

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Neustart mit dem Ex?

Manche Paare trennen sich, nur um kurz danach wieder zusammenzukommen. Wie kann ein gemeinsamer Neuanfang gelingen?

VON ARIANE WETZEL

 08. MÄR 2023

Sie konnten nicht voneinander lassen, aber auch nicht miteinander glücklich werden: das Hollywood-Traumpaar Richard Burton und Liz Taylor. Gleich zweimal waren sie verheiratet, die erste Ehe hielt zehn Jahre, die zweite nicht einmal eines. Der US-amerikanische Psychologe Kale Monk und sein Team untersuchten solche On-off-Beziehungen, also Paare, die sich trennen und wieder zusammenkommen.

Sie tun sich damit keinen Gefallen, heißt es, denn Zufriedenheit, Kommunikation und Verbindlichkeit lassen immer mehr nach, die Qualität der Beziehung leidet, und es kommt in der Folge zu Angst und Depressionen. Die Forschenden befragten 545 Erwachsene zu ihren Beziehungen und ihrem Wohlbefinden.

Die Trennungsgründe genau anschauen

Die Teilnehmenden mit einer On-off-Beziehung lebten ungesünder, zeigten häufiger Symptome einer Depression oder Angstgefühle und berichteten außerdem häufiger von Gewalt als solche, die sich nicht wieder mit dem Ex-Partner oder der Ex-Partnerin eingelassen hatten.

Dennoch rät Monk nicht per se davon ab, mit einem früheren Partner erneut eine Verbindung einzugehen. Die beiden sollten sich fragen, warum sie eine Beziehung beendet haben und ob es dieses Mal wirklich anders werden könnte, rät Monk: „Ein explizites Gespräch über die Trennungsgründe kann hilfreich sein, besonders wenn es wahrscheinlich ist, dass dieselben Themen wieder auftauchen.“

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Belastende Gefühle zulassen: Alles fühlen, was da ist

Niemand fühlt sich gern beschämt oder verzweifelt. Wir drücken belastende Gefühle oft weg. Ein besserer Weg: Bewusst fühlen – und loslassen.

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Vagus-Vibration

In unserem „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Technik vor, mit der wir den Vagusnerv stimulieren. Das Ziel: Entspannung über den Körper.

LEBEN

Inneres Team: Ordnung im Chaos

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Plädoyer fürs Monotasking

Nur eine Sache tun? Johann Hari zeigt in seinem Buch „Abgelenkt“, wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?