

Julianna Heiland

„Habe ich den falschen Partner? – Muss ich mich trennen?“

Veröffentlicht in: Beziehungsweise glücklich. Profi-Tipps von Paartherapeuten . Friedhelm Schwiderski (Hrsg.). Reinhardt Verlag 2007 ISBN (3-497-01930-) kt, ISBN 13 (978-3-497-01930-4)

Haben Sie das auch schon einmal gedacht: „Wenn mein Partner sich nur etwas ändern würde, dann hätten wir eine gute Beziehung.“ oder „Wenn mein Partner mich nur wirklich lieben würde, dann wäre ich zufrieden.“ ?

Eine glückliche Beziehung steht für die meisten Menschen an erster Stelle auf ihrer Wunschliste. Auch die oft nur kurze Haltbarkeitszeit von Paarbeziehungen, enttäuschte Erwartungen und schmerzhaft Verletzungen schmälern die unbedingte Hoffnung auf eine erfüllte Liebesbeziehung nicht. Wir suchen weiter nach dem Märchenprinzen oder der Märchenprinzessin, einem idealen Partner, einer idealen Partnerin. Und wenn wir uns verlieben, sind wir davon überzeugt, ihn oder sie endlich gefunden zu haben. Aber tatsächlich fühlen wir uns von einem Menschen magnetisch angezogen, der in gewisser Weise gar nicht zu uns passt. Die Entzauberung ist also vorprogrammiert, die rosarote Brille wird sich grau einfärben und im günstigen Fall irgendwann eine klare Sicht ermöglichen.

Bei der Begegnung mit einem neuen potentiellen Partner, scannt unser Unbewusstes innerhalb weniger Minuten ab, ob sich eine Beziehung mit diesem Menschen lohnt. Aber wann lohnt sich eine Beziehung? Wann macht eine Beziehung Sinn?

Gerade wenn Sie das Gefühl haben, dass ihr Partner nicht (mehr) zu Ihnen passt und Sie mit dem Gedanken spielen, sich zu trennen, ist es hilfreich, die Sinnaspekte einer Paarbeziehung zu reflektieren:

- Selbsterkenntnis und Entwicklung der Persönlichkeit

Wir brauchen zur Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung ein Gegenüber, das uns einen Spiegel vorhält.

Martin Buber, jüdischer Religionsphilosoph und Schriftsteller, bringt es auf den Punkt: „Das Ich wird zum Ich erst am Du.“

Wir erkennen uns durch die Resonanz des Partners auf uns und dadurch, dass wir uns das, was uns an unserem Partner besonders ärgert und stört etwas genauer ansehen. Angenommen der Ehemann steht beim Zusammensein mit anderen Menschen meistens im Mittelpunkt und zieht sie mit seinen Beiträgen von hohem Unterhaltungswert in den Bann. Nun kann es sein, dass die Ehefrau dieses kaum noch ertragen kann, und ihm, wenn Sie dann wieder alleine sind, eine Szene macht. Interessanterweise störte sie dieses Verhalten in der Zeit der Verliebtheit gar nicht, im Gegenteil, sie war stolz auf ihren „glänzenden“ Geliebten. Hier macht es für die Frau Sinn, sich ihre „glänzende Seite“ einmal anzusehen. Wie sieht es mit ihrem Selbstbewusstsein und ihrem Auftreten aus? Ist es möglich, dass sie „ihr Licht unter den Scheffel stellt“?

In der Regel haben beide Partner etwas mit den auftretenden Konflikten in der Beziehung zu tun. Sie leben jeweils eine Seite eines unbewältigten Themas:

Der eine Partner lebt z.B. den Wunsch nach mehr Nähe, der andere vertritt den Wunsch nach mehr Distanz. Beide wünschen sich aber sowohl Nähe als auch Distanz und beide haben Angst vor Nähe bzw. vor Distanz.

Weitere gemeinsame Themen können sein: Macht – Ohnmacht, Sicherheit – Freiheit, Täter – Opfer, Helfer – Hilflöser u.a.

Zur Persönlichkeitsentwicklung ist es wichtig zu erkennen, wann ich meine nicht akzeptierten Wünsche, Bedürfnisse und Abneigungen dem Partner zuschreibe und an diesem bekämpfe. Wir müssen lernen, das als zu uns gehörig zu akzeptieren, was wir für einen Fehler oder die Stärke eines anderen halten. Nur so erkennen wir uns selbst und vergeuden unsere Zeit nicht mit sinnlosen „Schattenkämpfen“.

- Heilung von alten Verletzungen

Die aus der Familiengeschichte mitgebrachten persönlichen Verletzungen wollen wir durch positive Erfahrungen korrigieren. Hat zum Beispiel der eine Partner von seiner Mutter nie die Anerkennung erhalten, die er sich so sehr wünschte, entwickelt er die Vision, dass, wenn er dem Partner alles recht macht, er die lang ersehnte Anerkennung nun endlich bekommt. Er wird die Anerkennung nicht erhalten. Denn, wenn jemand alles tut, um einem anderen zu gefallen, kann er das nur um den Preis der Verleugnung eigener Bedürfnisse. Wer sich selbst verleugnet, ist auch für den Partner nicht interessant. Wer sich selbst nicht achtet, wird auch vom Partner in der Regel nicht geachtet. Die Lösung besteht darin, sich die gewünschte Akzeptanz und Anerkennung selbst zu geben: Sich selbst ernst nehmen und sich um die Erfüllung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse und um die Entfaltung der eigenen Potentiale selbst kümmern.

- Entwicklung der Liebesfähigkeit

Viele Menschen wünschen sich einen Partner, der genauso denkt und fühlt wie sie selbst. De facto kommen die beiden Menschen einer Partnerschaft aus ganz unterschiedlichen Welten mit eigenen Erfahrungen und Werthaltungen und verfügen über spezifische Stärken, Ressourcen und Schwächen. Der deutsch-französische Schriftsteller Otto Flake bezeichnete die Liebe als einen „Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein wie sie wollen.“ Liebe offenbart sich in dem Versuch, den Anderen in seinem Anderssein kennen- und verstehen zu lernen und die Andersartigkeit des Anderen auszuhalten. Der Partner wird immer auch der Andere, der Fremde bleiben und gerade diese Spannung zwischen einer großen Nähe und dem Getrenntbleiben macht die Liebe möglich.

Voraussetzung für die Liebe zu dem Partner ist die Liebe zu sich selbst. Die Selbstliebe ist untrennbar mit der Liebe verbunden. Nur wenn ich mich um mich selbst kümmere, um meine Identität und Individualität, bin ich in der Lage, meinem Partner den Freiraum zuzugestehen, den er für seine Entwicklung braucht. Die Liebe ist eine eigene Realität in der Beziehung, neben den Erfordernissen eines funktionierenden Zusammenlebens, und braucht Pflege, genauso wie ein Garten Pflege braucht.

- Ausrichtung auf gemeinsame Ziele

Ein wesentliches Merkmal einer glücklichen Beziehung ist ein gemeinsames Thema, ein von beiden Partnern getragener Sinngehalt.

Der französische Autor Antoine de Saint Exupéry formulierte es folgendermaßen: „Liebe bedeutet nicht, einander anzusehen, sondern in die gleiche Richtung zu schauen.“ Das führt zu der Frage: Was ist eigentlich der Sinn unserer Beziehung und was trägt jeder zur Erfüllung dieses Sinns bei? Es geht eben in der Beziehung nicht nur

um die eigene Bedürfnisbefriedigung, sondern auch um die Ausrichtung auf gemeinsame Anliegen. Hilfreich bei der Suche nach dem individuellen Sinn der eigenen Beziehung ist zunächst die Betrachtung der eigenen Sehnsüchte und Lebensträume. Jeder möchte mit und durch den Partner in neue Lebensräume vorstoßen, sein Leben intensivieren und neue Möglichkeiten erproben.

Hier können allerdings unlösbare Probleme sichtbar werden, die die Möglichkeiten eines Partners überschreiten: Wenn sich z.B. der Lebenstraum eines Partners in der Gründung einer Familie mit Kindern erfüllt und der Andere sich nur ein Leben zu zweit vorstellen kann. Auch hier gilt, dass die Andersartigkeit des Anderen akzeptiert werden muss und vielleicht ergibt sich dann doch noch eine Lösung oder ein lebbarer Kompromiss. Wenn die Sehnsüchte der Partner in wesentlichen Bereichen nicht übereinstimmen, kann eine Trennung der notwendige Weg sein.

Trennungsbegleitung

„Nichts stimuliert die persönliche Entwicklung stärker als eine konstruktive Liebesbeziehung. Nichts schränkt die persönliche Entwicklung stärker ein und nichts verunsichert sie stärker als eine destruktive Liebesbeziehung“, stellt Jürg Willi, ein bekannter Schweizer Arzt und Paartherapeut, treffend fest.

Trennung allerdings könnte eine Scheinlösung sein, ein Weglaufen, ein Ausweichen vor Konflikten bedeuten. Wirkt aber die Gestaltung unserer Partnerschaft über einen längeren Zeitraum hinweg so Kräfte zehrend, dass wir in unserer persönlichen Entwicklung blockiert sind und bleiben, brauchen wir Hilfe, einen Ausweg.

In den letzten Jahren haben sich auf dem Markt der Hilfsangebote Paartherapie und Paarberatung durchgesetzt. Der gemeinsame Entschluss, eine solche Therapie zu beginnen, kann zunächst einmal als Unterstützung der Partnerschaft aufgefasst werden.

Das Wesen der jeweiligen Paarbeziehung, die Ursachen ihrer Konflikte und die spezifische Paardynamik können ebenso thematisiert werden wie die Liebesintensität im Miteinander, die wichtigsten Wünsche an den Partner. Gegenseitiges Zuhören, Einfühlung in den anderen und Verständnis für den anderen, das Erkennen von Parallelen in der Lebensgeschichte, vom Zusammenhang der Paarkonflikte mit den Herkunftsfamilien – all dies kann im therapeutischen Prozess gefördert werden.

Dabei können neben der Sprache durchaus auch andere Medien: Musik, Malen, Bewegung und Tanz, Rollenspiel und Theater effektiv eingesetzt werden. Sie ergänzen den verbalen Austausch um emotionale und wenig bewusst reflektierte Anteile. Methoden und Techniken der systemischen Therapie zeigen uns auf, von welchen Beziehungskonstellationen wir geprägt sind, ja oft geleitet werden. Diese Verhaltensmuster bei sich und auch beim Partner zu erkennen, um so die Paarkonstellation tiefer zu verstehen, kann sehr fruchtbar werden.

Eine weitere Frage drängt sich auf: Wenn sich schon der Partner nicht ändern kann oder will, bin ich meinerseits bereit, meine Haltung ihm gegenüber zu ändern?

Sind wir in einem paartherapeutischen Prozess und in unserer Bemühung, die destruktive Energie einer Partnerschaft aufzufangen, ohne Ergebnis, ohne Erfolg geblieben, dann stellt sich tatsächlich die Frage nach einer Trennung. Auch jetzt kann professionelle Hilfe noch sinnvoll sein. Wenn die Trennungsabsicht feststeht, ergeben sich neue Fragen:

Was hat zur Trennung geführt?

Welchen Anteil habe ich am Trennungsprozess?

Wie gehe ich mit Schmerz, Trauer oder Wut um?

Eine therapeutische Begleitung fokussiert zunächst auf das Ereignis der Trennung, nicht zuletzt um unnötige Verletzungen bei dieser ohnehin schwierigen psychischen Situation zu vermeiden. Im Idealfall wäre das Paar bereit, seinen Trennungsprozess gemeinsam zu durchlaufen. Meistens findet aber eine getrennte Verarbeitung der Beziehungsgeschichte statt.

Dabei könnte ein merkwürdiges Phänomen ans Tageslicht kommen: Nicht selten sind der Heiratsgrund und der Scheidungsgrund identisch. Was mich anfangs an meinem Partner faszinierte, seine Andersartigkeit, seine Unterschiedlichkeit, halte ich nun nicht mehr aus. In einer negativen Umdeutung erlebe ich Ausgeglichenheit als biedere Langeweile oder Lebendigkeit als unbeständiges Chaos. Solche oft unbewussten Mechanismen können kritisch reflektiert werden.

In der Mehrzahl aller Fälle sind auf irgendeine Weise beide Partner am Trennungsprozess beteiligt. Heimliche Trennungswünsche oder gar unbewusste Trennungsabsichten waren vielleicht auch bei dem Partner am Werk, der sich später als der Verlassene fühlt. Im Vordergrund steht dann nicht die Trauer um die gescheiterte Beziehung, sondern die narzisstische Kränkung über das Verlassenwerden. Prophylaktische Erklärungen wie „Ich möchte nie wieder verlassen werden“ geben einen deutlichen Hinweis auf dieses narzisstische Thema.

Weitere wichtige Fragestellungen können lauten:

Wovon trenne ich mich leicht?

Was war gut in der Beziehung? Was hat mich bereichert?

Was nehme ich mit?

Eine kritische Auseinandersetzung mit belastenden, unproduktiven und oft diffusen Schuldgefühlen wirkt entlastend.. Das Prinzip Verantwortung (Hans Jonas) sorgt für mehr Klarheit und Abgrenzung.

Um der Trauer über die gescheiterte Beziehung einen würdigen Rahmen zu verleihen, kann ein Abschiedsritual wesentlich sein: eine Danksagung an die Beziehung und den Partner. Eine symbolische Gestaltung, die in einem gemeinsamen Prozess mit dem Therapeuten entwickelt wird und in einen zeremoniellen Akt des Loslassens und der Befreiung mündet.

Die nun beendete Paarbeziehung wird als wichtiger Teil in die eigene Biographie integriert und in einen Kontext mit anderen Lebensereignissen gestellt. So erst wird ein distanzierter Blick auf die vergangene Liebesgeschichte möglich und ihre spezifische Bedeutung im eigenen Leben erkennbar.

Try. Fail. No matter.

Versuch's. Scheitere. Macht nichts.

Try again. Fail again. Fail better. Versuch's wieder. Scheitere wieder. Scheitere besser.

So lautet das Motto des genialen irischen Dichters der Vergeblichkeit Samuel Beckett. Trennung als Chance, Scheitern als Chance – das Tor öffnet sich für einen Neubeginn ...

Literatur

Beckett, Samuel: Gesammelte Werke. Suhrkamp Verlag, Frankfurt

Buber, M. (2206): Das dialogische Prinzip. 10. Auflage Verlagsgruppe Random House, München

Limacher, B. (Hrsg.) (2005): Wenn die Liebe schwindet. Möglichkeiten und Grenzen der Paartherapie. Klett-Cotta, Stuttgart

Willi, J. (2204): Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Klett-Cotta, Stuttgart