

# «Betrug ist meist nur ein Symptom»

**LIEBESKRISEN.** Gehen oder bleiben? Paarberater Cornel Rimle weiss, was zu tun ist, wenn die Beziehung trudelt – und wie man aus der Konfliktspirale wieder rauskommt.

INTERVIEW: NICOLE KRÄTTLI | ILLUSTRATION: ALEXANDRA DEL PRETE

## **Lug und Betrug – kann sich eine Beziehung je davon erholen?**

**Cornel Rimle:** Lügen und Affären sind meist nur Symptome in einer Beziehung, die lange zuvor ins Wanken geraten ist. Enttäuschungen haben viel mit Missverständnissen, Altlasten oder schlechter Kommunikation zu tun. Viele Paare geraten dadurch immer tiefer in eine Konfliktspirale. Das Vertrauensverhältnis leidet, die beiden entfernen sich voneinander. Und dann kommt es letztlich zu einer Verletzung oder Kränkung, die das Fass zum Überlaufen bringt.

## **Wie merkt man als Paar, dass man in eine Konfliktspirale gerät?**

Zuerst nimmt die Bereitschaft ab, dem anderen zuzuhören. Man verteidigt nur noch die eigenen Ansichten, zieht sich aus dem Gespräch zurück oder verweigert es. Das ist die erste Phase. Wer alles nur noch schwarz-weiss sieht, schlecht über den anderen redet, sich ohnmächtig fühlt oder sogar Drohungen ausspricht, sollte unbedingt handeln.

## **Braucht es manchmal einen Bruch, damit die Partner zu reden beginnen?**

In manchen Fällen wohl schon. Die Verletzung ist die Spitze des Eisbergs. Die Frage ist, ob sich die Partner anschliessend auf eine ernsthafte Diskussion einlassen können und wollen. Nur so hat man eine Chance, sowohl die Kränkungen als auch das Verhalten, das dazu geführt hat, hinter sich zu lassen. Manchmal ist es ein grundlegender Unterschied in der Lebenshaltung, der zu Verletzungen führt.

## **Das Todesurteil für eine Beziehung?**

Die Frage ist nicht, ob die Unterschiede zu gross sind, sondern ob man sich ehrlich auseinandersetzt mit den verschiedenen Vorstellungen. Verheiratete, die sich für getrennte Wohnungen

entscheiden, können damit sehr glücklich sein. Wichtig ist es, ehrlich zueinander zu sein, darüber zu sprechen und eine – vielleicht heftige – Auseinandersetzung zu riskieren. Wenn das Paar die Unterschiedlichkeit nicht als Chance zu wachsen sehen kann, ist es möglicherweise besser, sich zu trennen.

## **Welchen Einfluss hat der gesellschaftliche Druck auf Beziehungen?**

Es ist tatsächlich so, dass noch immer einermassen starre Vorstellungen herrschen, wie ein Paar zu leben hat. Dieser Druck hat durchaus etwas Toxisches. Wenn wir uns alle mehr Spielraum in der Gestaltung der Partnerschaft zugestehen würden, gäbe es viel mehr Möglichkeiten, gesunde Beziehungen aufzubauen.

## **Wenn also eine Verletzung stattgefunden hat – wie macht man als Paar weiter?**

Das oberste Ziel sollte nicht sein, die Beziehung zu retten, sondern als Menschen wieder glücklich zu sein. Eine Konfliktsituation ist allerdings der denkbar schlechteste Moment, sich die grundlegende Frage zu stellen, ob man mit dieser Person zusammen oder lieber allein sein möchte. Ich rate, einen Schritt zurückzugehen, sorgfältig zu reflektieren, Einflüsse auf die Beziehung zu studieren und dann die Kränkung mit dem erweiterten Blick neu zu beurteilen.

## **Was heisst das konkret?**

In den seltensten Fällen wollen sich Partner gegenseitig kränken. Viel eher handelt es sich um das Resultat einer langen und fortgeschrittenen Konfliktspirale. Deshalb ist es wichtig, dass das Paar in ehrlichen Gesprächen herausfindet, wie es zu dieser oder dieser Reihe von Kränkungen kam. Vielleicht hat sich einer der Partner lange Zeit unterdrückt oder minderwertig gefühlt. Dann geht es darum, herauszufinden,



**«Noch immer herrschen starre Vorstellungen davon, wie ein Paar zu leben hat.»**

Cornel Rimle, 57, arbeitet als Coach, Paarberater und Mediator mit eigener Praxis in St. Gallen.



Das ist erst der Anfang:  
Verharren kann in eine  
Abwärtsspirale führen.



**«Schwierig wird es, wenn Paare keine Konsequenzen aus den Konfliktanalysen ziehen.»**

wie man das ändern und eine funktionierende Beziehung für beide schaffen kann.

**Wie geht man so ein Gespräch an, ohne weitere Eskalationen zu riskieren?**

Das Ziel muss sein, sich auf Augenhöhe zu begegnen und in Ruhe darüber sprechen zu können, was einen kränkt und was man braucht, um in der Beziehung glücklich zu sein. Emotionen sind stärker als das Gehirn. Sobald man emotional wird, sollte man das Gespräch unterbrechen.

**Und dann?**

Am besten ist es, sich in einem ruhigen Moment auf bestimmte Spielregeln zu einigen. So kann man beispielsweise vereinbaren, dass derjenige, der das Gespräch unterbricht, es nach einer festgelegten Frist – eine Stunde, ein halber Tag, zwei Tage – wieder aufnehmen muss. Gewaltfreie Kommunikation, Ich-Botschaften statt Anschuldigungen sind in solchen Gesprächen essenziell. Falls ein Paar merkt, dass das zu zweit nicht möglich ist, kann eine Drittperson helfen.

**Letztlich hat man nur zwei Optionen: verzeihen oder trennen. Oder?**

Tatsächlich glaube ich, dass man in einer Beziehung nur dann wieder glücklich werden kann, wenn man verzeiht. Wenn man sich nicht von der Verletzung lösen kann, sich darauf fixiert, sie immer wieder thematisiert, muss man sich selber fragen, was man bräuchte, um loslassen zu können. Und ja, wenn das Verzeihen trotz intensiven Bemühungen nicht gelingt, kann die Trennung der bessere Weg sein.

**Was sind die grössten Fehler in diesem Prozess?**

Schwierig wird es, wenn Paare keine Konsequenzen aus den Konfliktanalysen ziehen. Wenn man beispielsweise herausfindet, dass Stress im All-

tag zu Konflikten führt, wird man nicht darum herumkommen, diesen Stress zu reduzieren. Falls man dazu nicht bereit ist, wird der Konflikt früher oder später wieder aufflammen.

**Wie lange dauert es nach einem «Ich verzeihe dir», bis man wirklich verzeihen hat?**

Erfahrungsgemäss rund einen Zehntel der Konfliktzeit. Je länger die Verletzungsphase dauert, umso länger dauert es, zu verzeihen. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein und sich Zeit zu geben. Trotzdem ist dieses Bekenntnis «Ich verzeihe dir» wichtig. Es markiert den Moment, in dem man sich gemeinsam auf den Weg macht und an einer besseren Zukunft arbeitet.

**In einem künftigen Konflikt wäre es einfach, eine Verletzung oder einen Betrug wieder zu erwähnen. Wie vermeidet man das?**

Wichtig ist, dass hier auch der Gekränkte in der Verantwortung steht, sich an die Vereinbarungen zu halten. Wenn man die Kränkung diskutiert und analysiert hat und sich darauf geeinigt hat, das Thema hinter sich zu lassen, ist es extrem wichtig, das auch zu tun. Konkret heisst das: Sobald man emotional wird und dem Partner wieder alle Fehlritte um die Ohren hauen will, muss man fähig sein, eine Gesprächspause einzulegen.

**Und wenn man sich nicht zurückhalten kann?**

Wenn einem das nicht gelingt, bedeutet das, dass doch noch irgendetwas unverarbeitet ist und es noch weitere klärende Gespräche braucht. Man kann sich als Paar auch gegenseitig unterstützen. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Auslöser zu identifizieren, Triggermomente, und gemeinsam Instrumente zu entwickeln, die es einem ermöglichen, aufzuhören, bevor es eskaliert. ■



**Buchtipps**

**«Beziehungskrise meistern!»**

**Trennen oder bleiben?**  
Cornel Rimle unterstützt Paare dabei, in einer Krise nicht vorschnell zu handeln. Ziel ist nicht, eine Trennung um jeden Preis zu vermeiden, sondern dass beide zu ihrem Glück finden.

**Cornel Rimle: «Beziehungskrise meistern! Trennen oder bleiben?»; 224 Seiten, Fr. 39.- (für Beobachter-Mitglieder Fr. 31.-)**

**So bestellen Sie**

**Online** [beobachter.ch/buchshop](http://beobachter.ch/buchshop)  
**Telefon** 058 269 25 03

**E-Mail** Bitte senden Sie uns Ihre Adresse, Buchtitel, gewünschte Anzahl und Mitgliedsnummer an: [buchshop@beobachter.ch](mailto:buchshop@beobachter.ch)

**Post** Bitte senden Sie uns eine Karte mit Ihrer Adresse, Buchtitel, gewünschter Anzahl und Mitgliedsnummer an: Beobachter-Edition, Postfach, 8021 Zürich

**Auch im Buchhandel erhältlich oder als E-Book unter [beobachter.ch/buchshop](http://beobachter.ch/buchshop)**