



COVERSTORY Liebe & Partnerschaft



Anja Knauer
brilliert neben
Max von Thun



Schluss, aus, vorbei! Und was jetzt? Ablenken! In einer WG mit bindungsunfähigen Singles. „Gut zu Vögeln“ erzählt von Großstädtern, die Beziehungen fürchten aber „trotzdem“ lieben wollen, jetzt im Kino.

WARUM ES SICH LOHNT, ZU BLEIBEN

Liebeskiller im Visier: Zu hohe Ansprüche überfrachten die Beziehung.

Allem voran zerstört andauernde Kritik des anderen jede gesunde Beziehung! Dazu Christian Thiel: „Sie untergräbt die Gefühle füreinander. Menschen sind nicht in einer Partnerschaft, um sich kritisieren zu lassen. Sie wollen Anerkennung, Wertschätzung und Respekt. Und sie möchten verstanden werden.“ Hinter Machtkämpfen verstecken sich unsere unbewussten Gefühle, unsere Ängste, Sorgen, Sehnsüchte und Wünsche. Oft fällt es uns jedoch schwer, unsere Empfindungen mitzuteilen und zu verstehen, warum wir so reagieren. Wir entscheiden uns also für zwei Menschen: für uns selbst und unseren Partner. „Das ist gar nicht so einfach“, wissen auch Mag. Elisabeth Gatt-Iro und ihr Mann Mag. Dr. Stefan Gatt, „doch jeder Streit ist zunächst ein Fingerzeig, zu uns selbst zu stehen. Wenn das gelingt, können wir uns viel besser auf den anderen einlassen.“

Lohnt es sich noch? Ist es sinnvoll, dass wir noch zusammenbleiben? Eine Frage, die sich viele Paare eines Tages stellen, weiß Susanne Pointner. Die Psychologin und Therapeutin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Paaren,

die sich in Problemen verstrickt haben. In ihrem Ratgeber „Adam, wo bist du? Eva, was tust du?“ verrät sie, wie man wieder herausfindet – und stellt fest: „Paare mit Schwierigkeiten glauben oft, dass sie zu wenig Nähe haben – tatsächlich ist aber meist fehlende Autonomie das Problem.“ Wenn man immer den anderen beschuldigt und von seinen Reaktionen abhängig ist, gibt man die Macht und die Freiheit ab. Denn dann hat nur noch der andere die Möglichkeit, etwas zu verändern. Man muss auch schauen, ob es nicht irgendwelche biografischen Spuren gibt. Ob sich Erwartungen vielleicht erhalten haben sogar aus der eigenen Kindheit.

Zu hohe Ansprüche überfrachten die Beziehung, Enttäuschungen sind vorprogrammiert. In Wirklichkeit ist Beziehung immer auch Scheitern. Pointner: „Es geht darum, das durchzustehen und auszuhalten und nicht zu denken, mit dem Richtigen wäre alles eitel Wonne. Zu lernen, dass dieses Aushalten auch eine Qualität ist – ohne in die alten Muster der Großeltern zurückzufallen. Es ist ja auch gut, dass man heute schneller gehen kann. Nur wird es danach eben nicht immer besser.“