

Mathias Voelchert

Zum Frieden
braucht es *zwei*,
zum Krieg
reicht *einer*

Wie Paare Konflikte
in Liebe lösen



Kösel



Mathias Voelchert

Zum Frieden braucht es *zwei*, zum Krieg reicht *einer*

Wie Paare Konflikte in Liebe lösen

Kösel



Inhalt

Vorwort	11
Nähe und Distanz	19
Verbundenheit, aber auch Freiheit ist wichtig	21
Es gibt keinen Masterplan	22
Verantwortung für sich und das eigene Handeln übernehmen	26
Das persönliche Wachstum nicht vernachlässigen	32
Der Veränderungsprozess hört nie auf	35
Für Ruheinseln sorgen, Privaträume schaffen	41
Streit und Frieden	45
Handlungsbedarf bei Konflikten – Umgang mit Streitthemen	47
Die eigenen Gefühle verstehen lernen – Veränderung beginnt im Innern	52
Die Versuchung und der dritte Weg	53
Schuld und Unschuld	57
Heilung durch Versöhnung	61
Aus der Spirale der Aggression aussteigen	62
Ich bin nicht deine Gefühle – Bitte mach mich nicht falsch	67
Ganz am Rand	72
Paarbeziehungen	75
Männer sind anders, Frauen auch	76
Gleichwürdigkeit beider Partner als Basis einer belastbaren Paarbeziehung	78
Ja sagen zum Alltag	79
Beziehungen entziehen sich der Kontrolle und dem Wunsch nach Ordnung	82



Was kann ich tun, wenn es kracht?	88
Klar werden mit mir und unserer Beziehung	93
Werde, der du bist – Hilfreiche Strategien	96
Konflikte und der Umgang mit ihnen	105
Kinder bringen Konflikte	106
Eltern gehören wieder ins Zentrum der Familie!	109
Beschäftigen Sie sich wieder mehr mit Ihrem Partner!	111
Holen Sie sich Hilfe von außen!	113
Heiraten Sie nicht die Voraussetzungen, sondern den Menschen!	115
An Konflikten wachsen	116
Ein Fall aus der Praxis	119
Führung und Selbstführung	123
Führung in der Familie, wie geht das?	124
Unterwerfung oder Begegnung auf Augenhöhe?	126
Risiken, Nebenwirkungen und Nutzen guter Selbstführung	135
Macht, Gehorsam, schlechte Führung	141
Macht in der Erziehung	145
Anzeichen für Gleichwürdigkeit in Beziehungen	153
Macht und Ohnmacht	158
Macht und Sexualität	160
Aggression und der Umgang damit	165
Hinter meiner Wut steht Trauer	167
Vom destruktiven zum konstruktiven Streit	170
Formen der Aggression	175

Mit mir nicht!	179
Binden und Lösen – und Selbstheilung	180
Beziehungsmedizin	182
Der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl	185
Erwachsen werden	187
Trennung – und dann?	191
Beziehungen sind Verbindungen auf Zeit	192
Es braucht Ihre Bereitschaft zur Veränderung	195
Trennung ist wie ein kleiner Tod	196
Schlusswort	200
Textnachweis	201
Bildnachweis	204
Weiterführende Literatur	205

In der Liebe kommt es zu dem Paradoxon,
dass zwei Wesen eins werden
und trotzdem zwei bleiben.

ERICH FROMM, DIE KUNST DES LIEBENS¹



Vorwort

Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer. Wieso dieser Titel? Ganz einfach: Manchmal brauche ich mein Gegenüber, insbesondere den geliebten Menschen, um aus der einen oder anderen verfahrenen Situation wieder herauszukommen. Manche Dinge gelingen mir allein nicht, sodass ich seine Hilfe, seine wohlwollende Außenperspektive und seine freundliche Unterstützung benötige, um den nächsten Schritt in meiner Entwicklung tun zu können.

Könnte ein Mensch auch allein seelisch wachsen, bräuchten wir einander nicht, und es gäbe keinen Grund, sich zu verlieben. Ich glaube jedoch daran, dass sich Möglichkeiten/Chancen verlieben, weil wir beide dadurch etwas bekommen, was wir allein nicht haben können. Deshalb gehören zum Seelenfrieden zwei, aber einen Beziehungskrieg (oder echten Krieg) anzuzetteln, das schafft jeder allein.

»Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer.« Der Titel dieses Buches ist eine Beduinenweisheit, aber das hat meines Wissens auch der ehemalige UN-Generalsekretär Kofi Annan gesagt, wenn er als Schlichter zwischen Konfliktparteien auftrat. Wenn ich in den vielen Paarberatungen und Trennungsprozessen, die ich seit der Jahrtausendwende durchgeführt beziehungsweise begleitet habe, diese Aussage in den Raum gestellt habe, schließe ich daran die Frage an: »Soll es denn wirklich Frieden geben? Und wie soll der aussehen?«

Die »alte« Beziehungskultur sucht weiter nach den Schwächen der Menschen und produziert auf diese Weise mehr Verlierer, als wir uns leisten können. Die »neue« Beziehungskultur hat sich entschlossen, jeden Menschen in seinen Stärken individuell zu fördern. Wer wirklich eine Veränderung will, findet Wege; wer jedoch den bequemen Status quo beibehalten will, der findet genug Gründe, warum die anstehende oder gewünschte Veränderung gerade nicht möglich, unpassend oder schlicht blöd ist.

Wie schaffe ich es, unserer Beziehung Sinn und Bedeutung zu geben? Einen Sinn, der nicht nur von Funktionieren, Konsum, Zeitmanagement und Arbeitserfüllung bestimmt ist, sondern mit mir wächst? Einen Lebenssinn, auf den ich kontinuierlich »hinleben« kann, den ich nicht zu suchen brauche, den ich aber finden kann. Sinn, der mir Kraft spendet und mir nicht dauernd Kraft raubt. Was gibt mir eigentlich Kraft, wo ist meine Quelle, die mich nährt und nicht auszehrt?

»Was hat denn das mit Paarbeziehungen zu tun?«, werden Sie nun fragen. Nach unzähligen Paar- und Familiengesprächen habe ich die Erfahrung gewonnen, dass die Symptome einer nicht funktionierenden Beziehung sehr vielfältig sein können, die Ursachen sich jedoch meistens sehr ähnlich sind. Auf diese Ursachen will ich in diesem Buch eingehen. Auf das Problem hinter dem Problem. Dabei ist eines der Probleme, dass wir glauben, wir dürften keine Probleme haben.

Um uns selbst näher zu kommen und unsere Beziehungen zu erneuern, brauchen wir als Individuum die andauernde Erneuerung mit all ihren Begleiterscheinungen wie Schmerz und Freude. Beständigkeit in unseren Paarbeziehungen erreichen wir durch stete eigene Erneuerung – ich nenne es Wachsen. Die Möglichkeit zu individuellem Wachstum in der Beziehung beeinflusst diese und macht sie interessant für beide. Nach meiner Erfahrung endet der »Magnetismus« einer Beziehung, wenn ein Partner den Eindruck hat, dass er/sie in dieser Konstellation nicht mehr wachsen kann. Dann orientieren wir uns nach außen und andere Menschen werden als mögliche Partner interessant. Vorher waren diese Menschen auch interessant, aber der »Liebesmagnetismus« fehlte.

Ich gehe davon aus, dass unsere Paarbeziehung sich eigenständig aus dem heraus entwickelt, was wir in die Beziehung einbringen. Sie ist in gewisser Weise wie unser gemeinsames Kind, das sich nicht kontrollieren lässt und doch Halt braucht. Dieser scheinbare Wider-

spruch ist ein Charakteristikum der Paarbeziehung. Sie braucht Autonomie und Verbundenheit, Nähe und Distanz, und je besser wir in der Lage sind, diese (und viele weitere) Begriffspaare – auf unsere eigene Art – zu integrieren, als desto fruchtbarer erleben wir das Zusammensein.

Die Stabilität und Sicherheit, die wir uns in unseren Paarbeziehungen so sehr wünschen, erringen wir durch die zu erlernende Fähigkeit, Spannungen zu ertragen. Und indem wir lernen auszuhalten, dass es eine konfliktfreie Paarbeziehung nicht gibt. Was wir hingegen im Miteinander sehr gut lernen können, ist, unsere eigenen Grenzen deutlich zu machen und die des anderen zu respektieren. Das Nicht-verhandelbare beim anderen zu akzeptieren und ihm gleichzeitig

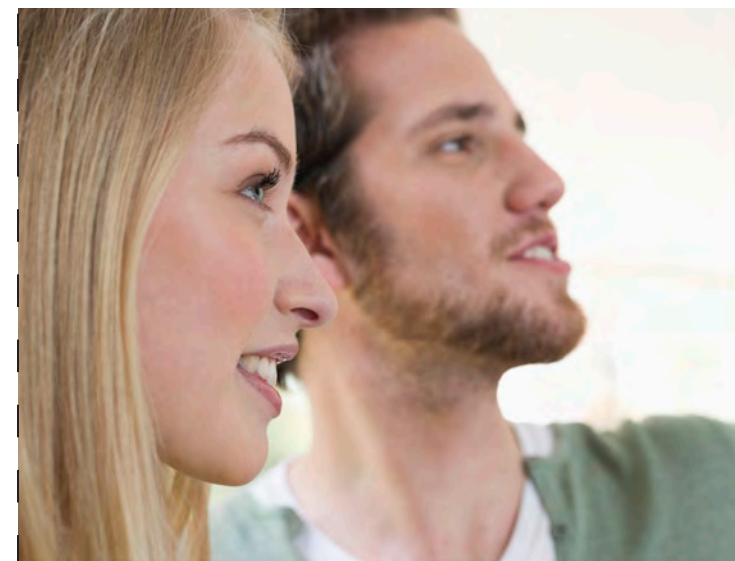


// Glück und Unglück sind davon abhängig, wie wir die Umstände deuten. Innerer Frieden nicht. Jenseits von Glück und Unglück ist Frieden. //

zuzumuten, dass es Bereiche gibt, die für uns nicht verhandelbar sind. Die Freiheit in der Beziehung liegt in der Freiheit des Individuums *und* im Miteinander in Gleichwürdigkeit.

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das gegenseitige Interesse und das Gespräch. Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich ihre Beziehung. Gut miteinander umgehen ist erlernbar, das Interesse am anderen behalten ist Glück! Als Glück bezeichne ich den Aspekt unserer Beziehung, den wir nicht »im Griff« haben, weil er sich unserem Willen und unserer Kontrolle entzieht.

Ratgeber, Paarberatung oder Coachings können ein paar störende Schlaglöcher in der Straße füllen, sodass Ihr Paarvehikel wieder etwas freier und leichter über den Beziehungshighway rollt. Aber wie schnell Sie unterwegs sind, mit welchem Fahrzeug Sie fahren, in welche Richtung es geht, das bestimmen Sie beide selbst. Und das ist gut so. Paarbeziehung kann man nicht üben oder gar trainieren. Sie ist jedes Mal eine Maßanfertigung, an der wir beide beteiligt sind. Keiner weiß, was da entstehen wird. Das ist faszinierend und macht diejenigen, die Beziehungen kontrollieren wollen, verrückt. Zum Frieden braucht es beide: Wenn nur einer Frieden will und der andere Krieg, gibt es Krieg. Ich denke, es ist für den einen oftmals eine größere Hürde als für den anderen. Denn letztlich geht es darum auszuhalten, dass man zwei unterschiedliche Geschwindigkeiten hat, andere Bedürfnisse hat, eben nicht gleich ist. Wenn wir es schaffen, uns über dieses Anderssein unseres Partners zu freuen; wenn es uns gelingt, die Dinge mit Humor zu nehmen, ohne uns über den anderen lustig zu machen, sondern freundlich auf den anderen zu schauen, dann wird es leichter – für alle! Eine Garantie fürs Gelingen gibt es nirgends.



// Wie immer habe ich
meine Probleme durch
meine Verwandlung gelöst. //

VERFASSER UNBEKANNT

Dieses Buch soll Sie ermutigen, gemeinsam als Paar auf Ihre Beziehung zu schauen: auf das, was gut geht, gut tut, was sie stärkt, und auf das, was sie beschäftigt, was nicht klappt, was schwächt und lähmt. Sie schaffen gemeinsam etwas Neues, Drittes, das Sie nicht steuern können: Ihre Beziehung. Helfen Sie sich gegenseitig, den nächsten Schritt zu tun. Bleiben Sie im Gespräch, schaffen Sie neuen Kontakt, wenn der alte zu bröckeln droht. »It takes two to tango« – zum Beziehungstanz gehören immer zwei, die sich gegenseitig unterstützen. Wir wissen, dass es in jeder Paarbeziehung Phasen größerer Harmonie und Nähe gibt und ebenso das Gegenteil. Phasen, in denen ich mich allein (gelassen) fühle, wo ich eigentlich keine Lust mehr habe, keine Perspektive mehr sehe, wo ich allein sein will oder muss. Es ist eine Art Tanz zwischen dem, was ich gerne hätte, und dem, was möglich ist.

Individuen wie auch Paare tun immer ihr Bestes! Ich bin noch nie jemandem begegnet, der sagte: »Jetzt tu' ich mal genau das, was mir sicher schaden wird (weil es dem anderen schadet).« Alle wollen, dass

es gut für sie selbst und die anderen weitergeht. Und meistens stehen wir uns nur selbst im Weg, wenn es nicht gelingt. Dieses Buch soll Eigenreflexion ermöglichen und Sie dazu anregen, sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin über die wirklich wichtigen Gedanken in Ihrem Leben auszutauschen: Ihre Ängste, Ihre Befürchtungen, Ihre Wünsche und Hoffnungen, Ihre Freude. Das ist die Kraft, die Beziehungen stärkt und fast unverwundbar macht. Das ist die Kraft, die uns erlaubt, Kränkungen zu überwinden und die tiefen Täler zu durchschreiten, die es in jeder Partnerschaft gibt.

Allein der Glaube »Wir schaffen das!«, genau diese Gewissheit trägt uns weiter: Ich habe was davon, wir haben was davon, ich kann mich mit dir weiterentwickeln, mit dir kann ich etwas erleben, was ich allein nicht haben kann. Gemeinsam können wir Kinder haben, gemeinsam können wir Erlebnisse haben, die ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte ausdenken können. Gemeinsam sind wir nicht allein.

Was ist Ihnen wichtiger? Ihre Ideale oder Ihr Partner? Wollen Sie wirklich Ihre Liebe, die Sie zusammengeführt hat, Ihren Fantasien von einer idealen (konfliktfreien) Partnerschaft, einem idealen Partner, opfern? Manche unserer Wünsche können wir besser loslassen als ihre Erfüllung zu erzwingen. Erst daraus erwächst die Möglichkeit, dass manche von ihnen wahr werden. Wir können wundervolle Beziehungen zu anderen Menschen haben, doch die perfekte Verbindung gibt es maximal für Sekunden. Es fühlt sich manchmal an wie eine Ansammlung von Sekunden intensiven Verstehens, mit riesigen Lücken dazwischen. Diese Lücken können wir mit der inneren Gewissheit füllen, dass wir allein *und* zusammen sind. Und das immer wieder – nacheinander.

Dieses Buch macht Mut zur Partnerschaft und zur Familie und erinnert uns daran, wie wir uns wieder selbst finden können, wenn alles im Sollen und Müssen des Alltags davonzuschwimmen scheint. Wie

also bleiben Paarbeziehungen dauerhaft lebendig? Nehmen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin, wie er/sie ist, und lieben Sie sich, wie Sie sind. Wie dieses unmögliche Unternehmen gelingen kann, versuche ich auf den nächsten Seiten etwas klarer auszuführen. Und noch ein Tipp: Halten Sie die Augen weit offen für Neues, aber nicht so weit, dass das Hirn rausfällt!

Es gibt keine externen Experten für Partnerschaft oder für das Leben im Allgemeinen. Sie selbst sind die Expertin, der Experte für Ihr Leben! Und wenn ich in diesem Buch das eine oder andere Mal selbst über diese Erkenntnis hinausgeschossen sein sollte, dann bitte ich Sie schon jetzt um Nachsicht.

Gutes Gelingen!

Ihr Mathias Voelchert

PS: Noch ein Hinweis: Ich schreibe immer »Partner«, damit sind natürlich immer beide gemeint, also Partner und Partnerin.

Nähe und Distanz



Ein guter Anfang
braucht Begeisterung,
ein gutes Ende
Disziplin.

HANS-JÜRGEN QUAD-
BECK-SEEGER, ERFINDER
UND MANAGER²

Wenn wir als Paar zusammenkommen, sind wir Anfänger. Mit Anfänger meine ich: Wir wissen noch nicht, wie unser Zusammenspiel als Paar sein wird. Tun wir uns leicht miteinander oder schwer? Entwickelt sich unsere Beziehung eher konstruktiv oder eher destruktiv? Stärken wir uns gegenseitig oder schwächen wir uns? Wir stehen am Beginn einer gemeinsamen Entwicklung, von der wir nicht wissen, wohin sie uns führt.

Die Paarbeziehung entwickelt sich durch das Loslassen von Träumen und Fantasien. Unsere Fantasien einer idealen Paarbeziehung befinden sich nur in unserem Kopf. Dieses erträumte Glück ist nichts wert. Es taugt nicht für den Alltag und lässt unser tatsächliches Leben vergleichsweise schal aussehen. Der erste Traum, den es loszulassen gilt, lässt sich in dem Satz zusammenfassen: »Jetzt habe ich das gefunden, was ich als Kind nicht bekommen habe.« Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Verliebtheit beginnt, wenn das Kind im Mann (oder das Kind in der Frau) meint, die idealisierte Mutter gefunden zu haben. Deswegen ist die Verliebtheit auch blind, denn wie ein Blinder kann auch der Verliebte den anderen nicht als die Person sehen, die er oder sie wirklich ist. Erst im Lauf der Zeit lernt man langsam, den anderen zu sehen, wie er ist, und ihn vielleicht auch zu lieben, wie er ist.

Einerseits ist das ein Sterbeprozess. Die Krisen, die sich in einer Paarbeziehung einstellen, sind Teil dieses Sterbens. Aber andererseits kann man dieses Sterben als einen Vorgang betrachten, bei dem sich das Leben selbst erneuert. Die Paarbeziehung entwickelt sich von der individuellen, personifizierten Liebe (in der noch Träume im Vordergrund stehen) zu einer mitmenschlichen, größeren Liebe hin. Das ist ein schmerzlicher, aber auch erfüllender Prozess. Es bedeutet den Verlust der Kontrolle über den anderen, aber auch einen Gewinn an Freiheit und Vertrauen, und dies innerhalb eines individuellen und gemeinsamen Wachstumsprozesses.



// **Vertrauen und Berechenbarkeit**
Manchmal ist Vertrauen in Beziehungen (zum Beispiel in der Politik, in Verhandlungen, vor Gericht) nicht möglich. Dann genügt es, Berechenbarkeit herzustellen. Manchmal hilft das auch in Beziehungen. //

Verbundenheit, aber auch Freiheit ist wichtig

Genug Nähe! Geborgenheit, angenommen sein, so wie ich bin, ist wohl das schönste und tiefste Gefühl, das wir erleben. Als glücklicher Partner in einer guten Paarbeziehung brauchen wir Verbundenheit, Zusammenhalt, Zugehörigkeit, Geborgenheit. Wir tun fast alles, um dazugehören zu dürfen, denn nichts ist schlimmer als Ausschluss von unserer Familie (zuerst der Herkunftsfamilie und später unserer gegenwärtigen Familie).

Sich verbunden fühlen ist wie Beziehungsmedizin! Wir bewahren die »Frische« unserer Partnerschaft, indem wir sie immer wieder neu begründen. Das geschieht durch gemeinsames Träumen, zum Beispiel darüber, wie unser Haus einmal aussehen wird, oder tägliche kleine Rituale, wie eine schnelle SMS »Ich denk an dich«, den Begrüßungskuss oder einfach das Interesse am anderen. Durch diese fort-

Menschen bewegen wir nie dadurch, dass wir ihnen etwas erklären oder dass wir ihnen etwas verständlich machen. Menschen bewegen wir dadurch, dass sie etwas fühlen.

während vermittelte Botschaft »Ich fühle mich mit dir verbunden« stärken und erhalten wir unsere Partnerschaft.

Genug Freiheit! Das Gegengewicht zur Zugehörigkeit ist die Autonomie, Platz für Individualität, Freiraum für persönliches Wachstum. Wir brauchen auch genug Abstand voneinander! Wir brauchen dringend beides: Nähe und Distanz, Zugehörigkeit und Eigenleben, Anpassungsfähigkeit und Autonomie, Integrität und Kooperation, alles Begriffspaare, die unser Grundbedürfnis beschreiben. Wir wollen unsere individuellen Bedürfnisse erfüllen *und* mit dem Partner an einem Strang ziehen, damit das Gemeinsame gelingt. Das geschickte Wechseln zwischen Nähe und Distanz ist einer der Stabilitätsbausteine für eine belastbare Partnerschaft. Dass unsere Wünsche nach Nähe und Distanz nie ganz in Erfüllung gehen, ja sich sogar widersprechen, ist ebenfalls Realität in einer Beziehung.

Auch unser Traum von unangefochtener Zugehörigkeit ist ein unerfüllbares Ideal. Unser Alltagsleben, unser Dazugehören müssen wir immer wieder erneuern. Doch können wir weder uns selbst noch den anderen besitzen. Da helfen auch keine aufwändig inszenierten Spektakel wie etwa eine großartige Heiratszeremonie. Wir müssen aushalten lernen, dass es diese Sicherheit im Leben nicht gibt.

Es gibt keinen Masterplan

Es gibt keine Methode, kein Modell, das uns anleitet, wie wir in Beziehungen eine gleichwürdige Partnerschaft erreichen! Es gibt hunderte Modelle und Methoden, die einer bestimmten Philosophie, Therapie- oder Denkrichtung folgen – oft genug steht dabei die Methode im Vordergrund und nicht der Mensch, um den es doch gehen sollte! Jeder Art von »Behandlung« haftet der leichte Beigeschmack

des Mangels an. Als fehlte uns etwas, als wären wir so, wie wir sind, nicht gut genug, als wüssten Fachleute besser als wir selbst, wie wir mit unserem Leben zurechtkommen. Andererseits führt ein solche Abwehr gegenüber Therapie, zu der viele neigen, nur zu mehr vom Selben, das heißt, sie vermeiden, Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen. Ich denke, eine gesunde, individuelle Mischung aus Offenheit und Festhalten kann hilfreich sein. Auch eine Art »Spamfilter« könnte helfen, mit den vielen Vorstellungen darüber, wie die Partnerschaft sein sollte, wie die Sexualität sein sollte, wie ich sein sollte, wie du sein solltest, umzugehen. Lassen Sie sich von Vorgaben nicht verrückt machen. Sie entscheiden, was zu Ihnen passt und was nicht. Das ist alles.

Paare könnten sich bedingungslos verbünden, um das Gemeinsame gegen das Spaltende zu verteidigen. Mit bedingungslos verbündeten ist gemeint: Ich tue nichts, was dir, mir (oder den Kindern) schadet. Damit kann nicht nur die Partnerschaft gelingen, sondern das kann auch in der Trennungsphase die Rettung vor einem Rosenkrieg sein. Doch diese »Partnerschaft in Liebe« oder »Trennung in Liebe« gelingt nur, wenn die beteiligten Erwachsenen bei Verstand bleiben, diesen Prozess unterstützen und es auf diese Weise fertigbringen, das Einende über das Spaltende zu stellen. Nach meiner Erfahrung ist das eine reine Willensentscheidung, die jeder selbst treffen muss. Mehr können Sie dazu in meinem Buch *Trennung in Liebe* nachlesen.

Wenn Ehe oder Partnerschaft nicht gelingt, liegt es nahe, dem anderen die Schuld daran zu geben. Davor oder danach wird versucht, an diesem Menschen »herumzuschrauben«, frei nach dem Motto »Was nicht passt, wird passend gemacht!«. Wenn wir Menschen wie Objekte behandeln, geht eine Beziehung schief. Menschen wollen nicht passend gemacht werden. Veränderung kann jedenfalls nicht mit dem Blick nach außen, auf Partner oder andere, geschehen. Die erste Veränderung fängt bei mir an! Ich schaue auf mich, in mich, wie



es mir mit meinem Verhalten geht. Es ist ein In-Anschluss-Kommen mit mir selbst. Mit meinen Werten. Und diese Werte messe ich an den Standards von Respekt und Würde, die für alle gelten. Partnerschaft ist ein gemeinsamer Wachstumsprozess, bei dem wir gegenseitig Hilfe brauchen. Sie ist auch ein Lernprozess und der beginnt damit, dass wir die Verantwortung für unser Verhalten übernehmen und uns auch mit unerfreulichen Ergebnissen auseinandersetzen. Nach dem »Anschauen, was ist« kann eine Veränderung in die gewünschte Richtung erfolgen. »Anschauen, was ist« bedeutet: Die Faktenlage in der Beziehung klären, also die Tatsachen von den Fantasien, Erwartungen, Ängsten trennen. Ein Beispiel: Es gab wegen einer Kleinigkeit Streit, nach einer Unterbrechung zur Beruhigung

kommen beide Partner wieder zusammen und sprechen über das Erleben der Konfliktsituation. Der eine erklärt: »Ich war genervt, weil du ...«, »Ich habe immer erlebt, dass ...«, »Diese Situation kommt mir so bekannt vor, weil ...« Der andere kann das aus seiner Sicht ergänzen: »Ja, verstehe ich, und ich war ungehalten, weil ...« Wenn dieser Austausch stattfinden kann, ohne dass »altes Gepäck«, also frühere Verletzungen oder Themen, aktiviert werden, ist eine Lösung möglich. Und man kann sich dann darüber Gedanken machen, wie man es in Zukunft anders halten will. Entscheidend ist die emotionale Ladung – Konflikte lassen sich nur lösen, wenn die Stimmung nicht aufgeladen ist.

Erschwert wird uns all das natürlich dadurch, dass wir nicht wirklich auf Erfahrungen zurückgreifen können. Die Muster, nach denen unsere Eltern oder viele unserer Lehrer gehandelt haben, wollen wir nicht übernehmen, wir merken, dass wir mit ihnen nicht weiterkommen. Das verunsichert, aber wenn wir andere Ergebnisse haben wollen, müssen wir neue Wege gehen. Wege, die sehr individuell sind, wo nur die Richtung klar ist, nicht aber der konkrete Weg. Es gibt keine Methode, kein »So musst du das machen«. Es ist ein »Navigieren beim Driften«, wie es in einem Buchtitel zum Thema so schön formuliert wurde.

Verantwortung für sich und das eigene Handeln übernehmen

Die Basis für eine befriedigende Beziehung ist die Eigenverantwortung. Ich bin für mich verantwortlich, du für dich. Dann bleibt jeder frei vom anderen, und Liebe ist, was sie immer schon war: eine jederzeit freiwillige Verbindung! Kein Anspruch auf Besitz mehr!

Wir sind immer verantwortlich für unsere Beziehung. So, wie sie ist, ist es die Beziehung, die wir miterschaffen haben. Und wenn der andere einfach geht, hat er seine Gründe, an denen ich mitbeteiligt bin!

Natürlich lehnen viele diese Einstellung ab. Sie sagen sich: Damit habe ich doch gar nichts zu tun! Die Folgen sind hohe Scheidungsraten und zu viele Menschen, die lieber allein leben, als noch einmal in »so eine Beziehung« hineinzurutschen.

Aber wir wollen es mit Menschen zu tun haben, nicht mit Masken, Konzepten oder Marionetten, die an ideologischen Fäden hängen! Im Zusammenleben wollen wir den Menschen entdecken, mit dem wir zusammen sind. Sonst bleiben wir in unseren Rollen gefangen und behandeln unseren Partner als leblosen Gegenstand, während er doch ein unergründbarer Garten des Lebens ist.

Wahrnehmen und anerkennen, was ist. Das Anerkennen bedeutet ja, dass ich zunächst einmal zu dem stehe, was ich in der Partnerschaft mit-erschaffen habe. Frauen suchen den Menschen im Mann. Männer, die bei sich sind, im Anschluss mit sich sind, haben davor keine Angst! Sie haben keine Angst, den verletzlichen Menschen zu zeigen, der sie auch sind. Sie sind stark genug, um verletzlich zu sein. Sie haben es nicht nötig, sich hinter der Maske der Macht und der Unberührbarkeit zu verstecken. Männer suchen den Menschen in der Frau! Sie suchen Frauen, die bereit sind, auf Augenhöhe, fair zu leben. Die respektieren, dass Männer anders sind als Frauen. Die nicht

versuchen, Männer zu domestizieren. Die die Freiräume fördern, die Männer suchen. Frauen, die auch unmissverständlich ihr Verständnis von Fairness einbringen. Beide brauchen gleichwürdige Partner!

Nicht allgemeine Modelle bringen uns weiter, sondern spezielles Reagieren auf die spezielle Situation, in der wir uns gerade befinden. Das ist erlernbar, das ist die Lern- und Veränderungsaufgabe, die sich jedem stellt. Durch Ausprobieren können wir uns selbst auf diesen Weg begeben. Wir merken sofort, ob das, was wir verändert haben, fruchtbar ist oder furchtbar. Dabei gehen wir ohne Konzept für Richtig und Falsch, aber trotzdem nicht konzeptlos vor! Es geht dabei klar Richtung Respekt!

Der 35-jährige Paul kam mit folgender Frage in meine Beratung: »Jetzt bin ich seit zwei Jahren mit Martha, einer wunderbaren Frau, zusammen, davor war ich drei Jahre Single – und ich war gerne Single. Als ich ihr sagte, ich bräuchte zwei Wochen Urlaub, um allein auf Vancouver Island den West Coast Trail im Pacific Rim National Park zu gehen – sie wandert nicht gerne –, ging ein Riesentheater los: ›Du liebst mich nicht mehr! Genüge ich dir nicht mehr? Das ist ein Vertrauensbruch, ich habe Angst, dass du mich betrügst.‹ Liege ich mit meinem Ansinnen so daneben? Wie kann ich meiner Partnerin, die ich sehr liebe, deutlich machen, dass sich mein Wunsch nicht gegen sie richtet?«

»Das wird nicht leicht«, gab ich ihm zur Antwort. »Möglicherweise ist sie schon drauf und dran, Sie als ihren Besitz anzusehen. Das wäre keine gute Basis, um in einer Beziehung, die eigentlich auf Freiwilligkeit beruhen sollte, gemeinsam zu wachsen. Es wäre gut, wenn sie bei unserem Gespräch dabei wäre, aber sagen Sie ihr doch Folgendes: ›Ich liebe dich, ich bin aber nicht dein Besitz. Ich will dich auch nicht besitzen. Unsere Liebe beruht, zumindest von meiner Seite aus, auf dem Gefühl, dass wir freiwillig zusammengehören. Ich will mit dir zusammen sein, aber nicht um den Preis, dass ich meine Wanderaus-

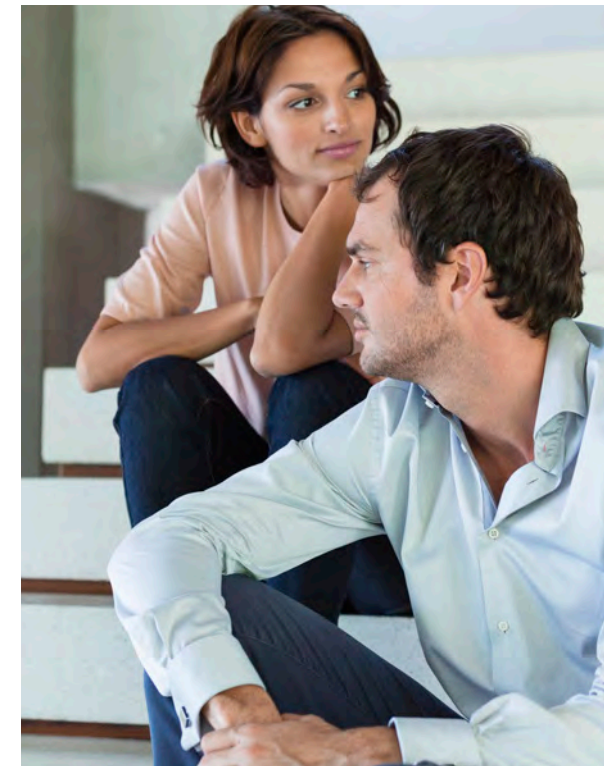
flüge nicht mehr machen kann. Das ist mir sehr wichtig. Ich habe wohl den Fehler gemacht, dir das nicht frühzeitig zu sagen.«

Darauf entgegnete Paul: »Wenn Sie das jetzt so sagen, kann ich dem ganz zustimmen, allerdings habe ich schon das Gefühl, dass sie mehr Nähe will als ich. Da fühle ich mich fast ein bisschen schuldig, weil ich das nicht so empfinde.«

Genau das sollte er seiner Partnerin sagen, riet ich ihm, und wiederholte, dass es wirklich schade sei, dass sie bei diesem Gespräch nicht dabei sei. Dem konnte er zustimmen, er habe nicht erwartet, dass das Gespräch solch eine Wendung für ihn nehmen würde. Er habe jetzt das Gefühl, er könne ihr all seine Gedanken zumuten, vor allem seine Angst, sie würde ihn aus Eifersucht verlassen, wenn er auf den Trail ginge. Er sprach auch von seiner Angst, dort eine Sportlerin kennenzulernen und sich Hals über Kopf zu verlieben.

Nach drei Monaten kam Paul wieder – diesmal mit seiner Partnerin, sie waren immer noch zusammen. Thema war wieder eine bessere Nähe- und Distanzregulierung. Er berichtete in ihrem Beisein, dass er auf dem Trail tatsächlich eine attraktive Kanadierin kennengelernt habe, jedoch total erstaunt gewesen sei, dass er mit dieser Anziehung sehr gut umgehen konnte. Er fand die Frau attraktiv, sie ihn auch, sie gingen ein Stück Weg gemeinsam, dann schlug sie einen anderen Weg ein und auch er ging seinen weiter, ohne weiter an sie zu denken. Er war voller Liebe für seine Partnerin und freute sich auf das nächste Telefonat mit ihr.

Auf die Frage, wie es ihr mit der Geschichte gehe, antwortete Martha: »Als er zurückkam, war ich froh, dass er mir am Telefon nichts davon gesagt hatte, sonst wäre ich geplatzt vor Eifersucht. Es ist auch jetzt noch schwierig. Aber ich bekomme langsam ein Gefühl dafür, dass Paul nicht auf Liebesabenteuer aus ist, sondern mich wirklich lieb hat. Und nicht weg will. Und ich lerne langsam, dass er nicht so werden muss, wie ich ihn gerne hätte. Diese Gefühle der Eifersucht



// Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen (...) Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen. //

KHALIL GIBRAN, PHILOSOPH UND DICHTER
(1883–1931)⁵

oder des Nicht-genug-Seins haben mit mir zu tun. Das ist schwer für mich einzuordnen, ich liebe ihn sehr. Ich bin genauso alt wie er, nämlich 35, und wünsche mir so sehr Kinder mit ihm. Dieser Wunsch ist noch stärker als meine Eifersucht.«

»Und das ist das Problem für mich«, fuhr Paul fort, »ich befürchte, dass Kinder mir die Luft zum Atmen nehmen werden. Ich befürchte, dass sie alles auf den Kopf stellen. Die Kinder unserer Freunde sind total besitzergreifend, sie sind jetzt fünf und sieben und ihre Eltern kommen mir vor wie Zombies.«

Ich antwortete: »Martha, Sie haben erlebt, dass Sie den gewissermaßen ›konstruktiven Schmerz‹, Paul auf den Trail gehen zu lassen, aushalten konnten. Es wäre schnell ein ›destruktiver Schmerz‹ gewe-



// Die beste Beziehungsmedizin:
Ich nehme dich und mich so, wie wir sind. //

sen, wenn Paul Ihnen zuliebe geblieben wäre und sich damit angeket-
tet gefühlt hätte. Mit »konstruktiv« meine ich, dass es für Sie stärkend
sein könnte, sich mit der Angst, betrogen zu werden, auseinanderzu-
setzen.

Paul, Sie reden von den Kindern der anderen. Das werden aber
nicht andere Kinder sein, das werden *Ihre* gemeinsamen Kinder sein.
Sie werden Ihnen ähnlich sein, im Ausdruck, vielleicht im Aussehen,
diese Kinder werden *Sie* brauchen. Und gleichzeitig werden sie ei-
gene Menschen sein, unverwechselbar, völlig einmalig. Obwohl sie
von Ihnen kommen, gehören sie Ihnen nicht.

Es wird sich eine Liebe zu Ihren Kindern entwickeln, die Sie viel-
leicht noch nie erlebt haben. Diese Liebe entsteht aus dem Vielen, das
Sie als Familie zusammen erliden und erleben werden. Das wird
kein Spaß. Und es wird Sie Freiheit kosten. Aber es ist absolut nicht
nötig, sich selbst dabei aufzugeben. Ganz im Gegenteil, wenn die
erste Phase der Neuorientierung als Familie, mit der Ankunft eines
Kindes, begonnen hat, brauchen Ihre Frau und das Baby Unterstüt-
zung. Die können Sie gut geben, wenn Sie gewiss sein können, dass
es zum Ausgleich Freiräume – ganz allein für Sie – geben wird.«

Das Beziehungsgift Nummer eins ist: »Du bist falsch!« In der Regel
fangen Paare an, sich Vorwürfe zu machen, wenn ihre Bedürfnisse
nicht so Erfüllung finden, wie sie sich das erträumen. Unterstellun-
gen sind dann an der Tagesordnung, und im Hintergrund lauert der
Gedanke: »Wenn du anders wärst, wär' alles gut.« Dagegen schaffen
Ich-Aussagen einen Spielraum, der dem anderen erlaubt, anders zu
sein: »Ich brauche jetzt eine Pause.«

Wer nicht allein sein kann, wird die Liebe nicht lange an seiner
Seite spüren. Allein sein bedeutet, sich selbst kennenzulernen. Die
Liebe braucht Phasen der Ruhe vom anderen, damit sie sich von den
Interessen der anderen, von deren Wünschen, Träumen, Ängsten,
Nöten und Drängen erholen kann.