

[Home](#) > [Liebe und Partnerschaft](#) > [Gehen oder bleiben? Ein Fragen-Check-Up kann helfen](#)

TRENNEN ODER BLEIBEN?

»Liebe ist kein Zustand, sondern eine Entscheidung«

9. Januar 2026 | Lesezeit: 10 Min.



(Foto: Annika Fußwinkel)

Wie gesund ist die eigene Beziehung? Ein Fragen-Check-Up kann die Antwort liefern, glaubt das Paartherapeuten-Duo Dagmar Kieselbach und Thomas Hallet. Ein Interview über die große Frage: trennen oder bleiben?

Interview von Lars Reichardt Artikel anhören

   
Merken Teilen Feedback Drucken

NEWSLETTER

Alles Liebe

Jeden Sonntag: SZ-Magazin-Geschichten über das schönste Gefühl der Welt – lebensklug und herzenswarm.

Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein

Für Versand und Nutzungsanalyse nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse. [Datenschutz](#)

Anmelden



SZ-Magazin: Frau Kieselbach, Herr Hallet, Sie sind verheiratet und arbeiten als Therapeuten zusammen. Welche Vorteile bringt es für Paare, zu einem Therapeuten-Paar zu gehen?

Thomas Hallet: Es gibt dann zwei Antennen, die die Klientinnen und Klienten wahrnehmen. Paare schätzen das, weil sie sich nicht einer einzigen Person ausgeliefert fühlen.

Springt jeder einem Ehepartner zur Seite oder gibt es wechselnde Allianzen?

Dagmar Kieselbach: Es ist nicht so, dass ich etwa die Frauen übernehme und mein Mann die Männer, wir stellen uns niemandem an die Seite. Es geht darum, dass wenn der eine von uns im Gespräch mit dem Paar ist, der andere eher körpersprachliche Signale wie angespannte Hände oder die Mimik wahrnehmen kann. Ich mische mich auch ein, wenn ich das Gefühl habe, dass mein Mann einen Aspekt übersieht, oder umgekehrt.

Hallet: Man merkt manchmal, wie einer der beiden sich schon stärker an einem von uns orientiert. Jemandem zur Seite springen wäre allerdings unpassend, wir wollen uns nicht verbünden, sondern gegenüber beiden in gleicher Distanz oder Nähe sein, je nachdem.

Sie haben jetzt ein Buch mit 20 Fragen veröffentlicht, deren Antworten eine Art Update für eine Beziehung darstellen: Leben wir in einer Beziehung auf Augenhöhe? Ist unsere Arbeitsteilung okay? Bin ich zufrieden mit unserem Sex? Sollte man sich diese Fragen immer wieder stellen oder sind sie insbesondere für Krisensituationen geeignet?

Kieselbach: Das ist kein Buch, das man in einer Krise durcharbeitet und dann ist es erledigt, sondern es soll im besten Falle ein Begleiter über Jahre sein, in das man immer wieder reinguckt.

Hallet: Die Fragen sind so gehalten, dass man sie sich immer wieder stellen kann: Können wir noch miteinander reden? Oder warum bin ich eigentlich nicht glücklich? Man streitet sich ja immer wieder und weiß, dass es nicht okay ist. Man redet zu wenig. Wir geben Hinweise und Anregungen, wie man in einem noch funktionierenden Beziehungsleben besser miteinander umgehen kann.

Kieselbach: Der Titel unseres Buches heißt zwar: *Should I Stay or Should I Go?*, aber es ist nicht immer die große Krise, die Paare zu uns führt, sondern oft das Gefühl, wir haben uns auseinandergelebt oder den Kontakt verloren. Es geht nicht immer gleich darum, ob man sich trennt.

Sind, was die Liebe betrifft, Fragen besser als Ratschläge?
Kieselbach: Ja. Was für die eine Beziehung gut ist, ist für die andere nicht gut. Im besten Falle animieren wir die Paare dazu, auch selber zu entdecken, welche Fragen in ih-

rer Partnerschaft spannend sind.

Hallet: Viele Paare fragen ja auch zurück: Was sollen wir jetzt machen? Wie können wir denn das mal hinkriegen, besser miteinander zu reden oder überhaupt miteinander zu reden?

Ist eine Trennung nicht oftmals eher eine Bauchentscheidung als eine rationale Abwägung, die man mit Antworten auf die richtigen Fragen trifft?

Hallet: Zunächst soll man gucken, was denn überhaupt in der Beziehung noch da ist, womit genau bin ich unzufrieden, wie stelle ich mir ein Leben nach einer Trennung vor, die ersten Wochenenden ohne den Partner, den nächsten Urlaub? Unsere Leitfragen sollen helfen, sich eine Trennungsfantasie einmal konkreter vorzustellen. Nach der gedanklichen Arbeit wird am Ende allerdings das Bauchgefühl den Ausschlag geben.

Kieselbach: Es gibt Paare, bei denen die Trennung immer im Raum steht, ohne dass sie zuende gedacht wird. Eine Trennungsdrohung ist manchmal destruktiv und erstickt jede Auseinandersetzung. Da kann es total hilfreich sein, einmal durchzusprechen, was bei einer Trennung tatsächlich passieren würde –, oder jeder macht das für sich. Vielleicht ist es auch gesund zu beschließen, jetzt reden wir mal vier Wochen nicht über Trennung und wir werden es auch nicht als Bedrohung im Streit benutzen, einfach um da auch mal Ruhe reinzubringen. Trennung ist immer irgendwo emotional oder impulsiv, aber ich glaube, dass sie ganz oft nicht zu Ende gedacht wurde und eine Drohgebärde ist.

Hallet: Gerade viele Frauen müssen ja leider überlegen, wie sie nach einer Trennung materiell dastehen.

Ist die Anzahl der Neins auf Ihre zwanzig Fragen ausschlaggebend für die Entscheidung, ob man sich trennen soll?

Hallet: Man darf unsere Fragen nicht als Checkliste auffassen, bei der elf Neins als Antwort die Trennung bedeuten. Die Fragen sind eher Pi-mal-Daumen-Einschätzungen, mit denen man sich der eigenen Unzufriedenheit und den eigenen Wünschen annähern kann.

Gibt es unter den 20 Fragen eine, bei deren Verneinung man sich sofort Ihrer Meinung nach unbedingt trennen sollte?

Kieselbach: So eine Frage stellen wir nicht, aber bei Gewalt in der Beziehung sollte man sich sofort trennen. Und nicht nur körperliche, sondern auch verbale Gewalt kann vernichtend sein.

Hallet: Unsere Einstiegsfrage lautet: Ist das noch der Typ, in den ich mich verliebt habe? Damit fragt man nach dem romantischen Potenzial einer Beziehung. Diese Frage hat vielleicht nicht so eine Tragweite wie die Frage danach, wie wir miteinander reden oder besser miteinander streiten könnten. Viele Paare kommen zu uns mit der Frage, wie sie ihre heftigen Streitereien befrieden könnten. Und wenn die Paare sie nicht eindämmen können, dann wird auf Dauer viel Schaden angerichtet und viele Verletzungen entstehen, so dass im Laufe der Zeit die Distanz immer größer wird. Und dann gibt es kein vernünftiges Miteinander mehr.

Kieselbach: Wobei Streiten nicht unbedingt heißen muss, dass beide sich anschreien, es kann auch so sein, dass einer sich komplett zurückzieht und den anderen auflaufen lässt, was den Partner in Rage bringt, so dass da so eine Wut- und Ärgerspirale entsteht, bei der viel kaputt gehen kann.

Um Streit zu vermeiden, schlagen Sie vor, eher Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, statt sich Vorwürfe zu machen.

Hallet: Ich-Botschaften, Wünsche statt Forderungen, Bedürfnisse erkennen – das kennt man ja. Dennoch begegnen wir vielen Menschen in der Paarberatung, die sich damit noch nie auseinandergesetzt haben. Und dafür ist auch eine Beratung einfach gut, weil man durch sie richtig lernen kann, wie man eben anders miteinander kommuniziert, als man das vielleicht Jahrzehnte gemacht hat. Man kann das wie einen Tanzschritt lernen.

Kieselbach: Diese Sprache der Bedürfnisse haben viele nicht gelernt oder die kommt oft zu kurz in Beziehungen. Wir hatten letzte Woche ein Paar hier, die wir fragten: Was brauchen Sie denn, was fehlt Ihnen? Und dann hat sie gesagt, zu ihm gewandt, ich wünsche mir, dass du mich mal fragst, wie es mir geht.

Und das hing im Raum für fünf Sekunden. Und wir haben gemerkt, das war so wichtig, dass sie es geschafft hat, das Bedürfnis zu äußern.

Eine weitere Ihrer Fragen lautet: Bekomme ich genug Zuwendung? Aber kann denn Liebe jemals genug sein?**Kieselbach:** Es geht ja erst mal darum, dass man sich eingesteht, dass man Zuwendung und Bestätigung braucht. Es gibt aber Menschen, die andere Dinge mehr brauchen. Sehr viele Menschen sagen: Ich bekomme zu wenig Anerkennung, ich werde zu wenig gesehen, ich werde zu wenig wahrgenommen.

Hallet: Der eine braucht vielleicht – bewusst maskulin formuliert – mehr Bestätigung und die andere mehr Zuwendung.

Kieselbach: Es geht tatsächlich darum, gesehen zu werden. Ich will, dass du mich mal fragst, wie es mir geht, diese Bitte wirkt ja eigentlich so niedrigschwellig, aber dahinter steckt ein Riesenbedürfnis.

Paare sollten mindestens zehn Minuten in der Woche miteinander reden, raten Sie deshalb auch. Reichen da zehn Minuten, um einander zu sehen?

Hallet: Ein bescheidener Anfang, aber wir empfehlen ja auch, dass man sich einmal am Tag bewusst in die Augen schaut und möglichst in den Arm nimmt. Und am Abend nochmal, wenn man fragt: Was hast du erlebt oder was hat dich heute beschäftigt?

Kieselbach: Viele Paare verstecken sich ja auch hinter dem Argument, wir haben gar keine Zeit, um miteinander zu reden. Es ist einfach alles so voll und so viel. Und dann sind wir auch so kaputt. Aber zehn Minuten in der Woche können die Verbindung schon ganz maßgeblich verbessern, und sind ein sehr überschaubarer Zeitaufwand für die Möglichkeit, daraus im Grunde über Jahrzehnte Kraft durch die Verbindung zu schöpfen. Man kann es als Ritual einführen: zehn Minuten jeden Donnerstag.

Hallet: Zweimal fünf Minuten, jede Person sollte zu Wort kommen. Der Nebeneffekt ist, dass ich selber mal nach mir gucken muss, bevor ich anfangen zu reden. Also was ist eigentlich gerade bei mir los? Was fehlt mir? Wo will ich hin? Was will ich der anderen Person unbedingt mal sagen? Damit fängt es an.

Sie stellen auch einige Fragen, die ganz einfach zu beantworten sein sollten, etwa: Was waren die schönen Momente in der Vergangenheit? Und: Ist das noch der richtige Mensch für mich? Was bezwecken solche Fragen?

Hallet: Klarstellen, ob der Mensch einen noch interessiert, ob man mit ihm

gerne durchs Leben geht. Liebe ist kein Zustand, sondern eine Entscheidung, diesen Menschen, mit dem ich unterwegs bin, jeden Tag zu sehen und mich jeden Tag mit ihm zu verbinden. Diese Entscheidung sollte man für jeden Tag treffen können.

Kieselbach: Paare, gerade wenn sie lange zusammen sind, verlieren manchmal das Wohlwollen innerhalb der Partnerschaft. Es ist nicht mehr schön, nach Hause zu kommen. Viele Paare wollen wieder gerne mit dem anderen zusammen sein.

Hallet: Die meistgeäußerte Frage lautet: Wie können wir unsere Streitereien besser hinkriegen? Und die zweitgrößte Frage ist: Wie können wir besser kommunizieren? Die ist so ein bisschen abstrakt und verklausuliert. Dahinter steckt aber oft das Bedürfnis, sich dem anderen wieder anzunähern, ihn wieder interessanter zu finden.

Die zehnte Frage mutet seltsam an, wenn man sie erst nach Jahren stellt: Sind wir einfach zu verschieden? Das sollte man doch von vornherein geklärt haben.

Hallet: Man kann sich ja auch auseinanderentwickeln innerhalb einer Beziehung.

Kieselbach: Die Frage, haben wir uns auseinandergelebt, steckt auch mit drin. Man merkt so im Laufe der Zeit, jeder hat natürlich seine Macken und Eigenarten, Vorlieben und Wünsche. Und wenn man dann nicht aneinander dranbleibt und unterwegs noch abgleicht, warum hast du dich jetzt so und so entschieden oder so und so verhalten, und vielleicht auch mal unbequeme Fragen stellt, dann kann es sein, dass man auseinanderdriftet und dann erst die Frage nach dieser Verschiedenheit auftritt.

Wie gleich sollten Paare denn sein? Muss man die gleichen Interessen haben, um ein gutes Paar zu sein? Muss man die gleichen Meinungen haben? Die gleichen Werte?

Kieselbach: Man muss nicht dieselben Interessen, Auffassungen oder Hobbys haben. Aber es ist superwichtig, dass man in vielen Dingen eine ähnliche Haltung hat und daran vielleicht auch gemeinsam wächst. Es ist hilfreich für ein

Paar, wenn man mal alleine mit Freunden in den Urlaub fährt oder ausgeht, damit auch überhaupt wieder eine Spannung entstehen kann. Aber eine unterschiedliche Haltung zu Politik oder spirituellen, religiösen Dingen ist dagegen schon schwierig.

Hallet: Es gibt ein Bedürfnis nach Autonomie, das in einer Partnerschaft manchmal zurückgestellt wird oder zu kurz kommt, weil beide miteinander förmlich verschmelzen. Das Schnittflächenmodell mit zwei Kreisen, die sich in der Mitte überlappen, stellt dagegen ein Miteinander dar, bei dem beide Partner ihre Autonomie behalten. Durch das, was man außerhalb der Beziehung erfährt und erlebt, reichert man die Beziehung wieder an.

Sie schreiben sogar, dass Fremdgehen nicht automatisch das Ende einer Beziehung bedeuten muss.

Kieselbach: Fremdgehen ist – wenn es auffliegt – die Maximalerschütterung für jede Beziehung und bedeutet in den meisten Fällen einen unfassbaren Schmerz. Wenn es einem Paar gelingt, dem Raum zu geben, der Schuld, der Scham, diese ganzen Themen sich anzuschauen, wenn man es schafft, sich irgendwann zu sagen, das gehört zu unserer Beziehung, aber jetzt haben wir die Chance, nochmal ein ganz neues Kapitel aufzuschlagen, dann sind durch das Fremdgehen auch tolle Entwicklungen möglich.

Hallet: Trennungen werden sehr schnell und sehr abrupt aufgrund einer Außenbeziehung vollzogen. Auf Platz eins einer Online-Umfrage nach Trennungsgründen liegt eine Affäre.

Kieselbach: Dann gibt aber auch die Paare, die diesen Schmerz einfach zur Seite schieben und da weitermachen wollen, wo man vor der Affäre stand. Nach dem Motto: Es ist passiert, es ist schlimm, aber ich habe mich doch entschuldigt. So geht man natürlich ein Risiko ein, weil ja auch der Schmerz seinen Raum braucht und betrachtet werden muss. Vielleicht ist es nicht für jede Beziehung möglich, aus einer Affäre einen tollen Neustart und eine bessere Beziehung zu machen. Aber ich glaube, für jede Beziehung ist es wichtig zu verstehen, warum es passiert ist.

Hallet: Ich glaube allerdings, dass die Wiederherstellung einer Beziehung nach einer Affäre doch viel therapeutische Begleitung braucht. Ein Buch wäre an dem Punkt nicht Ratgeber genug. In so einem Prozess wirken zwei Dynamiken. Die betrogene Person ist tief verunsichert und ihr Vertrauen ist futsch. Und derjenige, der in die Außenbeziehung gegangen ist, distanziert sich von dem Thema. Der will einfach nicht mehr so gerne das Gespräch in Gang halten oder setzen, das ist ja eben unser Job, dafür einen Raum zu bieten.

Männer, schreiben Sie, seien Ihrer Erfahrung nach eher bereit, sich in eine neue Beziehung zu schmeißen, von der sie erhoffen, dass alles besser wird. Frauen dagegen seien eher zu tiefgreifenden Veränderungen in der bestehenden Beziehung bereit.

Hallet: Männer spielen eher auf Ballhalten. Wenn die Partnerin schon mit dem Koffer an der Tür steht und sagt: Ich bin weg, das geht nicht mehr. Dann fragt der Mann: Ist irgendwas nicht in Ordnung, habe ich was nicht mitbekommen? Frauen sind ungeduldiger in einer Partnerschaft und sprechen eine Unzufriedenheit auch eher an, während der Mann etwas geduldiger ist mit allem.

Trennen sich denn Frauen Ihrer Erfahrung nach öfter als Männer?

Kieselbach: Männer trennen sich sehr oft, wenn sie schon das nächste Nest in Reichweite wissen. Sie brauchen die Sicherheit, wo geht es jetzt hin. Frauen trennen sich nach unserer Beobachtung, weil sie wissen, dass es ihnen alleine besser geht. Und Männer haben vielleicht auch den Wunsch, dass es ihnen woanders mit einer anderen Partnerin besser geht.

Hallet: Bei Frauen hat uns oft die Konsequenz, die Klarheit beeindruckt, mit der sie diesen Schritt vollzogen haben. Sie haben durchaus jahrelang gezögert, aber an einem bestimmten Punkt sehr klar gesagt, jetzt ist es richtig zu gehen.

Sie sind dreißig Jahre zusammen: Wie soll man verhindern, dass eine langjährige Beziehung an Kraft verliert?

Hallet: Jede fünfte Ehe endet nach der Silberhochzeit. Paare in Langzeitbeziehungen haben oft auch an Lebendigkeit verloren. Wir können auch an uns selbst beobachten: Im 30. Jahr sind die Dinge nicht mehr so spannend, wie sie mal gewesen sind. Insofern ist die Frage wichtig: Wie kann man die Dinge spannend halten?

Kieselbach: Das Schöne am Älterwerden ist ja – und das gilt ja nicht nur für mein individuelles Älterwerden, sondern auch für eine älter werdende Beziehung –, dass man in bestimmte Fallen nicht mehr tappt, dass man nicht gleich einen riesigen Streit vom Zaun bricht, wenn man anderer Meinung ist. Mit 30 habe ich dann sofort gedacht, ich muss mich jetzt trennen. Ehrlich gesagt, auch noch mit 40.

Hallet: Da steckt ja auch die Vorstellung drin, dass eine Beziehung ein Verfallsdatum hätte. Der Beginn ist großartig und dann wird alles so mit den Jahren ein bisschen weniger aufregend und ein bisschen routiniert. Man lebt so miteinander, aber auch nebeneinander her. Diese Auffassung ist meines Erachtens weit verbreitet. Die Alltagserfahrung scheint das zu bestätigen. Wer sich entscheidet, mit dem Partner zusammenzubleiben, muss auch die Frage beantworten können, wie können wir uns die Lebendigkeit auf Dauer erhalten.

Kann Trennung auf Zeit helfen?

Hallet: Es gibt Paare, für die es sehr wohltuend sein kann, mal diesen ganzen Alltagsbums zur Seite zu räumen. Und der entsteht ja im Zusammenleben. Zu sagen, ich ziehe mal vier Wochen oder drei Monate oder was auch immer woanders hin und wir haben diesen ganzen Alltag nicht mehr und wir gucken mal, wie sich das anfühlt, das kann für viele Paare bereichernd sein. Es kann aber auch das Ende einer Beziehung bedeuten. Die Trennung auf Zeit ist also sehr riskant.

Kieselbach: Wenn Kinder noch an der Beziehung dranhängen, ist die Trennung auf Zeit auch eine vertretbare Option, bevor das ganze Konstrukt auseinandergenommen wird und einer von beiden rausgeht.

Hatten Sie selbst mal das Gefühl, es reicht, ich gehe jetzt, wir müssen uns trennen?

Hallet: Vergangene Woche haben wir in einem kleinen Theater einen Vortrag gehalten und in den Raum gefragt, wer denn schon an eine Trennung gedacht hätte. Die allermeisten Hände gingen hoch, auch unsere.

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.



Teilen



Feedback



Drucken

LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Wie es ist, einen Heiratsantrag abzulehnen



Ein Ring aus Gold und eine spektakuläre Kulisse – doch unsere Autorin dachte bloß: Oh nein, bitte steh auf! Über ein untrügliches Bauchgefühl, die Scham danach und das Dilemma, dass Heiraten zwar romantisch, aber für Frauen auch noch immer ein Minus-Geschäft ist.

SZPlus Von Lisa McMinn



MEHR ZUM THEMA

Liebe und Beziehung

Newsletter

Kommunikation

Psychologie

Streit

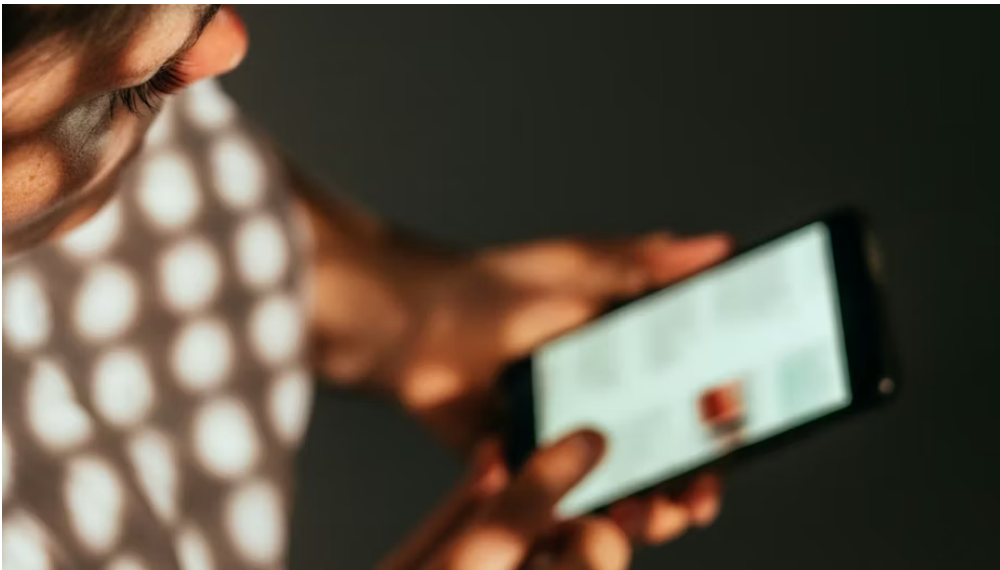


BEZIEHUNG

Wie überzeuge ich meinen Partner von einer Therapie?

Vielen Menschen fällt es schwer, sich psychologische Hilfe zu suchen – auch wenn ihre Probleme längst ihre Beziehung belasten. Die Psychologin Sonja Bröning erklärt, wie man als Partner behutsam vorgeht – und welche Sätze eher Reaktanz auslösen.

SZPlus Interview von Lisa McMinn



DIGITALE EIFERSUCHT

»Hinter Micro-Cheating steckt teils eine fast suchtartige Abhängigkeit von äußerer Bestätigung«

Herzchen verschicken, »Hot!« kommentieren, heimlich mit dem Ex schreiben: Keine richtige Untreue, aber auch nicht harmlos. Eine Paartherapeutin über den kleinen Betrug mit dem Smartphone und was er über das Selbstwertgefühl aussagt.

SZPlus Interview von Simone Kamhuber





SEX

»Ich halte die Vorstellung, dass wir alle nur noch nüchtern Sex haben, für absurd«

Wie verhandelt man Zustimmung im Bett richtig – ohne Intimität zu einer bürokratischen Angelegenheit zu machen? Die US-Philosophin Quill Kukla hat einige Ideen und findet auch: Wir müssen das Neinsagen endlich wertschätzen.

SZplus Interview von Agnes Striegan



LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Mit unserer Musik verarbeiten wir Katastrophen«

Peter Plate und Ulf Leo Sommer schrieben Lieder für Helene Fischer, 2Raumwohnung, die No Angels – und für ihre eigene Band »Rosenstolz«. Lange Zeit waren sie ein Paar – heute sind sie beste Freunde. Ein Gespräch über die Kunst des Song-Schreibens und die Nachteile einer offenen Beziehung.

SZplus Interview von Michael Ebert und Sven Michaelsen





SCHWÄRMEREI

Warum »Celebrity Crushes« so gut tun

Als Jugendliche schwärmen wir oft für unerreichbare Prominente. Eigentlich sollten wir nie damit aufhören.

Von Trisha Balster



LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Die Reste eines gemeinsamen Lebens

Deos, ausgeliehene Bücher, Fotos: Wenn eine Beziehung endet, bleiben nicht nur Gefühle, sondern auch Gegenstände zurück. Soll man diese Erinnerungen behalten – oder lieber weggeben?

Von Nele Sophie Karsten





DATING-MARKT

»Hetero, Dirty 30, Waden aus Stahl«

Frustriert vom Online-Dating? In der Münchner »Senatore Bar« präsentieren Menschen ihre Single-Freunde nun per Powerpoint. Ist das traurig, witzig oder das, was Eva Illouz »eine sehr vernünftige Verrücktheit« nennt? Zu

Besuch bei »Love at first Slide«

SZPlus Von Nele Sophie Karsten



LOVE BOMBING

»Nichts fühlt sich so perfekt an wie eine falsche Liebe«

Übertriebene Geschenke, ständige Nachrichten, am dritten Tag schon »Ich liebe dich«: Wenn eine Beziehung von o auf 200 startet, kann es sich auch um toxisches »Love Bombing« handeln. Paartherapeut Christian Hemschemeier erklärt, welche Warnsignale es gibt und wie man sich aus emotionaler Abhängigkeit befreit.

SZPlus Interview von Stefanie Rüggeberg





KONTAKTABBRUCH

»Den Partner aus dem Kontakt zu den Eltern zu drängen, führt zu nichts Gutem«

Der Bruch von Brooklyn Beckham mit seinen berühmten Eltern macht Schlagzeilen – und steht stellvertretend für viele Familien, sagt die Therapeutin Claudia Haarmann. Wie es dazu kommt, was Warnzeichen sind – und warum es Eltern so schwerfällt loszulassen.

SZPlus Interview von Marc Baumann



KONFLIKTVERHALTEN

»Wer schweigt, wirkt so, als fühle er nichts«

Manchmal schmerzt es in Beziehungen am meisten, wenn der andere die Kommunikation einstellt, etwa im Streit. Die Paartherapeutin Anna Wilitzki erklärt, wie man ratloses Schweigen von manipulativem »Silent Treatment« unterscheidet – und was man dagegen tun kann.

SZPlus Interview von Stefanie Rüggeberg





FAMILIENPLANUNG

30 Fragen, die Paare vor dem ersten Kind klären sollten

Familie zu werden, verändert alles, auch die Liebe. Was zur Aufteilung im Haushalt, zum Paarleben und zu den Finanzen gilt es vorher zu besprechen? Eine Finanzexpertin, eine Coachin und eine Familienberaterin geben Rat.

SZPlus Von Nadja Lissok



FREMDVERKNALLT

Wie werde ich die Verliebtheitsgefühle wieder los?

Verknallt trotz intakter Beziehung? Die Paartherapeutin Franziska Malcher erklärt, warum eine »Affäre im Kopf« eine persönliche Chance sein kann und wie das gelingt: sich wieder zu ent-lieben.

SZPlus Interview von Simone Kamhuber



[Zur Themenseite](#) →

VERLAGSANGEBOT

SZ STELLENMARKT

Entdecken Sie attraktive Jobs

In anspruchsvollen Berufsfeldern im Stellenmarkt der SZ.

[Medizin, Gesundheit & Soziales](#)

[Tech. Entwicklung & Konstruktion](#)

[Consulting & Beratung](#)

[Marketing, PR & Werbung](#)

[Fahrzeugbau & Zulieferer](#)

[IT/TK Softwareentwicklung](#)

[Tech. Management & Projektplanung](#)

[Vertrieb, Verkauf & Handel](#)

[Forschung & Entwicklung](#)

[Jetzt entdecken →](#)

Sie möchten die digitalen Produkte der SZ mit uns weiterentwickeln? Bewerben Sie sich jetzt! [Jobs bei der SZ Digitale Medien](#)

ANZEIGE

EXKLUSIVE GUTSCHEINE FÜR SZ-ABONNENTEN



Exklusive Gutscheine
Höchste Rabatte für SZ
Plus Abonnenten!

LAMPENMEISTER

Lampenmeister
10% Lampenmeister
Gutschein auf die...

Bootsschule1

Bootsschule1
Exklusiver 15€
Rabattcode von...

AUTODOC+

AUTODOC
3% auf alles – Große
Auswahl an sofort...

Narw
Siche
den 4

[Zur Startseite](#)

Süddeutsche Zeitung Magazin

SZ Abonnements:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo telefonisch kündigen](#)

[089/2183-8955](#)

[Abo online kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Utiq verwalten](#)

[Kontakt und Impressum](#)

[Infos zur Barrierefreiheit](#)