

Anzeige



© Annika Fußwinkel

T+ Wann ist es Zeit, eine Beziehung zu beenden? „Oft fragen sich Frauen irgendwann, wohin die Reise gehen soll“

Dagmar Kieselbach und Thomas Hallet sind seit über 30 Jahren verheiratet und beraten Paare in Krisen. Sie wissen, wann es sich zu kämpfen lohnt – aber auch, wann man sich lieber trennen sollte.

Von Ralf Schönball
Stand: heute, 11:48 Uhr

Frau Kieselbach, Herr Hallet, Ihr neues Buch handelt von langjährigen Beziehungen und ihren Konflikten. Sie sind selbst seit vielen Jahren ein Paar. Wann haben Sie zuletzt gestritten und worüber?

Kieselbach: Gestern! Wir hatten unterschiedliche Erwartungen, wie das Frühstück zu verlaufen hat.

Hallet: Ich habe schon mal vorgelegt und mir ein schmales Frühstück zubereitet. Dann kam sie, und ich hatte es verpennt, ein gemeinsames Frühstück zu verabreden. Ich habe ihre Erwartung enttäuscht. Es kam Frust auf und die Situation schaukelte sich hoch.

Mit Vorwürfen und Geschrei?

... wir kriegen das ganz gut wieder hin, wenn was schiefgelaufen ist.

[zum Hauptinhalt](#)



Dagmar Kieselbach (61) war Leiterin des WDR-Magazins „FrauTV“ und verantwortet redaktionell den „Kölner Treff“. Als **systemischer Coach** berät sie bei beruflicher Neuorientierung und führt nach einer Ausbildung zur **Paartherapeutin** beim Institut für Systemische Ausbildung und Entwicklung in Weinheim eine gemeinsame Paarberatungspraxis mit ihrem Mann.

Thomas Hallet (66) arbeitete beim WDR („Quarks & Co“) und verantwortete dort den Beziehungs-Podcast „Lisas Paarschitt“. Beim Institut für Systemische Ausbildung und Entwicklung in Weinheim wurde er zum **Paartherapeuten** ausgebildet und berät zusammen mit seiner Frau Paare in Köln.

Kieselbach und Hallet sind seit über 30 Jahren ein Paar und haben zwei Kinder, eine Tochter (31) und ein Sohn (27), beide leben in Berlin.

Hatten Sie noch nie das Gefühl: Jetzt steckt unsere Beziehung aber in der Sackgasse?

Hallet: Sackgasse klingt so strikt und ausweglos. Aber klar war das Gefühl schon mal da, ob das so weiterlaufen kann, da waren auch Trennungsgedanken, ja, das kam vor.

Haben Sie Ihr Buch zu der Frage, ob man eine Beziehung beenden soll oder nicht, auch als Selbsttherapie geschrieben?

Hallet: Nein, eher als Vergewisserung, welche Fragen man stellen kann, wenn man den Zustand einer Beziehung untersucht.

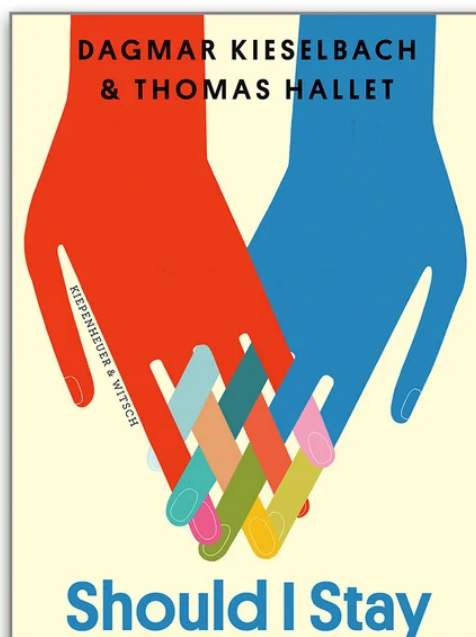
Sie beraten viele Paare, was würden Sie aus Ihrer Erfahrung sagen: Nach wie vielen Jahren steuern Beziehungen am häufigsten in die Krise?

Hallet: Krisen kommen meistens mit dem Wechsel einer Lebensphase.

Kieselbach: Wenn die Kinder das Haus verlassen beispielsweise. Oder nach der Geburt eines Kindes. Das ist ein starker Umbruch. Da wird alles stressig und die Beziehung ist gefordert.

In solchen Situationen brechen manche Paare aus und starten etwa eine Affäre. Sollte man das beichten – oder besser nicht?

Kieselbach: Das kommt auf die Regeln in der Partnerschaft an. Und ob ich die Affäre beenden kann, ohne dass sie Auswirkungen auf meine Beziehung hat. In den allermeisten Fällen klappt das nicht. Meistens spürt der Betrogene sowieso, dass etwas nicht stimmt. Und nur, wenn es auf dem Tisch liegt, kann ich ergründen, warum das passiert ist und was ich tun kann, damit es nicht mehr passiert.



Dieser Schmerz braucht Raum und die Verletzung, Zeit zu vernennen. Oft will sich der Partner, der die Affäre gestartet hat, dem aber nicht aussetzen, weil es anstrengend ist. Aber so folgt der Prozess des Verzeihens. Und dann gibt es die Chance, ein neues Kapitel in der Beziehung zu öffnen und über das zu sprechen, was nicht funktioniert. Wir haben oft erlebt, dass die Beziehung nach einer Affäre wieder auflebte in einer neuen Form, die richtig gut war.

Woher kommt die große Lust auf eine Affäre?

Hallet: Weil es woanders die Lebendigkeit gibt, die in der Beziehung nicht mehr da ist. Das muss keine Affäre sein, es kann auch ein Hobby sein.

Kieselbach: Ja, bei einer Affäre wird man bewundert, man genießt die Leichtigkeit und muss mal nicht über Probleme reden, beispielsweise warum kein Klopapier mehr da ist. Das soll nicht heißen, dass man die Verliebtheit in langjährigen Beziehungen nicht wiederbeleben kann. Aber es scheint einfacher, rauszugehen und sie dort zu finden.

→ **T Sie wollen mehr als nur einen Partner haben?** Sechs Möglichkeiten, Beziehungen ganz neu zu gestalten

Ist es Ihnen schon mal passiert?

Kieselbach: Nein, jedenfalls nicht so, dass es Bedeutung für unsere Partnerschaft gehabt hätte. Aber es gab schon Situationen, wo man sich Flirts und Komplimente abgeholt hat.

Hallet: Aber nicht im Sinne einer Affäre.

Muss eine Affäre eigentlich immer so dramatisch und einschneidend sein? Endlichkeit ist eine zutiefst menschliche Erfahrung, und das gilt auch für Beziehungen, oder nicht?

Kieselbach: Ganz sicher ist das eine Frage des Aushandelns. Es gibt sehr viele Beziehungsmodelle. Nur muss klar sein, dass beide wissen, ob sie eine offene Beziehung leben oder nicht. Und ich widerspreche: Nicht alles läuft immer aufs Ende zu. Das klingt zu resignativ. Letztlich besteht eine langjährige Beziehung aus vielen einzelnen Beziehungen. Es ist wie im Beruf.

„Oft fragen sich Frauen, wohin die Reise gehen soll.“

Thomas Hallet, Paartherapeut

Können Sie das erklären?

Kieselbach: Wer 25 Jahre als Journalist arbeitet, macht heute nicht dasselbe wie vor 25 Jahren. Er hat mehr Erfahrung, hat Dinge abgeworfen, dazugelernt, den Arbeitsbereich gewechselt. Er hat sich also verändert und weiterentwickelt. Dasselbe gilt für eine Beziehung. Entscheidend sind Beweglichkeit und Bereitschaft, innerhalb der Partnerschaft anderes auszuprobieren.

Hallet: War es das jetzt oder kommt da noch was? Diese Frage ist legitim. Oft fragen sich Frauen, die in der Familie viel gegeben haben und deren Bedürfnisse zu wenig beachtet wurden, irgendwann, wohin die Reise gehen soll.

Nur die Frauen? In Ihrem Buch kommen Männer oft schlecht weg: Entweder sie sind dumpf, faul oder suchen Abenteuer außerhalb der Beziehung.

Hallet: Nicht wirklich, aber Männer tun sich schwer, wenn es darum geht, über Dinge zu sprechen und die Beziehung intakt zu halten. Da erleben wir Frauen als fordernder und Männer als zögerlicher. Sie haben das nicht gelernt. Wir hatten mal einen Mann bei uns in der Beratung, der als Motiv seiner Affäre angab, dass er überfordert war und sich allein gelassen fühlte. Gesprochen hatte er aber nie darüber. So etwas hören wir häufiger.

Kieselbach: Was mich überrascht, ist, dass alte Rollenbilder immer noch große Macht haben, also die fürsorgliche Frau und der Sicherheit bietende Mann, der einfach macht. Da können wir noch so hip sein, Grundgefühl und Rollenbild bleiben.

„Männer machen das mit sich selbst aus, statt darüber zu reden.“

Dagmar Kieselbach, Paartherapeutin

wünschen an Grenzen stoßt. Im Kapitel über Sex geht es um die Erwartungen, dass er immer und jederzeit kam, so wie ein Pornodarsteller. Solche Erwartungen kann niemand erfüllen. Männer machen das mit sich selbst aus, statt darüber zu reden.

Kieselbach: Natürlich gilt das nicht pauschal, und es gibt Paare, bei denen es anders ist. Aber die klassischen Rollenbilder haben wir alle nicht über Bord geworfen. Sogar moderne, wilde Paare haben Sehnsucht nach Strukturen und Sicherheit, die nicht unbedingt modern und offen sind. Das besagen auch Studien: Gerade junge Männer sehen sich oft in der Rolle des Versorgers, fühlen sich dafür zuständig.

Dazu passt auch, dass für Frauen die Befriedigung des Partners wichtiger sei als der eigene Orgasmus. Eine ziemlich konservative Auffassung, oder?

Kieselbach: Ohne Beleg hätten wir das nicht geschrieben. Aber Studien zur Sexualität haben ein Manko: Sie entstehen durch Befragungen, und bei keinem Thema wird so viel gelogen wie beim Sex. Bei der Befriedigung von Lust und der Frage, wer was braucht, sind tatsächlich viele Klischees wirksam. Es gibt beispielsweise viele Mythen über den penetrativen Sex. Gesprochen wird darüber aber nicht offen. Dabei wäre es entlastend für Männer wie Frauen, wenn Sexualität nicht auf den Akt des Geschlechtsverkehrs reduziert würde. Was ist mit Küssen? Und Berühren oder Eincremen? All das ist auch Sex, nur eben nicht fixiert auf den Beischlaf und frei vom Zwang, dass jeder mindestens einen Orgasmus bekommt. Diesem Druck kann man entkommen, wenn man die Sexualität erweitert.

Hallet: Mein Tipp ist, die Erwartungen zu kassieren, wonach immer beide kommen müssen oder mindestens der Mann, und dass die Frau den Mann zu befriedigen habe. Das einzige Müssen ist das Reden darüber, was wir mögen, wünschen und begehren.

Weekender: Unsere Tipps für Ihr Wochenende



Zu viel Kultur, zu wenig Zeit? Unser „Weekender“-Newsletter sortiert Berlins Highlights für Ihr Wochenende – persönlich kuratiert, kostenlos im Postfach.

E-Mail-Adresse

thallet@me.com

kostenlos anmelden

Ich bin damit einverstanden, dass mir per E-Mail interessante Angebote des Tagesspiegels unterbreitet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Sie schreiben, man sei nie zu alt, um sich zu verändern. Woher nehmen Sie die Zuversicht?

Kieselbach: Ein Paar über 80 bat uns um Rat, wie sie damit umgehen sollten, dass sie sich auseinandergelebt hatten. Am Ende entschieden sie, kein Liebespaar mehr zu sein, sondern Mitglieder einer Wohngemeinschaft. Das hat ihren Blick auf die Beziehung verändert und war ein immenser Gewinn für beide. Sie gestanden sich mehr Autonomie zu.

Hallet: Es hat sie entlastet, weil sie dem Dilemma entkamen, wonach sie sich nach so vielen Jahren doch nicht trennen konnten, aber der Umgang im gemeinsamen Alltag ihnen nicht gut tat.

Konflikte, die jahrzehntelang unterschwellig schwelten, thematisieren Sie auch – haben Sie ein Beispiel aus eigener Anschauung?

Hallet: Ich habe mich lange schwergetan damit, Kritik anzunehmen. Wenn sie sagte: „Was hast du denn da getan?“, fühlte ich mich erwischt bei einer Tätigkeit, die mir nicht gelungen war. Das hat mit meiner Kindheit zu tun. Wenn heute dieses Gefühl aufkommt, sage ich mir: Das ist der kleine Thomas, der sich ertappt fühlt. Ich habe also eine Erklärung für diese Empfindung und reagiere nicht mehr bedrückt oder aggressiv. Wir sind alle unterwegs mit Mustern aus den ersten Lebensjahren. Und die kommen in unseren Beziehungen ständig zum Ausdruck.

→ **T+ Warum haben Sie eigentlich geheiratet, Frau Mallon?** „Ich kann nicht mehr einfach so abhauen“

Und dann kommt es zum Streit?

Kieselbach: Ja. Fragt man Männer, warum sie sich so oft zoffen mit ihrer Partnerin, dann sagen sie oft auch: Es ist nicht der Blick der Frau habe sich verändert, es fehle die Verliebtheit. Auf Instagram liest man oft: Sie ist

Sagen Sie das, weil Sie einen positiven Begriff von Veränderung haben?

Kieselbach: Genau, aber das haben viele nicht, vor allem Männer nicht.

Mehr zum Thema Beziehungen auf Tagesspiegel Plus:

- **T** „Ach komm, ist doch nicht so schlimm!“ Warum man diesen Satz niemals sagen sollte
- **T** **Wie geht man mit den 1000 To-dos im Kopf um?** „Männer glauben, sie würden viel tun. Aber es ist nicht so“
- **T** **Wenn der Partner sich extra doof stellt** „Oft ist strategische Inkompetenz eine Vermeidungsstrategie“

Das ist doch auch ein Klischee, oder? Der Mann krault sich zu Hause zufrieden die Plauze, bis draußen neue Reize sie aufwecken, und dann geht er auf die Jagd?

Hallet: Ich erlebe Männer oft eher als überfordert. Und das können sie sich nicht eingestehen. Sie machen immer alles, aber sie fühlen, dass es eigentlich zu viel ist. Das schleppen sie Jahre mit sich herum. Dann kollabieren sie oder verschaffen sich Luft mit einer Affäre. Darüber zu reden, das gehört einfach nicht zum Selbstbild des Mannes.

Kieselbach: Frauen tauschen sich mehr aus über ihre Beziehung, auch außerhalb ihrer Beziehung.

Männerfreundschaften bestehen dagegen oft aus Aktivitäten und weniger aus Sprechen. Sie gehen eine Runde joggen, trinken oder Billard spielen.

Lassen Sie uns spoilern zum Schluss. Wie lautet also Ihre Antwort auf die Frage des Buches: Sollte ich bleiben oder gehen?

Kieselbach: Wir sind seit über 30 Jahren verheiratet, also selbst in einer langen Beziehung. Wir haben jede Menge Ups and Downs erlebt, sind aber überzeugt, dass die Beständigkeit uns etwas gibt. Das können wir nicht pauschal für alle sagen. Denn es gibt unfassbar viele Modelle, um glücklich oder zufrieden zu sein. Manche Frauen, mit denen wir gesprochen haben, hatten sich für eine Trennung entschieden. Sie sind befreit und glücklich. Wir sind auf keinen Fall gegen Trennung. Für viele kann ein neues Leben eine tolle Entscheidung sein. Dasselbe gilt aber auch für Langzeitbeziehungen, wenn beide bereit sind, sich und ihr Verhältnis zu reflektieren.

Hallet: Wenn ein Partner sagt, alles sei in Ordnung, und er werde nichts ändern, der andere dagegen etwas ändern will, dann spricht das für die Trennung. Aber wir raten dazu, erst dann zu gehen, wenn alle Bemühungen ausgeschöpft sind, diese Beziehung zu verbessern und zu verändern. Solange ich drinbleibe, kann ich schauen, was noch geht. Eine Trennung ist unwiderruflich. Ich bin danach in einem anderen Leben.

[Zur Startseite](#)

Das könnte Sie auch interessieren

