Abo Das Geheimnis langjähriger Beziehungen

«Starke Verliebtheit ist keine Garantie für eine starke Bindung»

Ursina Donatsch begleitet Paare, die sich lieben, aber gerade in einer Krise stecken. Die Therapeutin erklärt, was romantische Bindungen wieder beleben kann.

Nicole Tabanyi
Publiziert: 22.08.2025, 05:19

Gemeinsam durchs Leben tanzen – und sich dabei selber nicht aus den Augen verlieren. Nur so habe eine Liebe Bestand, sagt Paartherapeutin Ursina Donatsch.
Foto: Getty Images

Hören Sie diesen Artikel:
00:00 / 12:02 1X BotTalk

Ursina Donatsch, 44, ist seit über 20 Jahren in Zürich als Psycho- und Paartherapeutin tätig. Mit ihren vier Kindern und ihrem langjährigen Partner wohnt sie am Walensee. Kürzlich ist ihr Buch «Wie geht Beziehung?» erschienen – eine Sammlung von 63 Antworten auf Fragen rund um Liebe und Partnerschaft.

Ursina Donatsch, glauben Sie an die grosse Liebe?

Ja, sonst wäre ich als Paartherapeutin nicht so engagiert und mit Herz bei der Aufgabe. Liebe ist wirklich etwas Grossartiges! Aber vor allem glaube ich, dass es in einem Leben die Möglichkeit für mehrere grosse Lieben gibt. Menschen verändern sich. Mit 20 fühlt sich die Liebe anders an als mit 50 oder 70.

Inwiefern?

Was in jungen Jahren wichtig ist, etwa Fragen zu klären wie «Ziehen wir zusammen?» oder «Wollen wir Kinder haben?», ist später oft kein Thema mehr. Da wird anderes relevant. Zum Beispiel mehr Autonomie und Freiheit. Das ist vielleicht nur mit einer neuen grossen Liebe möglich.

«Starke Verliebtheitsgefühle sind keine Garantie dafür, dass aus einer stürmischen Begegnung eine starke Bindung entsteht», sagt Paartherapeutin Ursina Donatsch.
Foto: PD

Woran erkennt man denn eine grosse Liebe?

Am Gefühl: «Ich bin angekommen. Ich fühle mich wohl und sicher in dieser Partnerschaft.» Und ganz wichtig: «Ich kann ich selbst sein.»

Gerade in unserer heutigen Zeit, mit den vielen Krisen und Kriegen, sehnen sich Menschen nach Geborgenheit und Sicherheit. Wann fühlen wir uns wirklich «zu Hause», wie man sagt?

Dann, wenn wir in einer guten Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen angekommen sind, bei der wir sagen: «Hier kann ich vertrauen, mich zeigen, wie ich bin, mich auch mal fallen lassen, ohne alles kontrollieren zu müssen.» Das gilt für Partnerschaften genauso wie für Freundschaften oder jegliche Art von tiefen Bindungen. Sie sind der Ort, an dem wir uns zu Hause fühlen.

In manchen Gedichten der Romantik hiess es noch: «Du bist mein ganzes Glück, die Erfüllung meiner Wünsche.» Klingen solche Liebesbotschaften heute noch zeitgemäss?

Nein, das tun sie nicht. Wir leben in einem Zeitalter der Selbstverantwortung und Individualität. Für die Partnerschaft heisst das: Wer eine glückliche Beziehung führen möchte, muss selbst ein guter Partner sein. Ich kann die Erfüllung meiner Wünsche nicht einfach an meinen Partner delegieren und mein Glück von ihm abhängig machen.

Weil das jeden Menschen überfordert?

Nicht nur das. Es geht auch darum, dass jeder Mensch eigene Bedürfnisse, Sehnsüchte und Visionen hat. Nicht alle lassen sich teilen. Wer nur für den Partner lebt, stellt die Beziehung über alles. Doch im Einssein kann man sich selbst verlieren. Das ist gefährlich, weil es in der Partnerschaft klare Linien zwischen dem «Ich» und dem «Du» braucht. Ich muss wissen: «Hier bin ich, da höre ich auf – und dort fängst du an.» Und in der Mitte ist unser «Wir», das wir gemeinsam pflegen.

Rund 42 Prozent aller Ehen in der Schweiz werden geschieden. Was zur Folge hat, dass viele Singles auf der Suche nach einem Partner sind. Wozu raten Sie ihnen?

Am liebsten würde ich sagen: Gehen Sie vollkommen unvoreingenommen an ein erstes Date. Machen Sie sich selbst ein Bild. Lernen Sie Ihr Gegenüber von null an kennen. Oder möchten Sie, dass beim ersten Apéro bereits für Sie bestellt wird, weil Ihr Date schon weiss, dass Campari Soda Ihr Lieblingsgetränk ist, Sie letztes Jahr auf den Malediven waren und Ihr Hund Leo heisst?

Wohl eher nicht. Also besser vor dem ersten Date nicht googeln?

Wenn wir schon die Möglichkeit haben, mit ein paar Klicks durch das World Wide Web zu scrollen, sollten wir sie auch nutzen. Aber nur, um Unsicherheiten auszuräumen. Es gibt leider auch dubiose Menschen, die sich auf Datingportalen herumtreiben.

Was, wenn man bei der Internetrecherche zum Beispiel auf unvorteilhafte Fotos stösst?

Geben Sie Ihrem Date trotzdem die Chance, sein wahres Gesicht zu zeigen. Lassen Sie sich ohne Vorurteile auf Ihr Gegenüber ein. Der erste Eindruck zählt. Der zweite ebenfalls. Bei der Frage, ob es passt oder nicht, können Sie ganz auf Ihr Bauchgefühl hören.

In Ihrem Buch «Wie geht Beziehung?» ↗ schreiben Sie, dass das Verliebtsein oft dazu führt, «dass Menschen die Realität aus den Augen verlieren». Braucht es für eine gute Beziehung eine klare Sicht auf den Partner?

Ja, unbedingt. Starke Verliebtheitsgefühle sind keine Garantie dafür, dass aus einer stürmischen Begegnung eine starke Bindung entsteht. In der Phase der Verliebtheit sehen wir den Partner durch die rosarot gefärbte Brille und finden alles toll, was er oder sie gerade macht. Sind hingerissen und schwärmen.

Aber?

Der Schein kann trügen. Liebe macht bekanntlich blind. Darum ist es nötig, dass auf die erste Phase der Verliebtheit, der Symbiose, des Einsseins, eine Phase der Differenzierung folgt.

Was passiert da?

Man erwacht und erkennt: «Aha, es ist doch nicht alles so grossartig, wie ich dachte. Er oder sie hat Eigenschaften, die mich ein bisschen stören und nicht zu mir passen.» Das ist dann die Phase, in der es in einem zu arbeiten beginnt. Erst wenn es zu dieser Differenzierung kommt, hat eine Beziehung das Potenzial, sich zu einer stabilen Partnerschaft zu entwickeln.

Wie meinen Sie das?

Auf Dauer kann eine Beziehung nur dann tragfähig sein, wenn man nicht im Wunsch nach Verschmelzung stecken bleibt, sondern lernt, Differenzen auszuhalten. Sie sogar als Bereicherung sieht. Konflikte oder Irritationen sind kein Zeichen des Scheiterns, viel eher ein wichtiger Teil dieses natürlichen und notwendigen Entwicklungsschrittes. Nur wenn man diese Phase gemeinsam meistert, kann eine Partnerschaft auf echter Nähe und zugleich individueller Freiheit beruhen.

Sie sind seit über 20 Jahren als Psycho- und Paartherapeutin tätig. Wann suchen Paare Ihre Hilfe?

Wenn ihre Konflikte unlösbar scheinen und sie mit ihren Unterschiedlichkeiten nicht mehr zurechtkommen, häufig streiten und sich nicht mehr verstehen.

Welche Klagen hören Sie in Ihrer Praxis am häufigsten?

Vorwürfe darüber, dass der Partner anders ist. Das geht von Klagen über die Trägheit, Vergesslichkeit oder Langsamkeit des Partners bis hin zu Äusserungen wie: «Warum bist du immer so stur?» Dabei war doch gerade dieses Anderssein des Partners einmal ganz reizvoll. Doch was in der Kennenlernphase noch für eine elektrisierende Spannung sorgte, bringt im Beziehungsalltag häufig ein Gefühl der Anspannung mit sich. Das beobachte ich immer wieder.

Zum Beispiel?

Letzte Woche ärgerte sich ein Klient darüber, dass seine Frau immer so unpünktlich sei. Die Ehefrau erklärte mir in der Paarsitzung, dass sie nicht verstehe, wie ihr Mann so unspontan sein könne. Schon gab es einen heftigen Streit.

Das sind doch Kleinigkeiten, würde man meinen.

Von wegen! Solche Auseinandersetzungen können eine Beziehung – ob nach zwei oder erst nach zehn Jahren – stark belasten und sogar zum Trennungsgrund werden.

Tatsächlich?

Ja, weil jemand plötzlich sagt: «Damit kann ich nicht mehr umgehen. Dieses ewige Zuspätkommen ist ein Affront mir gegenüber, eine permanente Beleidigung. Wäre ich wichtig, dann würdest du mich nicht ständig warten lassen.»

Was tun Sie, wenn ein Paar in dieser Verfassung zu Ihnen kommt?

Meine Aufgabe ist es, zwischen beiden eine Brücke zu bauen. Damit Gespräche über Bedürfnisse und Wünsche möglich werden.

> *«Das Geheimnis einer langjährigen Beziehung liegt im Versuch, den Partner immer wieder neu zu entdecken.»*
>
> Ursina Donatsch

Wie gelingt Ihnen das?

Wir streiten immer wieder über das Gleiche, weil wir unsere Geschichten in die Partnerschaft mitbringen und weil wir Individuen sind. Bei Vorwürfen ist es hilfreich, einen Schritt zur Seite zu machen und zu versuchen, die Andersartigkeit des Partners bewusst wahrzunehmen: «Ja, sie ist wilder, spontaner und schneller als ich und wird es auch immer sein.» Sobald ich mir dessen bewusst bin und die Eigenschaften meines Gegenübers nicht mehr als persönlichen Angriff erlebe, sondern als Besonderheit, verändert sich etwas.

Was genau?

Paare, die sich voneinander abgewendet haben, können wieder aufeinander zugehen und dabei feststellen: «Wir reiben uns zwar gerade aneinander, blockieren und stören einander. Gleichzeitig wachsen wir aber auch, ergänzen uns und möchten weiterhin in unsere Partnerschaft investieren.» Wenn das in einer Paartherapie passiert, hat die Beziehung gute Chancen, auch weitere Krisen zu überstehen. Weil das Bewusstsein wächst, dass ich den Partner nicht ändern kann. Das gelingt auch einer Psychotherapeutin nicht.

Worin besteht das Geheimnis einer langjährigen Beziehung?

Darin, zu versuchen, den Partner immer wieder neu zu entdecken. Dazu gehört: einen wohlwollenden Blick auf ihn zu richten und neugierig zu sein, wenn der Partner, die Partnerin sich plötzlich für griechische Sagen und für Rosengärten begeistert. Oder das Haar ganz anders trägt.

Worauf soll ich meine Neugier noch richten?

Auf das Innenleben des Gegenübers. Es ist wichtig, darin einzutauchen und zu fragen: «Was beschäftigt dich gerade? Woran denkst du?» Statt mich nur danach zu erkundigen: «Was machst du gerade?» Sich für das Wohlergehen des Partners zu interessieren, das schafft Tiefe.

Gibt es einen Zauberspruch für eine glückliche Beziehung oder Ehe?

Ich mache mit Paaren oft eine Übung: Beide stehen nur auf einem Bein, und um in Balance zu bleiben, müssen sie sich mit ihren Händen aneinander festhalten. Fast alle Paare geraten rasch aus dem Gleichgewicht. Wenn sie aber je auf beiden Beinen stehen, also für sich selbst einen guten Stand haben, können sie einander halten, ohne selbst aus dem Gleichgewicht zu geraten. Selbst stabil im Leben zu stehen, ist schon die halbe Miete des Zauberspruchs. Denn ich kann meinen Partner nur unterstützen, wenn ich selbst gut verankert bin.

Ein Picknick am Wasser – statt ein Abendessen zu Hause: Gelegentlich Routinen zu durchbrechen, belebt die Beziehung.
Foto: Stocksy United

Was braucht es noch zum Gelingen?

Feiern Sie Veränderungen, statt sie als Bedrohung anzuschauen. Haben Sie den Mut, aus Gewohnheiten auszubrechen. Wenn Ihr Partner am Sonntag plötzlich nicht mehr ausschlafen will, sondern joggen geht, dann betrachten Sie diese Veränderung als Chance, die Sonntage künftig anders zu gestalten. Bei älteren Paaren beobachte ich oft, dass sie toleranter sind und weniger Erwartungen an ihr Visavis stellen, gleichzeitig sind sie aber veränderungsresistenter. Veränderungen können eine Beziehung aber eben enorm beleben.

Welche Art von Veränderungen?

Entdecken Sie eine neue Café-Perle um die Ecke. Entkommen Sie dem Alltagstrott, indem Sie den Kochabend in ein kulinarisches Abenteuer verwandeln. Fragen Sie einander nach Träumen, sprechen Sie über Visionen und Wünsche. Das verleiht der Beziehung einen Hauch von Abenteuer, selbst wenn nicht alles in der Realität umsetzbar ist.

Und die kleinen Dinge im Leben?

Auch die gilt es zu feiern. Schauen Sie genau hin, was für kleine positive Dinge Ihr Partner im Alltag macht, und loben Sie ihn dafür.

Muss in einer Beziehung, in der beide älter sind, alles stimmen? Reichen manchmal auch 50 Prozent, um glücklich zu sein, weil man im fortgeschrittenen Alter realistischer wird?

In keiner Beziehung muss alles stimmen, diese Zielsetzung ist unrealistisch. Jede Beziehung ist mit einem Ferienpaket vergleichbar, das man zu zweit gebucht hat. In diesem Angebot steht ein schöner Sandstrand zur Verfügung, dafür ist das Morgenbuffet nicht ganz so überzeugend. Im Garten gibt es einen Pool, aber die Zimmer sind gelb gestrichen, dabei wäre mir ein Lindengrün viel lieber. Ähnlich funktioniert auch eine Beziehung. Da hat es Gutes und Schwieriges dabei und auch Dinge, die man gerne anders hätte. Sogar bei der ganz grossen Liebe ist das so.

Was ist der schönste Satz, den ich meinem Partner oder meiner Partnerin sagen kann?

Natürlich denken viele Menschen an den Satz: «Ich liebe dich.» Doch ein schöner, romantischer Satz für mich wäre: «Ich bin ich mit dir.»

Ursina Donatsch
Wie geht Beziehung?
63 Antworten auf Fragen rund um Liebe und Partnerschaft
hogrefe

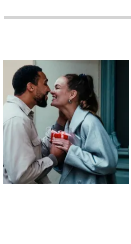
Ursina Donatsch: «Wie geht Beziehung?», Hogrefe, 2025. 120 S., 31.90 Fr.
Foto: PD

Lust auf mehr von der «Schweizer Familie»?

Dieser Artikel stammt aus der grössten Familienzeitschrift der Schweiz ↗. Sie bietet jede Woche Einblicke in Regionen, Inspiration für die Freizeitgestaltung und liefert die besten Tipps für Wanderungen, Ausflüge und Reisen. Abonnieren Sie hier den kostenlosen Newsletter ↗ dazu.

BEZIEHUNGSTIPPS AUS DER PAARTHERAPIE

Abo Bindungstypen und Partnerschaft
Diese Muster prägen unsere Liebesbeziehungen – und so lassen sie sich verändern


Abo Interview mit Coach
Seine Ehe scheiterte – jetzt gibt er den Männern Beziehungstipps

Abo Paartherapeutin über Trennungen
«Manchmal hängen wir zu

lange an Beziehungen, die nicht mehr funktionieren»

Für unsere Abonnent:innen

Qualitätsjournalismus lesen und exklusive Vorteile mit Ihrer Kundenkarte **carte blanche** in Hotels, Museen oder bei Festivals geniessen. Machen Sie auch an unserer exklusiven **Sommerverlosung** mit. Ausgewählte Hotel-Weekends und Ferien zu gewinnen: carteblanche.ch↗

Fehler gefunden? Jetzt melden.

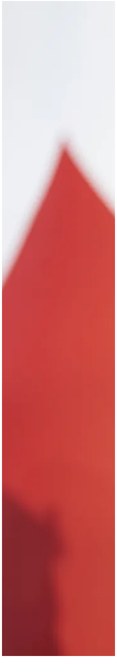
8 Kommentare

Meistgelesen

Abo Ungewöhnliches Hotel-Projekt

In diesem Tessiner Dorf «trampeln Touristen in die Gärten und glotzen durch die Fenster»

43



Strafz

«It's prob Ärge war

Mehr aus dieser Kategorie

Mehr →

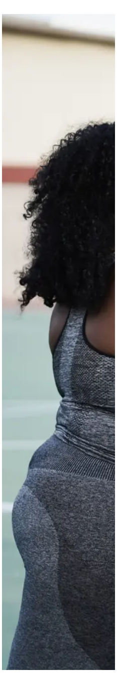
MEINUNG

Abo Vom Glück, wenn Kinder ausziehen

«Empty Nest Syndrome»? Lieber endlich wieder mal chillen

Kolumne von
Michèle Binswanger

3



Abo

Vors So g der

© 2025 Tamedia. All Rights Reserved