



## BEZIEHUNGS COACH

# Wir stecken fest

**DER FALL.** Ich fürchte, unsere Ehe ist zu Ende. Mein Mann sitzt nur herum und schweigt vor sich hin. Jede Unternehmung, die ich vorschlage, blockt er ab. Unser Kind schweigt auch schon so wie er, das macht mir große Sorgen. Soll ich mich trennen? (Roswitha M.)



**Sabine und Roland Bösel**  
Beziehungsberater &  
Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

## Liebe Roswitha!

Kinder bringen Glücksgefühle in eine Beziehung, sie sind allerdings auch eine große Herausforderung. Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir immer mehr alles für die Kinder tun und auf die eigene Beziehung vergessen. Es ist toll, dass Sie gut darauf achten, wie es Ihrem Kind geht. Doch bitte suchen Sie nicht nach Schuldigen am Verhalten Ihres Kindes.

Kinder nehmen den Eltern oft etwas ab – unbewusst natürlich. Das ist ein Teil ihrer Not und Loyalität. Vielleicht spiegelt Ihr Kind Ihren Mann wider – vielleicht spiegelt es Ihr Verhalten und Sie merken es gar nicht. Wenn Sie wahrnehmen, dass Ihr Kind zu wenig auf Ihren Mann zugeht, kann das unterschiedliche Gründe haben. Eine hilfreiche Frage kann sein: Hat das eine Ähnlichkeit mit Ihrem Verhalten Ihrem Mann gegenüber? Allein, dass Sie die Kraft haben, uns von Ihrer Not zu erzählen, zeigt, dass Sie genug Energie haben, um mit Ihrem Mann das Gespräch zu suchen. Das würden wir Ihnen empfehlen. In Beziehungen gibt es immer einen Teil, der etwas bewegen will, und einen, der etwas bewahren will. Bevor Sie über Trennung nachdenken, sollten Sie also andere Wege versuchen, um Bewegung in Ihre Beziehung zu bringen. Versuchen Sie herauszufinden, was Sie wieder in Kontakt bringen kann. Hinterfragen Sie gemeinsam Ihr Verhalten: Tragen Sie alte Verletzungen mit sich herum? Haben Sie auf sich selbst vergessen und sind böse, weil der andere nicht aufgepasst hat? Ein Vorschlag: Setzen Sie sich jeden Abend zusammen und notieren Sie drei Dinge, die an diesem Tag gut waren – mindestens eines davon soll mit der Beziehung zusammenhängen. Geben Sie sich abschließend eine Wertschätzung. Das schärft Ihre Wahrnehmung und schafft Verbindung.

haben, liegt unter anderem aber auch an den Genen. Den ersten Beweis, dass die Gene – zumindest bei jungen Erwachsenen – Einfluss auf die Entstehung romantischer Beziehungen haben, lieferten Forscher der Peking-Universität.

Da das Liebesverhalten mit dem Serotoninspiegel im Gehirn zusammenhängt, haben die Wissenschaftler in Haarproben von 579 Studentinnen und Studenten nach Unterschieden in Genen gesucht, die die Ausschüttung des Hormons Serotonin steuern. Um einen direkten Zusammenhang herstellen zu können, mussten die Testkandidaten für diese Studie auch ihren Beziehungsstatus angeben.

Herausgefunden haben die Forscher, dass anscheinend bereits ein winziger Unterschied in einem Gen mit dem Namen 5-HT1A die Bereitschaft beeinflusst, sich auf eine Beziehung einzulassen – oder nicht.

Knapp die Hälfte der Kandidaten, bei denen an einer bestimmten Stelle in dem Gen der Baustein Cytosin saß, war in glücklichen Beziehungen. Saß an der gleichen Stelle der Baustein Guanin, lag die Beziehungswahrscheinlichkeit nur bei knapp 40 Prozent. Dass der Guanin-Baustein in 5-HT1A es Menschen schwerer macht, Nähe zuzulassen, haben schon frühere Untersuchungen gezeigt.