

## Krise in unserer Beziehung: Soll ich bleiben oder gehen?

Wir (35 und 32) sind seit drei Jahren ein Paar. Doch nun bin ich mit vielen Dingen unzufrieden. Wir reden kaum miteinander, streiten können wir nicht, und die Sexualität klappt überhaupt nicht. Doch so einfach aufgeben möchte ich nicht, und trotzdem weiss ich nicht, wie es weitergehen soll. Soll ich bleiben oder gehen?

J. B. IN E.

Es gibt keine Partnerschaft, in der der Gedanke an Trennung nicht hin und wieder auftaucht. Oft steckt dann der



Jedes Paar muss früher oder später Krisen überwinden.

Getty

Wunsch nach einer Veränderung in der Partnerschaft dahinter.

### Was möchte ich noch erreichen?

In einer Partnerschaft fällt es oft schwer, plötzlich eigene Ziele zu verfolgen. Fragen tauchen auf: Was möchte ich noch im Leben erreichen? Lässt sich das an der Seite des Partners verwirklichen? Das heisst nicht, dass der Partner an allem teilhaben muss, aber würde er derartige Veränderungen unterstützen? In langjährigen unzufriedenen Beziehungen bleibt häufig auch das Selbstvertrauen auf der Strecke. Um dieses wieder zu finden und die eigenen Stärken zu entdecken, kann es hilfreich

sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Bevor Sie übereilte Entscheidungen über «Gehen oder Bleiben» treffen, sollten Sie für sich alleine, aber auch mit Ihrem Partner, Ihre momentane Situation klären. Vielleicht helfen Ihnen folgende Fragen mehr Klarheit zu gewinnen: Wie sieht meine ideale Partnerschaft aus? Was habe ich davon

## BEZIEHUNG

bisher verwirklicht? Was brauche ich für mich persönlich, um in der Beziehung zu bleiben und mich neu zu engagieren? Worauf bin ich bereit zu verzichten, und woran will ich unbedingt festhalten?

Ziehen Sie jetzt Bilanz: Stellen Sie sich in Ihrer Fantasie das Zusammenleben mit Ihrem Partner in der Zukunft vor. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre und seine Wünsche.

### Zu hohe Ansprüche

Als Paar befinden Sie sich in einer Zwickmühle: Einerseits gilt es die Spannung zwischen Ihrem Idealbild und dessen häufigem Scheitern in der Realität auszuhalten. Heutige Paare versuchen oft, in einer Liebesbeziehung alles unter einen Hut zu bringen: Hingabe, Leidenschaft und Geborgenheit mit dem Wunsch, gemeinsam alt zu werden – andererseits aber auch Unabhängigkeit, Abwechslung und Aufregung – und das

mit der gleichen Person und auf Dauer. Als Folge der Frustrationen über das Scheitern der hohen Ansprüche werden Trennungen und der Neubeginn mit einem anderen Partner zunehmend als normal angesehen.

Fachleute sprechen hierbei von «serialer Monogamie». Es wird immer leichter einen Partner zu finden. Immer schwerer wird es dagegen, ihn zu halten. Wenn Sie sich in einer Beziehung weiterentwickeln wollen, dann ist die Beziehung, die Sie gerade haben, vielleicht die Beste, die Sie kriegen können. Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit dem neuen Partner wieder das Alte. Und noch etwas zu Ihrer Beruhigung: Ob Sie richtig oder falsch entscheiden werden, können Sie erst in Zukunft sagen.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

## Kurzantwort

Es gibt keine Partnerschaft, in der der Gedanke an Trennung nicht hin und wieder auftaucht. Oft steckt dann der Wunsch nach einer Veränderung in der Partnerschaft dahinter. Bevor Sie übereilte Entscheidungen über «Gehen oder Bleiben» treffen, sollten Sie für sich alleine, aber auch mit Ihrem Partner, Ihre momentane Situation klären: Wie sieht meine ideale Partnerschaft aus? Was davon haben wir bisher verwirklicht? Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre und seine Wünsche. Wenn Sie nicht weiterkommen, holen sie professionelle Hilfe, erklärt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar und Einzelberatung leb, Zug.**

## ANZEIGE

PRAXIS FÜR INTEGRALE THERAPIE  
ANDREAS NAGER

PRAXIS FÜR INTEGRALE THERAPIE  
ANDREAS NAGER  
MÜHLENPLATZ 8 · 6004 LUZERN  
TEL. 041 360 40 42  
KK-ANERKANNT  
WWW.NAGER.CH