

Was ein Paar unbedingt tun sollte, um in eine Krise zu geraten

Jedes Paar weiß, wie man eine Krise provozieren kann. Zäumen wir das Pferd von hinten auf und schauen wir zunächst einmal, welche »Zutaten« es für eine echte Liebeskrise braucht:

- **Finden Sie immer ein Haar in der Suppe**

Nachdem die Verliebtheitsgefühle abgeflaut sind und der Alltag Einzug gehalten hat, entpuppen sich viele Menschen als meisterhafte Kritiker und Besserwisser was ihren Partner anbelangt. Der Andere wird als Baustelle gesehen, die es umzubauen gilt. Je länger und häufiger der »Kritik-hagel« fällt, desto destruktiver wird das Beziehungsklima. Wetterprognose für den Liebeshimmel: Sturm im Anmarsch.

- **Reden Sie in erster Linie von sich selbst und suchen Sie die Schuld immer bei Ihrem Gegenüber**

Wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass wir nur einen Mund, jedoch zwei Ohren haben. Leider handeln viele Menschen nicht danach. Sie haben Mühe, sich in einem Gespräch ganz auf das Gegenüber einzulassen und interessiert und offen zuzuhören. Zuhören erfordert Disziplin und ehrliches Interesse am Anderen. Paare, die in krisenhaften Prozessen gefangen sind, hören sich immer schlechter zu, lassen einander nicht ausreden und unterstellen dem Partner, der Partnerin schlechte Absichten. Die Dialoge werden immer kürzer. Prognose: Massive Abkühlung am Liebeshimmel.

- **Nehmen Sie alles für selbstverständlich**

In vielen Beziehungen verschwindet langsam die Achtsamkeit: Man nimmt das Gegenüber für selbstverständlich und sagt auch immer seltener, was man liebt, schätzt und als wohltuend empfindet. Diese Tendenz ist weitverbreitet und zerstört allmählich die Liebesgefühle, denn jeder Mensch will für seinen Partner etwas Besonderes sein. Langzeitwetterprognose: Quellwolken und dichte Wolken mit Regenwahrscheinlichkeit.

- **Verbringen Sie Ihre verfügbare Zeit lieber mit Hobbys, PC und anderen Ablenkungen**

Beinahe jedes verliebte Paar kann es gar nicht abwarten, bis endlich wieder Zeit für ein Rendezvous ist und man den Geliebten, die Geliebte wieder sieht. In einer Phase der Ernüchterung oder eines beginnenden Machtkampfes wird die Zeitinvestition in die Beziehung weniger und anstatt sich den oft mühevollen Konflikten zu stellen, lenkt man sich mit Hobbys und Medien ab. Das scheint zumindest kurzfristig der bequemere Weg zu sein. Langfristig hat die Sache einen hohen Preis: »Wenn ich heimkomme, schaut er nicht mal mehr vom PC auf!«, »Er verbringt jede freie Minute auf dem Fußballplatz – für uns bleibt keine Zeit mehr!«, »Meine Frau sieht nur die Bedürfnisse der Kinder, jeden Abend fällt sie todmüde ins Bett!« Eine Beziehung ist wie eine Pflanze, sie benötigt Pflege. Bekommt sie diese nicht, dann stirbt sie allmählich ab. Wetterprognose: Sturmböen am Liebeshimmel.

Wenn Sie es noch schlimmer machen wollen, nutzen Sie, was der Paarforscher John Gottman als die »vier apokalyptischen Reiter« bezeichnet:

- ständige Kritik
- Rechtfertigung
- Mauern (zumachen)
- Verachtung

All diese »Zutaten« führen unweigerlich früher oder später zu einer echten Krise, dem Verlust des Verbundenheitsgefühls und tiefen Zweifeln an der Beziehung selbst. Paare, die hier keinen tiefgreifenden Kurswechsel vornehmen, haben die besten Chancen, sich früher oder später zu trennen oder eine Außenbeziehung zu beginnen aus Hoffnungslosigkeit und Unwissen.