

«Weil ich mich schlecht fühle, fange ich Streit an»

ZÜRICH Viele Beziehungen leiden nicht an internen Konflikten, sondern an persönlichen Krisen.
Die Community erzählt, eine Expertin ordnet ein.

Warum sind wir unzufrieden, obwohl in der Beziehung alles gut zu laufen scheint? Eine Studie der University of Waterloo zeigt: Niedriger Selbstwert beeinflusst das persönliche Glück stark und führt oft zu Unsicherheiten in der Beziehung, selbst wenn der Partner nicht die Ursache ist.

Auch Leserinnen und Leser berichten davon. Mel, seit vier Jahren in einer erfüllten Partnerschaft, sagt: «Eigentlich läuft alles gut, aber ich spüre, dass etwas nicht stimmt. Dieses Gefühl führt zu Streit, und

danach will ich oft weglaufen. Ich weiss nicht, wie lange wir das noch aushalten.» Christoph, der an einer Angststörung leidet, beschreibt: «Meine Beziehung ist harmonisch, aber die Angststörung macht sie belastend. Seit ich erkannt habe, dass meine Gefühle nichts mit meiner Partnerin zu tun haben, geht es mir besser, und ich kann die gemeinsame Zeit mehr geniessen.»

Doch wie erkennt man, ob die Unzufriedenheit aus einem selbst kommt? Inma Vidal, Paarberaterin

bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, erklärt: «Häufig handelt es sich um persönliche Themen, die durch den Partner sichtbar werden. Wenn ähnliche Gefühle in früheren Beziehungen auftraten, liegt das Problem meist in einem selbst.» Wie können Paare damit umgehen? Vidal rät: «Ehrliche Kommunikation ist entscheidend. Statt ‹Du machst, dass ich mich so fühle› sollte man sagen: ‹Mir geht es gerade so.› So bleibt klar, dass es um das eigene Befinden geht.» Kann eine Beziehung helfen? «Ja, sie gibt Halt, darf aber nicht als einzige Lösung dienen. Erwartungen müssen fair kommuniziert werden, ohne den Partner zu überfordern.» **DEBORAH GONZÁLEZ**



Paarberaterin Inma Vidal: Bei Streit ist ehrliche Kommunikation entscheidend. Privat