



Ständig Streit! Ich trenne mich.

Viele Menschen zweifeln im Laufe der Zeit, ob sie noch glücklich in ihrer Beziehung sind. Was macht eine glückliche Beziehung aus? Ist es Liebe? Eines der häufigsten Heiratsgründe ist die Liebe. Aber die Liebe hält nicht was sie verspricht. Sehr schnell stellt sich Ernüchterung ein und der Partner im Alltag wird nicht mehr durch die rosarote Brille gesehen. Im Laufe der Zeit tauchen alltägliche Probleme auf, die beide Partner auf die Art und Weise handhaben, wie sie es gewohnt sind. Nicht selten führt dies zu Konflikten, die mit Streit enden. Und da ein Streit selten allein kommt, folgen meistens weitere Streitereien. Gesellen sich dann noch weitere Probleme hinzu, kann es sehr schnell zur Eskalation kommen. Die Bühne ist frei für Vorwürfe, Beleidigungen und andere Respektlosigkeiten.

Es ist eine Illusion zu glauben, eine Partnerschaft könne ohne Probleme, Streit und Konflikte auskommen. So unterschiedlich die Probleme und Konflikte auch sein mögen: Verschiedene Studien liefern Hinweise darauf, dass nicht die Konflikthalte an sich, sondern die Art und Weise, wie die Partner damit umgehen, entscheidend sind für die Bewältigung, und zwar unabhängig vom Schwierigkeitsgrad des Konfliktthemas (Sandford, 2003).

Häufig zeigen sich Meinungsdivergenzen und Machtspiele zwischen den Partnern und nicht selten wird die Ursache der Probleme in nur einem Partner gesehen und allzusehr geht ein Partner davon aus, er habe kein Problem oder habe keinen Anteil an dem Problem oder er habe alles richtig gemacht. Beiden Partnern muss jedoch klar sein: Wenn der eine Partner ein Beziehungsproblem hat, dann hat der andere auch eins. Wenn ein Partner jedoch der Meinung ist, es existiere kein Paarproblem, weil er kein Problem hätte (sondern nur der andere), dann hat er auch keine Beziehung.

Eines meiner Lieblingszitate stammt von Josef Ratzinger: „ Man soll noch glauben, dass die Ehe einfacher ist als das Zölibat [1]“

Man kann auch sagen: viele Regeln lernt man erst während eines Spiel kennen und nicht vorher: Eine Partnerschaft unterliegt dynamischen Prozessen, ständiger Veränderung. Dabei treffen unterschiedliche Gewohnheiten, Bedürfnisse und Meinungen aufeinander, die nicht nur Anpassung, Annäherung und Verständigung beider Partner erfordern, sondern auch Konflikte hervorrufen. Oft und schnell ist der Teufelskreis erreicht: Schnelle Eskalation, erhöhte Konfliktbereitschaft, ständig Streit über die kleinsten Dinge und nicht zuletzt die immer weiter wachsende Entfremdung zwischen beiden Partnern stellen eine Partnerschaft unter Herausforderungen, die schwer allein zu bewältigen sind. Doch auch wenn eine Beziehung in die Krise geraten ist, ist eine Neugestaltung möglich. Dafür müssen Sie nicht Ihre ganze Persönlichkeit ändern,

sondern nur bestimmte Verhaltensweisen.

[1] Ich bitte die LeserInnen zu berücksichtigen, dass das Zitat von einem ehemaligen Papst stammt und für ihn nichteheliche Partnerschaften nicht den gleichen Rang haben wie nichteheliche. Unter psychologischen Gesichtspunkten setze ich die Ehe mit einer unehelichen Partnerschaft gleich. Das Zitat gilt daher auch für uneheliche Partnerschaften.