

# Glückliche Ehen fallen nicht vom Himmel

Expertin rät Paaren, immer wieder auftretende „Beziehungskiller“ zu umgehen – Mehr Zeit für Familie und Partner

Von Sandra Hiendl

Innig verliebt verspricht man sich am Tage der Trauung ewige Liebe, den anderen zu achten und zu ehren, in guten wie in schlechten Tagen. Doch die Realität sieht anders aus: Fast jede zweite Ehe wird in Deutschland geschieden. Und auch nicht verheiratete Paare sind ebenso oft vom Scheitern bedroht.

## Warum schaffen es so viele Paare nicht?

Woran liegt das? Warum schaffen es so viele Paare nicht, auf Dauer in ihre Beziehung glücklich zu bleiben? Eine Antwort darauf weiß Marion Lang: Sie ist Liebeskummer-Beraterin in Passau und weiß aus langjähriger Berufserfahrung und vielen Gesprächen mit Paaren, dass sich immer wieder einige bestimmte Probleme herauskristallisieren, die Marion Lang als „Beziehungskiller“ bezeichnet. Sie sind letztendlich Schuld an Partnerschaftskrisen oder sogar Trennungen.

„Man kann sie grob in die Themenbereiche Affären, Kommunikationsprobleme und eigene Unzufriedenheit einteilen“, umreisst die Expertin die immer wieder auftretenden Krisenherde.

Beim Beziehungskiller „Affären“ geht es darum, etwas, das in der Beziehung fehlt, aufzufüllen. Das kann man mit Arbeit, einem Hobby oder eben mit einem anderen Partner. Das was diese dritte Person dann ausdrückt und lebt, ist das, was in der Beziehung schon längere Zeit gefehlt hat, oder was man



Wer sich Zeit für einander nimmt und seiner Partnerschaft einen höheren Stellenwert einräumt, ist glücklicher. – Foto: djd/Neurexan

sich nicht getraut hat zu leben.

„Bei Affären trägt jeder eine Teilschuld“, ist Marion Lang überzeugt und fügt hinzu, dass eine Affäre aber auch eine Chance für die Beziehung sein kann, wenn man dieses Alarmzeichen entsprechend umsetzt. Ihr Rat: „Packen Sie aus und decken Sie die teils versteckten Mängel in Ihrer Beziehung auf. Es geht darum, einen gemeinsamen Weg zu finden, sich in dieser Situation weiterzuentwickeln und der Beziehung die Chance zu geben, wachsen zu dürfen. Fachliche Unterstützung ist hier ratsam, um sich wichtige Impulse für ein Gelingen der Partnerschaft zu holen.“

Eine große Rolle spielt auch das Thema Kommunikation, wenn es um Beziehungskiller geht: Funktioniert die Kommunikation zwischen den Paaren

nicht läuft man Gefahr, sich mehr und mehr voneinander zu entfremden. Denn gerade durch Kommunikation steigt oder sinkt die Qualität einer Beziehung. Warum funktioniert sie oft nicht?

## Viele kommunizieren unterschiedlich

„Weil die Menschen die Bot-schaften unterschiedlich verstehen. Man kommuniziert auf unterschiedlichen Ebenen. Dadurch entstehen Missverständnisse und Kommunikationsprobleme“, weiß die Passauer Expertin. Ihr Rat: „Vor allem sollte man lernen, Wünsche und Gefühle liebevoll auszusprechen und nicht vom Partner er-

warten, dass er sie Ihnen von den Lippen abliest. Das kann er nicht und infolgedessen wird er es auch nicht tun. Das Wichtigste ist aber, eine gemeinsame Beziehungssprache zu entwickeln.“

Auch die eigene Unzufriedenheit gehört zu den großen Beziehungskillern: Jeder Mensch hat Schwachstellen, doch halten sie uns vom Glück ab so muss man versuchen sie abzubauen, anstatt den Partner für die eigene Frustration verantwortlich zu machen. Manchmal dauert es eine ganze Weile bis man erkennt, dass der Weg zum Glück nur über uns selbst erfolgen kann und man auch bereit ist, die ersten Schritte in diese Richtung zu gehen.

Warum fällt es uns so schwer, eine glückliche Beziehung zu führen? Marion Lang: „Weil wir

es nicht gelernt haben. Wir denken, man hat sich gefunden, man hat sich gern und dann hat alles zu funktionieren. Aber auch in der Beziehung kommt auch irgendwann die erste Krise“. Doch auf diese Weise haben Paare die Chance, sich besser und von einer anderen Seite kennenzulernen und auch die Möglichkeit, sich zusammen weiterzuentwickeln, gemäß dem Motto ‚Die Ehe ist die wichtigste Entdeckungsreise, die der Mensch unternehmen kann‘.

Marion Langs Appell: „Nehmen Sie sich Zeit zu zweit, Zeit für die Liebe, Zeit für kleine Liebesbeweise, Zeit fürs Zuhören und für gemeinsame Gespräche, um Ihrem Partner das Gefühl zu geben, dass er für Sie wichtig ist. Dass Sie ihn lieben. ‚Ich liebe dich‘ zu sagen ist gut aber ‚Ich liebe dich‘ zu zeigen ist besser.“



Marion Lang.