

## Beziehungsunfähig? Bei Kritik ziehe ich mich zurück

Ich (m., 31) habe schon ein paar Mal versucht, mit einer Frau zusammen zu leben. Am Anfang läuft meist alles gut, wie beim letzten Mal. Doch dann fing sie an, mich zu kritisieren. Ich sei unordentlich und mache nur, was ich wolle. Ich habe mich dann, wie bei früheren Beziehungen, zurückgezogen. Eigentlich will ich ja eine feste Beziehung, möchte mich aber nicht ganz aufgeben und eigene Sachen machen. Geht das nicht zusammen?

P. H. IN L.

So wie Sie das Zusammenleben mit einer Frau beschreiben, durchlaufen Sie als Paar anfangs normale Entwicklungsphasen. Zu Beginn einer Bezie-



Streiten ist nicht schlecht, will aber gelernt sein.

Getty

### Kurzantwort

Streit ist nichts Schlechtes, im Gegenteil: Streit gibt es dort, wo man sich nahekommmt. Als Paar haben Sie immer unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse auszubalancieren, damit Sie sich beide wohl fühlen können. Sie müssen sich aber konkret fragen, warum Sie Kritik nicht ertragen und sich dann zurückziehen. Sprechen Sie zusammen über die gegenseitigen Bedürfnisse und Ziele. Treffen Sie Absprachen, mit denen jeder von Ihnen gut leben kann, erklärt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung leb, Zug**

hung scheinen Sie alles zu geben, um eine Partnerin für sich einzunehmen und zu gewinnen. Dies scheint Ihnen leichtzufallen. Im Beziehungsalltag mit alltäglichen Konflikten, Freuden und Enttäuschungen scheint Ihnen aber vorzeitig der Schnauf auszugehen. Vermutlich fühlen Sie sich bei Kritik schnell angegriffen und verletzt. Sie mauern und ziehen sich zurück.

### «Wunder Punkt?»

Sie müssten sich fragen, warum dem so ist. Gibt es einen «wunden Punkt» bei Ihnen, der Ihre Partnerschaft belastet?

Kommen Ihnen die durch die Kritik Ihrer Partnerin ausgelösten Gefühle bekannt vor? Vielleicht aus Beziehungen mit Ihren Eltern oder Geschwistern? Viele solche «wunden Punkte» stammen bei den einzelnen Menschen aus der Vergangenheit, als wichtige kindliche Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt wurden. Diese «seelischen Wunden» brechen vor allem bei Kritik

### BEZIEHUNG

und Misserfolg wieder auf. In Ihrem Fall kommt es zu Konflikten mit der Partnerin, für die sie eigentlich nichts kann. Statt den Standpunkt Ihrer Partnerin verstehen zu wollen, fühlen Sie sich angegriffen und ergreifen die Flucht. Sie merken selber, dass dies keine Lösung ist.

### Streiten will gelernt sein

Streit ist nichts Schlechtes, im Gegenteil: Streit gibt es dort, wo Sie sich nahekommten. Als Paar haben Sie immer unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse auszubalancieren, damit Sie sich beide wohl fühlen können. Wie gut können Sie es aushalten, unterschiedlicher Meinung zu sein? Können Sie gut und gerne miteinander streiten?

Sprechen Sie zusammen über die Vorstellungen und Wünsche in Ihrer Beziehung, über die gegenseitigen Bedürfnisse und Ziele. Treffen Sie Absprachen, mit denen jeder von Ihnen gut

leben kann. Definieren Sie besonders, was für jeden «Ordnung» und «Unordnung» bedeutet, was «Gemeinsamkeit» und was «Freiräume». Wird dann eine Absprache nicht eingehalten, hat der andere ein Recht, Kritik zu üben. Achten Sie aber gleichzeitig darauf, dass Unterschiede zwischen Ihnen unbedingt bestehen bleiben. Diese bilden das Salz in der Suppe und halten Sie als Paar lebendig.

Nun zu Ihrer Sorge, dass sich Ihre Beziehungsprobleme ein Leben lang mit den gleichen Mustern wiederholen könnten: Den ersten Schritt zur Veränderung haben Sie hinter sich. Sie zweifeln und stellen mit Ihrer Frage ein altes Verhaltensmuster selbstkritisch in Frage. Das ist gut so und zeigt Mut für Neues.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

### ANZEIGE

hörbar besser...



Hörberatung | Hörgeräte | Gehörschutz

Habsburgerstr. 19 | 6003 Luzern  
www.hoermann-hoeren.ch  
Tel. 041 210 57 58

hörmann