

Ausgabe Quartal III / 2025 | ISSN 2629-0162 | www.die-mediation.de
Deutschland 13,90 € | Luxemburg 13,90 € | Österreich 13,90 € | Schweiz 14,90 CHF

Die **MEDIATION**

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation

Zwischen **Scheitern** und **Erfolg**



Misslingende Mediation?
Plädoyer für Gelassenheit im
Umgang mit dem Scheitern

Responsible AI
in der Mediation

Aufstand der Leistungsträger:
Mit Mut und Engagement
wieder zum Erfolg

Beziehungskrise!

Wenn aus Zweisamkeit Einsamkeit wird und wie Paare sich trotzdem nicht (ganz) verlieren

Beziehungskrisen kommen und gehen. Manche sind kleiner, manche größer, viele lassen sich klären. Manche aber zerrütten das Miteinander in schmerzvollen Schritten. Je länger sie bestehen, desto mehr verlieren wir die Verbundenheit und Nähe zu unserem Partner. Und je mehr Verbindung verloren geht, umso weniger Nähe lassen wir zu und ziehen uns zurück. Dieser Rückzug führt auf lange Sicht zu Einsamkeit innerhalb einer Beziehung – und das meist auf beiden Seiten. Wir fühlen uns allein gelassen, nicht gesehen und irgendwann nicht mehr einander zugehörig. Ein Teufelskreis, wenn es darum geht, eine Krise gemeinsam zu überwinden. Wie kann es Paaren dennoch gelingen, gut und vor allem gemeinsam durch eine schwierige Zeit zu kommen?

Johanna Jochum

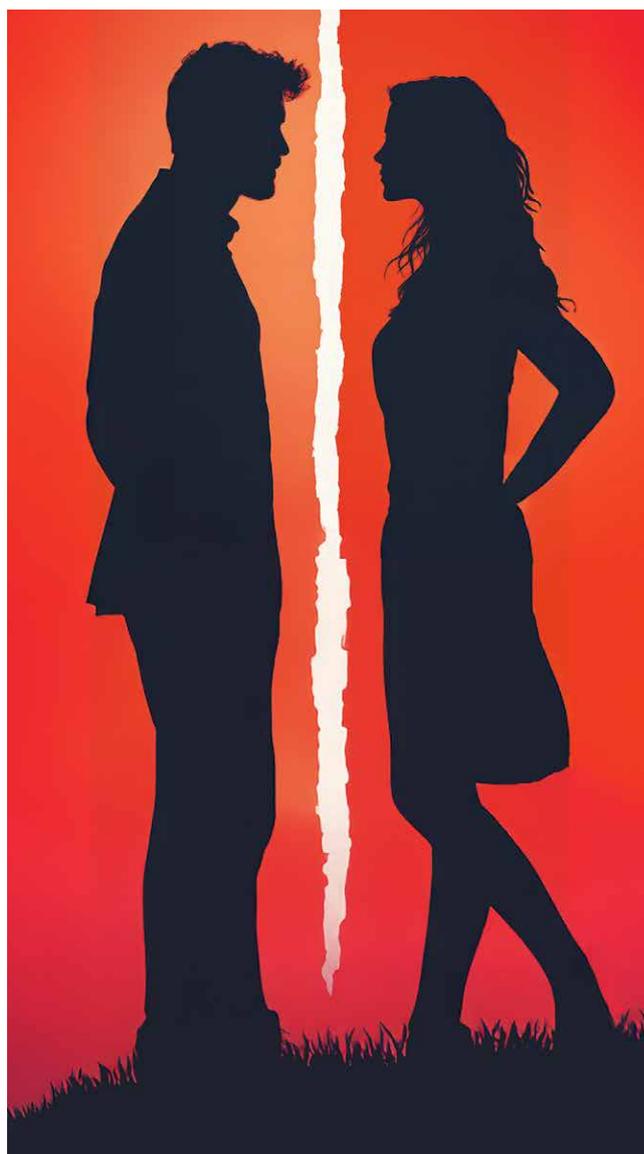
Der Ursprung einer jeden Krise: unerfüllte Bedürfnisse

In jeder Beziehung kommt es zu Konflikten und schwierigen Phasen. Das ist völlig normal und gehört dazu. In Partnerschaften werden sie meist als stark emotional belastend empfunden und häufig von negativen Gefühlen wie Ohnmacht, Enttäuschung oder Einsamkeit begleitet. Es ist nun einmal so, dass die Menschen, die wir am meisten lieben, auch diejenigen sind, die uns am tiefsten verletzen können.

Bleiben Konflikte über einen längeren Zeitraum ungelöst, kann sich daraus eine Beziehungskrise entwickeln. Unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse treffen hier aufeinander, die nicht miteinander in Einklang gebracht werden können. Dadurch entsteht das Gefühl, nicht gesehen, nicht wertgeschätzt oder nicht (genug) geliebt zu werden. Erst einmal aufgekommen, verstärkt sich diese Wahrnehmung und beeinflusst die Beziehungsdynamik. Mit der Zeit entwickelt sich Distanz zu der Person, die als Auslöser dieser Gefühle gesehen wird. Aus dieser Distanz heraus beginnen wir uns anders zu verhalten. Das liegt entweder daran, dass wir uns nicht mehr so sicher fühlen wie zuvor und emotional agieren, oder einfach daran, dass wir irgendwann einmal gelernt haben, auf diese Art zu reagieren, wenn wir abgewiesen oder nicht ernst genommen werden – ein tief in uns verankertes Beziehungsmuster.

Die Folgen von Distanz und nachlassender Nähe

Distanz führt schnell zu einer Veränderung des Verbundenheitsgefühls. Es nimmt ab. Und selbst wenn nur eine Seite diese Distanz empfindet, so spürt dies die andere Person intuitiv und beginnt negative Gefühle auch bei sich selbst wahrzunehmen.



Schon gewusst?

Eine Chance für die Liebe: Paartherapien sind hochgradig erfolgreich

Ein Kennzeichen unserer Zeit ist die zunehmende Fragilität von Liebesbeziehungen. Paare, die einst füreinander die Welt bedeuteten, stehen nach Jahren vertrauten Zusammenseins plötzlich vor den Scherben ihres gemeinsamen Glücks. Als wirksamer Rettungsanker erweist sich in vielen Fällen jedoch eine Paartherapie. Laut der Meta-Analyse US-amerikanischer Wissenschaftler um die Psychologin Roddie McKenzie zeigen sich dabei beachtliche Erfolge: Rund 70 Prozent der Paare berichten nach therapeutischer Begleitung von einer signifikanten Verbesserung ihrer Beziehung. Noch beeindruckender: Etwa 50 Prozent erleben eine so markante Wendung, dass sie ihre Partnerschaft als „gerettet“ bezeichnen. Die Zahlen, so nüchtern wie klar, bergen eine stille Hoffnung – dass das Gespräch, das einfühlsame Begleiten durch Dritte, mehr vermag als bloße Selbsthilfe-Ratgeber und halbherzige Neuanfänge. Dennoch bleibt festzuhalten: Therapie ist kein Selbstläufer. Sie verlangt Offenheit, Bereitschaft – und nicht zuletzt: Zeit. Wer sich ihr stellt, betritt ein Terrain der Möglichkeiten auf dem Weg zu neuer Beziehungsqualität.

Quelle: McKenzie, Roddy K. et al. (2020): Meta-Analysis of Couple Therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology 88 (7), S. 583–596.

Auch ohne logische Erklärung beeinflusst die wahrgenommene Veränderung unser Verhalten und unsere Reaktionen. Sprechen beide Partner nicht unmittelbar darüber und klären die Situation, beginnt ein Teufelskreis mit hoher Konfliktdynamik. Insbesondere dann, wenn beide Partner sehr sensitiv für das Verhalten des jeweils anderen sind.

Die Folge von entstandener Distanz und weniger Verbundenheit ist weniger Nähe – emotional und körperlich. Auf emotionaler Ebene ziehen wir uns zurück. Vielleicht rufen wir die beste Freundin an oder lassen beim Sport den Frust raus, den wir spüren, ohne allerdings unserem Partner von unserer inneren Not zu erzählen. Häufig wachsen die Frustrationen dadurch. Was nutzt es der Beziehung, den Boxsack zu prügeln, wenn man das Gefühl hat, von seinem Partner wieder einmal nicht verstanden zu werden oder einer Freundin sein Leid zu klagen, wenn der Adressat doch

jemand ganz anderes ist? Das Positive zuerst: Es hilft uns persönlich dabei, die eigenen Emotionen zu sortieren, zu fühlen und dadurch etwas zu besänftigen. Das ist gut und wichtig und immer auch ein relevanter Teil der gemeinsamen Beziehungsarbeit. Das Schwierige: NUR wenn unser Partner erfährt, welche Gefühle durch welche Aussagen, Handlungen oder unerfüllten Bedürfnisse in uns ausgelöst werden und wie sich das anfühlt, haben wir eine Chance auf Klärung.

Auf körperlicher Ebene zeigt sich Distanz und weniger Nähe zum Beispiel darin, dass kleine Gesten der Wertschätzung ausbleiben, der Wunsch, sich körperlich nah zu sein, scheinbar abnimmt und das Sexualleben sich verändert. Je mehr die emotionale Distanz zunimmt und je weniger körperliche Nähe zueinander gesucht wird, desto schneller verlieren Paare die Verbundenheit zueinander – der nächste Teufelskreis.

Krisen sind somit durch eine abwärts verlaufende Beziehungsdynamik geprägt, aus der es sehr schwer ist gemeinsam auszubrechen. Wie hat die Beziehung dennoch eine Zukunft?

Rückzug vermeiden und negative Beziehungsdynamiken durchbrechen

Das Gefühl, nicht gesehen zu werden oder aktive Zurückweisung haben Distanzierung zur Folge. Vielleicht haben wir gelernt, dass Rückzug ein Weg für uns ist, wenn Bestätigung ausbleibt, wir keine Aufmerksamkeit bekommen oder uns nicht wirklich gesehen fühlen. Doch sich zurückzuziehen oder



Bildquelle: stock.adobe.com/ksuklein



Mauern um sich zu errichten wirkt in Konflikt- und Krisensituationen wie ein Brandbeschleuniger. Die Frustrationen oder Enttäuschungen unausgesprochen brodeln zu lassen, verstärkt diese auf lange Sicht umso mehr. Nicht nur aus meiner Praxis, sondern auch aus persönlicher Erfahrung weiß ich, wie schwierig es ist, im Zuge von Auseinandersetzungen oder besonders dann, wenn man schon länger das Gefühl hat, in einem oder mehreren Bedürfnissen nicht gehört zu werden, trotzdem die Nähe zu seinem Partner zu suchen, die Hand zu greifen und zu sagen: „Hey, das hat sich gerade nicht gut angefühlt und ich habe den Wunsch, dass wir in Ruhe darüber sprechen. Wann können wir einen Moment dafür finden?“

Ein gesundes Beziehungsverhalten wirkt Wunder

Sobald eine Person sich zurückzieht, wird der Spielraum für eine gemeinsame Klärung eingeengt. In den meisten Fällen reagiert die andere Person ebenfalls mit Rückzug – außer sie hat bereits gelernt, sich trotz der eigenen Emotionalität in die andere Person hineinzusetzen (stark ausgeprägte Empathiefähigkeit), sich selbst zu zentrieren (Abstand von den eigenen Emotionen gewinnen und die Beobachterrolle einnehmen) und zugleich das Vertrauen in sich selbst und in die Sicherheit in der Beziehung zu haben, um sich mit der eigenen Verletzlichkeit der anderen Person wieder zu nähern und offen auf sie zuzugehen. Ganz schön viel auf einmal, oder?

Sind wir dazu imstande, sprechen wir von einem gesunden Beziehungs- und Bindungsverhalten, das sich äußerst positiv auf das Miteinander auswirkt. Gerade auch dann, wenn der Partner nicht ganz so gut mit der Situation oder Krise umgehen kann. Aber auch wenn wir uns damit sehr schwertun, dürfen

wir uns merken, dass Rückzug und Abwehr jede Chance auf Harmonie und Lösungen ersticken.

Ein gesundes Beziehungsverhalten kann gelernt werden. Dazu bedarf es jedoch einer intensiven, kontinuierlichen Auseinandersetzung mit sich selbst, den eigenen emotionalen Verletzungen und den Beziehungserfahrungen, die wir bisher in unserem Leben gemacht haben. Wir müssen unsere Beziehungsmuster erkennen, verstehen und sie gegebenenfalls neu programmieren. Hierfür ist es notwendig, bestehende Verletzungen zu heilen und Glaubenssätze, die uns blockieren, langfristig aufzulösen.

Stabilität als (wichtigste) Konstante in stürmischen Zeiten

Meine Erfahrungen zeigen mir immer mehr: Das, was wir in Krisenzeiten am meisten brauchen, ist Stabilität. Wie können wir diese bewahren oder wieder finden, wenn gerade alles wackelt?

Besonders dann, wenn unsere Partnerschaft instabil scheint und wir uns nicht mehr sicher fühlen, brauchen wir Menschen, Gewohnheiten oder Rituale, die uns Stabilität verschaffen. Denn wenn wir unsicher und emotional sind, agieren wir aus einer Alarmbereitschaft heraus und es fällt uns schwer, die Situation rational zu betrachten. Unser Nervensystem ist in Alarmbereitschaft. Wie Untersuchungen belegen, ist unser Nervensystem in solchen Lebenssituationen überreizt und unser Cortisolspiegel erhöht. Kein Wunder, denn unser Verstand versucht verzweifelt, Wege, Lösungen und Halt in dieser „Ausnahmesituation“ zu finden – was uns völlig überlastet.

Umso wichtiger ist es, den eigenen (Grund-)Bedürfnissen den Vorrang einzuräumen und im Kleinen zu beginnen. Je komplexer die Herausforderung oder Krise, desto einfacher und zudem leicht umsetzbar sollten die Gewohnheiten der Selbstfürsorge sein.

Weitere Voraussetzungen für einen gemeinsamen Weg durch und aus der Krise

Beide wollen eine Lösung finden

und beide wollen an der Beziehung arbeiten. Hat sich ein Partner bereits abgewandt und emotional distanziert oder vielleicht innerlich selbst aufgegeben, fehlt der Antrieb, der für einen so fordernden Prozess notwendig ist.

Eigene emotionale Aufgeräumtheit

Beide müssen dazu in der Lage sein, sich selbst, ihre Gefühle, Worte und ihr Verhalten zu reflektieren, einzuordnen und als Basis für die gemeinsame Beziehungsarbeit zu nutzen.

Selbstmitgefühl und Verantwortungsübernahme

Wenn ich mir selbst mit Mitgefühl begegne, erleichtert das den Prozess der gemeinsamen Beziehungsarbeit enorm. Außerdem ist es wichtig, dass jeder die Verantwortung für sich selbst übernimmt, und zwar sowohl für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse als auch für die eigenen Emotionen und das eigene Verhalten.

Meine Erfahrung zeigt, dass hierin eine der größten Herausforderungen für die Beteiligten liegt. Viele wissen nicht, was sie selbst in Krisenzeiten brauchen oder was ihnen guttut. Aber sie erwarten, dass der Partner diese Bedürfnisse intuitiv erkennt oder sich den eigenen Erwartungen entsprechend „richtig“ verhält. Diese Erwartungshaltung führt zu noch mehr Konfliktpotenzial und diese Art des Verhaltens ist höchst destruktiv für das Miteinander – auch ohne Konflikt oder Beziehungskrise. Stattdessen sollte sich jeder seiner Verantwortung bewusst sein – sowohl für das eigene Verhalten als auch für die Selbstfürsorge. An jedem Tag, Krise hin oder her.

NICHT so tun, als wäre alles wie vorher

In einer Krise und auch durch eine solche werden sich beide Partner, die Beziehung und das Miteinander verändern. Deswegen ist es völlig unrealistisch zu erwarten, es werde wieder so wie früher. „Vor den Kindern ...“, „als wir damals noch ...“, „früher, als wir noch unbeschwert waren ...“ – solche Sätze begegnen mir häufig und natürlich stecken dahinter wichtige Bedürfnisse, die aktuell nicht erfüllt sind. Sie sind daher wertvolle Wegweiser für ein neues Miteinander – das anders als vorher ist, was vollkommen in Ordnung ist. Vielleicht wird es sogar noch viel besser als zuvor und als beide Partner es sich

Stabilität schaffen, aber wie?

Auf der psychischen Ebene:

- sich das Gemeinsame, das man schon bewältigt hat, bewusst machen
- die eigene Krise oder Situation aus der Perspektive einer dritten Person betrachten und überlegen, was man einem befreundeten Paar in der gleichen Situation raten würde
- die aktuelle Situation im Vergleich zu vergangenen Krisen oder schwierigen Zeiten einordnen, um zu einer klaren Einschätzung zu kommen – jenseits der eigenen Emotionalität, die die Wahrnehmung stark beeinflusst

Wenn wir es schaffen, eine realistischere, stabilere Perspektive einzunehmen, fällt es uns leichter, neue Wege in Betracht zu ziehen und Zuversicht zu schöpfen.

Auf der körperlichen Ebene:

- erdende Spaziergänge in der Natur
- sich mit vertrauten Freunden und Familienmitgliedern umgeben
- es sich zu Hause besonders gemütlich machen
- meditieren oder Yoga praktizieren
- an den Lieblingsort fahren

Egal was hilft: Tun Sie es! Denn: Nur aus innerer Stabilität heraus können wir eine Beziehungskrise überwinden und unsere Beziehung retten.

jemals vorstellen konnten. Genau hier liegen die Chancen einer festgefahrenen Situation. Dessen sollten sich die Betroffenen immer bewusst und dementsprechend zuversichtlich sein.

Reden – tief, ehrlich, ungeschönt

Mit der Kommunikation steht und fällt alles. Sie ist nun mal unser Mittel der Verständigung und wenn wir einander gerade nicht verstehen, haben wir nur diesen Weg, Verständnis herzustellen. Dementsprechend wichtig ist es, die Räume hierfür ganz klar zu definieren. Sie müssen nicht nur zeitlich und räumlich passen, sondern auch so gestaltet sein, dass sich beide gleichermaßen so wohl wie möglich fühlen und auf das tiefe Gespräch einlassen können. Je wohler ich mich fühle, desto mehr Verständnis kann ich aufbringen.

Erwartungshaltungen absenken: weniger ist mehr

In einer Krisensituation sind unsere Erwartungen an unsere Beziehung, den Partner oder uns selbst nicht erfüllt. Diese Frustration führt mitunter dazu, dass wir sogar noch mehr erwarten und unsere Ansprüche hochschau-





ben. Genau das ist in Krisen nicht hilfreich. Vielmehr bedarf es hier erneut eines liebevollen und fürsorglichen Blickes auf uns selbst und einer Milderung der gegenseitigen Erwartungshaltungen. Es gilt das Bewusstsein zu entwickeln: Jeder erste kleine Schritt, den wir wieder gemeinsam in eine Richtung gehen, bringt uns weiter und jeder Moment, der friedlich stattfindet, ist ein Gewinn. Kleinste Erfolge feiern, das wenig Sichtbare wertschätzen, weniger verlangen und erwarten sowie enorm viel Fehlerfreundlichkeit, wenn es (noch) nicht klappt – das sind alles Aspekte, die Paaren helfen, gut und gemeinsam durch eine schwierige Zeit zu kommen.

Durch körperliche Nähe emotionale Distanz lösen

Auch wenn wir auf gefühlte emotionale Distanz mit weniger körperlicher Nähe und Intimität reagieren, liegt genau hierin ein Wendepunkt für die Beziehungsdynamik. Unser Körper und unser Nervensystem reagieren auf Berührungen aller Art, besonders von der Person, die wir lieben. Genau das ist eine Riesenchance, sich auch auf emotionaler Ebene wieder näherzukommen. Trotz der Auseinandersetzung die Hand zu greifen, eine feste Umarmung, auch wenn die Meinungen auseinandergehen oder man gerade enttäuscht ist, kann vieles ändern.

Bewusste Räume für ein Miteinander schaffen

Es ist eine natürliche Entwicklung, dass Paare in Konflikten beginnen, alles nebeneinander und getrennt voneinander zu erledigen. Er kümmert sich um die Besorgungen, die Wochenendplanung oder den Haushalt. Seine Partnerin erledigt die Einkäufe, kocht etwas für die Familie und organisiert den Alltag. Man teilt sich auf, erledigt das, was zu tun ist, und wenn möglich, geht man sich sogar aus dem Weg. Dass dies dem Fortbestand der Beziehung oder einem gemeinsamen Weg nicht förderlich

ist, liegt auf der Hand. Diese Dynamik sollte aktiv beeinflusst werden, wenn beide wieder mehr Miteinander erreichen wollen. Einzelne Dinge bewusst gemeinsam zu erledigen und sich dafür zu verabreden kann beide wieder einander näherbringen und die Verbundenheit fördern. Dabei muss nicht einmal zwanghaft geredet werden. Es reicht völlig aus, wenn man es miteinander tut.

Professionelle Unterstützung

Paare, die sich in einer tiefen Konfliktspirale oder Krise befinden und zu einem neuen Miteinander finden wollen, müssen miteinander reden: tief, ausführlich und

vollkommen transparent. Sie müssen einander die unterschiedlichen Perspektiven mitteilen und den jeweils anderen an den eigenen emotionalen Verletzungen teilhaben lassen können, was sehr viel Vertrauen, Sicherheit und Mut erfordert. Und sie müssen jeweils wirklich das Gefühl haben, mit all dem vom anderen gesehen und verstanden zu werden. Nur so kann es funktionieren.

Das Dilemma ist nur, genau das funktioniert inmitten der Situation mit all ihren Emotionen nicht. Das Vertrauen wackelt, die (Verlust-)Ängste sind groß und Distanz und Unsicherheit blockieren den Weg aufeinander zu. Daher muss der Dialog gefördert, unterstützt und bewusst gelenkt werden, und zwar in einem absolut sicheren Raum, in dem Vertrauen wieder aufgebaut und Mut wieder gefunden werden kann.

All das kann im Rahmen einer Paarmediation oder eines Beziehungscoachings besonders gut gelingen. Es braucht Mut, den Wunsch zu Veränderung und sehr viel Engagement – doch was wäre, wenn Ihre Liebe noch viel größer oder viel verbundener wird, als Sie es sich gerade vorstellen können?

Johanna Jochum

Zertifizierte Paar- und Familienmediatorin, Trainerin und Co-Ausbilderin im Bereich Mediation, Kommunikative Kompetenz und Führung, Dozentin an der VHS Köln und Vinyasa-Yogalehrerin. Sie begleitet Familien, Paare, Eltern und auch Einzelpersonen oder Teams ganzheitlich durch Konflikte, Krisen, Trennungen sowie persönliche oder berufliche Herausforderungen.

Weitere Informationen: www.johanna-jochum.de

