

„Ein Nein akzeptiert er nicht“

Warum streiten manche Paare ständig und bleiben doch zusammen – sogar ohne gemeinsames Kind?
Die Geschichte von zwei Menschen, die gefangen sind in Machtspielen und Grabenkämpfen. Von Andrea Bräu

Das Paar zunächst getrennt erschienen, überraschte mich nicht. In meiner 20-jährigen Arbeit habe ich drei Paartypen kennengelernt: die Miteinander-Paare, die gemeinsam nach Lösungen suchen („Wir müssen das jetzt mal ausdiskutieren“); die Nebeneinander-Paare, die (scheinbar) konfliktfrei und harmlos nebeneinander existieren („Wenn unsere Freunde wüssten, dass wir hier sind!“); und die Gegeneinander-Paare, deren Beziehungen geprägt sind von Machtkämpfen („Wenn du das tust, verlasse ich dich!“).

BEZIEHUNGSWEISE

Folge 3

In dieser Serie erzählen Paartherapeuten von Fällen, die ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind.

Das Paar, das es das hier geht, gehörte eindeutig in die dritte Kategorie. Zunächst kam die Frau: Anfang 40, schlank und hochgewachsen, gepflegte Erscheinung, perfekt frisiert und gestylt. Sie seien seit fünf Jahren zusammen, erzählte sie, die ersten zweieinhalb Jahre hatten sie eine Affäre. Dann berichtete sie lange vom Verhalten ihres knapp 15 Jahre älteren Partners, von seinen unangemessenen Reaktionen aus vermeintlich nichtigen Gründen, dass er eifersüchtig, besitzergreifend und zu keinem Kompromiss bereit sei und sie von oben herab behandle. Ich ließ ihr zunächst Raum, ihren Frust abzulassen. Dann bat ich sie, von einem Streit zu erzählen, der ihr besonders im Gedächtnis geblieben war. Sie antwortete: „Wir haben immer viel gemeinsam unternommen und hatten uns sehr auf den Urlaub zu zweit gefreut. Bis zu dem Abend, an dem ich angeblich mit einem Kellner geflirt haben soll.“

„Ist denn etwas dran an dem vermeintlichen Flirt?“

„Man muss wissen, dass mein Mann generell sehr eifersüchtig ist.“

„Meine Frage war aber, ob seine Behauptung diesmal zutrifft.“

„Nein. Er hatte etwas getrunken und wollte plötzlich aus dem Zimmer gehen.“

„Und Sie sind mitgekommen, obwohl Sie noch beim Essen waren?“

„Ja, für Albert gilt, dass wir zusammen gehen müssen.“

„Sonst passiert – was?“

„Er wird laut, fängt an, mich abzuwerfen und unter der Gürtellinie zu beschimpfen. Ein Nein akzeptiert er nicht. Ich versuche, ihn zu beruhigen, aber er redet sich förmlich in Rage. Weil mir das vor anderen peinlich ist, gebe ich meistens nach. Auch meinem Sohn zuliebe, der die Auseinandersetzungen oft ebenfalls mitbekommt.“

Ich erfuhr, dass sie einen Sohn im Teenageralter hatte, der mit dem Paar zusammen wohnt. Oft streiten beide so heftig, dass ihr Partner persönliche Dinge von ihr aus dem Fenster warf, etwa eine Luxushandtasche, die er ihr selbst geschenkt hatte.

Sie kam dann auf das Thema Sexualität zu sprechen und berichtete, dass es ihm nie genug wäre, ganz egal wie oft sie miteinander schliefen. Als ich nachfragte, wann die Beziehung denn mal richtig schön gewesen sei, antwortete sie: „Am Anfang, als wir noch eine Affäre hatten und nicht zusammen wohnten.“

Sie schien überzeugt zu sein, dass ausschließlich ihr Partner und sein Verhalten das Problem darstellten. Dass ihre Beziehung nur dann funktioniert habe, wenn sie nach seinen Regeln handelte. „Ich weiß nicht mehr weiter und denke an Trennung.“ Ich fragte sie, was genau ihre Erwartungen an mich seien. Ihre Antwort: „Ich will, dass er meine Grenzen respektiert, damit wir nicht immer in diese Streitspiralen geraten. Dass er mir mit Wertschätzung begegnet. Und dass Sie mich als klarmachende.“

Diese Einstellung ist typisch für die Gegeneinander-Paare. Sie kommen nicht in Therapie, weil sie selbst etwas verändern wollen. Sondern weil beide erwarten, dass der Therapeut oder die Therapeutin dem

Partner endlich mal sagt, was er falsch macht. Das Problem dabei ist jedoch: In Liebesbeziehungen ist der Partner zwar häufig der Auslöser von Schmerz, die Ursache liegt hingegen meist woanders. Reflexion und Kommunikation sind daher besonders wichtig, um etwas über die Persönlichkeitsentwicklung und die Beziehung zu sich selbst zu erfahren. Als systemische Therapeutin betrachte ich den Menschen in seinem gesamten Kontext, zum Beispiel unter Berücksichtigung der familiären Vorgeschichte. Die Frau war mit einer dominanten Mutter aufgewachsen, die die Bedürfnisse der Tochter ignorierte, und mit einem angepassten Vater, der „unterm Pantoffel“ stand. So einen Mann wollte sie später nie haben.

Zur zweiten Sitzung erschien der Mann alleine. Er war deutlich älter als sie und ließ gleich durchblicken, dass er ihr Chef gewesen war. Sein Sohn war erwachsen und bereits ausgezogen. Ich fragte ihn, warum seine vorherige Beziehung auseinandergegangen war.

„Sie wissen sicher, wie das nach Jahren so ist, vor allem wenn ein Kind kommt...“

„Nein, ich weiß nicht, wie es bei Ihnen war. Wenn Sie möchten, dass Sie ich verstehe, müssen Sie mir das erklären – alles andere wäre meine Interpretation.“

„Wir haben uns auseinandergelebt. Sie kümmerte sich nur noch um das Kind. Ich war lediglich der Versorger. Irgendwann habe ich mich, nun ja, etwas umgesehen.“

„Sie meinen, Sie sind fremdgegangen?“

„Ja, aber es war nie etwas Ernstes.“

„Es handelte sich also nicht um eine Frau, sondern um mehrere?“

„Kann man so sagen, aber, wie gesagt, das spielte keine Rolle.“

„Haben Sie etwas dagegen unternommen, Gespräche, eine Paartherapie oder Ähnliches versucht?“

„Nein, ich hatte mein Leben und konnte tun, was ich wollte. Das war schon bequem. Irgendwann hatte sie einen anderen.“

Bei ihm zeichnete sich also bereits in der Vorbeziehung ein Muster ab: Kommunikation war nicht besonders hoch aufgehängt, dafür sagte er gerne, wo es langgeht, und beanspruchte die volle Aufmerksamkeit der Partnerin. Er selbst gab an, das verwöhnte Einzelkind einer alleinerziehenden Mutter in ähnlichen Verhältnissen gewesen zu sein, aus denen er um jeden Preis heraus wollte.

Die Reise in seine Vergangenheit war wie so oft sehr aufschlussreich. Zum einen, was sein erlerntes Verhalten aus der Kindheit anging: Offensichtlich erwartete er von seinen Partnerinnen, seine Bedürfnisse über die eigenen zu stellen. Darüber hinaus bestätigte er, dass die jetzige Beziehung als Affäre begonnen hatte und Sex eine zentrale Rolle spielte. Zunächst habe er sich nicht auf sie eingelassen, sagte er. „Aber sie hatte sich in den Kopf gesetzt, mich zu erobern. Als wir schließlich zusammengezogen waren, veränderte sich alles.“

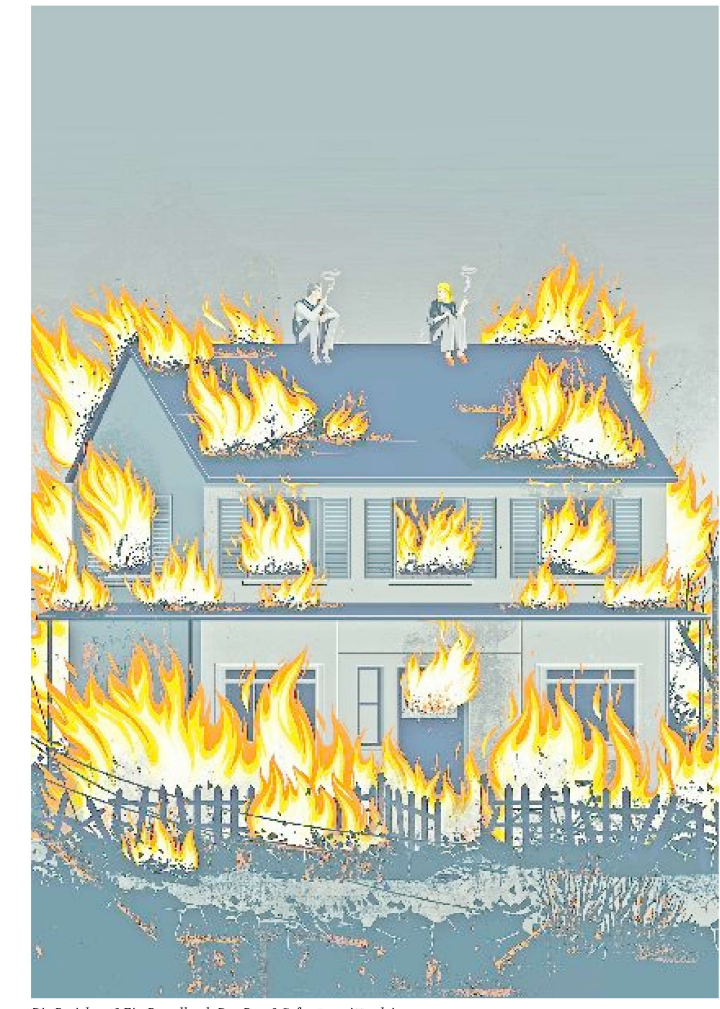
Ich erfuhr auch, dass seine Partnerin inzwischen beruflich vorangekommen war und selbstsicherer wurde.

In Beziehungen wie dieser ist es nicht überraschend, dass sie aus den Fugen geraten, wenn die ursprüngliche Konstellation (in dem Fall eine Schiefelage) sich verändert (in Richtung Gleichgewicht). Das erklärte, warum er sie abwertete, wenn er sich unsicher fühlte.

Die Erwartungen der beiden an die Paartherapie unterschieden sich ziemlich

Ich fragte auch ihn nach seinen Erwartungen an mich, und er antwortete, dass er in mir eine Art Richterin sehe, die erkläre, was richtig und was falsch sei. Ich ließ das vorerst so stehen. Was er nicht zu verstehen schien: Als Paartherapeutin kann ich mich in beide Partner gleichermaßen einfüllen, ich werfe keine Beweise aus und fälle kein Urteil. Es geht ausschließlich um subjektive Wahrheiten und emotionale Befindlichkeiten. Deshalb ist es auch nicht meine Aufgabe, erwachsenen Menschen zu sagen, was sie tun oder lassen sollen – das würden sie wohl auch gar nicht wollen.

Zur dritten Sitzung kamen sie zu zweit.



Die Beziehung? Ein Brandherd. Das Paar? Gefangen mittendrin.

ILLUSTRATION: STEPHAN SCHMITZ

Zunächst fasste ich meine bisherigen Erkenntnisse zusammen: Es gab zumindest zu Beginn der Beziehung ein großes Gefälle in beruflicher Hinsicht. Aber auch eine anfängliche gegenseitige Attraktion: Sie bewunderte ihn, er fühlte sich großartig in der Rolle des Mentors, bekam von ihr Zuwendung und Anerkennung. Seine finanzielle Situation erlaubte es ihnen, während ihrer Affäre großartige Reisen und verteilte Dinge zu unternehmen. Ihr Sohn befand sich dann beim Vater, somit verbrachten sie viel Zeit zu zweit. All das klang wenig alltagsnah, eher nach einer Liebesinsel, die sich aus der Heiligkeit eines zueinander Kick holte. Seit der Alltag eingekehrt war, wirkte die Beziehung stabil instabil.

Ich klärte sie darüber auf, dass eine Paartherapie nur funktionieren kann, wenn beide Verantwortung für ihre Anteile übernehmen. Dass dies unverzichtbar sei für den nächsten Schritt: sich auf ein gemeinsames Anliegen zu einigen. Bisher unterschieden sich die Erwartungen der beiden an die Paartherapie nämlich noch ziemlich deutlich. Ich sagte ihnen, dass ich sie zwar beide verstand, aber weder das eine noch das andere Anliegen leisten konnte.



Die Therapeutin:
Andrea Bräu, Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin, Autorin, Bloggerin (www.beziehungsroll.de), führt seit 20 Jahren „Die Beziehungspraxis“ in München. Foto: NORMAN PRETSCHNER

Er antwortete: „Ich denke schon, dass Sie uns aufgrund ihrer Erfahrung sagen können, wer hier was falsch macht.“

„In der Paartherapie geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um das Verständnis der unterschiedlichen Blickwinkel beider Seiten.“

Sie: „Aber sein Verhalten ist nicht okay, das liegt doch auf der Hand.“

Er: „Vielleicht wartest du mal ab, wie die Therapeutin dazu sagt, die war ja noch gar nicht fertig!“

„Es wäre hilfreich, wenn wir ein gemeinsames Anliegen erarbeiten, das für Sie beide passt, und das ich erfüllen kann.“

Er: „Also für mich ist klar, ich will eine glückliche Frau, dann bin auch ich glücklich. Klar, muss man Kompromisse machen, und Respekt gehört auch dazu.“

Sie: „Er soll meine Grenzen respektieren, denn in einer Beziehung darf man ja wohl noch ein Individuum bleiben, oder?“

Sie hatten noch immer nicht verstanden, dass beide zur Dynamik ihrer Beziehung beitrugen. Auch das ist typisch für Streitpaare: Sie erkennen sofort den Splitter im Auge des anderen, aber nur selten den Balken vor dem eigenen Auge. Die Aus-

einandersetzung damit lohnt sich jedoch, eine Erkenntnis kann den Ausstieg aus der Opferrolle ermöglichen und Bewegung in die Sache bringen. Also half ich nach.

Zu ihm sagte ich: „Sie meinen, es gehe Ihnen nur gut, wenn es Ihrer Frau gut gehe. Ich bezweifle allerdings, dass das der Fall ist, wenn Sie sie beschimpfen. Ich würde das gerne genauer verstehen.“

Zu ihr sagte ich: „Sie wünschen sich von Ihrem Partner, dass er Sie respektiert. Aber tun Sie das selbst auch, wenn Sie sich von ihm runtermachen lassen und ihm anschließend ins Zimmer folgen?“

Beide blieben stumm, wirkten unzufrieden. Beinahe konnte man den Eindruck gewinnen, sie würden sich als nächstes in ihrem Frust gegen mich verbünden. Ich versuchte es mit einem Beispiel: „Ein erfüllbares therapeutisches Anliegen könnte sein: Ich möchte glücklich sein, damit es auch dem anderen gut geht oder Ich möchte lernen, mich selbst mehr zu respektieren.“

Schließlich gelang es uns, ein gemeinsames Anliegen zu erarbeiten: „Wir möchten lernen, eine stabile Beziehung auf Augenhöhe zu führen.“ Mit dem Auftrag, sich zu notieren, wie das für jeden genau aussähen könnte, schickte ich sie nach Hause.

Die Notizen, die sie zum nächsten Termin mitbrachten, waren entmutigend

Beziehung auf Augenhöhe – keine leichte Aufgabe, wenn die Partnerschaft jahrelang durch Machtkämpfe am Leben gehalten wurde. Das benötigt eine hohe Bereitschaft zur Reflexion, Offenheit, Ehrlichkeit und nicht zuletzt Mut und Empathie. Für mich als Therapeutin bedeutet das: Dranbleiben und den Klienten die Vorteile der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu vermitteln.

Die Notizen, die sie zum nächsten Termin mitbrachten, waren entmutigend: Er wollte wieder mehr Sex und Nähe – also ein Anliegen an sie. Sie wollte ihre Bedürfnisse mehr beachtet haben – ein Anliegen an ihn. Erwartungen oder Wünsche an sich selbst: keine.

Die folgenden Sitzungen starteten mit Berichten von Auseinandersetzungen. Vorwiegend, Anschuldigungen, Kritik, prallten auf Gegenwärtigkeit und Rechtfertigungen, führten zu emotionalen Rückzügen und tagelangem Schweigen. Er forcierte häufig Sex ein, sie gab nicht selten nach. Dann wieder übernahmte sie auswärts und sperrte ihn auf ihren Handy – ein Teufelskreis.

Keine Frage: Hier ergänzen sich zwei Opfer und zwei Täter gegenseitig. Noch immer wollte einer von anderen, was er sich selbst nicht geben konnte. Solchen Paaren ihren Beitrag zum ständigen Beziehungsstreit aufzuzeigen, gelingt nicht immer, leider. Denn das Bize, auf dem ich mich als Therapeutin bewege, ist dünn. Aufgrund des mangelnden Selbstwertgefühls und einer empfindenen Kränkung entsteht mitunter Zorn. Und nicht selten ist am Ende der Therapeut „schuldig“.

Ich habe lange überlegt, ob ich diese Geschichte wählen soll, um von meiner Arbeit zu berichten. Denn natürlich ist es traurig, wenn Menschen nach einer Trennung zwar den vermeintlich problematischen Partner los sind – ihre eigenen ungelösten Lebenshemmen jedoch in jede weitere Beziehung mitnehmen.

Andererseits arbeite ich gerade deshalb gern mit diesen Paaren: Weil die Dynamik hier so klar zu erkennen ist und das Problem nicht erst aufgespürt werden muss. Den Partnern ihre Eigenanteile am Dilemma klarmachen, ist eine Herausforderung, die mich immer wieder aus dem Neut reizt. Auch wenn ich – wie bei diesem Paar – an Grenzen stoße.

Ohne Vertrauensverhältnis ist therapeutisches Arbeiten nicht möglich. Die Therapeuten, die ihre Fälle hier schildern, haben das Einverständnis ihrer Klienten eingeholt, ihre Geschichten zu erzählen. Um die Anonymität zu wahren, wurden Details verändert. Die Dialoge der Klienten sind nachempfunden. Sie beruhen auf Gedächtnisprotokollen, die nach den Sitzungen angefertigt wurden.

Meine Ex-Freundin möchte, dass unsere Tochter, 3, ihren neuen Freund Papa nennt, und mich Papa Simon. Ich habe meiner Kleinen gesagt, dass Mamas Freund der Daniel ist und nicht ihr Papa. Meine Ex droht, wenn ich nicht akzeptiere, dass meine Tochter zu ihm Papa sagt, werde sie mir die Kleine wegnehmen – oder sich beim Jugendamt beschweren, weil ich unsere Tochter manipulierte. Aber der leibliche Vater hat doch das Recht, Papa genannt zu werden, oder? Simon H. aus Salzburg



Margit Auer: Mein erster Reflex beim Durchlesen der Frage: Was für ein Unsin! Mein zweiter: Wieso macht die Ex-Freundin das? Beim dritten Lesen habe ich mal durchgerechnet, wie viele Paps das Mädchen wohl in seinem Lebens noch haben wird... und spätestens jetzt wird klar, wie unsinnig das Ganze ist. Einer Beschwerde beim Jugendamt können Sie entspannt entgegensehen. Bei dem Vorschlag der Ex-Freundin gibt es nur Verlierer. Wenn ist damit geholfen, wenn der neue Freund „Papa“ genannt wird? Wer fühlt sich wohl dabei? Niemand! Für Ihre Tochter ist es doof und unverständlich. Für den neuen Freund peinlich. Für Ihre Ex-Freundin ist es vielleicht irgendein Machtkampf. Ich würde auf diesen Quatsch überhaupt nicht eingehen. Machen Sie sich eine schöne Zeit, wenn Sie

mit Ihrer Tochter zusammen sind. Ich bin mir sicher, sie weiß, wer ihr Papa ist.



Herbert Renz-Polster: Natürlich geht es Ihnen hier um mehr als nur um Namen. Sie verbinden damit das sehr emotionale Thema Beziehung. Vielleicht hilft es, hier vom Kind aus zu denken. Ihre Tochter lebt nun tagtäglich mit ihrer Mutter und einem anderen Mann, von dem Ihre Tochter nur eines erhoffen kann: dass er ein fürsorglicher, sie mit tragender und wertschätzender Mensch ist. Ziemlich alles, das der einnimmt, was landläufig als Vaterrolle bezeichnet wird. Nein, das ist keine biologische Rolle, es ist eine soziale Rolle. Aber es ist eine Vaterrolle. Mit welchem Namen Ihre Ex-Freundin und er selbst sich belegen, ist deren Sache. So wie es Ihre Sache ist, welchen Namen Sie für sich mit Ihrer

Tochter aussuchen. Ihre Tochter, das ist das Schöne, ist da pragmatischer. Natürlich sind Sie weiterhin ihr Papa, ob sie nun Papa, Papa Simon, oder Pa-Si zu Ihnen sagt. Genauso ist es bei dem anderen Mann. Auch er ist aus ihrer Sicht ihr „Papa“, egal wie sie ihn nennt. Worauf Sie sich auf jeden Fall verlassen können: Ihre Tochter kommt in ihrer Liebe nicht durcheinander, egal welche Namen sie verwendet. Kinder mögen einen Menschen wegen seiner Bedeutung für sie, ob er nun so heißt oder so. Und gerade weil Ihre Liebe im Spiel ist, darf eines von beiden Seiten nicht passieren: das Kind bei der Namensfindung in Not zu bringen – durch Sprechverbote, Korrigieren, Petzerei oder sonstige Manipulation. Ihre Tochter braucht Begleiter mit großem Herzen.

Collien Ulmen-Fernandes: Lieber Simon, einen rechtlichen Anspruch auf die Bezeichnung haben Sie



natürlich nicht. Aber persönlich verstehen kann ich ihr Sorge. Sie scheinen mir ein enges Verhältnis zu Ihrer Tochter zu haben und daran interessiert zu sein, dass das auch so bleibt, und das ist ja erst mal eine gute Sache – vor allem für Ihr gemeinsames Kind. Es gibt heutzutage unendlich viele Familienkonstellationen: Regenbogenfamilien, alleinstehende Mütter, alleinstehende Väter, Patchworkfamilien, Mehrgenerationenhaushalte und vieles mehr – aber egal, bei welchem Modell, das Allerwichtigste ist, die Kinder nicht vom Spielball von Eigeninteressen zu machen. Ohne die genauen Hintergründe zu kennen, erscheint es mir nicht so, dass Sie Ihre Tochter manipulieren, wenn Sie sich wünschen, dass sie den Unterschied zwischen dem neuen Freund ihrer Exfrau und Ihnen versteht.

Margit Auer ist die Autorin der Kinderbuch-Bestseller-Reihe „Die Schule der magischen Tiere“, die inzwischen mehr als zwei Millionen Mal gedruckt und in 22 Sprachen übersetzt wurde. Sie hat drei Söhne, die fast alle schon erwachsen sind, und lebt mit einem Hund und einem Kater in Bayern.

Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor von Erziehungsratgebern und Blogs „Kinder verstehen“. Er hat vier erwachsene Kinder und lebt mit Frau und jüngstem Kind in Ravensburg.

Collien Ulmen-Fernandes ist Schauspielerin und Moderatorin. Die Mutter einer Tochter wohnt in Potsdam und hat den Kinderbuch-Bestseller „Lotti und Otto“ und den Elternratgeber „Ich bin dann mal Mama“ verfasst.

> Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie eine E-Mail an: familientrio@sueddeutsche.de