STUTTGARTER ZEITUNG

Liebes Leben StZ Plus Terminal Decline

Der Todespunkt einer Beziehung – und wie man die Liebe wieder findet

23.04.2025 - 00:00 Uhr

Ab einem gewissen Punkt geht es mit vielen Beziehungen so steil bergab, dass nichts mehr zu retten ist, zeigt eine aktuelle Studie. Warum Paare in dieser Phase landen und wie man dieses Unglück von vornherein verhindert.



Florian Gann

Mit Beziehungen ist es ein bisschen wie mit einem Berg, den man umgekehrt erklimmt: Der Weg beginnt am Gipfel, man hat sich gerade kennengelernt, die Verliebtheitsphase. Dort oben ist es so schön, dass man am liebsten immer in diesen Höhen herumwandern möchte. Aber über die Jahre geht man weiter, ein sanftes Gefälle entlang, ein bisschen wie an den Hängen des Kilimandscharo, die Zufriedenheit mit der Beziehung sinkt langsam. Nach zehn Jahren ist ein kritischer Punkt erreicht. Durchschnittlich sind Paare dann auf etwa drei Viertel der Höhe, Partner geben dann ihre Zufriedenheit in der Beziehung auf einer Skala bis maximal 10 mit einem Wert von exakt 7,7 an. Manche wandern aber auch auf einem gefährlichen Steilstück einem Abgrund entgegen, ihr Absturz ist nicht mehr aufzuhalten.

Bei einer Zufriedenheit von 6,5 ist die Trennung nahe

So lassen sich – im übertragenen Sinne – die Ergebnisse der Forschung von Janina Bühler zusammenfassen. Sie ist Juniorprofessorin an der Uni Mainz und forscht dort unter anderem zu Persönlichkeitspsychologie und Beziehungen. Sie hat gemeinsam mit Ulrich Orth von der Uni Bern vier umfangreiche Studien ausgewertet, die die Zufriedenheit Tausender Paare über viele Jahre abfragte. Bühler und Orth haben dabei herausgefunden, dass es bei Paaren, die sich später trennen, einen Punkt gibt, an dem die Beziehungszufriedenheit rapide abfällt. Im Durchschnitt dauert diese terminale Phase laut der Studie ein bis zwei Jahre. Sei diese erreicht, komme es ausnahmslos zur Trennung, sagt Bühler. Ein kritischer Punkt sei hierfür eine Beziehungszufriedenheit von 6,5, sagt Bühler: „Dieser Wert führt dazu, dass Menschen auch entscheiden, eine Beziehung aufzulösen."

Auch Franciska Wiegmann-Stoll, Paartherapeutin in Schwieberdingen und Stuttgart, kennt diese terminale Phase aus ihren Therapiesitzungen. Sie sagt: Oft sammelten sich Verletzungen bei Paaren über die Jahre an. „Je länger ich jemanden an meiner Seite habe, desto öfter passieren Verletzungen. Das liegt in der Natur der Sache", sagt Wiegmann-Stoll. Das sei aber nur dann problematisch, wenn sich Konflikte ansammeln, die unzureichend bearbeitet wurden und so weiterschwelen.



Paartherapeutin Franciska Wiegmann-Stoll. Foto: Lichtgut/Julian Rettig

Wie stark das passiere, liege an der Konfliktfähigkeit der Partner. „Häufig sind Streits mit Schamgefühlen verbunden, weil man etwas falsch gemacht hat, oder mit Schmerz, weil mein Partner nicht so reagiert hat, wie ich mir das gewünscht hätte. Ein gängiges Problem ist, dass diese unguten Gefühle vermieden werden, indem der Konflikt negiert oder beiseitegeschoben wird. Oft wird dann gesagt: ‚Das sind doch alte Kamellen, lass uns da einen Knopf dran machen.' Das funktioniert aber nur bei kleineren Dingen, nicht bei tieferen Konflikten", sagt Wiegmann-Stoll.

Wie man kleine Brandherde in der Beziehung bekämpft

„Für viele Konflikte gibt es keine Lösung, sie können nicht geklärt werden", sagt Wiegmann-Stoll. Auch hätten die Beziehungskämpfe nicht immer mit der Partnerschaft an sich, sondern mit Verletzungen und Prägungen aus den Herkunftsfamilien zu tun. „Als Paar geht es deswegen darum, sich gegenseitig zu verstehen, etwa zu wissen: Da hat der andere eine Wunde, einen Schmerzpunkt, und den habe ich durch mein Verhalten aus Versehen ausgelöst. Verstehen muss ja nicht heißen, dass man es gut findet. Aber ohne gegenseitiges Verständnis sind solche Dinge wie ein kleiner Brandherd, der in der Beziehung weiter schwelt und dann an einer bestimmten Stelle hochkocht und unter anderen Vorwänden dann zur Eskalation führt", sagt die Paartherapeutin.

Um dieses gegenseitige Verständnis zu schaffen, sei ein kleines Gesprächsritual mit festem Rahmen hilfreich, sagt Wiegmann-Stoll. Zum Beispiel: Die Handys sind weggepackt, die Kinder nicht in der Nähe. Man setzt sich an einem Ort zusammen, an dem sich beide wohlfühlen: die Couch, die Terrasse, vielleicht eine Parkbank in der Nähe. „Im Gespräch sollte man keine Anklage machen, sondern bei einer Ich-Botschaft (‚Ich habe die Situation so wahrgenommen, dass...', Anm.) bleiben", so Wiegmann-Stoll. Die jeweils andere Seite solle indes zuhören, ohne Rechtfertigungen. Danach könnten die Rollen getauscht werden. „Nach dem Gespräch ist es gut, eine kleine Versöhnung zu machen. Das kann eine Umarmung sein, ein Kuss oder ein ‚Danke, dass du mir zugehört hast.'", sagt Wiegmann-Stoll. Und sie ergänzt: Konflikthafte Themen miteinander zu bewältigen, lasse ein Paar miteinander wachsen, die Beziehung bekomme so eine größere Tiefe.

Was man aus einem Beziehungstagebuch lernt

Studienautorin Janina Bühler empfiehlt auch, ein Tagebuch über die Zufriedenheit in der Beziehung zu führen. So könne man die Entwicklung beobachten – wann gebe ich der Beziehung sechs Punkte, wann acht? Vergebe ich die Bewertung, weil mir etwas bestimmtes fehlt oder ich für etwas besonders dankbar bin? „So kann man sich seinen Referenzpunkt veranschaulichen“, sagt Bühler. In anderen Worten: Man macht sich bewusst, wo die eigene Basiszufriedenheit liegt: Ist man eher kritisch oder eher kulant?



Wissenschaftlerin Janina Bühler Foto: Uni Mainz/Henry Freitag

Außerdem könne man durch ein solches Beziehungstagebuch beobachten, wie stark die Beziehungszufriedenheit von äußeren Stressfaktoren abhänge, sagt Bühler. „Bin ich gerade unzufrieden, weil wir total hässlich gestritten haben – oder weil ich von meinem Tag völlig erschöpft bin, die Arbeit stressig war und ich beim Pendeln alle Bahnen verpasst habe? Dann merke ich: Das hat ja gar nichts mit der Partnerschaft zu tun“, sagt Bühler.

Warum kein Liebes-Tüv machen?

Fühle sich eine Beziehung nicht mehr gut an, solle man sich das anschauen, sagt Bühler, am besten frühzeitig. Wie bei einem Auto, das man auch nicht fährt, bis es auseinanderfällt, sondern regelmäßig begutachten lässt. „Man könnte als Paar eine Art Liebes-Tüv machen: Was muss für uns in der Beziehung vorhanden sein, was davon ist erfüllt?“, sagt Bühler. Man könne im Zuge dessen auch seine Anspruchshaltung reflektieren: Verlange ich vielleicht zu viel von mir selbst und von meinen Mitmenschen? „Das auszusprechen und explizit zu machen – ich glaube, das kann helfen“, sagt Bühler.

Rutscht man trotzdem in eine Phase, in der über die Trennung nachgedacht wird: Ist es je zu spät, sich Hilfe zu holen? „Ich würde nie sagen, dass eine Paartherapie keinen Sinn macht“, sagt Bühler. Aber früher sei eben besser, weil der Schaden, die Verletzungen, sich zu einem früheren Zeitpunkt noch leichter bearbeiten ließen. „Das Ziel einer Paartherapie kann aber auch sein, zu erkennen: Wir tun uns nicht mehr gut. Therapiestunden können helfen, gemeinsam einen Abschied davon zu finden, ohne unnötigen Schaden anzurichten“, so Bühler.