

Plötzlich aus dem Takt



Paare müssen sich nicht immer im gleichen Rhythmus bewegen.

SHUTTERSTOCK

Wenn einer sich verändert, kann das die Beziehung ins Wanken bringen. Warum manchmal auch nur neue Absprachen nötig sind.

VON VERA KAMMERER

Sie ist mit 48 zum ersten Mal sein paar Tage allein verweist und kam anders zurück, als sie losgefahren war. Seither hat sie sich zu einem Kurs angemeldet und plant bereits die nächste Reise. Ihr Mann freut sich ehrlich für sie – und gleichzeitig sitzt er abends da mit dem Gedanken, dass er sie beide gerade nicht wiedererkennt.

Wir sprechen heutzutage viel von persönlichem Wachstum und Entfaltung. Das klingt zunächst wunderbar, nur bleibt manchmal offen, was dies für eine Beziehung bedeutet. Zwei Menschen entwickeln sich nämlich selten im gleichen Tempo, meistens geht einer voran. Die/der eine wird mutiger und probiert Dinge aus, die sie oder er sich 20 Jahre lang nicht zgetraut hat, während die/der andere gerade jetzt Abende schätzt, die planbar sind. Beide haben recht, und genau das macht die Sache so komplex.

Zum Problem wird das oft erst durch eine stille Erwartung, der andere möge bitte mitkommen. Wer sich verändert, hofft, dass der/die Partner/in nachzieht,

und wer stehen bleibt, hofft, dass die Phase vorbeigeht. Ausgesprochen aber wird das von beiden meist nicht.

Wenn jemand losläuft, wer wartet dann auf wen?

Woran merken Sie dann, dass eine neue Absprache fällig ist? Vielleicht daran, dass das Wochenende inzwischen getrennt geplant wird und es keinem mehr auffällt. Oder daran, dass die gute Nachricht vom Arbeitstag zuerst bei einer Freundin oder einem Freund landet. Neu verhandeln klingt nüchtern für etwas so Persönliches, trifft die Sache aber gut, denn es geht darum, eine alte Vereinbarung neu aufzurollen. Was zwei Menschen mit 30 über Zeit, Nähe, Freiraum und Geld für sich festgelegt haben, passt mit 50 womöglich nicht mehr.

Die Veränderung des einen löst im anderen etwas aus, denn wer plötzlich eigene Pläne macht, wirkt auf den/die Partner/in leicht wie jemand, der sich abwendet, und wer autonomer wird, weckt beim anderen den Zweifel, überhaupt noch gebraucht zu werden.

Viele schieben das Gespräch darüber auf, weil sie eine Antwort fürchten, die sie nicht hören möchten: dass zwischen ihnen womöglich nichts mehr da ist. Aber: Eine Verbindung, in der

einer sich verändert hat, fühlt sich fast zwangsläufig anders an als vorher, und das allein sagt noch nichts über die Liebe aus.

Liebe braucht manchmal ein kleines Update

Vielleicht liebt der Mensch an Ihrer Seite Sie durchaus noch, nur anders als vor zehn Jahren, denn Zuwendung zeigt sich mit den Jahren oft in unscheinbareren Dingen.

Diese Sicht tut gut und kann zugleich bequem werden, sobald sie vor allem dazu dient, sich einzureden, dass alles so bleiben kann. Wo die Grenze zum Schönreden verläuft, zeigt sich meist an ganz alltäglichen Situationen: Zum Beispiel an der Sonntagswanderung, die ein Mann seit zwei Jahren allein macht, weil seine Frau am Wochenende ihre Ruhe braucht, und die er sich jedes Mal mit ihrer anstrengenden Woche rechtfertigt.

Teilen Sie diesen oder ähnliche Gedanken mal mit einem Freund, sprechen Sie ihn laut und in ganzen Sätzen aus: Solange sich diese Erklärung stimmig anfühlt, glauben Sie diese auch selbst. Wenn Sie beim Reden allerdings leiser werden oder schnell zum nächsten Thema springen, könnte es sein, dass es Sie mehr beschäftigt, als Sie sich selbst eingestehen möchten.

Reden, um den anderen vielleicht neu kennenzulernen

Manches bleibt ungesagt, und so wünscht sich die/der eine vielleicht seit Jahren, die Arbeitszeit zu reduzieren und mehr Zeit zu zweit zu verbringen, ohne dass die/der andere je davon gehört hätte. Das lässt sich ansprechen. Dafür braucht es keinen feierlichen Rahmen, eine ungestörte Stunde genügt. Was aus so einem Gespräch entstehen kann, wird oft unterschätzt. Wenn einer etwas Neues mitbringt, einen Plan, eine Begegnung, eine Meinung, die vorher nie zur Sprache kam, kommt damit auch wieder Stoff ins Haus, über den sich reden lässt. Man fragt einander Dinge, die man voneinander noch nicht wusste, statt abends nur den Tag durchzugehen. Und wer dem jeweils anderen seine Entwicklung zugesteht, lernt sie oder ihn manchmal noch einmal neu kennen.

Vera Kammerer

ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsagentur Vera Kammerer in Niederdorf.

» www.partneragentur.it



MANUEL KOTTERTEGER