



Jahreszeiten einer Partnerschaft

Schriftenreihe

3



Impressum

Dieser Artikel ist entnommen einem Vortragsmanuskript von Norbert Wilbertz anlässlich des 25-jährigen Bestehens der EFL-Beratungsstelle Lünen. Norbert Wilbertz ist Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe und Leiter der Beratungsstellen im Bistum Münster.

zu beziehen:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Münster

Königsstraße 25

48143 Münster

T. 02 51 - 13 53 30

F. 02 51 - 1 35 33 22

muenster@efl-bistum-ms.de

www.efl-bistum-ms.de

Förderverein der EFL im Bistum Münster e. V.

Bankverbindung:

Darlehnskasse im Bistum Münster

BLZ 400 602 65

Kto 450 132 00

Layout: Johannes Heling, EFL-Coesfeld

© www.cartoon-agentur.de

Alle Bücher von Peter Gaymann bei

Sigmund Liebrecht Agentur und Verlag

Emil-Meyer-Str. 20

30165 Hannover

s.liebrecht@cartoon-agentur.de

Jede Partnerschaft ist immer wieder neu 5 Phasen unterworfen. Darum zu wissen kann einerseits helfen, die momentane Situation besser zu verstehen, andererseits kann es entlastend sein, zu wissen, sie ist entwicklungsbedingt notwendig und muß nicht zwangsläufig das Ende der Beziehung sein.

1. Phase: Verschmelzung

Im Anfang bestehen in der Regel keine Schwierigkeiten: da sind die Partner voneinander fasziniert und binden sich dadurch gegenseitig, ohne dass es einer Stütze von außen bedarf. „Ich bin so glücklich, und Schuld daran bist du, weil du so strahlst, so temperamentvoll und gefühllvoll bist!“, mag er ihr sagen und sie erwidert: „Ich bin so glücklich mit dir, weil du so gradlinig, so besonnen und überlegen bist!“

Jeder ist Ursache des Glücks für den anderen. Wir kennen das alles aus der ersten Phase des Verliebtseins, einer Zeit, in der das junge Mädchen so richtig aufzublühen scheint; der Student auf einmal doch noch den Anschluß an das Studium wiederfindet; der Handwerker pfeifend an seine Arbeit geht; der Manager anfängt, Gedichte zu lesen; die Rentnerin wieder jung und unternehmungslustig wird.

2. Phase: Widerstand

Aber wir wissen genauso, dass diese Glückserfahrung des Anfangs nicht ewig hält. Unweigerlich folgt eine Zeit der Ernüchterung, in der man beginnt, zunehmend auch die negativen Seiten des Partners wahrzunehmen. Oft sind es dieselben Eigenschaften des Partners, die einen am Anfang faszinieren und unter denen man jetzt zu leiden beginnt: Die

Spontaneität und Lebensfreude z. B., die man am Partner bewunderte und derentwegen man ihn vielleicht geheiratet hat, wird jetzt möglicherweise als anstrengend, angstmachend oder oberflächlich erlebt. „Du mit deiner übertriebenen Emotionalität, deiner Gefühlsduselei, du gehst mir fürchterlich auf die Nerven!“ Und sie kontert damit, dass sie seine Gefühlskälte, seine eiskalte Rationalität nicht mehr ertragen könne.

—
Jeder
ist die Ursache
für das Unglücklichsein
des anderen.
—

In dieser zweiten Phase, man könnte sie die „Phase des Widerstandes“ nennen, ist der andere die Ursache für mein Unglücklichsein. War er ursprünglich verantwortlich für mein Glück, gilt er jetzt als verantwortlich für mein Unglück. Man malt sich aus, wie das Leben verlaufen würde, wenn es den Partner nicht gäbe. Und wer Liebe mit Verliebtsein verwechselt, wer Liebe gleichsetzt mit jener Glückserfahrung am Anfang der Beziehung, wird überzeugt sein, die Liebe verloren zu haben. Und sobald er sich in jemand anderen verliebt, wird er



Frühling : Wer zieht wen aus ?!



Herbst : Wer zieht wem aus ?!

schnell dabei sein, den ersten Partner zu verlassen; in dem Glauben, jetzt die wahre Liebe gefunden zu haben.

3. Phase: Distanzierung

Natürlich ist das eine Illusion, denn auch in der zweiten Partnerschaft wird das Verliebtsein abklingen. Problematisch ist ferner, dass durch die schnelle Flucht in die neue Partnerschaft auch eine wichtige Chance verpaßt wurde, die Chance der wirklichen Distanzierung mit dem damit verbundenen Ausstieg aus der ausschließlichen Schuldzuweisung an den anderen.

Distanzierung bedeutet,
dass jeder für sich selbst
Verantwortung übernimmt,
sein Glück- und
Unglücklichsein
nicht dem anderen
in die Schuhe schiebt.

Distanzierung bedeutet, dass jeder für sich selbst Verantwortung übernimmt, sein Glück- und Unglücklichsein nicht dem anderen in die Schuhe schiebt, sondern selbst dafür geradesteht und sich seiner eigenen Defizite und Ängste bewußt wird. Der Rationale könnte sich eingestehen, dass er selber Angst hat, spontan und emotional zu reagieren,

und dass es ihm selber gut täte, etwas von dieser Lebendigkeit zu haben; und er könnte sich entschließen, daran etwas zu ändern. Die emotionale Partnerin stellt fest, dass ihre Fähigkeit zu klarem, besonnenem, rationalem Handeln unterentwickelt ist, und geht vielleicht daran, dieses Defizit zu verändern.

Distanzierung bedeutet: ich beende das Spiel „wenn du nicht wärst...“, höre auf, den Partner für mein Unglücklichsein verantwortlich zu machen, und frage mich, was ich selbst dazu beitrage, unglücklich zu sein. Der Mann hört auf, seiner Frau vorzuwerfen, dass sie ihn daran hindere, kegeln zu gehen. Er geht kegeln! Die Frau hört auf, ihre Isolation und ihre Überlastung zu beklagen und dafür ihren Mann verantwortlich zu machen. Sie bucht einen Kurs, der ihr Freude macht, und überläßt es tatsächlich ihrem Mann, einmal in der Woche die Kinder ins Bett zu bringen.

In dieser Phase rücken die Partner oder einer von beiden deutlich voneinander ab. Sie hören auf, einander zu retten, und sorgen stattdessen zunächst einmal jeder für sich. Und das geht nicht ohne Krise! Nur sie entlasten sich durch diese Distanzierung auch, sie entlasten ihre Beziehung. Denn wenn ich aufhöre, den anderen für mein Unglück verantwortlich zu machen, und mein Schicksal selbst in die Hand nehme, trenne ich mich von dem Zerrbild, das ich vom Partner habe, und mein Blick wird wieder klarer dafür, wie der andere wirklich ist. Es kann sein, dass ich mich daraufhin von ihm trenne. Mein Blick wird aber auch klarer für das Verbindende, für das Schöne, das ich mit ihm erleben kann. Und das ist gar nicht so unwahrscheinlich, denn die Zwei haben sich ja wirklich einmal geliebt.

4. Phase: Wieder-Annäherung

Nicht zwangsläufig, aber mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit kann eine neue, eine vierte Phase erreicht werden: Jeder übernimmt Verantwortung für seine Defizite, arbeitet an sich, sieht im Partner ein Vorbild, ein Leitbild, wie er selbst sein könnte. „Das Emotionale, Lebendige und Spontane kommt bei mir zu kurz. Du lebst es mir vor. Kannst du mir helfen, dass ich diese Seite stärker in mir entwickle?“ könnte er ihr sagen und sie erwidern: „Rationale, klare Entscheidungen fallen mir schwer; ich möchte das von dir lernen!“

In dieser vierten Phase sind die beteiligten Personen anders als am Anfang: Sie übernehmen für sich selbst mehr Verantwortung, erwarten ihr Glück nicht mehr vom anderen und sind doch sehr eng aufeinander bezogen.

Kommen wir nochmals auf die eingangs gestellte Frage zurück, was es denn sei, das Ehen zusammenhält, wenn die Normen, wirtschaftliche Zwänge und z. T. auch der Hinweis auf die Kinder das nicht mehr schaffen und auch das Verliebtsein seine Anziehungskraft verloren hat?

Wir bieten an:

- Einzelgespräche
- Pargespräche
- Frauengruppen
- Männergruppen
- gemischte Gruppen
- Paargruppen
- Wochenenden für Paare
- Wochen für Paare
- Familienaufstellungen

Vielleicht sind es gerade nicht die Schokoladenseiten des Partners, die mich an ihn binden. Die verlieren nicht selten im Laufe der Zeit ihre Anziehungskraft: die kenne ich, die genieße ich, aber bleibe ich ihretwegen dem Partner treu?

Es klingt paradox, aber wahrscheinlich ist es eher das Kantige und Quere, das Andersartige am Partner, das die Beziehung im tiefsten für mich reizvoll und spannend macht: die Andersartigkeit des Partners ist stets so etwas wie ein Neuland, eine andere Welt, die ich entdecken kann, ohne sie je ganz zu kennen; die mich mit mir selbst und meinen Einseitigkeiten konfrontiert und mich immer neu herausfordert, den eben vorgestellten Weg zu gehen, den Weg, an dessen Ende ich stets ein Stück selbständiger, erwachsener und reifer bin.

—
Aus:

„Ich liebe dich,
weil ich dich brauche!“

wird:

„Ich brauche dich,
weil ich dich liebe!“
—

Nicht dadurch, dass ich dem Partner alles recht mache, fasziniere ich ihn, sondern auch dadurch, dass ich „Nein“ sagen kann: So kann das Nein einer Frau zur Sexualität mit einem Mann, der sich ihr gegenüber im Grunde wie ein kleiner Junge verhält und sie völlig allein läßt im häuslichen Alltag mit den vielen tausend kleinen, aber wichtigen Entscheidungen, der außer dem Geld-



Ich freue mich jetzt schon wieder auf den Frühling - wenn man so richtig Lust aufeinander kriegt!

verdienen keinerlei sichtbare Verantwortung zu Hause übernimmt... - dieses Nein könnte der entscheidende Anstoß für den Mann sein, darüber nachzudenken, was es heißt, ein wirklich attraktiver Partner zu sein. Statt immer nur müde abzuwinken und den Fernseher anzustellen, könnte er sich entschließen, tatsächlich zuzuhören, wenn es um Schulprobleme des Sohnes geht, darum, ob dieser oder jener Arzt zu Rate gezogen werden soll; er könnte tatsächlich an einem Abend der Woche verlässlich die Kinder ins Bett bringen, ein gemeinsames Wochenende planen, den Babysitter besorgen und dabei spüren, in welcher neuen Welt

er eintaucht: die Welt, konkrete Verantwortung für die Familie zu übernehmen anstatt nur wie ein Kind daran zu partizipieren.

5. Phase: Vereinigung auf einer reiferen Stufe

Beide könnten einander geben, was letztlich den Reiz einer Beziehung ausmacht: als gleichwertige, selbständige Erwachsene sich wechselseitig stützen, so dass einmal der eine Verantwortung übernimmt und der andere sich anlehnen kann, und umgekehrt.

Eine solche Beziehung hat sich entwickelt: Hieß es am Anfang „Ich liebe dich, weil ich dich brauche!“, d.h., ich liebe dich, weil ich mir an deiner Seite so groß, so klug, so aufgewertet vorkomme, so heißt es jetzt: „Ich brauche dich, weil ich dich liebe!“, d.h. wir sind zwei selbständige erwachsene Menschen, die jeder auch für sich leben könnten; aber ich finde es viel schöner mit dir zusammen!

Hier wird der Partner nicht mehr gebraucht und benutzt, hier dient er nicht mehr dazu, das eigene Selbstbewußtsein aufzupolieren. Für mein Selbstbewußtsein Sorge ich selber. Nein, ich brauche ihn, weil ich ihn mag, ihn schätze und ihm viel danke.

Zu dem soeben skizzierten Weg möchten Eheberaterinnen und Eheberater jedenfall einladen. Natürlich lassen sich Liebe, Zuneigung und gegenseitige Anziehung nicht herbeizaubern, aber man kann den Boden dafür bereiten, auf dem die genannten Anziehungskräfte wieder wachsen können. <

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Münster in Ihrer Nähe

48683 Ahaus, Wüllener Str. 80	0 25 61 - 4 01 61
59227 Ahlen, Dechaneihof 1	0 23 82 - 10 04
59269 Beckum, Clemens-August-Str. 17	0 25 21 - 82 17 42
46399 Bocholt, St. Georg-Platz 17	0 28 71 - 18 38 08
46325 Borken, Turmstr. 16	0 28 61 - 6 60 11
26919 Brake, Ulmenstr. 1	0 44 01 - 22 92
49661 Cloppenburg, Löninger Str. 2	0 44 71 - 8 42 95
48653 Coesfeld, Gartenstr. 12	0 25 41 - 23 63
45711 Datteln, Heibeckstr. 19	0 23 63 - 5 40 22
27749 Delmenhorst, Westerstr. 10	0 42 21 - 91 69 00
46535 Dinslaken, Duisburger Str. 34	0 20 64 - 5 86 45
46282 Dorsten, Gahlenerstr. 7a	0 23 62 - 2 43 29
48249 Dülmen, Vollenstr. 8	0 25 94 - 8 00 73
47226 Duisburg-Rheinhs., Schwarzenbergerstr.47a ..	0 20 65 - 7 30 08
46446 Emmerich, Neuer Steinweg 26	0 28 22 - 43 44
48282 Emsdetten, Kirchstr. 18	0 25 72 - 9 41 90 19
47608 Geldern, Südwall 48	0 28 31 - 8 74 83
47574 Goch, Roggenstr. 34	0 28 23 - 64 96
48268 Greven, Münsterstr. 35	0 25 71 - 98 65 81
49477 Ibbenbüren, Klosterstr. 19	0 54 51 - 5 00 20
47625 Kevelaer, Schulstr. 14	0 28 32 - 79 93 26
47533 Kleve, Turmstr. 36 b	0 28 21 - 2 28 91
59348 Lüdinghausen, Mühlenstr. 13	0 25 91 - 7 87 26
44534 Lünen, Gartenstraße 39.....	0 23 06 - 70 04 24
45770 Marl, Karl-Liebknecht-Str. 10	0 23 65 - 3 36 78
47441 Moers, Haagstr. 28	0 28 41 - 2 37 30
48143 Münster, Königsstr. 25	02 51 - 13 53 30
59302 Oelde, Stromberger Straße 30	0 25 22 - 9 37 91 66
26123 Oldenburg, Milchstr. 6	04 41 - 98 07 60
45657 Recklinghausen, Kemnastr. 7	0 23 61 - 5 99 29
48431 Rheine, Herrenschreiberstr. 17	0 59 71 - 9 68 90
48565 Steinfurt, Europaring 1	0 25 51 - 86 44 46
49377 Vechta, Münsterstr. 32.....	0 44 41 - 70 66
48231 Warendorf, Kirchstr. 6	0 25 81 - 9 28 43 91
46483 Wesel, Sandstr. 24	0 2 81 - 2 50 90
26384 Wilhelmshaven, Schellingstr. 9E	0 44 21 - 30 31 39

