

# Nach Streit redet mein Partner oft tagelang nicht mit mir

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

**Beziehungen**

Geld

Daheim

Erziehung

W er wie Ihr Partner nach einer Auseinandersetzung schweigt, will mit seinem Schweigen etwas sagen. Und da Ihr Partner unerträglich lange schweigt, will Ihr Partner etwas Wichtiges mitteilen. Die Frage ist nur, was. Hat ihn die Auseinandersetzung so verletzt, dass er einfach nicht fähig ist, mit Ihnen zu kommunizieren? Oder handelt es sich bei seinem Schweigen um eine Strafaktion gegen Ihre «Verfehlung»? Das ist aus der Distanz schwer zu beurteilen.

### Gefühle bewusst zulassen

Unabhängig von den Beweggründen seines Schweigens ist wichtig, wie Sie selber sich in dieser Situation fühlen. Was verletzt Sie daran? Was vermissen Sie in dieser Zeit am meisten? Wie gehen Sie mit der Situation um? Trauern Sie ruhig, wenn Ihr Partner wieder einmal schweigt, weinen Sie, wenn Ihnen darum zu Mute ist, gestehen Sie sich eigene Gefühle der Wut, der Ohnmacht,

Immer wieder kommt es vor, dass mein Partner (m, 60) nach einem Streit, oft wegen einer Kleinigkeit, nicht mehr mit mir (w, 51) spricht. Das kann zwei Tage oder bis zu einer Woche dauern. Versuche ich, das Gespräch zu starten, erhalte ich kaum eine Reaktion. Ich hasse solche Situationen, will ihm das nicht zeigen und lasse ihn eher in Ruhe. Was will er damit bezwecken? Mit Geduld geht alles wieder vorbei. Aber ich leide in dieser Zeit. Wie kann ich sein Schweigen brechen?

M. L. in S.

der Verletzung zu. Das heisst nun nicht, dass Sie sich darin völlig verlieren sollen, sondern sie einen Moment in sich hochkommen lassen. Versuchen Sie zu spüren, welche anderen Gefühle unter diesen Gefühlen der Trauer, der Wut oder der Verletztheit liegen. Geht es da um Gefühle, die mit Ihrem persönlichen Selbst oder mit Ihrer Sicht der Welt verbunden sind? Vielleicht entdecken

### Kurzantwort

Eine Möglichkeit, das Schweigen zu brechen, kann darin liegen, sich der Mitverantwortung für den Konflikt bewusst zu werden. Aus dieser Haltung könnten Sie den Partner fragen, was Sie tun können, damit er sich nicht mehr zurückziehen muss. Schauen Sie in dieser Situation aber auch zu sich selber. Lassen Sie Ihre Gefühle zu, und suchen Sie allenfalls Hilfe.

Sie einen «Kraftort» in sich, den Sie noch nicht kannten und von dem aus Sie gelassener und offener mit der Situation umgehen können.

### Nicht nur einer allein schuld

In einem weiteren Schritt fragen Sie sich, welchen Anteil Sie selber an der Situation haben. Falls Sie dabei nicht weiterkommen, fragen Sie in einem ruhigen Moment Ihren Partner, was Sie tun können, damit er sich nicht mehr zurückziehen muss.

Viele Menschen, die in Partnerschaften Probleme erleben, denken, ihr Partner trage allein die Schuld an den Schwierigkeiten. Ein solches Denken ist kontraproduktiv. Ein Paar kommt nur dann weiter, wenn beide anerkennen, dass sie einen Teil der Verantwortung an der Situation tragen. Und sei es nur, dass der eine die Situation widerspruchslos geduldet hat. Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen, zuerst die eigenen Anteile zu suchen und anschliessend Ihren Partner dazu einzuladen, seine eigenen wahrzunehmen.

### SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: **Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, Luzern  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

Möglicherweise wird Ihr Partner zuerst abweisend auf solche Gedanken reagieren. Aber bitten Sie ihn um Ihrer Beziehung willen, sich auf diesen Prozess des Austausches einzulassen.

Es kann in solchen Situationen auch Sinn machen, eine Paarberatung aufzusuchen. Voraussetzung ist natürlich, dass beide das wollen. Ein Berater kann Ihnen mit geeigneten Fragen helfen, Klarheit über Ihre Gefühle und jene Ihres Partners zu erlangen.

Sollte Ihr Partner überhaupt nicht bereit sein, über seinen Rückzug zu reden, rate ich Ihnen, zunächst für sich selber Hilfe zu suchen. So wie die Situation jetzt ist, sollten Sie sie auf keinen Fall stehen lassen, sondern bewusst etwas unternehmen. Dazu wünsche ich Ihnen viel Geduld. Und dass ein Neuanfang in Ihrer Beziehung gelingt.



**EUGEN BÜTLER, LUZERN**

Psychologischer Berater  
Dipl. Ergotherapeut  
Dipl. Theologe  
Paar- und Einzelberatung  
[www.eronovo.ch](http://www.eronovo.ch)