

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

## Mach aus dem Elefanten eine Mücke!

*Aus einer Mücke wird manchmal ein Elefant. Was sind diese «Mücken» in einer Beziehung?*

Häufig sind es Kleinigkeiten, wie der offene Klodeckel, die Zahnpasta im Lavabo oder das Einräumen der Geschirrmachine. Es kann aber auch eine Unachtsamkeit sein, eine Bemerkung oder das Nichthinhören.

*Aus solchen Banalitäten kann ein Elefant werden, also eine grundsätzliche Beziehungskrise?*

Muss nicht, kann aber durchaus. Wenn dasselbe Thema mehrmals von der einen Seite angesprochen wurde und sich nichts verändert, geht es nicht mehr um den Klodeckel, die Zahnpasta oder die Bemerkung.

*Worum denn?*

Dann kann plötzlich die Aussage im Raum stehen: «Ich bin dir egal, du liebst mich nicht, ich bin dir nichts wert.»

*Und dann?*

Dann kann die Situation eskalieren. Zuerst kommt eine verletzte Reaktion, dann eine empörte Gegenreaktion – und schon zieht die Mücke elefantische Kreise. Es geht dann um die persönliche Kritik aneinander, und die Beziehung wird infrage gestellt. Der Killer ist die Aussage: «Du machst immer ...»

*Sind solche Auseinandersetzungen nicht auch normal?*

Natürlich, sie gehören zum Beziehungsalltag. Wenn sich viele Elefanten auftürmen, leidet die Beziehung auf Dauer. Die Frage ist, wie schnell das Paar zur Mücke zurückfindet oder ob es gar nicht erst den Elefanten aufbaut.

*Wie? Haben Sie einen Tipp?*

Bei Personen mit unsicherem Bindungsmuster wird schnell aus jeder Mücke ein Elefant. Partnerschaften, in denen beide sich geliebt fühlen, können Mücken herumschwirren, ohne dass dadurch die Beziehung infrage gestellt wird. Insofern geht es darum, die Liebessicherheit, das Beziehungsband zu stärken.

*Wie kann das konkret ablaufen?*

Das Liebesband wird gestärkt durch positive Signale wie liebevolle Blicke, Umarmungen, Berührungen oder auch Neckereien. Wenn die Mücke droht, zum Elefanten zu werden, kann zum Beispiel helfen: «Tut mir leid, ich war gerade mit den Gedanken ganz woanders.» Oder: «Ich wollte dich nicht verletzen.»