

Was behindert die Lebendigkeit einer Ehebeziehung?

Wege zu einem gelungenen Eheleben

Ein gelungenes Eheleben – wie klingt dies in Ihren Ohren? Wie ein modernes, einem Hollywoodfilm entstiegene Wunschkinderchen? Oder wie die überzogene Phantasie weltfremder ewig gestriger Menschen? Oder ist dies gar tatsächlich erfahrbar, realistisch, womöglich konkret greifbar? Viele Eheleute schweben schon lange nicht mehr auf Wolke 7. Sie sind nach einem hoffnungsvollen, oft idealistischen Start sanft oder unsanft auf dem harten Boden der Realität gelandet. Wie sieht es praktisch aus? Gibt es Hoffnung jenseits des Ehefrusts? Ist eine erfüllte Ehe in, mit und trotz aller Herausforderungen erfahrbar?

Einblick – was fordert Ehepaare heraus

Oft werden wir als Paarberater gefragt: „Wie kann unser Ehealltag gelingen, im täglichen Umgang mit Kindern, Schule, Beruf, Gemeinde ... da bleibt doch keine Zeit!“ Dem stimmen wir zunächst zu: Ja, das stimmt. Jeder von uns hat nur 24 Stunden Zeit – unser Zeitkontingent ist auf den ersten Blick sehr gerecht verteilt. Auf den zweiten Blick gibt es Menschen, die viel mehr arbeiten und bewegen müssen als andere. Sehr viele haben das Gefühl, die Zeit reiche nicht aus. Dieses Empfinden trifft auch im Alltag meist zu. Denn jeder Tag hat seine Herausforderungen, oft auch seine Mühen, manchmal sogar die Nacht.

Ist demnach eine gelungene Paarbeziehung folgerichtig nur eine Frage der Prioritäten? Oder anders gefragt: Müssen wir nur die richtigen Dinge in unserer Ehe über Bord werfen, und dann haben wir automatisch die sehnlichst erwünschte Zufriedenheit?

Oder erreichen wir unsere eheliche Glückseligkeit nur dadurch, dass wir uns weitestgehend dem anderen anpassen und gelingende Einheit nur dadurch entsteht, dass aus Jürgen und Dagmar durch einen Auflösungsprozess „Jürgmar“ oder „Dagjür“ werden? Ist die Basis für ein erfülltes Eins-Werden nur durch „viel wir“ und „wenig ich“ möglich?

Eine Ehe lebt von der Einheit – aber auch von der Einzigartigkeit eines jeden Ehepartners. Es ist daher bedeutsam, die verschiedenen „Ebenen“, auf denen wir uns bewegen können, kennen zu lernen und im Alltag angemessen und ausgewogen zu pflegen.

Wie sieht das praktisch aus?

Als Paarberater ist es uns ein Anliegen, die Paare zu hinterfragen: Wie viel gefühlte Zeit verbringen Sie als Paar (**Paarebene**) miteinander? Kennen Sie Augenblicke der Verbundenheit, der tiefen Zuneigung? Das kann ein kleiner Spaziergang sein, der Austausch über den Tag bei einer Tasse Tee oder das Kuscheln beim Kinofilm. Was macht Ihnen gemeinsam Freude? Ist es das Fahrradfahren, der Gedankenaustausch über ein Buch oder einen Film, Musik hören, singen, das Nebeneinander-Sitzen und den andern intensiv spüren, das gemeinsame Beten? Kultivieren Sie bewusst diese Qualitätszeit zu Zweit? Oder liegt

dieser Bereich Ihres Lebens brach und braucht eine (Wieder-)Belebung? Wenn Sie Ideen zum Pflegen Ihrer Zweisamkeit benötigen, denken Sie doch einmal an Ihre Freundschaftszeit zurück! Was war Ihnen damals wichtig, wofür konnten Sie sich gemeinsam begeistern? Überlegen Sie, was von diesen Dingen heute wieder Eingang in Ihren Paaralltag finden kann. Manches liegt vielleicht näher als Sie dachten. Apropos Nähe: Wie wichtig ist Ihnen Nähe? Wann braucht jeder auch Distanz? Kann und darf er diese Zeit überhaupt haben, gibt es einen „Raum“ dafür in Ihrer Partnerschaft?

Damit rückt die nächste Ebene in den Fragefokus: Was sind Deine persönlichen Bedürfnisse (**Individualebene**)? Kannst Du individuell entspannen? Wie gelingt Dir dies? Was empfindest Du als hilfreich, um Dir persönlich etwas Gutes zu tun? Wie steht es um Deine persönliche Zeit mit Gott? Ist er Dein Ruheort, an dem Du auftanken und neue Kraft schöpfen kannst? Empfängst Du dort von ihm, was er für Dich vorbereitet hat (Epheser 2,10) oder arbeitest Du viel aus eigener Kraft und powerst Dich dabei aus? Wie gut sorgst Du für Dich?

Es ist wesentlich, diese beiden zentralen Ebenen innerhalb einer Paarbeziehung zu kennen und zu kultivieren.



Doch keine davon ist nach unserer Erfahrung die gelebte Hauptebene eines Paares mit Kindern. Meist stehen nämlich die Kinder außerordentlich im Fokus. Es gibt ja auch tatsächlich so unendlich viel zu besprechen, abzuklären, zu organisieren: Wer holt die Kinder wann und wo ab? Wann wäre es günstig, dieses Problem mit dem Kind anzusprechen? Wer übernimmt das? Wie gehen die Geschwister miteinander um? Was ist die beste Ausbildung? Wie entwickeln sich unsere Kinder und wie läuft es in der Schule? Ist gar die Versetzung gefährdet? – Sehr viele Paare verwechseln die **Ebene der Elternschaft** mit der Paarebene!

Diese Verwechslung führt unweigerlich zu Frustrationen im Ehealltag und zu der sehr berechtigten Frage: Was ist von uns als Paar eigentlich noch greifbar? Besonders kalt erwischt dies Ehepaare, die jahrzehntelang so gelebt haben und die nun mit Schrecken feststellen, dass bald das letzte Kind flügge wird. Sie beide bleiben allein zurück – und haben sich nichts mehr zu sagen, können nichts mehr miteinander anfangen. Es ist, als zöge sich ein Nebel zurück – und es bleiben die beiden Protagonisten der ersten Stunde: Mann und Frau. Was nun?

In der Paarberatung – aber auch im ganz normalen Ehealltag ist das soeben vorgestellte Modell von Salvador Minuchin ein anschauliches Instrument. Anhand dieser Einteilung findet ein Ehepaar selbst und im Miteinander – mit Hilfe einer fachkundigen Moderation – schnell heraus, auf welcher Ebene sie sich vornehmlich bewegen, bzw. was sie brauchen, um in eine gute Balance als Paar zu kommen.

Bei einer Umfrage ergab sich das folgende bemerkenswerte Fazit: Neun von zehn Ehepaaren bewerteten die Qualität ihrer Ehe nicht nach den besten oder schlechtesten Zeiten, sondern nach der Qualität des Umgangs miteinander im Alltag. Dabei geht es also gerade nicht primär um die Quantität der miteinander verbrachten Zeit, sondern um die Qualität der miteinander verbrachten Momente. Dies meint die Besonderheit dieser Zweisamkeit, die einander verbindet; eine Umarmung, ein Blick in die Augen des Partners verbunden mit einer wertschätzenden Aussage (Ich bin dir so dankbar, dass du uns finanziell versorgst. – Du siehst gut aus. – Danke, dass du unseren Sohn abgeholt hast.). Das sind die oft kurzen Momente, die Hollywood-Regisseure eher zu Gunsten einer romantischen Szene unter den Tisch fallen lassen. Doch ausgerechnet sie sind für die Dauerhaftigkeit, die Qualität und die Lebendigkeit einer Liebesbeziehung, also alles in allem, für die Intimität so bereichernd. Diese Momente schaffen Nähe, bei – so unromantisch das jetzt klingen mag – geringem Aufwand. Doch das muss diese Momente keinesfalls schmälern. Denn der geringe Aufwand entlastet uns ungemein in der ganzen Umtriebigkeit unseres Alltags. Es macht also sehr realistisch Mut, dass auch ich und du und wir es schaffen können – unabhängig davon, wie ungünstig unsere Ausgangssituation ist.

Stolpersteine auf dem Weg

Leider gibt es viele funktionale Ehen, die angetrieben sind von dem Gedanken „Wenn ich nur genug leiste, dann muss doch alles funktionieren!“ Dabei geht einerseits die Leichtigkeit des Seins verloren, das Handeln wird verkrampft, andererseits verliert man so aber auch die Tiefe der Verbundenheit. Es sind Ehen, in denen die Eltern nur das Beste für ihre Kinder wollen und tun, jedoch sich als Mann und Frau, Geliebter und Geliebte, Freund und Freundin verlieren.

Oft sind die Ansprüche und Erwartungen aneinander so hoch, dass Resignation einkehrt: „Dir kann ich nicht gerecht werden.“ – „Du musst meinen Mangel füllen.“ – „Du musst mir ... geben.“ – „Wenn Du ..., dann ...!“ Nicht selten werden Absprachen, Verträge untereinander nicht eingehalten.

Der zentrale Gedanke des Ehebundes: „Ich bin für dich ..., weil ich dich liebe!“ geht oft unter. Jeder sieht nur das Seine. Dann aber sind wir nicht mehr im Bundesbereich, sondern auf der Vertragsebene. Hier diktiert knallharte Kriterien das Geschäft: „Wenn nicht ..., dann ...!“ Wir sitzen auf einer tickenden Zeitbombe. Im Extrem mündet dies in der Scheidung: „Du tust nicht, was ich erwarte, also gehe ich!“

Zur Umgestaltung des inneren Fokus vom Vertragsdenken zum Ehebund sind kleine Lern-Schritte hilfreich, nötig und praktisch möglich: Je nach Problemfokus gilt es dabei, andere Elemente einzuüben, z.B.:

- für „die Kritiker und Nörgler“: „Hast Du den anderen heute schon gelobt?“ (1x täglich)
- für „die Schweiger und Sprachlosen“: Einen Zettel schreiben, auf dem steht: „Ich hab dich gern!“ – „Danke für deine Hilfe ...“
- für „die Vielredner und Ichbezogenen“: „Womit kann ich **dir** eine echte Freude machen? Was beschäftigt **dich**?“

Hinzu kommt die Frage nach der Selbstfürsorge: Das höchste Gebot der Bibel lautet „Liebe Deinen Nächsten, **wie** Dich selbst!“ Nicht mehr und nicht weniger! Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, was das praktisch bedeutet? Handelst Du danach? Kennst Du Deine Bedürfnisse? Kannst Du für diese sorgen oder muss sie Dein Partner erraten und erfüllen?

Gerade diese „Du-musst-mir-geben-Haltung“ bringt Paare oft in eine Schiefelage.

Denn einerseits gibt es keine menschliche Beziehung, die der Intimität der frühkindlichen Eltern-Kind-Beziehung so nahe kommen kann, wie die Paarbeziehung. Keine andere Beziehung kann die elementaren Bedürfnisse wie Geborgenheit, Schutz, Umsorgung umfassender bieten als eine Paarbeziehung. Andererseits gibt es auch keine andere Beziehungsform, die ein so hohes Maß an Stabilität, Identität, Autonomie und Reife von den Partnern fordert, wie eine stabile Paarbeziehung. Diese Tatsache macht es besonders herausfordernd, wenn Partnerschaftskonflikte hinzukommen, die meist vielschichtige Ursachen haben.

In Anlehnung an Jürg Willi sind folgende Funktionsprinzipien, die das Gelingen von Paarbeziehungen ermöglichen, zu beobachten:

Das Abgrenzungsprinzip

Hier geht es um die Fragen: Wie nah kann sich ein Paar kommen, ohne dass sich die Partner als Individuum aufgeben? Und wie stark soll sich ein Paar nach außen abgrenzen?

Bildet ein Paar eine totale Symbiose, kommt es leicht zu einem unguuten Verlust der eigenen Ich-Grenzen. Das extreme Gegenteil wäre, wenn sich die Partner aus Angst vor Selbstverlust streng gegeneinander abgrenzen und sich davor fürchten, vom Partner „verschlungen“ zu werden.

Innerhalb der Paarbeziehung müssen stets Grenzen ausgehandelt und respektiert werden, unter Berücksichtigung der verschiedenen Lebensphasen, in denen sich ein Paar befindet.

Das Prinzip des progressiven und regressiven Abwehrverhaltens

In einer Partnerschaft sollen kindliche (regressive) und erwachsene (progressive) Verhaltensweisen nicht polarisiert auf die Partner verteilt sein. Wenn beispielsweise in einer Paarbeziehung die Partner (oder einer der Partner) erwarten: „Du musst meine Bedürfnisse erfüllen!“, weil er/sie als Kind so viel Entbehrungen und Enttäuschungen erlebt hat, dass er/sie daraus einen unersättlichen Nachholbedarf ableitet ...

Daraus würde sich eine Schiefelage ergeben, in der sich die Partner in unguute Abhängigkeitsmuster verstricken („Sei meine Mama“, „Sei mein Papa“). Eine konstruktive Begegnung auf Augenhöhe ist so nicht möglich. Bei einer gefühlten und gelebten Minderwertigkeit gibt es viele destruktive Mittel und Wege, mit denen ein oder beide Partner versuchen, das Gleichgewicht in der Beziehung wieder herzustellen, beispielsweise durch eine destruktive Vorwurfshaltung (wegen dir ..., weil du ..., du bist schuld ...), durch Weglaufen, psychosomatische Symptombildung, Bestrafung, (Be-)Drohungen.

Das Prinzip der Gleichwertigkeitsbalance:

In einer gut funktionierenden Partnerschaft hingegen erleben sich die Partner als gleichwertig, obwohl sie nicht gleichartig sind. Das bedeutet, dass sie sich ebenbürtig in ihrem Selbstwert fühlen und erleben.

Beispielsweise kann es durchaus sein, dass einer der Partner extrovertierter und geselliger ist, was aber nicht bedeutet, dass der andere Partner ihm unterlegen ist.

Besteht Gleichwertigkeit, kann eine Meinungsverschiedenheit, ein Konflikt, eine Auseinandersetzung direkt und möglichst sachbezogen ausgetragen werden.

Ausblick – Mut zur ressourcenorientierten Paarberatung

Sich in Paarkonflikten oder auf holprigen Wegstrecken Hilfe zu suchen, ist kein Manko, sondern ein Schritt, der ausdrücklich zu achten ist. Auf komplizierten Bergtouren verzichtet man ja auch nicht leichtfertig auf den kundigen Bergführer, weil es an der eigenen Ehre kratzt, „hier nicht allein klarzukommen“. Die Praxis zeigt jedoch, dass es im Fall von Eheschwierigkeiten die Ausnahme ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Woran liegt es denn, dass nur wenige Paare die Unterstützung beim Eheberater suchen? Und wenn, dann leider oft erst (zu) spät.

Ein Grund mag sicherlich darin liegen, dass wir als Christen bei Lebensfragen Hilfe bei Gott suchen. Dies hat seine Berechtigung und sollte Grundlage all unserer Bemühungen sein, ob mit oder ohne Eheberatung! Ergänzend zu Gottes Eingreifen braucht es jedoch auch unsere Eigenverantwortung, die anstehenden Eheprobleme persönlich anzugehen. Ruhen wir uns zu sehr auf Gottes Gnade aus, besteht die Gefahr, dass das, was jeder selber tun könnte, auf die „lange Bank“ geschoben wird, die Probleme sich erhärten. Hilfe von außen wird dadurch immer schwerer möglich.

Desweiteren ist festzustellen, dass es im christlichen Bereich nur begrenzt Angebote im Bereich „Ehe-/Paarberatung“ gibt – im Gegensatz zu „Seelsorge“: Hier lassen sich weitaus mehr Seelsorger/innen im Netz und anderswo finden. Auch sie bieten Hilfe bei Lebensfragen an, unterscheiden sich aber vom Ansatz her wesentlich von der Arbeitsweise der Paarberatung, wie wir sie verstehen und praktizieren:

Psychologische Therapie- oder Seelsorgemodelle befassen sich oft mit dem Nachvollziehen der in der Vergangenheit liegenden Ursachen gegenwärtiger Probleme und beruhen auf einer deterministischen Erkenntnislehre, in der Ereignisse durch Vorbedingungen eindeutig festgelegt sind. Dabei geht man von der Annahme aus, dass sich das Problem (auf)lösen wird, sobald der betreffenden Person die in der Vergangenheit liegenden Ursachen bewusst geworden sind. Es gibt jedoch keinen linearen Kausalzusammenhang zwischen dem, wie ein Problem entstanden ist, und dem, wie es fortbesteht. Vielmehr besteht eine zirkuläre Kausalität zwischen dem, wie ein Problem fortbesteht,

und der Art und Weise, wie wir das Problem zu lösen versuchten und dabei ggf. scheiterten. In der Paarberatung haben

wir folglich nicht all die Negativerlebnisse im Fokus, die dem Ratsuchenden in seinem Leben widerfahren sind, sondern wir arbeiten „am Aktuellen“ mit dem Ziel, den „Teufelskreis“, der das Fortbestehen des Problems ermöglicht, zu durchbrechen. Statt uns also immer wieder das Belastende unserer Vergangenheit zu vergegenwärtigen, arbeiten wir an Lösungsansätzen der aktuell anstehenden Probleme – und dies auf der Grundlage der persönlichen und ehespezifischen sowie physischen und emotionalen Möglichkeiten.

Bei der vorwärts orientierten Paarberatung ermutigen wir das Paar, den Blick auf seine Ressourcen zu richten, ohne die Vergangenheit auszublenden. In Etappen entwickelt das Paar dann mit unserer Begleitung konkrete kleine Alltagsschritte, die oft weit über die aktuelle Situation gangbar sind. So verändert sich das Ehe-Klima hin zu einer guten Atmosphäre, in der das gelungene und erfüllte Eheleben immer konkreter greifbar und erfahrbar wird. So entstehen prozesshaft Veränderungen auf der emotionalen, der kognitiven und der Verhaltensebene.

Interessierte Ratsuchende finden Adressen von Paarberatern unter: www.team-f.de/beraterliste, Stichwort „Paarberatung“

Informationen zur Ausbildung zum Paarberater: www.team-f-akademie.de/

Literaturhinweise:

- Salvador Minuchin: Familie und Familientherapie, Theorie und Praxis struktureller Familientherapie, 1977.
- Jürg Willi: „Die Zweierbeziehung“, 1975, und
- Jürg Willi: „Die Therapie der Zweierbeziehung“, 1978.



Dagmar und Jürgen Ost,

31 Jahre verheiratet, haben drei erwachsene Kinder und sind Regionalleiter von Bayern Süd bei Team.F. Sie leiten die Paarberatersausbildung an der Team.F-Studienakademie. Dagmar ist psychotherapeutische Heilpraktikerin, Paartherapeutin, Seelsorgerin. Jürgen ist systemischer Paar-

und Familientherapeut. Sie stehen via Mail für Rückfragen zur Verfügung: www.diepaartherapeuten.org/.

Paarberatung

