



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

GEFANGEN IN DESTRUKTIVEN MUSTERN

Es ist Raphael schleierhaft, was eigentlich das Problem von Katrin ist. Er weiß nur, dass sie «zu emotional» und «sehr vorwurfsvoll» ist. Er sagt: «Ich bemühe mich, ein guter Partner zu sein und es ist wohl nicht mein Fehler, dass ich nun mal kein gefühlsbetonter Mensch bin.» Katrin fällt ihm ins Wort. «Ein Stein bist du.» Raphael schweigt. Deshalb macht Katrin weiter: «Dir geht es nur darum, wie wir unsere Beziehung am besten um deine Arbeit herumorganisieren können. Du warst nicht einmal da für mich, als meine Mutter gestorben ist.»

Raphael zuckt mit den Schultern und blickt starr an die Wand. Katrins Botschaft ist dringend, aber sie kommt bei Raphael nicht an. In seinen Augen macht sie einfach wieder mal ein furchtbares Theater.

Wenn die Verbindung zum Gegenüber in Gefahr ist, ist das sehr bedrohlich. Diese Bedrohung führt bei Katrin dazu, dass sie Vorwürfe macht. Sie reagiert emotional und sucht Raphaels Reaktion. Ihre Angriffe sind ein Ausdruck ihres Wunsches nach Nähe. Sie will spüren, dass er noch hier ist.

Raphael hat auch Angst, dass ihre Beziehung in die Brüche geht. Nur reagiert er ganz anders. Er spielt alles runter und versucht, die Wogen zu glätten. Er will rationale Lösungen für ihre Probleme finden und die Gespräche in geordneten Bahnen halten. Um sich vor Katrins Angriffen zu schützen, geht er auf Distanz.

Das führt zu einem Teufelskreis. Katrin greift an, um eine Verbindung herzustellen. Raphael geht in Deckung und zieht sich zurück. Deshalb spürt ihn Katrin noch weniger und macht deshalb noch aggressivere Vorwürfe, was aber nur dazu führt, dass er sich noch mehr distanziiert.

So geht das immer weiter, sie sitzen in dieser Abwärtsspirale fest. Beide haben das gleiche Ziel: Sie wollen Nähe herstellen und ihre Beziehung stärken. Doch ihre Strategien sind kontraproduktiv. Um aussteigen zu können, müssen sie dieses Muster durchschauen. So können sie sich entscheiden, statt gegeneinander gemeinsam gegen die negative Dynamik zu kämpfen.

Wenn sie diesen gemeinsamen Feind erkennen, kann es ihnen gelingen, sich verletzlich zu zeigen und über ihre Gefühle und ihren Wunsch nach Nähe zu sprechen. Vielleicht gelingt Katrin dann ein sanfterer Einstieg: «Ich weiß nicht, ob du für mich da bist, wenn ich dich brauche. Ich liebe dich und ich mache mir Sorgen um unsere Beziehung.»

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Gibt es in eurer Beziehung auch destruktive Muster, in denen ihr gefangen seid?

Von Marc Bareth, Leitung FAMILYLIFE Schweiz, ist verheiratet mit Manuela. Sie haben einen Sohn und zwei Töchter.

Weitere Artikel: familylife.de/time