

Ist meine Beziehung noch zu retten?

Sollten wir uns trennen oder ist es noch nicht zu spät?



Möglicherweise beschäftigst Du Dich schon seit einiger Zeit mit der Frage, ob Deine Beziehung noch zu retten ist. Bisher bist Du ohne wirkliches Ergebnis? Bevor Du weiter grübelst, nimm Dir zehn Minuten Zeit für diesen Test. Er wird Dir Antwort darauf geben, ob es noch nicht zu spät ist, um Deine Beziehung zu retten.

Wir haben uns bei diesem Test an sechs Bereichen orientiert, die in den Forschungsarbeiten zum Thema "Was hält Ehen zusammen?" von Klaus Schneewind und Eva Wunderer eine gute Beziehung abbilden. Zu jedem dieser Bereiche findest Du unterschiedliche Aussagen, die unserer langjährigen therapeutischen Erfahrung entsprechen.

Welchen Punkten kannst Du zustimmen? Und wie viele dieser Aussagen treffen auf Dich zu?

Beziehungsqualität

- Mein Partner beziehungsweise meine Partnerin und ich sind ein gutes Team. Wir können uns aufeinander verlassen.
- Wir haben gemeinsame Interessen und unternehmen etwas miteinander.
- Das, was ich von Beginn an an meinem Partner geliebt habe, ist für mich noch immer erkennbar.
- Wir haben ähnliche Lebens- und Wertvorstellungen.
- Ich erlebe unsere Sexualität als erfüllt.

Emotionale Bindung

- Ich fühle mich meinem Partner eng verbunden, von ihm geliebt und respektiert.
- Ich empfinde unsere Partnerschaft als sicher und verlässlich.
- In unserer Beziehung fühle ich mich geborgen.
- Wir vertrauen uns.
- Wir erinnern uns gerne an unsere gemeinsame Geschichte.

Übernahme von Verantwortung für die Beziehung

- Ich fühle mich meinem Partner freiwillig verpflichtet.
- Ich engagiere mich für unsere Beziehung und erlebe, dass auch mein Partner bzw. meine Partnerin sich für unsere Beziehung einsetzt .
- Wir führen gute Gespräche miteinander und erkennen, was wir im Blick haben müssen, damit es uns miteinander gut oder besser geht.
- Ich sehe die Aufgabe der Aufrechterhaltung unserer Beziehung nicht nur bei meinem Partner, sondern auch bei mir selbst.
- Ich bin davon überzeugt, dass wir unser Zusammenleben positiv beeinflussen können.

Bereitschaft zur Weiterentwicklung

- Mein Partner und ich sind beide an einer Aufrechterhaltung unserer guten Beziehung beziehungsweise an der Verbesserung unserer Beziehung interessiert.
- Ich vertraue darauf, dass mein Partner und ich uns in unserer Beziehung weiterentwickeln können.
- Mein Partner und ich arbeiten aktiv an der Verbesserung unseres Zusammenlebens.
- Ich Sorge in meiner Partnerschaft dafür, dass ich in meiner Persönlichkeit weiter wachse.
- Ich unterstütze meinen Partner oder meine Partnerin darin, die eigenen Stärken zu leben und weiter auszuprägen.

Konfliktkompetenz

- Mein Partner beziehungsweise meine Partnerin und ich können bei Meinungsverschiedenheiten die Dinge klar beim Namen nennen und zu Lösungen kommen.
- Bei Problemen besitzen wir Einfühlungsvermögen und geben uns nicht gegenseitig die alleinige Schuld.
- In Konfliktsituationen gehen mein Partner und ich normalerweise respektvoll miteinander um: wir werden nicht verbal aggressiv, verfallen in Schweigen oder ziehen uns dauerhaft zurück.
- Ich glaube daran, dass es mir gelingt, gegenwärtige und zukünftige Schwierigkeiten in meiner Beziehung bewältigen zu können.
- Mein Partner beziehungsweise meine Partnerin und ich akzeptieren Veränderungen in unserer Beziehung, statt alles optimieren zu wollen.

Zukunftsorientierung

- Wir können uns vorstellen, miteinander alt zu werden.
- Wir haben gemeinsame Ziele, eine Vision für die Zukunft.
- Die Frage nach Kindern kann ich (immer noch) so beantworten: "Wenn, dann (wieder) mit ihm beziehungsweise (wieder) mit ihr!"
- Auch wenn sich in einem halben Jahr nichts geändert hat, bleibe ich bei meinem Partner beziehungsweise bei meiner Partnerin.
- Ich habe ein tiefes Gefühl von "Für ihn beziehungsweise für sie lohnt es sich zu kämpfen".

Auswertung:

Zähle die auf Dich zutreffenden Aussagen zusammen.

Wenn Du von den insgesamt 30 Aussagen 20 oder mehr zustimmen kannst, dann geht es Euch als Paar gut. An der Beziehung arbeiten, um sie (noch) weiter zu verbessern, lässt sich ja immer...

Bei unter 20 zutreffenden Aussagen könnt Ihr als Paar Unterstützung brauchen, um Eure Beziehung weiter zu entwickeln oder zu retten - bevor es zu spät ist. Bei uns findet Ihr Informationen zu Paarthemen sowie unser Beratungsangebot. Eine Beratung würde Euch weiterhelfen.

Weniger als 10 passende Aussagen machen deutlich, dass es sehr, sehr ernst ist. Ihr braucht dringend eine Beratung - bevor es absolut zu spät ist.

Die Einzelbereiche geben Dir Auskunft darüber, wo es ganz konkret in Eurer Beziehung hakt und was die Qualität Eurer Partnerschaft ausmacht. Bereiche mit 3 und mehr zutreffenden Aussagen zeigen Dir, dass Ihr hier aus Deiner Sicht gut aufgestellt seid. Treffen nur jeweils 2 oder weniger der 5 Aussagen auf Dich zu, dann solltest Du Deiner Beziehung eine Chance geben und Dir zu diesem Bereich ganz konkret Informationen einholen oder dazu eine Beratung in Anspruch nehmen. Dann könntest Du direkt dort ansetzen, wo es gegebenenfalls einer Entwicklung bedarf.

Quelle:

Schneewind, Klaus A.; Eva Wunderer; Mirjam Erkelenz (2004). Beziehungskompetenzen und Beziehungsmuster in stabilen (Langzeit-) Ehen: Ausgewählte Ergebnisse des Münchner DFG-Projekts „Was hält Ehen zusammen?“ Zeitschrift für Familienforschung, 15. Jahrg., Heft 3/2004, S. 225-243