Tiere des Jahres. *Mauswiesel (Bild), Kiebitz und Alpensalamander haben eines gemeinsam: Sie sind „Artenbotschafter" 2026.* **Seite 26**

Auszeit mit Folgen

Partnerschaft. Was bringen Beziehungspausen wirklich? Die Wiener Psychotherapeutin Katharina Henz liefert Antworten.

Während einer Beziehungspause stehen Paare oft vor ungewisser Zukunft.

CONSTANTINIS/ISTOCKPHOTO

Von Liisa Mikkola

Der deutsche Rapper Bushido und seine Ehefrau Anna-Maria Ferchichi haben eine Beziehungspause eingelegt. „Wir geben uns nicht auf, wir hassen uns nicht", erklärte die Influencerin in einem Statement. Aber was bringt eigentlich eine Beziehungspause?

Die Wiener Psychotherapeutin Katharina Henz erklärt: „Ein Wundermittel ist eine Beziehungspause nicht. Es ist sozusagen die letzte Tankstelle vor der Autobahn." Eine Auszeit in der Partnerschaft kann sinnvoll sein, wenn das Paar das Gefühl hat, sie kommen aus einer konfliktgeladenen Situation nicht mehr heraus.

Die Vor- und Nachteile

„Möglicherweise haben beide das Gefühl, sie brauchen Abstand, um zu einer Entscheidung zu kommen." Das kann Vor- und Nachteile haben: „Eine Beziehungspause kann der Deeskalation und der Selbstreflexion dienen. Es kann aber auch ein Risiko sein, weil am Ende herauskommt: Eigentlich fehlt mir mein Partner nicht. Es kann auch Entfremdung oder Verunsicherung erzeugen."

Entscheidet sich ein Paar für eine temporäre Trennung, ist es wichtig, dass beide das auch wirklich wollen: „Es kommt oft vor, dass ein Partner das vorschlägt, weil er oder sie nicht mutig genug ist, mit dem anderen Schluss zu machen. Das halte ich für sehr aggressiv."

Das Ende der Beziehungspause muss zudem klar kommuniziert werden: „Open End ist ganz toxisch." Darüber hinaus müssen Regeln aufgestellt werden. Fragen, die sich Paare dabei stellen sollte, wären etwa: Wollen wir während der Pause zum Beispiel alle drei Tage miteinander kommunizieren oder wollen wir uns gegenseitig ignorieren? Wollen wir exklusiv sein oder dürfen wir andere Erfahrungen jeweils machen? Dürfen wir mit anderen Menschen darüber sprechen?

„Eine Beziehungspause ist sozusagen die letzte Tankstelle vor der Autobahn."

Katharina Henz
Psychotherapeutin

XENIA BLUHM

Klare Grenzen setzen

Die Expertin sagt: „Blöd ist, wenn es keine Regeln gibt oder wenn einer von beiden für sich selbst neue Regeln aufstellt. Das kann sehr verletzend sein." Kompliziert wird die Situation, wenn das Paar weiterhin zusammenwohnt. Aber es ist möglich: „Da wäre etwa ein erster Schritt, die Wäsche getrennt zu waschen. Oder man verbringt die Abende nicht miteinander."

Anna-Maria Ferchichi erzählte in einem Interview, dass sie während der räumlichen Trennung Sex mit Bushido hatte. Henz stellt klar: „Das ist keine Beziehungspause mehr. Sobald ich mit dem Partner intim werde, ist die Pause unterbrochen bzw. beendet. In dem Fall muss die Situation erneut geklärt werden."

Wie lange eine Auszeit sein sollte, muss jedes Paar für sich entscheiden. „Ich würde fragen: Was glaubt ihr, wie lange braucht ihr, um eine Entscheidung zu treffen?" Grundsätzlich seien drei bis fünf Wochen eine mögliche Zeit für eine Beziehungspause. „Ein halbes Jahr ist jedenfalls zu lange. Das ist schon eine Trennung", sagt die Therapeutin.

Ursachen erkennen

Ob sich Paare nach einer Beziehungspause oft trennen, kann Henz pauschal nicht beantworten. „So viel sei gesagt: Glückliche Paare brauchen keine Beziehungspause." Es ist zudem wichtig zu erkennen, dass nicht die Pause die Trennung verursacht, sondern den Bruch nur sichtbar gemacht hat.

Wann es kriselt

Analyse
Janina Bühler von der Universität Mainz untersuchte für eine Studie, die 2025 im „Journal of Personality and Social Psychology" veröffentlicht wurde, Partnerschaften. Dabei stellte sich heraus: Besonders in den ersten Jahren kommt es häufig zu Konflikten – ein dramatischer Tiefpunkt der Beziehungszufriedenheit zeigt sich jedoch meist erst nach etwa zehn Jahren. Die meisten Paare trennen sich dann binnen sieben bis 28 Monaten.

Wann sollten Paare zur Therapie?

Kommunikation. Bei Beziehungskrisen kann man sich helfen lassen. Eine Expertin beantwortet die wichtigsten Fragen.

Von A.-K. Neuberg-Vural

Streitereien bleiben in einer Beziehung nicht aus. Bei kleineren Konflikten reichen teils schon Anpassungen und offene Gespräche, um wieder auf Kurs zu kommen. Doch was, wenn die Herausforderungen größer sind? Hier kann eine Paartherapie helfen. Die Berliner Psychologin und Paartherapeutin Anna Wilitzki gibt Antworten auf die häufigsten Fragen.

? Wann sollte man eine Paartherapie machen?
Wilitzki rät, spätestens dann über Hilfe nachzudenken, wenn Paare das Gefühl haben, sie kommen allein nicht mehr aus einer Diskussionsschleife heraus. „Das merkt man meist daran, dass Konflikte nicht abgeschlossen werden." Streitereien und Anspannung werden häufiger und größer. „Sind Paare irgendwann genervt oder gestresst voneinander, selbst wenn sie nicht miteinander streiten oder gar nicht beieinander sind, ist der Punkt erreicht, an dem es eine dritte Person braucht, um aus eingefahrenen Mustern auszubrechen."

? Wie findet man den richtigen Therapeuten?
Über Therapeutenverzeichnisse und Suchmaschinen können sich Paare einen Überblick verschaffen. Wichtig: Nicht jede Therapie und jeder Therapeut passen zu jedem Paar gleich gut. Wilitzki rät, sich mehrere Therapeuten anzuschauen und dabei auf das Bauchgefühl zu hören: „Neben der Therapieform muss unbedingt auch die Wellenlänge stimmen."

? Welche Unterschiede gibt es?
Jedes Paar sollte sich überlegen, welcher Ansatz der Therapie zu ihnen passen könnte. Zudem arbeiten einige Paartherapeuten im Team mit einem Mann und einer Frau. Andere bieten neben Präsenzsitzungen auch Online-Angebote oder Kompakttermine am Wochenende an. Wieder andere sind auf bestimmte Probleme spezialisiert – etwa Untreue, Sexualleben oder kulturell bedingte Konflikte.

? Wie viele Sitzungen hat eine Paartherapie?
Sue Johnson, die die Emotionsfokussierte Paartherapie entwickelt hat, geht von acht bis zwanzig nötigen Sitzungen aus. „Dass acht Sitzungen reichen, ist eher sehr selten", so Wilitzki. Je mehr Bereitschaft und Energie abseits der Therapie ein Paar aufbringe, desto weniger Sitzungen seien nötig.

? Was macht man in der Paartherapie?
Wilitzki betont, dass niemand Angst haben müsse, niedergemacht zu werden, etwa weil er eine Affäre hatte. „Eine Paartherapie gibt beiden die Zeit und den Raum, sich zu äußern und gehört zu werden." Die erste Sitzung sei dafür da, eine Allianz beider Partner und des Therapeuten zu schaffen. „Da geht es viel ums Kennenlernen, Erste-Probleme-Ansprechen, aber auch um die Kindheit." Später werden Muster in der Beziehung aufgespürt, analysiert und gemeinsam Lösungswege erarbeitet.

? Für wen lohnt sich eine Paartherapie?
„Eigentlich für jedes Paar", meint Wilitzki. Aus ihrer Sicht wäre es optimal, zum Start einer Beziehung eine Therapie zu machen, um Kommunikationsprobleme, negative Verhaltensmuster und Bindungsschwierigkeiten aufzudecken. Das sei hilfreich, um den Partner nicht für eigene negative Gefühle verantwortlich zu machen. Wichtig sei, dass beide Partner das Gefühl haben, sie kommunizieren auch in Stress- und Streitsituationen auf Augenhöhe.

? Wann ist eine Therapie zum Scheitern verurteilt?
„Wenn ich nach der dritten Sitzung immer noch das Gefühl habe, eine Partei öffnet sich nicht", so Wilitzki, „oder betont, dass Paartherapie nicht das ist, was sie braucht oder will, dann würde ich abbrechen." Es gebe Sitzungen, da zeige sich, dass es auf eine Trennungsbegleitung hinausläuft. „Hat eine Partei die Beziehung abgeschrieben und sieht keine Perspektive, bringt es nichts, sie vom Gegenteil zu überzeugen."

APA / STEFAN WEBER / APA

Gekennzeichneter Download (ID=2niyLSPQ7M7peR9J-TIPFP8VjRHCswmdvuVY-X218WY)