

Das Gemeinsame in der Beziehung entscheidet.

Das Gemeinsame in der Beziehung entscheidet.

Schlagersängerin Connie Francis wusste es schon in den 60er Jahren: Die Liebe ist ein seltsames Spiel - und Beziehungen sind es erst recht. Ein Blick in den Freundeskreis genügt, um sich davon zu überzeugen - wenn man nicht gerade selbst mittendrin steckt. Da gibt es Paare, die sehr glücklich scheinen und sich plötzlich trennen. Bei anderen ist für Außenstehende kaum zu verstehen, warum die beiden überhaupt noch zusammen sind - oder je zueinander gefunden haben. Dabei steckt so manche Beziehung mal mehr oder weniger in der Krise. Ob sich das Kämpfen lohnt oder eine Trennung besser wäre - das zeigt die gemeinsame Schnittmenge.

"Wichtig für Paare in einer Krise ist, dass sich beide diese Krise überhaupt eingestehen", sagt der Paartherapeut Jörg Wesner aus Hamburg. Das klinge zwar banal, ist aber die Voraussetzung, um gemeinsam Probleme lösen zu können. Schwieriger wird es, wenn der eine Partner mehr als der andere leidet. "Dann hat sich einer möglicherweise längst zurückgezogen und die Schere zwischen den Bedürfnissen der beiden klafft viel zu weit auseinander", ergänzt Tom Diesbrock, der als Diplom-Psychologe in der Hansestadt arbeitet.

"Um herauszufinden, ob man noch eine gemeinsame Chance hat, müssen sich beide ehrlich fragen, wie es mit der inneren Kündigung aussieht", rät die Psychologin Felicitas Heyne aus Herxheim (Rheinland-Pfalz). Ist einer innerlich schon weg, hat die Beziehung nur noch wenig Sinn. Auch gelte es zu prüfen, ob es noch gute Phasen in der Beziehung gibt, ob man grundsätzlich Loyalität und Achtung voreinander empfindet und Vertrauen hat. Wichtig sei außerdem, dass es noch körperlichen Kontakt gibt und beide das Gefühl haben, sich aufeinander verlassen zu können. Außerdem müssen beide willens sein, die Krise als Chance zu begreifen.

Weniger gut sieht es Felicitas Heyne zufolge aus, wenn einer oder beide Partner ständig Alleingänge starten und den anderen auch bei wichtigen Entscheidungen vor vollendete Tatsachen stellen. Wird der andere noch als sicherer "Rückzugsort" empfunden? "Ist das nicht der Fall, ist das Kind oft schon in den Brunnen gefallen."

"Natürlich hadern viele auch, weil sie sich nicht lösen können oder wollen, weil sie denken, dass alles doch mal so schön war und es so gut gepasst hat", sagt Heyne. Ein Gedanke, der seine Berechtigung hat. "Viele Paare sind heute viel reflektierter, wenn es um ihre Beziehung geht und geben nicht so schnell auf, wenn sie sich erst einmal auf einen anderen Menschen eingelassen haben", sagt Wesner. Treten die Probleme nicht schon nach der ersten gemeinsamen Hochphase des Verliebtheits auf, lohnt ein Blick auf all das, was man bei einer Trennung aufgibt.

"Man sollte sich klar machen, dass es den perfekten Partner nicht gibt, jeder seine Macken hat und die Wahrscheinlichkeit sehr hoch ist, dass man mit dem nächsten Partner wieder genau die gleichen Probleme hat, weil jeder seinem eigenen Partnerwahlmuster folgt", sagt Heyne. Entscheidend ist, wie stark die Macken des anderen wiegen. "Manchmal streitet man sich ja nur über die liegengelassenen Socken, weil man sich über seinen eigenen Aufräumzwang ärgert."

Kritischer wird es, wenn es gravierende Unterschiede in der Lebensplanung gibt, die nicht durch Kompromisse zu lösen sind. Möchte der eine Kinder, der andere aber nicht, kann es laut Heyne schwierig werden. Gleiches gilt, wenn es nur einen der Partner für längere Zeit ins Ausland oder in eine andere Stadt zieht, oder wenn der eine auf dem Land, der andere aber in der Stadt leben will. "Natürlich kann man dann überlegen, ob eine Wochenendhaus ein Kompromiss ist, mit dem beide leben können", sagt Wesner. Verbiegen und sich selbst verleugnen dürfe man sich aber nicht. "Das geht meist nicht lange gut."

"Zwei Menschen bleiben auch in der Partnerschaft Individuen, und das ist auch gut so", sagt Heyne. Unterschiedliche Interessen müssten nicht grundsätzlich als etwas Negatives in einer Partnerschaft bewertet werden.

Das heißt allerdings nicht, dass Beziehungen auf Unterschieden aufgebaut werden sollten. "Gegensätze ziehen sich vielleicht am Anfang an und sind spannend, auf Dauer funktionieren solche Partnerschaften aber oft nicht", sagt Diesbrock. Entscheidend sei, wie groß die gemeinsame Schnittmenge in einer Beziehung ist. "Wenig Sinn hat es, etwas passend zu machen, was nicht passend ist." Auch wenn diese Erkenntnis in vielen Fällen sehr schmerzhaft ist.

Quelle: dpa