



Paar-Coach sagt, ob Schluss sein muss. Wann Sie Ihre Beziehung beenden sollten

Welche Punkte ein K.-o.-Kriterium sind und wann es sich lohnt, um die Liebe zu kämpfen



Streit, dauernde Kritik und mangelnder Respekt können der Liebe stark zusetzen – doch es gibt Umstände, die noch weitaus gravierender sind und ein sofortiges Beziehungs-Aus erfordern

Foto: picture alliance / dpa

Von: Khadija Chahrour
14.09.2022 - 10:37 Uhr

Es ist aus! Drei kleine Worte, doch sie verändern alles.

Welche Signale sprechen dafür, die Beziehung genauer unter die Lupe zu nehmen? Und wann sollte ich meine Beziehung besser beenden?

In BILD verrät **Beziehungs-Experte Hergen von Huchting** (65) aus Berlin bei welchen Alarmzeichen es sich dennoch lohnen kann, um eine Beziehung zu kämpfen – und welche Punkte so gravierend sind, dass man lieber das Handtuch wirft.

Wann lohnt es, um die Beziehung zu kämpfen?

„Wenn in der Beziehung etwas schief läuft, dann beginnt alles meist mit einem Zwangsprozess. Erst wird gejamert, dann noch lauter gemeckert, als Zweites kommt der Liebesentzug und als Drittes dann die Bestrafung. Es ist eine Art Schrei nach Aufmerksamkeit, ein Schrei nach Liebe, wenn man so will. Es ist wichtig, diese Prozesse in der Beziehung wahrzunehmen und daran zu arbeiten“, erklärt **von Huchting**.

Diese Arbeit ist wichtig, denn: „Meist haben die Paare nicht alles probiert“, so der Beziehungs-Coach. Läuft bereits viel schief, kann professionelle Hilfe ein Weg zurück in die Beziehung sein.

Diese fünf Punkte sind schwerwiegend, aber trotzdem kein K.-o.-Kriterium für ein Paar:

► **Generelle Weigerung zum Austausch**

Mauern, Schweigen, Rückzug.

► **Verachtung**

Der Partner kommuniziert nur noch von oben herab und mit zynischen Kommentaren.

► **Keine konstruktive Kritik**

Wenn alles nur noch kritisiert und nichts gewürdigt wird. Generelle Schuldzuweisungen sind an der Tagesordnung.

► **Rechtfertigung**

Wer sich im Streit immerzu rechtfertigt oder gar zum Gegenangriff ansetzt.

► **Machtdemonstration**

Wer den Partner mit Geld und Kindern unter Druck setzt.

„In den oben beschriebenen Fällen lohnt es sich, die Beziehung genauer unter die Lupe zu nehmen, die Kommunikation zu analysieren und sich gemeinsam Hilfe zu holen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass beide Partner das wollen“, so der Paar-Therapeut.



Paar-Therapeut Hergen von Huchting (65) aus Berlin startet ab 2023 einen eigenen Podcast: „Gute Beziehungen trotz Liebe“

Wann Sie die Reißleine ziehen müssen

Es gibt in Beziehungen Umstände, bei denen der Experte deutlich rät, die Reißleine zu ziehen und sich unbedingt extern Hilfe zu holen.

► Gewalt

Laut Auswertung des Bundeskriminalamtes waren 2020 insgesamt 148 031 Menschen Opfer von Partnerschaftsgewalt (2019: 141 792). Wenn der Partner zuschlägt, macht Kommunikation keinen Sinn. Nehmen Sie sich aus der Beziehung raus, informieren Sie Familie und Freunde, holen sie sich umgehend Hilfe.

► Drogen

Meist fängt es mit legalen Drogen wie Alkohol an. Wenn der Partner nur noch stark alkoholisiert kommuniziert und ein starkes Abhängigkeitsproblem hat, dann sollten Sie die Füße in die Hand nehmen. Solange der Partner sein Problem nicht erkennt und auch nicht bereit ist, das Problem anzugehen, macht eine Paartherapie keinen Sinn.