

TIPPS VOM PAARTHERAPEUTEN DR. BRUNO STERNATH AUS RAPPERSWIL-JONA

# Gemeinsam oder getrennt?

Eine Frage, welche sich manche Paare zum Jahreswechsel stellen. An Silvester bilanzieren viele ihre Beziehung, indem sie sich auf die Wünsche und Vorsätze für das neue Jahr besinnen und diese mit der Realität abgleichen. Bruno Sternath, zertifizierter Paarlife-Trainer und Paartherapeut gibt Antworten.

**Warum reflektieren Ihrer Meinung nach am Ende eines Jahres viele ihre Beziehung?**

Nicht wenige erwachen aus einem Traum und stellen fest, dass ihre Erinnerungen an das Liebesglück in der Flut der Geschäftigkeit und im Alltagsstress untergegangen sind. Häufig erkennen Paare erst im Gespräch, dass die Partnerschaft nicht selten einen der hinteren Ränge in der Prioritätenliste belegt und stark vernachlässigt worden ist. So ist es nachvollziehbar, dass dem Bedürfnis nach einer erfüllenden Partnerschaft wieder eine wachsende Bedeutung zugeschrieben wird. Das ist wie mit einer Pflanze, welche ihren Freiraum benötigt, um gut gedeihen zu können.

**Was braucht es, damit die Pflanze wieder blüht?**

Zur vollen Blüte braucht es regelmäßige Pflege und achtsame Zuwendung. So ist es auch in der Partnerschaft.

**Ihre Empfehlung an Paare, welche mit ihrer Partnerschaft unzufrieden sind?**

In einer schnelllebigen und kurzweiligen Welt, wie wir sie heute vorfinden, die den Austausch der Erhaltung vorzieht und die grosse Liebe sowie ein



Bruno Sternath hilft Paaren, ihre Bedürfnisse abzuklären.

Foto: zVg

neues Leben nur einen Mausklick entfernt scheinen, ist es oft schwer zu erkennen was Beständigkeit und Zukunft hat. Individualismus und Selbstverwirklichung sind nicht selten lebensbestimmende Werte mit höchster Priorität, die dem Bedürfnis nach Gemeinsamkeit und Verbundenheit widersprechen zu scheinen. Eine ruhige Minute der Besinnung und ehrlichen Reflektion der eigenen Bedürfnisse, unerfüllten Vorstellungen

gen und Ziele kann Klarheit und Zuversicht schaffen.

**Mit welchem Ziel?**

Erscheint eine gemeinsame Zukunft grundsätzlich als erstrebenswert, auch wenn es umfassender Pflege bedarf, ist es sinnvoll wieder bewusst, gemeinsame Zeiträume zu finden und dem Gegenüber die eigenen Gedanken und Gefühle im Sinne eines Updates mitzu-

teilen. Eine Partnerschaft bleibt lebendig und wächst, indem sie durch regelmässige Updates aufgefrischt wird. Die Therapie bietet Paaren auch eine Chance aus der eigenen Beziehung zu lernen, sei es für die gegenwärtige oder zukünftig neue.

**Was meinen Sie mit Updates?**

Das Gespräch, das gegenseitige Verständnis und die emotionale Anteilnahme dem Partner gegenüber, sind der Schlüssel für eine erfüllende Partnerschaft.

«In der Neujahrsnacht bietet sich Gelegenheit in sich hinein zu fühlen.»

**Wer kommt zu Ihnen?**

Paare, welche sich zu einer gemeinsamen Therapie entschliessen, haben vielfach unterschiedliche Wünsche. Nicht selten möchte einer zusammenbleiben und der andere sich lieber trennen. Sich selber treu zu bleiben oder werden und sich die eigenen Bedürfnisse sowie auch Abhängigkeiten bewusst zu machen, ist essentiell. Grundsätzlich sind unterschiedliche Interessen in der Partnerschaft normal. Wie damit umgegangen wird, ist für viele jedoch häufig überfordernd. Einerseits möchte man den Partner nicht verletzen und andererseits fühlt man sich ihm gegenüber fremd oder eingeeengt. So ist auch die Motivation sehr unterschiedlich, sich mit der Partnerschaft auseinanderzusetzen. Im Paargespräch geht es darum, eine

gemeinsame Zielausrichtung zu vereinbaren.

**Was ist aus Ihrer Erfahrung wichtig für eine Beziehung?**

Wie das Paar mit dem Alltagsstress umgeht und sich gemeinsame Freiräume schaffen kann, «fürs anders und unterschiedlich sein» braucht es Toleranz, Akzeptanz, Wertschätzung und eine klare Abgrenzung dem Anderen gegenüber.

**Das gilt aber nicht nur in der Partnerschaft.**

Diese Prinzipien sind sicherlich von grosser Bedeutung für Beziehungen jeglicher Form. In der Neujahrsnacht bietet sich die Gelegenheit in sich hinein zu fühlen. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche erwachen oft in der Zeit des Jahreswechsels. Ebenso ein Bewusstsein für unbefriedigte Bedürfnisse und Missstände in der Partnerschaft macht sich am Jahresende bemerkbar.

**Und was machen wir mit der Erkenntnis?**

Nehmen Sie diese Erkenntnis zum Anlass das Gespräch in der Partnerschaft zu suchen und darüber zu reden, wie Sie die Zukunft gemeinsam gestalten und angehen möchten. Der Jahreswechsel bietet die Gelegenheit sich in Zweisamkeit über eigene und gemeinsame Wünsche auszutauschen. Wertschätzende Worte, eine liebe Geste helfen vielleicht, Erinnerungen ans Liebesglück wieder wachzurufen.

Martina Heinrich

**Infos oder Fragen an:**  
[bruno.sternath@humanpsychology.ch](mailto:bruno.sternath@humanpsychology.ch)  
[www.humanpsychology.ch](http://www.humanpsychology.ch)