

Zehn Wahrheiten, die jedes Paar kennen sollte

Zehn Therapeutinnen und Therapeuten haben uns verraten, welche eine Sache sie jedem Paar über die Realität in Beziehungen mitgeben würden.

Protokolle: Viola Koegst

1. Du darfst so bleiben, wie du bist.

»Männer hätten gern, dass ihre Frau so jung und schön bleibt, wie sie mal war – und Frauen hätten gern, dass ihr Mann so wird, wie sie ihn gern hätten? Was sich wie ein Klischee anhört, hat einen wahren Kern. Oft wünscht man sich die Partnerin oder den Partner ein wenig anders: sportlicher, anschmiegsamer, ordentlicher, erfolgreicher, treuer, unternehmungslustiger. Der oder die andere kann aber frei entscheiden, ob sie dem Wunsch nachkommen möchte. Vielleicht lässt sich manches gelegentlich als Gefallen umsetzen. Man könnte dem Partner zuliebe etwa mal einen Kinofilm heraussuchen oder aktiv das Gespräch suchen. Wir können einander nicht ändern, aber wir können uns immer wieder selbst reflektieren, einander in der Partnerschaft entgegenkommen und unsere Verhaltensweisen zum Besseren ändern. Und wir können wohlwollend auf den anderen blicken und achtsam und freundlich miteinander umgehen. Nehmen Sie einander immer wieder so an, wie Sie sind: Vielleicht nicht ganz so pünktlich oder zuverlässig – und trotzdem ein wunderbares, einzigartiges, liebenswertes Geschöpf.«

***Gabriele Aigner** ist Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie und arbeitet als Paarberaterin, Sexologin und Sexualtherapeutin in ihrer Praxis in München. Ein Interview mit ihr darüber, wie man sexuelle Wünsche kommuniziert, lesen Sie [hier](#).*

2. Man sollte die eigenen wunden Punkte kennen.

»Wenn es in Beziehungen zu starken emotionalen Verletzungen kommt, hat das meistens mit dem eigenen wunden Punkt zu tun. Antonia streitet sich gern lautstark, weil sie das so gewohnt ist, Anton verbindet Lautstärke mit der Aggression seines Vaters, geht auf Distanz und redet tagelang nicht mehr mit Antonia. Antonia bekommt Angst, ihn zu verlieren und wird noch lauter. Beide sind enorm verletzt. Warum ist das so?

Unsere prägenden Erlebnisse speichern wir als innere Bilder. Sie bilden eine Art von Brille, durch die wir uns selbst, andere und die Welt wahrnehmen. Das beeinflusst, wie wir reagieren. Wo uns schmerzhafteste Erlebnisse geprägt haben, sehen wir Probleme oder empfinden Verletzungen. Der andere kann diese oft nicht nachvollziehen, weil er eine andere Brille aufhat. Den eigenen und den wunden Punkt des Partners zu kennen, ist nützlich, um die eigenen Handlungen und Äußerungen zu verstehen und nach und nach zu verändern.«

***Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger** ist Psychologin und systemische Therapeutin. Sie leitet das Institut für systemische Kurztherapie in Berlin und ist Lehrbeauftragte an verschiedenen Universitäten. Hier lesen Sie ein Interview mit [ihr](#).*

3. Wenn die gegenseitige Wertschätzung verloren geht, ist das der erste Schritt zur Trennung.

»Wertschätzung, Anerkennung und Dankbarkeit sind zentrale Qualitäten für eine funktionierende und harmonische Partnerschaft. Schon kleine Gesten können dem Menschen an Ihrer Seite seine positive Wirkung verdeutlichen und ihn darin bestärken. Das können etwa Komplimente sein oder eine Würdigung dessen, was er oder sie für Sie und Ihre Beziehung tut. Wertschätzende Gedanken bewusst auszusprechen – auch solche, die man für selbstverständlich hält –, hat einen sehr positiven Effekt auf das Gegenüber. Fällt hingegen die Wertschätzung und Anerkennung weg, geht eine die Partnerschaft stärkende Konstante verloren. In einer solchen Situation äußern viele darüber hinaus hauptsächlich Kritik am Partner oder der Partnerin. Diese Kritik hat dann umso mehr Gewicht. Das kann den Beginn einer destruktiven Partnerschaft bedeuten, die Gefahr läuft, in einer Trennung zu enden.«

Claudia Brinkmann arbeitet als systemische Coachin in Köln. Zu ihren Schwerpunkten gehören Paar- und Trennungsberatung, Persönlichkeitsentwicklung und die Arbeit mit dem sogenannten inneren Kind. Wie man in einer Partnerschaft besser Zeit allein verbringt, erfahren Sie [hier](#).

4. Man kann einander nicht immer lieben.

»Selbst in intakten Beziehungen kommt die Liebe manchmal abhanden. Dann lebt man nebeneinander her, ist schnell genervt vom anderen und möchte lieber allein als zu zweit sein. Ambivalente Gefühle sind vor allem dann unvermeidlich, wenn die

Verliebtheitsphase schon eine Weile zurückliegt. Ist die Beziehung deswegen in Gefahr? Nur keine Panik! Entscheidend ist, dass man besonnen mit der Situation umgeht. Das heißt: Akzeptieren, dass die Liebe gerade eine Pause macht. Den eigenen Gemütszustand für sich behalten. Und trotz allem so liebevoll wie möglich mit dem anderen umgehen. Positive Handlungen sind auch ohne positive Gefühle möglich. Gelingt das, geschieht ein kleines Wunder: Der andere fühlt sich geliebt und verhält sich seinerseits zugewandt. Das wiederum kann die Liebespause schneller als vielleicht gedacht beenden.«

Ursula Nuber ist Diplom-Psychologin und arbeitet als systemische Psychotherapeutin und Paartherapeutin in der Nähe von Heidelberg. Sie hat mehrere Bücher geschrieben. [Hier](#) spricht sie über das Zusammenleben in Paarbeziehungen.

5. Regelmäßige Liebeszeiten helfen dabei, das Leben zu meistern.

»Paare, die sich regelmäßig Zeit für die körperliche Liebe nehmen, sind laut Studien glücklicher. Eine für beide erfüllende Sexualität ist ein Fundament für die Beziehung. Besonders entspannende Formen der körperlichen Liebe sind in langen Beziehungen sehr hilfreich. Man braucht dafür noch nicht einmal Lust – die macht sich in einem vollen Alltag manchmal ohnehin aus dem Staub. Nachdem man sich einige Wochen lang dafür Zeit genommen hat, verläuft das Miteinander viel harmonischer, Herausforderungen des Alltags werden leichter miteinander gemeistert. Und man hat mehr Kraft und Energie für alles, was ansteht.«

Regina Heckert ist seit 35 Jahren als Sexualberaterin und Tantra-Lehrerin tätig. Sie leitet eine Tantra-Schule in Hanhofen bei Speyer und ist außerdem Autorin. Über Tantra spricht sie auch [hier](#).

6. In Beziehungen herrscht das Prinzip der ausgleichenden Gerechtigkeit.

»Wie du mir, so ich dir – jeder tut es, wenige geben es zu: Wenn wir etwas ungerecht oder doof finden, was der Partner gesagt oder getan hat, werden wir es in irgendeiner Form heimzahlen oder ausgleichen. Auch wenn dies manchmal subtil und unbewusst geschieht. Eine Beziehung ist im besten Fall auf Augenhöhe. Deshalb streben wir danach, alles gefühlt auszugleichen. Wenn wir uns aber ständig gegenseitig etwas heimzahlen, dreht sich die Beziehungsspirale nach unten, und die Qualität der Partnerschaft wird immer schlechter. Solche Paare geben oft auch vor anderen negative Kommentare über einander ab. Dagegen hilft, ehrlich zu kommunizieren und alles anzusprechen, was einem nicht gefällt. Auch die Dinge, die weit in der Vergangenheit liegen und sich trotzdem noch nicht abgeschlossen anfühlen. Außerdem kann man gelegentlich fragen: Was kriegst du von mir nicht, sodass ich von dir nicht bekomme, was ich möchte? Das eröffnet ein neues Beziehungsspielfeld, wo beide offen sagen dürfen, was ihnen nicht gefällt. So ist es nicht mehr nötig, sich gegenseitig Negatives heimzuzahlen.«

Tanja und Christian Roos sind Beziehungs-Coaches, Bestseller-Autoren und Eltern von vier gemeinsamen Kindern. **Hier** erzählen sie, wie sie selbst mit Konflikten umgehen.

7. Man verliebt sich nicht nur in die andere Person, sondern auch in den eigenen Entwicklungswunsch.

»In Beziehungen suchen wir oft entweder etwas, das wir nie hatten, oder das, was uns seit jeher vertraut ist. In manchen Beziehungen suchen wir auch eine bessere Version von uns selbst. Häufig wählen wir unbewusst einen Menschen, der eine tiefe Sehnsucht in uns anspricht. Diese Sehnsucht lässt erkennen, mit welchen Erwartungen und Wünschen an unseren Partner wir in die Beziehung gehen. Aber glücklich zu sein, ist eine große Aufgabe im Leben und braucht viel Zutun. In jeder Beziehung werden wir mit uns selbst und unserer eigenen Geschichte konfrontiert. Und in jeder Beziehung steckt die Aufgabe, sich selbst besser kennenzulernen. Wir verlieben uns nicht nur in die andere Person, sondern immer auch in den eigenen Entwicklungswunsch und in die Sehnsucht danach, eine neue Geschichte für uns schreiben zu können.«

Maria Neophytou ist systemische Therapeutin mit Praxis in München. Auf ihrem Instagram-Kanal @paarpflege postet sie regelmäßig Beziehungsfragen. In diesem Interview spricht sie über das Klischee der heilen Familie.

8. Beziehungen sind nicht statisch.

»Lebensumstände ändern sich, und Menschen entwickeln sich. Das hat Einfluss auf unsere Beziehungsdynamik. Wenn wir an dem Wunsch festhalten, dass es zwischen uns immer so bleiben soll wie am Anfang, scheitern unsere Beziehungen. Wir brauchen den Mut, uns miteinander auseinanderzusetzen, um unsere sich verändernden Bedürfnisse auszutauschen. Nur so können wir die Beziehung immer wieder anpassen. Deswegen ist eine gute Kommunikation mit einer lösungsorientierten und wertschätzenden Streitkultur die wichtigste Voraussetzung, um lange miteinander zufrieden und glücklich zu bleiben.«

Alexandra Hartmann ist Psychologin mit eigener Praxis in München. Sie arbeitet mit dem systemischen Therapieansatz und berät

schwerpunktmäßig Singles. In diesem Text geht es um die Angst davor, keinen Partner zu finden.

9. Man muss sich von Illusionen lösen.

»Partnerschaften bestehen oft zu einem großen Teil aus unerfüllten Illusionen, etwa dem Wunsch nach einer ewig währenden romantischen Liebe. Medien und Kunst in unserer Umgebung tun alles, um diese Träume zu füttern. Fatalerweise versuchen wir oft, aus diesen Vorstellungen und unseren Erfahrungen eine Zukunft zu konstruieren. Wir betreiben eine Glaskugelschau und übertragen das als Träume und Sehnsüchte auf nahestehende Menschen. Jeder ist in seiner eigenen Glaskugel – seiner eigenen Konstruktion der Realität – gefangen. Dabei verpassen die meisten Paare die wenigen tatsächlichen Situationen, in denen sie sich begegnen könnten: den Moment im Jetzt. Dafür müssen wir uns von unseren Kindheitswünschen lösen. Und wir müssen Abstand gewinnen von der Vorstellung, vom Partner inneren Frieden zu erhalten sowie von dem tröstenden Gedanken, nicht allein zu altern, den viele auf Beziehungen projizieren. Die Realität jeder Beziehung beginnt mit dem Verlust von Hoffnung und dem Gehenlassen aller Illusion. Nur so können wir die Liebe im Hier und Jetzt genießen. Es ist nie zu spät, einen Versuch zu wagen – sich von allen Vorstellungen von Liebe, Partnerschaft und Beziehung zu verabschieden und einen Moment im zeitlosen Sein und in grenzenloser Liebe zu schwingen. Es ist das Wunderbarste, was Partnern in einer Beziehung geschehen kann: Sie können einander sehen.«

***Rainer Grunert** ist Diplom-Psychologe, Verhaltenstherapeut und systemischer Familientherapeut. Zusammen mit seiner Ex-Frau Anja Grunert führt er eine Praxis für Beziehungskoaching in Zürich. In diesem Interview hat er über Partnerschaftsmuster gesprochen.*

10. Es gibt keine Schuldigen.

»In Beziehungen gibt es keine Guten und Schlechten, Schuldigen und Unschuldigen, Gerechten und Sünder. Es gibt Glück und Unglück, gute und ungesunde Liebe und gute und schlechte Beziehungen: die, die uns bereichern, und jene, die uns schaden und verhungern lassen. Gerade wenn Beziehungen auseinandergehen, suchen wir oft den Schuldigen in uns selbst oder in der anderen Person. Durch Schuldzuweisungen, Groll und Hass sorgen wir dafür, in negativer Weise mit dem anderen verbunden zu bleiben und uns nicht lösen zu können. Wenn es uns gelingt, stattdessen gütig und mit mildem Herzen auf uns und die andere Person zu schauen, sind wir auf der zutiefst menschlichen Ebene unserer Unzulänglichkeiten, Fehler und Schwächen miteinander verbunden. Loslassen gelingt dann, wenn ich meinen Teil der Verantwortung übernehme, dankbar auf das Gute der gemeinsamen Zeit zurückblicken und innerlich zu der anderen Person sagen kann: ›Ich gebe Dir einen guten Platz in meinem Herzen.«

***Dorothea Behrmann** ist systemische Paar- und Familientherapeutin, Gestalttherapeutin und Autorin in Hamburg. Sie hat sich auf das Coaching von Paaren spezialisiert, die sich trennen möchten. Über die Phasen des Loslassens spricht sie [hier](#).*

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)[Datenschutz](#)[Datenschutz-Einstellungen](#)[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)[Datenschutz](#)[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)