



Foto: Rieko

Ich & Du

Der Anfang als **Paar**

Das „Projekt Familie“ beginnt mit dem Paarleben. Hier wird der Grundstock gelegt. Wie kann er gelingen?

„Eine Sucht erzeugende Droge“ nennt die Psychologin Helen Fischer die romantische Liebe. Sie vergleicht ihre Wirkung mit jener von Drogen auf das Belohnungssystem im Gehirn, welches durch Dopamin aktiviert wird. Die durch dieses Hormon bezauberten Liebenden zeigen die typischen Suchtsymptome: Gewöhnung, Entzugserscheinungen und Rückfall. Bei Abbruch der Beziehung unternimmt der/die Liebende daher auch alle Anstrengungen, um sich die »Droge« wieder zu beschaffen.

WAS VERLIEBT SICH EIGENTLICH?

Es verlieben sich zwei Menschen. Sie schauen auf den anderen und fragen sich: Werde ich von dir das bekommen, was ich erwarte? Beim Verliebtsein fantasieren wir uns ein Bild vom anderen Menschen zurecht, ohne ihn zu kennen. Die Flut der Hormone, die vielen Wunschbilder nehmen uns den klaren Blick.

Zugleich verlieben wir uns aber auch in die Möglichkeiten und Chancen, die sich durch eine Beziehung auftun! Das Aufwachen aus der Verliebtheit ist sozusagen die Voraussetzung für das Entstehen der Liebe und einer starken Beziehung, die viele Paare mit einem Kind „krönen“ möchten.

WAS HÄLT UNSERE BEZIEHUNG ZUSAMMEN?

Der Paartherapeut Jürg Willi nennt „die Liebe, die Identifikation mit der Beziehung, der Austausch im Gespräch und die persönliche Entwicklung in der Partnerschaft« als die wichtigsten Faktoren. Bei Verliebten gleichen sich die Testosteron-/Östrogenspiegel so weit an, dass kaum mehr ein Unterschied besteht zwischen »Männlein« und »Weiblein«. Das erklärt auch unser Gefühl von Verschmelzung und Einssein – zu Beginn unserer Liebe.

Die Hoffnung auf ein „glückliches Leben“ mündet allzu oft in der Erwartung, dass mir der neue Mensch an meiner Seite ein glückliches Leben bescheren kann. Damit wird er jedoch zum Projekt meiner Erwartungen – und das geht schief. Denn für sein Glück bleibt jeder selbst verantwortlich.

Jedes Paar muss für sich den passenden Weg finden. Dabei gibt es Erfahrungswerte, die bei den als „glücklich“ Beschriebenen zu beobachten sind. Wenn ich es in drei Worten zusammenfassen sollte, so sind das: Respekt, Fairness, Anziehung. Respekt mir gegenüber einfordern und auch respektvoll dir gegenüber sein. Fair miteinander umgehen. Die Anziehung auf der Paarebene genießen. Respekt und Fairness können wir trainieren, die gegenseitige Anziehung jedoch ist und bleibt ein Geschenk.





WO KOMMEN WIR HER UND WO GEHEN WIR HIN?

Verliebte Paare wollen sich gegenseitig etwas schenken, das keiner allein haben kann: geliebt zu werden. Dazu müssen sie frei füreinander sein. Um Platz für diese neue Beziehung zu haben, muss Raum geschaffen werden von denen, die diesen Raum bisher eingenommen haben. Manchmal wollen diejenigen das Feld nicht freiwillig räumen, weil sie vielleicht befürchten, in Vergessenheit zu geraten, oder weil sie meinen, dass dadurch ihre Verdienste nicht mehr gesehen werden. Sie sollten auch nicht »rückstandsfrei« entfernt werden, sondern einen guten Platz im neuen Leben bekommen. So gehört zu einem guten Anfang auch das gute Ende dessen, was vorher war.

Lösungen liegen dabei oft jenseits des unmittelbar Sichtbaren. Das Unmittelbare ist das Paar. Die beiden sind jeweils u.a. Teil jenes familiären Systems, aus dem sie herkommen und sich jetzt teilweise herauslösen müssen, um für die Partnerschaft frei zu werden. Dafür ist es nötig, sich selbst anzuschauen, welches Band mich noch dort hält. Das kann eine tiefe Verbundenheit mit Vater oder Mutter sein. Vielleicht habe ich als Frau unbewusst die Idee, dass kein Mann mit meinem Vater je konkurrieren kann, und lasse mich deshalb auf keinen Mann wirklich ein. Vielleicht habe ich als Mann das Bild, ich würde meine Mutter verleugnen, wenn ich meiner Frau den wichtigsten Platz in meinem Leben gebe. Viele Männer sind es gewohnt, ihre Mutter immer noch an die erste Stelle zu setzen. Und viele Frauen meinen, ihre Partnerschaftsprobleme mit ihrer Mutter besser besprechen und lösen zu können als mit ihrem eigenen Partner.

Doch das Ja zur Partnerin/zum Partner bedeutet auch die Abgrenzung zu den eigenen Eltern. Jetzt gründe ich eine neue Familie. Nun steht diese Frau, dieser Mann an erster Stelle in meinem Leben. Sich diesen Verzicht bewusst zu machen ist nötig. Damit wird die Beziehung zur jeweiligen Herkunftsfamilie nicht abgeschrieben, sondern nur neu beschrieben.

Heutige Paare können sich selbst auf den Weg machen und miteinander aushandeln, wie sie künftig zusammen leben wollen. Die gute Nachricht ist, dass es möglich ist, über den Schatten der eigenen Sozialisation zu springen und damit uns unsere eigenen Gesetze zu geben, nach denen wir glücklich werden. Die Familientherapeutin Virginia Satir hat es wunderbar beschrieben:

»Zu sehen und zu hören, was in mir ist und mit mir ist und nicht, was dort sein sollte, dort war oder vielleicht sein könnte! Zu sagen, was ich fühle und denke und nicht, was ich sagen sollte! Zu fühlen, was ich fühle und

nicht das, was ich fühlen sollte! Zu fragen, was ich möchte und nicht warten, warten, warten auf Erlaubnis! Zu wagen, was mich reizt, statt immer nur Sicherheit zu wählen!«

DAS NEIN IN DER FAMILIE

Unsere Liebesverhältnisse beginnen meist mit einem uneingeschränkten JA! Dieses fast bedingungslose Ja zum anderen wird sich ändern. Mit dem uneingeschränkten Ja haben wir, am Anfang oft fast unmerklich, zunächst Nein zu unseren eigenen Bedürfnissen gesagt, sie zugunsten des anderen erstmal hintergestellt. Dieses Pendel schwingt jetzt zurück. Das ist natürlich und gut. Jetzt fangen wir an, Nein zu Wünschen, Vorstellungen, Bedürfnissen des Partners/der Partnerin zu sagen – und die Illusion der Einigkeit beginnt zu schwinden. Wir erleben dieses Ja zu unseren Wünschen nun mehr – und damit das Nein zu jenen des/der anderen als schwierig. Häufig rechtfertigen wir uns dafür, denn es ist schwer, zu Menschen Nein zu sagen, die wir lieben – wenn wir es nie vorgelebt bekommen. Hilfe bringt die Unterscheidung, dass ich mit meinem Nein nicht den Menschen selbst ablehne, sondern sein Verhalten in dem Moment oder seinen aktuellen Wunsch, den ich nicht erfüllen will.

WIE LERNEN WIR, MIT GUTEM GEWISSEN NEIN ZU SAGEN?

Ein Nein wird oft nicht respektiert, überhört, nicht ernst genommen. Mit einem Nein setze ich meine Grenze. Hier ist meine Grenze. Aber gerade Grenzen sind unüblich in Familien.

“ Je besser es einem Paar miteinander geht, umso leichter geht es auch mit den Kindern.“



Deshalb: Je schneller sie eingeführt werden, umso heilsamer ist das für alle Beteiligten. Für Paare, die schon zu oft zueinander Ja gesagt haben, wo eigentlich ein Nein hätte stehen sollen, geschieht das Nein wie in Notwehr oder in Aggression. Es scheint so, als ob man dieses Nein nur sagen dürfe, wenn man lange genug gelitten hat.

Das soll keine Aufforderung zum häufigen Nein sagen sein. Es ist eine Aufforderung, zu sich selbst Ja zu sagen und sich immer öfter zu prüfen, ob das Ja, das ich dem anderen gebe, immer noch passt. Es ist eine Aufforderung, sich und den Partner/die Partnerin ernst zu nehmen.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Ich sage, was ich will, indem ich mich persönlich äußere. »Ich will nicht jeden Abend fernsehen« ist nicht dasselbe wie »Du schaust jeden Abend fern, hör endlich damit auf!«. Der Unterschied erscheint klein – und hat doch beträchtliche Wirkung. Beim »Ich will ...« beschreibe ich meine persönliche Grenze. Beim »Du schaust ...« läuft es auf einen Vorwurf, fast ein Verbot hinaus. Die Ich-Botschaft stellt Kontakt zwischen uns her, der/ die andere kann auf meinen Wunsch eingehen oder auch nicht. Die Du-Botschaft schafft Distanz und verhindert Kontakt. Wer „Befehle“ empfängt, fühlt sich nicht gut, egal ob der „Order“ nachgekommen wird oder nicht.

Für unsere Beziehung und auch im Hinblick auf den späteren Nachwuchs ist es lebenswichtig, auf diesen Unterschied zu achten. Der Wunsch nach Respektierung unserer persönlichen Grenzen ist ein fundamentales Bedürfnis aller Menschen und die Voraussetzung dafür, dass wir uns mit dem/der anderen wohl fühlen. Wenn nicht in der engsten Beziehung unseres Lebens – wo dann?

Jeder ist für die Stimmung, die in der Beziehung herrscht, verantwortlich. Jeder erzeugt sie allein durch Anwesenheit mit. Die gute Nachricht dabei: Man/frau selbst kann sie deshalb auch sofort verändern. Moderne Paare müssen eine sehr viel persönlichere Autorität entwickeln, wenn Machtmissbrauch vermieden werden und eine gleichwürdige Partnerschaft auf Augenhöhe entstehen soll. Vielleicht sprechen Sie einmal darüber, wer in ihrer jeweiligen Herkunftsfamilie die Macht hatte, wie die Macht benutzt wurde und wie Sie das erlebt haben. Führen Sie einen Dialog, wie das in Ihrer gemeinsamen Beziehung bis jetzt war, wie es sich verändert hat und wie Sie es in Zukunft wünschen.

“ Der Wunsch nach Respektierung unserer persönlichen Grenzen ist ein fundamentales Bedürfnis aller Menschen und die Voraussetzung dafür, dass wir uns mit dem/der anderen wohl fühlen.“



WAS HilFT DEM PAAR UND DER FAMILIE?

Je besser es einem Paar miteinander geht, umso leichter geht es auch mit den Kindern. Als Eltern, als Vater und Mutter, erzeugen wir die Stimmung in der Familie. Unsere Kinder zeigen mit ihren Symptomen nur an: Hier stimmt was nicht! Keiner von uns käme auf die Idee, bei einem Brand nur nach der Sirene des Brandmelders zu suchen, um diese schnell abzustellen. Wir wissen, die Sirene zeigt an, dass es brennt. Wir kümmern uns natürlich um das Feuer. In unseren Familien ignorieren wir diese Logik jedoch. Dort meinen wir, unsere Kinder lebten getrennt von uns. Wenn unsere Kinder alle möglichen Stresssymptome als „Brandmelder“ zeigen, meinen wir: Wenn wir an den Kinder herum-schrauben, werden die Anzeichen von Stress schon vergehen.

Leider falsch. Unsere Kinder weisen uns darauf hin: Hier stimmt was nicht in unserer Familie! Hilf mir, ich leide immer mehr unter deinem Druck, ich halte deinen Druck nicht mehr aus. Ich halte es nicht mehr aus, immer im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, ständig gemaßregelt zu werden. Ich kann nicht der Sinn deines Lebens sein. Bitte hilf dir selbst, damit es dir wieder besser geht, dann kann ich mich entspannen.

WAS KÖNNEN WIR ELTERN TUN, UM DEM ‚WAHNSINN FAMILIE‘ ZU ENTGEHEN?

Beenden Sie zuerst Ihre Ideen von einer perfekten Familie. Es genügt, eine hinreichend gute Mutter und Partnerin bzw. ein hinreichend guter Vater und Partner zu sein. Bringen Sie sich als Eltern und Partner/in ins Zentrum der Familie, dann können Ihre Kinder beobachten, wie Sie leben – Vorbilder erziehen auch ohne Worte. Geben Sie Ihren Kindern liebevolle, elterliche Führung. Schaffen Sie Vertrauen, indem Sie nicht Schuld zuweisen, sondern Verantwortung übernehmen. Gestalten Sie ein Forum des Dialogs, z.B. mit Hilfe eines Familienrats, wo jeder sagen kann, wie es ihm/ihr gerade geht – ohne dass irgend jemand das kommentiert! ■

Mathias Voelchert, München
Gründer und Leiter von familylab.de,
vielfacher Autor u.a. der Bücher
„Chancen verlieben sich“, „Zum
Frieden braucht es zwei – zum Krieg
reicht einer“, „Trennung in Liebe“ oder
„Paare im Wandel“. Sein neuester
Titel: „Liebevoller, elterliche Führung“
www.mathias-voelchert.de/mvg-home