

Martin Koschorke

Keine Angst vor Paaren!

Wie Paarberatung und Paartherapie
gelingen kann

Praxishandbuch

Leben
LERNEN 
Klett-Cotta

Arbeitsmaterialien
auf der
Klett-Cotta-Website

ZU DIESEM BUCH

Viel zu oft lassen sich PaarberaterInnen und -TherapeutInnen von der wütenden, verzweifelten oder feindseligen Atmosphäre in den gemeinsamen Sitzungen anstecken. Dann sinkt die Beratungsqualität, die Erfolgsaussichten und der Spaß an der Arbeit gegen null. Besser für beide Seiten ist es, mit gesundem Abstand, aufmerksamer Beobachtung und einer guten Portion Humor in die Stunde zu gehen. Das Praxishandbuch, entstanden aus der jahrzehntelangen Erfahrung des Autors als Paarberater und Dozent an einer zentralen Ausbildungseinrichtung für BeraterInnen und PaartherapeutInnen, bietet das umfassende Rüstzeug dazu.

Martin Koschorke, Paarberater und Familientherapeut, hat 34 Jahre lang am Ev. Zentralinstitut für Familienberatung (EZI) in Berlin BeraterInnen und TherapeutInnen ausgebildet; aktuell ist er in verschiedenen Ländern in Supervision, Aus- und Fortbildung von Paarberatern tätig; er lebt in Frankreich.

Hinweis zum Download von Zusatzmaterialien und Informationen
Ergänzende Informationen, Übungen und Materialien können Sie aus dem Internet herunterladen, indem Sie das Buch auf der Website des Verlages (www.klett-cotta.de/lebenlernen) suchen und dort dem Link zum Download-Material folgen.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Martin Koschorke

Keine Angst vor Paaren!

Wie Paarberatung und Paartherapie gelingen kann
Ein Praxishandbuch

Mit Zeichnungen von Klaus Martin Janßen

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Gesetzt aus der Minion von Kösel Media GmbH, Krugzell

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89137-9

E-Book: ISBN 978-3-608-10415-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20050-8

Dritte Auflage, 2016

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Hinweis zum Download-Material	2
Einleitung	
Spaß an Paarberatung – Paare beraten, ohne sich anzustrengen	15
Teil 1	
Paare	19
1 Paarbeziehungen und Paarkonflikte verstehen	21
Ein ganz gewöhnlicher Abend – drei Paare daheim	21
Fragen – Warum?	23
Die Unterscheidung von allgemeiner und spezieller Diagnostik	25
Der Nutzen von Theorien: Erkenntnis- und Handlungsweise ..	28
2 Sich selbst nicht aufgeben – das neue Grundgesetz moderner Partnerschaft	29
3 Alle Verantwortung fair teilen – das neue Grundgesetz moderner Partnerschaft	32
4 Territorien und Grenzen in der Paarbeziehung	37
Respekt vor Grenzen	39
Mein Privatbereich gehört nicht nur mir	41
Regierungswechsel – alternierende Hierarchien	42
5 Partnerwahl – Geheimaufträge an den anderen	47
6 Der unausgesprochene oder unbewusste Partnervertrag ..	57
Erfahrungen werden zu Erwartungen	58
Aus Erwartungen wird stillschweigend ein Vertrag	59

7	Nach der Partnerwahl: Seelische Buchführung und Bilanzen	63
	Meine Bilanz ist nicht deine Bilanz	65
	Die seelische Tiefkühltruhe und die seelische Mikrowelle	66
8	Die Folgen der Partnerwahl Beziehungsabhängigkeit und Krisen, Polaritäten und Balance	69
	Angst, Scham, Schuldgefühle – drei nützliche Schutzpatrone .	71
	Die Bindung an einen Partner macht beziehungsabhängig ...	73
	Krisen erlauben Beziehungen zu wachsen	74
	Pol und Gegenpol	77
	Beziehungssysteme fordern und fördern das Funktionieren in Polaritäten	79
	Wer hat recht?	82
9	In der Verliebtheit stecken bleiben oder erwachsene Partnerschaft leben: Zuneigung im Alltag	86
	Der Alltag – Achtsamkeit oder Terror	87
	Säuglinge bleiben oder erwachsen werden	88
	Eine neue Form von Liebe	90
	Dem anderen zuliebe	91
	Die Vergnügungssteuer der Partnerwahl	92
10	Kommunikation: Reden und Hören, Überreden und Überhören, Polarisieren oder Einlenken	94
	Das Defizit-Karussell	98
	Polarisierungen bestärken sich von selbst	100
	Zuspitzen oder Einlenken	103
	Stufen der Gesprächsfähigkeit	106
11	Drei Ebenen von Partnerschaft	107
	Die Partner als Liebende, Lebensgefährten und Eltern	108
	Beziehungsinfarkt	109

12	Sich weiterentwickeln	111
	Als Paar wachsen / In der Beziehung wachsen.....	112

Teil 2

Platz für jeden	117
------------------------------	------------

13	Die Anmeldung	119
	Geheiminformationen, Geheimaufträge, Testfragen	126

14	Der Beratungsraum	129
----	-------------------------	-----

15	Das erste Gespräch: Überblick	133
	Auch das Erstgespräch hat drei Phasen. Überblick.....	137

16	Das erste Gespräch: Die Kontaktphase Ziel: Ankommen	138
----	--	-----

17	Das erste Gespräch: Die Problemphase Wer beginnt?	141
	Einen offenen Gesprächseinstieg wählen.....	141
	Hörbereitschaft fördern	142
	Wenn ein Paar sich nicht entscheiden kann	143
	Den anderen nicht aus den Augen verlieren	144
	Der eine Weg: Struktur vorgeben	144
	»Beidhändig« arbeiten.....	146
	Der andere Weg: Kommen lassen	147

18	Das erste Gespräch: Die Problemphase A Ziel: Probleme erkunden und sammeln	148
	Das Glück des einen ist nicht immer das Glück des anderen ..	154

19	Das erste Gespräch: Die Problemphase B Ziel: Problemlösungen erkunden und sammeln	158
	Probleme und Problemlösungen unterscheiden	160
	Problemlösungen erkunden: Ein Überblick	161

»Was haben Sie denn bisher unternommen?«	161
Probleme und Problemlösungen zusammenfassen	165
»Da kommen Sie ja beide zu kurz«	165
20 Das Paar und seine Beziehung verstehen.	
Die Sichtweise der Paarberatung	167
Fünf Basissätze: Die Sichtweise der Paarberatung	168
Nicht motivierte Männer in der Beratung gibt es nicht	171
Verständnis und Probleme zwischen die Partner platzieren	176
21 »Mein Gefühl ist nicht mein Gefühl.«	
Überrollt werden oder zugewandt aufnahmefähig bleiben	177
Ohnmächtig, verwirrt, erschöpft, ratlos	177
»Hilfe, dieses Paar macht mich fertig!«	178
»Hilfe, dieses Paar macht mich fertig!« – 10 Grundsätze	180
22 Basistechniken	
Verständnis ausdrücken. Entlasten. Normalisieren.	
Zurückgeben	185
Vier »magische« Interventionen	185
Die 5-zu-1-Regel	187
Entlasten	188
Normalisieren	189
Techniken des Zurückgebens im Überblick	190
23 Das erste Gespräch. Die Kontraktphase A	
Erste inhaltliche Vereinbarungen treffen	194
»Was möchten Sie hier erreichen?«	194
24 Kontrakte schützen die Beratung	208
Zusammenfassende Definition von Kontrakt	208
Kontrakt: Haltung, Beziehung, Vorgehen	209
Kontrakt als Prozess	211
Such-, Stütz-, Lern- und Lösungskontrakte	212
Checkliste von sechs Bedingungen	214

Der »rollende« Kontrakt	215
Vorbeugende Beratung	216
25 Kontrakte schützen Beraterin und Berater	217
»Übersichere« und »untersichere« Berater	218
26 Kontrakte schützen die Ratsuchenden	223
Zwei praktische Übungen für Berater	226
27 Das erste Gespräch. Kontraktphase B	
Organisatorische Absprachen. Der äußere Rahmen der Beratung	228
Beratungszeit, -dauer und -raum	228
Honorar oder Spende	232
Vertraulichkeit und Kontakte	233
28 Fragen des Settings	234
Was machen Sie, wenn	234
29 Paarberatung oder Paartherapie? –	
Ein Paarberater oder ein Beraterpaar?	241
Therapeuten und Patienten	241
Kunden und Dienstleister	243
Berater und Klienten	244
Ein Paarberater oder ein Beraterpaar?	244
Vier Augen sehen mehr als zwei	245
Viele Landkarten verwirren den Wanderer	245
30 Schritte, Fallen, Tugenden	247
Sieben einfache Schritte	247
Sieben Gefahren und Fallen	247
Sieben Tugenden der Beraterin und des Beraters	248
Problemorientiert – ressourcenorientiert – lösungsorientiert – was denn nun?	249

Teil 3

Neues in Gang setzen, Gemeinsamkeiten pflegen,

Unterschiede wertschätzen 253

31	Die Mittelphase der Paarberatung. Übersicht	255
	Mögliche Schritte in der Mittelphase der Paarberatung	255
	Die Atmosphäre der Mittelphase	256
32	Noch einmal genau hinschauen	259
	Was führt zu Veränderung?	262
	Wozu möchten Sie die Stunde heute nutzen?	263
33	Fördernde Interventionen	264
	Wie man schaut, so sieht man	265
34	Fordernde Interventionen	272
	»Moment mal«	272
35	Konfrontieren	276
	Klarer sehen und Verantwortung übernehmen	277
	Überfordern, Unterfordern	281
	Der »Konfronti-Burger«	282
36	Unterschiede herausarbeiten	284
	Vergnügungssteuer zahlen	286
	Verhandeln	289
	Unterschiede bleiben	290
37	Schützende Interventionen	292
	Die alten Konflikte kehren immer wieder	293
	Neue Schritte können alte Wunden öffnen	293
38	Neues in Gang setzen, Wohltuendes befestigen:	
	Übungen, Hausaufgaben, Projekte	295
	Merksätze	297
	Erster Schritt: Neues wagen – Projekte entwerfen und planen	298

Zweiter Schritt: Neues erfahren und üben – Projekte durchführen	301
Dritter Schritt: Neues Verhalten und Bewusstsein entwickeln – Projekte auswerten	302
Situationen und Themen, die sich für Aufgaben eignen	304
39 Alternative Beratungsmethoden:	
Vom Veranschaulichen zum erlebnisintensiven Üben	307
Sprachliche Mittel, die veranschaulichen und verdeutlichen ..	308
Fantasiereisen und Kommunikationsübungen	309
Optische Mittel, die veranschaulichen und verdeutlichen	310
Positionswechsel als Mittel, etwas zu bewegen	312
Erlebnisübungen ohne Worte	312
Kleine Schritte bringen weiter als große Ziele	313
Die Musikerin auf dem Bauernhof	315
40 Einzelarbeit im Rahmen der Paarberatung	316
Lösungen liegen auch in der Vergangenheit	317
Wenn Eltern etwas vormachen	318
Überleben lernen	320
Heiße Kartoffeln – Geheimaufträge der Vorfahren	322
Einzelarbeit mit dem Paar praktisch	324
41 Abschluss der Paarberatung	329
Bilanz ziehen	329
Verantwortung zurückgeben, erwachsenes Verhalten bestärken	330
Eine neue Sicht auf die Beziehung festigen	331
Kritik, Blumensträuße, Abbrüche	333
42 Erfolg und Erfolgsprüfung von Paarberatung	335

Teil 4

Spezielle Beziehungsmuster 339

43 Streitpaare	341
Warum streiten Paare?	342
Die Dynamik bei Streit- und Kampfpaaren	343
Streiten bringt Gewinn, Streiten kostet	345
Der Verzicht auf Streit hat ebenfalls Konsequenzen	346
Die Streitatmosphäre färbt auch auf die Berater ab	347
Unterscheidungen	347
Streiten oder kämpfen?	348
Mögliche Beratungsschritte	350
44 Bewunderungspaare.....	355
Ein gemeinsames Thema	356
45 Außenbeziehungen. Der, die, das Dritte im Bunde	360
Außenbeziehungen – eine rote Warnleuchte:	
Wir kommen zu kurz	361
Außenbeziehungen – ein Bruch gegebener Versprechen	361
Beide fühlen sich betrogen	362
Immer gehen beide fremd	364
»Was fehlt Ihnen <i>in</i> der Beziehung?«	365
Sich Zeit einräumen	366
Verzeihen, Wiedergutmachen, Sichtrennen	368
Der Prozess von Verzeihen und Versöhnen	369
Mit Kränkungsgegnung oder Opferrolle konfrontieren	370
Mit einem Ritual abschließen	370
46 Die Macht der Ohnmacht	
Depression als Beziehungsproblem	371
Auf dem Opfersessel ist nur Platz für einen	373
Depression ist ein Gummibegriff	374
Depression – ein Beziehungsleiden	376

Im Gefängnis unaussprechbaren Ärgers	378
Depressive Paarbeziehungen sind knallharte Beziehungssysteme	378
Konkrete Schritte	380
47 Trennung oder Neubeginn	383
Viele Paare trennen sich zu früh	384
Das Bergmodell – drei Phasen des Trennungsprozesses	384
In welcher der drei Phasen befindet sich das Paar?	386
Trennendes steht zwischen den Partnern: Ziele und beraterisches Vorgehen in Phase 1	386
Die Entscheidung ist offen. Ziele und beraterisches Vorgehen in Phase 2	391
Die Entscheidung ist getroffen. Ziele und beraterisches Vorgehen in Phase 3	394
Die Erfahrungen des Paares von den eigenen Erfahrungen trennen	400
 Literaturempfehlungen	 401
Literatur	402
Dank	405

Einleitung

Spaß an Paarberatung – Paare beraten, ohne sich anzustrengen

Das Leben als Paar soll Spaß machen. Paare finden sich zusammen, um miteinander glücklich zu sein. Sie möchten Liebe und Lust empfinden, Zuneigung erfahren, angenehme Zeit miteinander verbringen, Höhepunkte erleben, die Aufgaben und Schwierigkeiten des Lebens gemeinsam meistern und freudige, ärgerliche oder schmerzliche Erfahrungen miteinander teilen.

Paarberatung oder Paartherapie soll Paaren, die den Spaß an ihrer Beziehung verloren haben, dabei behilflich sein, diesen Spaß wieder neu zu entdecken.

In Paarberatungen wird oft erbittert miteinander gekämpft, enttäuscht oder voller Wut geschrien, verletzt, gekränkt oder ratlos geschwiegen. Es werden Lösungen und Strategien, Vorwürfe und Feindbilder, Einstellungen und Illusionen überprüft. Es wird an vergessene Gemeinsamkeiten angeknüpft, aber auch an verletzliche Stellen jedes Einzelnen gerührt. Möglicherweise werden verlorene Hoffnungen, Träume und Sehnsüchte freigelegt, der Zugang zu verschütteten oder versiegten Kraftquellen gefunden. Es wird geschaut, ob Auswege aus den Sackgassen des Paares möglich sind, ob die Partner einlenken oder sich verzeihen können. Die Konsequenzen zukünftiger Schritte werden erwogen, für das Paar gemeinsam und für jeden einzeln. Es wird auch Neues überlegt, probiert, vielleicht sogar eingeübt – für das Paar, für jeden der Partner. Während der Gespräche mag die Atmosphäre schwanken zwischen gespannt und erleichtert, nachdenklich und schwer, zuversichtlich und angestrengt. Nicht selten wird auch gelacht. Denn nicht nur das Wiederentdecken oder Neuentwickeln von Spaß an der Beziehung, **auch die Paarberatung selber soll Spaß machen**, so weit wie möglich.

Das gilt in erster Linie für Sie als Beraterin oder Berater, Therapeutin oder Therapeut. Sie werden – da bin ich ziemlich sicher – nicht

dafür bezahlt, dass Sie sich von der Atmosphäre, die das Paar mitbringt, anstecken oder vergiften lassen. Sie werden auch nicht ausreichend dafür bezahlt, die Probleme des Paares zu übernehmen, anstelle des Paares zu leiden oder für das Paar nach Lösungen und Auswegen zu suchen.

Das Paar soll sich ruhig ein bisschen anstrengen. Ihnen aber soll es gut gehen während Ihrer Arbeit. **Sie sollten überwiegend Spaß haben an Paarberatung.**

Ich hoffe, auch das Lesen dieses Buches macht Spaß.

Gestatten Sie dazu einige Hinweise:

- Sie können in diesem Buch einfach nur blättern.
- Sie können sich an Kernsätzen entlanghangeln. Es lässt sich nicht immer vermeiden, dass man sich als Beraterin oder Berater im Beziehungsdickicht des Paares verfängt. Da hilft bisweilen ein Satz, um wieder mehr Abstand und Klarsicht zu gewinnen. Ich habe daher eine Reihe von hilfreichen Kernsätzen hervorgehoben. Sie sehen zum Beispiel so aus:

Die Probleme des Paares sind das Eigentum des Paares.

- Sie müssen mit dem Lesen nicht unbedingt vorne anfangen. Sie können auch mit dem Thema beginnen, das Sie am meisten anspricht. Vielleicht sind Sie vor allem an praktischer Beratungsmethodik interessiert, etwa: Wie mache ich einen Beratungskontrakt, der mich schützt? Wie konfrontiere ich, verständnisvoll und wirksam? Worauf sollte ich bei Hausaufgaben achten? Im Inhaltsverzeichnis finden Sie ohne Mühe die entsprechenden Kapitel.
- In **Teil 1** fasse ich anhand einiger Grundsätze zusammen, wie Paarbeziehungen generell funktionieren.
Teil 2 und 3 nennen Schritte und Regeln der verschiedenen Stadien der Paarberatung, von der Eröffnung über die Mittelphase bis zum Abschluss.
Teil 4 wirft einen Blick auf eine Auswahl spezieller Paarsysteme.

Wenn Sie nicht gerade frisch mit Paarberatung beginnen, wird Ihnen in diesem Buch manches oder vieles bekannt vorkommen. Umso besser: Dann werden Ihre Erfahrung und Ihr persönliches Beratungskonzept

ja bestätigt. Vielleicht sind Sie andererseits mit bestimmten Sicht- und Vorgehensweisen, die ich vorschlage, nicht einverstanden. Auch das ist gut, denn es bekräftigt Ihre eigene Position.

In den Jahrzehnten, in denen ich Paarberater in verschiedenen Ländern aus- und fortgebildet und als Supervisor begleitet habe, haben sich mir zwei Erfahrungen eingeprägt:

Erstens: Ab einem gewissen Erfahrungsniveau geht es kaum noch darum, ob eine beraterische oder therapeutische Intervention richtig oder falsch ist. Vielmehr stellt sich die Frage: Welche *Vorteile* hat sie, welche *Nachteile* birgt sie? Meistens hat der Berater zu jedem Zeitpunkt des Beratungsprozesses die Wahl zwischen verschiedenen Interventionen – viele Wege führen nach Rom. Welches Vorgehen sich dem Berater oder Therapeuten im jeweiligen Moment als das vorteilhafteste nahelegt, hängt im wesentlichen von drei Faktoren ab: seinem Theorie- bzw. Beratungskonzept, seinem methodischen Ansatz (der schließt seine praktische Erfahrung ein) und seiner Persönlichkeit. Äußere Einflussfaktoren wie Vorgaben durch die Beratungsstelle, die Praxisgemeinschaft, gesetzliche Regelungen usw. lasse ich einmal beiseite.

Zweitens: Je mehr Ihnen das theoretische Beratungskonzept und der methodische Ansatz persönlich entsprechen, je mehr Sie sich Ihrer Persönlichkeit bewusst sind, Ihre Stärken und deren Kehrseiten kennen, desto wirksamer werden Sie arbeiten. Wer seinen eigenen Beratungsansatz und -stil entwickelt hat, braucht sich meist nicht mehr groß anzustrengen – die Einfälle und Interventionen kommen wie von selbst. Paarberatung kann dann wirklich Spaß machen.

Wer länger als Paarberater oder Paartherapeut arbeitet, entwickelt eine bestimmte Beratungsroutine. Sie vermittelt Sicherheit und erleichtert das beraterische Vorgehen. Routine kann aber auch zur Falle werden. Sie kann dazu verleiten, eigene Einsichten und Regeln nicht mehr ganz so genau zu befolgen. Auch erfahrene Berater tun darum gut daran, sich hin und wieder auf ihre Grundlagen zu besinnen und ihr Konzept einem Check zu unterziehen.

Ihren persönlichen Beratungsstil zu finden, zu überprüfen oder weiterzuentwickeln, damit Sie möglichst unangestrengt arbeiten können – dazu möchte Sie dieses Buch anregen.

TEIL 1

Paare

Wie Partnerschaft funktioniert

1 Paarbeziehungen und Paarkonflikte verstehen

Ein ganz gewöhnlicher Abend – drei Paare daheim

Vorsichtig dreht *Franz* den Schlüssel in der Wohnungstür. Aber es hat nichts genützt. *Gaby* hat ihn doch gehört.

»Du bist ja spät«, begrüßt sie ihn, halb vorwurfsvoll, halb resigniert. »Immer bist du weg!«

»Ja ja«, murmelt er zur Verteidigung, »es ging nicht früher. Du kannst dir nicht vorstellen, was heute wieder los war in der Firma, von morgens bis abends, ohne Pause!«

»Und der Kleine hat dich auch nicht gesehen!«, fährt sie fort.

»Ich weiß, ich weiß. Aber was soll ich machen? Zum Schluss musste ich noch mit einem Mitarbeiter reden.«

»Und ich? Wer redet mit mir? Nie hast du Zeit für mich! Den ganzen Tag bin ich allein mit dem Kleinen. Ich finde, *wir* müssten mal miteinander reden!«

»Worüber denn?«, entgegnet er irritiert. »Über Dinge, die sich nicht ändern lassen?! Darüber sollten wir gerade nicht reden. Das sollten *wir* vergessen und uns einen schönen Abend machen.«

»Was ist denn mit dir los?«, fragt *Ingo* und schaut besorgt zu *Susanne* hinüber. »Irgendwas nicht in Ordnung?«

Susanne sitzt zusammengekauert auf dem Kanapee. Sie sieht ihn nicht an. »Tu doch nicht so, als ob du nicht weißt, was los ist! Das weißt du ganz genau! Ich will ein Kind!«

»Aber das geht doch nicht, wegen des Betriebs. Den haben wir zusammen aufgebaut. Das war unser gemeinsamer Traum. Wir sind doch glücklich gewesen bisher, auch ohne Kinder.«

»Ja, wir haben ein glückliches Leben zu zweit, das stimmt. Aber ich möchte ein Kind und kann mir nicht vorstellen, alt zu werden ohne Kinder. Kinder sind doch etwas Schönes!«

»Das musst gerade du sagen, mit deiner Kindheit! Und du weißt

genau, ich kann mit Kindern nicht, und wenn ich bloß an die Gören meiner Kusinen denke ... Nein danke!«

»Ich verstehe nicht, warum du mich so abblockst bei etwas, das mir wichtig ist!«

»Aber als wir vor zwölf Jahren geheiratet haben, da warst du doch völlig einverstanden, dass wir keine Kinder haben!«

»Aber damals war ich 25, jetzt bin ich 37! Man entwickelt sich im Leben!«

Georg ist ein Fußballfan. Das war er schon, lange bevor er *Nina* kennenlernte. Ein leidenschaftlicher Fußballer ist er auch heute noch, inzwischen sogar als ehrenamtlicher Trainer in der Jugendabteilung des Vereins. *Nina* wusste von seiner Fußballbegeisterung. Zu Beginn ihrer Beziehung hatte sie ihn danach gefragt, er hatte geantwortet: »Meine Priorität bist du!«

Nina arbeitet nachts im Krankenhaus, regelmäßig von 20 bis 8 Uhr. *Georg* ist ebenfalls berufstätig, er tut auch viel im Haus. Er kümmert sich, wenn sie tagsüber schläft und er da ist, um die drei Kinder. Der Älteste ist 15, die beiden Mädchen, *Zwillinge*, sind 11. Die *Zwillinge* nimmt er auch zum Fußball mit.

Freitags, am Abend bevor sie zur Arbeit geht, spielt sich zwischen *Nina* und *Georg* gelegentlich ein – bisweilen lautstarkes – Ritual ab, das beide nicht weiterbringt und sie stattdessen immer häufiger verärgert, verletzt und feindselig zurücklässt.

Nina, in halb vorwurfsvollem Ton: »Können wir morgen Nachmittag nicht etwas zusammen machen? Wir verbringen kaum noch gemeinsame Zeit!«

Was konkret sie gemeinsam machen will, sagt sie allerdings nicht. Vielleicht weiß sie es selber nicht so richtig. Sie verspürt nur den Impuls: Ich will mit ihm zusammen sein, mir fehlt etwas. Damit schiebt sie Trennungsgedanken, die gelegentlich in ihr aufsteigen, erst einmal beiseite.

Georg, genervt, defensiv: »Aber, das ist Samstagnachmittag, da bin ich beim Fußball. Was hast du gegen meinen Sport? Ich nehme auch die Mädchen mit, dann hast du deine Ruhe!«

Dass *Nina* Sehnsucht nach ihm hat und nach Zeit mit ihm, kommt bei *Georg* nicht an. Er nimmt nur einen Angriff wahr, auf sein Hobby, mit dem er sich identifiziert – also einen Angriff auf seine Identität und

auf den Wiedergutmachungshandel (»ich nehme die Mädchen mit«), den er Nina als Ausgleich für seine Abwesenheit vorschlägt.

Sie findet: Wenn wir schon so verrückte Arbeitszeiten haben – und daran lässt sich nicht rütteln –, dann sollten wir wenigstens am Wochenende viel Zeit gemeinsam verbringen. Sich allein ausruhen ist das genaue Gegenteil von dem, was sie am Samstagnachmittag will.

Er findet: Ich tue schon so viel für die Familie, da kann man mir doch nicht mein Hobby nehmen. Zu Hause Kaffee trinken oder Familienunternehmungen machen ist das genaue Gegenteil von dem, was ich am Samstagnachmittag will.

Fragen – Warum?

Die drei Abendgespräche werfen eine Fülle von Fragen auf. Einige möchte ich benennen.

Warum schleicht sich *Franz*, der im beruflichen Leben erwachsen seinen Mann steht, wie ein kleiner schuldbewusster Junge in seine eigene Wohnung? Warum begrüßt ihn *Gaby* teils wie eine vorwurfsvolle Mutter, teils wie ein kleines Mädchen? Warum greift sie ihn an, obwohl sie sich offensichtlich nach ihm sehnt? Warum flieht er blitzschnell hinter eine Verteidigungsmauer aus Beschwichtigungen (»Ja ja«, »Ich weiß, ich weiß«), Entschuldigungen und Ausflüchten, obwohl er gute Gründe für sein spätes Kommen hat und sich über Anerkennung seines stressigen Jobs freuen würde? Warum fällt es *Gaby* und *Franz*, die jeder für sich und beide zusammen, so viel leisten, so schwer, sich dafür gegenseitig Wertschätzung oder gar Dank auszudrücken? Warum fordern sie wie selbstverständlich vom anderen Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Belastungen ein, ohne ihm dasselbe zu geben? Warum äußern sie das, was ihnen wichtig ist, nämlich ihre Bedürfnisse, aggressiv – im Angriff (aktiv aggressiv) oder im Rückzug (passiv aggressiv) –, also zielsicher auf eine Weise, die den Partner¹ nicht öffnet, sondern verschließt? Warum können sie sich nicht zugestehen (jedenfalls nicht

¹ Um nicht immer »Partner bzw. Partnerin« sagen zu müssen, akzeptieren Sie bitte, dass ich im weiteren Text den Ausdruck »Partner« sowohl für Frauen als auch für Männer verwende.

in diesem Moment), dass sie beide recht haben, dass die Wünsche eines jeden berechtigt sind? Warum stehen sich ihre Lösungsstrategien – miteinander reden, spätabends auch über Konflikte reden einerseits, Konflikte beiseite lassen und den Feierabend genießen andererseits – so unvereinbar gegenüber?

Wie kommt es, dass *Susanne* und *Ingo* eine so existenzielle Frage wie einen Kinderwunsch fast im Nebenher verhandeln? Wie kommt es, dass Ingo sich eine Partnerin ausgesucht hat, für die ein Kind wichtig ist? Wie kommt es, dass Susanne den Kinderwunsch, der in ihr schlummert, offensichtlich so lange überhören konnte? Zugleich: Wie kommt es, dass Ingo den Kinderwunsch, der in Susanne lebt, so lange übersehen hat? Wie kommt es, dass Susanne sich für einen Partner entschieden hat, für den Kinder keinen Platz haben neben dem Traum von der Verwirklichung in einem eigenen Betrieb? Wie kommt es, dass beide ihre Paarbeziehung als glücklich erleben, obwohl sie der festen Überzeugung sind: Der andere verweigert mir etwas Existenzielles und »weiß das ganz genau«? Und wie kommt es, dass sowohl Ingo als auch Susanne die innere Entwicklung des anderen in den letzten 12 Jahren im Hinblick auf das, was ihr oder ihm wichtig ist im Leben, verpassen, übersehen, abblocken, ignorieren konnten – wie auch immer?

Was hat *Nina* davon, dass sie sich einen fußballbesessenen Partner ausgewählt hat? Was meinte sie, als sie *Georg* vor Beginn ihrer festen Beziehung nach seiner Fußballbegeisterung fragte? Was hat sie gehört, als er sagte: »Du bist meine Priorität!«? Was hat er gemeint, als er diesen Satz sagte? Warum fordert sie gemeinsame Zeit gerade am Samstagnachmittag, wo im Fußball erfahrungsgemäß am meisten los ist, wo Trainings oder Spiele stattfinden? Fordert sie den gemeinsamen Samstag, weil sie ein schlechtes Gewissen hat, denn tagsüber, wenn sie schläft, braucht sie Rücksicht und steht als Mutter nur eingeschränkt zur Verfügung? Was an gemeinsamer Zeit – mit ihr als Partnerin, mit den Kindern als Familie – schlägt Georg als Ausgleich für den Samstagnachmittag (und gegebenenfalls auch für Spiele am Sonntag) vor? Tut er im Haushalt und für die Familie so viel, weil er ein schlechtes Gewissen hat wegen des Fußballs? Ist sie einverstanden, dass er die Mädchen zum Fußball mitnimmt? Nimmt er die Mädchen mit, damit sie nicht meckert und er auf dem Beziehungskonto ein Guthaben ansammeln kann?

Für *alle* drei – und viele andere – *Paare* stellt sich außerdem die Frage: Warum verhandeln sie über Beziehungskonflikte, die zumindest schwierig, wenn nicht unlösbar sind, ausgerechnet am Abend, wo sie normalerweise müde sind und eigentlich – allein oder gemeinsam – etwas Nettes unternehmen sollten? Jeder vernünftige Mensch kann doch vorhersagen, dass das kaum gut gehen wird.

Die Unterscheidung von allgemeiner und spezieller Diagnostik

Ob die oben geschilderten Paare den Weg in Paarberatung oder Paartherapie suchen werden, ist ungewiss. Viele Paare lösen ihre Konflikte selbst. Sie mobilisieren Energien, um mögliche Wege zu finden. Die Bewältigung der Krise mag eine Weile dauern, sie mag mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden sein. Doch die gemeinsame Erfahrung, eine ernsthafte Krise allein, ohne Unterstützung von außen, überwunden zu haben, kann Zuneigung und Vertrauen vertiefen, die Paarbeziehung stärken und Wachstumskräfte freisetzen.

Andererseits lässt sich beobachten: Manche Paare kommen auch erst recht spät, bisweilen zu spät in die Beratung². Zu lange haben sie versucht, allein zurechtzukommen. Immer noch haben sie gehofft, der Konflikt werde sich von selber lösen. Daher suchen sie fachliche Hilfe nicht bereits, wenn sie ein Problem haben, sondern erst, wenn das Problem sie hat. Ständiges Reden über die Probleme oder permanentes Schweigen lässt sie nur immer tiefer in die Sackgasse hineinfahren. Schließlich bewegt sich nichts mehr. Sie verstehen den anderen nicht mehr und auch nicht, was in ihrer Beziehung los ist.

Eine Erfahrung aus der Paarberatung ist:

Die Probleme, derentwegen Paare in Beratung kommen, sind meist schwerwiegender und tiefgründiger, als es zunächst den Anschein hat.

² Paarberatung oder Paartherapie? Warum ich für die beraterisch-therapeutische Arbeit mit Paaren den Ausdruck »Paarberatung« bevorzuge, finden Sie auf S. 241 ff.

Die Beraterin oder der Berater³ braucht Zeit, die Bemühungen und die Konflikte des Paares, deren Gründe und Hintergründe ansatzweise zu erfassen. Ohne ein Verständnis des Paares, seiner Situation, seines Weges, seiner Dynamik und seines Potenzials kann der Berater dem Paar wenig nützen. Gemeinsam mit den Partnern die Beziehung zu erkunden ist hingegen ein erster Schritt, der häufig bereits eine gewisse Erleichterung verschafft und Perspektiven eröffnet. Vorausgesetzt, der Berater übernimmt nicht, ohne es zu merken, Atmosphäre und Probleme des Paares.

An dieser Stelle unterscheide ich gerne zwischen allgemeiner und spezieller Diagnostik von Paarbeziehungen. Um sich im Dickicht der Paarprobleme und -konflikte zurechtzufinden, brauchen Klienten und Berater Orientierung und eine gewisse Übersicht.

Allgemeine Diagnostik von Paarbeziehungen

Die allgemeine Diagnostik vermittelt Einsicht in die Grundregeln von Paarbeziehungen, ein Verständnis davon, wie Partnerschaft heutzutage funktioniert.

Diese Regeln oder Gesetzmäßigkeiten gelten für alle Paare, die eine Liebes- und Lebenspartnerschaft eingehen unabhängig davon, ob sie je mit Beratung oder Therapie in Berührung kommen. Dem Paarberater eröffnet die allgemeine Diagnostik Fenster, durch die er auf Paare und ihr Verhalten blickt. Sie erlauben ihm, besser zu erfassen, wie Paare grundsätzlich ihre Beziehung, ihre Kommunikation, ihr Konflikt- und Lösungsverhalten usw. gestalten und warum sie es tun. Bestandteile einer solchen Theorie sind etwa die Leitwerte moderner Partnerschaft, die Prinzipien der Partnerwahl, der unausgesprochene Partnervertrag, die verschiedenen Ebenen einer Paarbeziehung, die Unterscheidung von verliebter und erwachsener Partnerschaft, die Regeln respektvoller, gewaltloser Kommunikation, die Prinzipien der menschlichen Territorialität, die Dynamik innerhalb von Beziehungssystemen und ande-

³ Um nicht immer »Beraterin und Berater« oder »Therapeutin und Therapeut« sagen zu müssen, akzeptieren Sie bitte, dass ich im weiteren Text den Ausdruck »Berater« und »Therapeut« sowohl für Frauen als auch für Männer verwende. Im methodischen Teil ab S. 119 bedeutet B sowohl Beraterin als auch Berater.

res. Zu Beginn einer Beratung können solche theoretische Schneisen das Erkunden und Nachfragen des Beraters leiten und zu einem rascheren und tieferen Verständnis des Paares verhelfen. Darüber hinaus liefern sie in der Regel Hinweise, wo in einer späteren Phase des Beratungsprozesses Einstellungen, Verhaltensweisen, Absprachen oder Entschlüsse des Paares bekräftigt oder verändert, neu verhandelt und eingeübt oder wo neue Zukunftsperspektiven erarbeitet werden sollten.

Spezielle Diagnostik von Paarbeziehungen

Die spezielle Diagnostik hingegen vermittelt »Verstehenslandkarten«, d. h. Einblick in und Verständnis für die Dynamik spezifischer Paar-konflikte oder Paarkonstellationen wie etwa Streit- und Kampfpaa-re, depressive Paare, Suchtpaare, Angstpaare, Gewaltpaare, Bewunderungs-paare, Paare, die miteinander verschmelzen wollen oder viel Distanz brauchen usw.

Im akademischen Konkurrenzkampf, im Wettlauf der psychologischen Schulen und therapeutischen Richtungen zählen Theorien wenig, die nicht mit abstrakten Begriffen oder komplizierten Fremdwörtern ge-spickt sind. Solche Theorien möchte ich Ihnen nicht bieten. Berater und Therapeuten sind erst einmal Praktiker, nicht Theoretiker. Für sie gilt der Satz der amerikanischen Therapeutin Fanita English:

Unsere Wirksamkeit als Berater und Therapeuten besteht im Einfach-Sein, nicht im Kompliziert-Sein.

Allerdings ist Einfach-Sein nicht immer einfach. Wer komplexe Zu-sammenhänge nicht einfach wiedergeben oder erklären kann, hat sie möglicherweise noch nicht ganz durchschaut – und sollte vielleicht erst einmal weiter nachfragen.

Der Nutzen von Theorien: Erkenntnis- und Handlungshinweise

Den Nutzen diagnostischer Landkarten und anderer theoretischer Konzepte messe ich an folgenden Kriterien: Sind sie einfach und verständlich? Vermitteln sie Orientierung und Übersicht? Ermöglichen sie Erkenntnis und Verständnis der Struktur und der Konflikte einer Partnerschaft? Helfen sie verstehen, wo die Partner verletzt sind, warum sie sich blockiert oder handlungsunfähig fühlen, aber auch, wie sie sich gegenseitig blockieren und handlungsunfähig machen? Geben sie Hinweise dafür, wieso die Partner den jeweils anderen gerade so »formen«, dass sie ihn nicht ertragen können? Erklären sie, warum Paare in einer Beziehungskrise vom anderen Veränderungen fordern, die für sie selber ganz einfach, für den anderen jedoch kaum oder nur schwer zu verwirklichen sind? Liefern sie zugleich Handlungsempfehlungen, wie im Beratungsprozess vorzugehen ist, welche Verhandlungs-, Lern- bzw. Veränderungsaufgaben sich möglicherweise für das jeweilige Paar ergeben?

Landkarten und Stadtpläne, die Übersicht vermitteln, lassen Einzelheiten oft weg. Insofern sind sie unvollständig und ergänzungsbedürftig. Wer in der Beratung einem Paar gegenüber sitzt, das zu einem ersten Gespräch kommt, wird meistens mit Gefühlen, Eindrücken und Informationen bombardiert. Da gilt es zunächst den *Überblick* zu bewahren. Dabei können einfache Konzepte, die möglicherweise auch vereinfachen, nützlich sein. Später kann man, um mehr ins Detail zu gehen und tieferen *Einblick* zu gewinnen, an wichtigen Stellen die Lupe noch einmal ansetzen. Man kann dann verfeinerte oder differenziertere diagnostische Landkarten heranziehen.

Im Folgenden nenne ich eine Reihe allgemeiner Beziehungsgrundsätze. Sie sind aus jahrelanger praktischer Arbeit mit Paaren gewonnen. Sie sind speziell für die beraterisch-therapeutische Begleitung von Paaren entwickelt – also nicht aus der Einzel- oder Familientherapie bzw. allgemeinen Erkenntnissen einer der zahlreichen psychologischen Schulen oder therapeutischen Ansätze abgeleitet. Diese Erfahrungs- oder Leitsätze bzw. Unterscheidungen haben sich beim Erkennen und Verstehen von Paaren, bei der praktischen Arbeit mit ihren Beziehungen und Problemen als nützlich erwiesen. Jedem der folgenden 11 Kapitel füge ich auch mögliche Handlungsempfehlungen an, die sich aus

diesen Grundsätzen für ein mögliches Erkunden, Nachfragen, Verstehen und Konfrontieren usw. zu Beginn und im weiteren Verlauf der Beratung ergeben.

2 Sich selbst nicht aufgeben – das neue Grundgesetz moderner Partnerschaft

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich in den westlich geprägten Gesellschaften die Lebensbedingungen von Frauen und Männern grundlegend gewandelt. Damit hat sich, in kurzer Zeit, auch die Situation *zwischen* den Geschlechtern geändert. Eine neue Beziehungs-»Verfassung« ist in Kraft getreten. Viele Paare haben das noch nicht mitbekommen. Sie haben Mühe, es zu begreifen und in die Tat umzusetzen.

Für das Zusammenleben als Paar legt ein neues Grundgesetz neue Spielregeln fest.

Beziehungsgrundsatz Nr. 1

Artikel 1 der neuen Partnerverfassung lautet:

Keiner soll sich selbst aufgeben – denn beide sind ebenbürtig und haben die gleichen Rechte.

Dieser »Artikel« ist zugleich ein erster Beziehungsgrundsatz moderner Partnerschaft. Junge erwachsene Frauen werden nicht mehr mit »Fräulein« angedredet, sondern mit »Frau«. Bei der Eheschließung muss sie nicht mehr ihren »Mädchen«-Namen aufgeben, sondern kann Biografie und Namen weiterführen. Es ist nicht mehr undiskutiert selbstverständlich, dass automatisch sie auf Beruf oder Erwerbstätigkeit verzichtet, wenn die Kinder kommen. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass automatisch sie mitzieht, wenn ein beruflicher Wechsel des Mannes den Umzug in eine andere Stadt oder ein anderes Land erfordert. Sie hat Anspruch auf ihr eigenes Einkommen. Usw. Denn *beide sind*

ebenbürtig: Beide haben grundsätzlich den gleichen Anspruch darauf, zufrieden und glücklich zu sein. Jeder hat das Recht, seine Lebens- und Berufspläne zu verwirklichen. Dadurch ändert sich auch das Selbstverständnis der Männer. Auch sie nehmen neue Rechte wahr, z. B. als Väter.

Die Anweisung »Gib dich nicht selbst auf – lebe!« entspricht einem *Grundprinzip des Lebens*. Dieses Prinzip wohnt jedem lebendigen Wesen inne. Wer lebendig ist, trägt den Impuls und »Auftrag« in sich: »Lebe! Überlebe! Lass dich nicht unterkriegen!«

Als Beziehungsgrundsatz Nr. 1 hat »Keiner soll sich selbst aufgeben« Folgen für die Beziehung der Partner zueinander. Der Satz hat *Vorteile*: Er eröffnet Freiheitsräume: Die Partner können ihr Leben, jeder für sich und beide zusammen als Paar, individueller, flexibler, freier und potenziell befriedigender gestalten als früher.

Der Satz hat indessen auch *Konsequenzen*: Die neuen Spielräume haben ihren Preis: Nichts ist mehr selbstverständlich. Wollen die Partner faire, für beide gleichermaßen befriedigende Lösungen finden, dann sollten sie in der Lage sein,

- miteinander zu reden. In langjährigen oder konflikthafter Paarbeziehungen bedeutet miteinander reden erst einmal: Hören. Hören. Hören. Konkret heißt das:
- die unterschiedlichen, möglicherweise gegensätzlichen Interessen und Wünsche des anderen anhören, sie achten, sie ernst nehmen, sie – statt sie abzuwerten oder zu bekämpfen – stehen lassen und die Spannung ertragen, dass sie den eigenen Wünschen und Interessen vielleicht widersprechen, teilweise oder total;
- miteinander verhandeln, Kompromisse finden, Vorschläge machen oder annehmen, die den Interessen und Bedürfnissen beider Raum geben, möglicherweise auch eigene Wünsche oder Pläne – vorübergehend oder dauerhaft – zurückstellen oder auf sie verzichten;
- die Konsequenzen von Kompromissen oder Verzicht akzeptieren, Alternativen entwickeln, Ausgleich oder Entschädigungen für Verzicht vereinbaren, die Wirksamkeit dieser Vereinbarungen von Zeit zu Zeit überprüfen.

Diesem Grundsatz liegt die Vorstellung zugrunde: Die Partner sind voneinander unterschiedene Personen. Unterschiede zwischen ihnen betrachten sie als Reichtum ihrer Beziehung, auch wenn diese im Alltag

oft Spannungen oder Schwierigkeiten schaffen. Paare sind in der Lage, offen und gleichberechtigt darüber zu sprechen. Gegensätzliche Interessen sind ein normaler Bestandteil ihres Beziehungsalltags. Über gegensätzliche Wünsche und Bedürfnisse können sie realistisch, konstruktiv und fair verhandeln – das heißt, beide können das Ergebnis akzeptieren. Auf diese Weise verhindern sie, dass ihre Unterschiedlichkeit einen Beziehungskrieg verursacht und offener oder unausgesprochener Ärger die Beziehung nachhaltig beeinträchtigt.

Kehren wir kurz zu den eingangs geschilderten Paaren zurück. Gaby hat wegen des Kindes einen Teil ihrer Lebenspläne, nämlich ihre Berufstätigkeit, aufgegeben – zumindest vorübergehend. Offensichtlich erwartet sie dafür von Franz Verständnis, wenn nicht eine Kompensation. Wie die aussehen könnte – etwa mehr gemeinsame Zeit von Franz mit ihr, mit dem Kind –, sagt sie in dieser Szene nicht so, dass Franz das gut hören könnte. Auch Franz möchte sicher nicht auf das Kind oder die Beziehung zu Gaby verzichten, andererseits aber auch nicht seine Vorstellungen – in diesem Fall die beruflichen – aufgeben oder reduzieren. Wie alle ihre Anliegen zusammenpassen, dafür haben Gaby und Franz die richtige Formel noch nicht gefunden. –

Nina hat Georg mit seiner Fußballleidenschaft, vielleicht sogar wegen seiner Spielbegeisterung »eingekauft«; er allerdings hat den Eindruck, er müsse seine innerste Identität aufgeben, wenn er ihrem Wunsch nach Gemeinsamkeit am Wochenende nachgibt. Er will sich aber nicht selbst aufgeben. Auch Nina möchte sich selbst nicht aufgeben, ihre Vorstellung und ihren Wunsch nach einer Liebes- und Lebensbeziehung mit Georg. Daher weigert sie sich, sich mit der Zuschauerrolle beim Fußball zu begnügen. Darum hat sie Trennungsgedanken. –

Noch einmal heftiger ist der Konflikt zwischen Susanne und Ingo. Ein Kinderwunsch bzw. der Entschluss, kein eigenes Kind zu wollen, entspringt den tiefsten Schichten unseres Seins. Mit dem endgültigen Entscheid in die eine oder andere Richtung geben Menschen möglicherweise einen Anteil ihrer persönlichen Identität auf. Dieser Konflikt lässt sich normalerweise ja auch nicht mit einem Kompromiss lösen.

Für die Beratung ergibt sich aus Beziehungsgrundsatz 1 zunächst die Frage: Wie ist es möglich, dass keiner der Partner sich selbst aufgibt

und beide – bei Wünschen, die sich gegenseitig ausschließen – trotzdem eine gemeinsame Basis finden? Nicht indem jeder unbeirrt oder unbeirrbar auf seinem Recht und Standpunkt beharrt, sondern indem beide Schritte aufeinander zu machen, um Lösungen auszuloten, die den Interessen und Bedürfnissen jedes einzelnen und beider zusammen Platz lassen. Oder – falls eine Einigung derzeit nicht möglich sein sollte – in Ruhe die Konsequenzen dieses Tatbestandes zu bedenken.

Die Beratung böte dann einerseits die *Plattform* für ein solches Verhandeln und Nachdenken. Andererseits könnte die Beratung bzw. die Haltung und das Vorgehen des Beraters zugleich ein *Modell* sein. Die Paare würden erleben, dass jeder Partner seinen gleichberechtigten Platz in Beratung und Partnerschaft hat. Sie würden sehen und erfahren, dass Unterschiede und gegensätzliche oder unvereinbare Interessen ein normaler Bestandteil des Lebens als Paar sind. Sie würden möglicherweise auch einüben, wie ein Aufeinander-Zugehen konkret aussehen kann. Einzelne Schritte eines solchen Verhandlungsprozesses ergeben sich etwa aus den Konsequenzen, wie sie oben auf Seite 30f. beschrieben sind.

3 Alle Verantwortung fair teilen – das neue Grundgesetz moderner Partnerschaft

Haben beide Partner gleiche Rechte und gleiche Ansprüche, so hat das Auswirkungen auf die Übernahme von Aufgaben und Verantwortung. Aus Artikel 1 der neuen Partnerverfassung folgt mit einer gewissen Zwangsläufigkeit:

Beziehungsgrundsatz Nr. 2

Artikel 2:

Jeder ist bereit, alles zu machen – denn beide haben die gleichen Pflichten.

Dieser *Beziehungsgrundsatz Nr.2* »Beide haben grundsätzlich die gleiche Verantwortung« gilt vor allem für den Binnenbereich der Partnerschaft, für das tägliche Zusammenleben. Natürlich bestehen zwischen Frauen und Männern körperliche Unterschiede: Sie ist vielleicht etwas kleiner und nicht ganz so kräftig wie er. Er hingegen kann keine Kinder kriegen und stillen. Aber davon einmal abgesehen gibt es heutzutage normalerweise keinen Grund, dass nicht jeder der Partner jeder der anfallenden Aufgaben in Familie oder Haushalt übernimmt: Geld verdienen, Wäsche waschen, einkaufen, Auto reparieren, kochen, Baby wickeln, Fenster putzen, Probleme mit der Versicherung regeln, zum Elternabend gehen, Steuererklärung ausfüllen.

Das war vor zwei Generationen, zur Zeit unserer Großeltern, noch anders, vielleicht sogar noch zur Zeit unserer Eltern. Da konnte jeder Partner vom anderen ein bestimmtes Verhalten erwarten, fast wie selbstverständlich. Es gab festgelegte Rollen. Jeder Rolle war ein bestimmter Aufgaben- und Tätigkeitsbereich zugeordnet.

Heutzutage ist in den meisten Partnerschaften die traditionelle komplementäre Verteilung der Aufgaben hinfällig geworden. Wenn er erwerbstätig ist und sie auch, dann gibt es keinen Grund, dass nicht auch er und sie jede Arbeit in Haus und Familie übernimmt (wiederum mit Ausnahme von Gebären und Stillen des Säuglings). Grundsätzlich sollte also jeder bereit sein, alles zu machen.

Das heißt aber nicht, dass jeder notwendigerweise auch alles macht:
Die Partner können sich absprechen.

Sie können die Aufgaben verteilen, wie sie es möchten, wie es ihnen, ihren Vorlieben, ihrer Geschicklichkeit, ihren Lebensumständen usw. entspricht. Etwa: Er kocht und putzt, sie wäscht das Auto und verwaltet das Geld. Oder er kauft ein und kocht am Wochenende, während sie mit den Kindern zum Sport geht.

Auch Artikel 2 formuliert ein *Strukturprinzip menschlichen Lebens*: Das Zusammenleben von Menschen, das Überleben der Menschheit ist nicht möglich ohne ein Mindestmaß an Zusammenwirken und Gegenseitigkeit, an geregelten Sozialbeziehungen und Kultur. Diesem Strukturprinzip liegt wiederum ein generelles *Organisationsprinzip des Lebens* schlechthin zugrunde: »Je besser ein Organismus seine Um-

gebung wahrnimmt« und sich auf sie einstellt, »desto größer sind seine Überlebenschancen«. Das gilt vom Einzeller bis zum hochkomplexen menschlichen Organismus (Lipton 2009, S. 39).

Auch dieser zweite Beziehungsgrundsatz hat *Folgen* für die Beziehung der Partner zueinander.

Von *Vorteil* ist wiederum: Die Partner können die Aufgaben- und Lastenverteilung sowohl individueller, freier und potenziell befriedigender als auch flexibler – und damit wirksamer – gestalten als früher.

Konsequenzen:

- Die Partner müssen miteinander *verhandeln*, das heißt dem anderen zuhören, mit ihm reden. Sie müssen sich verstehen und sich verständigen – beides hat mit Verstand zu tun. Sie müssen sich einigen, wer was übernimmt. Diese Einigung muss einigermaßen ausgewogen und fair (d.h. für beide annehmbar oder befriedigend) sein, sonst sammelt sich über kurz oder lang auf dem Beziehungskonto Ärger an.
- Die Partner haben sich darum häufig auf eine Aufgabenverteilung einzustellen, die neu für sie ist und für die sie keine Vorbilder haben, weil die Vorbilder ihrer Kindheit oft noch traditionell organisiert waren. Die Umstellung auf Unbekanntes kann Unsicherheit und Verwirrung schaffen. Das indessen führt nicht selten dazu, dass Paare zwar eine *zeitgemäße Aufteilung der Aufgaben wünschen, zugleich jedoch an überholten Vorrechten und Verhaltensweisen festhalten*.
- Wenn nichts mehr selbstverständlich ist, dann beziehen die Partner auch nicht mehr selbstverständliche Belohnung und Wertschätzung aus ihren Tätigkeiten, wie das früher der Fall war. Sie müssen lernen, sich gegenseitig für das, was sie im Alltag tun und leisten, *Anerkennung und Dank auszusprechen* – das ist für die meisten Paare etwas völlig Neues.

Noch einmal zusammengefasst: Besagt der erste Artikel der Beziehungsverfassung: »Ich gebe mich nicht auf – und du gibst dich nicht auf«, dann folgt daraus logischerweise Beziehungsgrundsatz 3:

Beziehungsgrundsatz 3

Keiner versucht den anderen zu ändern.

Jedes Bemühen, den Partner zu ändern, wäre demnach ein »Verfassungsbruch«. Die Partner verzichten darauf, den anderen zur eigenen Sicht- und Verhaltensweise zu bekehren. Stattdessen halten sie sich an Beziehungsgrundsatz 4:

Beziehungsgrundsatz 4

Über Unterschiede wird geredet, über gegensätzliche Lösungsvorstellungen wird verhandelt.

Damit wird das partnerschaftliche Miteinander heutzutage anstrengender. *Nichts ist mehr selbstverständlich*. Früher bezogen Eheleute einen Großteil ihrer emotionalen und sozialen Anerkennung und Wertschätzung aus ihrer Umgebung oder daraus, dass sie einfach ihre Rollen erfüllt haben. Das gilt nur noch eingeschränkt. Wer sich heute in einer Paarbeziehung vom anderen bedienen lässt, ohne »Danke!« zu sagen oder seinen Arbeitsanteil zu übernehmen, erntet zunehmend Ärger. In dieser Hinsicht müssen Paare umlernen:

Beziehungsgrundsatz 5

Die Partner sprechen sich Wertschätzung und Dank aus für das, was jeder tut und leistet.

Das kann durch Worte geschehen, durch eine Berührung, eine nette SMS, eine Einladung ins Kino oder ins Restaurant oder einfach durch einen freundlichen Blick.

Schauen wir noch einmal auf zwei der oben vorgestellten Paare. Gaby und Franz stecken in der Klemme zwischen Vergangenheit und Gegenwart: Derzeit funktionieren sie nach dem traditionellen Rollenschema: Gaby ist zur Zeit nicht berufstätig, sie kümmert sich um das Kind. Franz verdient das Geld und erwartet als Belohnung dafür einen konfliktfreien Gut-Fühl-Abend. Zugleich erwartet Gaby jedoch, dass Franz ein moderner Vater ist, der Zeit mit dem Kleinen verbringt – damit sie auch einmal entlastet ist, damit sie Zeit für sich hat. Franz hält ihren Anspruch erst einmal für berechtigt, sonst würde er sich nicht so verteidigen.

gen. Er verhält sich aber nicht wie ein moderner Vater, sonst wüsste er, dass man als Vater eines Kleinkindes auch einmal auf seine wohlverdiente abendliche Erholung verzichten muss. – Georg und Nina scheinen weiter zu sein. Georg engagiert sich im Haus und mit den Kindern, so viel er kann. Zugleich erwartet er allerdings, dass sein männliches Privileg, sein Hobby, ohne Abstriche respektiert wird. Eine Regelung, die den Bedürfnissen beider Partner Rechnung trägt, die gegebenenfalls einen Ausgleich für Verzicht auf sein Hobby beinhaltet, haben Nina und Georg noch nicht im Blick.

Für die Beratung legt Beziehungsgrundsatz 2 nahe, die Verteilung der häuslichen Aufgaben und Belastungen konkret und ausführlich zu erkunden, vor allem wenn Kinder da sind. Wer macht was und wie viel? Ist die Aufgabenverteilung abgesprochen, ist sie fair, stimmen ihr beide zu, sind beide damit zufrieden, d. h., empfinden beide: Ich tue meinen Anteil und du tust deinen Anteil? Geben die Partner sich Anerkennung für das, was sie leisten, können sie sich dafür gegenseitig danken? Haben sie Ausgleich oder Kompensationen vereinbart für den Fall, dass die Belastungen vorübergehend oder auf Dauer ungleich sind? Werden vereinbarte Kompensationen von beiden als angemessen und befriedigend erlebt, werden sie im Alltag auch eingehalten?

Gleichberechtigte Partnerbeziehung ist für viele Paare ein unbekanntes, neues Terrain. Oft stehen Paare vor der Aufgabe, neue Regeln zu lernen.

Dieses neue Modell von Paarbeziehung setzt sich im Alltag der Paare unterschiedlich schnell durch. Bisweilen geschieht es sehr langsam. Schwierigkeiten der Beteiligten haben häufig weniger mit Defiziten der Beziehung zu tun als vielmehr mit einer Unkenntnis der neuen Regeln. Als ob die Paare in ein unbekanntes Land versetzt seien, mit fremder Sprache und anderen Gewohnheiten. Oftmals folgen die Paare zwei Leitbildern zugleich, dem der traditionellen Beziehung, das Männern und Frauen ein festgelegtes Rollen- und Machtverhältnis zuschreibt, und dem der zeitgemäßen Partnerschaft, das Frauen und Männer grundsätzlich auf eine Ebene von Belastungen und Rechten stellt. Zahlreiche Konflikte und Missverständnisse in Paarbeziehungen erklären

sich aus dieser Ungleichzeitigkeit der Werte, Leitbilder und der entsprechenden Verhaltensweisen.

Eine der Aufgaben von Paarberatung ist es, den Partnern beim Einüben dieser neuen Spielregeln behilflich zu sein.

Doch auch wenn den meisten Paaren nicht so richtig bewusst ist, dass eine neue Partnerverfassung in Kraft getreten ist: Die genannten Artikel 1 und 2 schärfen den Gerechtigkeitsinn. Ungleichgewichtige Arbeitsteilung, vor allem wenn sie nicht abgesprochen ist, wird häufiger als ungerecht empfunden. Verliebtheit oder Liebe mag solche Empfindungen eine Zeit lang überdecken. Auf Dauer kann sich unterschwelliger Ärger und Groll ansammeln – ein Nährboden für Konflikte. Eine als unfair empfundene Aufteilung der Arbeitsbelastungen ist nicht selten auch die verborgene Ursache sexueller Störungen.

Das neue »Grundgesetz moderner Partnerschaft« entspricht westlichen Werten. Dieses Leitbild – Frau und Mann sind grundsätzlich gleichwertig und gleichrangig – liegt auch der Theorie und Methodik von Paarberatung in den westlichen Ländern zugrunde (vgl. hierzu den theoretischen Ausflug »Partnerschaft« auf der Website des Verlags; Hinweise dazu auf S. 2 dieses Buches). In der Beratung von Paaren aus anderen Kulturen, in denen das Verhältnis der Geschlechter traditionell bzw. hierarchisch bestimmt ist, können sich Schwierigkeiten ergeben. Die Beratung mag an Grenzen stoßen.

Den 3. Artikel des neuen »Grundgesetzes« für Paarbeziehungen finden Sie auf Seite 113.

4 Territorien und Grenzen in der Paarbeziehung

Wir mögen es nicht, wenn uns jemand körperlich zu nahe tritt. Ohne dass wir etwas dazu tun, schlägt unser Organismus Alarm: Das Herz pocht schneller. Der Atem wird kürzer. Die Augen weiten sich. Muskeln spannen sich an. Wir fühlen uns unwohl. Wir weichen zurück. Oder werden aggressiv. Wir fühlen uns bedrängt.

Schon Blicke können bedrängen. Ein Mann schaut eine Frau etwas zu lange an. Das kann als Übergriff erlebt werden und unangenehme Empfindungen hervorrufen. Ein Mann schaut meine Partnerin in meiner Gegenwart etwas zu lange an: Das kann bei mir als Mann aggressive oder defensive Impulse wecken, weil ich es als unangemessenes Eindringen in den Bereich unserer Zweierbeziehung empfinde, vielleicht sogar als ein Stück illegitimer Inbesitznahme. In früheren Zeiten war »Fixieren« ein Grund zum Duellieren: Wer einen anderen unverwandt anstarrt, tut ihm etwas an. Er überschreitet eine Grenze, er tritt ihm körperlich zu nahe.

Natürlich gibt es kulturelle Unterschiede. In südlichen Ländern ist es durchaus üblich, dem Nachbarn während eines lebhaften Gesprächs die Hand auf den Arm zu legen, ihn also auch körperlich zu berühren. In nördlichen Ländern gilt das als Übergriff und ist eher tabu. Es gibt auch individuelle Unterschiede: Wer sich selbstsicher fühlt oder gut drauf ist, wird einen lästigen Blick vielleicht bloß fragend, herausfordernd oder lächelnd erwidern.

Andererseits mögen wir es nicht, wenn Menschen, die uns nahestehen, uns überhaupt nicht beachten, uns behandeln, als existierten wir nicht, als seien wir Luft, ein Nichts. Wenn schon nicht Aufmerksamkeit und Wertschätzung, dann doch wenigstens Beachtung der Tatsache, dass wir anwesend sind. Den Partner übersehen, ihn links liegen lassen wirkt abwertend und kränkend. Als sei er physisch überhaupt nicht da, als werde das Existenzrecht des Betroffenen bestritten. Es ist eine Form der Missachtung, ein feindlicher Akt.

Platz haben wollen und Beachtung finden, diese beiden gegensätzlichen Pole territorialen Empfindens und Verhaltens, entsprechen vorbewussten Bedürfnissen unseres Organismus. Die unangenehme Erfahrung, nicht genug Raum zu haben, machen wir vielleicht schon im Mutterleib, spätestens jedoch im Kinderzimmer, wenn ein Geschwister unser Spiel zerstört und dadurch in unseren Lebensbereich eindringt. Jugendliche markieren gerne mit »Unordnung« die Grenzen des Reviers, das sie als ihr persönliches beanspruchen. Völker führen Kriege, um Lebensraum zu verteidigen. Beim Fußball ist die Konzentration des männlichen Sexualhormons Testosteron im Speichel der Spieler vor Heimspielen deutlich höher als vor Spielen auswärts. Beim Heimspiel verteidigen sie ihr Revier, und Testosteron steigert das räumliche Vorstellungsvermögen und die Reaktionsschnelligkeit. Raumempfinden

und -verhalten ist uns offensichtlich angeboren. Aber auch das Gegenteil, das Empfinden, nicht beachtet zu werden, löst von klein auf Körperreaktionen aus.

Verliebte Paare sind im Allgemeinen wenig empfindlich, was Abgrenzungen innerhalb ihrer Beziehung anbetrifft. Und den anderen übersehen ist gewöhnlich auch nicht ihr Problem. Im Gegenteil, der andere ist fast immer willkommen. Frisch Verliebte können sich meist nicht nahe genug sein. Die Türen stehen offen. Man möchte mit ihm oder ihr eins sein, mit dem anderen verschmelzen. Man sucht Nähe, nicht Abstand.

Respekt vor Grenzen

Das ändert sich, wenn die erste Verliebtheit verflogen ist. In der folgenden Phase der Paarbeziehung – ich nenne sie gerne die erwachsene Partnerphase (mehr dazu unten ab Seite 88) – erleben die Paare häufig Überraschungen. Sie machen eine Reihe von Entdeckungen. Die haben oft mit dem Terrain oder Territorium ihrer Beziehung zu tun, allerdings ohne dass die Paare das so nennen.

Entdeckung Nummer eins: Die Partner merken mit der Zeit, dass sie nicht nur ein verliebtes Paar mit *Gemeinsamkeiten* und einem Nähebedürfnis sind, sondern auch zwei verschiedene Personen, von denen *jeder seinen eigenen Bereich*, sein eigenes Revier beansprucht. Die Partner verbringen Zeit gemeinsam, aber jeder braucht auch Zeit für sich. Sie haben gemeinsame Überzeugungen, Gewohnheiten, Vorlieben – zugleich hat aber jeder seine eigene Art. Jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was Vorrang haben sollte, was weniger wichtig ist. Wie der Abend, das Wochenende, der Urlaub zu verbringen, wie der eigene Raum, aber auch das gemeinsame Wohnzimmer einzurichten ist usw. In bestimmten Situationen bevorzugt jeder den eigenen Stil, Aufgaben zu bewältigen, Probleme zu lösen. Zunehmend treten die Unterschiede zutage, die jeder mitbringt oder die sich im Zusammensein mit dem Partner entwickeln.

Wenn alles gut läuft, wandelt sich im Laufe der Zeit Verliebtheit in Respekt. Nach meiner Erfahrung bestehen Frauen noch deutlicher als Männer darauf, respektvoll behandelt zu werden (Beziehungsgrundsatz 6).

Beziehungsgrundsatz 6

Im Alltag äußern sich Liebe und Zuneigung als Respekt. Respekt heißt:
Die andere Art des anderen achten, Grenzen nicht überschreiten.

Nicht in den Bereich des anderen eindringen, wenn er dazu nicht bereit ist, nicht dazu einlädt oder die Erlaubnis dazu gegeben hat. Den anderen nicht mit eigenen Vorstellungen, Vorschlägen, Wünschen oder Bedürfnissen bedrängen. Denn das ruft unangenehme Empfindungen hervor. Übergriffe, das Verletzen von Grenzen innerhalb einer Partnerschaft, werden vom Partner in der Regel als feindlicher Akt, als eine Form von Gewaltanwendung erlebt. Sie führen schnell dazu, dass der andere sich wehrt oder verschließt.

Eine weitere Entdeckung mag sein (es ist Beziehungsgrundsatz 7, zugleich auch ein anthropologisches Axiom):

Beziehungsgrundsatz 7

Bestimmte Bereiche unseres Lebens gehören so sehr zu uns,
dass wir jedes Eindringen wie einen körperlichen Angriff empfinden.

Sie kann es nicht haben, wenn er in ihrer Handtasche kramt. Da wird sie ganz kribbelig. Lieber springt sie auf und gibt ihm, was er sucht. Sie mag auch nicht, dass er ihr Handy in die Hand nimmt und auf diese Weise – vielleicht nur aus Versehen – mitbekommt, mit wem sie zuletzt telefoniert hat. Wenn es um ihre Handtasche oder ihr Handy geht, ist sie empfindlich.

Er dagegen wird nervös, wenn sie nur in die Nähe seines Laptops kommt. Denn den hat sie einmal benutzt und dann lief nichts mehr. Sie hat verstanden: Der Computer, das ist ein Teil von ihm selbst. Um Streit zu vermeiden, hat sie jetzt ihren eigenen PC.

Man kann dem Partner zu nahe treten, auch ohne ihn zu berühren.

Offensichtlich endet unsere Persönlichkeit nicht an den Grenzen unserer Haut. Wichtige Lebensbereiche gehören zu unserer Person. Sie sind