

SOS Détresse

Partnerschaftskrisen: Liebe in Seenot

« Meine Bedürfnisse zählen nicht in unserer Beziehung.

Ich lebe in einem (goldenen) Käfig.

In unserer Beziehung herrscht Dauerstreit, wir verletzen uns nur noch gegenseitig!

Die Eifersucht macht unsere Beziehung kaputt.

Meine Beziehung macht mich krank!

Ich weiß nicht, ob meine Beziehung noch eine Zukunft hat.

Mein Partner versteht mich nicht und geht nicht auf mich ein.

Bei uns herrscht Funkstille, wir haben uns nichts mehr zu sagen.

Ich fühle mich überfordert, mein Partner unterstützt mich nicht.

Wir leben in unterschiedlichen Welten. Wir finden nicht mehr zueinander.

Ich hab eine Riesenwut auf meinen Partner.

Ich fühle mich von meinem Partner ständig übergangen.

Wir schlafen schon lang nicht mehr miteinander. »

Jede Beziehung kennt Krisen. Auch wenn die Liebe am Anfang noch so groß ist, sind Streit und Konflikte und auch Beziehungskrisen, in denen einer oder beide Partner über eine Trennung nachdenken, im Verlauf einer Partnerschaft normal.

Dass eine Partnerschaft in Seenot gerät, kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Zum Beispiel können **veränderte Lebensbedingungen** dazu führen, dass sich die Partner in der Zeit der Anpassung an die veränderten Umstände entfremden, weil sich unterschiedliche Vorstellungen und Ziele abzeichnen oder weil sich der persönliche Umgang mit großen Veränderungen von Mensch zu Mensch unterscheidet. Krisen

können entstehen, wenn sich das Paar zunehmend **durch äußere Bedingungen in seinem Zusammenleben stark bestimmt** erlebt und der Raum für die Gestaltung der Partnerschaft sowie für die individuelle Lebensführung dadurch sehr eingeschränkt wird. Zu diesen äußeren Bedingungen gehören:

- finanzielle Schwierigkeiten und Armut, unsichere Arbeitsverhältnisse,
- schwere Krankheit und/oder Pflegebedürftigkeit eines Partners
- Tod oder schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit des gemeinsamen Kindes oder der Eltern
- die Arbeit selbst, sowie Ansprüche des Arbeitsmarkts an die Leistungsbereitschaft, die berufliche Flexibilität und permanente Verfügbarkeit des Einzelnen,
- räumliches Getrenntsein in einer Fernbeziehung,
- Migration, unsicherer Aufenthaltsstatus und Verlust der Heimat,
- auch positive Ereignisse wie die Geburt eines Kindes, berufliche Beförderung oder die Alterspensionierung

Grad in schweren Zeiten **fehlen uns häufig auch die Kraft und die Kapazität, uns um unseren Partner zu kümmern und auf seine Bedürfnisse einzugehen.**

Krisen entstehen auch, wenn keine Veränderung mehr stattfindet, wenn das Zusammenleben zur Routine geworden ist und sich Langeweile ausbreitet, weil es der Beziehung an Liebe, Lebendigkeit und Intimität fehlt. Vielleicht ist dann das Fremdgehen des Partners das deutlichste und verletzendste Zeichen dafür, dass die Partnerschaft in einer Krise steckt. Manchmal sind es auch **unausgesprochene Konflikte - Spannungen, die sich über Jahre bis zur Unerträglichkeit aufgebaut haben** - die sich in einer Krise entladen. Vielleicht wurden auch die eigenen Bedürfnisse über lange Zeit vernachlässigt und zugunsten der Harmonie in der Partnerschaft in den Hintergrund gestellt. Einer der Partner lebt nicht sich selbst, sondern nur noch für den anderen. Um aus einengenden und belastenden Beziehungsmustern auszubrechen, **ist eine Krise manchmal fast nicht zu vermeiden.**

Krisen als Chance für eine Kurskorrektur

Eine Krise ist ein **deutliches Zeichen dafür, dass eine Situation so wie sie ist, nicht mehr lebbar ist.** Sie zeigt auf, dass für das Paar oder den Einzelnen **eine Veränderung stattgefunden hat, die auch eine Veränderung in den Personen, in ihrer Haltung, ihren Einstellungen und Verhaltensweisen, und vor allem auch im Umgang miteinander erfordert.**

Daher ist es **wichtig, Krisen anzugehen und ihnen nicht auszuweichen.** Krisen kosten sehr viel Kraft, sie durchzustehen ist mühsam und ab und zu scheint die Situation vielleicht hoffnungslos. Gleichzeitig bietet sie aber die **Chance für eine Kurskorrektur in der Partnerschaft.** Schafft es ein Paar eine Krise gemeinsam zu bewältigen, gehen beide Partner gestärkt daraus hervor und ihre Beziehung erreicht womöglich eine ganz neue Tiefe. Für jeden Einzelnen kann eine solche Krise persönliches Wachstum bedeuten, da sie uns zwingt, uns selbst besser kennenzulernen und besser für unsere Bedürfnisse zu sorgen.

Was wir nicht wollen...

Ganz egal welches Thema hinter einer Krise steht, so entsteht meistens an irgendeinem Punkt ein sehr negativer Kreislauf, in dem das Gefühl entsteht, in irgendeiner Weise vernachlässigt zu werden oder benachteiligt zu sein. Dies wird dann mit Gereiztheit, ärgerlichen Anschuldigungen und Vorwürfen beantwortet wird. Diese Anschuldigungen werden vom Partner meist als kränkend, verletzend und ungerecht empfunden, so dass er oder sie sich entweder zurückzieht oder zum Gegenangriff übergeht. Fangen wir an diesem Punkt nicht an, wirklich miteinander zu reden, laufen wir Gefahr, dass wir uns immer weiter verletzen und gegenseitig abwerten.

Wird eine Krise nicht angegangen und eine ehrliche Auseinandersetzung nicht gesucht, so kann es passieren, dass die Beziehung Schiffbruch erleidet und die Partner sich trennen. Die Auflösung der Partnerschaft kann für alle Beteiligten vor allem auch für die gemeinsamen Kinder sehr belastend sein und unnötigen Schaden anrichten. Manchmal kann eine Trennung aber auch nötig sein, um sich aus nicht mehr ertragbaren Umständen zu befreien.

In Fällen sehr heftiger Auseinandersetzung kann es auch zu Beschimpfungen und physischer Gewalt zwischen den Partnern kommen. Gewalt in Partnerschaften tritt leider häufig auf. Sie wird in vielen Fällen von allen Beteiligten als schlimm erlebt. Gewalt zerstört Familien, Beziehungen und vor allem jeden Einzelnen. **Wenn Sie in ihrer Partnerschaft geschlagen, getreten oder beschimpft werden, oder Sie sich von ihrem Partner dauerhaft unterdrückt, erniedrigt und kontrolliert fühlen, hat das nichts mehr mit einer Partnerschaftskrise zu tun. Dann brauchen Sie und auch ihr Partner dringend Hilfe!** Das Thema Gewalt und Misshandlung bedarf besonderer Beachtung und wird daher in einem eigenen Text behandelt.

Ob andauernder Streit oder ständige unterschwellige Spannungen; wenn Versuche, den Konflikt zu lösen, auf Dauer scheitern oder wenn Konflikte ganz vermieden werden, kann uns das krank machen. Flucht in Alkoholismus, aber auch Depression oder psychosomatische Beschwerden können **Folgen von ungelösten Paarkonflikten** sein.

Was wir tun können, um wieder zueinander zu finden!

Unsere Fähigkeit als Paar Krisen erfolgreich zu meistern, hängt davon ab, wie gut wir **miteinander kommunizieren, wie gut wir aufeinander eingehen und uns auch zuhören können**. Der Grund dafür, dass man nicht mehr zueinander findet, ist häufig der, dass man die Schuld für das eigene Unglücklich sein und die eigene Unzufriedenheit vor allem beim Anderen sucht. Wir machen unsere Zufriedenheit davon abhängig, ob unser Partner sich so verhält, wie wir es gerne hätten. Meistens machen wir unserem Partner dann aber eher Vorwürfe und beschuldigen ihn, anstatt ihm **einfach zu sagen, was wir uns wünschen**.

Es kann hilfreich sein, mit einer Person über die Probleme zu reden, die Ihrer Beziehung neutral gegenübersteht. Das kann zum Beispiel ein guter Freund oder eine

gute Freundin sein, die Sie und ihren Partner unter Umständen gut kennt. Gute Freunde können uns helfen, Dinge **aus einem anderen Blickwinkel** zu betrachten und uns darin unterstützen, uns offen an unseren Partner zu wenden.

Vielleicht kann auch ein **Anruf bei SOS Détresse** Ihnen dabei helfen, sich zu klären. Hier finden sie ein offenes Ohr und Verständnis für ihre Schwierigkeiten. Zusammen mit unseren Mitarbeitern am Telefon schauen, welche Form von Hilfe Sie vielleicht brauchen und in Anspruch nehmen können.

Viele Paare meinen, sie müssten jede Krise allein bewältigen. Sie machen es sich damit schwerer als nötig und **riskieren vielleicht ihre gemeinsame Liebe**. In festgefahrenen Situationen, in denen alle bisherigen Lösungsversuche gescheitert oder erneut zu Eskalationen geführt haben, wenn vielleicht die Trennung als letzter Ausweg erscheint, kann eine **Partnerschaftsberatung oder Paartherapie** sehr hilfreich sein. Dort kann geklärt werden welche Bedürfnisse in der Beziehung vielleicht zu kurz kommen, welche Belastungsfaktoren es gibt und welche Möglichkeiten es gibt, gemeinsam damit umzugehen. Oft stehen hinter Partnerschaftskonflikten und -krisen auch bestimmte persönliche Lebensthemen und erlernte Beziehungsmuster. Dann kann es hilfreich sein, sich unter professioneller Begleitung mit damit auseinanderzusetzen. In einer Therapie können die Partner auch daran arbeiten, ihre Kommunikation zu verbessern und somit die ersehnte Nähe und Intimität wieder herzustellen.

Im ungünstigsten Fall, wenn sich herausstellt, dass es für ein Paar die Beste Lösung ist die Partnerschaft auf faire Weise zu beenden, kann professionelle Hilfe wichtig sein, das Paar darin zu unterstützen weiterhin respektvoll miteinander umzugehen und **größere Kränkungen und Feindseligkeiten zu vermeiden**. Die Unterstützung eines Therapeuten kann eine Trennung erleichtern und verhindern, dass die Beteiligten und besonders die Kinder unnötig leiden.

Im günstigeren Fall wird es dem Paar gelingen, sich aus dem Unwetter heraus zu navigieren einen sicheren Hafen anzusteuern und sich **am Ende wieder wertschätzend und liebevoll zu begegnen**.