

MICHAEL MARY

DIE BEZIEHUNGS TRICKKISTE



*Überraschend einfache Strategien für
den Umgang mit Hausarbeitsverweigerern,
Schuldzuweisern, Eifersüchtlern und
anderen Beziehungskillern*



G|U

Vorwort

Diese Beziehungs-Trickkiste will zu den manchmal verwirrenden und problematischen Themen, die im Alltag eines jeden Paares auftauchen, Erläuterungen und praktische Anregungen geben.

Ich gehe dabei auf verschiedene Bereiche des Paarlebens ein und behandle die jeweiligen Themen nicht in aller Ausführlichkeit, denn zu fast jedem Thema könnte ein eigenes Buch geschrieben werden. Mir kommt es vor allem darauf an, Denkanstöße und ungewöhnliche Sichtweisen zu vermitteln. Dabei ist mir ein direktes und offenes Wort wichtiger als eine ausgewogene oder gar wissenschaftlich fundierte Darstellung der Sachverhalte. Ich schreibe aus der Sicht eines Praktikers.

Es geht mir darum, Betroffenheit über das eigene Verhalten auszulösen und Alternativen dazu aufzuzeigen. Es ist zwar einfacher, sich über den Partner aufzuregen, aber es hilft mehr, sich an die eigene Nase zu fassen. Außerdem gilt in einer Beziehung: Für eine Lösung ist derjenige zuständig, der das Problem empfindet, weil er es von diesem Moment an hat.

Wenig bewirkt viel

Manchmal ist gar nicht viel nötig, um mit schwierigen Beziehungslagen besser umzugehen. Da Partner sich in Konflikten gegenseitig emotional hochschaukeln, ist bereits viel mit etwas Verlangsamung getan, mit etwas Abstand und ein wenig Besinnung, und auch die kurzen Übungen, die Sie ins Buch eingestreut finden, können hilfreich sein. Beziehungen halten nicht deswegen, weil die Partner alles richtig machen – das ist ein Märchen, das manche sogenannten Experten verbreiten. Beziehungen halten,

solange die Partner bereit sind, Probleme und Schwierigkeiten, die jede Partnerschaft unvermeidlich mit sich bringt, miteinander zu bewältigen. Zu dieser Bereitschaft hoffe ich beizutragen und wünsche bei der Anwendung der Beziehungstricks viel Erfolg.

Was ist das überhaupt eine Beziehung?

Lassen Sie mich das zwar nüchtern, aber sehr brauchbar definieren: Eine Beziehung ist die Geschichte der gegenseitigen Reaktionen zweier Partner aufeinander. Diese Definition mag schlicht klingen, aber sie hat es in sich. Denn sie macht klar, dass in einer Beziehung niemals einer eine Entwicklung verursachen kann. Gleichgültig wie diese Entwicklung verläuft, es sind immer beide Partner daran beteiligt. Diese Erkenntnis mag in bestimmten Situationen eine bittere Pille sein, die man nicht schlucken will. Doch wer sie verinnerlicht, der übernimmt seinen Teil der Verantwortung für den Weg, den die Beziehung als Ganzes nimmt.

Reaktionen, die auf Reaktionen folgen

Warum sind fast alle Partner davon überzeugt, der andere trage mehr Schuld an einer unerwünschten Entwicklung als sie selbst? Wer sich in einer Beziehung befindet, nimmt wie selbstverständlich das Verhalten des Partners wahr, ihn und sein Tun hat man im Blick. Sich selbst und das eigene Verhalten zu erkennen ist hingegen sehr viel schwieriger. Sie können aber sicher sein, dass sich Ihr Verhalten und das Ihres Partners stets gegenseitig bedingen. Wenn sich ein Partner beispielsweise ärgert und der andere darauf reagiert, indem er, vielleicht sogar mit einem empörten Unterton, sagt „Das muss dich doch nicht ärgern!“, dann ist

das eine gute Strategie, um das Gegenüber noch ärgerlicher zu machen.

Wenn also ein Problem in einer Partnerschaft entsteht, ist es immer von beiden Partnern verursacht, schlicht durch die Art und Weise, in der ein Partner auf die Reaktion des anderen reagiert, was eine Reaktion hervorbringt, auf die wiederum reagiert wird, was weitere Reaktionen nach sich zieht und immer so weiter und so fort.

Wenn Sie den Ablauf dieser Reaktionskette verändern wollen, brauchen Sie nicht auf Ihren Partner zu warten. Indem Sie Ihre Reaktion auf ungewohnte Weise verändern, gerät Ihr Partner automatisch aus seinem Konzept und reagiert seinerseits anders.

Und schon fängt etwas Neues an, eine spannende Geschichte, die auch andere Ergebnisse liefern wird.

Beziehungsprobleme sind notwendig

Wahrscheinlich haben Sie schon die Behauptung gehört, Partnerschaftsprobleme wären vermeidbar. Glauben Sie solchen Unsinn bitte nicht! Das genaue Gegenteil trifft zu. Beziehungsprobleme sind unvermeidbar. Das kommt daher, dass sich jeder Partner im Laufe der Zeit verändert und dann anders auf sein Gegenüber reagiert. Vielleicht zieht er sich mehr in sich zurück oder sein Begehren flaut ab, während das des Partners unverändert ist. In der Beziehung entsteht dann eine Spannung. Erst anhand dieser Beziehungsveränderung fällt auf, dass es zu Veränderungen auf Seiten des einen oder des anderen Partners gekommen ist. Dass Beziehungen an solch einem Punkt schwierig werden können, stellt kein Versagen dar, sondern gleicht einem Wink mit dem Zaunpfahl.

Eins meiner Bücher trägt den Untertitel „Wer etwas ändern will, braucht ein Problem“. Diese Erkenntnis trifft ohne Einschränkung auch auf Partnerschaften zu. Die beste

Haltung gegenüber Paarproblemen ist daher die Neugier. Auch wenn es nicht leichtfällt: Interessieren Sie sich für die Probleme, die entstehen, und seien Sie gespannt darauf, welche Informationen sich darin mitteilen. Suchen Sie auf keinen Fall vorschnell nach Lösungen, nur um ein Problem loszuwerden. Entwickeln Sie einen langen Atem und Forschergeist. Wenn Sie ein Problem und seine Bedeutung erst einmal verstanden haben, tauchen Lösungen meist ganz von selbst auf.

Es gibt nicht nur eine Liebesform

Eine Beziehung verfügt zudem über eingebaute Probleme. Die Erwartungen an Paarbeziehungen sind heutzutage so groß geworden, dass man mit dem Partner sozusagen „alles“ erleben und teilen möchte. In einer Beziehung sind grundsätzlich drei verschiedene Liebesformen möglich. Es sind dies die partnerschaftliche, die freundschaftliche und die emotional-leidenschaftliche Liebe. Jede dieser Verbindungen ist intensiv und einzigartig und darf den Begriff „Liebe“ für sich beanspruchen. Allerdings ist es den Partnern kaum möglich, jede dieser Liebesformen dauernd und in gleicher Intensität miteinander zu teilen. Wenn beispielsweise Kinder hinzukommen, wird meist die partnerschaftliche Bindung wichtiger, während die leidenschaftliche an Bedeutung verliert. Manche Beziehungen haben ihre Schwerpunkte in einer oder zwei Liebesformen und beinhalten die dritte wenig oder gar nicht.

Dass zwei, nur weil sie sich lieben, einander alles geben können, was jeder Einzelne braucht, ist eine Illusion. Realität ist hingegen, dass Partner sich immer wieder im Dschungel der drei Liebesformen verirren und dann neu zurechtfinden müssen. (Mehr zu diesen Themen in meinem Buch „Lebt die Liebe, die ihr habt“.)

Wie unterscheiden sich nun diese drei genannten Liebesformen?

Die partnerschaftliche Liebe ermöglicht gemeinsame Lebensprojekte, beispielsweise eine Familie oder eine Firma zu gründen oder den Lebensalltag gemeinsam zu bewältigen. Bei dieser Liebesform spielen Verhandlungen, Kompromisse, Verlässlichkeit und der gerechte Ausgleich von Leistungen eine große Rolle.

Die freundschaftliche Liebe lebt im Unterschied dazu von freiwilligen guten Taten. Der Freund lässt seinen Partner so sein, wie er ist, er unterstützt ihn sogar darin, seine Eigenarten zu leben und zu entwickeln. In dieser Liebesform sind Sympathie, Respekt und Wesensanerkennung zentral.

Die emotional-leidenschaftliche Liebe wiederum lebt von der gegenseitigen emotionalen Bestätigung und von Begegnungen in intimen Bereichen, beispielsweise in der Sexualität. Liebespartner geben sich das Gefühl, in allen Aspekten ihrer Persönlichkeit gemeint und geliebt zu sein, auch in den körperlichen. In dieser Liebesform spielen tiefe Gefühle und erotisches Begehren die größte Rolle.

Das alles wäre halb so kompliziert, wenn sich die drei Liebesformen gegenseitig unterstützen würden. Das tun sie aber nicht unbedingt, vielmehr kommen sie sich öfter mal gegenseitig in die Quere oder beißen sich mitunter sogar. So können Sie beispielsweise darüber verhandeln, wie die Partnerschaft geregelt wird, wer die Wäsche erledigt und wer den Garten pflegt, wer das Geld verdient oder wer die Hausaufgaben mit den Kindern macht. Aber Sie können nicht darüber verhandeln, wer wen wann wie zu begehren hat. Wenn Sie die emotional-leidenschaftliche Liebe wollen, müssen Sie diese Liebe schenken und darauf hoffen, dass Ihr Geschenk erwidert wird. Als leidenschaftlicher Liebhaber dürfen Sie durchaus egoistisch sein und Ihren Partner ganz für sich allein wollen.

Das wiederum passt jedoch nicht zur freundschaftlichen Liebe, weil ein freundschaftlich Liebender dem Partner

gönnt, was dieser braucht, und ihn in seiner individuellen Entwicklung unterstützt, auch wenn seine eigenen persönlichen Interessen ganz anders lauten. Ob solcher in eine Beziehung eingebauter Spannungen verwundert es nicht, dass man sich im Umgang mit den Liebesformen verheddern kann. Das passiert beispielsweise, wenn die Liebesformen vermischt werden. Dann glaubt jemand beispielsweise, im Gegenzug für eine partnerschaftliche Leistung leidenschaftliche Liebe erwarten zu können, was unweigerlich zu Problemen führt.

Guter Umgang mit Problemen

Das größte Problem in einer Beziehung besteht nicht darin, Probleme zu haben. Es besteht darin, keinen guten Umgang mit Problemen zu praktizieren. Zu einem solchen gehört in erster Linie Akzeptanz. Es ist in Ordnung, Schwierigkeiten zu durchleben. Dann folgt auf dem Fuße: Neugier. Dann: neue Reaktionen aufeinander ausprobieren. Und das alles wird am besten von einer Portion Geduld begleitet.

Es macht Sinn, wenn Sie dieses Buch hin und wieder zur Hand nehmen, um sich Anregungen zu verschaffen und um sich von dem Stress zu befreien, den es bedeutet, eine dauerhaft problemlose Beziehung führen zu wollen.

Die Übungen im Buch

Übungen können keine Wunder vollbringen. Wenn sich beispielsweise eine bestimmte Art der Kommunikation über Jahre eingeschliffen hat, wird sich diese Gewohnheit nicht durch eine halbstündige Übung verändern.

Der Sinn von Übungen ist ein anderer. Er liegt vor allem darin, Verlangsamung herbeizuführen. Man nimmt sich eine Situation vor und betrachtet sie detailliert. Man stellt sich Fragen, die in der Situation selbst untergehen, weil

die Reaktionen Schlag auf Schlag ablaufen. Man richtet die Aufmerksamkeit auf Gefühle, Gedanken und Überzeugungen. Auf diese Weise macht man Entdeckungen, ähnlich wie ein Forscher. Haben Sie also Spaß daran, halten Sie sich an die erprobten und bewährten Anleitungen und entdecken Sie Dinge, die Sie bisher übersehen haben oder deren Bedeutung Ihnen vielleicht nicht klar genug war.



Liebe

Die größte Gefahr für ihre Beziehung sind die Partner selbst. Was so paradox klingt, ist bei näherer Betrachtung nachvollziehbar. Wenn zwei sich verlieben, zeigen sie sich von ihrer besten Seite. Das bedeutet nicht, dass sie sich verstellen würden. Es meint schlicht, dass sie einander nicht alles von sich zeigen. Sie zeigen Verbindendes und halten Trennendes zurück. Nur so können Liebesbeziehungen entstehen, denn nur so bildet sich eine starke emotionale Bindung. Diese Bindung ermöglicht es den Partnern dann nach und nach, auch Trennendes, Unterschiedliches oder sogar Unvereinbares auszuhalten. Dennoch wird eine Beziehung von Trennendem belastet, und daher ist

es unvermeidlich, dass es zu Spannungen und Problemen kommt. Was es von den Partnern braucht, um trotz dieser Komplikationen in Beziehung zu bleiben, trotz auftretender Distanz wieder Nähe miteinander zu erleben, ist die Bereitschaft zur Bewältigung schwieriger Lagen.

Begegnungen

„Ich dachte immer, es wäre das Optimum zu verschmelzen, aber: Dann geht man zusammen ein!“ Diese Worte einer Frau beschreiben das Ergebnis, wenn zwei Partner versuchen, zu einem Wir zu werden. Er will ihr jeden Wunsch erfüllen und sie will die Frau seiner Träume sein. Das läuft ein paar Jahre einigermaßen, aber dann bricht immer öfter Streit aus. Keiner will hinnehmen, als Individuum einzugehen. Der Streit stellt den unbewussten Versuch jedes Partners dar, sein Ich zu behaupten.

Ideen vom Wir

„Liebe ist ein Ich, das ein Du sucht, um ein Wir zu werden.“ Dieses mehr als fragwürdige Motto findet sich in vielen Single-Börsen im Internet und weist auf eine verbreitete Vorstellung von Liebe hin. Doch die Idee, es gäbe so etwas wie ein gemeinsames Wir, ist schlicht falsch. Es gibt bestenfalls zwei Wir: seine Vorstellung vom Wir und ihre Vorstellung vom Wir. Diese Vorstellungen sind keineswegs identisch, auch wenn jeder davon ausgeht.

„Aber du hast doch gesagt, du liebst mich“ – lautet das Empfinden, wenn sich unerwartet Differenzen in der Wir-Vorstellung zeigen. „Ja, ich habe gesagt, ich liebe dich – aber wir haben nicht geklärt, was das für dich und was es für mich bedeutet.“

Die Vorstellung, mit dem Partner eins werden zu können, ist nicht mehr zeitgemäß. Der Nachteil wesensmäßiger Verschmelzung besteht nämlich darin, dass es dann immer seltener zu intensiven Begegnungen kommt. Dazu bräuchte es einen Abstand, den man überwinden kann. Aber der ist nicht da. Die Beziehung ist sicher, vertraut, voraussehbar und jede Gefahr scheint aus ihr verbannt. Damit ist aber auch ein Stück Lebendigkeit verschwunden.

Individualität zählt

So ist es kein Zufall, dass vor allem junge und Paare mittleren Alters immer häufiger den Wert individueller Unterschiedlichkeit betonen. Zu ihrer Unterschiedlichkeit zu stehen bedeutet für die Partner, psychisch Abstand zu halten. Der Vorteil besteht darin, dass man sich getrennt fühlen und immer wieder nach Nähe sehnen kann, dass man trotz der Möglichkeit, zurückgewiesen zu werden, auf den anderen zugeht und dass die Begegnung, wenn sie schließlich geschieht, sehr intensiv erlebt wird. Aus diesen Gründen suchen Partner heute statt der Verschmelzung zunehmend intensive Begegnungen miteinander. Sie halten die Beziehung lebendig, ohne sie zu ersticken.

Man kann sich eine Liebesbeziehung daher wie eine Kette vorstellen, auf der echte Begegnungen wie Perlen in verschiedenen Abständen aufgereiht sind.

Auf den Punkt gebracht

- Partner können nicht eins miteinander werden, sie bleiben getrennte Individuen.
- Das Gefühl, miteinander zu verschmelzen, wird dennoch ab und zu gebraucht. Es entsteht vor allem in emotionalen und leidenschaftlichen Begegnungen. Da findet die Bestätigung statt, so wie man ist, liebenswert und akzeptiert zu sein.
- Zwischen den Begegnungen kehrt jeder Partner zu seiner Andersartigkeit zurück. Er kann seine Individualität leben und so seine Attraktivität für den Partner bewahren.

Aus der Trickkiste



Begegnung wagen: In jeder Beziehung machen sich Gewohnheiten breit. Abends wird der Fernseher eingeschaltet oder man hält auf andere Weise Abstand voneinander. Allmählich tauchen dann Sehnsüchte oder Unzufriedenheiten auf, die wenig Beachtung finden. Es fallen erste Vorwürfe wie „Musst du immer vor der Glotze hängen?“ oder „Wir unternehmen so wenig miteinander!“

Das ist der Punkt, an dem Sie als unzufriedener Partner Ihre eigenen Sehnsüchte und Fantasien wahrnehmen können. Ziehen Sie sich in dem Fall zurück und lassen Sie Ihren inneren Bildern freien Lauf. Vielleicht stellen Sie in Gedanken den Fernseher aus, nehmen den Partner bei der Hand und führen ihn irgendwohin. Vielleicht streicheln Sie ihm den Nacken und küssen ihn zärtlich. Nehmen Sie wahr, was Sie in Ihrer Fantasie wagen, und setzen Sie etwas davon um – am besten gleich heute.

Wenn man sich getrennt fühlt: Manchmal wähnt man sich vom anderen so weit getrennt, dass man das Bedürfnis nach Nähe nicht unmittelbar wahrnehmen kann. Man fühlt sich einsam oder isoliert. In dem Fall sollten Sie nicht zögern, den Partner bei der Hand zu nehmen, ihn aufs Sofa zu setzen und ihm ihr Herz auszuschütten. Lassen Sie Ihren Partner an Ihrer Innenwelt teilhaben und machen Sie ihm klar, dass er nichts tun muss, dass nichts von ihm verlangt wird – außer da zu sein und zuzuhören.

Eifersucht

Viel wird darüber geschrieben, dabei ist die Sache einfach. Eifersucht ist eine Gefühlsmixtur aus Angst, Wut und Hass, die durch Überlebensängste explosiv wird. Sie hat ihre Wurzeln in der frühkindlichen Angst, von dem Menschen, den man am meisten liebt und auf den man zum Überleben angewiesen ist, verlassen zu werden. (Mehr dazu in meinem Buch „Begegnungen mit dem Inneren Kind“.)

Emotionales Überleben

Auch für Erwachsene geht es im Fall von Eifersucht ums Überleben, aber nicht um das physische, sondern um das emotionale und psychische Überleben. Bestätigt sich die Eifersucht, etwa weil der Partner fremdgeht oder eine Affäre hat, dann verliert man den Boden unter den Füßen. Der andere ist so sehr Teil von einem selbst geworden, dass man sein Selbst gefährdet sieht, sobald er sich anderen zuwendet. Aus diesen Gründen ist das Gefühl der Eifersucht so mächtig. Niemand kann diese emotionale Auflehnung gegen die Isolation ignorieren oder einfach loswerden. Selbst dann, wenn eine Eifersucht objektiv unbegründet ist, nützt es nichts, dem Partner zu schwören, er hätte keinen Grund dafür. Denn er hat einen, wenn auch keinen äußeren, sondern einen inneren: seine Angst.

Eifersucht versucht, die Liebe abzusichern. Als ungezügelter Eifersucht wird sie allerdings das herbeiführen, was sie verhindern will, nämlich das Ende einer Liebe. Der Eifersüchtige zeigt in seinen Ausbrüchen oder Tiraden nicht Liebe, sondern macht deutlich, dass er den anderen für sich haben, ihn kontrollieren will, ihn gewissermaßen als Pfand für sein Gefühl der Sicherheit braucht.

Ein Übermaß zerstört die Beziehung

Ein wenig Eifersucht mag schmeichelhaft sein, aber stetige oder ausufernde Eifersucht schnürt die Liebe ein. Weil man sie nicht loswerden kann, kommt es nun darauf an, mit der Eifersucht so umzugehen, dass die Beziehung möglichst wenig Schaden nimmt.

Der erste Schritt im Umgang mit übermäßiger Eifersucht besteht darin, dass Eifersüchtige sich und dem Partner eingestehen: Ich habe Angst! Es reicht also nicht, sich selbst die Angst einzugestehen. Man sollte sie dem Partner gegenüber zugeben, anstatt ihn zu beschuldigen, zu verdächtigen und ihn auszuspionieren.

Im zweiten Schritt heißt es, sich klarzumachen, dass der Partner diese Angst zwar auslöst, dass es aber dennoch die eigene Angst ist: Ich muss mit ihr umgehen. Ich kann nicht erwarten, dass der Partner sein Leben so lebt, dass mir Angst erspart bleibt. Schließlich will ich mein Leben ja auch nicht von den Ängsten meines Partners abhängig machen.

Auf den Punkt gebracht

- Eifersucht versetzt einen Menschen in einen kindlichen Wahrnehmungszustand. Er begegnet dem Inneren Kind, früher erlebten Gefühlen von Panik und Ohnmacht.
- Diese starken Gefühle der Unsicherheit und Ungewissheit können absolut unerträglich scheinen, im Kopf rotiert es endlos, Schlaflosigkeit und Zittern können körperliche Symptome sein.
- Eifersucht kann man nicht loswerden, man kann aber nach Wegen suchen, damit umzugehen.

Aus der Trickkiste



Wenn Eifersucht zum Problem wird, sollten die Partner Regeln für den Umgang damit aufstellen. Die Vereinbarungen sollten klipp und klar festhalten, was erlaubt, was verboten und was tabu ist. Wenn eine Frau stark unter Eifersucht leidet und Zugang zum E-Mail-Postfach ihres Mannes verlangt, müssen beide verhandeln. Dann kommen sie vielleicht zu folgender Regelung: Er gibt ihr das Passwort. Findet sie in seinen Mails nichts, darf sie ihn vier Wochen lang nicht mehr auf das Thema ansprechen.

Wenn Sie unsicher sind: Gegen das Gefühl der Unsicherheit hilft Verlässlichkeit. Der Eifersüchtige sollte deutlich machen, worauf er sich verlassen möchte, und der von Eifersucht Bedrängte sollte klar sagen, wozu er bereit ist und wozu nicht. Zum Beispiel: „Du kannst dich nicht darauf verlassen, dass ich niemand anderen attraktiv finde. Aber du kannst dich bestimmt darauf verlassen, dass ich nicht heimlich mit jemand anderem was anfangen.“

Wenn Grenzen aufgezeigt werden müssen: Der von Eifersucht Bedrängte sollte seine Gefühle deutlich machen. Beispielsweise: „Ich fühle mich nicht mehr wohl mit dir. Ich bin dabei, mich von dir zu entfernen.“ Damit stellt er seine Gefühle denen des Partners gegenüber, was diesem Orientierung und beiden eine neue Basis für Gespräche gibt.

Enttäuschungen



Es gehört zu den liebsten Gewohnheiten von Partnern, sich gegenseitig für Enttäuschungen verantwortlich zu machen. Dabei wäre das Thema unter der Überschrift „Täuschungen“ leichter abzuhandeln. Denn wer enttäuscht wurde, der muss sich vorher getäuscht haben.

Jeder Partner sorgt für seine Enttäuschungen selbst, indem er Erwartungen in den Partner hineinlegt. Diese bildliche Formulierung zeigt sehr anschaulich, wer hier der Aktive ist: derjenige nämlich, der stillschweigend hofft oder erwartet und der schließlich als Enttäuschter dasteht.

Die meisten Partner halten es für selbstverständlich, dass die Liebe berechtigt, Erwartungen an den anderen zu hegen.

Wenn diesen nicht entsprochen wird, lautet der Vorwurf oft: „Wie konntest du das nur tun? Du hast doch gesagt, dass du mich liebst!“

Das Gefühl der Liebe bringt viel Unausgesprochenes mit sich, das zudem meist auch noch unbewusst vorhanden ist. Man kann dann erst nachträglich anhand einer Enttäuschung feststellen, welche Erwartungen man unwissentlich hatte. Das Verwickelte an vielen Erwartungen ist zudem, dass sie aus der

persönlichen Geschichte der Partner stammen und für den anderen nicht ohne Weiteres einzusehen sind.

Was also, wenn eine Enttäuschung eingetreten ist?

Das Schlimme an einer Enttäuschung ist immer die Verletzung, der Schmerz, der dann auftaucht. Diese Verletzung will anerkannt sein, das ist die Aufgabe des Verletzten. Wer sich gegen den eigenen Schmerz wehrt, wird den Partner für die Täuschung verantwortlich machen. Auf Dauer baut er Verbitterung auf.

Besonders schwierig ist es im Falle einer bewussten Täuschung, wenn man also absichtlich hereingelegt, wenn man belogen, betrogen oder hintergangen wurde. In diesem Fall bleibt dem Enttäuschten die Möglichkeit, sich mit einer möglicherweise vorhandenen Leichtgläubigkeit zu befassen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, für sich selbst angemessene Konsequenzen zu ziehen.

Dem Partner vorzuwerfen, man habe ihm Vertrauen geschenkt, ist wenig sinnvoll. Eher kann man sich klarmachen, dass es das eigene Bedürfnis ist, dem Partner zu vertrauen, und dass dieses Vertrauen durchaus missbraucht werden kann.

Auf den Punkt gebracht

- Wenn Partner sagen, der andere habe sie „verletzt“, ist damit meist gemeint, er habe eine Erwartung enttäuscht.
- Weil man weder seine eigenen noch die Erwartungen des Partners in Gänze kennen kann, sind Verletzungen in Beziehungen unvermeidlich.
- Bewusste Täuschungen rufen psychische Verletzungen – ähnlich körperlichen Verletzungen – hervor. Entsprechend lang ist die Zeit, bis sie vollständig ausgeheilt sind.

Aus der Trickkiste



Wenn eine Enttäuschung eingetreten ist, kommen Sie am besten weiter, indem Sie sich ruhig hinsetzen und sich selbst ein paar Fragen stellen.

- Worin habe ich mich getäuscht?
- Was habe ich vorausgesetzt, vielleicht sogar stillschweigend?
- Deckt sich diese Erwartung meinerseits mit der meines Partners?

Wer bewusst getäuscht hat, sollte folgende Schritte unternehmen:

- Geben Sie zu, was Sie getan haben.
- Nehmen Sie wahr, was Sie beim Partner ausgelöst haben.
- Stellen Sie fest, ob und wie Sie Wiedergutmachung leisten können oder wollen.

Wer bewusst getäuscht wurde, sollte sich trotz aller unangenehmer und schmerzlicher Gefühle fragen:

- Was kann ich verzeihen - und was nicht?
- Welche Konsequenzen will ich aus den Vorgängen ziehen?

Erwartungen

Vor Kurzem sprach ich mit einer Frau, die ihren Freund übers Internet kennengelernt hatte. Sie habe keinerlei Erwartungen ihm gegenüber gehabt, erklärte sie. Doch wozu hat sie dann überhaupt nach einem Mann gesucht? Kann man erwartungsfrei suchen? Wohl kaum.

Nur eine Schwärmerei?

Es wird viel von der erwartungsfreien Liebe geschwärmt. Ich bin einer solchen selbstlosen Liebe allerdings noch nicht begegnet. Wer sich auf die Liebe einlässt, hat Erwartungen. Das heißt nicht, dass ihm seine Erwartungen – von denen des Partners ganz zu schweigen – bewusst sind. Er sagt vielleicht: „Nur keine Erwartungen, erst mal sehen, was daraus wird“, aber tief in seinem Inneren stehen die Erwartungen in ihren Startblöcken bereit. Das sagt ja schon ihr Name: Sie warten! Wenn es dann passiert ist, wenn die Liebe da ist, laufen sie eine nach der anderen los und sorgen immer wieder für großes Erstaunen.

Das bedeutet, dass Partner ihre eigenen Erwartungen und die des anderen erst nach und nach und im Laufe der Ereignisse kennenlernen und ihre Tiefe und Bedeutung bemerken. Dann hört man sich irgendwann sagen: „Ich wusste selbst nicht, wie wichtig mir der Kinderwunsch ist“, oder man staunt: „Ich hätte nie geglaubt, dass du irgendwann nur noch so wenig Lust haben könntest, mit mir zu schlafen!“

Erwartung – und Enttäuschung

Etliche Erwartungen führen zwangsläufig zu Enttäuschungen, und oft fällt erst an dieser Enttäuschung auf, dass eine Erwartung bestanden hat und wie stark sie war. Zum Beispiel mag einer geglaubt haben, er könne eine offene Ehe führen,

aber wenn der Partner dann mit jemand anderem im Bett war, fällt er aus allen Wolken und in den Schmerz. In dem Fall war die Erwartung an sich selbst, man könne locker damit umgehen, zu groß.

Über Erwartungen zu diskutieren macht keinen Sinn. „Wie konntest du dies oder jenes erwarten?“, wäre ein fruchtloser Vorwurf, weil niemand über seine Erwartungen bestimmen kann. Besser als Erwartungen zu leugnen oder zu verurteilen ist es, sie zu entdecken, sie anzuerkennen oder über sie zu staunen.

Eine Geschichte

Tom und Anna sind ein Paar. Tom erzählt Anna von seinen beruflichen Ängsten. Wenig später spricht Anna mit ihrer Freundin Gerlinde darüber. Gerlinde spricht später Tom auf das Thema an, worauf der aus allen Wolken fällt. Es kommt zum Konflikt zwischen ihm und Anna. Dabei stellt sich heraus: Tom hält es für selbstverständlich, dass seine Frau solche Dinge für sich behält. Anna hingegen hält Ängste für ganz normal und sieht kein Problem darin, mit ihrer besten Freundin darüber zu sprechen.

Es waren also stillschweigende Erwartungen am Werk. Erst durch den Konflikt ergibt sich die Chance, darüber zu sprechen, was der eine und die andere für vertraulich halten und wie beide zukünftig mit vertraulichen Dingen umgehen wollen.

Auf den Punkt gebracht

- Wer in Beziehung ist, kann nicht keine Erwartungen haben. Das ist nicht möglich.
- Viele Erwartungen sind unbewusst und werden erst im Laufe der Zeit und der Entwicklung der Beziehung deutlich, wenn der Alltag sie ans Licht gebracht hat.

- Unterschiedliche Erwartungen bei den beiden Partnern führen naturgemäß zu kleinen oder auch großen Spannungen in der Beziehung.
- Dass Erwartungen gebrochen wurden, zeigt sich dann an Enttäuschungen und Verletzungen.

Aus der Trickkiste



Wenn es bereits wehtut, kann man sich fragen: Was hielt ich bisher für selbstverständlich? Ist das, was ich erwartet habe, wirklich so selbstverständlich? Und was hält eigentlich mein Partner für selbstverständlich?

Wenn Partner darüber sprechen, wie sie zukünftig mit dem Thema umgehen wollen, sollten sie unter anderem folgende Fragen erörtern:

- In Bezug auf welches Thema ist es zur Enttäuschung oder Verletzung gekommen? Ging es um Verlässlichkeit, Sexualität, Ehrlichkeit, Treue, Pünktlichkeit ...?
- Bestand eine Absicht zu verletzen, oder gab es einfach unterschiedliche Erwartungen und differierende Einschätzungen?
- Was kann mein Partner in Hinsicht auf dieses Thema zukünftig von mir erwarten, worauf darf er zählen?
- Und was kann er unter keinen Umständen erwarten, worauf sollte er nicht zählen?

Unterschiedliche Lebensvorstellungen

Manchmal sind unterschiedliche Lebensvorstellungen von Anfang einer Beziehung an sichtbar, doch in der Phase der Verliebtheit werden sie gern links liegen gelassen. Nicht selten treten verschiedene Lebensentwürfe aber auch erst im Laufe der Zeit zutage. An solch einem Punkt beginnen gewöhnlich Machtkämpfe. Jeder will den Partner auf den eigenen Weg zerrren und beruft sich dabei auf die Liebe. Da mit Lebensvorstellungen wichtige individuelle Ziele verfolgt werden, ist es nicht hilfreich, darüber zu streiten, ob solche Vorstellungen richtig, falsch, normal, verrückt oder sonst wie sind. Wovon der Partner träumt, davon träumt er. Man kann seine Träume nicht wechseln wie ein Kleidungsstück. Man kann aber eines tun: Man kann die eigene Vorstellung entfalten und dann feststellen, was sie auf der anderen Seite bewirkt. Wenn der Partner das ebenfalls tut, können sich neue Informationen über Gemeinsamkeiten oder Unterschiede ergeben.

Die Regeln dieser Übung

Die Übung dauert für jede Seite etwa eine halbe Stunde. Während ein Partner seine Vorstellung entfaltet, schweigt der andere. Keine Kommentare, keine Kritik und kein Auslachen!

Bei der Schilderung der Zielvorstellung wird in der Gegenwartsform gesprochen, also nicht: „Ich würde drei Kinder haben“, sondern „Ich habe drei Kinder.“ Diese Sprachform führt zu besseren Resultaten.

Je intensiver und lebendiger der Zukunftstraum entfaltet wird, desto mehr kann sich der andere Partner darunter vorstellen. Beschreiben Sie ausführlich, was in der

Außenwelt und was in der Innenwelt passiert, wenn das Ziel erreicht ist.

SCHRITT 1:

Vorstellungen entfalten

- Die Ausgangssituation: Verschiedene Zukunftsvorstellungen sind deutlich geworden und die Auseinandersetzungen darüber haben einen konflikthaften Charakter angenommen.
- Jeder Partner befasst sich nun für einige Minuten mit der Frage: „Wie sieht mein Leben konkret aus, wenn alle meine Vorstellungen und Zukunftsträume verwirklicht sind?“
- Dann stellt ein Partner das Bild, bereits an diesem Ziel zu sein, dem anderen vor. Er schaut sich in der Zukunft um und schildert 15 Minuten lang sehr ausführlich und in der Gegenwartsform die Antworten auf folgende Fragen:
 - Wo bin ich und was ist dort bereits verwirklicht?
 - Was genau geschieht dort?
 - Welche Menschen sind daran beteiligt?
 - Welche Gefühle habe ich, wie ist es, so zu leben?
 - Welche Sehnsucht hat sich dort erfüllt?
- Nach Ablauf der Zeit wird sofort gewechselt, ohne vorher über den Traum des ersten Partners zu sprechen. Der andere Partner entfaltet seinen Traum nun ebenfalls in der Gegenwartsform und in aller Ruhe und Breite 15 Minuten lang. Er konzentriert sich ganz auf seine Zukunft und lässt außer Acht, was er gerade von seinem Gegenüber erfahren hat.

SCHRITT 2:

Die Beziehung

- Jetzt tauschen sich die Partner aus: Wie gut ist es uns gelungen, die Zukunftsvorstellungen zu entfalten? Was ist deutlicher geworden, was ist sogar neu? Was habe