

Vortrag vom 15.3. 2005 im Blieskasteler Gesundheitsforum

„ Chancen und Probleme in der Partnerschaft“

oder

„Die Kunst als Paar zu leben“ (Jellouschek)

Als Einstieg möchte ich Ihnen eine Passage vorlesen, die ich vor kurzem in einem Buch von Gerald Hüther gefunden habe und die mir sehr gut gefallen hat. (Hüther G. 2003 Vandenhoeck)

„Das faszinierendste Phänomen, das die Evolution des Lebens auf dieser Erde hervorgebracht hat, ist die Liebe. Wir können sie mit all unseren Sinnen wahrnehmen und doch hat sie keine bestimmte Gestalt. Sie ist selbst für unsere modernsten Messgeräte unsichtbar, unmessbar, unberechenbar, und doch sind sich fast alle Menschen einig, dass es sie gibt. Demjenigen, der sie erlebt, verleiht sie ungeahnte Kräfte. Wer an sie glaubt, so heißt es, kann Berge versetzen und - was noch viel schwerer ist - sogar über seinen eigenen Schatten springen. Dabei ist sie doch nur ein Gefühl.“

Warum der Vortrag?

Nach diesem Einstieg, möchte ich Ihnen sagen, warum ich vorgeschlagen habe, dieses Thema zu behandeln.

Jeder von uns lernt über einen Zeitraum von mindestens drei Jahren die Grundlagen für seine spätere Berufsausbildung. Was man in einer Partnerschaft und in der Kindererziehung können muss, wird nirgends gelehrt. Das soll man von selbst können oder sich von den Eltern abschauen. Eltern sind aber keineswegs immer gute Modelle. Dazu kommt, dass sich die gesellschaftlichen Verhältnisse grundsätzlich geändert haben, und dass auch bei guten Eltern die Modelle häufig nicht mehr passen können.

Deshalb zunächst nur ein paar Daten aus dem Zeitraum der letzten dreißig Jahre. Ein Drittel der Ehen wird geschieden. Kinder werden in sog. Patchworkfamilien groß. Neue Formen von Partnerschaften sind entstanden: die nicht-ehelichen Partnerschaften haben sich in den vergangenen zwanzig Jahren in Deutschland vervierfacht. Wofür gibt es dann die Lernmodelle für ein Eheverständnis?

Dieser Vortrag reicht bei weitem nicht aus, um die mit dieser Situation verbundenen Fragestellungen auszuloten. Bei der Vorbereitung für heute Abend dachte ich mehrmals, dass man eigentlich eine Seminarreihe anbieten müsse. So wie ich allein an sechs Abenden in einem Volkshochschulkurs gelernt habe, mit digitaler Bildbearbeitung umzugehen, und danach das Gefühl habe, dass ich gerade mal die Anfänge begriffen habe. Was ich Ihnen heute Abend vermitteln kann, sind also lediglich ein paar Streiflichter.

Wer sind wir?

In der Ankündigung haben Sie lesen können, dass mein Mann und ich seit vielen Jahren Paare beraten. Wir selbst sind ein altes Ehepaar, wir sind seit über 50 Jahren zusammen. Eine Bekannte fragte mich anlässlich unseres 50-zigjährigen Jubiläums, ob wir da ganz ohne

Krisen durchgekommen seien. Ich habe geantwortet: Natürlich nicht. Aber hätte ich bei all den Schwierigkeiten, mit denen wir uns herumschlügen, gewusst, dass die auftretenden Probleme ganz normal und mit der Situation einer Partnerschaft und mit einer Familie mit Kindern zwingend verbunden sind, wäre es uns sicher besser gegangen. So dachten wir, es seien unsere jeweils eigenen Probleme und sie seien hausgemacht und ein Zeichen, dass unsere Beziehung nicht gut sei. Hätten wir dann auch noch gewusst, dass es erprobte Lösungsmöglichkeiten für diese Probleme gibt, dann wären wir sehr erleichtert gewesen

Bedeutung von Krisen

Zunächst eine wichtige Feststellung: Eine lebendige Beziehung ohne Krisen gibt es nicht – Krisen sind ein Zeichen für einen Entwicklungsprozess, in dem beide Partner oder einer der Beiden sich befindet. Sie allein ermöglichen Veränderung. Klappt immer alles, muss keiner nachdenken, ob das, was er tut, in Ordnung ist.

Darstellung des romantischen Ehemodells

Eine solche Krise war für uns selbst der Anlass über unser Ehemodell nachzudenken, mit dem wir lebten und das wir relativ unkritisch von den Generationen vor uns übernommen hatten: das Ehemodell, das sich aus der romantischen Liebesvorstellung entwickelt hat.

In der Zeit der Romantik wurde die Liebe erstmals zur Grundlage für eine Ehe. Bis dahin wurden Ehen meist aus wirtschaftlichen oder standesbewussten Erwägungen heraus geschlossen: Bauernhof zu Bauernhof, Bürgertum zu Bürgertum, Arbeiterschaft zu Arbeiterschaft. Man muss sich nur einmal vorstellen, welche Erleichterung und welches Glück damit verbunden waren, dass man sich nun seinen Partner selbst aussuchen durfte. Aktuell kämpfen ja einige junge türkische Frauen in Deutschland dafür, eben nicht den Mann heiraten zu müssen, den die Familie ihnen aussucht. Und ihre Weigerung kann tödlich sein.

So wird uns klar, wie revolutionär der romantische Liebesansatz für eine Beziehung war. Und aus diesem Liebesgedanken heraus entstand dann ein Beziehungsbild, das dauerhaftes Glück in der vollen Übereinstimmung der Seelen sah. Als Kennzeichen einer guten Beziehung galt, dass beide Partner in allen Bereichen übereinstimmten: Gemeinsame Freunde, gemeinsame Interessen, gemeinsam ausgehen. So wie ein Mann, der vor ein paar Jahren mit seiner Frau zu uns zur Beratung gekommen war, klagte, seine Ehe sei in großer Gefahr, weil seine Frau nicht mit ihm in die Oper gehen wolle, obwohl dies für ihn doch so wichtig sei. Und wohlgemerkt: Das war nicht reines Machoverhalten – in diesem alten Denkmodell war die Weigerung seiner Frau ein klares Zeichen dafür, dass sie ihn nicht liebte

Sich zu streiten war ein Zeichen, dass die Beziehung nicht in Ordnung war, also wurde Streit vermieden und damit jede Auseinandersetzung. Wie viele Paare sagten voller Stolz: „Wir haben uns noch nie gestritten“ und meinten damit: „Was sind wir für ein gutes Paar.“ Mit diesem Konzept von Partnerschaft ist es aber unmöglich, etwas anders zu machen als bisher.

Unser eigenes Beispiel

Ich komme auf unsere Erfahrungen zurück. Als wir uns kennen lernten, waren wir beide Theologiestudenten. Als uns klar war, dass wir zusammen bleiben wollten, stand die Frage im Raum, was mit meinem Studium werden sollte. Zu dieser Zeit war es für die Frau eines Pfarrers nicht möglich, als Theologin neben ihrem Mann zu arbeiten. Weiter zu studieren

war also eine zeitliche und finanzielle Fehlinvestition. Ich entschloss mich zu einer kürzeren Ausbildung, die mir als Pfarrfrau hätte zugute kommen können: Ich wurde Gemeindehelferin. Ich wusste zwar, dass ich die Ausbildung in der Gemeinde nicht beruflich nutzen würde; eine Pfarrfrau sollte grundsätzlich ehrenamtlich arbeiten. Aber für meinen Mann könnte mein Wissen eine Unterstützung sein. Ich hatte also mein Leben ganz als Hilfe für die Arbeit meines Mannes gestaltet. Ich selbst war dabei nicht wichtig. Ganz altes Modell: die Frau ist dazu da, dem Mann den Rücken frei zu halten in seinem sehr anstrengenden Beruf.

1959 haben wir geheiratet, in den folgenden Jahren wurden unsere vier Kinder geboren. Und ich war mit Familie, Haushalt und Kirchengemeinde voll ausgelastet. Und hatte mich selbst als eigenständige Person verloren. Die Krise war vorprogrammiert. In einem Urlaub hatten wir Zeit, über unsere Ehe nachzudenken. Das Konzept der vollen Einigkeit hatte sich als nicht realistisch erwiesen und prompt zweifelten wir an unserer Ehe. Und wir waren erschrocken, wie unterschiedlich wir in vielen Bereichen waren. Das geht übrigens den meisten Paaren so - häufig verbunden mit einer großen Traurigkeit.

Nun schaut man in einer Krise vorwiegend auf das, was einen trennt, und man ist entsetzt, wie viel es davon gibt.

So war es auch bei uns bis wir auf die Idee kamen, unser Eheverständnis in Frage zu stellen. Man kann das Ganze auch anders lesen, wenn man nicht auf die Mängel, sondern auf die verbleibende echte Schnittmenge fokussiert.

Das neue Modell

Die Schnittmenge ist nicht statisch, sie verändert sich laufend. Aber sie besteht und man kann sich auf sie beziehen, vermutlich sogar verlassen. Beispiele sind: gleicher Geschmack in der Einrichtung der Wohnung, gleiche Wünsche an die Art, Urlaub zu gestalten. Vielleicht sogar ähnliche Freizeitinteressen.

Ist der gemeinsame Boden erst einmal geklärt, nach dem Motto: „ich muss wissen, was ich habe, um auszuhalten, was ich nicht habe“, kann man sich den übrigen Bereichen in unserem Modell zuwenden

Rechts und links von der Schnittmenge bleiben noch eine Menge Bereiche. Die fallen unter den Tisch, wenn man sich nach dem Übereinstimmungsmodell richtet. Man versagt sich dann all das im Leben, was dem Partner oder der Partnerin nicht zusagt, wofür er/sie sich nicht interessiert. Dann geht eine Frau eben nicht mehr zum Tanzen, weil der Mann nach einem Tag im Beruf dazu überhaupt keine Lust hat. Zumal dann noch das Gerede der Nachbarn hinzukommen kann: will die jemanden anmachen? Oder er verzichtet auf seine Sonntage auf dem Fußballplatz, weil sie daran keinen Spaß hat. Beide geben auf und sind frustriert. Und irgendwann kommt der Vorwurf: Das habe ich alles für Dich aufgegeben – und was habe ich jetzt davon? Das ist oft so mit Opfern, die man bringt. Irgendwann hält man sie dem Anderen vor. Ich meine nicht die sinnvollen Opfer, über die spreche ich später, sondern Opfer im Rahmen einer Ideologie. Und zu einer Ideologie ist inzwischen das zunächst revolutionäre Liebesideal geworden. Denn jetzt heißt es, wenn wir nicht alles gemeinsam machen, wenn wir nicht in der völligen Übereinstimmung glücklich sind, dann sind wir kein gutes Paar. Und wenn man daran festhält, dass getrennte Schlafzimmer ein Zeichen sind, dass die Ehe zerbrochen ist, dann schläft er murrend bei geschlossenem Fenster, obwohl er Luft braucht oder sie friert bei geöffneten Fenstern, obwohl sie es lieber kuschelig warm haben will. An diesem Beispiel wird deutlich, wie absurd solch ein

Verständnis von Gemeinsamkeit sein kann. Und wie dabei für autonome Interessen und Bestrebungen kein Raum bleibt.

Es geht also um die Außenbereiche, die Interessengebiete, die jeder für sich allein hat. Und man muss sich fragen, wie kann ich die leben, damit ich nicht das Gefühl bekomme, wesentliches aus meinem Leben zu streichen? Und kann ich sie leben, ohne meinen Partner zu kränken? Das ist in der Regel unproblematisch, wenn man erst einmal das Übereinstimmungsmodell verlassen hat. Auf die wirklich kritischen Grenzbereiche komme ich gleich noch einmal zurück. Zuerst möchte ich aber mit Ihnen das Modell noch einmal unter einem anderen Gesichtspunkt ansehen.

Ich benenne das Modell: Zeit in meinem Leben.

Modell Zeit in meinem Leben

Machen Sie sich ein großes Rechteck und teilen Sie es sich in Bereiche ein für alles, was in Ihrem Leben vorkommt. Je mehr Zeit der Bereich in Anspruch nimmt, umso größer wird der Raum. Und nehmen Sie sich dann Farbstifte und malen Sie die Bereiche an. Ich nehme immer für Dinge, die mir sehr lieb sind, auch Farben, die ich mag.

Und dann kommt der wichtigste Schritt: überprüfen Sie, ob die Aufteilung stimmt oder ob irgendetwas zu viel Raum einnimmt. Vergleichen Sie die Größe des Bereichs und die Bewertung. Bekommt etwa das, was Ihnen besonders wichtig ist, nur einen ganz kleinen Raum? Haben Sie Zeit genug für die Familie, für den Partner/die Partnerin und für sich selbst?

Sie könnten z.B. merken, dass der Beruf Sie auffrisst und Sie Ihre Kinder oder Ihren Mann /bzw. Ihre Frau gar nicht mehr richtig sehen können. Dass Sie keinen Freiraum mehr für Ihre Hobbys haben. Dass Sie todmüde nach Hause kommen und nur noch Ihre Ruhe haben wollen. Oder Sie stellen fest, dass für Sie selbst über Haushalt und Kindern gar nichts mehr bleibt. Oder Sie trauen nicht, Freundschaften nachzugehen, weil Sie Angst haben, dass es Ihren Partner stören oder sogar kränken könnte.

Und wenn Sie das Gefühl haben, dass dieser Zustand nicht gut ist, müssen Sie Wege finden, ihn zu verändern. Also: sich das Modell noch mal vornehmen und kritisch durchleuchten, wo Sie umstellen können.

Der erste Schritt ist der, für sich selbst das Ganze zu überdenken. Und der zweite Schritt ist dann, mit Ihrem Partner, bzw. mit Ihrer Partnerin darüber zu reden. Das ist in der Regel eine ergiebige Gesprächs- und Verhandlungsphase. Sie erfordert allerdings ein Umdenken auf das neue Konzept, in dem autonome Bereiche nicht nur erlaubt, sondern notwendig gelebt werden müssen. Und sie verlangt Einfühlungsvermögen für das Gegenüber, Respekt und Fairness. Machtverhalten, z.B. Erpressung ist absolut fehl am Platz. Die Frage könnte z.B. sein: wie kann ich die Dinge leben, die mir wichtig sind, ohne Dich zu kränken?

Nach diesem Modell könnte der Mann, von dem ich vorhin erzählt habe, allein in die Oper gehen und er könnte seine Frau fragen, was sie sonst mit ihm gemeinsam machen könnte, was ihr und ihm gefällt und ihm so zeigen, dass sie ihn liebt, auch wenn sie nicht alles schön findet, was er mag. Und sie könnte als Angebot ihn fragen, was er sich sonst wünschen könnte oder ihm neue Vorschläge machen.

Das sind Beispiele aus dem Alltag; es können aber auch größere Entscheidungen bedacht werden müssen.

Noch einmal unser Beispiel

In unserer persönlichen Geschichte hat diese Reflektion zu einem neuen Aufbruch geführt. Ich habe überlegt, dass ich nicht nur als Zubringerin für meinen Mann leben darf, was ihn von mir und mich von ihm in unguter Weise abhängig macht, sondern dass ich ein eigenes Lebenskonzept entwickeln muss, das uns beiden wieder mehr Freiheit geben würde. Ich habe dann noch einmal studiert, aber nun Psychologie – durchaus auch mit dem Gedanken an die Gemeinde – weil wir gesehen haben, dass es in der Seelsorge viele Probleme gab, die man mit der theologischen Ausbildung allein nicht lösen konnte.

Von paartherapeutischen Konzepten haben wir zu dieser Zeit noch nichts gewusst, Es war unsere eigene Lösung, die wir gefunden haben. Dass sie den Erfahrungen vieler Paartherapeuten entspricht, habe ich erst im Rahmen meiner therapeutischen Ausbildung erfahren, und es hat mich entsprechend bestätigt. Ein bekannter deutscher Paartherapeut, Michael Lukas Moeller, hat ein kluges Buch geschrieben mit dem Titel: die Liebe ist das Kind der Freiheit. Und ein wichtiger Punkt in der Freiheit ist die Eigenständigkeit eines Menschen. Sonst wird er für sich selbst und für sein Gegenüber uninteressant, verliert sein Selbstbewusstsein und verliert sich selbst. Depressionen oder psychosomatische Krankheiten sind häufige Folgen.

Noch einmal das Modell

Für Paare ist es wichtig, Zeit für sich allein zu haben, um miteinander zu sprechen. Und unter solchen Gesprächen verstehen wir nicht die Alltagsverwaltung - wer was einkauft oder wer wann die Kinder abholt. Das gehört in eine gute Organisation, aber kann nicht als Gespräch angesehen werden. Wie Gespräche aussehen können, werde ich am Schluss des Vortrags noch besprechen. Jetzt will ich zunächst auf wichtige Phasen in der Partnerschaft bzw in der Familie eingehen.

Phasen in der Partnerschaft

1. Der Beginn einer Liebesbeziehung – Chancen und Probleme

Der Beginn einer Liebesbeziehung kann sehr unterschiedlich verlaufen, manchmal zögerlich und vorsichtig, manchmal überschwänglich vor Glück, dass man sich gefunden hat. In der Regel ist die erste Zeit dadurch gekennzeichnet, dass das Paar sich ganz auf sich konzentriert und die Außenwelt außen vor lässt. Die Beiden wollen immer zusammen sein, alles gemeinsam machen, sich immer besser kennen lernen. Wichtig ist also die enge Bindung, die Autonomie spielt gar keine oder eine geringe Rolle. Häufig finden sie an einander keine Fehler, sodass Außenstehende kopfschüttelnd sagen: „Sind die denn mit Blindheit geschlagen? Na ja, die sind frisch verliebt, was soll man da noch sagen?“

Aber sehen wir uns einmal an, was zwei Menschen in dieser Zeit leisten müssen. Sie müssen zwei unterschiedliche Erfahrungswelten zusammen bringen, manchmal sind es auch noch kulturelle oder auch bildungsmäßige Unterschiede. Bisweilen sind sprachliche Hürden zu überwinden. Es gibt Untersuchungen, die ergeben haben, dass eine Partnerschaft umso stabiler ist, je stärker die anfängliche Verliebtheit war. Das hat etwas mit dieser hohen Anpassungsleistung zu tun, bereit zu sein, von sich abzusehen und den Anderen zu verstehen.

Noch etwas Wichtiges passiert in dieser Phase: wenn ein Mensch erlebt, dass der andere alles Gute in ihm sieht, ihm alle möglichen Kräfte zutraut, oder Schönheit sieht, wo man sie selbst bisher nicht hat sehen können, dann beglückt das und beflügelt, zu dem zu werden, was der Andere in einem sieht. Können Sie selbst sich noch einmal in diese Zeit zurückversetzen und sich an das Hochgefühl erinnern? Manche brauchen dann nichts mehr zu essen, sie haben

Kräfte ohne Ende, sie leben wie auf Wolken. Und schaffen Dinge, zu denen sie sonst nie Kraft hatten und wie Hüther sagt, sie können sogar über ihren eigenen Schatten springen.

Die Fachleute nennen diese Zeit die Zeit der engen *Bindung und der Idealisierung*. Auf der Ebene der Bindung wiederholt sich etwas, was in der Beziehung zwischen Kleinkind und Mutter geschieht. Wenn ein Kind sich in den strahlenden Augen der Mutter oder des Vaters sieht - als das geliebte, wunderschöne Kind, dann entwickelt das Kind ein Selbstbild: ich bin schön und ich bin geliebt. Und in der frühkindlichen Phase ist das Kind auf die hohe Intuition der Mutter, des Vaters angewiesen, die spüren, was es braucht. In der partnerschaftlichen Beziehung kann es aber auch zu einem *Problem* werden, wenn dieses frühkindliche Erleben wiederholt wird und sich in einer Erwartungshaltung äußert, in einem tiefen Bedürfnis nach wortlosem Verstandenwerden, wie es zwischen Mutter und Vater und Baby geschieht. Das ist etwas, was uns Menschen sehr gut tut und uns stabilisiert für die Schwierigkeiten des Lebens. Je mehr ein Mensch von dieser Geborgenheit in seiner Kindheit erlebt hat, umso besser kann er spätere Belastungen ertragen. Es gibt Untersuchungen, die festgestellt haben, dass die Häufigkeit des Lächelns einer Mutter oder eines Vaters mit ihrem Baby wesentlich zu dessen späterer Stabilität im Leben beiträgt. Wird dieses Bedürfnis nach absolutem Verstandenwerden aber in die Partnerschaft tradiert, dann sind Enttäuschungen vorprogrammiert. So theoretisch formuliert, denkt man leicht: das kann doch unter Erwachsenen gar nicht passieren. Aber es ist sehr häufig anzutreffen und sieht dann so aus. „Wenn sie mich wirklich liebte, müsste ich ihr nicht erklären, was ich brauche, sie würde es spüren.“ In diesem Satz drückt sich diese Kindersehnsucht aus. Ein Baby ist darauf angewiesen, dass seine Mutter spürt, was es braucht. Und wer mit einem Baby zu tun hatte, weiß, wie schwierig es ist, das zu verstehen. Weint es, weil es Hunger hat, weil es traurig ist, weil ihm etwas weh tut oder weil es enttäuscht ist? Babys, die erleben können, dass sie wortlos verstanden werden, haben ein großes Glück. Als Erwachsene müssen wir uns leider schon selbst die Mühe machen, dem anderen Menschen zu sagen, was wir uns wünschen. Es ist einfach zu mühsam für den Anderen, die gleiche Kraft der Einfühlung für jemanden aufzubringen, der reden und seine Wünsche äußern kann, wie man sie für ein hilfloses Baby braucht. Wenn man erst einmal verstanden hat, dass diese Wünsche eben Wünsche aus der frühen Kindheit sind, kann man in der Regel darauf verzichten – auch wenn es schwer fällt. Beharrt man weiterhin in dieser Wunsch-Anspruchshaltung, muss man sich hinterfragen, warum man dem Anderem ein Vielfaches an Mühe von dem aufbürden möchte, was man selbst nicht zu leisten bereit ist.

Ein weiteres Problem an diesem Übereinstimmungsmodell ist das Aggressionstabu. Man darf sich nicht streiten, weil das ja ein Zeichen von innerer Entfernung wäre. Man darf weder denken, geschweige denn sagen: Mir gefällt das nicht an dir – oder mir gefällt das nicht an unserer Beziehung. So bleibt alles beim Alten und nichts verändert sich. Und nichts kann sich verändern. Und es gelingt nicht der Schritt in die nächste Phase, die der Konfrontation mit der Realität und der Autonomie.

2. Die Wirklichkeit sieht leider anders aus.

Von der Verliebtheit in die Realität zurückzukehren beinhaltet erneut eine große Leistung. Häufig beginnen die Probleme im Alltag des gemeinsamen Lebens. Unterschiede in der Lebensgestaltung werden deutlich: ein Abend- und ein Morgenmensch treffen aufeinander, der eine will am Abend nur noch seine Ruhe haben, der andere will etwas von der Welt sehen. Zu Hause übernimmt sie selbstverständlich, aber oft knurrend, alles was den Haushalt betrifft, während er Zeitung lesend wartet, bis das Essen auf dem Tisch steht. Sie hält sich aus allen handwerklichen Tätigkeiten raus - dafür sei er doch zuständig.

Archaische Modelle werden hier in der Banalität des Alltags wirksam: Der Mann ist, wie Jellouschek sagt, der Jäger und Sammler und sorgt dafür, dass ein Tier erlegt wird, während sie die Hüterin der Höhle ist, für Wärme, Nahrung und Geborgenheit zuständig. Da die uralten Modelle aber nicht mehr in die gesellschaftliche Situation passen, da auch die Frau außerhalb berufstätig ist, führt die Aufteilung zu Spannungen. Zumal sich die Menschen nicht bewusst sind, nach welchen inneren Regeln sie handeln, warum der Mann sich selbstverständlich um kaputte Wasserhähne kümmert und das als Liebesdienst empfindet und die Frau ein schlechtes Gewissen hat, wenn der Kühlschrank leer ist. Bewusst ist beiden nur, dass sie sich blöd anstellt und er sich vor der Mitarbeit drückt. Und das führt zu Spannungen.

Wie können die Lösungen für solche Situationen aussehen? Das probate Mittel ist, miteinander zu reden – und zwar nicht in der Angriffs-Verteidigungshaltung, sondern in der Atmosphäre gegenseitigen Respekts. Jellouschek schlägt vor, das Problem und nicht den anderen Menschen zum Gegner zu machen. Und das heißt dann etwa: Mich bedrückt, dass die Aufteilung im Haushalt so ist wie sie läuft. Welche Lösungen können wir dafür finden. So formuliert, wird nicht der Partner bzw. die Partnerin beschimpft - es gibt keine Spannung.

3. Die Phase der Autonomieentwicklung: Jeder geht auch wieder eigene Wege.

In diese Phase gehört die Lösung aus der Symbiose und die Wiedergewinnung der Autonomie. Wie die Gestaltung der Autonomie möglich ist, habe ich bereits anhand des Partnerschaftsmodells dargelegt. Wenn das Paar es geschafft hat, sich seiner tiefen Gefühle zu versichern, und sich zutraut, mit den anstehenden Aufgaben fertig zu werden, kann es auch den nächsten Schritt ohne Angst vor Verlust gehen. Jetzt steht an, dass beide wieder ein Stück eigenes Leben entwickeln. Dass beide ihre eigenen Freunde wieder entdecken, ihre eigenen Interessen, ihre eigenen Bedürfnisse. Dass ein Fitnessstraining wieder aufgenommen wird, dass man mit Freunden zum Fußball geht und sich anschließend in der Kneipe trifft, dass man ins Konzert oder, wie gesagt, in die Oper geht. Auch wenn der Partner oder die Partnerin dazu überhaupt keine Lust hat. Oder der Mann macht sogar einmal einen Urlaub in den Bergen, während die Frau sich ihren Wunschtraum erfüllt, an das Meer zu fahren. Und dann kommen beide mit neuen Erlebnissen zurück, können sich interessante Dinge erzählen, sind sich wieder ein bisschen neu geworden.

Ein Paar hatte uns in einem Partnerschaftsseminar erzählt, dass sie seit über 20 Jahren zusammen seien, sie würden alles gemeinsam machen. Sie hätten sich als Kollegen in der Firma kennen gelernt und würden natürlich, da sie in der gleichen Firma arbeiteten, morgens und abends zusammen mit dem Auto zur Arbeit fahren. Zeitweise hätten sie auch noch in der gleichen Abteilung gearbeitet. Nun würden sie feststellen, dass sie nicht mehr aufeinander neugierig seien, sie wüssten eh alles von einander. Auf unsere Nachfrage, wie es mit dem Urlaub sei, sagten sie, den würden sie auch gemeinsam machen, würden sich aber nicht darauf freuen. In der Sexualität liefe auch nichts mehr, sie hätten keine Lust aufeinander.

Wenn man von morgens bis abends alles von einander weiß, interessiert einen der Andere ja gar nicht mehr. Um eine Beziehung lebendig zu halten, muss man eine gewisse Neugier auf einander behalten und das geht am besten dadurch, dass jeder eigene Bereiche hat, sich seine Autonomie erhält.

Hans Jellouschek, dessen Bücher und CD's ich vorbehaltlos empfehle, hat als einen der Grundpfeiler in der Kunst, als Paar zu leben, die Gleichberechtigung genannt und die Ausgewogenheit von Geben und Nehmen. Es hat keinen Sinn, dass man sein eigenes Leben

verliert und dann missmutig wird. Opfer taugen nichts, wenn sie nicht wirklich wichtig sind. Aber es gibt Grenzbereiche; bei denen könnte es die Partnerschaft gefährden, wenn sie ausgelebt werden. Nach unserer Erfahrung betrifft das Handlungen, die mit Kränkungen für den Anderen verbunden sind. In der Regel sind es Außenbeziehungen. Und wir haben eine Formulierung gefunden, die einem dabei helfen kann, zu einer Entscheidung zu kommen: Wenn ich das nicht leben kann, muss ich gehen – und – wenn du das leben musst, muss ich gehen. Hier muss äußerste Fairness walten. Man muss sich fragen, ob man es wirklich nicht aushält, auf einen Lebensbereich zu verzichten oder eine Verhaltensweise des Anderen zu ertragen. Unangemessen ist es, diese Klärung mit Erpressung zu verbinden. Es muss einem wirklich ernst sein. Aber man kann miteinander reden, was das jeweils für beide bedeutet. Dann kann es sein, dass ich auf etwas verzichte, weil ich verstanden habe, dass es für meinen Partner eine kaum erträgliche Belastung ist.

Zusammengefasst: Die Chancen der Autonomiephase bestehen darin, sich gegenseitig wieder Freiraum zuzugestehen und an der eigenen persönlichen Entwicklung weiter zu arbeiten. Die Krise in dieser Phase kann darin bestehen, dass die Autonomiebestrebungen so weit ausgebaut werden, dass man sich aus den Augen verliert und keine gemeinsame Ebene mehr hat.

4. Die konstante Paarbeziehung und das alte Paar

Alte Paare, die viele Jahre zusammen sind, zwanzig Jahre und mehr, wissen meist, was sie an einander haben, und brauchen sich nicht mehr dauernd ihrer Liebe und ihres Vertrauens zu versichern. Solche Paare können oft voller Dankbarkeit auf gemeinsames Erleben, gemeinsame Projekte, gemeinsame Familien und Freunde zurückblicken. Aber auch gemeinsam bewältigte Sorgen und Ängste, sei es eine schwere Krankheit, der Tod eines Familienangehörigen, der Verlust der Arbeitsstelle. Und diese große Gemeinsamkeit wird dann auch wieder in unserem anfänglichen Modell die Schnittmenge vergrößern und konstant halten. In der Regel unterliegen diese Erlebensbereiche nicht der starken Veränderung.

Die Gefahr kann darin bestehen, dass man alles zu selbstverständlich nimmt und nicht mehr auf einander achtet. Typisch für solche Situationen ist es, dass ein Mann entsetzt sagt, meine Frau hat sich plötzlich von mir getrennt, bis zum Abend vorher waren wir ein glückliches Paar. In dem Fall haben beide gravierende Fehler gemacht; es ist nie nur einer. Sie haben die Warnzeichen nicht ernst genommen. Die können darin bestehen, dass man sich nichts mehr zu sagen hat, dass man sich nicht dafür interessiert, was der Andere macht, dass es einem gleichgültig ist, wie es ihm geht.

Eine entscheidende Schnittstelle in der Partnerschaft ist der Auszug des letzten Kindes aus dem Haus. Nun ist endgültig der Zeitpunkt gekommen, dass das langjährige Elternpaar wieder zu einem Paar, wenn möglich zu einem Liebespaar, wird. Auch für alte Ehepaare kann es eminent wichtig sein, immer wieder für einander neu zu werden. Nicht immer alles zusammen zu machen, sich nicht immer mit den gleichen Freunden zu treffen. Man kann sich als altes Paar sehr langweilig werden.

Und die nächste gravierende Problematik kann im Zeitpunkt des Rentenbeginns sein. Wenn Menschen, die bis dahin immer Außenkontakte hatten, Bestätigung im Berufsfeld erhielten, nun nur auf den Zweierbereich oder den der Familie begrenzt sind. Plötzlich entdecken die Männer, dass sie das „bisschen Haushalt“ viel rationeller und sparsamer erledigen würden als ihre Frauen, die den Haushalt seit vierzig Jahren geleitet haben. Lorient hat über diese Situation eine wunderschöne Karikatur verfasst, die vermutlich viele von Ihnen kennen.

Als wir nach der Pensionierung meines Mannes umgezogen sind und eine neue Küche entworfen haben, mussten wir uns vielen Diskussionen über die Einrichtung in der Küche einigen, denn mein Mann wollte sich - zu meiner Freude, nun auch an der Kocherei beteiligen, dann aber auch mitbestimmen wollten, wo welche Geräte untergebracht würden. Er hatte überhaupt keine Lust, mein bisheriges System einfach zu übernehmen.

Bei Familien sehen die Phasen noch anders aus.

Paare mit Kindern.

1. Das erste Kind und Kleinkinder

Mit großem Glück und mit großer Herausforderung ist die Zeit der Geburt des ersten Kindes und die Zeit mit Kleinkindern verbunden. Die Mutter ist in der Regel voll auf den Säugling konzentriert, Väter erleben sich oft als überflüssig. Die Frau, für die sie bisher so wichtig waren, hat keine Zeit mehr für sie. Das weinende Baby, das der Vater gern auch trösten möchte, lässt sich nur von der Mutter beruhigen, er erlebt sich unfähig, wird nicht gebraucht. Männer wenden sich in diesen Phasen der Enttäuschung oft vermehrt dem Beruf zu und versuchen sich da ihre Bestätigung zu holen. Die Frauen andererseits haben das Gefühl, dass alle Last allein auf ihren Schultern liegt; nachts kommen sie nicht zum Schlaf, über Tag müssen sie sich immer um den Säugling kümmern, der Vater kann sich draußen im Leben tummeln. Und oft haben beide Eltern das Gefühl emotional zu kurz zu kommen.

Lösungskonzepte

Gibt es Lösungen für diese Situationen? In der allerersten Zeit kann kaum jemand das Baby übernehmen, wenn er dem Kind nicht sehr vertraut ist. Ich denke, dass die wichtigste Problemlösung darin liegen könnte, dass Mann und Frau im Gespräch miteinander über ihre Wünsche und Enttäuschungen reden und überlegen können, wie sie das lösen können. Dabei kann eine Grundhaltung helfen: Statt das Gespräch von Angriff und Verteidigung bestimmen zu lassen, kann man fragen: „Warum möchtest du das?“

Ich erkläre es an einem banalen Beispiel, das ich in einem Buch über Konfliktstrategien für Manager gefunden habe. Es gibt eine Auseinandersetzung um ein Fenster. Der eine im Raum will das Fenster geschlossen, der andere will es offen haben. Es gibt zwei Lösungsmöglichkeiten: die erste heißt: sie schließen das Fenster halb. Die zweite heißt: sie fragen sich erst einmal, warum das Fenster offen und warum es geschlossen sein soll. Dann stellt sich heraus, dass der eine keinen Zug verträgt, der andere frische Luft zum Denken braucht. Nachdem beide die berechtigten Hintergründe für ihre Forderung verstanden haben, finden sie eine neue Lösung: sie öffnen ein Fenster im Nebenraum.

Wenn man also aus der Angriffs-Verteidigungshaltung heraus findet und sich stattdessen für den Grund, warum der Andere etwas möchte, interessiert, dann kann man sehr viel effektivere Lösungen finden, als wenn beide halb nachgeben. Manchmal sind Kompromisse, bei denen beide gewinnen und verlieren, ein angemessenes Ergebnis. Wenn Sie aber zu einer Lösung finden, bei denen beide gewinnen und keiner verliert, dann geht es Ihnen besser.

Aber ich möchte noch einmal betonen, um so etwas zu erreichen, muss ich mich für den Anderen interessieren, muss wollen, dass es auch ihm gut geht und darf nicht nur mein eigenes Interesse im Kopf haben.

Noch eine Idee für den Umgang mit den Kindern in dieser Zeit. Führen Sie *Mama- und Papastunden* ein mit jedem Kind einzeln. Es ist ein Unterschied, ob ich mit einem Kind eine Stunde lang ganz allein etwas unternehme, spiele oder spazieren gehe, oder wenn das neben

dem Bügeln, dem Kochen oder dem Aufräumen im Keller geschieht. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, die Kinder grundsätzlich über den Inhalt der Mamastunde entscheiden zu lassen. Vorher habe ich ganz klar die Grenzen abgesteckt, was nicht geht: ich klettere nicht auf die Bäume auf dem Abenteuerplatz und ich spiele nicht Fußball. Gibt man die Ausnahmen nicht vor, kommt es hinterher bei den Kindern zu Enttäuschungen. Vorteil der Mama-oder Papastunde: Die Kinder fühlen sich ganz anders gesehen und können auch mal über etwas reden, was in der großen Runde mit den Geschwistern nicht geht. Und sie erleben Vater und Mutter als Einzelpersonen.

2. Die Familie mit heranwachsenden Kindern

Die Familienphase mit heranwachsenden Kindern ist in der Regel eine Zeit besonderer Herausforderung. Einerseits sind die Kinder selbst in der Autonomiefindung und schaffen das in der Regel nur in der Abgrenzung gegen die Eltern. Die Kinder brauchen Strukturen und klare Vorbilder und Eltern, die sich nicht auf der Nase herumtanzen lassen. Und sie brauchen Verständnis. Und alle brauchen gegenseitigen Respekt. Die Sendung von RTL mit der Supernanny ist häufig ein Ansatz in der Unterstützung für die Familien.

Wesentlich für das Paar ist in dieser Phase, dass sie sich nicht zu Koalitionen hinreißen lassen: der Vater mit der Tochter gegen die Mutter oder umgekehrt. Koalitionen sind tödlich für das Familienleben und für die Liebe untereinander. Sie sind immer aggressiv und grenzen jemanden aus.

Geben Sie den Kindern Autonomie einerseits und binden Sie sie andererseits in die Aufgaben der Familie mit ein. Machen Sie klar, dass alle bei den anstehenden Arbeiten mithelfen müssen.

Lösungsansätze

- Die Familienkonferenz

Die Familienkonferenz ist von Gordon schon vor vierzig Jahren eingeführt worden. Das Konzept sieht vor, dass sich alle Familienmitglieder zusammensetzen und die anstehenden Pläne, Aufgaben, Wünsche und Beschwerden ab- und aussprechen. Sie ist ein sehr aufwändiges Instrument, aber äußerst wirksam. Die Kinder lernen dabei auf sehr praxisnahe Weise, wie man sich demokratisch verhält. Vorausgesetzt, die Eltern verhalten sich selbst demokratisch und gehen nicht autoritär mit den Kindern um. Wobei demokratisch nicht heißt, dass die Eltern ihre Richtlinienkompetenz aufgeben müssen. Sie haben die Verantwortung und müssen den Rahmen vorgeben. Aber es ist ein Unterschied, ob ein Vater zu einem Neunzehnjährigen sagt: „Solange du die Füße unter meinen Tisch stellst, machst du, was ich will“ oder ob er sagt, „wenn du hier im Haus wohnst, erwarte ich von Dir, dass du dich an den anstehenden Arbeiten beteiligst.“

Bei der Verteilung der Aufgaben ist ein Wechsel notwendig. Jeder Mensch verliert die Lust, wenn er ein halbes Jahr lang täglich den Mülleimer leeren soll. Mithilfe der Vorschläge aus der Gordonschen Familienkonferenz haben wir jeweils am Samstagnachmittag zusammen gesessen und die Aufgaben verteilt. Und als Gag hatten wir eine große Schultafel im Flur, auf der die Aufgaben aufgeschrieben wurden.

- Mama- und Papastunden für die Kinder, solange die Kinder es wollen. Die Wünsche werden jetzt anders, nun kann es sein, dass man eine Fahrradtour auf dem Freizeitweg macht oder einen Spaziergang in den Wiesen. Und je nach Fitness der Eltern eine Tour Rollerblades.

- Mama und Papastunden für die Eltern selbst. Jetzt ist es an der Zeit, dass Kinder aus der nur nehmenden in die gebende Rolle kommen. Mir haben Eltern ein sehr schönes Beispiel erzählt. Beide arbeiten als Ärzte. Sie richteten Papa und Mamastunden für die Kinder ein. Nun hatten sie das Bedürfnis, am Sonntagmorgen vor dem Frühstück eine halbe Stunde zu joggen. Die Kinder sind 9 und 5 Jahre. Und nun haben die Kinder die Rollen vertauscht: Sie haben ihren Eltern freigegeben. Sie haben ihnen eine halbe Stunde für einander geschenkt. Und den Frühstückstisch gedeckt. Und die Eltern sind aus der Rolle der Gebenden in die Rolle der Nehmenden, der Beschenkten gekommen. Es beginnt ein gutes Gleichgewicht.

Das Koevolutionsmodell von Willi

Willi sieht in der Partnerschaft eine besondere Möglichkeit, dass Menschen sich in der Entwicklung gegenseitig fördern.

- Durch die Liebe, die Anerkennung, die Bewunderung und vor allem durch die Geborgenheit, die Menschen in einer nahen Beziehung erfahren, erleben sie Glück. Und das wiederum hilft, mit den Schwierigkeiten des Lebens besser umzugehen.

- Auch die gegenseitige Kritik kann ein fördernder Faktor sein. Wenn sie zum Beispiel als Hinweis auf etwas angesehen wird, was man gerne vor sich selbst verleugnet. Um dies zu ermöglichen muss allerdings ein im Allgemeinen positiver Umgangston gegeben sein. Man kann sich da die Verhaltensregeln aus der Managementerschulung zu Eigen machen: Eine Kritik wird nur dann gut angenommen, wenn dagegen fünf Anerkennungen stehen.

Faktoren, die die Beziehung fördern

1. Bewunderung

Wenn man sich neu verliebt, ist man begeistert von einander und erzählt sich das auch. Man sagt, wie schön man sich findet, wie klug und wie toll. Seltsamerweise hören viele Paare damit irgendwann auf. Dann ist das Mäkeln sehr viel häufiger. Ein Paar hat uns einmal gesagt, das sei doch albern, wenn man sich so lange kenne und sich dann noch „Schmeicheleien“ sage. Aber in einer Beziehung fehlt etwas Wesentliches, wenn man nicht weiß, was der Andere an einem mag. Der Paartherapeut Jörg Willi hat festgestellt, dass es prognostisch für eine Beziehung sehr ungünstig ist, wenn die Bewunderung für einander fehlt.

2. Respekt

Ebenso wichtig wie die Bewunderung ist der Respekt. Wenn Respekt und Achtung in einer Partnerschaft fehlen, ist die Atmosphäre zerstörerisch.

Beispiele für Respektlosigkeit

Lass das doch, das kriegst du sowieso nicht hin

Lass mich machen, das dauert mir zu lange, wenn du das machst

Wie siehst du heute wieder aus.

So kannst du mit den Kindern nicht umgehen, du bist viel zu grob

Wenn du deine alberne Berufstätigkeit lassen würdest, wäre hier im Haus wenigstens alles in Ordnung. Das bisschen Geld, das du nachhause bringst, ist doch nichts wert.

Dafür finde ich kein Essen vor und die Kinder toben auch noch rum, wenn ich todmüde nachhause komme

Wenn der Respekt fehlt und Abwertungen erfolgen, dann kränkt das den Anderen und die Liebe stirbt.

Wichtig: Kritik ist wichtig, sie darf aber nicht mit Abwertung und Respektlosigkeit verbunden sein.

3. Klare Absprachen die zu verstehen sind

Häufiger Anlass für Streit sind unklare Absprachen. Ich schaffe eine Menge Blumenkübel an, ohne mit meinem Partner abzusprechen, wie weit er anschließend bereit ist, mit beim Gießen zu helfen. Und bin dann gekränkt, wenn er nicht helfen will.

Wenn man etwas nicht verstanden hat, immer nachfragen.

Nicht automatisch annehmen, dass man weiß, was der Andere mit seiner Aussage hat sagen wollen und dann auf das reagieren, was man sich selbst dabei gedacht hat. Für diese Schwierigkeiten gibt es ein wunderschönes Buch von Watzlawick: Die Kunst unglücklich zu sein. Es beschreibt, wohin es führen kann, wenn man sich seine Phantasien über die Gedanken des Anderen macht und die eigenen Phantasien als die Wahrheit ansieht.

4. Offenheit

Lügen und unklare bzw. ausweichende Aussagen zerstören das Vertrauen und verunsichern damit die Beziehung. Wenn man dem, was der Andere sagt, nicht mehr trauen kann, wächst Misstrauen, das oft über Jahre anhält und nur mit Mühe wieder ausgeräumt werden kann. Eine typische Reaktion ist: wieso soll ich Dir jetzt trauen, nachdem Du mir schon einmal gesagt hast, die Beziehung mit der anderen Frau sei wirklich beendet und nun erfahre ich, dass nichts davon gestimmt hat.

Es kann auch weniger gravierend sein als eine nicht zugegebene Außenbeziehung. Es können Falschaussagen über einen außerhalb verbrachten Abend sein. Häufig entsteht ein ungutes Kontrollsystem zwischen den Partnern.

Wichtig zur Lösung:

Zunächst müssen die jeweiligen Autonomiebereiche geklärt sein. Wie viel soll gemeinsam gemacht werden, was kann jeder/jede für sich allein machen?

Und in diese Autonomiebereiche darf auch nicht reingeredet werden etwa in der Art: Ich will nicht, dass Du Dich mit diesen Freundinnen/ Freunden triffst. Die gefallen mir nicht.

5. Ebenbürtigkeit im Arbeitsbereich

Die jeweiligen Arbeits- Zuständigkeitsbereiche müssen geachtet werden.

Destruktive Aussagen sind:

- Das bisschen Haushalt, das würde ich mit links machen.
- Du hast ja nur die Arbeit im Kopf, von morgens bis abends geht es nur ums Geld

Konstruktive Aussagen können so aussehen:

- Danke, dass Du uns so ein gemütliches Zuhause bietest.
- Danke dass Du mit Deiner Arbeit dafür sorgst, dass wir Geld im Haus haben.

6. Ebenbürtigkeit in den persönlichen Beziehungen

Problematische Lebenssituationen:

- sie taucht nur als seine Frau auf
- er hat zuhause keinen Platz mehr:
- Managerbeispiel von Jellouschek : in der Firma hoch dotiert im Soziogramm der Familie kommt er nur am Rand vor.

7. Ebenbürtigkeit in den Finanzen

Zunächst muss geklärt sein, wer von Beiden wo und wie das Geld verdient. Und das darf nur in gegenseitigem Einverständnis geschehen. Weder kann die Frau allein sagen: ich will nicht außerhalb arbeiten, noch kann der Mann sagen: ich arbeite außerhalb, ich will nicht, dass Du auch draußen arbeitest. Ich will, wenn ich nachhause komme, ein gemütliches Heim haben. Und dafür bist Du zuständig.

Ohne gegenseitige Absprache gehören solche Aussagen in den Bereich der Machtausübung.

Entschließt sich einer der Partner, häufig sind es die Frauen, sich um Haushalt und Kinder-erziehung zu kümmern, dann ist das ein erheblicher finanzieller Beitrag. Deshalb empfehlen wir folgendes Konzept:

Zuerst wird festgestellt, wie viel Geld einkommt. Dann wird die für den Grundbedarf notwendige Summe errechnet: alltäglicher Lebensbedarf, Urlaub, Rücklagen usw.

Die Frau muss für ihre Arbeit honoriert werden und zwar mit Geld. Ihr muss für diese Arbeit ein Teil des Geldes zustehen, das der Mann außerhalb verdient. Man muss sich immer klar werden, was finanziell investiert werden müsste, wenn die Arbeit von jemand Anderem gemacht werden müsste. So viel Geld ist meist nicht vorhanden, womit klar wird, wie wertvoll der Arbeitseinsatz der Frau ist. Und wenn man sich dann einen angemessenen Anteil ausrechnet, ist auch die Gefahr gebannt, dass Sätze entstehen: ich verdiene hart das Geld und Du wirfst es zum Fenster raus. Oder Frauen sagen müssen: das steht mir doch gar nicht zu, das hat doch mein Mann verdient.

Ihm muss für das, was er außen verdient ebenfalls ein eigener Betrag zustehen. Und falls dann noch genug Spielraum ist, kann man bestimmen, was jeder darüber hinaus noch als eigenes Geld zur Verfügung bekommt. Selbstverständlich muss sein, dass keiner dem Anderen in die Verwendung des Geldes reinredet.

Nach unserer Erfahrung kann eine anfängliche Regelung sich, wenn die Kinder größer werden, überlebt haben. Häufig wollen dann diejenigen, die das Management zuhause übernommen hatten, wieder in ihren ursprünglichen Beruf zurückgehen. Es kann auch sein, dass derjenige, der bisher allein die finanzielle Verantwortung übernommen hat, möchte, dass die Partnerin oder der Partner ebenfalls in den Gelderwerb mit einsteigt. Dann müssen sich beide Partner eine Neuregelung überlegen.

8. Ausgewogenheit im Geben und Nehmen:

„Eine Beziehung unter Erwachsenen lebt von einem hohen Umsatz von Geben und Nehmen.“ Ich zitiere Jellouschek: „Wenn einer nur gibt und der andere nur nimmt, dann kommt der, der gibt in die obere Position, der, der nimmt in die untere. Und wird zum Schuldner.“ Jellouschek zitiert ein Beispiel von einem Mann, dessen Frau ihm die Wäsche und die Kleidung für den Tag rauslegt; der wird dadurch zum Jungen und sie wird zur Mutter. Oder eine Frau hält sich aus allen handwerklichen Tätigkeiten raus und wird damit

zum unfähigen kleinen Mädchen. Beide verfallen in eine kindliche Position. Dabei geht es nicht um sinnvolle Arbeitsteilung nach den je besonderen Fähigkeiten, sondern darum, dass man sich nicht in der unteren oder oberen Position festhakt.

Ein ähnliches Konzept wird mit dem „Beziehungskonto“ vertreten: wie viel zahle ich ein, wie viel hebe ich ab. Ich bitte meinen Mann mir zu helfen bei einer Angelegenheit, in der ich mich unsicher fühle und er kompetent ist. Dann kann ich überlegen, wo ich dann etwas auf das Beziehungskonto einzahle: ihm helfe, wo er unsicher ist oder verwöhnt werden will.

9. Ausgewogenheit in den Machtverhältnissen:

Die Machtbalance ist einer der schwierigsten Bereiche in Beziehungen. Jedes Paar, aber alle engen Freunde und Familienmitglieder müssen sich damit auseinandersetzen, nicht Macht über einen anderen Menschen ausüben zu wollen.

Das bezieht sich darauf, wie Entscheidungen getroffen werden, wie über die Finanzen entschieden wird, über die Autonomie des anderen Menschen, wie Partner sich in der Sexualität miteinander verhalten. Macht kann auch fast unbemerkt ausgeübt werden: Mütter behindern häufig den emotionalen Zugang zu den Kindern, weil sie der Meinung sind, sie wüssten besser, wie man mit einem Kind umgeht als die Väter.

Mir hat damals ein Beispiel aus dem Tierreich geholfen, das ich in einem Buch gelesen hatte: Tiermütter hegen und sorgen, solange die Jungen klein sind. Und sie kommen sofort, wenn ein Junges weint. Die Kleinen erleben Geborgenheit und Sicherheit in der Fürsorge der Mütter. Aber bei den Jungtieren sind plötzlich die Väter zuständig, die sehr viel ruppiger mit den Jungen umgehen. Sie bringen ihnen andere Qualitäten bei, die sie später unbedingt beherrschen müssen: Anerkennung der Autorität, soziales Verhalten in der Gruppe, Schutzverhalten in Gefahrensituationen.

Mittel und Wege zu befriedigenden Lösungen

- Paargespräche
- Konstruktiver Dialog

1. Paargespräche

Das Gespräch miteinander ist sehr selten geworden. Die meisten von Ihnen werden von den Untersuchungen aus Amerika gehört haben, dass Paare nur noch maximal 4 - 12 Minuten miteinander täglich reden. Dazu gibt es viele Gründe.

Es gibt einen Unterschied zwischen Männern und Frauen, der sicherlich nicht genetisch, aber sozial bedingt ist. Männer sind eher auf Taten ausgerichtet als auf Worte. Für einen Mann besteht deshalb ein Liebesbeweis eher darin, dass er den Wasserhahn repariert als dass er zärtliche Worte sagt. Da müssen die Frauen lernen, das zu verstehen, aber auch die Männer müssen lernen, ein bisschen mehr über ihren Schatten zu springen.

Seit der Erfindung des Fernsehens hat sich die Kommunikationsform gravierend geändert: man sitzt eher gemeinsam vorm Fernsehen als im Gespräch. Das hat einerseits etwas mit dem Bedürfnis nach Entspannung zu tun, aber auch mit einer gewissen Bequemlichkeit und einer Vermeidungshaltung. Von Alexander Mitscherlich gibt es eine treffende Bemerkung: *Das Fernsehen zuhause lenkt von zuhause ab.*

Wir plädieren für die Einrichtung der erwähnten Gespräche miteinander. Michael Lukas Moeller, ein Frankfurter Paartherapeut, nennt sie Zwiegespräche. Und solche Gespräche müssen fest terminlich geplant werden. Sonst hat der Haushalt oder am Abend auch das Fernsehen Vorrang. Gespräche können auch beim gemeinsamen Spaziergang erfolgen. Jedes Maria-Elisabeth und Gerhard Wollschläger: Chancen und Probleme in der Partnerschaft oder „die Kunst, als Paar zu leben“ (Jellouschek) vom 15.03.2005, überarbeitet 01/2010

Paar muss seine eigene Form finden. Und Gespräche sind keine Monologe, in denen einer endlos redet und der andere zum Zuhören verdammt ist.

Das Modell von Moeller – wöchentliche Gespräche von je eineinhalb Stunden legt den Gesprächen den Gedanken zugrunde: ich mache mich dir bekannt. Wir selbst haben in den sehr belasteten Zeiten einen Eheabend eingerichtet, der nur für uns beide galt. Und wir mussten zunächst an den Abenden auch weggehen, weil zuhause Schreibtisch und Hausarbeit einen entsprechenden Druck ausgeübt haben. Ich denke, dass es bei Familien vor allem mit Kleinkindern oft schwierig sein kann, solche wöchentlichen Termine einzurichten. Aber es ist bedenkenswert und besser, denn einen monatlichen Termin einzurichten als ihn ganz zu streichen. Denn diese Art, miteinander zu leben, führt zu einer tiefen Vertrautheit und Verbundenheit.

Ich möchte Ihnen einen Tipp aus einer Gesprächsschulung geben, den man sich in reduzierter Form zu Eigen machen kann: Der konstruktive Dialog.

2. Der konstruktive Dialog

Der konstruktive Dialog ist im pädagogischen Institut der Universität in Saarbrücken entwickelt worden und diente zunächst der besseren Gesprächsmöglichkeit im pädagogischen Bereich; später wurde das Modell in die Managementschulung übernommen.

Die Gesprächsanleitung heißt:

Der, der redet, darf nur so lange reden, wie der andere es anschließend wörtlich und im Ton genau wiederholen kann. Wenn man merkt, dass man nicht mehr zuhören kann, muss man stopp sagen. Und dann versucht man erst einmal das Ganze zu wiederholen.

Der Gesprächspartner muss bestätigen, wenn man es korrekt wiederholt hat, oder er muss korrigieren, falls ein Fehler in der Wiedergabe war. Dann wird entschieden, wer weiterreden darf.

Üben Sie das maximal zehn Minuten ein. Sie werden merken, wie wichtig es ist, genau zuhören zu lernen und nicht schon während des Hörens die eigene Antwort zu formulieren. Und Sie werden feststellen, dass Sie selten den genauen Ton treffen. In der Regel interpretieren wir schon beim Hören unsere eigene Wahrnehmung mit ein und bereiten im schlimmsten Fall unsere Antwort vor, ohne das Ende des Satzes abzuwarten.

Die Übung ist zwar sehr anstrengend, aber der Aufwand lohnt sich auch für alle die Menschen, die etwa in wichtigen beruflichen Gesprächen genau zuhören können müssen.

Für die Partnerschaft kann man die Gesprächsform lockerer gestalten. Aber man sollte dabei bleiben, nur so lange zu reden, wie das Gegenüber zuhören kann, und etwa zu fragen, habe ich Dich richtig verstanden, meinst Du das so, oder habe ich Dich nicht richtig verstanden?

In dieser Formulierung ist bereits das Zugeständnis enthalten, dass mir auch beim Zuhören ein Fehler unterlaufen kann und ich nicht davon ausgehen kann, dass ich grundsätzlich recht habe. Das wiederum fördert die positive Kommunikation.

Zusammenfassung

Mein Thema heute Abend zu diesem Vortrag war: Krisen und Chancen in der Partnerschaft. Ich hoffe, dass ich Ihnen erklären konnte, wodurch manche Krisen in den Beziehungen

entstehen, und dass ich Lösungen aufzeigen konnte, was man selbst dazu tun kann, um sich aus den Problemen zu lösen. Aber es kann durchaus auch Situationen geben, in denen man selbst keinen Ausweg aus den Schwierigkeiten finden kann. Dann rate ich Ihnen, nicht lange zu warten, damit sich die Probleme nicht verfestigen. Wenden Sie sich an eine professionelle Hilfe. Glücklicherweise gibt es sie heute in den Beratungsstellen von AWO, Caritas und Diakonischem Werk oder in privaten Praxen. Ich finde, dass das eine erfreuliche Entwicklung ist, denn zu unserer Zeit, als wir eine junge Familie waren, gab es keinerlei Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen.