dass dies hauptsächlich an der Qualität oder Quantität des Sexuallebens des Paares liege. Aber häufig sei es „eher der Kontakt überhaupt“, sagt Mahler. Generell sollte man sich immer wieder fragen: Fühle ich mich dem anderen noch nahe? Nehme ich mir Zeit für uns, bin ich aufmerksam? „Vielleicht sollte man einfach mal wieder nebeneinander liegen, die Hand des anderen halten, sich anschauen, vielleicht etwas erzählen und den Kontakt genießen“, schlägt die Therapeutin vor. Wenn die Beziehungsqualität wieder steige, lasse oft auch die Anziehung durch die externe Person wieder nach.

Mehr Texte zum Thema:

- **Droht das Beziehungsende?** Wenn Sie diese Fragen mit „ja“ beantworten, sollten Sie sich trennen
- **Sex, Streit, Spiritualität** Glück bis ans Lebensende – diese acht Fragen müssen Sie als Paar klären
- **Wenn der Seitensprung auffliegt** Muss Untreue das Ende einer Beziehung sein?

Vielleicht ist es auch der Wunsch nach Abenteuer, Lebendigkeit und Leichtigkeit, der eine Sehnsucht verursacht. „Hier sollte das Paar sehen, was ihnen früher Spaß gemacht hat, und dafür trotz aller Pflichten wieder regelmäßig Zeit einplanen, am besten verbunden mit neuen und spannenden Aktivitäten“, schlägt Mahler vor. So könne man eine neue Location in der Stadt entdecken oder sich zusammen an eine neue Aktivität wagen.

Und falls der Hauptgrund für die Affäre(n) die Selbstwertsteigerung war und es darum ging, umworben zu werden, lohnt es sich zu schauen, wie man wieder mehr Anerkennung und Wertschätzung in die Beziehung bringen kann.

[Zur Startseite](#)

Das könnte Sie auch interessieren

©utbrain



Die brutale Seite der Nicht-Kommunikation

Einfach nicht mehr antworten, nicht reagieren: Der Kontaktabbruch im Miniaturformat kann Beziehungen ruinieren. Wenn er in der Kindererziehung eingesetzt wird, wirkt er sogar katastrophal.



Was Paartherapeuten bei ungleich verteilter Lust empfehlen

Sie will Sex, er nur kuscheln: Unterschiedliche Bedürfnisse nach Intimität sind kein Trennungsgrund – wenn Paare kreativ und mutig sind.



IGAA - Deutschland

Tel Aviv: "Die Stadt ist ein Museum"



Die AfD kämpft um die Millionen

Seit Jahren streitet die AfD um Geld für ihre Denkfabrik, die Desiderius-Erasmus-Stiftung. An diesem Mittwoch fällt ein...



kino.de

Das große 90er-Jahre Quiz: Erkennt ihr alle 90 Filme anhand eines Bildes?



Will Putin jetzt auch Belarus annektieren?

Eine Recherche deckt Pläne auf, wonach Moskau seinen Nachbarn Belarus einverleiben will. Wie realistisch diese Gedankenspiele sind und welche Rolle Lukaschenko dabei spielt.



Das sagen Berliner zur Debatte um die Friedrichstraße

Die vor wenigen Tagen zur Fußgängerzone erklärte Friedrichstraße ist das derzeit heißeste Pflaster Berlins. Was Passanten und Geschäftstreibende zum Autoverbot sagen.