



Paarbrief: Beziehungskrisen

Krisen gehören dazu

Beziehungskrisen gehören zu nahezu jeder Partnerschaft hinzu - sie sind nicht unbedingt ein Zeichen für eine schlechte Partnerschaftsqualität. Auch Streiten kann die Lebendigkeit einer Partnerschaft erhalten – wenn nicht zu tiefe Verletzungen dabei entstehen und ein konstruktiver Austausch stattfindet.

Immer wieder auftretende oder längere Beziehungskrisen sollte man jedoch ernst nehmen und versuchen den Umgang miteinander zu verändern. Wenn dies aus eigener Kraft nicht gelingt, ist es sinnvoll rechtzeitig die Hilfe von qualifizierten Fachpersonen in Anspruch zu nehmen.

Schade ist, dass Paartherapien laut Studien nur bei gut der Hälfte der Paare wirksam sind. Denn sie könnten noch mehr Paaren helfen, wenn sich diese frühzeitiger dazu entschließen würden.

Krisen können dem Paar Denkanstöße geben und wichtige Veränderungen in der Partnerschaft stimulieren, die längerfristig wesentlich zu deren Gelingen beitragen. Sie müssen jedoch aktiv genutzt werden. Dazu ist es wichtig, dass man (a) Beziehungskrisen rechtzeitig erkennt, (b) die Einsicht hat, dass man selber etwas tun kann und (c) das Richtige tut.

Warnzeichen

Anhand erster Warnzeichen kann man erkennen, dass aus einer kurzen eine längere Beziehungskrise wird: Dies können Rückzugsverhalten und emotionale Distanziertheit sein (emotionale Abkapselung, Abschotten, Flucht in die Arbeit und das Vermeiden von Konflikten) oder auch häufiges Nörgeln und verletzende Kritik.

Den ersten Schritt tun

Warten Sie nicht darauf, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin den ersten Schritt tut, sondern überlegen Sie, was Sie selber zur Verbesserung des Paarklimas beitragen können. Meist fällt einem schneller ein, was der/die andere verändern sollte. Aber es lohnt sich über den eigenen Schatten zu springen!

Schönes stimulieren

Versuchen Sie gerade in schwierigen Zeiten schöne gemeinsame Unternehmungen zu zweit zu stimulieren und schaffen Sie Abwechslung. Bringen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin kleine Aufmerksamkeiten heim: eine besondere Süßigkeit, eine Flasche Wein, einen schönen Film - es kann etwas ganz Kleines sein. Überlegen Sie, was Sie vielleicht früher öfter mitgebracht haben.

Besonders wertvoll sind nicht-materielle Gesten wie z.B. für den anderen zu kochen oder ihn/sie mit einem Frühstückskaffee am Bett zu überraschen.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie durch die Krise ja keine Lust haben, Ihren Partner/Ihre Partnerin zu verwöhnen, was verständlich ist. Aber irgendwo muss man anfangen den Teufelskreis, in den man geraten ist, zu unterbrechen. Und eine positive Verhaltensweise des einen regt eine weitere beim anderen an.



Paarbrief: Beziehungskrisen

Schöne gemeinsame Erinnerungen pflegen

In schwierigen Zeiten kann es auch helfen, sich gemeinsam an frühere Zeiten in der Partnerschaft zu erinnern. Dadurch kann man Probleme relativieren, in einen größeren Zusammenhang stellen und an das anzuknüpfen, was einmal schön, belebend und faszinierend war. Setzen Sie sich dafür gemütlich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zusammen und lassen Sie Ihre Beziehung mit all ihren schönen Episoden gemeinsam Revue passieren. Fangen Sie am Tag des Kennenlernens an und gehen Sie die Jahre der gemeinsamen Beziehung bis zum heutigen Zeitpunkt durch. Beide Partner nennen dabei die Ereignisse, die sie als besonders einprägsam und schön in Erinnerung haben.

Wenn Sie Bedenken haben, nicht beim Positiven bleiben zu können, könnte es vielleicht eine Alternative sein Fotos schöner gemeinsamer Erlebnisse anzuschauen.

Gegenseitige Akzeptanz

Unterschiede zwischen den Partnern sind normal und brauchen nicht eine ständige Quelle von Konflikten zu sein, in denen jeder versucht, den anderen zu verändern und zu dominieren. Durch das Aufgeben des Wunsches, den anderen verändern zu wollen, verändert sich paradoxerweise oftmals viel mehr. Wird man so akzeptiert wie man ist, verändert man sich selber bereitwilliger, da dies nun nicht mit Druck und Gesichtsverlust oder dem Gefühl des Nachgebens oder Unterlegen-Seins verbunden ist.

Persönlicher Austausch

Wenn Sie den Eindruck haben, dass der persönliche und konstruktive Austausch zwischen Ihnen zu kurz kommt oder schwierig ist und Sie sich eine bessere Kommunikationskultur wünschen, kann ein Training für Paare wie das paarlife-Training sinnvoll sein.

Das Ziel dieses Trainings liegt darin, den Austausch im Paar zu fördern und präventiv Paarkompetenzen zu vermitteln, die bei Stress, Konflikten und Krisen hilfreich sind. Die positiven Effekte eines solchen Trainings halten über viele Jahre an und können die Basis für eine stabile und glückliche Beziehung schaffen bzw. stärken. Befindet man sich jedoch gerade in einer akuten schweren Krise, ist eine Paartherapie einem Training vorzuziehen.

Weitere Informationen unter: www.paarlife.ch

Wir hoffen, dass die eine oder andere Anregung für Sie nützlich ist und wünschen Ihnen eine schöne Zeit zu zweit.

Ihr paarlife-Team