

WORAUF DU DICH VERLASSEN KANNST

- BEITRAG DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG IM BISTUM MÜNSTER ZUR "WOCHE FÜR DAS LEBEN" 1998



Vielleicht kennen Sie die Situation aus eigenem Erleben oder aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis:

Ein Paar hat beschlossen, das Dachgeschoß des Hauses auszubauen. Mit all seiner Energie hat er sich in die Arbeit gestürzt. Jede freie Minute widmet er dem Aus- und Umbau: Da wird isoliert und verputzt, gezimmert und gestrichen; da werden Wände versetzt, Leitungen verlegt, Böden erneuert, Decken getüfelt. Sein Leben spielt sich im wesentlichen ab zwischen Arbeitsplatz, Baumarkt und Baustelle zuhause. Und wenn er einmal nicht arbeitet, beschäftigt ihn die Finanzierung des Umbaus. Er ist stolz auf das, was er leistet, und erwartet dafür die Anerkennung seiner Frau. Doch die bleibt aus, und er versteht die Welt nicht mehr!

Gewiß war sie anfangs auch für den Umbau, aber längst ist ihr der Preis zu hoch. Ihr Mann ist nur noch nervös und gereizt und für familiäre Probleme schon lange nicht mehr ansprechbar. Wenn sie es recht bedenkt, geht das schon seit Jahren so: Zuerst hat er beim Hausbau des Schwagers ausgeholfen, jetzt ist das eigene Haus dran; bald wird es die Umgestaltung des Gartens und was sonst auch immer sein. In der Zwischenphase werden die Kinder zwar älter, aber die Probleme seit Wiederaufnahme ihrer Berufstätigkeit nicht geringer: Die Auseinandersetzung

mit den Lehrern, die Überlegungen, den Arzt zu wechseln, das Durchsetzen an

alles hängt

nur

an ihr

gemessener Tischmanieren, Ersatz zu suchen für die erkrankte Kinderfrau - sie hat das Gefühl, alles hängt nur an ihr. Von ihm jedenfalls fühlt sie sich sehr alleingelassen im täglichen Erziehungsstreß.

Dabei war das früher einmal ganz anders. Da war er ihr gegenüber aufmerksam und zugewandt. Heute ist er oft geistesabwesend und schaut sie kaum einmal richtig an; meistens bemerkt er es nicht, wenn sie beim Friseur war oder ein neues Kleidungsstück trägt. Ja, damals war sie natürlich auch ganz anders zu ihm: sie hat sich auf ihn gefreut, ihn angestrahlt und sich an seiner Seite wohl gefühlt. Heute muß sie sich zusammenreißen, nicht pausenlos an ihm herumzunörgeln. Natürlich sieht sie, wie handwerklich geschickt er ist; und insgeheim teilt sie die Bewunderung der Verwandten und Freunde für das, was er leistet. Aber sie merkt, wie sie verführt ist, sich immer neu mit ihm zu vergleichen. Was kann *sie* schon vorweisen: die endlosen Kämpfe um das Aufräumen der Kinderzimmer, die Auseinandersetzungen um den Fernsehkonsum, all

Was kann
sie
schon vorweisen.


das sieht man im Gegensatz zu seinen Leistungen nicht. Und daß ihr Gehalt für ihre Halbtagsstelle wegen der gewählten Steuerklasse nur wie ein Taschengeld wirkt, hebt nicht gerade ihre Stimmung. Kein Wunder, daß sie manchmal richtig unzufrieden und aggressiv ist; kein Wunder auch, daß der Wunsch nach Intimität und Sexualität mit dem Mann, von dem sie sich im Stich gelassen fühlt, abnimmt und damit die Beziehung zwischen beiden immer unlebendiger und gereizter wird.

Beide können viele Stunden in einem fruchtlosen Streit miteinander verbringen,

in dem immer wieder dieselben Argumente ausgetauscht werden: Er weist darauf hin, daß er doch nur für die Familie lebe. Sie fühlt sich von ihm in ihrer Doppelbelastung durch Beruf und Familie alleingelassen. Er

Dabei haben
beide
auf ihre Art recht.

wäre ja vielleicht anders, wenn sie sich ihm sexuell nicht entzöge. Wie sollte sie sich bei ihm fallenlassen können, wenn sie sich so wenig von ihm wahrgenommen und geachtet fühlt. Jeder sieht die Schuld beim anderen, fühlt sich selbst im Recht und vom anderen betrogen und mißbraucht. Dabei haben beide auf ihre Art recht. Es scheint so, als prallten typisch männliche und typisch weibliche Denk- und Empfindungsweisen kompromißlos aufeinander.



Das Ehepaar ist in eine Sackgasse geraten, und es ist nur eine Frage der Zeit, wann sie einem Mann begegnet, der sie anschaut, Zeit für sie hat und ihr zuhört; oder daß er einer Frau begegnet, die seine Enttäuschung versteht und anerkennt, wie sehr er sich engagiert, seiner Familie ein schönes Zuhause zu sichern. Es ist vielfach nur eine Frage der Zeit, wann sich aus einer solchen Begegnung eine Außenbeziehung ergibt und damit das Drama in eine neue Runde geht, bei der dann allerdings auch die Kinder in vielfach verhängnisvoller Weise mit einbezogen sind.

Solche Sackgassen, Verstrickungen in unlösbar erscheinende Konflikte und Außenbeziehungen gab es schon immer.

Die Ehen unserer Vorfahren waren vermutlich auch nicht harmonischer. Nur eines ist heute neu: Die Häufigkeit, mit der die Ehe durch Trennung und Scheidung beendet wird. Dieser Ausweg war früher den meisten Menschen versperrt. Wirtschaftliche

Die Ehen
unserer Vorfahren
waren vermutlich auch
nicht harmonischer.

Gründe und verbindlich durchgesetzte ethisch-religiöse Normen zwangen das Paar auch dann zusammenzubleiben, wenn die Beziehung innerlich erloschen war. Es waren eher äußere Gründe, die mit der Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung nur wenig zu tun hatten. Heute ist das anders: Heute ist der Grad der Zufriedenheit, den beide Partner in der Beziehung erleben, das entscheidende Kriterium für die Stabilität der Ehe. D.h. Ehe und damit auch Familie gründen auf etwas sehr Zerbrechlichem und Irritierbarem.



Die diesjährige “Woche für das Leben” erinnert unter dem Motto “Worauf Du dich verlassen kannst: Miteinander leben in Ehe und Familie” an den Zusammenhang zwischen gelingendem Leben und gelingender Partnerschaft. Sie fragt nach den Chancen einer lebendigen und dauerhaften Partnerschaft und macht auf-

Moderne Formen
der Hilfe:
1. Kursprogramme zur Vorbereitung
auf Ehe und Partnerschaft
2. Ehe- und Lebensberatung

merkmal auf die Notwendigkeit, neue Formen der Hilfe bereitzustellen, die Familien darin unterstützen, daß Kinder und Jugendliche in stabilen und emotional befriedigenden Beziehungen aufwachsen; daß die Eltern und Eheleute bis ins hohe Alter hinein sich aufeinander verlassen können. In diesem Zusammenhang ist es nicht uninteressant, daß es Kursprogramme zur Vorbereitung auf Ehe und Partnerschaft gibt, die noch nach vielen Jahren ihre Wirkung zeigen und deren Absolventen sich hinsichtlich der Trennungs- und Scheidungsrate signifikant von entsprechenden Kontrollgruppen unterscheiden.

Vielfach wird
nach einer Beratung
die Partnerschaft
befriedigender
und
stabiler
erlebt.

Ähnlich zeigen neue Untersuchungen der Ehe- und Lebensberatung, daß vielfach nach einer Beratung die Partnerschaft befriedigender und stabiler erlebt wird. Wo es um Trennung und Scheidung geht, stellt die Beratung ebenfalls eine wichtige Unterstützung dar.



Natürlich können Dritte, Berater oder gute Freunde, Seelsorger oder Verwandte die Krise eines Paares nicht lösen. Das müssen die Partner schon selbst tun, aber Außenstehende können für diesen Lösungsprozeß hilfreiche Aspekte beisteuern. Auf drei solcher Aspekte soll im Folgenden aufmerksam gemacht werden:

FESTE REGELUNGEN

Um das unfruchtbare Streiten zu unterbinden und Raum für neue Erfahrungen zu schaffen, ist es oft sinnvoll, feste Regelungen einzuführen. So wichtig und notwendig ein “reinigendes Gewitter” sein kann, so sinnlos ist ein Dauerstreit, bei dem immer wieder nur dieselben Argumente einander vorgehalten werden. In einer solchen Situation kann hilfreich sein, wenn das Paar vereinbart, sich einen Abend füreinander Zeit zu nehmen und daß an diesem Abend nur der Eine über das Problem, über seinen Ärger und seine Wünsche spricht.

Partner hört nur zu.

Was auch immer er sagt, der Partner hört zu, läßt sein Gegenüber wirklich ausreden und darf an diesem Abend nichts entgegenen. Am zweiten Abend ist es umgekehrt: Da spricht der Zweite und der Erste hört zu, ohne etwas zu entgegenen.

Oder es kann hilfreich sein, in einem festgefahrenen Streitgespräch einmal einen Rollentausch vorzunehmen. Er schildert das Problem aus ihrer Sicht, versetzt sich in ihre Gefühle und Wünsche, in ihre Angst und ihre Hoffnung. Umgekehrt übernimmt sie

Rollentausch

seine Rolle. Beide bemerken dann häufig, wie gut der andere sich in die Rolle des Partners hineinversetzen kann, so daß es eigentlich überflüssig ist, immer wieder die gleichen Vorwürfe und Entgegnungen vorzubringen. Der andere kennt sie längst!

In ausweglos erscheinenden Streit-situationen laden wir Berater die Ratsuchenden oft ein, darüber nachzudenken, ob die Verhaltensweisen des Partners, über die ich mich ständig ärgere, nicht auch Seiten sind, die mir selber fehlen.

Ich höre auf,
das Fremde
und Andersartige
im Partner
zu bekämpfen
und
interessiere mich
dafür,
ob er nicht
etwas lebt,
was zu leben
ich mich
nur nicht traue.

Statt mich pausenlos an der Unordnung des Partners zu reiben, kann ich mich fragen, ob mir selber etwas mehr Lässigkeit nicht gut bekäme. Statt mich über die Überfürsorglichkeit des Partners aufzuregen, kann ich prüfen, ob es nicht gut wäre, selbst etwas mehr Verantwortung zu übernehmen. Ich höre auf, das Fremde und Andersartige im Partner zu bekämpfen und interessiere mich dafür, ob er nicht etwas lebt, was zu leben ich mich nur nicht traue. Der Mann im o.g. Beispiel könnte sich damit auseinandersetzen, welche Bedeutung er dem Gefühlsmäßigen seiner Beziehung beimißt; wie weit er bereit ist, seine Frau und ihre Lebenssituation wirklich wahrzunehmen und für sie jemand zu sein, an den sie sich anlehnen kann. Ihr täte es gut, sich damit

auseinanderzusetzen, wie wichtig sie die äußere Sicherheit der Familie nimmt und ob sie das würdigt und annehmen will, was sie von ihrem Mann bereits bekommt.

Zu den hilfreichen Regeln gehört es, gerade auch in einer Krisensituation sich Zeit und Raum zu nehmen für die eigene Partnerschaft, z.B. einmal pro Woche einen kinderfreien Abend einzuplanen, an dem jemand anders die Kinder versorgt.

Sich
Zeit und Raum
zu nehmen
für die
eigene Partnerschaft.

Manche Freunde zerbrechen sich den Kopf, was sie einem Paar schenken sollen: wie wär's mit dem Angebot, ein Wochenende lang die Kinder zu übernehmen. Ängstlichen Vätern und Müttern sei gesagt: Eltern zu haben, die sich wirklich mögen, ist das Beste, was Kindern passieren kann. Dann können sie sich nämlich frei entfalten, und brauchen sich um ihre Eltern nicht zu sorgen!

VISION DES PAARES

Dient die Einführung von festen Regeln dazu, überhaupt wieder ein wirkliches Gespräch in Gang zu setzen, betrifft der zweite Aspekt ein wichtiges und oft vernachlässigtes Gesprächsthema: die Vision des Paares. Jeder Einzelne von uns hat seine Träume vom Leben. Gemeint sind nicht unrealistische Idealvorstellungen und Erlösungs-

erwartungen, sondern die Ahnung in uns, wie unser Leben auch sein könnte; das Gespür für das Nicht-Gelebte, Noch-nicht-Gelebte. Dem Ungelebten Raum geben zu

Das Gespür
für das
Nicht-Gelebte,
Noch-nicht-Gelebte

können, gehört zu den beglückenden Erfahrungen der Verliebtheit, einer Zeit, in der wir spüren, wie uns neue Kräfte zuwachsen, wie uns vieles leichter von der Hand geht, vorher Unlösbares lösbar wird.

Das Paar im o.g. Beispiel könnte die gemeinsame Sehnsucht, mehr miteinander zu unternehmen wieder entdecken; den Traum von einem Leben, das vielleicht weniger komfortabel, aber erlebnisreicher ist; die Vision einmal kein Held mehr sein zu müssen;

Gemeinsame
Sehnsucht
entdecken

die Sicherheit, die Augen schließen und Verantwortung abgeben zu dürfen, in dem Bewußtsein, daß der andere schon aufpaßt. In einer Krisensituation sich miteinander hinzusetzen und dem Ungelebten nachzuspüren, könnte die Krise in neuem Licht erscheinen lassen: sozusagen als Geburtswehe für bislang Unterdrücktes, etwas Neues, das in der Partnerschaft der Beiden zum Leben erwachen will.

UNERLEDIGTE GESCHICHTEN

Häufig stehen uns Bindungen an die Herkunftsfamilie im Weg, uns auf den Partner wirklich einzulassen. Der Mann verwechselt seine Frau mit seiner Mutter, die ihn verwöhnte und gegen deren Einschränkungen er sich ständig wehren mußte. Er verliert dabei die bedürftige Seite

Bindungen
an die
Herkunftsfamilie

seiner Frau völlig aus dem Blick. Sie verwechselt ihren Mann mit ihrem Vater, um dessen Anerkennung sie ständig, aber vergeblich kämpfte, ehe sie sich resigniert zurückzog. Rollenunsicherheit bzw. die Angst, kein richtiger Mann oder keine richtige Frau zu sein, führt oft zu übermäßigen, unerfüllbaren Erlösungserwartungen an den Partner und hat ihre Ursache in der Geschichte der eigenen Herkunft. Unerledigtes aus der persönlichen Vergangenheit

Das
alte Drama
der
Herkunftsfamilie
lebt
in der Partnerschaft
auf.

lädt uns immer wieder unbewußt ein, das alte Drama der Herkunftsfamilie in der gegenwärtigen Paarbeziehung zu lösen, was jedoch leider nicht funktioniert. Unerledigtes aus der Herkunftsfamilie dagegen direkt anzugehen und zu erledigen, bedeutet Befreiung der Partner, einander neu zu begegnen.

Häufig schwelen unter den aktuellen Konflikten aber auch noch unerledigte Angelegenheiten aus der Vergangenheit des Paares und setzen immer wieder destruktive Beziehungsmuster in Gang:

unerledigte
Angelegenheiten
aus der
Vergangenheit
des Paares

Seien es frühere Lebens- und Liebespartner, von denen man sich noch nicht wirklich getrennt hat, seien es Außenbeziehungen oder andere Verletzungen, die nicht selten mit besonderen Lebensereignissen der Paargeschichte in Verbindung stehen: Mit Hochzeit, Geburt, Todes- und Krankheitsfällen.

Da ist z.B. ein Mann, der gegen den eindringlichen Wunsch seiner hochschwangeren Frau an einer zweitägigen Kegeltour teilgenommen hat. Das Kind kam, wie die Frau befürchtet hatte, noch während des Wochenendes; es war eine schwierige und risikoreiche Geburt und er hatte ihr sehr gefehlt. Seitdem steht diese Geschichte zwischen ihnen. Ihm tat es leid und sie hat auch versucht, ihm zu verzeihen, und trotzdem passiert es immer wieder, daß sie in bestimmten Streitsituationen ihm das ehemalige Verhalten wie mit einer Art Trumpfkarte aufzischt. Er selber kann es sich auch nicht verzeihen, sich amüsiert zu haben, während sie sich in einer sehr bedrohlichen Situation befand. Wie soll es ihm nach dieser Vorgeschichte gelingen, seiner Frau anzubieten, sich an ihn anzulehnen?

Ein Ausweg wäre, seine Frau zu fragen, was er tun müßte, das ihn genauso viel kostet, wie es sie gekostet hat, damals von ihm allein gelassen worden zu sein. Wirkliches Verzeihen fordert von dem Verletzten die Bereitschaft, auf die Trumpfkarte, der moralisch Bessere

Wirkliches
Verzeihen
fordert
vom Verletzten
die Bereitschaft,
auf die Trumpfkarte,
der moralisch Bessere
zu sein,
zu verzichten,
und ist für den,
der verletzt hat,
nicht
zum Nulltarif
zu haben.

zu sein, zu verzichten und dem anderen die Chance einer tatsächlichen Wiedergutmachung zu geben. Derjenige, der verletzt hat,

muß sich klar sein, daß wirkliche Verzeihung nicht zum Nulltarif zu haben ist, sondern daß er es sich etwas kosten lassen muß, wieder als gleichwertig anerkannt zu sein. Dann können beide ihre Würde voreinander wieder gewinnen und einen wirksamen Schlußstrich unter des Vergangene ziehen. Dann kann aus der Verletzung heraus sogar etwas Gutes und eine neue Bindung wachsen.



Die o.g. Hinweise stellen natürlich keine Patentrezepte dar. Patentrezepte zur Lösung von Krisen gibt es ebenso wenig wie eine Garantie für das Gelingen der Partnerschaft. Umgekehrt sind Resignation und Fatalismus fehl am Platz. Man kann zwar Liebe, Zuneigung und Zärtlichkeit nicht herbeizwingen, aber wir Beraterinnen und Berater machen immer wieder die Erfahrung, daß man Vieles dafür tun kann, um den Boden zu bereiten, auf dem die genannten Anziehungskräfte wieder wachsen können.