

## Paarkrisen-Checkliste

Eine Paarbeziehung steckt dann in einer Krise, wenn über einen längeren Zeitraum hinweg oder wiederholt eines oder mehrere der folgenden Paarkrisen-Symptome die Beziehung belastet oder gefährdet:

- wenn Sie nicht mehr miteinander reden und sich innerlich von einander zurück - gezogen haben
- wenn Sie sich immer wieder streiten
- wenn Sie sich miteinander langweilen
- wenn Sie sich keine Zeit mehr für einander nehmen
- wenn die Liebe und Leidenschaft über die Jahre und durch die Anforderungen des Alltags erloschen scheint
- wenn einschneidende Veränderungen ( Geburt eines Kindes, Krankheiten, die Kinder sind aus dem Haus, Berufswechsel, Arbeitslosigkeit, Ruhestand, finanzielle Schwierigkeiten und belastende Umstände) die Paarbeziehung destabilisieren
- wenn eine/r sich nicht mehr von seinem/ihrem PartnerIn verstanden fühlt
- wenn Sie sich immer wieder gegenseitig kritisieren oder verletzen oder kritisiert/verletzt fühlen
- wenn es keine Zärtlichkeiten mehr gibt und Sie nicht mehr liebevoll miteinander umgehen
- wenn Sie auf die Eigenarten Ihres/Ihrer Partners/Partnerin nur noch genervt, gereizt und aggressiv reagieren
- wenn Sie für immer wiederkehrende Problembereiche und Konflikte keine Lösung finden können
- wenn unangemessene Eifersucht und Misstrauen die Beziehung belasten
- wenn es ein Machtgefälle oder häufige Machtkämpfe in der Beziehung gibt
- wenn eine/r oder beide mit der Beziehung langfristig unzufrieden ist/sind
- wenn die Unterschiedlichkeiten, die Eigenarten, Gewohnheiten und Persönlichkeiten nicht mit einander zu vereinbaren sind
- wenn unterschiedliche sexuelle Wünsche und Vorlieben zu Konflikten führen
- wenn Sie nicht mehr miteinander schlafen
- wenn die Sexualität für Sie nie oder selten befriedigend ist
- wenn eine/r oder beide Trennungsgedanken hat/haben
- wenn es zu Seitensprüngen oder Außenbeziehungen kommt - es sei denn, das Modell "offene Beziehung" wird von beiden gewünscht und keine(r) leidet darunter
- wenn Sie nicht mehr offen, ehrlich und wahrhaftig miteinander sind
- wenn alte Verletzungen nicht verziehen werden können und der Groll an Ihrem Herzen nagt
- wenn gegenseitige Vorwürfe den Beziehungsalltag bestimmen
- wenn es zu Gewalt und Tätlichkeiten kommt
- wenn kein Vertrauen mehr da ist
- wenn es keine gemeinsamen Interessen mehr gibt
- wenn die Ziele und Zukunftspläne weit auseinander gehen
- wenn wichtige Wünsche und Sehnsüchte in der Partnerschaft nicht erfüllt werden

Mit großer Wahrscheinlichkeit finden Sie in mindestens einem dieser aufgelisteten Punkte auch Ihre gegenwärtige Situation beschrieben. Meist treffen jedoch mehrere dieser Punkte zusammen.

**Dann sollten Sie Kontakt mit der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz aufnehmen und sich in dieser schwierigen Situation kompetente Hilfe holen.**