

# Ignoriert dich dein Partner oft stundenlang?

von Luise Philine Pomykaj  
6 DEZEMBER 2018

**Das nennt sich "Silent Treatment" – und kann unschöne Folgen haben. Wir haben mit einer Paartherapeutin darüber gesprochen.**

**E**in paar Stunden Anschweigen und Ignorieren nach einer Auseinandersetzung mögen harmlos klingen, können aber ganz schön viel kaputtmachen. Wir haben mit Bettina Disler, Paar- und Sexualtherapeutin aus Zürich, über das sogenannte Silent Treatment gesprochen.

**Was kann man tun, wenn man von seinem Partner häufig ignoriert wird?** Man sollte bei sich selber bleiben und nicht für den Partner denken – das ist der grösste Fehler, den die meisten machen. So wird nämlich derjenige, der ignoriert, niemals lernen, selbstständig seine Gefühle zu äussern. Ausserdem ist es wichtig, keine Vorwürfe zu machen, sondern lieber Wünsche zu formulieren. Also statt "Du ignorierst mich komplett!" es mit einem "Ich würde gern mal wieder in Ruhe mit dir reden" versuchen. Äussert man seine Bedürfnisse und der Partner ignoriert einen immer noch, sollte man sich überlegen, ob man mit jemandem zusammen sein will, dem man scheinbar nicht mehr wichtig ist.

**Wieso kommt es überhaupt zum Silent Treatment?** Das Anschweigen ist nicht nur eine Strategie zur Bestrafung, wenn er oder sie sauer ist. In meiner Praxis beobachte ich es auch, wenn einer von beiden sich ohnmächtig fühlt, mit der Situation überfordert ist oder sich dem Partner bei der Kommunikation unterlegen fühlt. Zum Silent Treatment kann es aber auch kommen, wenn man das Interesse am Partner verloren hat und einem die Beziehung tatsächlich egal geworden ist.

**Wie gehen Sie als Therapeutin vor, wenn ein Paar mit diesem Problem zu Ihnen kommt?** Ich schaue zunächst, wie das Paar miteinander kommuniziert. Wie wird eine Message ausgedrückt und wie wird sie interpretiert? Manchmal liegt es an der Art, wie etwas gesagt wird, dass der Partner es gar nicht hören oder darauf eingehen will. Auch schaue ich mir an, wie das Schweigen angewendet wird: als Strafe oder ist es ein stiller Vorwurf?

**Wie viel Schaden kann Silent Treatment anrichten?** In einer Beziehung vom Partner ignoriert zu werden, ist für niemanden leicht. Wenn man das lange mit sich machen lässt, kann sich das auf das eigene Selbstwertgefühl auswirken – und zwar so stark, dass man sich total isoliert und allein fühlt, weil man das Gefühl hat, man redet ständig gegen eine Wand. Bevor es so weit ist, sollte man also die Reissleine ziehen und handeln. Eine starke Beziehung zu sich selbst ist hier der Schlüssel.

**Was kann man tun, um zu verhindern, dass es überhaupt zum Silent Treatment kommt?** Paare suchen meist erst dann eine Beratung auf, wenn es sehr spät und die Paarberatung ein Ultimatum ist. Am besten, die Paare kommen am Anfang einer Beziehung, also wenn noch alles gut ist, um die Skills zu lernen, die sie so oder so früher oder später anwenden müssen. An der Arbeit mit glücklichen Paaren habe ich immer grosse Freude. Wenn beide die erlernten Werkzeuge im Kopf haben, fällt es ihnen später leicht, zusammen die unangenehmen Themen in Angriff zu nehmen.