



PASST DAS?

In fast jeder Beziehung kommt mal ein Moment, in dem man überlegt: Passen wir wirklich zusammen? Psychologin Christine Geschke erklärt, wie man mit diesen Zweifeln am besten umgeht

JS-MAGAZIN: Ist es normal, in einer Beziehung daran zu zweifeln, dass man zueinanderpasst?

CHRISTINE GESCHKE: Das finde ich absolut normal. Indem man sich erlaubt, diese Frage zu stellen, überprüft man immer wieder die eigene Situation: Ist man noch auf demselben Entwicklungsstand, kriegt man noch das, was man möchte? Und ebenso: Gibt man noch das, was der andere möchte? Mit anderen Worten: Fühlt sich die Beziehung noch gut an?

Für viele sind solche Zweifel verunsichernd. Wie geht man mit diesem Gefühl um?

Entweder man zieht sich zurück und überlegt ganz kritisch mit sich selbst:

Fühle ich mich wohl in meiner Beziehung, und falls das nicht der Fall ist: Was bräuchte ich dazu? Oder man sucht das offene Gespräch mit seinem Partner und fragt: Ich habe gerade kein gutes Gefühl, wie geht es dir denn?

Ist es denn empfehlenswert, mit Zweifeln sofort zum Partner zu rennen?

Grundsätzlich kann man sie über eine „Innenbetrachtung“ mit sich alleine klären. Sollte das nicht gelingen, ist ein Zwischenschritt sinnvoll: Es macht Sinn, Freunde um Rat zu fragen. Man kann dann von den Erfahrungen anderer profitieren, oftmals hat schon allein das Sprechen eine klärende und erleichternde Wirkung.

Wie vermeide ich es, meinen Partner bei einem Gespräch über meine Zweifel zu kränken?

Wichtig ist, dass man nicht nur einfach Kritik äußert, so dass sich der andere entwertet fühlt, etwa in der Art: „Du machst es mir gar nicht mehr recht.“ Dann geht der andere automatisch in eine Verteidigungshaltung. Es ist hilfreicher, etwas zu sagen, das von mir ausgeht, etwa: „Ich fühle mich im Augenblick nicht wohl. Können wir darüber reden?“ Es geht darum, den anderen dazu einzuladen, gemeinsam die Beziehung zu betrachten.

Manchmal geht der Zweifel damit einher, dass man jemand anders trifft und denkt: Wäre es nicht viel

schöner, mit dieser Person zusammen zu sein? Da ist das Gespräch sicher schwieriger.

Man darf es nicht als Vorwurf formulieren. Denn dann sagt der andere vermutlich: „Ich sehe auch gelegentlich andere, die mir besser gefallen“ – und die Beziehung steht noch schlechter da. Man sollte nur über sich selbst sprechen und darüber, was diese Erfahrung mit einem macht, sich dem anderen also emotional öffnen. Vielleicht merkt man nach einigem Nachdenken: Ich will bei meiner Freundin bleiben, aber in meiner Beziehung scheint irgendwas zu fehlen, wenn mir die andere so gut gefällt. Dann könnte man zu seiner Freundin zum Beispiel sagen: „Ich vermisse die Art, wie wir zu Beginn unserer Beziehung miteinander umgegangen sind.“

Gibt es Menschen, die von ihrer Veranlagung her mehr zum Zweifeln neigen als andere?

Es gibt sicher typbedingt Menschen, die eher zum Zweifeln tendieren, und eher zuversichtliche Typen. Aber hinter diesem Zweifel kann auch ein Konflikt stehen, etwa dass man in der Kindheit nicht so angenommen worden ist, wie man das gerne gehabt hätte. Solche Menschen haben keine stabilen Bindungen erlebt, sie bleiben möglicherweise weiter zweifelnd und übertragen diese Zweifel auch auf andere Bühnen. In schweren Fällen kann es sinnvoll sein, das in einer Therapie zu klären.

Kann es passieren, dass man Probleme aus ganz anderen Bereichen, etwa Frust im Beruf, in die Beziehung packt?

Die wichtigen Lebensbereiche beeinflussen sich natürlich gegenseitig. Wenn man viel Stress im Job hat, ist man geneigt, den in die Beziehung zu übertragen. Man kommt schlecht gelaunt nach Hause und sieht etwas, das der Partner nicht gemacht hat, statt das zu sehen, was er erledigt hat. Dann ist es sinnvoll, wenn man sich ärgert, sich einen Moment zurückzunehmen und zu gucken: Ist das jetzt wirklich der Beziehung geschuldet, oder übertrage ich hier etwas? Ist Letzteres der Fall, sollte man versuchen, den Konflikt da zu lassen, wo er hingehört.

Wie finde ich heraus, ob ich den anderen noch immer liebe – oder ob der Zweifel so groß geworden ist, dass der Zeitpunkt gekommen ist, die Beziehung zu beenden?

Das stellt man am ehesten aus der Distanz heraus fest. Vermisst man den Partner, wenn er nicht mehr unmittelbar zur Verfügung steht? Wenn die Entfernung keine Sehnsucht auslöst, ist das ein Warnsignal.

Friederike Gräff



Christine Geschke ist Diplom-Psychologin und Paartherapeutin in Hamburg.