

Briefe für unsere Enkelkinder
über die Liebe, über Chancen und Stolpersteine



Weg in ein neues Land

Inhalt

Vorwort	3
1. Brief - Die erste Phase: Die Liebe ist wunderbar	4
2. Brief - Idealisierung richtig oder falsch?	5
3. Brief - „Gleich und gleich gesellt sich gern“ und „Gegensätze ziehen sich an“	7
4. Brief - Zurück in die Realität und über den eigenen Schatten springen	9
5. Brief - Die Bedeutung der Autonomie im Leben eines Menschen	10
6. Brief - Jetzt gehen beide wieder eigene Wege und das ist gar nicht so einfach	12
7. Brief - Engpässe: Hindernisse, die aus der persönlichen Geschichte entstehen	14
8. Brief - Das gesellschaftliche Umfeld früher und heute	16
9. Brief - Ihr zieht als Paar zusammen in eine Wohnung – Freuden und Aufgaben	18
10. Brief - Die Bedeutung eines guten Gleichgewichts – Die Balancen	22
11. Brief - Zweite Balance Geben und Nehmen	24
12. Brief - Dritte Balance: Macht und Ohnmacht oder die kleinen Rechthabereien	26
13. Brief - Wie gehen wir miteinander um?	27
14. Brief - Wie reden wir miteinander	30
15. Brief - Krisen und Krisenbewältigungen	34
16. Brief - Wollen wir für immer zusammenbleiben?	39
17. Brief - Letzter Brief	42

Vorwort

Ihr Lieben!

Zunächst will ich Euch erzählen, wie wir, Eure Großeltern, überhaupt auf die Idee gekommen sind, unseren Enkelkindern Briefe zu schreiben über die Liebe, über das Glück und die Schwierigkeiten des Zusammenlebens. Und wie man Lösungen für die auftretenden Probleme finden kann.

Wir arbeiten nun seit fast vierzig Jahren mit Paaren und haben eine Menge Erfahrung gesammelt. Außerdem haben auch wir in unserer Beziehung viel gelernt über Krisen und Krisenbewältigung.

Und da Ihr nun selbst Eure Freunde und Freundinnen habt und darüber nachdenkt zusammenzuziehen, möchte ich Euch etwas von unseren Erfahrungen weitergeben. Einerseits, um Euch zu erzählen, welche wunderbaren Möglichkeiten mit der Liebe verbunden sind, und andererseits, um Euch auch auf die Stolpersteine hinzuweisen, die es geben wird, und wie Ihr Euch darauf vorbereiten könnt.

Wir selbst haben uns mit einer Fülle von Problemen herumgeschlagen und erst später verstanden, dass das nicht an unserer mangelnden Liebe lag, sondern an ganz typischen Schwierigkeiten, mit denen sich alle Paare plagen müssen. Und dass das ganz normal ist und man nur darüber Bescheid wissen und Lösungen entwickeln muss.

Die Idee, Euch Briefe zu schreiben, ist unsere gemeinsame Idee, das Schreiben habe ich übernommen. Ich gebe jedem Brief eine Überschrift mit einem besonderen Thema. Dann könnt Ihr, wenn Euch das Thema besonders interessiert, schneller nachlesen.

Und damit es lebendiger und heiterer wird, habe ich für jedes Thema ein Foto ausgesucht, das die Thematik in besonderer Weise verdeutlicht. Als Auftaktbild habe ich die alte Brücke aus dem Diano Tal in Ligurien gewählt. Der Weg unter der Brücke führt in ein neues Gelände. Wie es hinter der Kurve aussieht, ist noch unklar. Das muss man dann erkunden. Und bei dem Erkunden wünsche ich Euch viel Freude, Glück und Durchhaltevermögen.

Maria-Elisabeth Wollschläger

1. Brief - Die erste Phase: Die Liebe ist wunderbar

Die Mimosen habe ich ausgewählt, weil sie wunderschön aussehen, weithin leuchten – alles duftet. Das Ganze ist bezaubernd.

Ich zitiere dazu einen Satz von Gerald Hüther, weil er meiner Ansicht nach in sehr schöner Form die beglückenden Gefühle beschreibt, die die Liebe auslösen kann.

„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.“
(Gerald Hüther)

Und diese Liebe kann bleiben bis ins hohe Alter. Nur verändert sie sich im Laufe des Lebens. Die ungeahnten Kräfte sind nicht mehr so überschwänglich, sondern verwandeln sich in ein ruhiges, tiefes Vertrauen und das Erleben von Sicherheit in der gegenseitigen Beziehung. Man kann immer mal wieder das Gefühl haben: „Mit diesem Menschen kann ich Berge versetzen.“

Außerdem wird man feststellen, dass man zu zweit besser ist als allein; dass man Probleme besser lösen und Aufgaben schneller erledigen kann. Wenn man dieses Potenzial nutzt, hat man doppelte Kräfte. Ein anderer Gewinn liegt in einem Phänomen, das den meisten gar nicht bewusst ist: Dass man durch die Begegnung mit einem Menschen, der einen bedingungslos (nicht kritiklos) akzeptiert und einem unbedingte Wertschätzung entgegenbringt, plötzlich Kompetenzen entwickeln kann, zu denen man bisher nicht fähig war. Auch das hat etwas damit zu tun, dass man mit der Liebe Berge versetzen kann.



2. Brief - Idealisierung richtig oder falsch?



Wenn man an einem Menschen keine Fehler sieht und ihn nur wunderbar findet, idealisiert man ihn. Immerwährende Idealisierung ist in Beziehungen weder angemessen noch förderlich. Kein Mensch ist ohne Fehler und kein Mensch ist ideal. Wird in einer Beziehung ein Mensch verherrlicht, führt das zu Enttäuschungen und anschließenden Abwertungen und Verletzungen. Deshalb

haben auch Fachleute immer wieder betont, wie gefährlich die Idealisierung in einer Beziehung ist.

Jürg Willi, ein Paartherapeut aus der Schweiz, der über Partnerschaften geforscht hat, hat ein Gegenargument eingeführt, das bedenkenswert ist. Er sagt, dass bei jungen Paaren eine erste Idealisierung sinnvoll und notwendig sei. Er hat festgestellt, dass Paare, die mit einer Idealisierung angefangen hatten, bessere Chancen für eine gute und langjährige Partnerschaft hatten als Paare, bei denen es diese Idealisierung nicht gab. Und das liegt an den Kräften, die die Idealisierung in der Verliebtheit freisetzt; so wie ich es mit dem Zitat von Hüther im ersten Brief beschrieben habe. Man schwebt einfach auf Wolken und kann Berge versetzen. Wichtig ist nur, dass später der nächste Schritt auch bewältigt wird: mit der Ernüchterung fertig zu werden, wenn man entdeckt, dass der oder die Geliebte leider doch nicht fehlerlos ist. Das kann man relativ gut verkraften, wenn man mit Selbstkritik umgehen kann und sich klar macht, dass man selbst ja auch kein Idealmensch ist, sondern einer mit Ecken und Kanten.

Zunächst noch mal zu der Idealisierung. Willi sagt, dass ein Paar viel Kraft und einen emotionalen Aufschwung braucht, weil es oft viele Hindernisse überbrücken muss, die auf es zukommen. Die Hindernisse, auf die sich Willi bezieht, liegen im familiären Hintergrund der beiden Menschen. Sie kommen aus verschiedenen Familien, eventuell aus unterschiedlichen Ländern oder Kulturkreisen.

- In Deutschland, Frankreich und Schweden gelten zum Beispiel gegensätzliche Bewertungen der Berufstätigkeit von Müttern.
- In Ländern mit europäischer Tradition wird die Rolle der Frau anders gesehen als in islamischen Ländern.
- In Frankreich wird der Wohnungseinrichtung und dem Essen ein anderer Stellenwert beigemessen als in Deutschland.
- In den Herkunftsfamilien können unterschiedliche Auffassungen über die Ausgestaltung einer Beziehung bestehen, über Nähe und Distanz, über Streit und Austragen von Streit, über die Verteilung der Arbeiten im Haus.
- Die Rollen der Männer und der Frauen sind in den Familien oft sehr verschieden.

Es geht also bei diesen Bereichen nicht nur um familiäre, sondern auch um kulturelle Unterschiede.

Je mehr Unterschiede bestehen, desto mehr Kraft braucht man, um sie zu überwinden.

Dazu kann die Idealisierung helfen: Mit dem Menschen, der so wunderbar ist, kann ich das alles schaffen. Das Glücksgefühl setzt ja Kräfte frei, wie ich Euch geschrieben habe. Aber der Zustand darf nicht ewig anhalten, weil er eben nicht auf Dauer der Realität entspricht. Wir Menschen haben alle Stärken und Schwächen, die wir akzeptieren müssen.

3. Brief - „Gleich und gleich gesellt sich gern“ und „Gegensätze ziehen sich an“



Ich gehe zuerst mal auf den ersten Satz ein: Gleich und gleich gesellt sich gern. Wenn Ihr viele Ähnlichkeiten habt, ergibt das eine größere gemeinsame Schnittmenge. Keine zu großen Unterschiede im sozialen Milieu, Kultur, Alter, Bildung, Weltanschauung und Lebensstil erleichtern zunächst sehr viel. Auf die Haltbarkeit einer

Beziehung wirkt es sich auch gut aus, wenn zwischen den Partnern mehr Ähnlichkeit als Verschiedenheit besteht.

Aber andererseits wirkt sich zu viel Ähnlichkeit negativ aus auf die Attraktivität. Man kann sich langweilig werden.

Überraschenderweise stimmen also beide Sätze.

Und über die beiden Seiten erzähle ich noch ein bisschen mehr. Ihr werdet Euch vielleicht jemanden wählen, der anders ist als Ihr, andere Fähigkeiten hat, sich für anderes interessiert als Ihr. Dann könnt Ihr neue Seiten des Lebens kennenlernen, weil Ihr dadurch einen Blick für einen Aspekt in der Welt bekommt, der Euch bisher verschlossen war. Wenn Ihr selbst eher schüchtern seid und auf jemanden trifft, der locker auf andere zugehen kann, dann habt Ihr plötzlich mehr Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Und Ihr könnt vielleicht lernen, wie man das besser macht als Ihr es bisher habt tun können. In dieser Hinsicht liegt in den Unterschiedlichkeiten Entwicklungspotenzial.

Nun zu den Ähnlichkeiten. Stellt Euch vor, Ihr begegnet Euch immer so wie die beiden Winterbäume. Ihr seid Euch sehr ähnlich, gleiches Holz, gleiche Blüten, gleiche Früchte. Das würde zum Beispiel dazu passen, wenn die Elternhäuser sehr ähnlich sind, gleiche Sitten, gleiche Umgangsformen. Es kommt dann nichts Neues hinzu, man muss sich nicht mit anderen Seiten

auseinandersetzen. Und da wir Menschen häufig veränderungsunwillig sind, bleibt alles wie immer – wie bei diesen beiden Bäumen.

Fazit: Wenn Ihr Euch als Magnolie und Fichte begegnet, um zwei unterschiedliche Bäume als Beispiel zu nehmen, müsst Ihr Euch mit den Unterschieden beschäftigen. Es gibt mehr Herausforderung und damit auch mehr persönliche Entwicklung.

Es springt ins Auge, dass die Ähnlichkeit viel weniger Anstrengung erfordert, um auf einen gleichen Nenner zu kommen, aber auf Dauer auch uninteressant werden kann. Beides hat also Vor- und Nachteile. Habt ein Auge darauf.

4. Brief - Zurück in die Realität und über den eigenen Schatten springen



Wenn Schmetterlinge nicht mehr so wild im Bauch flattern, man sich auch mal über den anderen ärgert, ihn oder sie auch blöd findet, dann muss man mit einem nächsten Schritt in der Beziehung fertig werden. Man muss zurück zur Realität kommen. Nun sieht man wie-

der Fehler bei der Freundin oder bei dem Freund. Man kann sich gegenseitig nerven. Manchmal ist die Enttäuschung so groß, dass man alles hinwerfen möchte. Nun kommt es darauf an, wie man mit der Ernüchterung umgeht. Die erste Zeit der Verliebtheit war oft so wunderbar, dass viele Paare sich noch im Alter danach zurücksehnen. Mit solchen Wünschen wird die Realität ausgeblendet und man hängt Träumen von einer glückseligen Einheit nach. Und man übersieht, was man an Vertrauen, Glück und Verbundenheit in einer langjährigen Beziehung gewonnen hat. Das sind andere Gefühle als die Schmetterlinge, aber nicht minder wertvoll.

Wer den Sehnsüchten nach dem Einssein und dem Aufgehen in einer Einheit ohne Probleme immer noch nachhängt, hat den wichtigen Entwicklungsschritt „zurück in die Realität“ nicht geschafft. Wer an einem Bild, das man sich vom anderen gemacht hat, festhält, kann sich der Wirklichkeit nicht stellen. Wer meint, der oder die andere müsse einfach nur perfekt sein und genau so, wie man ihn oder sie sich erträumt hat, der ist tatsächlich unrealistisch. Man braucht ja nur über sich selbst nachzudenken. Wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, wissen wir, dass wir nicht fehlerlos sind, und wir wünschen uns doch, dass die Menschen, die uns wichtig sind, uns gernhaben, auch wenn wir unsere Macken haben. Das gilt in der Liebesbeziehung auch umgekehrt: Lieben, obwohl der andere Mensch nicht vollkommen ist. Weil wir eben keine Übermenschen sind. Wer immer weiter daran festhält, dass der andere sich so ändern muss, wie man selbst ihn haben will, der wird Schiffbruch erleiden. Und das passiert dann nicht nur in einer Liebesbeziehung, das erlebt man dann in allen Beziehungen.

Bertolt Brecht hat das mal so karikiert: „Was tun Sie“, wurde Herr K. gefragt, „wenn Sie einen Menschen lieben?“ „Ich mache einen Entwurf von ihm“, sagte Herr K., „und Sorge, dass er ihm ähnlich wird.“ – „Wer? Der Entwurf?“ – „Nein“, sagte Herr K., „der Mensch“.

5. Brief - Die Bedeutung der Autonomie im Leben eines Menschen

Ich habe im letzten Brief geschrieben, dass ein wichtiger Schritt in der Beziehung ist, das Anderssein anderer Menschen zu akzeptieren. Wenn ich nicht ertrage, dass Menschen nicht so sind, wie ich sie mir wünsche, liegt das in der Regel daran, dass ich selbst nicht genug Selbstbewusstsein habe, um mir zuzutrauen, allein das Leben zu gestalten und zu bewältigen. Es geht um fehlende Autonomie.

Die Autonomieentwicklung beginnt schon in den ersten Monaten des Lebens und verstärkt in den ersten drei bis vier Jahren. Häufig ist „Nein“ eines der ersten Worte, die Kinder sagen können, meist nach „Mama“ und „Papa“. Wenn kleine Kinder ausprobieren wollen, wer sie sind, tun sie dies über die Abgrenzung von den Eltern. Dann sagen sie „Nein“ zu den Vorschlägen oder Anordnungen der Eltern. Sie wollen selbst bestimmen, welche Kleider sie anziehen, was sie essen und was sie nicht essen.

Später, in der Zeit von 12 – 15 Jahren, gibt es noch einmal eine wichtige Etappe in der Autonomieentwicklung. Dann geht es häufig darum, was man anziehen will, welche Freunde man haben will, wie lange man abends weggehen kann. In der Regel ist das ein schwieriger Balance-Akt zwischen Eltern und Kindern. Für die Jugendlichen ist die Entwicklung einer inneren Eigenständigkeit notwendig, wenn sie erwachsen werden sollen. Eltern haben Verantwortung, dürfen rein gesetzlich nicht alles zulassen, was Jugendliche wollen. Aber die Gefahr besteht, dass Eltern das dazu benutzen, einfach nur ihren Willen durchzusetzen. Kinder und Jugendliche haben das Recht auf eine eigene Meinung, haben das Anrecht darauf, mit Respekt behandelt zu werden, müssen aber auch die Grenzen akzeptieren lernen, die von den Eltern gesetzt werden müssen. Und auch die Eltern haben das Recht, mit Respekt behandelt zu werden. Diese Auseinandersetzungen geraten häufig in Machtkämpfe. Gelingt dieser Prozess, haben beide Seiten wichtige Grundprinzipien für das Leben begriffen: Die Einordnung der eigenen Wünsche in den Zusammenhang des Miteinanderlebens.

Ihr habt diese Autonomieentwicklung im Großen und Ganzen schon hinter Euch. Wenn Ihr Euch nun verliebt und mit einem Menschen zusammen sein wollt, müsst Ihr einen weiteren Schritt im Erwachsenwerden gehen. Ihr müsst überlegen, welche Traditionen, welche Werte, die in Eurer Herkunftsfamilie gültig waren, in der neuen Beziehung gelten sollen und welche nicht. Ihr seid durch Eure Erziehung, durch Eure Familien geprägt. Ihre Grundhaltungen ha-

ben sie Euch vorgelebt; Ihr habt erlebt, was den Eltern und Großeltern und eventuell auch anderen Verwandten wichtig ist, wie sie miteinander und wie sie mit Menschen außerhalb der Familien umgehen. Wie sie Streitpunkte miteinander ausgehandelt haben, wie sie sich nach einem Streit wieder vertragen haben. Ob sie miteinander geredet haben, ob sie viel miteinander unternommen haben, ob jeder auch seine eigenen Sachen gemacht hat.

Ihr habt das miterlebt und Ihr seid von den Familien geprägt. Wir haben viele Paare beraten, die, ohne darüber nachzudenken, die Umgangsformen der Herkunftsfamilien übernommen haben. Der Mann hat zum Beispiel zuhause nie einen Streit erlebt, weil in seiner Familie das Ideal bestand, dass man nur dann eine gute Familie sei, wenn es keine Differenzen gäbe. Er hat sich also bei Unstimmigkeiten zurückgezogen und hat nicht mehr geredet. Die Frau hat in ihrer Familie erlebt, dass lauthals geschrien wurde. Sie ist das gewohnt und hat es in ihrem Zorn genauso weitergelebt. Das Ergebnis: Beide waren unglücklich. Sie mussten nun darüber nachdenken, was sie für sich beide brauchen und wie sie für sich eine Streitkultur finden könnten, die beiden guttun würde. Weder zu verstummen noch affektreich rumzubrüllen.

Es gibt einen weiteren Grund, warum Ihr nicht, ohne sie zu hinterfragen, die Lebensmodelle der vorhergehenden Generationen übernehmen solltet. Eure Eltern und Großeltern haben in einem anderen gesellschaftlichen Umfeld gelebt. Darüber schreibe ich Euch in einem der späteren Briefe. Ihr habt viel mehr Möglichkeiten und Freiheiten, über Eure Lebensgestaltung zu entscheiden, als dies für uns noch vor sechzig Jahren möglich war. Die damaligen gesetzlichen Vorschriften waren ganz anders als Ihr es heute erlebt.

Zurück zum Thema Neugestaltung Eurer Kommunikation. Durch unsere multinationale Familie bedingt, habt Ihr bereits Erfahrung im Umgang mit anderen Kulturen. Die meisten von Euch haben eine doppelte Staatsangehörigkeit. Dazu kommt, dass Ihr für längere Zeit bereits im Ausland wart. Das macht Euch offen für andere Nationalitäten, andere Lebensstile, andere Lebensgewohnheiten. Ihr seid es gewohnt, dass Eure Cousinen und Eure Cousins eine andere Muttersprache haben als Ihr selbst und Ihr selbst sprecht auch inzwischen mehrere Sprachen. Das alles macht Euch fähiger, Euch auf unbekannte und eventuell fremde Seiten und Werthaltungen anderer Menschen einzustellen, sie zu akzeptieren und mit Euren eigenen Vorstellungen abzugleichen. Das ist eine gute Grundlage für ein gegenseitiges Verständnis.

6. Brief - Jetzt gehen beide wieder eigene Wege und das ist gar nicht so einfach



Ich habe Euch schon geschrieben, dass es für das Erwachsenwerden wichtig ist, sich aus den Familientraditionen zu lösen und ein eigenes Selbstbild und damit weiterführend ein eigenes Weltbild aufzubauen. Wenn man in einer Partnerschaft lebt, muss man diesen Prozess nun noch einmal durch-

machen, aber auf andere Weise. Wir nennen es im Fachjargon: „Von der Symbiose zur Autonomie“. Zu Beginn, wenn man sich kennen lernt und sich verliebt, will man sehr viel miteinander tun, so eng wie möglich verbunden sein, alles vom Anderen wissen. Und das ist richtig so und notwendig, um sich überhaupt gut aufeinander einstellen zu können.

Dann kommt aber der Zeitpunkt, an dem man sich wieder ein Stück voneinander distanzieren muss, um nicht in der engen Beziehung hängen zu bleiben. Dazu ist es notwendig, sich wieder mit anderen Menschen zu treffen, alten Freundschaften wieder Raum zu geben und die eigenen Interessen neu zu beleben. Dann gehen die einen zum Sport, die andern gehen in Konzerte. Und ganz wichtig: Man darf diese Dinge nicht lassen, nur weil es der andere nicht mag oder die andere zwingen, das Gleiche wie man selbst zu mögen. Sonst hängt man weiter in der Symbiose und lässt sich gegenseitig keinen eigenen Lebensraum.

Über die erste Zeit in der Beziehung, in der man sich immer nahe sein will, habe ich Euch schon viel geschrieben. Aber Menschen, die ständig in einer Symbiose leben und nichts selbstständig machen, hemmen sich in der Ausformung eigener Potentiale. Ihr Zwillinge in unserer Familie wisst aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, sich als eineiiger Zwilling seinen eigenen Weg zu bahnen.

Ein verrücktes Beispiel einer unaufgelösten Symbiose habe ich erlebt: Zwei alte Frauen, deutlich eineiige Zwillinge, waren völlig gleich gekleidet, bis hin zu den Schuhen und den Hüten. Sie haben also noch nicht einmal einen

eigenen Geschmack in der Kleidung entwickelt. Ich bin sicher, dass sie auch immer die gleichen Meinungen vertreten.

In der Partnerschaft kann so etwas in ähnlicher Weise passieren. In der Regel nicht ganz so extrem, aber häufig haben Paare die gleiche politische Einstellung, die gleichen Freunde, die gleiche Freizeitgestaltung.

Das hat zur Folge, dass man sich irgendwann gegenseitig langweilig findet und sich nichts mehr zu sagen hat. Denn keiner von beiden bringt neue Aspekte, neue Denkansätze, neue Ideen für die Lebensgestaltung ins Spiel. Anders als in dem Foto, das ich Euch zu diesem Thema ausgesucht habe, geht Ihr dann immer den gleichen Weg, es gibt keine Abzweigungen.

Spannend wird es aber, wenn Ihr ausprobiert, wie es ist, wenn Ihr Euch auf den Wegen mal trennt, die eine geht rechts, der andere links. Am Ende, müsst Ihr sehen, wo Ihr Euch wieder trifft, was Ihr Euch erzählen könnt: Von einer Party, einem Museumsbesuch, einem Kinofilm. Oder sogar von einer Reise in eine andere Stadt. Oder noch weiter gefasst, einige Monate im Ausland für Eure Ausbildung. Danach sich auszutauschen, belebt Euer Zusammensein.

Mit den verschiedenen Wegen sind aber auch Schwierigkeiten verbunden. Bleibt es nur bei den unterschiedlichen Interessen, ist es in der Regel nur bereichernd. Wenn aber jeder wieder vermehrt sein eigenes Leben lebt, kann es auch in zu viel Eigenständigkeit kippen. Dann macht man nur noch sein Eigenes und achtet nicht mehr darauf, dass es gemeinsame Bereiche geben muss. Das sieht auf den ersten Blick harmlos aus, aber es birgt die Gefahr, dass Paare sich fremd werden. Passt also auf, dass Ihr eine gemeinsame Schnittmenge behaltet. Und achtet darauf, dass Ihr im Gespräch miteinander bleibt. Das geht vielen Paaren verloren. Dazu schreibe ich später noch mehr.

7. Brief - Engpässe: Hindernisse, die aus der persönlichen Geschichte entstehen



Es gibt auch Streitereien, wenn man vom anderen telepathische Kräfte erwartet. Etwa so: „Wenn du mich wirklich liebtest, wüsstest du von selbst, was ich brauche, dann müsste ich es Dir nicht auch noch sagen“.

So verrückt das klingt, solche Sätze oder Erwartungshaltungen sind sehr häufig anzutreffen. Sie können Überbleibsel aus der Baby- oder Kleinkindzeit sein. Bei einem Baby müssen die Eltern erspüren, was es dringend braucht. Und manchmal ist das sehr schwierig. Aber ein Baby kann nicht sagen, ob es

Hunger oder Bauchweh hat, ob es sich wundgelegen hat, oder sich allein fühlt. Das müssen die Eltern herausfinden. Und das gelingt ihnen auch nicht immer.

Wenn man nun als Erwachsener denkt, das Gegenüber müsse doch wissen, was man selbst braucht, verhält man sich wie ein Baby, das umsorgt werden muss. Aber als Erwachsene müssen wir uns leider schon selbst die Mühe machen, den anderen Menschen zu sagen, was wir uns von ihnen wünschen. Es ist zu mühsam für den Erwachsenen, die Kraft der Einfühlung für jemanden aufzubringen, der reden und seine Wünsche äußern kann, wie man sie für ein hilfloses Baby braucht.

Manchmal kommt es zu solchen Erwartungshaltungen, wenn man Eltern hatte, die das Baby auf längere Zeit nicht verstanden haben. Und dann entsteht in der Partnerschaft eine Sehnsucht, dass der oder die Geliebte jetzt diese alten Wünsche erfüllen soll. Solche Sehnsüchte sind verständlich aber unter Erwachsenen dennoch eine unangemessene Anspruchshaltung.

Es gibt noch eine andere Ursache für solche Erwartungshaltungen: Manche Eltern verwöhnen ihre Kinder, lesen ihnen jeden Wunsch von den Augen

ab und muten ihnen keine Enttäuschungen zu. Bei diesen Kindern wächst dadurch die Überzeugung, dass ihnen alles zusteht, dass die anderen Menschen für ihr Wohl zu sorgen haben. Wenn ein Erwachsener diese Haltung beibehält, wird es zu Streit und Enttäuschung kommen. Denn unter Erwachsenen sind die andern nicht dafür zuständig, dass es dem Partner oder der Partnerin gut geht, sondern jeder muss für sein Glück allein sorgen.

Engpässe, die aus Überlastung entstehen:

- Unterschätzt nicht, wie stark die berufliche Belastung Eure Beziehung beeinträchtigen kann: Prüfungen, Stress im Arbeitsumfeld.
- Achtet darauf, dass Ihr die Spannungen, die außen entstehen, nicht unreflektiert mit nach Hause nehmt.

8. Brief - Das gesellschaftliche Umfeld früher und heute

Bis 1957 durften die Frauen in Deutschland nicht ohne die ausdrückliche Genehmigung ihrer Männer einen Beruf ausüben. Damit Ihr Euch ein Bild davon machen könnt, habe ich im Internet einen Kommentar zu dem Gesetzestext gefunden:

„Gleichwohl hatte der Gesetzgeber es nicht eilig, und erst 1957 wurde eine entsprechende Reform des BGB und das Gleichberechtigungsgesetz beschlossen und verkündet. Und was war da nicht alles zu verbessern. Heiß umstritten war der alte § 1354 BGB: „Dem Manne steht die Entscheidung in allen das gemeinschaftlich eheliche Leben betreffenden Angelegenheiten zu. Er bestimmt insbesondere Wohnort und Wohnung“

Ein kleines Reservat väterlicher Entscheidungsmacht, nämlich im Bezug auf die Kindererziehung („können sich die Eltern nicht einigen, entscheidet der Vater“, sog. Stichentscheidsregelung) blieb noch bis 1959 bestehen, als es vom Bundesverfassungsgericht kassiert wurde, ebenso das alleinige Recht des Vaters, seine Kinder gesetzlich zu vertreten.

Schmerzlich dürfte auch der Verlust des Rechts der „Verwaltung und Nutznießung des Frauenvermögens“ durch den Mann gewesen sein, was nichts anderes heißt, als dass der Mann auch über das in die Ehe eingebrachte oder in der Ehe erworbene Vermögen seiner Frau alleine verfügen durfte. Auch Frauen mit einer reichen Mitgift standen daher ohne die Gnade ihres Mannes ohne einen Pfennig da. Damit war es durch Einführung des gesetzlichen Güterstands der Gütertrennung in Form der Zugewinnngemeinschaft nun vorbei.

Auch konnten die Ehemänner ihre Frauen nicht mehr grundsätzlich vom Gelderwerb abhalten. Durften die Frauen bis 1957 ohne Erlaubnis ihres Mannes keine Erwerbstätigkeit aufnehmen und konnte der Arbeitsvertrag ohne eine solche Erlaubnis vom Ehemann fristlos gekündigt werden, so blieb sie doch weiterhin davon abhängig, dass „dies mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar war“ als Ausfluss einer „natürlichen Aufgabenverteilung“. Eine unentgeltliche Mitarbeit im Betrieb des Mannes war jedoch Pflicht.

Damit wurde das Leitbild der Hausfrauenehe für weitere 20 Jahre fortgeschrieben. Zudem hatte der Drang der Frauen ins Erwerbsleben noch eine weitere unübersehbare Schattenseite.

Denn war dies mit ihren Pflichten in Ehe und Familie nicht vereinbar (wie sollte das wohl entschieden werden?), dann konnte es den Grund für eine Ehescheidung abgeben.

Das damals noch bestehende Schuldprinzip sah für diesen Fall den Verlust aller Unterhaltsansprüche und gegebenenfalls des elterlichen Sorgerechts vor. Abhilfe schuf hier erst das Eherechtsreformgesetz, in Kraft seit dem 1. Juli 1978.

Diese Texte machen klar, dass Ihr heute mit anderen Voraussetzungen in eine Partnerschaft gehen könnt, als dies früher der Fall war. Ihr könnt freier entscheiden, ob Ihr einen Beruf ausübt oder nicht, ob Ihr, wenn Ihr kleine Kinder habt, nach traditionellem Muster die Elternzeit gestaltet oder Ihr als Eltern Euch abwechselnd Zeit für die Kinder nehmt. Gesellschaftlich ist das in Deutschland zwar immer noch nicht einfach, aber es ist wenigstens grundsätzlich erlaubt. Frankreich hat schon wesentlich familienfreundlichere Arbeitszeitmodelle und in den skandinavischen Ländern ist die Kinderbetreuung besser organisiert.

Vor dem Gesetz sind Frauen und Männer heute gleich, jeder kann über seinen eigenen Beruf entscheiden und darf über sein eigenes Konto verfügen. Lest die Gesetzesänderung von 1957 noch einmal durch und macht Euch klar, welcher Unterschied zwischen heute und früher besteht, auch wenn es heute noch viele Probleme geben kann. Ich wünsche Euch von Herzen, dass Ihr für Euch Lebensbedingungen vorfindet, die es Euch erlauben, allein oder mit Familie so zu leben, wie es Euch guttut.

9. Brief - Ihr zieht als Paar zusammen in eine Wohnung - Freuden und Aufgaben

Ich habe Euch dieses Foto ausgewählt, weil es in besonderer Weise zeigt, wie aus einem Stamm, der zu Beginn ganz zusammenhängend ist, zwei eigenständige Stämme herauswachsen. Und die Basis des Zusammenseins bleibt.



Zusammen eine Wohnung zu beziehen und sie zu gestalten, ist ein schönes und aufregendes Abenteuer und ein großer Schritt zu mehr Gemeinsamkeit.

Und gleichzeitig steht Ihr dann vor der Aufgabe, Euch in einigen wichtigen Punkten zu einigen.

Ich stelle sie mal zusammen:

- Wohnungseinrichtung
- Finanzen
- Aufteilung der Hausarbeit
- Freizeitgestaltung
- Wohnungseinrichtung

Wohnungseinrichtung

Ihr habt vielleicht den gleichen Geschmack bei der Einrichtung der Wohnung, dann ist es unproblematisch, aber es kann auch sein, dass Euch ganz unterschiedliche Möbel gefallen. In einer WG ist es im Allgemeinen so, dass alle über ihr eigenes Zimmer bestimmen, dann geht es nur um die Gemeinschaftsräume, in denen man einen Kompromiss finden muss. Aber als Paar ist die Entscheidung schwieriger; denn jetzt müsst Ihr darüber nachdenken, wie Euer Lebensstil sein soll. Und der beginnt damit, ob Ihr eigene Zimmer oder nur jeweils ein gemeinsames Wohn- und ein gemeinsames Schlafzimmer haben wollt.

In der Regel sind die Schlafzimmer der kritische Punkt. Kuscheln ist wunderschön und meist will niemand darauf verzichten. Wollt Ihr aber beide

bei offenem Fenster schlafen, im Sommer und im Winter? Wie ist es, wenn jemand von Euch schnarcht und die oder der andere hellhörig ist und dann nicht zum Schlafen kommt. Wollt Ihr im Bett noch lesen oder Musik hören. Wie geht das, ohne einander zu stören?

Ich kann Euch trotz der vielen Erfahrung keinen allgemein gültigen Grundsatz sagen, Ihr müsst es selbst ausprobieren, wie es für Euch am besten ist. Und dabei müsst Ihr durchaus kreativ sein.

Wir haben es vielfach erlebt, dass Paare oder Familien ihre Wohnung so eingerichtet haben, dass die Kinder eigene Zimmer haben, aber die Eltern haben keinen eigenen Bereich. Oft ist es auch noch so, dass die Männer ein „Arbeitszimmer“ oder einen Bastelraum im Keller haben, und den Frauen bleibt die Küche.

Es ist sehr hilfreich für eine Beziehung, wenn man einen Raum hat, in dem man allein bestimmt und der andere zu Besuch kommt. Und dass man, wenn man gerade mal Streit hat, die Tür zu machen kann und der/die andere draußen bleiben muss.

Finanzen

Die Finanzen sind der häufigste Anlass für Streit in einer Partnerschaft. Und die häufigste Ursache für Machtkämpfe. Das beginnt damit, dass die Finanzen nicht transparent sind. Es wird nicht offengelegt, was beide Partner verdienen. Manchmal ist es sogar schwierig, die exakten Zahlen zu ermitteln – so wie in meinem Beruf. Wer mit Krankenkassen zusammenarbeitet, weiß nie genau, wie die Quartalsabrechnung erstattet wird. Mein Vater hat als Besitzer eines Betriebs nie ein festes eigenes Einkommen gehabt.

Ich gehe mal von den normalen Verhältnissen aus, dass einer oder eine oder beide ein Einkommen haben, das ihnen ausgezahlt wird, und schlage Euch ein Modell vor, mit dem wir gute Erfahrungen gemacht haben.

Erster Schritt: Klärung der regelmäßig wiederkehrenden Ausgaben

Zunächst werden die Grundkosten (Miete, Essen, Urlaubsrücklagen, Versicherungen etc.) aufgelistet. Dann kann man überlegen, was an anderen Rücklagen eventuell notwendig ist.

Zweiter Schritt: Handhabung

Es gibt einen Ausgabentopf, in den eingezahlt wird. Verdienen beide außerhalb, zahlen sie anteilig zu ihrem Einkommen einen entsprechenden Prozentsatz. Verdient nur einer, muss daraus der Topf befüllt werden.

Dritter Schritt: Eigenes Geld für beide

Beide müssen ein eigenes Kapital haben, über das sie ohne Diskussion verfügen können. Sonst fallen solche Sätze wie: „Schon wieder kaufst Du Dir unnötiges Zeug. Immer gibst Du so viel Geld für Klamotten aus“ oder „Du hast doch schon 20 Paar Schuhe, es muss doch mal reichen“. Brauchst Du wirklich noch einen Fotoapparat?

Vierter Schritt: Ausgleich schaffen

Wenn eine von Euch außerhalb und der andere innerhalb „berufstätig“ ist, indem er oder sie Haushalt und Kinder übernimmt, dann muss das Geld ähnlich aufgeteilt werden.

Es wird wieder der Grundtopf errechnet, dann wird überlegt, wie viel Geld zur Verfügung steht, was zurückgelegt werden muss, was jeder als Taschengeld behält. Grundsätzlich kann ich Euch nur raten: Bleibt weitgehend unabhängig voneinander. Jeder hat ein eigenes Konto, das jetzt durch die Ausbildungsgelder, später durch das eigene verdiente Geld gefüllt wird.

Haushaltsführung

Die Gestaltung der Haushaltsführung ist der nächste häufige Streitpunkt. Diejenigen von Euch, die in einer WG leben, haben das alles schon ausprobiert und nach meiner Meinung gut hingekriegt. Ich habe Eure Geschwister WG gesehen und war sehr beeindruckt, wie gut Ihr das organisiert habt. Ihr seid das Gegenstück der Schreckensbilder von Eltern, die häufig meinen, in einer WG herrsche nur Chaos. Es war bei Euch sehr geschmackvoll eingerichtet, mit wenig Geld, perfekt ordentlich, viel besser als bei mir. Ihr hattet offensichtlich das Kochen und Putzen gut geregelt. Alle Cousins und Cousinen können sich bei Euch Rat holen über diese Punkte. Aber auch hier muss man aufpassen, dass nicht einer das Sagen hat. Das führt unweigerlich zu Unzufriedenheit und Verletzungen, weil es um Macht geht. Behaltet diesen Aspekt immer im Blick.

Tagesverlauf und Freizeitgestaltung

Der Tagesverlauf ist in der Regel von außen bestimmt. Beginn und Ende der Berufstätigkeit, der Praktika oder der Ausbildung. Meist kann man daran wenig selbst gestalten. Aber es gibt unterschiedliche Charaktertypen, die sich aufeinander einstellen müssen. Ich würde Euch dennoch gerne ein paar Tipps geben, worauf Ihr achten könnt.

Lerchen und Eulen.

Lerchen stehen in der Frühe munter auf, reden dann gerne und manchmal viel, während die Eulen am Morgen Zeit brauchen, um zu sich zu kommen. Man kann sich dabei sehr gut auf die Nerven gehen. Am Abend gehen die Lerchen früh schlafen, während die Eulen dann noch einmal richtig wach werden und am liebsten gemeinsam etwas unternehmen würden. Die Lerchen sind um diese Zeit aber längst betteif. Typische Streitpunkte: „Du machst nie was mit mir“. „Wann bekomme ich Dich denn überhaupt noch zu sehen?“

Wenn man zu verschiedenen Zeiten fit ist, muss man sich eine Lösung suchen, bei der beide Freude an einer Unternehmung haben. Häufig ergibt sich dafür eine Möglichkeit an den Wochenenden. Aber wenn auch am Wochenende jeder nur seine eigenen Dinge macht, schrumpft die Gemeinsamkeit auf ein Minimum. Das Ehepaar Rainer und Claudia Sachse hat ein Buch mit dem Titel „Wie ruiniere ich meine Beziehung – aber endgültig?“ geschrieben. Und darin schreiben sie: Liebe muss gefüttert werden, sonst verhungert sie. Ich finde den Satz so gut, dass ich meine, Ihr solltet ihn immer parat haben, dran denken und entsprechend handeln.

Gemeinsame Essenszeiten

Gemeinsames Essen ist ein wichtiges verbindendes Element. Aber was kann man tun, wenn man einen unterschiedlichen Rhythmus hat? Die Lerchen frühstücken gerne morgens um sechs Uhr, während die Eulen erst viel später etwas essen können. Nach meiner Erfahrung müssen alle Paare für sich selbst ausloten, wann die günstigste Zeit für ein gemeinsames Essen ist; damit dann auch genug Muße bleibt, es sich gemütlich zu machen und miteinander zu reden.



10. Brief - Die Bedeutung eines guten Gleichgewichts - Die Balancen



In allen Phasen der Partnerschaft ist Ausgewogenheit wichtig, um glücklich miteinander leben zu können. Nach unseren Erfahrungen gibt es drei Bereiche, in denen man besonders auf Ausgewogenheit achten muss. Es sind: Balance zwischen Nähe und Distanz, Balance zwischen Geben und Nehmen, Balance zwischen Macht und Ohnmacht.

Erste Balance: Nähe und Distanz

Zu dem großen Glück in unserem Leben gehört es, dass wir einem Menschen nahe sein können, der uns versteht, dem wir wichtig sind und der uns so mag, wie wir sind.

Dieses Erleben kann ein ganzes Leben lang andauern, wird sich in der Form aber ändern. Während man in der ersten Zeit des Kennenlernens sehr viel zusammen sein will, drückt sich das Erleben von Nähe später vor allem in einer großen Vertrautheit und Sicherheit aus.

Es gibt aber auch eine Schattenseite. Und für die habe ich das Foto ausgewählt. Die beiden Stämme sind verschmolzen. Es gibt keine Differenzierung mehr. Ich habe Euch schon geschrieben, dass zu viel Nähe gefährlich sein kann, weil man seine Individualität verliert und sich irgendwann langweilig wird.

Und ich habe Euch geschrieben, dass zu viel Distanz auch gefährlich sein kann. Wenn jeder nur noch sein Eigenes macht und sich nicht mehr für den anderen interessiert, wird die Liebe sterben. Ich denke, man könnte es so auf den Punkt bringen: So viel Nähe wie möglich und so viel Distanz wie nötig.

Für die Nähe müsst Ihr miteinander im Gespräch und im gemeinsamen Erleben bleiben. Alltagsbewältigung „wer macht wann was?“ – ist nicht das Gespräch, das ich meine. Dazu muss man intensiv miteinander reden. Und

zwar so, wie ich es Euch später in dem Brief über die Kommunikationsformen schreibe. Gemeinsames Erleben ist wichtig, damit man nicht nebeneinanderher lebt. Wenn die gemeinsame Schnittmenge zu gering wird, geht die Beziehung verloren.

11. Brief - Zweite Balance Geben und Nehmen

Ich habe zu dem Thema „Geben und Nehmen“ das Bild des Stegs über den Bach gewählt, weil es meiner Meinung nach sehr gut ausdrückt, wie man darauf achten muss, dass man nicht nur auf einer Seite stehen bleibt, sondern immer auch die andere Seite sehen muss.



Foto Behrendt

Zunächst schreibe ich Euch auf, was alles in den Bereich von Geben und Nehmen gehört.

- Dass man aufmerksam ist bei den Kleinigkeiten des Tages. Dass nicht als selbstverständlich hingenommen wird, wenn einer/eine kocht, bügelt, Reparaturen ausführt, für eine warme Wohnung sorgt.
- Dass man dankbar ist für das, was die/der andere für einen tut.
- Dass man selbst daran denkt, dem anderen eine Freude zu machen.
- Dass man rücksichtsvoll, respektvoll, auch zärtlich ist.
- Dass man auf die Wünsche des anderen eingeht.

Dieses Gleichgewicht scheint sehr häufig nicht erreichbar zu sein. Es gibt viel Stöhnen der Art: „Ich mache immer alles, Du machst nichts“; „Du verkriechst Dich hinter Ausreden“; „Zu viel im Studium, zu viel im Beruf, zu viel mit den Kindern“. „Du lebst Dein Leben auf meine Kosten“.

Achtet auf diese Schwierigkeiten. Und redet darüber. Es ist nicht sinnvoll, alles Unbehagen runterzuschlucken. Dann bricht irgendwann der Streit aus und eskaliert. Oft hat nicht nur einer, sondern beide haben das Gefühl, zu kurz zu kommen. Aber wir haben eine Sprache und die ist dazu gedacht, dass man sie einsetzt.

Nun kann solch ein Gefühl unterschiedliche Ursachen haben. Zunächst sollte man sich genau anschauen, ob das Gefühl von der Realität gedeckt ist. Versucht selbst zu überprüfen, ob Euer Gefühl stimmt. Wenn ja, müsst Ihr miteinander reden. Das ist oft gar nicht leicht, weil Beide eine unterschiedliche Bewertung der Belastung haben. Männer haben oft das Gefühl, dass das bisschen Haushalt doch locker zu bewältigen sei.

Wenn Männer nie selbst einen eigenen Haushalt geführt haben, passiert das sehr leicht. Oder Frauen, die zuhause die Organisation und die Kindererziehung übernehmen aber nicht gleichzeitig im Beruf außerhalb des Hauses sind, übersehen häufig, wie belastend die Berufsausübung ist.

Zur Klärung dieses Problems ist viel Fairness nötig, um nicht auf der eigenen Sicht zu beharren und die des Anderen nicht wahrnehmen zu wollen.

Falls Ihr feststellt, dass das Gefühl in der Realität nicht berechtigt ist, und das Unbehagen und manchmal sogar ein Gefühl von Verzweiflung bestehen bleibt, dann müsst Ihr Euch überlegen, ob sich bei diesem Problem alte Erlebnisse aus der Kinderzeit wieder einstellen. Denn solche Gefühle „zu kurz zu kommen“ haben häufig etwas mit der Herkunftsfamilie zu tun. Sehr häufig haben Kinder das Gefühl, die Eltern hätten den Bruder oder die Schwester viel lieber als sie selbst. Oder die Eltern nähmen sich für die Geschwister mehr Zeit als für sie. Und wenn solches Erleben in der Familie nicht zur Sprache kam und nicht geklärt werden konnte, dann kann es als Grundgefühl in einem Menschen bestehen bleiben und wird oft in der Partnerschaft wieder virulent. Und es ist dann umso wichtiger, dass Erwachsene solche Differenzen klären, um sie nicht immerwährend mitzuschleppen.

Es gibt einen weiteren wichtigen Gesichtspunkt, nämlich den der unsinnigen Opfer, für die dann die anderen bezahlen müssen. Es ist sinnlos, auf einen Skiurlaub zu verzichten, weil der Partner oder die Partnerin keine Lust auf einen solchen Urlaub hat. Dann fährt man in einen unerwünschten Urlaub und hat schlechte Laune. Besser ist es, sie geht mal zum Skifahren und er macht eine Wanderung in die Berge. Oder er geht zu Ausstellungen in Museen. Euch fallen sicher auch genug Beispiele ein, in denen es Euch so ergeht. Wenn man seine eigenen Interessen und Bedürfnisse fortwährend unterdrückt oder hintanstellt, dann kommt es mit Sicherheit zu Schieflagen. Dann kann eine Situation entstehen, dass Ihr verzichtet und dann womöglich schmollt und erwartet, dass Ihr für so ein Opfer nun auch belohnt werdet.

Es gibt im Leben viele notwendige und wichtige Opfer, durch die man sich in Krankheiten oder anderen schwierigen Situationen gegenseitig helfen muss. Oder wenn ein Baby kommt und man keine ruhigen Nächte mehr hat, dann sind Opfer sehr sinnvoll. Jeder darf mal schlafen und man wechselt sich beim Aufstehen ab. Das sind Opfer, die angebracht sind und sie vertiefen die Beziehung durch Dankbarkeit und durch das Glück, dass man geben und nehmen darf. Aber sinnlose Opfer sind unbrauchbar für eine gute Beziehung.

12. Brief - Dritte Balance: Macht und Ohnmacht oder die kleinen Rechthabereien



Ich habe das Foto einer trüben Stimmung ausgesucht, weil es dem Grundgefühl im Bereich der Rechthaberei entspricht.

Ich hätte natürlich auch Blitz und Gewitterwolken aussuchen können.

Worum geht es im Bereich von Macht und Ohnmacht?

- Wer hat das Sagen?
- Wer bestimmt über das gemeinsame Geld, über die Ausgaben?
- Wer bestimmt über die Einrichtung?
- Wer bestimmt über die Erziehung der Kinder?
- Wer bestimmt über die Sexualität?
- Wer bestimmt, was richtig ist?

Wenn Ihr Euch in die Haare kriegt, ist es sinnvoll, genau zu überlegen, warum das passiert. Manchmal streitet man sich über den letzten unwichtigen Kram. Dann liegt etwas Anderes zugrunde - zum Beispiel eine allgemeine Unzufriedenheit mit der Verteilung der Arbeit oder mit der Aufmerksamkeit, die man sich gegenseitig gibt. Oder fehlender Zärtlichkeit.

Das Ungleichgewicht in dem Bereich der Macht und Ohnmacht betrifft sehr häufig die Finanzen. Ich habe Euch in einem früheren Brief schon einmal über die Finanzen geschrieben. Seht Euch die Vorschläge dazu noch einmal unter dem Machtgedanken an.

13. Brief - Wie gehen wir miteinander um?

Was ich Euch über Kommunikation schreibe, gilt nicht nur für die Partnerschaft.

Es gilt insgesamt für den Umgang miteinander:

In Familien, in Freundschaften, im Beruf. Deshalb werde ich darüber viel schreiben, um ungute Kommunikationsformen aufzudecken. Sie spielen eine zerstörerische Rolle unter Menschen.



Foto:Tatjana Falk – Reifarth

Am wichtigsten scheint mir die gegenseitige Grundhaltung zu sein. Und die betrifft folgendes:

Kommunikationsregeln

- Sich gegenseitig respektieren – immer die Würde des anderen achten.
- Sich gegenseitig zuhören – wirklich und ernsthaft. Dazu gehört es, sich für die Meinung des anderen zu interessieren und ihn/sie verstehen zu wollen.
- Standpunkte austauschen; den eigenen vertreten, aber nicht zu Machtmitteln greifen, um das Eigene durchzusetzen.
- Machtmittel sind: Beschimpfungen, Abwertungen, allgemeine Verletzungen, vorwurfsvolles Schweigen.
- In strittigen Fragen nicht den anderen oder die andere zum Problem machen, in der Art: „Wenn Du Dich nur ändern würdest, wäre alles gut“. Oft geschieht das mit dem Zusatz: „An mir kann es nicht liegen, ich mache alles richtig.“

Und nun noch ein guter Hinweis von Max Frisch:

„ Es sind die kleinen Rechthabereien, die eine große Liebe zerstören!“

Neue Kommunikationsvorschläge

Die 5:1 Regel.

Sie wurde in Amerika erprobt, um festzustellen, wann Menschen Kritik ertragen und wann sie darauf allergisch reagieren. Und diese 5:1 Regel bedeutet, dass Menschen eine Kritik nur akzeptieren können, wenn die Kritik in fünf Anerkennungen eingebettet ist. In späteren Untersuchungen wurde dieses Verhältnis auf 20:1 erhöht. Das ist schon sehr hoch; das heißt im Klartext, man soll, wenn man ein gutes Betriebsklima haben will, mit der dauernden Mäkelei aufhören. Ihr wisst es selbst, wenn jemand immer nur an Euch rumkritisiert und niemals sagt, was er an Euch gut findet, dann werdet Ihr sauer.

Diese Untersuchung wurde auch in Firmen durchgeführt und das Untersuchungsergebnis zeigt, dass sich das Betriebsklima positiv verändert, wenn Leistungen anerkannt werden.

Sich nicht gegenseitig fürsorglich bevormunden.

Das Tückische an dieser Verhaltensweise ist, dass derjenige, der bevormundet, dem anderen etwas Gutes tun will, und meist gar nicht wahrnimmt, dass er dem anderen die Autonomie nimmt. Aber der, dem es gesagt wird, wird ungehalten: „Ich bin erwachsen und weiß, was für mich gut und angemessen ist.“

Sich gegenseitig bewundern.

Dabei geht es nicht um Anhimmeln und unkritisches Verherrlichen des Anderen, sondern um eine ehrliche Anerkennung dessen, was der andere Mensch gut kann und macht. Das fällt bei vielen Paaren ganz unter den Tisch.

Spiegelungen in der Beziehung

Von Willi, dem Schweizer Paartherapeuten, stammt der Gedanke, dass sich Menschen gegenseitig als Spiegel dienen können. Wenn man sich sehr gut kennt, seit langem befreundet ist oder schon lange ein Paar ist, dann kann man sich gegenseitig auf Seiten aufmerksam machen, die man selbst eventuell verleugnet. Bedingung ist allerdings, dass das nicht mit einer Abwertung oder Diffamierung geschieht. Wenn mir mein Gegenüber sagt: Ich finde das nicht gut an Dir, damit verletzt Du mich. Dann kann ich darüber nachdenken, ob ich verletzen will oder nicht oder ob ich mich nur unglücklich ausdrücke. Oder ich merke sogar, dass ich diese Eigenschaft bei mir noch

nicht kritisch angeschaut habe. Es ist eben wie ein Spiegel, in den ich schaue und etwas sehen kann, was ich bisher übersehen habe. Bei einer Spiegelung habe ich natürlich auch das Recht zu überlegen, ob ich die Sichtweise meines Gegenübers teile. Wenn ich zum Schluss komme, dass ich es nicht so sehe, kann ein Gespräch darüber entstehen, wieso bei dem anderen Menschen der Eindruck entsteht.

Grundlage all dieser Gespräche muss immer der gegenseitige Respekt sein.

14. Brief – Wie reden wir miteinander



Vor einem Vulkanausbruch?

Gespräche brauchen Zeit und Ruhe. Es kann sein, dass Ihr im Studium oder im Beruf so eingebunden seid, dass Ihr am Abend, wenn Ihr nach Hause kommt, nur noch müde seid. Noch stärker sind Eltern von Kleinkindern beansprucht. Oft bleibt keine Zeit füreinander. Wichtig ist, dass man nicht einfach aufgibt, weil es so schwierig ist, den Zeitraum zu erübrigen. Wir raten Eltern von Kindern, sich besser nur einmal im Monat einen Abend füreinander zu reservieren, als es ganz fallen zu lassen. Die Gefahr der Sprachlosigkeit ist sonst zu groß. Ein Paartherapeut, Michael Lukas Moeller, hat diese Situation der Sprachlosigkeit auch gesehen und ein Gegenmittel entwickelt: Die Zwiegespräche. Er hat zu den Zwiegesprächen ein Buch geschrieben: „Die Wahrheit beginnt zu zweit“. Lohnt sich zu lesen.

Aber zunächst will ich Euch erklären, welche Gespräche ich meine. Es gibt verschiedene Gesprächsarten: Solche, die der Alltagsbewältigung dienen und solche, die Nähe und Vertrautheit herstellen. Sie sind entsprechend unterschiedlich. Gespräche über den Alltag dienen der Informationsvermittlung: „Wer macht wann was?“.

Für die Beziehung sind die anderen Gespräche wichtig.

Ich erzähle Euch von drei Varianten der Gesprächsführung.

- Die Zweiergespräche von Moeller
- Der kontrollierte, bzw. der konstruktive Dialog von Geissner
- Unsere Mischform aus diesen beiden Vorschlägen

Die Zweiergespräche von Moeller

Moeller plädiert dafür, sich unbedingt die Zeit für Zweiergespräche zu nehmen, damit man sich nicht voneinander entfremdet. Moeller ist Analytiker gewesen und hat entsprechend den analytischen Regeln auch Gesprächsregeln aufgestellt: Beide nehmen sich einmal in der Woche Zeit – ein bis eineinhalb Stunden. Es darf immer nur einer sprechen, der andere muss zuhören. Wer redet, hat 15 Minuten, dann hat der Andere 15 Minuten Zeit. Man darf sich nicht gegenseitig reinreden. Und man sagt sich gegenseitig: „Wie geht es mir allein, wie geht es mir mit Dir, wie geht es mir mit uns?“

Der Moellersche Vorschlag ist geeignet, wenn man sich intensiv um die Beziehung kümmern will. Aber wir haben unterschiedliche Beurteilungen darüber gehört. Manche Leute haben das als sehr hilfreich erlebt, anderen war es zu strikt. Probiert aus, was für Euch passt.

Der kontrollierte Dialog von Geissner

Der kontrollierte Dialog ist in der pädagogischen Hochschule in Saarbrücken in den siebziger Jahren für die Gesprächsschulung entwickelt und später, offensichtlich in der Managementschulung, in „konstruktiver Dialog“ umbenannt worden.

Das Gespräch wird nach folgenden Regeln geführt:

- Ich beginne, und darf nur so lange sprechen, wie mein Gegenüber zuhören kann.
- Der muss „Stop“ sagen, wenn er das, was er gehört hat, nicht mehr wortgetreu und ohne Veränderung der Betonung wiederholen kann.
- Dann muss er das Gehörte wiederholen - ich muss reagieren, bestätigen, wenn es richtig war, korrigieren, wenn es falsch war.
- Danach kann ich weiterreden oder der/die andere redet erst einmal und dann muss ich wiederholen.

Ihr merkt, das ist kompliziert und vor allem anstrengend, wenn man es zum ersten Mal ausprobiert. Aber es ist eine gute Übung. Versucht es mal zehn, maximal fünfzehn Minuten lang. Dann merkt Ihr, wie schnell man mit seinen Gedanken abschweift, vor allem, wenn man sich über das, was die Sprechenden sagen, ärgert. Aber Ihr werdet auch merken, wie aufmerksam Ihr sein müsst, um die Sätze exakt zu wiederholen. Oft kann man nur einen einzigen

Satz genau wiederholen. Und man lernt bei dieser Übung gleichzeitig, dass endlose Sätze oder lange Monologe nichts taugen, wenn mein Gegenüber die Möglichkeit haben soll, mir genau zuzuhören. Ich lerne also, mich zu beschränken.

Seit ich diese Übung kenne und trainiert habe, sind meine Sätze in Gesprächen viel kürzer geworden.

Der konstruktive Dialog eignet sich besonders für Gespräche, in denen es darauf ankommt, dass exakte Formulierungen beibehalten werden. Mich wundert es nicht, dass er in die Managementschulung übernommen wurde. Wenn es um zuverlässige Absprachen gehen muss, ist das Vorgehen hervorragend. Ich habe auch festgestellt, dass Psychotherapeuten, die genau zuhören müssen, ohne den Inhalt zu verändern, von dem konstruktiven Dialog profitieren können.

Diese Gesprächsform ist für den Alltag nicht geeignet, es kommt zu Blockierungen und wirkt wie eine gekünstelte Sprache.

Dennoch schlage ich vor, dass Ihr sie mal nach den strengen Regeln einübt, weil man wirklich viel über sein Verhalten lernen kann.

Unsere vereinfachte Form für Partnergespräche

Wir haben den Grundgedanken des konstruktiven Dialogs übernommen. Man nimmt sich Zeit füreinander. Man lässt sich nicht stören, Handy wird abgeschaltet, Telefon wird nicht abgenommen, wenn man zuhause miteinander redet. Und es gelten die gleichen Regeln wie bei Moeller – zuhören, nicht unterbrechen, nicht reinreden. In normalen Gesprächen hört man häufig nur halb zu und entwickelt stattdessen schon seine Antwort, bevor derjenige/diejenige, die spricht, ausgeredet hat.

Bei dem kontrollierten Dialog lernt man, genau zuzuhören. Man kann nicht mit den Gedanken abschweifen, wenn man anschließend die genaue Wortwahl im Kopf haben soll. Wenn Ihr so miteinander redet, werdet Ihr merken, dass die Gespräche intensiver werden. Und die zugrunde liegende innere Einstellung muss sein: Ich interessiere mich für Dich.

Zur gemeinsamen Auszeit für Paare

Ein wöchentliches Treffen kann sehr hilfreich sein, vor allem, wenn man sonst in der Arbeit ertrinkt. Das müssen nicht immer Beziehungsgespräche sein. Es

ist schön, entspannt etwas miteinander zu erleben. Das tut der Gemeinsamkeit gut. Mal miteinander essen gehen, mal ganz ruhig miteinander spazieren gehen. Es kann auch gut tun, miteinander zu joggen. Vielleicht auch mal übers Wochenende gemeinsam wegfahren.

Solange Ihr im Studium seid oder in einer anderen Ausbildung, wird das relativ unproblematisch möglich sein. Kritisch wird es dann, wenn Ihr einmal Kinder haben werdet. Solange sie klein sind, ist es meist gar nicht möglich, dass Eltern mal für 1 – 2 Tage etwas für sich allein machen. Aber später solltet Ihr das auf jeden Fall tun. Ich höre in Paarberatungen sehr häufig: Wir sind seit zehn, oder sogar auch seit zwanzig Jahren nicht mehr allein weg gewesen.

Das ist tödlich für eine Paarbeziehung. Und häufig verstehen sich die Paare dann nur noch als Eltern und vergessen, ein Liebespaar zu sein.

Wir haben damals für uns die „Eheabende“ erfunden und haben sie ein paar Jahre lang durchgehalten. Die waren nur für uns Beide, ohne die Kinder. Und wir haben diese Abende sehr genossen. Zusammensein und reden können, ohne dass ein Telefon läutet oder jemand an der Haustür klingelt, oder dass die Kinder etwas wollen. Die Idee hatte ich im Rahmen einer Selbsterfahrungsgruppe, die ich für meine Ausbildung als Psychotherapeutin gemacht habe. In der Gruppe ist mir aufgefallen, dass ich fremden Menschen mehr über die Dinge erzähle, die mich beschäftigen, als meinem eigenen Mann. Die Erkenntnis fand ich ziemlich unerfreulich. Und dann haben wir es sofort geändert.

15. Brief - Krisen und Krisenbewältigungen



Kann man einfach weitermachen, wenn das Wasser so hochsteht?

Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein, man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Max Frisch

In jeder Beziehung gibt es Krisen. Sie entstehen häufig, wenn ein Entwicklungsschritt ansteht, entweder nur für einen von Beiden oder für Beide. Das Zitat von Max Frisch zeigt, dass man eine Krise als Aufforderung zur Veränderung sehen und damit auch positiv bewerten kann.

Was kann alles anstehen?

- Es kann sein, dass der Mann feststellt, dass er für sich zu wenig Freiraum hat, dass er seine Freunde und seine anderen Interessen verliert. Dass ihn sein Beruf auffrisst und ihm keine Erholungsphasen mehr bleiben.
- Es kann sein, dass die Frau mit ihrer einseitigen Familienrolle nicht mehr glücklich ist, „nur Mutter und Ehefrau“, so wie es bei mir damals war, als ich beschlossen habe, mit zweiunddreißig Jahren noch einmal zu studieren. Ich hatte das Gefühl, wenn ich so weitermache wie bisher, dann verliere ich mich und bin nur noch gut angepasst an die familiäre Situation. Und es ist nicht so, wie ich mir mein Leben vorstelle.
- Ein Baby wird geboren und erfordert von beiden Eltern die volle Aufmerksamkeit und viele Kräfte. Das erste Kind führt sehr häufig zu einer heftigen Krise. Verzicht ist angesagt und meist haben beide Eltern das Gefühl, sie geben nur und bekommen nichts. Und dann eskaliert es in einen Streit, der oft heftig ausgetragen wird. Meist spielen alte Gefühle um Gesehen werden dabei eine Rolle.

- Schwere Krankheiten bei Kindern oder auch bei Erwachsenen sind Einbruchssituationen, die herausfordern. Manchmal kann man mit solchen Belastungen allein gar nicht fertig werden. Wenn es Euch trifft, holt Euch Hilfe.

Meine Beispiele sind nicht allgemeingültig. Aber aus unserer Erfahrung schauen wir bei Krisen immer zuerst einmal, wie es zu einem gemeinsamen Lösungskonzept kommen kann.

Um das zu erreichen, arbeiten wir gern mit dem Konzept der Zukunftswerkstatt von Jungk und Müllert.

Lösungsvorschläge für Streitereien

Ich stelle Euch einige Vorschläge zusammen, die wir selbst oder andere Menschen erarbeitet haben.

Zukunftswerkstatt von Jungk und Müllert

Die beiden haben das Konzept eingesetzt zur Sanierung der Altstadt von Wien und zur Änderung des Gesundheitswesens in Nordrhein-Westfalen. Das sind große Projekte, aber man kann das Konzept auch für viel kleinere Aufgaben einsetzen. So haben wir damit gearbeitet, als wir unser Bad neu bauen wollten und ziemlich hilflos vor der Aufgabe standen, wie das werden soll.

Die Zukunftswerkstatt wird in drei Phasen durchgeführt:

1. Phase: Jammerphase. Man darf über alles jammern, was momentan nicht gut ist.
2. Phase: Luftschlösser bauen. Ich darf alles wünschen, ohne jede Begrenzung. Zeit und Geld dürfen keine Rolle spielen. Hält man sich nicht an diese Regel, fallen einem sofort Begrenzungen ein. „Das können wir nie bezahlen“, „das dauert ewig“ und ähnliche Hindernisse
3. Nun schaut man, was ist zu ändern – und wann. Manche Sachen lassen sich nicht sofort ändern, aber durchaus zu einem späteren Zeitpunkt. Dann muss man sehen, was gleich verändert werden kann und was noch etwas warten muss.

Friedensangebote

- Damit wir uns besser verstehen, biete ich Dir an: ...willst Du das haben?
- Damit wir uns besser verstehen, wünsche ich mir von Dir: ...magst Du mir das geben?

Dabei ist es wichtig ernst zu nehmen, dass meine Angebote nicht angenommen werden müssen, denn es kann sein, dass meine tolle Idee für den Anderen gar nicht toll ist. Und ich kann auch nicht davon ausgehen, dass meine Wünsche alle erfüllt werden müssen.

Szene wird neu gedreht

Dieser witzige Vorschlag stammt von einem Ehepaar. Sie haben festgestellt, dass es unproduktiv und sehr ärgerlich ist, sich dauernd zu zanken. Und da beide in einer Psychodrama-Gruppe mitgearbeitet haben, waren sie es gewöhnt, mit Rollenspielen zu arbeiten.

Das hat sie auf die Idee gebracht, wie beim Drehen für einen Film vorzugehen. Wenn eine Szene gedreht wird und die wird als unbrauchbar eingestuft, heißt es: Klappe, es muss neu gedreht werden. So kann man es nach einem Streit auch machen. Meist muss man sich erst einmal erholen, Abstand gewinnen, die Wut abdampfen lassen. Dazu ist es sinnvoll, erst mal den Raum zu verlassen.

Manchmal wird eine Szene am Set auch erst am nächsten Tag neu gedreht. Und dann geht man in die Auseinandersetzung mit einem inneren Abstand – schaut drauf wie auf eine Szene, was war gut, was ist schiefgelaufen. Wie können wir es besser machen.

Perspektivenwechsel.

Den Perspektivenwechsel haben wir inzwischen als eine der wichtigsten Methoden eingeordnet.

Perspektivenwechsel heißt: Ich schaue mir die gegenwärtige Situation aus einer anderen Perspektive an. Im Psychodrama benutzt Moreno dazu den Rollentausch. Ich muss in einer Szene, die psychodramatisch dargestellt wird, zum Beispiel eine Situation im familiären Alltag, in alle Rollen der beteiligten Personen gehen. Also einen Familienstreit aus meiner Sicht, aus der Sicht meiner Eltern, der Geschwister usw. erfüllen. Dann wird sehr schnell deutlich, dass alle die Situation durchaus unterschiedlich erleben und beurteilen. Welter-Enderlin nennt es: Sich in die Schuhe des Andern stellen. Im Erleben hat das Vorgehen mehrere Aspekte. Der erste Aspekt besteht darin, dass ich

begreifen kann, dass meine Mitmenschen die Situation durchaus anders erleben können als ich. Der andere Aspekt kann mir ein besonderes Erleben ermöglichen. Wenn ich nämlich merke, dass sich ein anderer in mich einfühlt, dann spüre ich, dass der andere mich meint und ich ihm wichtig bin.

Das Positive stärker betonen als das Negative.

Wenn ich meinen Blick immer nur auf das Negative richte, verliere ich den Blick auf die positiven Seiten in meinem Leben. Man könnte es damit abtun, dass es halt Pech ist, wenn man immer nur über das Leben jammert. Das Kritische an dieser Haltung ist aber, dass im Gehirn Prozesse ablaufen, die immer das verstärken, was man häufig im Blick hat. Das gilt sowohl für das Positive wie das Negative.

Ich habe Euch doch schon mal von dem Beispiel von Manfred Spitzer erzählt. Er erklärt, wie Neuronen weiterwachsen, wenn sie dauernd gebraucht werden. Er zeichnet ein Sportfeld auf; es ist tiefer Winter und alles ist hoch verschneit. Und es ist kalt. Aber am Rande des Feldes steht eine Glühweinbude, an der sich die Leute mit heißen Getränken aufwärmen können. Und wie das so ist – bei viel Glühwein – sind natürlich auch Toiletten nötig. Die stehen aber am gegenüberliegenden Rand, sodass die Leute zum Toilettenhäuschen quer durch das Feld gehen müssen. So gehen dann viele Leute immer den gleichen Weg. Es entstehen Trampelpfade, die man immer wieder benutzt.

Eines Tages ist das Toilettenhaus kaputt und es muss ein neues aufgebaut werden. Das wird aber nicht neben das alte Haus gesetzt, sondern an die gegenüber liegender Ecke.

Die wäre viel leichter erreichbar, wenn man noch einmal neu durch den tiefen Schnee stapfen würde. Aber was machen die Leute? Sie gehen automatisch die alten Trampelpfade und nehmen den weiteren Weg auf sich, weil es ihnen zu mühsam ist, einen neuen Weg zu stapfen. Und dann werden diese Neuronen weiterentwickelt, während neue Neuronen nicht entwickelt werden.

Das Bild erklärt sehr gut, wie das mit den alten Gewohnheiten ist.

Es ist halt schwierig, eine neue Haltung einzunehmen, lieber bleibt man in den alten Trampelpfaden und findet die Welt furchtbar und die Mitmenschen und, und, und...

Fazit des Ganzen: Lernt umzudenken! Schaut auf das, was gut ist und versteift Euch nicht nur auf die Probleme. Ich bin nicht dafür, dass man Probleme und Differenzen unter den Tisch kehrt, aber es kommt auf die Frage der Fokussierung an.

16. Brief - Wollen wir für immer zusammenbleiben?

Überlegungen zu wichtigen Entscheidungen



An dieser Stelle fließen zwei Flussläufe zusammen, die Blies und der Mühlbach, und dann fließen sie gemeinsam als ein Neues bis Sarreguemines nach Frankreich.

Auch in einer Beziehung fließen zwei bisher unterschiedliche Flussläufe zusammen. Lasst Euch Zeit für Entscheidungen, die Ihr für Euer ganzes Leben treffen wollt. Prüft, ob Ihr aus zwei Flussläufen einen gemeinsamen machen könnt. Prüft, ob Ihr Euch so gut kennt, dass Ihr einander vertrauen könnt. Es ist riskant, sich in der ersten Verliebtheit für ein Leben zu binden. Lasst Euch Zeit, Euch gut kennen zu lernen. Man muss sich lieben können mit den gegenseitigen Stärken und Schwächen. Klärt miteinander, wie Ihr Euch Euer gemeinsames Leben vorstellt – hinsichtlich Familie, Kindererziehung, Beruf. Wenn Ihr Euch vorstellen könnt, mit dieser Frau, mit diesem Mann, ein glückliches Leben zu führen, Kinder zu haben und gute Eltern zu werden und, wenn nötig, Krisen zu bestehen, dann habt Ihr vermutlich die nötige Basis.

Ihr habt zu all den Überlegungen bereits genügend Zeit, da Ihr jetzt schon zusammenwohnen und erproben könnt, wie es Euch miteinander geht.

Ich finde ein Leben mit Kindern wunderbar – die Schwangerschaft, die Babyzeit, das Heranwachsen und das Flügge werden. Aber es erfordert von den Eltern auch viel Kraft. Und deshalb ist es sinnvoll, sich zu überlegen, wann man Kinder bekommt. Mit der Geburt eines Kindes ist ein ganz neuer Status in einer Beziehung und in der Entwicklung der Eltern verbunden. Zunächst

hätte ich am liebsten ein Zitat über das Glück mit Kindern, ähnlich dem von Hüther über die Liebe. Aber so ein Zitat kenne ich nicht. So kann ich Euch nur aus meiner eigenen Geschichte schreiben.

Eine Schwangerschaft und eine Geburt zu erleben, kann einen bis in die letzten Fasern beglücken. Ich habe bei der ersten Schwangerschaft das Gefühl gehabt: „Ich erlebe etwas, was noch kein Mensch erlebt hat, so unglaublich ist das“. Und mein klarer Verstand hat mir das auch nicht ausreden können, dass die Menschheit ja sonst nicht bestehen würde, wenn außer mir das noch niemand erlebt hätte. Das Gefühl blieb. Und war unendlich beglückend. Und auch später gibt es unendlich viele wunderbare Erlebnisse. Wenn die Babys uns anlächeln und wieder lächeln, wenn wir auf sie reagieren. Oder wenn die Kleinen zum ersten Mal nein oder ich sagen, weil sie sich groß fühlen und allein bestimmen wollen.

Aber noch mal zurück zu den Anfängen mit den Kleinen. Bei der Geburt eines Kindes werden von den Eltern Fähigkeiten verlangt, die in diesem Ausmaß bisher nicht gebraucht wurden: Auf eigene Bedürfnisse zu verzichten und sich voll auf ein anderes Wesen einzustellen. Und das ist häufig sehr schwierig. Ich habe viele Situationen gehabt, in denen ich fast verzweifelt war, weil ich nicht begriffen habe, warum das Baby schreit und sich nicht wohl fühlt. Dazu kommen die Nächte, in denen ich nicht schlafen konnte. Und die Mütter haben in der Regel noch die Möglichkeit, ein Kind durch das Stillen zu beruhigen. Die Väter haben keine Chance – es sei denn das Baby wird mit der Flasche gefüttert.

Also: Ein Baby erfordert viel Verzicht von Müttern und Vätern. Man muss also selbst schon fähig sein, sich hintan zu stellen. Wenn man noch in den alten Gefühlen drin hängt, immer zu kurz zu kommen, kann die Geburt eines Babys eine kaum zu bewältigende Belastung sein.

Und Umstände müssen bedacht werden. Ist es sinnvoll, vor einem Examen schwanger zu sein, kann ich lernen, wenn ein Baby schreit? Ich schreibe bewusst von allen zu erwartenden Problemen, weil ich weiß, dass bereits in dieser Zeit schon viele junge Ehen gescheitert sind.

Heißt das nun, man soll gar keine Kinder bekommen? Nein, im Gegenteil. Aber nicht, wenn man einerseits noch mit schwerwiegenden eigenen Problemen beschäftigt ist, sodass man den Anforderungen, die ein Baby mit sich bringt, nicht gewachsen ist oder man andererseits ein Examen vorzubereiten hat, für das man alle Zeit braucht, die dem Kind dann fehlt. Oder es ist genau in dieser Zeit viel Raum für ein Baby, weil der Beruf nicht drängt. Ihr seht, es gibt keine allgemeine Regel. Ihr müsst einfach nachdenken: Wie geht es mir?

Wie geht es uns beiden? Können wir das schon leisten?

Und Ihr müsst miteinander absprechen, wie Ihr Euch die anstehenden Aufgaben teilt, damit sich nicht ganz schnell das Gefühl einstellt, ungerecht überfordert zu sein.

Meist sind davon die Mütter betroffen. Schwangerschaft und Stillen ist ihr Bereich. Der bringt unglaublich viel Glück, das die Väter so nicht erleben können, aber er bringt auch viel Belastung. Und wie werden die Väter damit fertig, in der Ehe nicht mehr die erste Stelle einzunehmen, sondern hinter dem Baby zu stehen? Viele Väter stürzen sich dann in den Beruf, um etwas Sinnvolles für die Familie zu tun. Aber häufig sind sie dann auch nicht mehr für die Familie greifbar.

Für die Frauen ist es wiederum nicht einfach, wenn sie ihre Ausbildung gemacht haben und dann durch die Geburt eines Kindes in der Berufsausbildung gestoppt werden. In dieser Frage ist noch Vieles nicht gut gelöst in unserer Gesellschaft. Ich habe immer als erstes die Babys und Kleinkinder im Blick; denen muss es gut gehen. Aber ich kämpfe auch dagegen, dass immer nur die Frauen den Preis bezahlen müssen.

Ich habe Freunde und Bekannte, die gute Lösungen gefunden haben: Ein Ärztepaar hat es so gelöst: Solange es noch um das Stillen ging, hat die Mutter in ihrem Beruf pausiert. Anschließend hat sie ihre Facharztausbildung wieder aufgenommen und er hat seine Ausbildung für einige Zeit unterbrochen. Dann, als die Kleine in die Krippe konnte, haben beide mit dreiviertel Stellen weitergemacht. Sie hatten das Glück, dass das in ihren Berufen möglich war. Das ist nicht immer so, trotz der inzwischen eingeführten Elternzeit, die auch für Väter gelten soll. Ein anderes Paar hat sich in der Betreuung der Kinder ebenfalls abgewechselt. Sie war Lehrerin, hat zuerst pausiert, dann hat er seine Arbeit als Ingenieur ausgesetzt. Grundsätzlich ist es gut, wenn die Kinder beide Eltern nah erleben, aber es kann keine allgemein gültigen Regeln geben. Jedes Paar muss es selbst neugestalten.

Kinder zu haben ist ein großes Glück. Das darf nicht zu einem Unglück werden, weil ein Partner, in der Regel sind es die Mütter, alles aufgeben muss, was sie bisher für ihr Leben geplant hat. Häufiger Streitpunkt: Wer weiß es, was für das Kind am besten ist. Meist bestehen wir Frauen darauf, dass wir dafür das bessere Gespür haben. Ich weiß nicht, ob es ein uralter Brutinstinkt ist, der uns zu dieser Meinung bringt. Auf jeden Fall bekommen wir ja von dem Baby häufig die Bestätigung, weil wir eben stillen können, was die Väter nicht können. Aber wir müssen auch aufpassen, dass wir keine Machtspiele machen und die Väter außen vorlassen.

17. Brief - Letzter Brief



Ihr Lieben,

ein Tor öffnet sich in eine bunte Welt.

Geht hinein, schaut Euch um, erlebt die Blütenpracht, die gemütlichen Ecken und schaut auch nach den Steinen und Hindernissen, die es darin gibt.

Ich wünsche Euch gute gemeinsame Wege!