

Beziehungskrise

Je früher sie erste Anzeichen einer Beziehungskrise erkennen, umso grösser ist die Chance ihre Beziehung zu retten. Das Bewusstwerden der Defizite ist der erste Schritt, die Veränderung der nicht zufriedenstellenden Aspekte der Partnerschaft ein zweites.

Viele Trennungen und Scheidungen könnten verhindert werden, wenn Paare frühzeitig Alarmsignale der Beziehungskrise erkennen und darauf reagieren würden. Eine Trennung ist meistens der Schlusspunkt einer länger andauernden Beziehungskrise. Der Mann oder die Frau haben sich in der Regel über Monate oder Jahre hinweg auseinander gelebt. Ihre Beziehung ist langsam immer mehr abgeflacht. Oft hat man sich meist schon längere Zeit vom Partner entfernt, ohne dass dieser etwas davon mitbekommen hätte. Folgende Erläuterungen können helfen eine Beziehungskrise zu erkennen:

Anzeichen einer Beziehungskrise

Nachlassende Unterstützung

Der Partner scheint egoistischer, zieht sich von familiären Verpflichtungen und Alltags-Aufgaben mehr und mehr zurück. Ebenfalls hält er sich des Öfteren nicht mehr an Absprachen. Er reagiert rasch gereizt, wenn man ihn darauf anspricht. Es kann sein, dass er immer häufiger später von der Arbeit nach Hause kommt, zu Hause immer sehr erschöpft ist, aber dennoch genügend Energie aufbringen kann, um ihm attraktiv erscheinendes zu tun (Hobbies, Freunde treffen, arbeiten etc.). Sprechen sie Ihren Partner freundlich darauf an, indem sie ihm ihre Beobachtungen offen kommunizieren (habe ich das richtig wahrgenommen, dass du Zuhause oft energielos bist, jedoch nicht so ausserhalb?). Teilen sie ihrem Partner deutlich und liebevoll mit, dass ihnen die gegenseitige Unterstützung wichtig scheint. Warten sie nicht zu lange und sprechen sie die Thematik an, ehe die Arbeitsteilung zur Gewohnheit wird und ein Ungleichgewicht eintritt, worunter Ihre Beziehung sehr leiden kann.

Nachlassender Respekt

Nachlassender Respekt kann sich darin äussern, dass der eine Partner über den anderen vor Freunden etc. schlecht redet oder sich lustig macht über ihn. Seine vermeintlichen Fehler werden nicht lösungsorientiert diskutiert, sondern lediglich als schlecht betitelt. Ebenfalls ist man wenig einfühlsam und interessiert hinsichtlich der Befindlichkeit des Partners. Ein Nachfragen und Eingehen auf Sorgen und Probleme des Partners kommt nur noch sehr selten vor. Stattdessen fehlt es an einer förderlichen Kommunikation: man redet "von oben herab", man schneidet dem Partner das Wort ab, unterbricht ihn, korrigiert ihn ständig, wird laut, kritisiert ihn mehr als früher, etc.

Teilen sie ihrem Partner mit, dass sie sich nicht gut fühlen, wenn er so mit einem redet. Verdeutlichen sie ihm, dass ein solches Verhalten als sehr verletzend empfunden wird, als Herabsetzung ihrer Person. Versuchen sie herauszufinden, was hinter diesem Verhalten steckt: Fühlt er sich von ihnen ebenfalls schlecht oder ungerecht behandelt? Gibt es Probleme in der Rollenverteilung? Fühlt er sich vielleicht von ihnen vernachlässigt? Fehlt es ihm an Nähe und Sexualität? Oder aber hat er ebenfalls das Gefühl, respektlos behandelt zu werden?

Fehlende oder negative Kommunikation

Ist es so, dass der Partner nicht mehr –oder deutlich weniger als früher- über seine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle redet? Empfinden sie, dass der Partner sich nicht mehr für ihr Leben und ihre Sorgen interessiert.

Im Gegenteil, sie erleben ihren Partner häufig gereizt, unnahbar, unfreundlich bis lieblos.

Kann es sein, dass es häufig vermehrt Streit gibt, jedoch danach keine Aussprache, keine Lösung der Problematik und daher auch keine Versöhnung. Oder ist es so, dass sie gar keine gemeinsamen Gespräche und keine Konflikte mehr führen. Beide Partner verfolgen ihre eigenen Ziele und Alltagspflichten und schweigen sich an. Sie einander sozusagen nichts mehr zu sagen haben.

Es ist eine Tatsache, dass die Bedürfnisse nach Kommunikation in der Partnerschaft oftmals unterschiedlich sind. Frauen haben vermehrt das Bedürfnis, über Probleme zu sprechen und ihre Gefühle mitzuteilen. Wichtig ist ein guter Mix zu finden, zwischen Austausch und persönlichem Freiraum. Kleine persönliche Geheimnisse sind für die Partnerschaft förderlich, jedoch nicht ein Aufbau der eigenen Welt und das hauptsächliche (Mit-)Teilen der eigenen Gefühlswelt mit anderen Personen statt dem Partner.

Liebe hat definitiv nichts mit Gedankenlesen zu tun. Viel zu oft interpretieren wir verbale und nonverbale Aussagen des Partners und verfehlen die eigentlich gesendete Botschaft. Um dem Partner nahe zu sein, sollten wir dessen Sichtweise und Gefühle kennen. Wenn sich der Partner zurückzieht, sollten wir die Ursache dieses Rückzugs ergründen. Zieht er sich aus persönlichen Gründen oder aber partnerschaftlichen zurück? Um uns in der Partnerschaft wohlzufühlen, benötigen wir das Gefühl, dass wir wichtig sind für den Partner und dieser Anteil an unserem Leben nimmt. Will er nichts mehr von uns wissen, fühlen wir uns abgelehnt, missachtet, ungeliebt.

Konflikte sind in einer Partnerschaft notwendig und gehören zur Realität. Es haben sich zwei Individuen getroffen und gefunden, welche unterschiedliche Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse besitzen. Arten ihre Konflikte häufig in Machtkämpfe aus (wer hat recht) oder empfinden sie ihre Kommunikation als oberflächlich und monoton? Ist es so, dass sie sich die meiste Zeit anschweigen und eher nebeneinander statt miteinander leben? Warten sie nicht zu und suchen sie eine professionelle Beratung auf, denn dann sind sie kurz vor oder bereits mitten in einer Beziehungskrise.

Emotionale Erpressung

Wenn du nicht, dann wirst du schon sehen, was du davon hast. D.h. der Partner macht seine Liebe und Zuneigung davon abhängig, dass Sie nach seinen Vorstellungen und Wünschen tanzen. Er gibt ihnen zu verstehen, dass sie sich seine Liebe und Anerkennung verdienen müssen. Vielleicht geht der Partner aber auch subtiler vor: er sagt nicht direkt, was er verlangt, sondern wirft ihnen vor, egoistisch oder rücksichtslos zu sein. Er sagt des öfteren weiter, dass er sich ganz alleine um bisher gemeinsam getragene Tätigkeiten kümmert und sie nichts tun. Er will ihnen Schuldgefühle machen und sie so erpressen, bzw. hörig machen. Emotionale Erpressung führt auf Dauer zum Tod einer Beziehung.

Auch hier heisst es, miteinander kommunizieren. Kann es sein, dass ihr Partner das Gefühl hat, zu kurz zu kommen? Kann es sein, dass er sich ausgenutzt und nicht genügend respektiert fühlt? Kann es sein, dass er den Eindruck hat, mehr für die Beziehung zu tun, als sie?

Fehlende Anerkennung

Fast alle Menschen gehen eine Partnerschaft ein, weil sie Liebe, Verständnis, Unterstützung und Anerkennung suchen. Wir wollen das Gefühl haben, geliebt zu werden und als liebenswert zu erscheinen.

Kann es sein, dass ihr Partner sie nicht respektiert? Ihre Wünsche, Bedürfnisse nicht genug beachtet und ihre positiven Seiten nicht mehr sieht. Haben sie das Gefühl, dass er sie zu einer anderen Person machen will als dass sie waren und sind? Fühlen sie sich selber nicht geschätzt, nicht gehört und freuen sich nicht mehr auf ihren Partner. Haben sie pauschal das Gefühl, dass die Partnerschaft sie eher Energie kostet, als Energie und Lebensfreude spendet?

Wenn ein oder beide Partner ihren Blick nur noch auf das richteten, was ihm nicht gefällt, sehr häufig Kritik im Raum steht, schwindet die Anerkennung und auch die Liebe. Das Ziel, den Partner ändern zu können, ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Gemäss psychologischen Erkenntnissen besteht nur 2 % Veränderungspotential. Eine Partnerschaft darf und soll an die Weiterentwicklung des Partners denken, nicht jedoch diese als Ziel haben.

Reflektieren sie ihre eigenen Erwartungen. Ist es so, dass sie vielleicht zu viel erwarten? Suchen sie nach der bedingungslosen Liebe, der totalen Unterstützung, der vollkommenen Anerkennung? Ein Gefühl des Verstandenwerdens, der Akzeptanz, der Nähe muss auf jeden Fall vorhanden, sein, eine bedingungslose, überaus romantische, sich ohne-Worte-verstehende Liebe wäre aber definitiv eine zu hochgesteckte, illusorische Erwartung. Setzen sie sich hin und schreiben auf, was ihnen an ihrem Partner gefällt und teilen sie ihm dies mit. Die Basis für eine gelingende Partnerschaft muss sein, dass wir uns generell als Person akzeptiert fühlen, auch wenn einige unserer Eigenheiten dem Partner nicht oder nicht mehr gefallen.

Rituale und gemeinsame Aktivitäten fehlen

Sicherlich sollte in einer Partnerschaft genügend Freiraum bestehen, in welchem jeder Partner seine eigenen Interessen verfolgen kann. Die Idee, alles ständig zusammen machen zu müssen kann eine Beziehung als uninteressant und einengend erscheinen lassen. Die Beziehung erflacht emotional, weil wir einander auch keine neuen Erfahrungen ausserhalb der Beziehung gestatten. Daneben sollten wir jedoch auch gemeinsame Aktivitäten und Rituale pflegen. Weil ein Partner plötzlich kein Interesse mehr daran hat, gemeinsam etwas zu unternehmen kann dies Ausdruck einer Krise sein. Suchen sie das Gespräch mit ihrem Partner, was dieser für Aktivitäten gerne ausüben würde? Was stimmt nicht mehr an den bereits bekannten etc.?

Nachlassendes sexuelles Interesse

Das Bedürfnis nach Sexualität ist im Laufe jedes einzelnen Individuums unterschiedlich. Sex ist daher phasenweise für einen oder beide Partner (meistens nicht zeitgleich und daher mit Konfliktpotenzial behaftet) mal mehr, mal weniger wichtig. Zärtlichkeit und körperliche Nähe sind jedoch ein wichtiger Bestandteil einer Beziehung. Wenn wir darauf verzichten, uns liebevoll zu begegnen, uns in die Arme zu nehmen, um uns geborgen zu fühlen, führt dies meist zu einer emotionalen Distanz und ist als Anzeichen für eine Entfremdung zu deuten. Nicht selten endet dies in einer Affäre oder einem Seitensprung, weil das Bedürfnis nach körperlicher Nähe doch zu den Grundbedürfnissen jedes Menschens gehört. Versuchen sie ihr Interesse an Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität herauszufinden und vergleichen sie es mit dem aktuellen Zustand. Falls sie eine Diskrepanz feststellen sollten, versuchen sie das Thema mit ihrem Partner zu diskutieren.

Tipps zum Verhindern einer vollständigen Beziehungskrise

Versuchen sie sich klar zu werden, was ihnen in der Beziehung fehlt und was für sie wichtig wäre (Bedürfnisklärung). Je mehr unbefriedigende Situationen und Verhaltensweisen sie finden, desto mehr Alarmzeichen stellen diese dar. Die Gefahr, dass sie sich auseinandergelebt und unglücklich fühlen ist dann sehr gross. Versuchen sie den Zeitpunkt zu nutzen, um wesentliche Punkte anzusprechen und ggf. externe Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nachfolgende Punkte charakterisieren Beziehungsschwierigkeiten:

1. Haben sie das Gefühl es bestehe ein Kommunikationsproblem? Schweigt ihr Partner des öfteren oder arten Konflikte aus? Versuchen sie ihre Gefühle und Wünsche in der "Ich-Form" zu formulieren ("Ich fühle mich, wenn du dich ... verhältst, ... Ich wünschte mir ... Ich frage mich, weshalb..."). Achten sie darauf, Vorwürfe zu meiden und nicht vergangene Konflikte als Diskussionsgrundlage beizuziehen. Wenden sie ihren Blick auf die Zukunft und darauf, was sie tun können, damit sie beide wieder zufriedener werden.
2. Haben sie über längere Zeit den Eindruck, ihrem Partner nicht mehr zu genügen? Fühlen sie sich immerfort kritisiert und nicht mehr wertgeschätzt vielleicht sogar abgelehnt? Versuchen sie herauszufinden, ob dies an ihrer momentanen Dünnhäutigkeit liegt, oder aber in einem Ausmass auftritt, welches sie unglücklich macht. Sprechen sie dieses ungute Gefühl in der Ich-Botschaft an. Versuchen sie gemeinsam herauszufinden, was er von ihnen erwartet, und sprechen sie darüber, was sie zu geben bereit sind. Teilen sie ihm ebenfalls ihre Wünsche mit. Ziel sollte es sein, dass es ihnen beiden wieder gut geht und sie Zufriedenheit in der Partnerschaft finden.
3. Wenn sie das Gefühl haben, sie würden keinen schönen, gemeinsamen Erlebnissen mehr nachgehen, schlagen sie gemeinsame Aktivitäten vor, um wieder Schönes mit dem Partner zu verknüpfen. Versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, weshalb er lieber alleine etwas unternimmt oder mit Freunden statt mit ihnen?.
4. Erleben sie ihre Sexualität nicht mehr als lustvoll oder fehlt die Lust gänzlich auf Sex? Suchen sie das Gespräch mit ihrem Partner und diskutieren sie gemeinsam über die Ursachen: Nehmen sie sich zu wenig Zeit für ihre Sexualität? Kennen sie ihre sexuellen Wünsche nicht? Oder liegt es an der generellen Unzufriedenheit in der Partnerschaft, an unrealistischen Erwartungen (dass der Partner immer einen

Orgasmus spüren sollte, immer zur gleichen Zeit Lust haben muss etc), an einer hormonellen Umstellung? Versuchen sie gemeinsam die Fragen zu beantworten, was sie tun könnten, um wieder mehr Lust auf Intimität zu haben und wieder Freude am Entdecken ihres Sexuallebens.

Joëlle Gut-Lützel Schwab, lic phil Psychotherapeutin FSP, Februar 2010,

Zur Person



Joëlle Gut- Lützel Schwab, geboren 1976, ist FSP Fachpsychologin für Psychotherapie, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, diplomierte Paartherapeutin und Familientherapeutin. Neben der Leitung einer Privatpraxis für systemische Therapie und Beratung mit Sitz in Bern, Biel und Solothurn arbeitet sie als Supervisorin für Kinder- und Jugendpsychotherapie. Aktuell hilft sie, das Psychologisch psychiatrische Zentrum (PPZ) in Aarberg aufzubauen. Mehr Infos unter:

www.psychotherapie-be.ch

www.psychologin-psychotherapie.ch

Kontakt: info@psychologin-psychotherapie.ch