

Kolumne  
46  
BEZIEHUNGSENDE

Lust  
aufs  
LEBEN



## Es ist vorbei: Trennung ohne Rosenkrieg

*Sich das Ende einer **BEZIEHUNG** einzugestehen, ist nicht einfach. Für die psychische Gesundheit kann es besser sein, getrennte Wege zu gehen: wann eine Trennung unausweichlich ist – und wie man einen Schlusstrich zieht.*

von ROMAN BRAUN

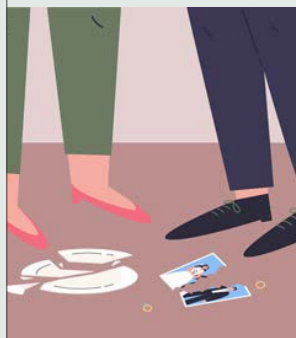
### Woran erkennt man, dass eine Partnerschaft zu Ende ist?

Erste Anzeichen dafür sind, wenn der Partner mehr Zeit mit dem Smartphone verbringt oder er im Umgang damit heikler wird. Einseitige Veränderungen der Gewohnheiten sind immer ein Warnzeichen. Das Argument, dass der Partner die eigene Entwicklung nicht fördert, wird oft als Vorwand für die Abwendung vom anderen benutzt. Wie ernsthaft es in einer Beziehung kriselt, hat US-Paartherapeut John Gottman an den sogenannten „vier apokalyptischen Reitern“ festgemacht: herbe Kritik am Partner, Rechtfertigung, Verachtung und Blockieren, also Verweigerung der Kommunikation. Wenn diese Faktoren auftauchen und negativ behaftete Gespräche zunehmen, bahnt sich eine Trennung an. Allerdings sagt Gottman auch, dass eine negative durch fünf positive Interaktionen kompensiert werden kann – es hängt also vom Gleichgewicht der Kommunikation ab. Bei übermäßig positiver Kommunikation sind die Aussichten ebenfalls schlecht, dass die Partnerschaft die nächsten zwei Jahre übersteht. Denn wenn zwei ständig das Gleiche denken, fühlen, tun und wollen, wird einer überflüssig. Menschen kommen zwar aufgrund von Gemeinsamkeiten zusammen, aber nach einem halben Jahr sind es die Unterschiede, die die Beziehung lebendig halten.

### Warum gehen viele Beziehungen in die Brüche?

Am Anfang der Beziehung umgibt die Partner ein Hormonnebel. Nach einem halben Jahr klingt dieser bereits ab, und nach zwei Jahren hat er sich verzogen. Das ist mit jedem neuen Partner so. Damit eine Beziehung auch darüber

Dr. Roman Braun ist Mentalcoach, Lebensberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen. [www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)



**Dass sich beide trennen wollen, kommt eher selten vor: Meist hängt einer mehr an der Beziehung.**

hinaus hält, müssen sich Paare die Frage stellen, woraus die nächsten Jahre einer glücklichen Beziehung gemacht sind. Daran kann man im Paarcoaching arbeiten. In diesem Rahmen stelle ich oft die Frage: Schaffen Sie es, dass die positive Kommunikation gegenüber der negativen Kommunikation – im Verhältnis 5:1 – überwiegt? Neben Worten zählt hier auch die nonverbale Kommunikation wie Blicke oder Berührungen. Wenn beide das wollen, können sie es in den meisten Fällen auch machen. Die Schwierigkeit ist, dass viele der pseudoromanantischen Idee hinterherlaufen: „Wenn ich mein Halbstück gefunden habe, dann ist mein Leben großartig.“ Diese Annahme ist falsch. Um eine glückliche Beziehung muss man sich bemühen.

### Wenn auch Coaching nicht hilft: Wie gelingt die Trennung?

Ich würde nicht sagen, dass ein Paarcoaching nicht funktioniert hat, wenn sich ein Paar trennt. Manchmal ist eine geordnete Trennung auch ein Teil des Coachings, nämlich dann, wenn einer sagt, er möchte nicht mehr daran arbeiten. Sollten beide das Interesse verloren haben, läuft die Partnerschaft von alleine auseinander – das kommt eher selten vor. Meistens hängt einer mehr an der Beziehung als der andere. Um wirklich loslassen zu können, muss man sich eine Zeit lang auf die negativen Seiten des Partners und die Nachteile der Beziehung fokussieren. Derjenige, der die Beziehung beendet, hat das in der Regel ein paar Monate davor schon gemacht. Nach einer Trauerphase, wo auch negative Gefühle wie Wut und Groll zugelassen werden sollen, kann Versöhnung stattfinden – und daraus kann sogar eine lebenslange Freundschaft entstehen. — LaL