

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

## Risiko der Bequemlichkeit

*Es ist doch wunderschön, wenn eine Beziehung über viele Jahre anhält und der Alltag miteinander gut funktioniert. Wo liegt dabei eine Gefahr?*

Die Partner passen sich immer mehr aneinander an. So kann eine Bequemlichkeit aufkommen, die keine neuen Anregungen mehr zulässt.

*Ist Anpassung gut oder schlecht in einer Beziehung?*

Ein Stück Anpassung ist nötig, damit eine Beziehung überhaupt möglich ist. Doch Anpassung soll aus Freiheit und nicht aus Angst geschehen.

*Wie kommt es zur belastenden Anpassung?*

Manchmal werden Kompromisse und Anpassungen über Jahre zu einem eingespielten Trott. Das Paar findet sich – dem Frieden zuliebe – gegenseitig mit stillen Abmachungen und Regeln ab. Beide schauen über Schwierigkeiten hinweg, und irgendwann spüren sie sich selber nicht mehr. Der eigene Wille, eigene Wünsche bilden sich zurück.

*Was für Wünsche können das zum Beispiel sein?*

Zum Beispiel: Ich würde gerne die Wohnung anders einrichten. Ich würde gerne diesen Ausflug oder diese Reise unternehmen. Ich würde gerne mit einer Freundin oder einem Freund in ein Konzert gehen. Ich würde gerne Freunde zu einem Fest einladen.

*Was braucht es, damit ein Paar, oder einer von beiden, ausbrechen kann aus der Bequemlichkeit?*

Meistens braucht es einen Input von aussen. Wir verlassen unsere Komfortzone selten einfach so. Es braucht irgendein «Erdbeben», das den Boden erschüttert und wachrüttelt.

*Kann das von einem der beiden ausgehen?*

Ja, wenn sie oder er – vielleicht motiviert durch eine Situation ausserhalb der Beziehung – den Mut hat, sich aufzubauen, eine andere Meinung zu haben und einen Wunsch umzusetzen, dann kommt neuer Wind in die Beziehung.

*Das könnte aber stürmisch werden.*

Ein Sturm verunsichert – er ist nicht ungefährlich, jedoch kann er in einer festgefahrenen Situation sehr heilsam sein. Weiterentwicklung findet nicht auf dem gemütlichen Sofa statt, sondern dort, wo es unbequem ist.

Kontakt:

[viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch)