

Neben Radiointerviews habe ich auch der ddp Nachrichtenagentur für Interviews zur Verfügung gestanden:

Julianna Heiland

Zur Beziehungspflege gehört auch die Attraktivitätspflege

Im Laufe eines Beziehungslebens wird aus manchem Adonis ein Albtraum in Jogginghosen. Daran ist nicht nur die Bequemlichkeit schuld. Wenn einer der Partner sein Aussehen plötzlich stark vernachlässigt, sollten Paare einen genauen Blick auf ihre Partnerschaft werfen. «Eine Beziehung braucht kontinuierliche Pflege, um lebendig zu bleiben. Wer sich nicht mehr um Attraktivität bemüht, nimmt die Beziehungspflege möglicherweise nicht mehr ernst», sagt Julianna Heiland, Paartherapeutin aus Düsseldorf.

Sie empfiehlt Paaren daher, über diese Veränderung und die Gründe dafür offen zu sprechen. «Dabei sollte man erst einmal herausfinden, ob der andere sich überhaupt ändern möchte, der ob die als Nachlässigkeit empfundene Eigenschaft für ihn ein wichtiger Teil seiner Identität ist», betont die Diplom-Pädagogin.

Habe der Partner beispielsweise deshalb zugenommen, weil ihm gutes Essen und Genuss in seinem Leben sehr wichtig sind, müsse der andere das akzeptieren. «Beide Partner sollten in einer Beziehung die Möglichkeit haben, Dinge, die ihnen wichtig sind, auch auszuleben», sagt Heiland.

Läge der Grund für die Entwicklung jedoch in der Routine, die sich in die Beziehung eingeschlichen habe, sollte das Paar sich gemeinsam überlegen, was es für seine Beziehung tun kann. «Die Partner sollten sich gegenseitig wieder mehr Interesse schenken. Rituale wie wöchentliche Ausgeh-Abende oder Ausflüge an unbekannte Orte können außerdem helfen, die Beziehung wieder in den Fokus zu rücken.»

Manchmal steckten aber auch tiefer liegende Gründe dahinter, wenn ein Partner sich vernachlässigt. «Vielleicht drückt sich darin eine Resignation nach gescheiterten Beziehungsbemühungen aus», sagt Heiland. Hier helfe nur, sich dem Konflikt zu stellen, gegebenenfalls mit therapeutischer Hilfe.

Trennung trotz Mitleid - Den Ex- Partner in Krisen weiter unterstützen

Eine Beziehung zu beenden fällt vielen Menschen schwer. Steckt der Partner, den man verlassen möchte, noch dazu in einer akuten Lebenskrise, wird das Trennungsvorhaben oft sogar gänzlich verworfen. «Sich von jemandem zu trennen, der krank ist oder gerade andere große Probleme hat, ist eine schwierige Entscheidung. Hier muss man ganz genau hinschauen, welche Möglichkeiten es in der Situation gibt», sagt Julianna Heiland, Paartherapeutin aus Düsseldorf. Wichtig sei, dass man sich über die Konsequenzen seines Handelns im Klaren sei und sie auch mit seinem Gewissen vereinbaren könne.

Wolle man dem Partner die Trennung ersparen und die Beziehung erst einmal fortführen, könne dies nur dann funktionieren, wenn man hinter seiner Entscheidung stehe. Man müsse für sich im Bleiben einen Sinn sehen und in der Partnerschaft auch weiterhin Lebensfreude empfinden können. «Man tut seinem Partner nichts Gutes, wenn man bei ihm bleibt, ihn aber ständig unfreundlich behandle», betont Heiland. Gerade in schweren Zeiten brauche der Partner seine Kraft und sollte sich nicht noch in einer problematischen Beziehung aufreiben müssen.

In manchen Fällen sei eine klare Trennung die bessere Lösung. «Eine Trennung eröffnet dann auch für den verlassenen Partner neue Möglichkeiten», gibt Heiland zu bedenken. Ein Kompromiss könne sein, sich zwar zu trennen, den Partner aber weiterhin so gut wie möglich zu unterstützen. «Falls man persönlich in dieser Situation nicht für den anderen da sein kann, könnte man überlegen, wie man dem Partner ein Hilfsnetzwerk aus Freunden, Nachbarn und Institutionen schafft», sagt Heiland.