

Sie war mal so entspannt, er so zugewandt

Wie Veränderungen Paare auf die Probe stellen.

Text **Martina Schmid**

Nach einem heftigen Streit ruft Jan wütend: «Früher warst du so ein entspannter Mensch!» Anna kontert sofort: «Und du hättest nie in diesem Ton mit mir gesprochen. Damals war es leichter, gelassen zu bleiben.» – «Aber du...», könnte Jan nun erwidern – und das Gespräch nähme seinen Lauf. Oft reicht ein einziger Satz als Funke. Ein Vorwurf. Eine Erinnerung. Ein «Früher warst du... anders». Und plötzlich kämpfen zwei Menschen nicht nur miteinander, sondern auch mit dem Bild, das sie einmal voneinander hatten.

Noch vor ein paar Jahren bestimmten Gelassenheit und Zuwendung ihren Alltag. Sie teilten viele schöne Momente, planten eine gemeinsame Zukunft, wünschten sich Kinder. Inzwischen sind sie Eltern geworden und haben viele Umstellungen gemeistert – vom reduzierten Arbeitspensum bis zu wetterentsprechenden Kinderkleidern in der richtigen Grösse – ihnen gelingen sowohl kleinere Anpassungen als auch tiefgreifende Umstellungen. Neben diesen äusseren Veränderungen haben sich Anna und Jan auch als Personen weiterentwickelt. Neue Rollen, Schlafmangel, Chaos – Erfahrungen, die sie sich früher kaum vorstellen konnten. Was macht all das mit ihnen?

Als Paarberaterin interessiert mich genau dies: Wie wirken sich diese inneren Entwicklungen auf ihre Verbindung aus? Im Gespräch über den rauen Ton zeigt sich plötzlich Traurigkeit – und damit verändert sich die Stimmung. Wenn verborgene Gefühle Raum bekommen, entsteht oft Nähe. Anna und Jan vermissen beide die alte Leichtigkeit – und genau darin finden sie eine Gemeinsamkeit.

Mir ist es ein Anliegen, neben den Herausforderungen auch jene Entwicklungsschritte sichtbar zu machen, die im Alltag leicht übersehen werden. Gemeinsam schauen wir hin, wo Wandel gelingt und was er möglich macht. So entsteht neue Verbundenheit. Und wir überlegen, wie sie dem, was ihnen fehlt, wieder mehr Platz geben können – zumindest in kleinen, ausgewählten Momenten.

Viele Paare erleben Phasen der Distanz. Das ist kein Zeichen des Scheiterns, sondern oft Ausdruck von Entwicklung. Nähe lässt sich neugestalten – zum Beispiel mit der Frage: Was brauchen wir gerade – du und ich? •



Die Autorin

Martina Schmid ist Paarberaterin bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich an der Beratungsstelle Zürich. Sie unterstützt Paare dabei, neuen Schwung und mehr Nähe in ihre Beziehung zu bringen. Sie hat zwei Söhne und eine Tochter.

→ paarberatung-mediation.ch