



Langeweile in der Partnerschaft

von Cora Burgdorfer,
dipl. Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Viele Paare, die in langjährigen Beziehungen leben, klagen über Langeweile. Das Zusammenleben fühlt sich nicht mehr so prickelnd an, wie zu Beginn der Partnerschaft. Routine und Alltag haben sich breit gemacht. Die Kinder sind vielleicht schon ausgezogen oder leben ihr eigenes Leben. Die Wochenenden wiederholen sich mit den immer gleichen Abläufen: am Samstag wird geputzt und eingekauft, am Sonntag ausgeschlafen und am Abend steht der Tatort auf dem Programm. Es soll Paare geben, die den wöchentlichen Sex auf die Zeit nach dem Tatort festgelegt haben. Unter der Woche, nach dem gemeinsamen Nachtessen, sitzen die Frauen vor den Netflix Serien und die Männer verschwinden hinter dem Computer. Diese Gewohnheiten verleihen einerseits Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit, andererseits können sie sich aber auch hohl und leer anfühlen. Meist leidet ein Partner mehr darunter und beginnt dem Anderen Vorwürfe zu machen. Sehr oft sind es die Frauen, die irgendwann genug haben die Freizeit zu organisieren und sich von ihrem Mann wünschen, er sollte mehr Initiative und Abwechslung in die Beziehung bringen. Aber die verlorene Kommunikation und die Sprachlosigkeit auch auf emotionaler Ebene kommt von beiden Seiten. Bei manchen Paaren kommt an diesem Punkt die Frage auf, ob die Beziehung überhaupt noch Sinn macht, oder ob es an der Zeit ist, sich zu trennen.

Hier empfiehlt sich ein Blick darauf zu werfen, was genau langweilt. Ist es die mangelnde Kommunikation, das fehlende Interesse am Gegenüber? Der Lifestyle? Die Sexualität? Miteinander in eine Verbindung zu kommen, heisst in erster Linie wieder miteinander zu sprechen und die Gefühle ehrlich zum Ausdruck zu bringen. Wie kommen wir aus dem Alltagstrott wieder in eine erfüllte Beziehung? Fehlende emotionale Verbindung ist immerhin einer der häufigste Trennungsgründe. Es lohnt sich also den Faden wieder aufzunehmen und etwas zu unternehmen. Das heisst aber auch die Komfortzone zu verlassen und etwas Neues zu versuchen. Die Abwechslung zwischen alt Bewährtem und Neuem zu wagen und sich auf die Suche nach einem gemeinsamen Projekt zu machen; sei dies ein neues Kochrezept auszuprobieren oder eine Reise zu planen. Hilfreich kann hier auch ein «vision board» sein, ein Brett oder eine Wand, wo Fotos, Artikel und Hinweise gepinnt werden, die interessant sind: eine Ausstellung in Bern, eine Wanderung im Jura oder auch ein Foto von einem gemeinsamen Moment, der kostbar war. Ein gemeinsames Projekt sieht in jüngeren Jahren anders aus als in älteren Jahren. Gerade mit zunehmendem Alter, wenn die Kinder vielleicht schon ausgezogen sind, gehen vielen Menschen die Ideen aus. Eine gemeinsame neue Erfahrung fordert heraus und kann eine grosse Bereicherung werden. Einen Flüchtling zu bekochen oder im leer gewordenen Haus aufzunehmen, bringt sie bestimmt aus der Komfortzone. Es gibt heute auch unzählige Möglichkeiten Kurse zu belegen und etwas Neues zu lernen. So kann z.B. eine Sprache gelernt werden für eine nächste Reise oder ein Meditationskurs belegt werden. Das Engagement in

einem Verein wird sicher mit sozialen Kontakten belohnt. Etwas zusammen zu erleben stärkt die Verbundenheit und auch das Interesse aneinander.

Nebst den gemeinsamen Aktivitäten ist aber auch wichtig dem Gegenüber Autonomie zu gewähren, sich Zeit für sich alleine zu nehmen, vielleicht sogar einmal ohne den Partner /die Partnerin in den Urlaub zu fahren. Das bringt neuen Gesprächsstoff und neue Erfahrungen, die interessant und belebend sein können. So entsteht eine Balance zwischen eigenen und gemeinsamen Erlebnissen, zwischen Bewährtem und Neuem, zwischen Sicherheit und Abenteuer.

Bevor Ihnen also die Füße und die Liebe einschlafen, stehen Sie auf und werden Sie aktiv, Sie werden es nicht bereuen.