



## Wir haben uns auseinandergelebt.

**Er:** „Ich habe fünf Tage lang das Laminat in der gemeinsamen Wohnung verlegt. Dafür habe ich meinen Urlaub geopfert. Als Anerkennung dafür habe ich von Claudia ein Schulterklopfen und ein „OK“ erhalten. Zum ihrem 40-ten Geburtstag ist sie spontan ohne mich mit ihrer Mutter auf ein Wellnesswochenende gefahren. Da war ich bedient.“

**Sie:** „Ich wollte ihn mal so richtig verwöhnen, wenn er von der Arbeit kommt und habe ihm ein überraschendes Candle-Light-Dinner zubereitet. Er hat dann aufgegessen und wollte unbedingt den Boxkampf im Fernsehen schauen.“

**Er:** „Wir haben uns zum Abendessen in einem schönen Restaurant verabredet. Die Gespräche verliefen interessant. Es war schön. Wir küssten uns und gingen noch tanzen. Ich dachte, dass alles wieder im Lot sei. Doch plötzlich bricht es aus ihr aus. Wütend ging sie auf mich plötzlich los und beschimpfte mich. Ich verstehe die Welt nicht mehr. Eben war doch noch alles in Ordnung?!“

**Sie:** „Jedes Mal, wenn ich anfang über die Probleme zu reden, die mich seit langen quälten, sagte er immer nur `Hmmm` und schaute mir in den Ausschnitt. Und dann immer die blöden Ratschläge. Als wenn ich Ratschläge brauche. Ich wollte nur emotionale Unterstützung. Statt dessen kam er mit seinen klugscheißerischen Sprüchen an. Als der Kellner dann die Rechnung brachte und er sein Portemonnaie herausholte, tat er auch wieder so gönnerhaft und großkotzig. Ich habe mich so klein gefühlt.“

Diese kleine Szene ist nur eine von vielen, die tagtäglich in einer Beziehung vorkommen. Ist das jetzt nur ein vorläufiger Tiefpunkt oder schon eine handfeste Krise?

Es sind diese besonderen Aufmerksamkeiten, die kleinen Nettigkeiten im Alltag, mit denen man seinem Partner zeigt, dass er etwas Besonderes für einen ist, dass man an ihn gedacht hat, dass man gerne Zeit mit ihm verbringt.

Doch irgendwann kommen diese besonderen Aufmerksamkeiten und Nettigkeiten im Alltag nicht mehr so an wie sie ankommen sollen und werden entweder schlechtgeredet oder ignoriert. Die Monotonie, alltägliche Routine schleicht sich ein und wirft ihren Schatten auf die Zeit der Glückseligkeit, in der beide Partner das Verlangen zueinander hatten und sich glücklich gefühlt haben. Die Zeichen der Zuneigung werden rar, es folgen emotionale Verunsicherung. Aus Selbstschutzgründen verschließen sich beide Partner. Der eine reagiert konfrontativ und offensiv mit der emotional frustrierenden Situation, der andere zieht sich zurück. Auf ein sexuelles Leben müssen beide schon lange verzichten. Teilnahmslosigkeit und Gleichgültigkeit prägen das Zusammenleben. Probleme werden totgeschwiegen oder nicht konstruktiv diskutiert, sondern offen ausgetragen gepaart mit persönlichen Angriffen. Eine Konfliktlösung wird immer wieder verschoben. Die Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit dominiert die Gefühlswelt und zunehmend fühlt man sich hin-und hergerissen. Bleiben oder gehen? Soll man für die Beziehung kämpfen oder hat alles keinen Sinn? Mehr und mehr öffnet ein oder beide Partner die Aufmerksamkeit auf Alternativen, die mit zunehmenden Konfliktgrad attraktiver erscheinen. Es werden negative Eigenschaften des Partners aufgelistet, die Kosten und Nutzen der

Partnerschaft gegeneinander abgewogen, wobei der Hoffnungslosigkeit, dem Ärger und der Traurigkeit ein überproportionales Gewicht beigemessen wird.

Was ich hier in Kürze beschrieben habe, sind typische Phasen einer Entfremdung. Sie beginnt schleichend und wird oft zu spät erkannt. Wann eine Beziehung beginnt aus dem Gleichgewicht zu geraten und pathologisch wirkt, ist schwierig bzw. unmöglich zu definieren. Beide Partner haben ganz individuell unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe, Intimität, Leidenschaft sowie Unabhängigkeit und Freiheit. Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft, die Bedürfnisse und Sichtweisen sind sehr volatil und verändern sich stetig mit der Zeit und je nach Situation.

Erleichternd für eine Trennung bzw. Scheidung kommt hinzu, dass man in der großen weiten Welt des Internets in jedem Lebensalter einen neuen potenziellen Partner finden kann, eine Trennung bzw. Scheidung zur gesellschaftlichen Normalität geworden ist, die sozioökonomischen Folgen einer Scheidung für beide Partner nicht mehr katastrophal sind, da auch die Frau erwerbstätig ist. Darüberhinaus fordert unsere Leistungsgesellschaft das Maximum aus uns heraus und genauso wird uns in dieser Leistungsgesellschaft und in den Medien propagiert, das Leben mache erst einen Sinn, wenn man sich selbst verwirkliche. Unsere Wegwerfgesellschaft erwartet von jedem, dass er sich individualisiert. Was nicht mehr passt, wird passend bzw. gefügig gemacht oder weggeworfen bzw. verlassen. „Nicht aufhalten lassen“ heißt die Devise.

Viele Paare sind im Zweifel über ihre Gefühle zum Partner. Die Zweifel scheinen unüberbrückbar zu sein. Die Fronten sind bereits verhärtet und ein Zurückrudern ist zunehmend schwerer. Die meisten Paare suchen dann eine Paartherapie auf, wenn es schon fast zu spät ist. Sie befinden sich in der Endphase, in der bereits Gedanken an eine Trennung aufkommen. Die meisten Paare können folgende zehn Sätze mit „Trifft vollkommen zu.“ beantworten:

1. Ich/mein Partner finde/t es schwierig, persönliche Dinge anzuvertrauen.
2. Ich fühle mich einsam, selbst wenn ich mit meinem Partner zusammen bin.
3. Ich/mein Partner ziehe/zieht mich/sich mehr und mehr zurück.
4. Bei persönlichen Problemen bevorzuge ich/mein Partner mit jemanden anderes zu reden und nicht mit meinem Partner.
5. Ich/mein Partner habe/hat nicht das Bedürfnis, meine/seine Gefühle mitzuteilen.
6. Ich/mein Partner habe/hat nicht das Bedürfnis, meine/seine Freizeit gemeinsam zu verbringen.
7. Ich/mein Partner versuche/versucht zu vermeiden, gemeinsam Zeit zu verbringen.
8. Ich habe mehr negative als positive Gedanken über meinen Partner.
9. Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit beschreiben am besten meine Gefühle zu meinem Partner.
10. Ich habe schon lange keinen Sex mit meinem Partner gehabt.

Sollten Sie erkannt haben, dass ihre Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann ist es ratsam, so früh wie möglich konstruktiv darüber zu reden. Auch diese Gespräche werden viel Kraft, Geduld und Energie von ihnen als Paar abverlangen und müssen als Prozess der Wieder-Annäherung verstanden werden. Aber lieber etwas Neues mit dem alten, als etwas Altes mit einem neuen Partner anfangen.