

Sich trennen, wenn die grosse Liebe sich nicht einstellt?

24.10.2013 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

lic. phil. Stephanie Troxler, Fachpsychologin FSP

Erschienen in der NLZ und ihrem Regionalausgaben

Frage

Beziehung Seit einem halben Jahr wohnen wir (31 und 29) zusammen. Am Anfang hatte ich zwar das Gefühl, ich sei etwas zu wenig verliebt, doch ich dachte, mit dem Zusammenziehen werde daraus die grosse Liebe. Leider ist das nicht der Fall, warum, weiss ich auch nicht. Ich habe nun eine Frau kennen gelernt, die mich fasziniert. Ich habe Angst, wenn ich die Beziehung mit der jetzigen Freundin beenden würde, dass für diese eine Welt zusammenbricht. Was soll ich tun?

Antwort

Sie machen sich viele Gedanken über Ihre Freundin und wie es ihr wohl ergehen könnte, wenn Sie sich trennen würden. Dies zeigt, dass Ihre Freundin für Sie wichtig ist und Sie sie auch nicht verletzen wollen. Studien und Umfragen zeigen, dass die Liebe einer der wichtigsten Faktoren ist, warum eine Beziehung auf längere Zeit anhält. Die Liebe ist jedoch in der wissenschaftlichen Psychologie schwierig zu operationalisieren, denn Liebe ist für jeden Menschen anders. So wie Liebe individuell ist, sind auch Beziehungen individuell.

Was möchten Sie?

Es ist besonders wichtig, dass Sie sich selbst fragen, was Ihnen in einer Beziehung wichtig ist. Welche Eigenschaften oder Bedürfnisse sollten in einer Beziehung vorhanden sein bzw. gelebt werden können? Und auf die aktuelle Beziehung bezogen, könnten auch folgende Fragen hilfreich sein: Können Sie sich vorstellen, in fünf Jahren weiterhin mit dieser Frau zusammen zu sein? Können Sie sich vorstellen, mit dieser Frau eine Familie zu gründen? Oftmals zeigt eine Verliebtheit oder eine Aussenbeziehung ein Bedürfnis an, welches innerhalb der Beziehung nicht gelebt werden kann. Hier geht es nicht um Schuldzuweisungen, sondern darum, genau bei sich hinzuhören, was diese neue Bekanntschaft bei Ihnen auslöst. In der jetzigen Situation sollen Sie sich fragen, was Sie von einer Beziehung erwarten, was Sie sich wünschen. Hilfreich kann auch eine Pro- und Kontra-Liste sein. Sie können sich aufschreiben, was Ihnen die momentane Beziehung gibt und was fehlt. Vergleichen Sie diese Liste mit Ihren Bedürfnissen an eine Beziehung, dies kann einiges an Klarheit schaffen.

Schlechtes Gewissen

Es könnte natürlich auch sein, dass Sie sich innerlich bereits gegen die bisherige Beziehung entschlossen haben, jedoch Angst davor haben, Ihre Partnerin zu verletzen. Sie beschreiben, dass Ihre Partnerin sehr vieles für Sie getan hat. Dadurch, dass keine Gründe von

schmerzhaften Erfahrungen wie zum Beispiel viele Streitsituationen vorliegen, kann es besonders schwierig sein, eine solche Beziehung zu beenden. Stellen Sie sich vor, Sie wären in der Position Ihrer Partnerin. Wäre es Ihnen nicht lieber zu wissen, wie es um Ihren Partner steht, als dass Ihr Partner Ihnen etwas vorspielt?

Ehrlichkeit

Egal, wie Sie sich entscheiden, zentral ist, dass Sie ehrlich mit Ihrer Freundin sind. Wenn Sie in dieser Beziehung bleiben wollen oder nicht, ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Freundin darüber sprechen. Klarheit kann im Moment Schmerzen zufügen, auf Zeit ist es jedoch der fairere Weg, da Sie sich und Ihrer Partnerin zutrauen, mit der Realität umgehen zu können.