



„Wir stecken fest – und nichts verändert sich“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

“Beziehungen scheitern nicht, weil wir uns streiten. Sie scheitern, weil wir aufhören, uns zu berühren – mit Worten, mit Blicken, mit Herz.” (unbekannt)

Kennst du das? Ihr lebt nebeneinander her. Immer wieder die gleichen Gespräche, die gleichen Streitpunkte, die gleiche Leere. Ihr habt schon so vieles versucht – Gespräche, Abstand, Nähe – aber es fühlt sich an, als würde sich nichts wirklich verändern. Vielleicht sind da sogar die Gedanken: War’s das jetzt? Wäre nicht eine andere Person besser für mich geeignet? Oder: das kann ja nie was werden mit uns beiden!

Eine verfremdete Geschichte aus unserer Praxis: Anna & Lukas

Anna (37) und Lukas (39) sind seit zehn Jahren ein Paar, verheiratet, zwei Kinder, beide berufstätig. In den letzten Monaten fühlt sich ihre Beziehung leer an.

Anna beschreibt es so:

„Wir funktionieren. Wir organisieren den Alltag, sprechen über Termine, wer wann die Kinder abholt. Aber alles, was früher leicht war – Nähe, Lachen, Berührung – ist verschwunden.“

Lukas empfindet ähnlich:

„Ich weiß nicht, wann wir das letzte Mal wirklich Zeit miteinander verbracht haben, ohne dass einer von uns erschöpft oder abwesend war. Ich glaube, wir haben uns irgendwo verloren.“

Beide sagen, sie wollen die Beziehung nicht aufgeben. Aber sie fühlen sich machtlos – als würde sich nichts verändern, egal, was sie tun.

Daher sind sie bei uns gelandet, weil sie etwas für ihre Beziehung machen wollen. Und ihren Kindern ein sicherer Hafen sein möchten. Sie erkennen durch die Gespräche in der Praxis, was sie beide unbewusst dazu beitragen, dass sie an diesem Punkt gelandet sind.

Hier ein paar typische Beispiele am Fall von Anna und Lukas:

Anna: funktioniert mehr als sie fühlt: Sie kümmert sich um Kinder, Job, Haushalt – und stellt ihre eigenen Bedürfnisse oft hinten an. Zieht sich emotional zurück: Weil sie denkt, es bringt sowieso nichts, teilt sie ihre Enttäuschung nicht mehr offen mit. Erwartet, dass Lukas von selbst merkt, was ihr fehlt – ohne es klar zu kommunizieren.

Lukas: vermeidet Nähe: Aus Angst vor Streit oder Vorwürfen hält er sich emotional zurück und lenkt sich oft mit Arbeit oder Hobbys ab. Redet nicht über seine Unsicherheiten: Er fühlt sich überfordert, weiß aber nicht, wie er das zeigen kann, ohne „schwach“ zu wirken. Versteht ihre Distanz als Ablehnung – und zieht sich weiter zurück.

Beide geraten so in einen Kreislauf aus Schweigen, Missverständnissen und innerem Rückzug – obwohl sie sich eigentlich nach Nähe sehnen.

In unseren Gesprächen unterstütze ich sie dabei, Strategien zu finden, die sie im Alltag umsetzen möchten.

Inspiration 1: „5 Minuten Wahrheit“

Einmal pro Woche: Jeder bekommt 5 Minuten ungestörte Redezeit. Kein Kommentar, keine Bewertung. Danach 5 Minuten Stille. Zuhören statt reagieren – ein kleiner Raum, der Großes bewirken kann.

Inspiration 2: „Mini-Verbindung am Abend“

Täglich 10 Minuten Präsenz zu zweit – ohne Bildschirme, ohne Aufgaben, ohne reden zu müssen. Einfach da sein. Dieser kleine Moment schafft Nähe jenseits des Alltags.

Inspiration 3: „Achtsame Begegnung“ (mehr dazu in unserem Buch „unverschämt glücklich“)

Einmal in der Woche setzen sich Anna und Lukas zu einem bestimmten Thema zusammen. Sie beginnen immer damit, über etwas Positives zu sprechen, bevor sie ihr Gespräch vertiefen – z. B.:

- Was ich von der letzten Woche an dir schätze . . .
- Was uns als Paar gelungen ist . . .
- Wofür ich dir / mir / unserem Leben dankbar bin . . .

Dann vertiefen sie das Thema mit drei Fragen z.B.:

- Was war für dich diese Woche schwer / herausfordernd?
- Womit hast du dich allein gefühlt?
- Was mir in der kommenden Woche von mir / von dir / in unserem Leben gut täte?

Bevor sie dieses Gespräch beginnen, schwingen sie sich aufeinander ein. Sie machen sich innerlich bereit füreinander. Sie hören sich dabei nicht nur an – sie lassen sich gegenseitig wirken, fragen nach: „Habe ich dich verstanden?“ oder „Wie fühlt sich das für dich an?“ Sie schauen einander liebevoll in die Augen. Sie begegnen einander achtsam und bewusst.

Es geht nicht um Lösungen, sondern darum, sich gegenseitig wieder zu spüren. Und zu verstehen - mit offenem Herzen. Die andere Person wahrzunehmen und anzunehmen.

Was geschah bei Anna & Lukas?

Mit diesen kleinen Schritten begann sich etwas zu verändern. Nicht sofort – aber spürbar. Zu Beginn war es herausfordernd für beide, diese neuen Strategien in ihren Alltag zu integrieren. Sie meinten beide übereinstimmend: „Es ist leichter, sich als Opfer zu fühlen und sich wechselweise die Schuld zuzuschreiben als wirklich konstruktiv dranzubleiben. Aber wir haben es geschafft, weil uns unsere Beziehung das wert ist.“

Anna: „Ich habe das erste Mal seit Langem das Gefühl, dass wir uns wieder sehen und spüren – als Menschen, nicht nur als Eltern oder Organisatoren.“

Lukas: „Es ist wie ein neues Kennenlernen – langsamer, ehrlicher.“

Falls dich / euch etwas in eurer Beziehung beschäftigt, unterstützen wir dir / euch auch gerne mit unserem Seminarangebot oder Einzelsitzungen.

Glückliche Beziehungen sind kein Zufall

Kleiner Schritt – große Wirkung: Wenn dir unser Inspirationletter gefallen hat, freuen wir uns, wenn du ihn mit jemandem teilst, der sich vielleicht auch gerade fragt, ob noch Hoffnung da ist. Manchmal reicht ein kleiner Impuls, um neue Horizonte zu eröffnen. ❤️ 😊 ❤️

Wir wünschen euch jedenfalls von ganzem Herzen eine wunderschöne Frühlingszeit!

Alles Liebe von

Elisabeth & Stefan



Unsere Seminare für die nächste Zeit:

Für Paare, die an ihren Themen dranbleiben und ihre neuen Verhaltensweisen dauerhaft in den Alltag integrieren wollen: [„The Growthproject“](#) ab 24. Oktober

Elisabeths neues Angebot für Frauen findet vom 12.-14. September im schönen Waldviertel statt. [„Power – die Welt braucht kraftvolle Frauen“](#)

Stefans Kanuabenteuer für Männer vom 10.-14. September in den ungarischen Donauauen [„flow - im Fluss des Lebens“](#)

Für all jene, die sich vom 27.-31. August ein Liebesretreat der besonderen Art gönnen wollen [„Unverschämt glücklich – mit Herz & Körper lieben“](#) - im Bionaturresort Retter

Altbewährt und immer gut – die Basics im Hausruck vom 10.-12. Oktober:

[„Imago Paarworkshop“](#)

Weitere Seminare auf unserer Website:

<https://www.challengeoflove.at/>



— www.challengeoflove.at —