



## PARTNERSCHAFTS-KRISE ALS CHANCE!

**(D/CH – Bodensee) Jede Krise wird dann zur Chance, wenn sie rechtzeitig erkannt und individuell begleitet wird. Ein Interview mit Birgitt Sinnwell, Mediatorin, Trainerin und Coach.**

**akzent:** Woran erkennt man Ihrer Erfahrung nach partnerschaftliche Krisen frühzeitig?

**Birgitt Sinnwell:** Eine Krise beginnt meist sehr still und schleichend. Und sie beginnt häufig bei mir selbst. Wir fühlen uns unzufrieden, unverstanden, nicht wertgeschätzt, nicht wahrgenommen und vieles mehr. Statt dann zu fragen wo diese – die eigene Unzufriedenheit – wirklich herrührt, machen wir häufig als Erstes unseren Partner dafür verantwortlich. Das zeigt sich in kleinen Bemerkungen, Sticheleien, wir kritisieren mehr, unser Ton wird aggressiver, wir hören nicht mehr richtig zu. Wenn es mir nicht gut geht, gilt es zunächst in mir zu forschen, was da gerade los ist. Es ist zu trennen zwischen dem äußeren Auslöser und dem, was es mit mir selbst zu tun hat. Häufig werde ich feststellen, dass ich bestimmte Erwartungen an die Beziehung habe, diese aber weder ausgedrückt, noch selbst reflektiert habe – sind das wirklich meine Vorstellungen oder eher die Vorstellungen und Erwartungen anderer? Habe ich mit meinem Partner darüber gesprochen? Wie sieht der Andere das? Was erwarte ich konkret von unserer Beziehung und was bin ich bereit in meine Partnerschaft zu investieren?

**akzent:** Das klingt sehr anspruchsvoll.

**Birgitt Sinnwell:** Ja, das ist es auch. Eine erfüllende, glückliche Beziehung fällt nicht vom Himmel. Sie bedarf unserer Pflege und Aufmerksamkeit. Unser Auto fahren wir bei einem seltsamen Geräusch in die Werkstatt – Misstöne in der Beziehung werden gerne überhört. Sonst müssten wir uns ja stellen, ehrlich darüber sprechen, uns wirklich Zeit nehmen für uns.

**akzent:** Was raten Sie Paaren in einer Krise?

**Birgitt Sinnwell:** Die wahren Ursachen liegen in uns selbst – die Folgen zeigen sich häufig in der Beziehung. In einer Partnerschaft kommen zwei Individuen mit ihren Erfahrungen und Eigenheiten zusammen, sie treten mit ihren Stärken und Schwächen miteinander in Kommunikation. Und „knistern“ tut es dann zwischen den beiden Persönlichkeiten.

Jeder Partner trägt seinen Anteil an der Krise. Deshalb geht es auch nicht um die Fehler des Anderen – nach dem Motto: „Wenn der Partner anders wäre, ginge es mir gut.“ Tragen Sie Selbstverantwortung, in dem Sie sich offen und ehrlich über Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen von Beziehung mitteilen. Sie können nur sich selbst ändern, denn wenn Sie versuchen den Anderen nach Ihren Vorstellungen zu modellieren, haben Sie keinen Respekt vor seiner Persönlichkeit. Eine Partnerschaft beruht auf gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Liebe. Und Liebe ist, wenn ich den anderen so liebe wie er ist – und nicht so, wie ich ihn haben will!

**Nehmen Sie sich am 6. November einen Tag Zeit für sich! Weitere Informationen zu diesem eintägigen Seminar erhalten Sie per E-Mail an [akzent-11@konzept.org](mailto:akzent-11@konzept.org)**

**Birgitt Sinnwell – Seminare fürs Leben GmbH**  
 Seedorfstrasse 20, CH-8597 Münsterlingen  
 Tel. +41 (071) 66 00 836 und +49 (07731) 20 34 51  
[www.seminare-fuers-leben.com](http://www.seminare-fuers-leben.com)  
[email@Birgitt-Sinnwell.eu](mailto:email@Birgitt-Sinnwell.eu)