

Warum entscheiden sich Menschen, den Partner zu verlassen

- Eine Partnerschaft ohne gute Basis wird oft in Frage gestellt –
- 5 Weiterquälen und Kämpfen oder Gehen. Von dem überschwänglichen Gefühl für den Partner ist nichts mehr geblieben. Die Liebe hat sich in die Luft aufgelöst.



- 10 Besonders oft trennen sich unglückliche Paare nach dem Urlaub. Die Nähe in den Ferien wird mehr als Zwangsnähe empfunden und ist nicht mehr auszuhalten. Die Abende werden lagweilig, das Pärchen schweigt sich gegenseitig an. Nun steht man vor dem Dilemma - Gehen oder Bleiben. Eine Trennung ist meistens schmerzhaft. Oft lässt sie sich aber auch vermeiden.

Jede dritte Ehe in Deutschland scheitert

- 15 Jede Beziehung startet mit dem Absicht, mit dem Partner bis ans Lebensende zu gehen. Die Zwei lieben sich und sehnen sich nach körperlicher Nähe. Auch die Gespräche sind endlos. Man spürt Sehnsucht und möchte jede Minute mit dem Liebsten sein.

- 20 Im Schnitt dauert es etwa drei Jahre, bis sich ein unglücklicher Partner für die Trennung entscheidet. Getrennte Wege zu gehen ist nie eine leichte Entscheidung gewesen. Auch wenn meistens verschiedene Gründe dafür gibt, ist der Verlust an Interesse und Nähe die Hauptursache. Die Beziehung stößt auf Schwierigkeiten und die Anwesenheit des Partners wird lästig. Man stellt sich immer häufiger vor, wie es wäre, wenn man sich trennen würde. Dabei spüren das Frauen heufiger als Männer und machen den ersten Schritt. Die Angst vor dem Alleinsein ist aber auch da.

- 25 Psychotherapeuten meinen, es sei normal, mit dem Gedanken für eine Trennung zu spielen. Man entscheide sich mehrmals im Laufe der Beziehung für den Partner. Solche dramatischen Onn-Off-Beziehungen sind also normal. Auch wenn die Beziehung nicht immer gut läuft, bedeutet das nicht automatisch das Ende. Eine Trennung hängt außerdem von vielen Bedingungen ab und viele ligen nicht in der Partnerschaft.

30 **Was kann die Partnerschaft retten**

Man muss um die Beziehung kämpfen und eine Bilanz ziehen: wie würde das Leben in fünf Jahren mit und ohne den Partner aussehen. Dabei sind alle Vor- und Nachteile zu berücksichtigen. Damit die Partnerschaft nicht auseinander geht, sind die gemeinsame
35 Ziele enorm wichtig, d.h. beide müssen in die gleiche Richtung gehen.

Außenfaktoren wie die Wirtschaftslage haben auch Einfluss auf die Beziehung. Eine Wirtschaftskrise z.B. kann sie sogar stabilisieren. Seit der Finanzkrise im 2008 ist die Anzahl der Scheidungen gesunken. Man geht gemeinsamen durch dick und dünn. Außerdem ist das Bedürfnis nach Sicherheit stärker als die Analyse des Glücksgefühls.

40 Eine Beziehung braucht nicht zuletzt auch Pflege, und das von beiden Seiten. Man muss auch Kompromisse machen.

Was kann eine Partnerschaft zerstören

45 Während sich also die Zahl der Trennungen in Wirtschaftskrisen sinkt, steigt sie aber beim Wirtschaftswachstum. Das heißt also, wer sich allgemein im Leben wohl fühlt, ist auch bereiter, aus der Beziehung auszusteigen. Körperlich und psychisch gesunde Menschen, die finanziell auf eigenen Beinen stehen, entscheiden sich häufiger für das Singleleben. Seit 1950 haben sich die Scheidungszahlen fast vervierfacht. Etwas mehr
50 als die Hälfte der Scheidungsanträge wurden von Frauen gemacht. Die moderne Frau ist berufstätig, wirtschaftlich unabhängig und nicht mehr die Hausfrau aus der 70er. Es ist auch bewiesen, dass die Frau diejenige ist, die sich mehr um die Beziehung kümmert und pflegt. Die Frauen sind auch anspruchsvoller. Männer dagegen stecken nicht so viel Energie in der Beziehung. Dies führt natürlich auch zu Diskrepanzen.

55 Erstaunlicherweise ist der Mangel an Sex in der Beziehung kein Grund für eine Trennung. Laut Psychologen sind Lustschwankungen auch normal, die tauchen auf und bleiben irgendwann mal wieder aus. Es sei auch natürlich normal, offen gemeinsam darüber zu reden. Viel schlimmer ist, wenn sich die Partner nicht mehr zu sagen haben.

60 Viel mehr belastet der Stress die Beziehung, unabhängig davon, woher er kommt. Arbeitslosigkeit und ironischerweise die Geburt eines Kindes aber besonders. Studien beweisen, dass sich die Zufriedenheit bei Paaren mit Kindern ganz anders entwickelt hat, als bislang gedacht.

65 Heute ist die Scheidung zur Normalität geworden und sie ist für die Geschiedenen gleichzeitig eine Chance, nach der Trennung einen neuen Partner zu finden. Es ist natürlich bei einer Scheidung einfacher, wenn die Paare kinderlos sind. Denn solange die Kinder im Haus den Alltag bestimmen, ist schwieriger, aus der Beziehung auszusteigen, egal wie unerträglich sie ist. Die Scheidungsanträge nach 20 und mehr Ehejahren haben sich verdoppelt - etwa die Zeit, die ein Kind braucht, bis es großgezogen und aus dem Haus ist.

Diskussionsfragen zum Thema:

- 70
- 1. Was ist für Sie schlimmer, in einer falschen Beziehung gefangen oder allein zu sein?**
 - 2. Haben Sie schon Ihren Partner, bzw. Ihre Partnerin verlassen?**
 - 3. Sind Sie selbst verlassen worden? Wie schwierig war das für Sie?**
- 75
- 4. Jede dritte Ehe in Deutschland scheitert, was sagen Sie dazu? Wie ist die Lage mit den Ehen in Ihrem Land?**
 - 5. Kann eine Beziehung ohne Liebe existieren?**
 - 6. Erzählen Sie etwas über Ihre erste Liebe? Sind Sie immer noch zusammen oder die Beziehung ist auseinandergegangen?**

80