

Trennen oder bleiben: Beziehung im Zweifel

Eigene Bedürfnisse und Erwartungen klar aussprechen

Soll ich mich trennen oder in der Beziehung bleiben? Diese Frage beschäftigt viele Menschen und ist wohl eine der schwierigsten überhaupt. Denn diese persönliche Entscheidung kann uns niemand abnehmen. Doch wie finden wir eine Antwort, die sich stimmig anfühlt?

Haben wir die gleichen Werte?

Der deutsche Psychotherapeut Fritz B. Simon meint dazu: Was Paare zunächst zusammenbringt, treibt sie später oft auseinander. Tatsächlich zeichnen sich schon zu Beginn einer Partnerschaft häufig die Themen ab, die im Laufe der Zeit zu unlösbaren Konflikten werden können. Wenn es um längere Beziehungen geht, hat der amerikanische Beziehungsforscher John Gottman vier Verhaltensmuster ausgemacht, die besonders destruktiv wirken. Wenn Kritik, Verachtung, ständiges Rechtfertigen und emotionales Mauern in eine Beziehung einziehen, wird es für Paare schwierig, wenn auch nicht aussichtslos. Um aus dieser Spirale der Verletzungen auszubrechen, bedarf es jedoch eines echten Veränderungswillens und Durchhaltevermögens beider Partner.

Oft liegt ein Grund für das Scheitern von Beziehungen bereits in der Partnerwahl. Manche Menschen gehen eine Beziehung aus einer Bedürftigkeit heraus ein, zum Beispiel um



Alicja Michalik
Psychosoziale Beratung
Linz, 0677/6290600
www.michalik-beratung.at

nicht allein zu sein. Wenn Sie an Ihrer Beziehung zweifeln, kann es hilfreich sein, sich zu fragen: Stimmen unsere grundlegenden Werte und Ziele überein? Gehen wir respektvoll mit unseren Unterschieden um?

Meistens gibt es zwei Typen von Menschen, die mit Trennungsgedanken ringen. Die einen haben sich nie wirklich emotional aufeinander eingelassen aus Angst, jemand könnte hinter ihre Fassade blicken. Die anderen haben lange um die Partnerschaft gekämpft, alles versucht und spüren dennoch keine Veränderung. Bei emo-

tionaler oder körperlicher Gewalt ist der Weg allerdings klar: Gehen Sie auf sicheren Abstand!

Gefühle und Wünsche äußern

Vor der endgültigen Entscheidung lohnt sich ein ehrlicher Blick auf die eigene Rolle. Haben Sie in dieser Beziehung wirklich alles gegeben? Haben Sie offen kommuniziert, wie es um Ihre Gefühle steht, was Sie sich anders wünschen würden? Oft trennen sich Menschen, ohne zuvor ihre Bedürfnisse und Erwartungen klar ausgesprochen zu haben. Der Gedanke an den „perfekten Partner“ anderswo mag verlockend sein, doch Menschen entwickeln sich ständig weiter. Wer heute ideal erscheint, kann morgen schon nicht mehr passen, wenn der gemeinsame Weg nicht aktiv gestaltet wird.

Psychosoziale Beratung unterstützt Sie professionell auf Ihrem Weg – egal, ob Sie die Beratung als Paar oder allein in Anspruch nehmen. Die letzte Entscheidung liegt immer bei Ihnen, aber Sie müssen den Weg nicht alleine gehen.



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

lebensberater.at

