

BEZIEHUNGSKONFLIKTE - WIE BELASTUNGEN IN DER PARTNERSCHAFT BEWÄLTIGEN?

Beziehungskonflikte lassen sich in dauerhaft angelegten Partnerschaften nicht immer vermeiden. Häufige Gründe sind ungelöste Meinungsverschiedenheiten in gemeinsamen Verantwortungsbereichen, mangelndes Eingehen auf Wünsche des Partners, Eifersucht sowie Seitensprünge und Nebenbeziehungen. Wie man Beziehungskonflikte vermeiden oder konstruktiv lösen kann, ist Thema dieses Expertenchats.



Chat-Termin: 31.01.2006, Beginn 20.00 Uhr

In einer längeren Beziehung kommt es mit der Zeit gelegentlich zu Situationen, in denen man negative Seiten an einem Partner entdeckt, sich nicht ausreichend respektiert fühlt oder Gedanken über ein Leben ohne den Partner hat. Meistens sind dies nur vorübergehende Probleme, die man nach ein paar Tagen wieder anders sieht bzw. mit dem Partner konstruktiv lösen kann.

Gemeinsame Verantwortungsbereiche wie Haushaltsführung, Geldangelegenheiten oder auch Kindererziehung sind oft auf Kompromisse der Partner angewiesen, was nicht immer gelingt. Häufige Gründe für Beziehungskonflikte und - wenn sie nicht beseitigt werden können – für Trennungen sind

- **Untreue**
Das Fremdgehen eines Partners wirkt kränkend, der betrogene Partner fühlt sich als unattraktiv herabgesetzt.
- **Enttäuschungen und Abwertungen**
Konflikte entstehen dann, wenn man Abweichungen des Partners vom persönlichen Idealbild feststellt und versucht, den Partner zum Erreichen dieses Idealbilds zu manipulieren. Wird dazu ständige Kritik eingesetzt, führt dies meist zu aggressiven Reaktionen oder zum Rückzug des Partners.
- **Nicht-Mitteilen eigener Wünsche und Bedürfnisse**
Wenn aus Angst vor Ablehnung eigene Bedürfnisse nicht angesprochen werden, kann dies zu Frustration führen.
- **mangelnde Kompromissfähigkeit**
In grundlegenden Fragen (z.B. hinsichtlich Sexualität, Erziehung gemeinsamer Kinder, größeren gemeinschaftlicher Investitionen) müssen Partner oft aufeinander zugehen und einen gemeinsamen Weg suchen. Beharren einer oder beide auf der individuellen Position, birgt dies Konfliktpotential.

Sind die Partner nicht in der Lage, gravierende Beziehungskonflikte zu lösen, ist eine Trennung meist unausweichlich. Über Trennungen liegen keine genauen Zahlen vor, jedoch über Ehescheidungen: Laut **Statistischem Bundesamt** wurden seit Mitte der 1990er Jahre knapp 200.000 Ehen pro Jahr geschieden.

Können Paare einen Konflikt nicht selbst bewältigen, können Paarberatung und Mediation Unterstützung bieten. Paarberatung wird von verschiedenen Stellen der Kirchen, Kommunen und sozialer Verbände sowie freiberuflichen Beratern angeboten. Seit längerer Zeit versuchen Beraterinnen und Berater, möglichst *beide* Partner in die Intervention einzubeziehen.

Ziele einer Paarberatung sind es, Kommunikationsprobleme zu entdecken und zu überwinden, deren Motive zu verstehen und gemeinsame Lösungswege, die für beide Partner gleichermaßen akzeptabel sind, zu erarbeiten. Eine große Rolle spielt daher die Akzeptanz der beratenden Person durch *beide* Ratsuchenden und die Erkenntnis, dass ein Beziehungskonflikt nicht die "Schuld" nur eines der Partner ist.

Bücher zum Thema

- **[Partnerschaftsprobleme, Möglichkeiten zur Bewältigung](#)**
- **[Partnerschaftsprobleme, Diagnose und Therapie](#)**
- **[Scheidung - warum? : Partnerschaftsprobleme und ihre Bewältigung](#)**
- **[Probleme zu zweit. Partnerschaftskonflikte und deren Auflösung](#)**

Artikel zum Thema

- **[Partnerschaftskonflikte](#)**
- **[Was macht Partnerschaften erfolgreich?](#)**
- **[Die Sache mit den Meinungsverschiedenheiten](#)**
- **[Ehekonflikte sind schon bei der Hochzeit erkennbar](#)**

Links zum Thema

- **[Paarberatung.ch - Onlinepaarberatung](#)**
- **[urbia.de – Forum Partnerschaft](#)**
- **[Online-Familienhandbuch, Rubrik Partnerschaft](#)**