

Wachstum statt Trennung

Paare können auch in aussichtslos erscheinenden Phasen der Partnerschaft Wege zueinander finden

Stellen Sie sich folgendes Bild vor: Er kommt von der Arbeit nach Hause, begrüßt seine Frau mit einem flüchtigen Kuss auf die Wange. Sie schaut ihn kaum an, weil sie gerade dabei ist, die Fahrgemeinschaft der Kinder für den nächsten Tag zu organisieren. Es gibt kaum Blickkontakt zwischen den beiden. „Wie war Dein Tag?“ „Gut und Deiner?“ „Anstrengend“. Schweigen.

Abends geht jeder seine Wege oder es kommt zum Streit. Aufgestaute Gefühle entladen sich. So reiht sich ein Tag an den anderen, der Abstand wird immer größer, die Nähe und das Gefühl von Verbundenheit immer kleiner. Die Hürde zu überwinden, sich einander zu öffnen, sich zu zeigen, einander Zärtlichkeit zu geben, wird immer schwieriger. Beide entwickeln eine Art Hornhaut auf der Seele, werden unempfindlich und verschlossen. Nicht selten endet so eine Paardynamik in einer Trennung, weil einer oder beide Partner dieses Leben nicht mehr aushalten.

Trennung und Scheidung sind allgegenwärtig

In Deutschland liegt die Scheidungsrate seit mehr als zehn Jahren bei über 50%, jede zweite Ehe wird geschieden. Tendenz steigend. Eine erschreckend hohe Zahl. Trennung erscheint vielen Paaren als einzige Lösung für ihre Probleme. Viel zu schnell werden Beziehungen aufgegeben, neue eingegangen, nur um dann festzustellen, dass man in der neuen Partnerschaft wieder ähnliche Probleme und Konflikte hat.

Denn eine Trennung und der Beginn einer neuen Beziehung bedeutet in der Regel nicht automatisch ein Verschwinden von Problemen und Konflikten, sondern vielmehr eine so genannte Reinszenierung, eine Wiederholung der Rollenspiele, die wir von unseren Eltern oder aus vorangegangenen Beziehungen gelernt haben. Bis wir uns trauen, uns den eigenen Mustern, den eigenen Wunden und Verletzungen zu stellen, vergehen oft Jahre oder Jahrzehnte. Viele Menschen interpretieren aus dieser ständigen Wiederholung zerbrochener Beziehungen, dass es gefährlich ist, sich auf andere einzulassen oder dass man es

nicht wert ist, geliebt zu werden. Und diese Interpretation, die irgendwann zu einer Glaubenshaltung wird, nimmt man dann mit in die nächste Beziehung, und wartet unbewusst nur darauf, dass sie bestätigt wird.

Viele der Paare, die ich in meiner Praxis betreue und berate, sagen: „Wir haben uns auseinander gelebt, wir reden zu wenig miteinander, wir streiten viel, wir funktionieren im Alltag gut miteinander, aber die Gefühle sind weg, unsere Beziehung ist langweilig und mechanisch geworden.“ „Ich glaube, er liebt mich nicht mehr“ oder „Ich kann ihr nichts recht machen.“ „Wir haben kaum noch Sexualität und Intimität miteinander.“ Und fast jedes Mal höre ich „Er ist Schuld!“ oder „Sie ist Schuld!“, die Anklage ist allgegenwärtig.

Häufig ist die einst so innige Liebe zwischen zwei Menschen dem Alltag zum Opfer gefallen. Partner funktionieren im alltäglichen Leben miteinander, aber es gibt wenig Raum für Nähe, Austausch, Intimität und Begegnung. Man lebt nebeneinander her. Schnell schleichen sich destruktive Muster in das Zusammenleben, die Kommunikation wird weniger und der Streit mehr. Das frustriert auf Dauer und ist verletzend, schnell fühlt man sich abgelehnt und nicht geliebt. Beide Partner sehnen sich zurück in die Verliebtheitsphase, nach Aufregung, Zärtlichkeit und Liebe, wünschen sich mehr erfüllte Zeit und Freude miteinander.

Partnerschaft braucht Pflege

Nur passiert dies nicht von alleine. Partnerschaft braucht genauso viel Pflege wie eine Freundschaft, ein Hobby, eine Zimmerpflanze und der eigene Körper.

Wenn eine Frau in die Jahre kommt, verwöhnt sie sich mit Anti-Aging-Cremes und Wellnessprodukten. Wenn ein Mann älter und der berufliche Alltag zur Routine wird, sucht er sich verstärkt Hobbys, in die er viel Liebe und Zeit investiert. Dieselbe Pflege und Aufmerksamkeit braucht auch eine Partnerschaft! Es herrscht offenbar allgemein der Glaube, dass die Beziehung zwischen Mann und Frau wie ein unendlich weit dehnbare



Foto: www.photocase.de

Der Weg miteinander und zueinander ist manchmal lang und gewunden, bietet aber Chancen für die eigene Weiterentwicklung und ein glücklichere Partnerschaft.

Gummiband ist, dass es aushalten kann, vernachlässigt und strapaziert zu werden. Umso größer ist die Überraschung, wenn das Gummiband eines Tages gerissen ist, oder zumindest so ausgedehnt, dass es schlapp herunterhängt und als langweilig empfunden wird.

Doch warum fällt es so schwer, der eigenen Partnerschaft Gutes zu tun und sie ebenso wichtig zu nehmen, wie die eigene Karriere, die eigenen Kinder, die Hobbies, die Krähenfüße im Gesicht oder die Freundschaft zum besten Kumpel?

Natürlich spielen Kinder eine große Rolle, man möchte alles für sie tun, stellt sie in der Bedürfnisrangliste ganz nach oben, nur um dann irgendwann festzustellen, dass sie zwar musikalisch, sportlich und sozial hochgradig gefördert wurden, aber dennoch die Erfahrung machen müssen, dass Mama und Papa sich nicht mehr verstehen und getrennte Wege gehen.

ROCK & POP SCHULE

Die andere coole Schule

MUSIK & SPAß FÜR KINDER

- KIDDISKURS AB 3 1/2 JAHRE (MUSIKALISCHE FRÜHFÖRDERUNG)
- MUSIKORIENT AB 5 1/2 JAHRE (MUSIKALISCHE ORIENTIERUNG)
- KOSTENLOSE PROBESTUNDE (GITARRE, DRUMS, BASS, GESANG, KEYBOARD/PIANO, SAXOPHON/KLARINETTE)

INFO- UND SCHNUPPERTAGE AM 04.10. UND 15.11.09 VON 15.00-16.00 UHR

Kirchhofallee 37 (Hinterhof)
24114 Kiel
Fon 0431-67 60 22
Fax 0431-67 60 03
info@rockpopschule.de
www.rockpopschule.de



RECHTSANWÄLTE
Ehmke . Jürgens . Kramer



▶ Erich Kramer

Fachanwalt für Familienrecht

Fleethörn 25 | 24103 Kiel
Tel. 0431 | 600 696
Fax 0431 | 600 6970

kanzlei@rechtsanwaelte-ejk.de
www.rechtsanwaelte-ejk.de

Was können Paare also tun, um nicht an diesen „dead point“ zu kommen? Was sind die Rahmenbedingungen, die die Beziehung zwischen zwei Menschen lebendig halten?

Eine Partnerschaft braucht nicht nur einen Raum, in dem Schönes erlebt werden kann (z.B. ein Besuch im Kino, ein Spaziergang am Strand...), sondern auch Raum für Auseinandersetzung, Austausch und Entwicklung. Es ist sehr wichtig, sich Inseln im Alltag zu schaffen. Für diese Inseln gilt als oberste Regel die Störungsfreiheit. Kein Telefon, keine Kinder (außer Kleinkinder und Notfälle), wenig Reize, möglichst kein Fernsehen, kein Computer, kein Handy. Eine kleine Insel, die von der Außenwelt abgeschnitten ist, eine Insel, auf der Konflikte ausgetragen, Austausch entstehen und sich Intimität entwickeln kann. So, dass jeder der Partner beim Verlassen der Insel weiß, wie es in seinem Partner aussieht, was ihn beschäftigt, welche Entwicklung gerade stattfindet. Für diese Inseln brauchen Paare gelegentlich auch Unterstützung, Hilfe von außen. Einen Babysitter, die Großeltern, die Freunde usw. Hilfe von außen zu organisieren und anzunehmen ist entscheidend für Entlastung und die Pflege der Partnerschaft.

Beziehungen verändern sich und müssen von Zeit zu Zeit überdacht werden

Mit den Jahren verändern wir Menschen uns, wir entwickeln uns weiter, aber auch die Beziehung muss sich weiterentwickeln. Deshalb ist es wichtig, dass Paare von Zeit zu Zeit ihren Beziehungsvertrag überprüfen. Was ist das, der Beziehungsvertrag?

Wenn wir unseren Partner kennen lernen, reagieren wir auf ganz bestimmte Signale: Wir verlieben uns z.B. in die schönen braunen Augen unseres Gegenübers oder in das strahlende Lächeln. Doch wir reagieren eigentlich auf die für uns ganz individuelle Bedeutung der schönen braunen Augen oder des strahlenden Lächelns, diese Bedeutung entsteht aus unseren tiefsten Bedürfnissen. Vielleicht sehen wir in den braunen Augen oder dem strahlenden Lächeln Geborgenheit, Wärme, Herz-

lichkeit, Offenheit, Annahme usw. Wir verlieben uns in den Menschen, von dem wir glauben, dass er uns genau das geben kann, wonach wir uns am meisten sehnen, was wir am meisten brauchen. Es gibt auch Menschen, die auf die teure Kleidung und ein neues Auto anspringen, weil dies vielleicht für sie Sicherheit und Halt bedeutet oder Anerkennung und Prestige.

Wenn es dann zu einer Bindung kommt, schließen wir unbewusst einen Beziehungsvertrag miteinander. Ein Beispiel: Der Beziehungsvertrag könnte z.B. darin bestehen, dass die Frau dem Mann signalisiert: „Ich werde immer für Dich da sein, Dich emotional versorgen, Dich umsorgen, ich nehme Dich so wie Du bist, ich bin anders als Deine Mutter, an meiner Seite hast Du Freiheit usw.“ Und der Mann signalisiert seiner Frau möglicherweise: „Ich bin Dein Fels in der Brandung, ich versorge Dich materiell, ich bin viel freundlicher zu Dir als Dein Vater usw.“

Und dann gehen die Jahre ins Land, Kinder nehmen einen großen Raum ein oder die Karriere. SIE möchte plötzlich anfangen zu arbeiten, weil sie nicht ausgefüllt ist und ER fühlt sich plötzlich überflüssig. SIE kümmert sich aufopfernd um die Kinder, für die Beziehung ist wenig Raum und ER fühlt sich vernachlässigt. Dann sucht ER Bestätigung in Hobbies, im Job, im schlimmsten Fall bei anderen Frauen und SIE fühlt sich abgelehnt. ER ist enttäuscht, dass sie nicht mehr mit ihm schlafen will, dass sie unzufrieden ist und SIE ist enttäuscht, dass er nur noch für die Arbeit lebt und sie in ihren Bedürfnissen und Sehnsüchten nicht mehr wahrnimmt. Das könnte jetzt ewig so weiter konstruiert werden. Und eines Morgens wachen beide auf und stellen fest, dass sie sich weiter voneinander entfernt haben als Nord- und Südpol. Beide fühlen sich verraten.

Nun geht es nicht darum, einen neuen Beziehungsvertrag auszuarbeiten, diesen notariell beglaubigen zu lassen und den letzten Rest Kraft zu investieren, diesen auch umzusetzen. Vielmehr geht es zunächst darum, die Zusammenhänge und Auswirkungen der eigenen unbewussten Er-

wartungen an den Partner bewusst zu machen. Dann können die hinter den Erwartungen und Forderungen verborgenen Bedürfnisse und Sehnsüchte erforscht und sichtbar gemacht werden. Zu guter Letzt geht es darum, Wege zu finden, dass es beiden Partnern im täglichen Leben gut geht. Dabei stehen die pragmatischen Lösungen im Hintergrund, diese entwickeln sich selbst, wenn beide Partner einen achtungsvollen und ehrlichen Austausch über die eigenen Bedürfnisse beginnen und anfangen, sich wieder für einander zu interessieren und sich gegenseitig wichtig zu nehmen.

In der Partnerschaft sollte kein Ungleichgewicht herrschen

Ebenso wichtig wie die Überarbeitung des Beziehungsvertrages ist es, darauf zu achten, dass es in einer Partnerschaft nicht zu einem Ungleichgewicht kommt. Wenn einer der Partner sich dem anderen unterlegen fühlt, emotional, finanziell oder sexuell abhängig ist, entsteht eine Schiefelage, die im schlimmsten Fall in einer Trennung enden kann, da der unterlegene Partner keinen anderen Ausweg sieht, seine Selbstachtung und Unabhängigkeit wieder her zu stellen, als sich zu trennen. Oder weil der überlegene Partner es nicht mehr aushalten kann, für das Glück und das Wertgefühl seines Partners allein verantwortlich zu sein. Wenn also der eine Partner z.B. ein schwaches Selbstwertgefühl hat und darum bettelt, Zuneigung zu bekommen, gerät der andere in eine Macht-Position. Es verhält sich wie bei einer Waage, die nicht im Gleichgewicht ist.

Eine langfristige Partnerschaft braucht eine Begegnung auf Augenhöhe, sie braucht Gleichberechtigung, gegenseitigen Respekt und Achtung. Wenn Paare eine Dynamik des Ungleichgewichts in ihrer Beziehung entdecken, gilt es, sie bewusst zu machen, auszusprechen und zu überlegen, in welcher Weise ein Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Der Unterlegene muss beispielsweise lernen, sich selbst glücklich zu machen, sich unabhängig zu machen und sich nicht



Tanzschule Gemind

Komm, tanz mit uns!



Sonnenkäfer
Alter: 1 ½ bis 3 Jahre
in Begleitung eines Erwachsenen
Mo., Di., Mi. um 9:30 Uhr

Tanzmäuse
Alter: 5–7 Jahre
Mi. um 15:00 Uhr



Bambino
Alter: 3–5 Jahre
Mo. um 16:30 Uhr
Mi. um 16:00 Uhr
Fr. um 15:30 Uhr

Video-Clip Dancing
Alter: ab 6 Jahren



Holtener Straße 75 · 24105 Kiel · Tel. 0431/564222 · www.gemind.de · E-mail: info@gemind.de · ADTV

Fortsetzung von Seite 11

nur über seinen Partner zu definieren. Dies macht den Unterlegenen für den Überlegenen wieder interessanter und seine Achtung steigt. Da dies aber ein langer Prozess ist, brauchen viele Paare bei dieser Entwicklung Unterstützung.

Die meisten Konflikte entstehen durch Missverständnisse

Zu guter Letzt sei die viel genannte und in der Literatur ausgiebig behandelte Kommunikation benannt. Sie ist das A und O in einer Partnerschaft, Mittel zum Austausch und zur Verständigung. Die meisten Konflikte entstehen tatsächlich durch Missverständnisse, die nicht geklärt werden und dadurch, weil Partner ihre subjektive Interpretation in Verhalten umwandeln, anstatt diese erstmal zu überprüfen. So reagiert man also z.B. schnell emotional auf das Gesagte des Partners und „schießt“ zurück oder zieht sich zurück, ohne den wichtigen Zwischenschritt der Überprüfung einzulegen. „Wie hast du das genau gemeint?“ oder „Ich habe das so und so verstanden, hast Du das so gemeint?“ sind wichtige Zwischenfragen vor der eigenen Reaktion.

Wenn Partner sich in einem Konflikt oder im Austausch verzettelt haben oder sich bei einem Thema im Kreis drehen, ist ein wichtiges Werkzeug die stille und an sich selbst gerichtete Frage: „Was ist jetzt gerade wirklich mit mir los?“ Sie fordert ein Innehalten, einen Moment der Selbstwahrnehmung und Innenschau, anstelle eines reaktiven und schnellen „Zurückschießens“.

Durch eine Antwort wie „Mich hat gerade verletzt, was du gesagt hast!“, „Ich bin gerade verunsichert!“, „Ich merke, dass ich mich gerade verschließe!“ oder „Es macht mich traurig, was Du gerade gesagt hast!“ können die Partner miteinander in Kontakt kommen, es kann Berührung

Und es ist möglich, dem eigentlichen Thema auf die Schliche zu kommen.

Natürlich macht der Ton die Musik! Wenn der Ton aggressiv, quengelig, gleichgültig oder vorwurfsvoll geworden ist, dann ist es wichtig, sich erstmal darüber zu verständigen, warum das so ist. Denn auch die schönsten Ich-Botschaften und die adäquateste Sender-Empfänger-Abstimmung kommen nicht an, wenn Töne mitschwingen, die emotional interpretiert werden und die Botschaft verfälschen können.

Eine Paarberatung ist kein Eingeständnis von Versagen, sondern eine Entscheidung für die Partnerschaft

Wenn Paare merken, dass sie dies alles nicht alleine bewältigen können, steht ihnen der Weg in eine Paarberatung offen. Eine Krise in der Partnerschaft birgt eine riesige Chance, sich selbst und die Beziehung weiterzuentwickeln und zu wachsen. An der eigenen Partnerschaft zu arbeiten, ist kein Eingeständnis von Versagen, sondern eine Entscheidung für eine glückliche und dauerhafte Beziehung. Unsere Kommunikations- und Konfliktmuster zu hinterfragen, zu entschlüsseln, aufzudecken und letztlich weiterzuentwickeln, hilft uns nicht nur in unserer Partnerschaft. Es hilft uns, in unserem Berufsleben und unseren sozialen Kontakten, unser eigenes Beziehungsverhalten zu reflektieren. Vor allem ist es eine wundervolle Chance, unserer Partnerschaft eine neue Richtung zu geben. Wir können viel von uns selbst, aber auch von unserem Partner erfahren und entdecken. Statt sich gegenseitig anzuklagen, haben wir die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln und das, was wir von unseren Eltern gelernt haben, auf Richtigkeit und Aktualität hin zu überprüfen.

Durch das gemeinsame Beschreiten dieses bewussten und reflektierenden Weges können Enttäuschung, Kompensation und Anklage und in vielen Fällen Trennung vermieden werden.

Und: Keine Angst vor Paarberatung! Eine Paarberatung ist keine Reparaturwerkstatt für defekte Männer oder Frauen. Aufgabe eines Paarberaters ist es nicht, den nicht funktionierenden Partner wieder zum Funktionieren zu bringen. Vielmehr wird ein Raum zur Verfügung gestellt, in dem eine Auseinandersetzung mit der Partnerschaft geschehen kann.

Durch eine Paarberatung kann eine Partnerschaft neu belebt werden, es entsteht eine Insel im Alltag, in der sich die Partner gegenseitig neu entdecken können und lernen, wie man auch im täglichen Leben den Kontakt zueinander nicht verliert. Die Paare machen sich auf die Suche nach den Bedeutungen und Verletzungen, die hinter den Konflikten versteckt liegen. Sie lernen, sich selbst auf die Spur zu kommen und können zulassen, den eigenen Partner in seiner ganzen Persönlichkeit zu sehen und zu verstehen. In einem geschützten Raum fällt es leichter, eigene Gefühle und Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen und auszudrücken, Sehnsüchte und Wünsche zu formulieren und zu kommunizieren. Durch Austausch und Kontakt miteinander entsteht Berührung und Verständnis. Daraus entwickelt sich eine neue Grundlage für Vertrauen in die Beziehung zum Partner und es wird gemeinsam ein neuer Weg beschritten.

Friederike von Bredow
systemisch integrative Paar- und
Familientherapeutin, Diplom-Pädagogin
www.neuewege-beratung.com

Wir geben 8 auf Sie!



GEBURTSHAUS KIEL
Herzlich willkommen

LÜBSCHER BAUM 23 · 24113 KIEL · TEL. 0431/6 11 68
www.geburtshaus-kiel.de



R. HAKE
Rechtsanwalt

Rainer Hake
Fachanwalt für Familienrecht

**Wenn aus Liebe Hass wird,
ist Schutz gefragt.**

Eheverträge · Sorgerecht
Umgangsrecht · Unterhalt · Scheidung

Kanzlei Hake
Harmsstr. 83, 24114 Kiel

Tel. 0431/23776-24
Mobil 0179/7100690, Fax 0431/23776-10
mail@ra-hake.de, www.ra-hake.de

LESEN - SCHREIBEN - RECHNEN e.v.

Beratung · Diagnostik · Förderung
bei Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche (Legasthenie, Dyskalkulie) sowie

- Kompaktkurse
- Aufsatz-/Grammatikkurse
- Fremdsprachenförderung
- Lerncoaching
- Vorschulförderung
- Förderung an Schulen
- Mobilförderung
- Familiencoaching
- Fortbildungen

Bürozeiten: Mo-Do, 9-12 Uhr
Fockstr. 3 · 24114 Kiel
Tel. 0431 / 67 78 76
www.lesen-schreiben-rechnen.de