

Fallbeispiel:

## Wie du mir - so ich dir!

Kristin A., 39 Jahre alt, kam in die Beratung, weil sie keinen Ausweg mehr wusste. Ihr Mann Harald war vor zwei Monaten aus dem gemeinsamen Haus ausgezogen. Er lebte jetzt mit seiner neuen Freundin zusammen. Bisher hatte Kristin gehofft, er werde wieder zu ihr zurückkommen. Doch als sie jetzt erfuhr, dass die Freundin schwanger ist, brach für Kristin eine Welt zusammen. Da sie Harald als sehr verantwortungsvoll kannte, musste sie jetzt annehmen, dass er bei der anderen Frau bleiben und mit ihr eine neue Familie gründen werde. Dieser Gedanke war unerträglich für sie. Die Beziehung zu der anderen Frau dauerte bereits ein halbes Jahr an. Kristin hatte in dieser Zeit immer wieder versucht, Harald zurückzugewinnen. Manchmal hatte sie auch schon das Gefühl, es geschafft zu haben. Doch dann war Harald plötzlich wieder weg. Ohne ihr und den Kindern zu sagen, ob und wann er wiederkomme.

Aus der Vorgeschichte erzählte Kristin, dass sie und Harald vor 14 Jahren geheiratet haben. Sie war 25 Jahre alt, Harald zwei Jahre älter. Der Sohn kam zwei Jahre später zur Welt. Eigentlich wollten sie nur ein Kind haben. Doch dann wurde Kristin mit 36 Jahren nochmals schwanger und gebar im elften Ehejahr ein Mädchen. Über den Verlauf der Partnerschaft sagt Kristin, dass sie immer ein glückliches Paar waren. Vor der Heirat kannten sie sich bereits fünf Jahre. Ihrer Meinung nach waren die siebzehn gemeinsamen Jahre geprägt von großer Harmonie. Nie hätten die beiden schwere Konflikte austragen müssen. Auseinandersetzungen konnten immer recht schnell beigelegt werden. Von daher könne sie es sich umso weniger erklären, weshalb Harald sie so plötzlich verlassen wolle.

Wie konnte es geschehen, dass sich Harald einer anderen Frau zuwandte?

Diese Frage beschäftigte uns von der ersten Stunde an. Kristin wollte wissen, was die andere Frau hat, was ihr selbst fehlt.

Viel wichtiger war jedoch die Frage, welcher Konflikt sich hinter seinem Ausscheren aus der Beziehung verbarg. Denn jeder Paarberater weiß, dass ein Paar bei lang anhaltenden Konflikten die Tendenz hat, seine Grenzen zu öffnen und Drittpersonen in den Konflikt einzubauen. Also war es nötig, herauszufinden, was in der Zeit, bevor Harald die andere Frau kennen gelernt hatte, vorgefallen war.

Das Erstaunliche an diesem Punkt der Beratung ist, dass die Ratsuchenden hierzu nie etwas Konkretes vorbringen können. Diese Ahnungslosigkeit angesichts der zugrunde liegenden Ursachen ist ein Zeichen dafür, dass es sich um etwas sehr Belastendes handelt. Die damit verbundenen Gefühle werden offenbar als so bedrohlich erlebt, dass der gesamte Komplex aus dem Bewusstsein verbannt wird. Da den Betroffenen tatsächlich nicht bewusst ist, welche kritischen Inhalte der momentanen Situation zugrunde liegen, muss es ihnen erscheinen, als passierte ihnen so etwas Schreckliches geradezu aus heiterem Himmel. Auch Kristin glaubte, das Schicksal schлüge ausgerechnet bei ihr völlig wahllos zu.

Und so konnte Kristin in den ersten drei Beratungsstunden auch nichts Außergewöhnliches über ihre Beziehung vor der Stunde X berichten. Dass sie sich über den draufgängerischen Fahrstil von Harald und über andere Eigenarten von ihm aufregte, war unwesentlich. Ihre allgemeinen Beschwerden über ihn waren der kritischen Situation geschuldet, in der sie sich befand.

Wenn es erst einmal zu einer so zugespitzten Lage gekommen ist, dann

konzentrieren sich die Ratsuchenden natürlich ausschließlich auf ihren gegenwärtigen Schmerz. Das ist es, worüber sie vor allem sprechen möchten. In diesem Zustand - den Kristin beschrieb, als habe man ihr einen schwarzen Sack über den Kopf gestülpt - wollen sie verständlicherweise nicht auch noch zusätzlich Altlasten ausgraben.

Kristin brauchte deshalb in ihrer Qual zunächst einen Verbündeten, jemanden, der Partei für sie ergreift. Der Paarberater übernimmt diese Funktion, ohne jedoch den Partner zum Bösewicht zu stilisieren. Im Gegenteil, ihm muss stets deutliche Achtung entgegengebracht werden. Das ist eine Gratwanderung, weil die Betroffenen zu dieser Zeit noch fest davon überzeugt sind, all ihr Schmerz werde vom Partner verursacht. Sie suchen deshalb auch einen Verbündeten gegen ihn. Zu diesem Zeitpunkt sind sie sich nicht im Klaren, dass der weitere Groll gegen ihn in die Sackgasse führt. Deshalb können Freunde, die sich jeweils nur auf eine Seite stellen, selten wirklich helfen. Oftmals zementieren sie die Lage mit ihrer einseitigen Parteinahme nur noch mehr.

Nachdem Kristin sich offenbar sicher und halbwegs gestärkt in der Beratung fühlte, erzählte sie dann plötzlich von einem fünf Jahre zurückliegenden Ereignis: Sie waren nach Ägypten gereist und haben dort in einer Hotelanlage gewohnt. Eines Nachts hatte sich Harald fortgeschlichen und eine andere Frau getroffen. Dabei sei es zu Intimitäten gekommen. Reumütig habe er Kristin am nächsten Tag alles erzählt und sich entschuldigt.

Nun - fünf Jahre später - zeigte sich, dass Kristin diese Beichte nie überwunden hat. Sie konnte nie verstehen, warum er sich so verhalten hat. Anfangs hatte Harald noch Verständnis für sie, wenn sie ihm Vorwürfe gemacht hat. Doch weil er selbst nicht erklären konnte, warum das passiert ist, wollte er bald nichts mehr davon hören. Sobald Kristin davon anfang, wurde er wütend und schalt sie eine ewige Nörglerin. Deshalb hat Kristin irgendwann nicht mehr davon angefangen und so getan, als sei diese Geschichte für sie erledigt.

Anderthalb Jahre später wurde Kristin ungewollt schwanger. Sie hatte die Pille "vergessen". Bevor ihre Tochter Lilly im Jahre 2001 geboren wurde, stritten die beiden darum, wer von ihnen Erziehungsurlaub nehmen sollte. Harald war der Meinung, er sei jetzt an der Reihe, da Kristin schließlich bei Sohn Max zu Hause geblieben war. Es war von je her sein Wunsch, im ersten Lebensjahr seines Kindes bei ihm zu sein. Doch Kristin ließ hierüber nicht mit sich reden. Sie beharrte darauf, dass sie als Mutter bei dem Kind bleiben werde.

Mit diesen Informationen hatte Kristin nun auf den Tisch gebracht, welcher Konfliktstoff der gegenwärtigen Situation zugrunde lag.

Die weitere Entwicklung im Rahmen der Paarberatung: Grundsätzlich müssten Partner, die "betrogen" werden, zunächst darüber aufgeklärt werden, dass aus dem imaginären Zaun, der normalerweise um ein Paar herum gezogen ist, immer dann eine Latte herausbricht, wenn innerhalb der Beziehung eine Krise schwelt. Dass es in den meisten Fällen die Männer sind, die durch diese Lücke ausbrechen, liegt nicht etwa an deren "Triebhaftigkeit", wie oft gemutmaßt wird, sondern vielmehr daran, dass Männer die Spannungen, die mit Krisensituationen einhergehen, schlechter ertragen können als Frauen.

Im Fall von Kristin hatte die Krise offenbar bereits vor fünf Jahren begonnen. Zu dem damaligen Zeitpunkt hätten Harald und Kristin Hilfestellung gebraucht. Gleich nach dem Seitensprung von Harald hätten sie ausgraben müssen, was zuvor zwischen ihnen vorgefallen ist, damit sich dieses Ereignis überhaupt ereignen konnte. Dann hätten sie diese Sache richtig abschließen können. So aber hat sich bei ihnen sprichwörtlich ein Wurm eingenistet, der sich in ihre Beziehung scheinbar unbemerkt

immer tiefer hineingefressen hat, bis es jetzt zur endgültigen Eskalation gekommen ist.

Da die Verhaltensweisen der Partner regelkreisartig aufeinander bezogen sind, brauchte die Vergangenheit nicht noch weiter erforscht zu werden. Es war nur wichtig, Kristin zu verdeutlichen, dass das Verhalten des einen immer eine Reaktion auf das Verhalten des anderen ist. Und dass es somit in einer Partnerschaftskrise auch keinen Schuldigen gibt. Ungeachtet dieser Tatsache kann das Verhalten eines Partners jedoch den anderen sehr verletzen. Dies war der Fall, als Harald sich in Ägypten einer anderen Frau zuwandte. Es ist der Hilflosigkeit beider zuzuschreiben, dass sie irgendwann so getan haben, als sei dieses Ereignis für sie erledigt. Denn das war - wie man jetzt erkennen konnte - keineswegs der Fall.

Da sich unterdrückte Gefühle nicht mit der Zeit auflösen, sondern unverändert bestehen bleiben, war es notwendig, die Zeit quasi zurückzurollen und das damalige Geschehen nochmals richtig auszubreiten. Kristin brauchte für den damaligen Schmerz erst einmal Beistand. All die Jahre hatte sie diese Gefühle immer wieder abgewehrt. In der Geborgenheit mehrerer Sitzungen konnte sie nun endlich ihrem Kummer über das unverständliche Verhalten ihres Mannes Ausdruck verleihen. Nur so konnte er verarbeitet werden.

Auch die ungewollte Schwangerschaft war ein weiteres Indiz für die damals schwelende Krise. Gerade in Zeiten, in denen eine Auswahl an Empfängnisverhütungen bereitsteht, ist davon auszugehen, dass jede ungewollte Schwangerschaft ein Symptom für einen darunter liegenden Konflikt darstellt. Das konnte in entsprechenden Untersuchungen belegt werden (Tunnadine u. Green, 1978).

Mit dem Streit um die Tochter hatte Kristin endlich etwas in der Hand, mit dem sie es Harald heimzahlen konnte: Sie ignorierte seinen Wunsch, das Aufwachsen seiner Tochter als "Hausmann" mitzerleben. Doch erst im Schutze der Beratung wurde Kristin bewusst, dass sie sich damit an Harald gerächt hat. In diesem Sinne hatte gleichsam ein Ausgleich im Negativen stattgefunden - nun waren sie zunächst quitt. Im Verlaufe der weiteren Beratung war es wesentlich, das Augenmerk Kristins nun auch auf seinen Schmerz zu lenken. Dies gelang nur allmählich, denn sie hatte lange Zeit nicht das geringste Gefühl für das, was er erleiden musste. Ihr eigener Schmerz stand noch zu sehr im Vordergrund. Erst als es ihr gelang, seinen Schmerz anzuerkennen, relativierte sich ihr eigener Schmerz. Kristin sah Harald plötzlich mit anderen Augen. Und das war der Wendepunkt: Ohne, dass sie Empfehlungen für das Verhalten ihm gegenüber oder gar Ratschläge zur Bezwingung der Situation entgegennehmen musste, veränderte sich ihr Blickwinkel. Für Harald war die Veränderung spürbar. Er kam von nun an immer öfter, offiziell, um die Kinder zu besuchen. Doch erste Annäherungen zu Kristin folgten. Die Balance zwischen den Partnern kam allmählich wieder ins Gleichgewicht. Die erste gemeinsam verbrachte Nacht war erfüllend wie Jahre zuvor nicht mehr.

Nun geriet Harald in einen schweren Konflikt. Er stand plötzlich zwischen beiden Frauen. Seine Rückkehr wurde durch seinen Argwohn verhindert. Er konnte nicht verstehen, was in Kristin vor sich ging und glaubte, Zauberei sei im Spiel. Deshalb bat Kristin ihn, ebenfalls zu den Beratungsstunden zu kommen, damit auch ihm erklärt werden konnte, was überhaupt geschehen war.

Nachdem er behutsam in die Beratungssituation einbezogen worden war, ist es beiden gelungen, sehr offen über alle Verletzungen, die sie einander in den vergangenen Jahren zugefügt hatten, zu sprechen. Während dieses Prozesses versorgte einer die Wunden des anderen: Das bedeutet, dass sich beide Partner wechselseitig in die Verletzungen und den damit einhergehenden Schmerzen des

anderen einfühlten und in diesem Mitfühlen schmerzlich anerkannten, wie weh sie dem anderen mit ihrem Verhalten getan haben und diese Einsicht auch zum Ausdruck brachten. Dadurch heilten die Verletzungen nach und nach ab, wodurch die verschüttete Liebe wieder freigelegt werden konnte.

Harald zog zurück zu seiner Familie. Seine Geliebte nahm daraufhin einen Schwangerschaftsabbruch vor. Harald renovierte das ganze Haus und richtete es neu ein. Er wollte dem Neuanfang auch äußerlich Ausdruck verleihen. Ihre Beziehung ging insgesamt erneuert und gestärkt aus diesem Klärungsprozess hervor.

## **Die fiktive Kontaktanzeige:**

Mit einer einfachen Übung lassen sich wichtige Informationen über die eigene Person gewinnen: Hierzu müssen als erstes all die Eigenarten aufgelistet werden, die beim Partner am meisten stören. Man kann diese Liste auch mit den als abträglich erlebten Eigenschaften früherer Partner ergänzen. Hat man auf diese Weise eine ausreichende Anzahl missliebiger Eigenschaften zusammengetragen, so kann man damit nun eine fiktive Kontaktanzeige formulieren. Hier ein extremes Beispiel:

*Ich suche einen Partner, der unzuverlässig ist und sich gehen lässt. Er sollte möglichst aggressiv sein und wenig Interesse für mich zeigen. Vor allem sollte er liebesunfähig sein.*

Die betrübliche Erkenntnis dieser Übung ist, dass man *genau* die Anzeige, die durch die Übung entstanden ist, ursprünglich einmal tatsächlich aufgegeben hat. Nicht mit Tinte auf Papier und natürlich auch nicht bei einem Zeitungsverlag. Vielmehr hat man unbewusst nach einem Partner Ausschau gehalten, dessen spezifisches Verhalten einen Reifungsgrad widerspiegelt, der ungefähr dem eigenen entspricht. Denn eine Beziehung kommt nur mit Partnern zustande, die sich auf einem annähernd ähnlichen Entwicklungsniveau befinden. Anderenfalls würde sich die Beziehung schnell wieder auflösen. Es kann deshalb davon ausgegangen werden, dass die Partner in einer Partnerschaft hinsichtlich ihrer psychischen Reife immer „ebenbürtig“ sind, auch wenn sich dies ganz unterschiedlich äußern mag.

So unerfreulich das Ergebnis dieser Übung für manche auch immer ausgefallen sein mag, so ist die damit einhergehende Erkenntnis doch sehr förderlich: Denn sobald sich jemand dieser Zusammenhänge bewusst wird, beginnt bei ihm bereits ein Veränderungsprozess. Solange diese Bewusstwerdung noch nicht möglich ist, wird er – trotz aufrichtig gemeinter gegenteiliger Beteuerungen – immer wieder entsprechende Partner anziehen. Der Mensch kann es nämlich keineswegs kontrollieren, in wen er sich verliebt und wen er sich als Partner „auserwählt“.