

Wir wollen niemals auseinander gehen – die Kunst, ein Paar zu bleiben

(Artikel aus dem Jahresbericht 2010)

Kennen Sie auch noch den Schlager aus den 60er Jahren:

*Wir wollen niemals auseinander gehn,
wir wollen immer zu einander stehn.
Mag auf der großen Welt auch noch so viel geschehn:
Wir wollen niemals auseinander gehn.*

Ja, wer wünscht sich das nicht: Eine Partnerschaft, die ein Leben lang hält, in der man sich immer auf den anderen verlassen kann – und die auch nach Jahrzehnten noch lebendig ist.

In früheren Jahrhunderten war die Stabilität von Beziehungen dadurch garantiert, weil sich die Paare gar nicht trennen *konnten*: Entweder hätte das den wirtschaftlichen Ruin bedeutet, oder eine Verurteilung durch Gesellschaft und Kirche.

Wir messen heute der Qualität von Liebesbeziehungen einen hohen Stellenwert bei, mehr als frühere Generationen. Frühere Bindungen wurden oft durch weltanschauliche Überzeugungen oder wirtschaftliche Notwendigkeiten zusammen gehalten. Diese Dinge verlieren heute mehr und mehr an Bedeutung.

Maßstab heutiger Beziehungen ist der Grad der Zufriedenheit, die subjektiv empfundene Lebensqualität in der Beziehung. Geht diese verloren, dann ist der Bestand der Beziehung gefährdet.

Was aber heißt „Lebensqualität“ in Beziehung und Partnerschaft? Und wie kann man sie sich erhalten? Trotz des hohen Anspruchs, den viele Paare haben, wissen viele Menschen wenig darüber.

Der amerikanische Psychologe John M. Gottmann hat einmal gesagt: „Eine Beziehung wird von alleine schlechter.“ Hier nun ein paar Gedankenanstöße, die einer solchen Verschlechterung entgegen wirken können:

1. Pflegen Sie eine gute Kommunikation mit einander

Diese Empfehlung brauchen verliebte Paare nicht, sie suchen ganz automatisch die Kommunikation mit einander und suchen immer wieder das, was auf so einzigartigartige Weise bei diesem Paar zusammenpasst. Dieses melden sie sich immer wieder zurück und verstärken sich somit gegenseitig in einer positiven Weise.

Im Alltag gewöhnt man sich aber immer mehr an die positiven Seiten des anderen. Man findet sie angenehm, aber sie fallen einem nicht mehr besonders auf, und man wird unachtsam. Hinzu kommen andere Dinge, die man vorher nicht bemerkt hat und die nicht so gut zu einem passen, ja, sogar sehr störend sein können. Oft sind dies die Schattenseiten der Persönlichkeitsanteile, die einen gerade in der Phase des Kennenlernens so fasziniert haben: Der Spontane wirkt vielleicht auch unberechenbar, der Ruhige und Gelasse erscheint im Alltag langweilig.

Häufig schleicht sich dann im Alltag Folgendes ein: Die positiven Seiten werden dem Partner nicht mehr zurückgemeldet, und die negativen Seiten beginnt man zu kritisieren, d.h. die Kommunikation dreht sich – wenn überhaupt – nur noch um negative Persönlichkeitsaspekte. Dadurch kann man immer stärker in eine negative Eskalation hineingeraten. (Angriff, Verteidigung, verachtende Bemerkung, Abbruch...)

Das Negative bekommt nun immer mehr Gewicht in der Beziehung und beginnt sie zu überfluten. Daher ist es notwendig, rechtzeitig darauf zu achten, das Positive zu pflegen. Dazu gehört, die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Positive zu lenken, damit auch diese Seite ausreichend

wahrgenommen und als real empfunden werden kann. Merke: In einer Beziehung wird nur das real, was man einander auch mitteilt!

Dem anderen mitteilen, was mir an ihm gefällt: Das ist nicht nur ein „Luxus“, den man sich ab und zu in der Beziehung gönnen sollte. Positive Rückmeldung, Anerkennung und Wertschätzung vom anderen zu bekommen, danach hungern und dürsten wir. Solche Wertschätzung zu erfahren kann eine Beziehung unglaublich stärken. Wir müssen uns dazu auch immer wieder selbst disziplinieren, sonst neigen wir dazu, das Positive als normal und gewöhnlich hinzunehmen. Das kann auch mithilfe gemeinsamer Erinnerungen geschehen (z.B. Urlaubsbilder angucken). Oder sich gegenseitig zunicken, eine leichte Berührung zwischendurch. Das brauchen wir ein Leben lang. (Ich finde beim anderen ein Echo)

Der positive Austausch sollte etwa in einem Verhältnis von 5:1 zu negativen Bemerkungen stehen!

2. Sorgen Sie für Ausgleich und Gegenseitigkeit in der Beziehung

Ausgleich und Gegenseitigkeit – Was heißt das? Damit die Beziehung auf Dauer lebendig bleibt, muss es fair und gerecht zugehen. Das kann nicht gelingen, wenn einer auf Dauer das Gefühl hat, er kommt schlechter weg als der andere. Dann sammelt sich Wut und Unzufriedenheit und er löst sich aus der Beziehung.

Ein paar Beispiele für unfaires Verhalten in der Beziehung: Unfair ist z.B., wenn beide verabredet haben, berufstätig zu bleiben. Dann kommt das erste Kind und der Mann versackt in seiner Arbeit. Dann kommt vielleicht das 2. Kind, der Mann wird befördert und kommt fast gar nicht mehr nach Hause und für die Frau wird es immer aussichtsloser, in den Beruf wieder einzusteigen. Da beginnt es, unfair zuzugehen.

Unfair geht es auch zu, wenn das Paar sich z.B. darauf verständigt hat, die alten Eltern des Mannes bei sich aufzunehmen, die Pflege seiner Eltern aber – entgegen der Verabredung – einzig und allein Sache der Frau ist.

Oder: Wenn einer der Ehepartner ständig zu Hause vor dem Fernseher versackt und von ihm keine Initiative mehr ausgeht, etwas zu unternehmen. Bisweilen geht es so weit, dass selbst die Angebote des Partners nicht mehr beantwortet werden.

Oder: Nur einer von beiden ist in der Sexualität aktiv, der andere verhält sich trotz wiederholter Bitten immer passiv.

In einer Beziehung gibt es immer bestimmte Polaritäten, die zu einem Ausgleich gebracht werden müssen. Spannungsfelder können z.B. entstehen zwischen den Polen *Autonomie* und *Bindung*, *Führen* und *Sich führen lassen* oder auch *Geben* und *Nehmen*.

In jedem Fall geht es um eine gute Balance zwischen den genannten Polen. Beide Partner müssen das Gefühl haben, die Beziehung aktiv gestalten zu können, aber auch mal dem anderen folgen zu können, nicht immer allein die Last der Initiative allein tragen zu müssen.

Beziehungen mit einseitiger Polarisierung sind in Gefahr. Es muss nicht 50:50 sein, auch soll hier nicht einer Buchhaltermentalität das Wort geredet werden, sondern es geht darum, dass beide etwas in die Beziehung hinein geben.

Hier kann eine gelegentliche Fairnessbilanz sinnvoll sein: Wie ist es bei uns? Finde ich, dass es fair zugeht in der Beziehung, oder habe ich das Gefühl, es geht ungerecht zu? Und was müsste meiner Meinung nach passieren, damit es dann gerechter zugeht?

3. Schaffen Sie Räume für Intimität

Bezüglich der Intimität in einer Partnerschaft klaffen Wunsch und Realität oft stark auseinander: Einerseits stellen die Partner oft hohe Ansprüche an Intimität und Exklusivität in ihrer Beziehung. Das war in früheren Generationen nicht so selbstverständlich. Vielmehr waren die Partner damals mehr in ihre traditionellen Rollen eingebunden. Heute soll uns der Partner am nächsten stehen. Aber bei der Alltagsbewältigung lenkt vieles davon ab, wie z. B. die Organisation der Familie, der Beruf oder Erziehungsaufgaben. Die täglichen Pflichten und Aufgaben sind so zahlreich, dass die beiden oft nur noch hinterherhetzen. Sie sind vielleicht noch ein gutes Arbeitsteam oder gute Eltern, aber sie begegnen sich nicht mehr als Mann und Frau. Die Intimität, die in der Verliebtheitsphase im Vordergrund stand, bleibt nicht einfach von selbst, sondern steht in der Gefahr, von Alltag und Negativem in den Hintergrund gedrängt zu werden.

Wenn die Partner auch nach Jahren noch ein Gefühl der Vertrautheit mit einander spüren möchten, wenn sie sich eine Herzensverbindung zu einander bewahren wollen, dann müssen sie für Räume und Zeiten sorgen, in denen sich diese Vertrautheit entfalten und bewahren kann.

Damit es solche Räume und Zeiten gibt, in denen sich die Partner wieder als Paar begegnen, braucht es eine verbindliche Planung. Wir müssen Zeiten in unseren Terminkalender einplanen, die nur für unsere Partnerschaft gedacht sind. Zeiten also, in denen wir als Paar etwas unternehmen, in denen wir in Ruhe mit einander reden können, wo wir etwas erleben, was den Alltag durchbricht und unsere Beziehung reizvoll erhält. In einem Gedicht von Hilde Domin heißt es: „... denn wir essen Brot, aber wir leben von Glanz.“ Ohne glanzvolle Momente, die den Alltag überstrahlen, ohne Highlights, wird die Beziehung stumpf und langweilig. Solche festen Verabredungen dürfen nicht zu selten vorkommen, sonst ergibt sich ein ähnlicher negativer Kreislauf wie bei der negativen Kommunikation.

Wenn beide ständig eingebunden sind und dann – nach langer Zeit – nichts zu tun haben, kann das für das Paar sehr irritierend und peinlich werden und führt nicht zu dem gewünschten „Aufladen der Beziehungsbatterien“. Man weiß vielleicht gar nicht, was man einander erzählen soll – und beginnt dann, solche peinlichen Situationen, solche Zusammenkünfte ohne Dritte, gänzlich zu vermeiden.

Eine gute Voraussetzung für das Gelingen solcher intimen Räume ist ein gemeinsames Erkunden: Was gefällt dem einen, was dem anderen? Was gefällt beiden? Was könnten sich vielleicht sogar beide vorstellen, neu zu erkunden? Ebenso wichtig ist wechselseitige Initiative. Wenn immer nur einer dafür sorgt, dass eine Unternehmung stattfindet, stellt sich schnell das Gefühl ein, dass es unfair in der Beziehung zugeht (siehe Punkt 2) und der Initiator beginnt auch am Interesse des anderen grundsätzlich zu zweifeln.

Hilfreich für solche Pläne sind Unterstützungssysteme, die das Paar entlasten. Das kann jemand sein, der die Wohnung putzt oder die Gartenarbeit macht, damit das Paar nicht alles alleine machen muss und keine Zeit mehr für eine Verabredung aufbringen kann. Bei kleineren Kindern ist es gut, wenn man einen Babysitter engagiert, bei dem man die Kinder gut aufgehoben weiß, während man außer Haus ist. Das Geld, das für Hilfen aufgewendet wird, ist gut investiert, weil es der Stabilität der Beziehung dient. Und vielleicht muss es auch keine bezahlte Hilfe sein. Manche Paare organisieren sich untereinander so, dass mal die einen, mal die anderen alle Kinder übernehmen und dann das andere Paar Zeit hat für sich. Und bisweilen lassen sich auch die Großeltern für diese Aufgaben aktivieren.

4. Lernen Sie, Verletzungen wiedergutzumachen

Wir können noch so sehr um Positivität bemüht sein – aber es ist unvermeidlich, dass in einer Beziehung auch Verletzungen geschehen. (Aus Unachtsamkeit, aus Unwissenheit, aus Ungeschicklichkeit – es passiert einfach, dass wir den, den wir lieben, auch verletzen)

Wenn das passiert ist, lässt es sich nicht mehr ungeschehen machen. Und es kann sein, dass es so weiter schwelt, dass die Verletzung im Untergrund weiter wirkt. Dann entfremden wir uns von einander. Bisweilen sammelt sich dann auch etwas an. Der Verletzte sagt vielleicht nichts, weil er sich

nicht „anstellen“ will. Kommt dann jedoch noch etwas zu der ursprünglichen Verletzung hinzu, dann füllt sich mehr und mehr seine innere „Waffenkammer“. Martin Koschorke, Dozent am Evangelischen Zentralinstitut (EZI) Berlin, pflegte in diesem Zusammenhang immer von „Rabattmarkenheften“ zu sprechen, die die Partner immer weiter bekleben, um sie sich dann, wenn die Hefte voll sind, gegenseitig um die Ohren zu hauen.

Verletzungen, die nicht ausgeräumt werden, bergen ein Potential von Destruktivität und Negativität, so dass irgendwann die Negativität überschwappen kann und die ganze Beziehung gefährden kann. Es ist also wichtig zu lernen, wie man Verletzungen ausräumt.

Was also können wir tun, um gut mit Verletzungen umzugehen?

Zunächst: Der Verletzte sollte nicht zu großzügig über die Verletzung hinweggehen oder versuchen, großmütig zu sein, sondern sie ansprechen (sonst passiert leicht die oben genannte Reaktion).

Er muss aber auch die innere Bereitschaft entwickeln, eine Verletzung loszulassen, (anstatt eine Sammlung anzulegen, die er dem anderen um die Ohren hauen kann).

Von dem, der verletzt hat, braucht es unbedingt die Anerkennung, *dass* er verletzt hat (anstatt dieses als Missverständnis oder Überempfindlichkeit des anderen zurückzuweisen). Das nämlich führt dazu, dass zu der eigentlichen Verletzung noch eine zweite hinzugefügt wird.

Damit ein Loslassen stattfinden kann, muss der Verletzte die Verletzung anerkennen, auch wenn diese nicht beabsichtigt war. Sätze wie „das war doch nur Spaß“ oder „das habe ich doch gar nicht so gemeint“ verletzen erneut und werden dem Bedürfnis des anderen nach Anerkennung der Verletzung nicht gerecht. Eine Anerkennung würde sich dagegen z.B. in folgender Formulierung ausdrücken: „Ich habe es zwar nicht so gemeint, aber ich sehe, dass ich dich verletzt habe, und das wollte ich nicht. Das tut mir Leid.“ Merke: Ob ich den anderen verletzt habe, entscheidet sich nicht an meiner Intention, sondern am Effekt meines Tuns! Oft äußern Menschen in Beratung „Wenn er doch endlich anerkennen könnte, dass er mich verletzt hat, das wäre mir schon genug.“

Manchmal braucht es dann noch ein klärendes Gespräch, damit der eine verstehen kann, warum seine Äußerung oder sein Verhalten den anderen so verletzt hat. Hier muss der Verletzte Auskunft geben.

Manchmal kann auch eine Wiedergutmachung helfen. Hier kann das Bild eines ungedeckten Kontos hilfreich sein, das in Minus geraten ist, und der andere kann etwas einzahlen, damit das Konto wieder ins Plus kommt. Diese Nüchternheit tut der Beziehung oft besser, als wenn Dramen inszeniert werden.

5. Lernen Sie, Krisen als Entwicklungschancen zu nehmen

Krisen sind in einer Beziehung unvermeidlich. Die Beziehung gerät in verschiedene Phasen, in Lebensübergänge, die alles durcheinander bringen können, weil es das Alte nicht mehr gibt und für das Neue noch keine Bewältigungsstrategien vorhanden sind.

In jeder Beziehung gibt es vorhersehbare Krisen, z.B. die Geburt des ersten Kindes. Das ist zwar ein freudiges Ereignis, bringt aber alles Bisherige durcheinander. Das Paar muss sich vollständig neu auf einander einstellen und sich neu organisieren, so dass jeder seinen Platz in der neuen Dreiersituation findet. Weitere Beispiele für vorhersehbare Lebenskrisen sind das Aus-dem-Haus-Gehen der Kinder (empty nest) oder das Ausscheiden aus dem Beruf.

Bei vorhersehbaren Krisen ist jeder darauf eingestellt, dass diese der Entwicklung des Paares dienen können. Schwieriger wird das bei nicht vorhersehbaren Krisen (z.B. eine schwere Krankheit des Partners, oder eine Außenbeziehung) Das kann alles durcheinander bringen, was bisher gültig war.

Unter solchen Umständen kann es sehr schwer sein, eine Entwicklungschance in dieser Krise zu sehen. Und dennoch ist dies die entscheidende Frage, die hier zu stellen ist:

„Zu welcher Entwicklung fordert uns diese Krise heraus?“

Es zeigt sich immer wieder, dass auch unvorhersehbare Krisen ein Entwicklungspotential in sich tragen. Bei einer Außenbeziehung können z.B. folgende Fragen Ziel führend sein: Was wollte hier leben, konnte aber in der Beziehung nicht leben und hat daher den Weg nach draußen gesucht? Mit welchem ungelebten Leben in unserer Paarbeziehung konfrontiert uns diese Außenbeziehung?

Wenn beide bereit sind, sich diese Fragen zu stellen (und die Antworten zu ertragen), kann das die Paarbeziehung ungemein beleben und vertiefen.

6. Suchen Sie nach gemeinsamen Sinnquellen

In der Verliebtheit findet ein Paar seinen Sinn in einander und hat nicht das Bedürfnis, Sinnquellen außerhalb der Beziehung zu suchen.

Aus dem „Sich gemeinsam in die Augen Schauen“ der frühen Beziehung wird zunehmend ein „in dieselbe Richtung Schauen“ in der Dauerbeziehung. Es braucht also etwas Drittes, damit die Beziehung interessant bleibt: Etwas Drittes, das wir in unser Engagement integrieren. Das können z.B. Kinder sein. Aber Kinder allein reichen nicht aus, da das Paar auch nach der Familienphase noch gut und gerne 30 Jahre zusammen leben kann. Es muss also noch mehr Verbindungen und Inspirationen geben, und es lohnt sich für ein Paar, danach gezielt zu suchen.

Gegenwart – Zukunft – Vergangenheit, diese drei Aspekte spielen für die Sinnerfüllung eine große Rolle.

Die Gegenwart, das kann etwas Wertvolles sein, für das wir uns gemeinsam engagieren, z.B. ein Hobby, Kunst, ein soziales Engagement oder eine gemeinsame religiöse Praxis.

Die Zukunft können wir in unsere Beziehung integrieren, indem wir von Zeit zu Zeit gemeinsame Zukunftsbilder entwerfen, z.B. wie möchten wir in drei Jahren leben, was möchten wir bis dahin angehen, was wollen wir abgelegt haben?

Die Vergangenheit kann einen festen Platz in der Beziehung bekommen, indem wir uns gegenseitig über das austauschen, was wir erlebt haben. Indem die Vergangenheit erinnert wird, wird sie für uns wieder gegenwärtig und bildet ein Gegengewicht zu Alltag und Gewöhnung.

Auf solche Gegengewichte kommt es letztlich an, wenn die Liebe – auch auf Dauer- interessant und lebendig bleiben soll.

Regina Bibl