



coach!n

leben.bewusst.gestalten

BEZIEHUNGSKILLER ANGST – LOSLASSEN LERNEN



Lieber allein als unglücklich – manchmal die bessere Alternative?¹

Diese Frage stellt sich ganz oft. Da ist zum Beispiel Anna. Sie kann nicht von Anton loskommen, obwohl sie es schon etliche Male versucht hat – vergebens. Sie ist todunglücklich, weil sie nicht nur sich, sondern auch die Kinder den Bedrohungen aussetzt, wenn 'der Papa' angetrunken nach Hause kommt und wieder mal die Beherrschung verliert.



Oder Bettina, die vielleicht der geduldigste und großzügigste Mensch ist, der je zu uns in die Beratung gekommen ist, aber jetzt an ihre Grenzen stößt. Sie kann sich Benno gegenüber nicht mehr 'gefällig' erweisen ohne ihrer Integrität zu schaden. Den 'letzten Rest Würde' will sie nicht preisgeben.

Und dann ist da Claus, der dauernd versucht, bei Christa das sexuelle Verlangen anzufachen. Die aber fühlt sich bloß unter Druck gesetzt und das erschwert ihr den Sex. Es kommt zu gegenseitigen Vorwürfen, beide reagieren verärgert, abwehrend und rechtfertigen sich, bis schließlich jegliche Motivation verloren gegangen ist und keine positiven Empfindungen mehr zu entwickeln sind. Am Ende steht oft der Rückzug in einen Zustand emotionaler Tiefkühlung oder man rebelliert mit passiver Aggression.

Wie kann in solchen Fällen eine Antwort aus verantwortbarer therapeutischer Sicht lauten? „Ja“, „vielleicht“ und „nein“.

Ja, definitiv! Bei häuslicher Gewalt gegen den Partner ¹⁾ und/oder die Kinder: Nix wie weg ins Frauenhaus oder zu den Eltern oder zu Freunden. Lieber alleinerziehend (und allein) als sich und die Kinder dem drohenden Dauerunglück auszusetzen. Und außerdem: So ein Fall ist eher etwas

¹⁾ Wir verwenden um der besseren Lesbarkeit willen das Wort Partner sowohl für den weiblichen wie den männlichen Partner.

fürs Gericht und nicht für Ehe- und Paartherapeuten, wie wir es sind.

Vielleicht ... Wenn das Maß voll ist. Aber das muss jeder für sich entscheiden, wenn es soweit ist. Genügt das bohrende Gefühl, dass etwas fehlt? Die Leidenschaft und innige Verbundenheit von früher, die verloren gegangen ist? Wenn der Sex seltener und vorhersehbar, eintönig und langweilig geworden ist? Wenn keine Zukunftspläne, Wünsche und Träume mehr diskutiert werden? Aber umso schlimmer eine unbestimmte Sehnsucht aufflackert, die immer lauter nach Erfüllung schreit? Lieber zu zweit weiter unglücklich sein oder alleine neu anfangen?

Bin ich noch mit meinem Partner zusammen, weil ich ihn liebe oder habe ich nur Angst vor dem Alleinsein? Finden Sie alle möglichen und unmöglichen Gründe, um sich nicht trennen zu müssen? Ja, ich bin unglücklich, aber ist es schon soweit, dass wir resignieren und uns trennen müssen, oder sollen wir um unsere Beziehung kämpfen? Und woher weiß ich, ob ich alleine nicht auch unglücklich sein werde?

Zum Glück gibt's Freunde. Die fragen einen dann: „Willst du dir das noch länger bieten lassen? – Hat doch keinen Sinn mehr ...“ Oder: „Ich war auch mal in der Situation, aber seit der Trennung geht es mir viel besser; ich bin jetzt viel selbstbewusster ...“

Es gibt auch andere Freunde. Die reden anders: „War ein Fehler. Hätte(n) es lieber noch einmal probieren sollen, professionelle Hilfe suchen sollen. Weiß erst jetzt, was ich an meinem Partner hatte.“

Nichts desto trotz gehen Paare auseinander: wenn einer oder beide das Gefühl haben, es nicht mehr aushalten zu können; wenn der Sinn verloren gegangen ist und die eigene Integrität bedroht ist; dann ist es oft genug. Dann ist es oft auch (fast) zu spät. Unsere langjährige Praxis-Erfahrung ist die, dass Menschen meistens erst dann kommen und Hilfe in Anspruch nehmen, wenn es – fast – schon zu spät ist. Dann soll es aber doch noch irgendwie zur



Rettung der Beziehung kommen. Und manchmal geht das auch, aber dazu muss sehr intensiv gearbeitet werden. Dann besteht noch eine Chance – es gibt noch Hoffnung! Diese Erfahrung machen wir.

Nein, noch nicht. Obwohl die Scheidungsraten hoch und Singles auf dem Vormarsch sind: die am häufigsten angestrebte Lebensform ist immer noch eine langfristige Partnerschaft. Die Liebe steht immer noch hoch im Kurs.

Warum ist das so? Weil wir Menschen nicht nur das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Selbstentfaltung haben – das Streben nach Glück, so wie es heute verstanden wird –, sondern von klein auf sind wir soziale Wesen, die auf Beziehung angelegt sind. Wir entstehen aus zwei Menschen – Mann und Frau –, wir wachsen heran im Leib der Mutter und entwickeln uns in einer Familie. So geprägt suchen wir ein Leben lang nach Zugehörigkeit und Verbundenheit. Wir wollen beides: Autonomie



© astrosystem - Fotolia

und Beziehung, ein Ich-Gefühl und ein Wir-Gefühl. Beides sind Aspekte unserer Identität. Wir wollen Selbst-Sein und Zusammen-Sein. Unus homo – nullus homo, sagt der Lateiner: ein Mensch allein für sich ist kein ganzer Mensch. So fühlen sich die meisten. Ausnahmen bestätigen die Regel, aber meist nur solche, denen es gegeben ist.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“, sagt Gott. (1. Mo. 2, 18) Und so nimmt

er den Menschen (Adam und Eva in einem Körper) und nimmt eine Seite, die weibliche heraus und gibt Eva aus Gebein und Fleisch einen eigenen Körper. Zurück bleibt Adam, die männliche Seite im ursprünglichen Körper. So ist das jüdische Verständnis dieser Geschichte von der „Rippe“.

Fortan gibt es Kämpfe um das Eigenleben und das gemeinsame Leben oder um Selbstverwirklichung und Zusammengehörigkeit. Eva lässt sich auf ein interes-

santes Gespräch mit der Schlange ein, um ihre Neugier zu stillen und wird verführt. Sie will aber den Schritt in neues Terrain nicht alleine machen, Adam soll mitessen. Der tut's und so nimmt das Unglück seinen Lauf. Jetzt schämen sie sich, und beide bedecken ihre Blöße voreinander. Adam wird zur Verantwortung gezogen und schiebt die Schuld auf Eva bzw. eigentlich auf Gott, der ihm ja die Eva zugesellt hat. (1. Mo. 1-12) Kommt uns irgendwie bekannt vor, nicht wahr?

Also doch lieber allein als unglücklich. Ist das nicht manchmal die bessere Alternative? Wir meinen: Nein. Die bessere Alternative ist unserer Meinung nach die Aneignung von Beziehungsfähigkeit und das heißt Konfliktfähigkeit. Was meinen wir damit?

Eine langfristig angelegte Partnerschaft ist ein Beziehungssystem, in welchem beide Partner um ihre jeweilige Daseinsberechtigung kämpfen. Jeder will sein Selbst erhalten, entwickeln und ausweiten. Damit kommt er zwangsläufig dem andern ins Gehege, der das ebenso will. Ärger ist vorprogrammiert, Grenzkonflikte sind unvermeidlich, und es kommt zu mitunter heftigen Auseinandersetzungen. Das ist alles andere als glücklich machend. Vor allem, wenn man weder besonders beziehungs- noch konfliktfähig ist, denn so wird man weder geboren noch zielt die Erziehung darauf ab, dass wir das werden. Es hieße nämlich, offen zu unseren Wünschen, Gefühlen und Bedürfnissen zu stehen und sie zu artikulieren, denn „das ist der Rohstoff für eine Auseinandersetzung“ (Verena Kast, Vom Sinn des Ärgers, S. 103)

Um was geht's? Nennen wir die Personen in unserem Beispiel Ken und Barbie, die kennt jeder. Barbie ist vergesslich. Darum muss Ken immer mit an alles denken. „Hast du an den Termin gedacht? Hast du die Papiere eingesteckt? Hast du genug Bargeld dabei? Hast du? Hast du? Hast du?“ Statt dass Barbie sich bedanken würde, dass Ken immer mitdenkt, beklagt sie sich, dass er sie immer kontrolliert. Und in gewisser Weise stimmt das auch. Was Barbie nicht tun kann (oder können will):



anders umgehen lernen. Viel zu lange habe ich mich dafür verantwortlich gefühlt, dabei ist das dein Ding, und viel zu lange hast du meine Wutausbrüche abgekriegt, das ist uns beiden klar geworden. Jetzt müssen wir beide sehen, wie wir unsere Schwächen geregelt kriegen, du deine Vergesslichkeit und ich meine Wut. Lass uns neue Grenzen ziehen. Viel zu lange habe ich mich zuständig gefühlt, dass nichts vergessen wird, zu lange habe ich mich über dich geärgert, und wenn mir dann der Kragen geplatzt ist, habe ich mich obendrein auch noch von dir abstrafen lassen müssen. Wenn du mich das nächste mal wieder anschweigst, ziehe ich in ein schönes Hotel und hab' eine gute Zeit mit mir, bis du dich wieder gefangen hast.“

„O.K.“ sagte Barbie, „und mit deinen Wutausbrüchen muss auch Schluss sein. Ich ziehe auch eine Grenze: Wag' es ja nicht mehr, so ausfallend und beleidigend mit mir zu reden, denn die Frau, die du vor dir hast, ist eine, die ich liebe.“

sich selbst kontrollieren, hat sie auf Ken übertragen. In einer langfristigen Liebesbeziehung funktioniert das erstklassig. Als „Co-Vergesser“ von Barbie ist jetzt Ken fürs Kontrollieren zuständig gemacht. Und Barbie kann sich nun über diese unangenehme Seite von Ken aufregen statt in sich gehen zu müssen und ihre eigene Vergesslichkeit ins Visier und in die Verantwortung zu nehmen.

Ken wirkt immer leicht gereizt und ärgert sich schnell. Offensichtlich hat sich viel angestaut. Denn obwohl er so gut kontrolliert, wie er nur kann, passieren dennoch viele nervenaufreibende Dinge, die mit Barbies Vergesslichkeit zu tun haben. Und manchmal bringt das seine aufgestaute Wut zur Weißglut, und es platzt ihm der Kragen. Das macht nicht glücklich, weder ihn noch Barbie. Die zieht sich dann zurück, schmolzt, leckt ihre Wunden und bestraft Ken mit Schweigen. Und er zerfleischt sich mit Schuldgefühlen, weil er wieder einmal explodiert ist. Ken überträgt seine Unfähigkeit, mit Konflikten umzugehen, auf Barbie und lädt sie in Form von Ärger bei ihr ab.

Was hier nicht funktioniert, ist der Umgang mit Grenzen in der Beziehung und der Umgang mit Konflikten an diesen Grenzen. Barbies Vergesslichkeit ist eigentlich ihre Sache, aber Ken hat es sich zu seiner machen lassen. **Das ist die Krux von Beziehungen, dass man vom andern etwas bezieht**, und oft gerade das, worum sich der Partner nicht kümmern möchte oder kann. Oder wofür er nicht verantwortlich gemacht werden möchte. Wenn Barbie dann an alles gedacht hat, was sie für die Urlaubsreise braucht, – weil Ken sie an alles erinnert hat – ‚kontrolliert hat‘ –, wie sie es nennt –, und dann doch der Haarföhn fehlt, dann ist natürlich Ken schuld, der hätte doch mit dran denken müssen. So einfach ist das. Und anstatt sich mit ihr auseinander zu setzen und eine Lösung zu finden, ärgert er sich über sie – und der Urlaub ist wieder einmal im Eimer.

Wie geht's anders? Nachdem wir den beiden in einer Wochenend-Paartherapie mit vier Sitzungen klarmachen konnten, was in ihrem Beziehungssystem schief läuft, riskierte Ken den Konflikt mit Barbie. Er sagte: „Mein lieber Schatz, wir müssen mit deiner Vergesslichkeit und meiner Wut

Soll man nun den Partner verlassen und es lieber allein versuchen, statt weiterhin unglücklich zu sein? Oder soll man doch besser für die Beziehung kämpfen? Soll man beim Partner bleiben, nur weil es da eine Angst vor dem Alleinsein gibt? Wir glauben, es braucht bessere Gründe. Vielleicht diesen: „Ich bleibe bei meinem Partner, weil er der Mensch ist, den ich gewählt habe, um mit ihm mein Leben zu verbringen, Kinder in die Welt zu setzen und sie aufzuziehen. Und das, auch wenn wir es gerade schwer miteinander haben. Lass uns Hilfe suchen und lernen, besser miteinander zu leben und uns so zu lieben, dass wir miteinander glücklich werden. Auch wenn es schmerzliche Wahrheit und harte Arbeit bedeutet, wir wollen uns weiterentwickeln.“

Das geht. Das ist unsere feste Überzeugung. Das ist unsere eigene über 30-jährige Erfahrung. Und wir können sagen: Es lohnt sich.

KONTAKT

Herbert und Gisela Ruffer

www.g-r-i-p-s.de