

Und nach dem Fest das Ende der Liebe

29.12.2008, 10:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Auf zu neuen Ufern, Berlin*

Nach den Weihnachtstagen herrscht Hochbetrieb bei Paartherapeuten und Scheidungsanwälten. Denn das Fest der Liebe bedeutet für viele Paare das Ende ihrer Liebe. Statt besinnlicher, harmonischer Stunden unter dem Weihnachtsbaum flogen die Fetzen bis hin zum Beziehungsdrama mit drohender Trennung. Wie es dazu kommt, und warum es sich lohnt, für die Beziehung einen Rettungsversuch zu starten, erklärt der Berliner Paartherapeut Christoph Uhl.

Zu Weihnachten sind die Erwartungen an Nähe, Zweisamkeit, Harmonie besonders groß. Tatsächlich jedoch prallen die ehrgeizigen Wünsche an ein romantisches Weihnachtsfest mit der Realität des sonst üblichen Beziehungsalltags aufeinander. Der Stress ist vorprogrammiert. Der Berliner Paartherapeut Christoph Uhl: „Denn Familien und Paare sind durch die alltägliche Routine häufig gar nicht mehr daran gewöhnt, besondere gemeinsame Stunden und Tage zu gestalten.“ Was das ganze Jahr lang nicht gelebt werde, solle dann plötzlich zu Weihnachten gelingen. Dieser Kontrast führe zu großen Schwierigkeiten. Hinzu kommt: Zu Weihnachten würden sich häufig Probleme hochschaukeln, die im Alltag kaum eine Rolle zu spielen scheinen. An den Festtagen dann eskalieren rasch schlummernde Konflikte bis zum ernststen Beziehungsdrama.

Wenn nach Weihnachten die Trennung droht, sollte die Paar-Krise nicht überbewertet werden. Denn so wie die Erwartungen an die Festtage vielleicht zu groß waren, wird häufig auch die anschließende Krise zu schwer gewichtet. Beide Partner sind dann gut beraten, die Flinte nicht zu früh ins Korn zu werfen. Vielmehr kann das Paar den aktuellen Konflikt zum Anlass nehmen, um genauer hinzusehen. Die Partner können sich fragen: Was hat das, was an Weihnachten schief gelaufen ist, vielleicht mit einem wiederkehrenden Thema unserer Partnerschaft zu tun? Was können wir in Zukunft anders machen? So bietet der aktuelle Streit die Chance, eine grundsätzliche Korrektur vorzunehmen. „Es ist ja zumeist kein Zufall, dass ausgerechnet zu Weihnachten die Situation eskaliert ist“, so Uhl. Die Wünsche und Hoffnungen an ein schönes Weihnachtsfest seien häufig gerade in kriselnden Partnerschaften der Versuch, der Beziehung einen positiven Impuls zu geben. Uhl: „Da lodert also noch eine kleine Flamme. Das ist eine große Ressource für das Paar, diese Kraft gilt es zu nutzen und umzulenken in eine wieder konstruktive Partnerschaft.“ Die Unterstützung durch einen ausstehenden Experten kann helfen, die Gespräche in die richtige Richtung zu lenken und den Blick für neue Perspektiven zu öffnen.

Und was können dann Paare daraus lernen? „Pauschale Antworten sind schwierig, denn jede Partnerschaft hat ja eine individuelle Geschichte“, so Uhl. „Doch eines scheint festzustehen: Paare und Familien sollten im normalen Alltag Zeitinseln schaffen, die sie nur für sich haben – auch wenn das banal klingt.“ Wenn ein Paar frisch verliebt sei, dann würde es gar nicht darüber nachdenken und könnte gar nicht genug Zeit miteinander verbringen, weil der Reiz noch groß sei. Je länger die beiden Partner jedoch zusammen seien, umso weniger würden beide darauf achten, sich diese Zeit auch immer wieder zu nehmen, vor allem, wenn Kinder da seien. Uhl: „Viele Eltern nehmen sich zu wenig Zeit und Muße für sich als Paar.“ Mehr gemeinsame Zeit während des Jahres ist das eine, realistische Erwartungen an den Partner und sich selbst sind das andere. „Zu Weihnachten oder während des Urlaubes ist mein Partner ja immer noch der selbe Mensch“, erklärt Christoph Uhl. „Und das heißt: der Mensch, den ich aus dem Alltag kenne. Bei meinen Wünschen an besonders harmonische Stunden und Tage sollte ich mich besser an dem orientieren, was ich aus der realen Erfahrung tatsächlich kenne als an zu ehrgeizigen Erwartungen. Das entlastet beide Partner.“

Portrait

Christoph Uhl, Jahrgang 1966, ist systemischer (Familien-)Therapeut, Berater und Supervisor. Staatlich anerkannter Diplom-Sozialpädagoge. Seit 14 Jahren tätig in der psychologischen Beratung bei privaten und beruflichen Anliegen. Neben den grundständigen Ausbildungen weitere Qualifizierungen, unter anderem in Transaktionsanalyse und Organisationsentwicklung, mit Ausbildungsstationen in den USA, Japan und China. Langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

News-ID: 270173 • Views: 160 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/270173/Und-nach-dem-Fest-das-Ende-der-Liebe.html>