



Wie die Krise zur Chance wird

Schriftenreihe

4



Impressum

Dieser Artikel ist der österreichischen Frauenzeitschrift WELT DER FRAU entnommen. Dr. Hans Jellouschek arbeitet als Psychotherapeut und ist Autor zahlreicher Bücher, die sich mit Paarproblemen beschäftigen.

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

Mail: muenster@efl-bistum-ms.de

Internet: 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

In der Geschichte jedes Paares gerät ab und zu alles durcheinander. Diese Krisen müssen aber nicht nur schmerzhaft sein.

In einem Seminar für Führungskräfte, das ich leitete, bekamen die Teilnehmer als Aufgabe, eine „Lebenslinie“ zu malen. Sie sollte die „Hochs“ und „Tiefs“ ihrer bisherigen Laufbahn zum Ausdruck und ins Bewußtsein bringen. Herr K. hatte in seiner Linie zum Zeitpunkt vor etwa vier Jahren einen ganz tiefen Einschnitt markiert. Danach ging die Linie steil bergauf. Sie hielt sich bis in die Gegenwart auf einer Höhe, die sie niemals zuvor erreicht hatte. Ich fragte: „Was ist denn da geschehen?“ Antwort: „Da hat meine Frau einen Freund gehabt.

Auch Herr K.
steckte die Situation
keineswegs so cool weg.
Aber er zog
handfeste Konsequenzen
aus der Krise.

Das hat mich total ins Schleudern gebracht!“ - „Und wieso geht danach die Linie so steil in die Höhe?“ - „Ich war damals viel auf Montage weg, hab’ wenig für meine Karriere getan, bin ziemlich heruntergekommen, hab’ viel gesoffen, bin in Kneipen herumgegangen, war wenig zu Hause. Als das mit dem Freund herauskam, hab’ ich zuerst ziemlich durchgedreht. Dann hab’ ich mir gesagt: Eigentlich geschieht es dir recht. Ist die lo-

gische Konsequenz aus deinem Verhalten! Dann hab’ ich aufgehört zu trinken, hab’ mich für eine Stelle im Innendienst beworben, bin nicht mehr zum Stammtisch gegangen, war mehr Zeit zu Hause und bin einem Chor beigetreten. Den leite ich seit einem Jahr. Mit einem Wort: Ich hab’ etwas aus mir gemacht!“ - „Und die Außenbeziehung Ihrer Frau?“ - „Also, wir haben nie wieder darüber gesprochen. Aber ich bin sicher, der Freund spielt keine Rolle mehr. Wir haben’s jetzt wieder ganz gut miteinander!“

Ich muß sagen, ich war platt. Normalerweise erlebe ich in solchen Fällen vor allem bei den Männern, dass es beim Durchdrehen bleibt. Sie klagen an und machen die Frau moralisch fertig oder beginnen unwürdig zu jammern und zu betteln. Auch Herr K. steckte die Situation keineswegs so cool weg. Aber er zog handfeste Konsequenzen aus der Krise. Er machte daraus für sich eine Herausforderung, seinem Leben eine neue Richtung zu geben. Damit rettete er auch seine Beziehung. - „Es war schwer, aber heute bin ich froh, dass mir das damals passiert ist. Ich hätte sonst vielleicht die Kurve nicht mehr gekriegt“, so kommentierte Herr K. den Vorfall. Er drückte damit eine wichtige Erfahrung aus: Krisen sind Entwicklungschancen - wenn sie als solche genutzt werden.

Krisen stiften Chaos

Paarbeziehungen haben wie alle menschlichen Beziehungsgefüge die Tendenz, sich auf ein gewisses Gleichgewicht



einzuspielen. Es besteht die Gefahr, dass sie darin im Lauf der Zeit erstarren. Über Herrn Ks Beziehung habe ich erfahren, dass seine Frau immer unzufrieden war und ihm Vorwürfe machte. Deshalb entzog er sich - in den Beruf, ins Trinken, zu seinen Kumpels. Daran entzündeten sich die Unzufriedenheit und die Vorwürfe der Frau von neuem. Der Mann reagierte wiederum mit Ausweichen und Rückzug und so fort. Diese Art von Gleichgewicht ist unbefriedigend, kann aber über Jahre hin stabil bleiben. Beide leiden darunter, der eine meist mehr, der andere weniger. Aber sie finden keinen Weg, sich daraus zu befreien. Wenn dann etwas passiert, wie in unserem Fall die Außenbeziehung der Frau, kippt das Gleichgewicht plötz-

lich. Kurze Zeit entsteht Chaos. Alle Abläufe geraten durcheinander. Die Gefühle wogen hoch. Das alte Beziehungsmuster ist aufgelöst. Das ist für alle Beteiligten sehr ängstigend und verwirrend. Aber es bedeutet zugleich die Chance, etwas Neues zu finden. In unserem Fall: Herr K. sieht plötzlich, wie er sich hat herunterkommen lassen. Er aktiviert seine Selbstachtung und seinen Ehrgeiz. Er nimmt sein Leben in die Hand. Auch die Frau aktiviert neue Kräfte: Sie hält der Krise stand. Sie könnte auch mit dem Freund davonlaufen oder die Beziehung zu ihm schnell abbrechen. Beides tut sie nicht, weder weglaufen noch klein begeben. Es ist für beide hart, die Spannung auszuhalten, aber es lohnt sich schließlich. Das

Es ist für beide hart,
die Spannung auszuhalten,
aber es lohnt sich schließlich.
Das Chaos ordnet sich
allmählich
zu einem neuen Muster.

Chaos ordnet sich allmählich zu einem neuen Muster. Der Mann wird wieder attraktiv für die Frau. Eine neue Phase des Zusammenlebens kann beginnen.

Krisen fordern Entwicklung

In unserem Beispiel ist es offensichtlich, dass das vorausgehende „Gleichgewicht“ des Paares äußerst unerquicklich war. Andere Paare können erst im nachhinein die Erstarrung bemerken, in die sie im Laufe der Zeit hineingeraten sind. Sie haben ganz zufrieden und ruhig „vor sich hin“ gelebt. Plötzlich gerät einer von beiden durch einen Unfall in akute Lebensgefahr. Das rüttelt beide wach. Sie sehen wieviel sie aneinander haben, aber wie wenig sie sich in letzter Zeit noch begegnet sind und einander berührt haben. Die akute Bedrohung läßt die beiden vor dem Ausmaß ungelebten Lebens zwischen ihnen erschrecken. Dieser Schock kann sie herausfordern, die Glut wieder zu entdecken, die unter einer dicken Ascheschicht schon zu ersticken drohte.

Es gibt zahlreiche Ereignisse, die für eine Paarbeziehung ganz Ähnliches bewirken: Da versagt ein Kind in der Schu-

le, da stirbt der geliebte betagte Vater oder die hochverehrte Mutter, oder ein Partner wird schwer krank oder verliert seinen Arbeitsplatz. Vorhersehbare und unvorhersehbare kritische Lebensereignisse erschüttern in der Geschichte jeden Paares immer wieder die eingespielten Abläufe und Alltagsgewohnheiten. Dabei gerät dann nicht nur das ungut Erstarrete durcheinander. Oft zerstören sie auch Wertvolles und bis dahin für lebensnotwendig Gehaltenes.

Die akute Bedrohung
läßt die beiden vor dem
Ausmaß ungelebten Lebens
zwischen ihnen
erschrecken.

Und dennoch: Auch in solchen Fällen berichten Menschen immer wieder, dass ihnen daraus Neues, Lebendigeres, Tieferes entstanden ist. Manchmal sagen sie sogar in der Rückschau: „Ich bin dankbar, dass mir das damals geschehen ist...“ „Dieser Verlust war sehr schmerzlich, aber er hat uns weiter gebracht...“ Sogar die unheilbare Erkrankung eines Partners kann die beiden angesichts des Todes in eine Tiefe ihrer Liebe führen, zu der sie ohne diese Bedrohung niemals vorgedrungen wären.

Hilfreiche Haltungen

Krisen in der Beziehung können tatsächlich zu einer Chance neuer Lebendigkeit werden, freilich nicht au-

tomatisch. Manchmal werden Partner durch sie nur noch härter und liebloser. Sie eskalieren durch die Krise in ihren negativen Mustern noch unerbittlicher als jemals zuvor und kommen dadurch gar nicht mehr zusammen. Damit Krisen Wachstums-Krisen werden, braucht es bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen der Betroffenen.

Damit Krisen
Wachstums-Krisen werden,
braucht es bestimmte
Einstellungen und
Verhaltensweisen.

Es braucht in der Krise die Hoffnung oder den „Glauben“, dass man dem Leben in all seinen Facetten einen Sinn abgewinnen oder abringen kann. „Es gibt immer wieder neue Möglichkeiten, auch wenn ich sie im Moment nicht spüre oder sehe.“

Selten läßt sich der Zustand vor der Krise wieder herstellen. Fast immer geht es darum, in der Beziehung neue Möglichkeiten des Zusammenlebens zu finden. Krisen fordern uns heraus, in der Entwicklung weiterzugehen. „Wir sind heute - nach der Krise - an einem ganz anderen Punkt in unserer Beziehung als wir vorher waren!“

Es geht darum,
nicht die Energie
zu vergeuden,
indem man sich
gegen die Krise wehrt
oder frühere Zeiten
herbeisehnt,
sondern darum,
sie ins Finden neuer
Einstellungen
und Wege zu investieren.

Jeder kann sich an uns wenden...

- bei Problemen und Konflikten in Ehe und Partnerschaft
- bei Familienkrisen
- bei Trennung und Scheidung
- in schwierigen Lebenssituationen
- bei persönlichen Problemen



Dazu braucht es eine gewisse Kreativität und eine aktive Auseinandersetzung mit der Krise, anstatt nachhaltig in Depression und Passivität zu versinken. Um sich deutlich zu machen, was damit gemeint ist, erinnere man sich wieder an das Beispiel des Herrn K. Es gilt im Prinzip für jede, auch ganz anders geartete Krise. Darin wird eine durchaus kämpferische Haltung deutlich, die aber keine Abwehrhaltung ist, jedenfalls nicht auf Dauer. Viel mehr als ein „Dagegenstellen“ bedeutet ein „Mitgehen“ - wenn vielleicht auch eine Zeitlang mit Zähneknirschen. Es geht darum, nicht die Energie zu vergeuden, indem man sich gegen die Krise wehrt oder frühere Zeiten herbei-

sehnt, sondern darum, sie ins Finden neuer Einstellungen und Wege zu investieren. Herr K. sagte sich: „Ich kann den Kerl nicht umbringen, und ich kann meine Frau nicht zwingen, ihn nicht mehr zu lieben. Ich kann nur dafür sorgen, dass ich wieder attraktiv für sie werde.“ Oder an einem anderen Beispiel: „Ich kann meine Frau nicht gesund machen. Aber vielleicht kann ich durch die Krankheit lernen, was sie sich immer gewünscht hat: in der Beziehung etwas mehr ein Gebender zu werden, nachdem ich bisher von ihr hauptsächlich genommen habe.“

Eine große Hilfe in der Krisenbewältigung ist die Kooperations- und Unterstützungsbereitschaft der Partner. „Wir halten zusammen!“ Oder: „Wir machen oder tragen es miteinander!“ Freilich: In einer Krise von der Art einer Außenbeziehung ist das kaum möglich. Aber auch hier läßt sich ein Mindestmaß an Achtung und Loyalität zum andern aufrecht erhalten. Wenn ich den anderen nur noch gegen mich erlebe, dann ist eine Beziehungskrise allerdings meist der Anfang vom Ende.

Was ich aufgezählt habe, läßt sich natürlich nicht lernen, wie man eine Lektion für die nächste Schulstunde lernt. Es braucht ein Lernen im Erleben der Krise selbst. Aber vielleicht helfen meine Hinweise, sich Krisen mit wachernen Sinnen zu stellen. <

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, Kernastr. 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

