

Beziehungskrisen frühzeitig erkennen

Wie kann man Beziehungskrisen frühzeitig erkennen?

In einer Beziehung gibt es immer wieder Phasen, in denen die Partner distanzierter leben. Das muss noch kein Zeichen für eine Krise sein, sondern kann auch Ausdruck eines größeren Bedürfnisses nach Freiheit und Eigenständigkeit sein. Werden aber solche Phasen von einer Unzufriedenheit über die eigene Partnerschaft begleitet und dauern sie über längere Zeit an, ist erhöhte Wachsamkeit gefordert.

In verschiedenen Studien ließen sich Geschlechtsunterschiede nachweisen bezüglich der Art, wie sich Männer und Frauen in Beziehungskrisen verhalten. Keine der beiden Verhaltensweisen trägt auf Dauer dazu bei, dass eine Krise konstruktiv gelöst werden kann.

Viele Männer reagieren auf Beziehungskrisen, indem sie sich zurückziehen, emotional distanzierter reagieren, sich eher abschotten, weniger Einblicke in die eigenen Gefühle zulassen, sich in Arbeit flüchten und den Konflikten ausweichen. Bei vielen Frauen kann in Beziehungskrisen hingegen ein anderes Verhalten beobachtet werden. Sie reagieren mit Nörgelei und destruktiver Kritik.¹

Kommunikationsverhalten unzufriedener Paare

Paare, die ihre Partnerschaft als nicht zufriedenstellend erleben, haben insbesondere Probleme mit der Kommunikation. Wodurch ist die Kommunikation von unzufriedenen Paaren gekennzeichnet? Die Kommunikation ist geprägt durch häufigere Kritik am Partner, durch Nörgeln, Abwertungen oder sarkastische Bemerkungen, durch Uneinigkeiten. Die Gesprächspartner sind gegenüber ihrem Partner/ihrer Partnerin unaufmerksam, zeigen weniger Zustimmung und bemühen sich weniger, sich in den anderen einzufühlen oder hineinzudenken. Ihr Interesse für das, was dem anderen wichtig ist und wie er denkt, nimmt ab. Sie äußern weniger Lob, Komplimente oder machen positive Bemerkungen. Häufig wird die Kommunikation auch dadurch bestimmt, dass beide Seiten auf ihrem Standpunkt beharren.

Wie kann Beziehungskrisen vorgebeugt werden?

- ◆ Wie reagieren Sie, wenn Sie mit Ihrer Partnerschaft unzufrieden sind? Eher mit Rückzug oder eher mit Nörgelei?
- ◆ Wie reagiert Ihr Partner/Ihre Partnerin, wenn er/sie mit Ihrer Partnerschaft unzufrieden ist?
- ◆ Wie erlebt Sie Ihr Partner/Ihre Partnerin, wenn Sie mit Ihrer Partnerschaft unzufrieden sind? Nimmt er/sie sich wiederholende Verhaltens- und Kommunikationsmuster an Ihnen wahr? Fragen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin welches Verhalten oder welche Art der Kommunikation er/sie in Krisenzeiten hilfreich und konstruktiv findet.
- ◆ An welchem Punkt Ihres eigenen Verhaltens oder Ihrer Kommunikationsweise wollen Sie arbeiten, um Krisen besser vorzubeugen?
- ◆ Wie zufrieden sind Sie momentan mit Ihrer Partnerschaft? Geben Sie Ihren Wert auf einer Skala von 1-10 an (1= sehr zufrieden, 10 = extrem unzufrieden).
- ◆ Wie zufrieden ist Ihr Partner/Ihre Partnerin momentan mit Ihrer Partnerschaft? Fragen Sie ihn/sie nach seinem/ihrer Wert auf der Skala von 1-10. Tauschen Sie sich über Ihre Werte aus und begründen Sie ihre Wahl anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag.

¹ Bodenman, Guy. *Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen*. 2. Aufl. Bern, 2005. S. 25.