

Ludwig Schindler  
Kurt Hahlweg · Dirk Revenstorf

# Partnerschafts- probleme?

So gelingt  
Ihre Beziehung

Handbuch  
für Paare

**Partnerschaftsprobleme?**

Ludwig Schindler  
Kurt Hahlweg  
Dirk Revenstorf

# Partnerschafts- probleme?

**So gelingt Ihre Beziehung – Handbuch für Paare**

5., korrigierte Auflage

Mit 51 Abbildungen und 1 Tabelle

 Springer

**Prof. Dr. Ludwig Schindler**

Praxis für Psychotherapie und Coaching  
Auenstr. 6  
80469 München

**Prof. Dr. Dirk Revenstorf**

Universität Tübingen  
Akademie der Milton Erickson Gesellschaft  
Gartenstr. 18  
72074 Tübingen

**Prof. Dr. Kurt Hahlweg**

TU Braunschweig  
Institut für Psychologie  
Humboldtstr. 33  
38106 Braunschweig

ISBN-13 978-3-662-50479-6

ISBN 978-3-662-50480-2 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-50480-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1980, 1999, 2007, 2013, 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Niko Endres / fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Germany

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort zur 5. Auflage

---

Wir freuen uns sehr, dass unser Buch so nachhaltig eine positive Resonanz erfährt, denn der vorliegende Ratgeber kann mittlerweile auf eine Entwicklungsgeschichte von über 30 Jahren zurückblicken. Die allererste Fassung entstand im Rahmen eines breit angelegten Forschungsvorhabens am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, in dem wir über viele Jahre hinweg Untersuchungen zu Ehe und Partnerschaft durchgeführt haben. In diesem Kontext wurde die Urversion des Programms geschrieben. Es war als therapiebegleitender Text für all die Paare gedacht, die damals in unserem Projekt an einer Behandlung teilgenommen hatten. Im Jahr 1980 erschien das »Handbuch für Paare« erstmals in Buchform. 1999, 2007 und 2012 haben wir es dann nach dem jeweiligen Stand der Forschung vollständig überarbeitet und aktualisiert. Mittlerweile haben sich viele Tausend Paare mit diesem Buch beschäftigt.

Vor diesem Hintergrund haben wir uns nun zu der jetzigen Neuauflage mit völlig überarbeitetem Erscheinungsbild entschieden. Wir wollen mit diesem Buch nach wie vor in verständlicher Form über die Gesetzmäßigkeiten partnerschaftlicher Interaktion informieren und die sich daraus ergebenden Konsequenzen für die Gestaltung einer Beziehung vermitteln. Das heißt: Wir versuchen Antworten zu geben auf die Fragen:

- Worauf kommt es an, damit Beziehung gelingt?
- Vor welchen Gefahren und Fallstricken muss man sich hüten?
- Und falls die Beziehung bereits in die Krise geraten ist: Wie kann man sich daraus wieder befreien?

Das Buch soll interessierten Paaren als Anregung und Gesprächsgrundlage dienen. Wer seine Beziehung verbessern möchte oder bemüht ist eine Krise selbstständig zu bewältigen, sucht häufig nach geeigneten Hilfsmitteln. Das vorliegende Programm möchte eine entsprechende Anleitung bieten. In problematischen Fällen wird es therapeutische Unterstützung allerdings nicht ersetzen können.

Im Rahmen einer Paartherapie kann das Buch als therapiebegleitender Text eingesetzt werden. Da die Paare die einzelnen Kapitel zwischen den Therapiestunden zu Hause selbstständig erarbeiten, wird in den Sitzungen mehr Raum für weitergehende therapeutische Interventionen geschaffen. Die Anleitungen und Übungen helfen dabei, die neuen Verhaltensmuster im täglichen Miteinander zu verankern.

Wir wissen heute mehr denn je, welche Bedeutung eine zufriedenstellende Partnerschaft für die psychische Stabilität und die Lebensfreude für jeden von uns hat. Die Beschaffenheit der partnerschaftlichen Beziehung übt einen direkten Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche aus und spielt damit auch bei der Entstehung von seelischen Problemen eine zentrale Rolle.

Die persönliche Lerngeschichte, das individuelle Beziehungskonzept und die spezifische Interaktionsstruktur des einzelnen Paares führen alles in allem zu einer Komplexität, die den Bereich Partnerschaft zu einem der schwierigsten Interventionsbereiche werden lässt. Wir hoffen, dass unser Programm weiterhin einen Beitrag zur Bewältigung

dieser Komplexität liefern kann, indem es einen Leitfaden für Lehre, Ausbildung und therapeutische Praxis, vor allem aber auch zur Selbsthilfe bereitstellt.

München, Braunschweig, Tübingen, im Frühjahr 2016  
Ludwig Schindler, Kurt Hahlweg, Dirk Revenstorf

# Die Autoren

---

## ■ Prof. Dr. Ludwig Schindler

Studium der Psychologie an der Ludwig Maximilians Universität München; 12 Jahre Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München; Forschungsschwerpunkte: Therapieentwicklung für verschiedene zentrale Interventionsbereiche, v. a. Ehe und Partnerschaft, sowie Systematisierung der therapeutischen Gesprächsführung. 1988 habilitiert an der Universität Bamberg; ab 1998 außerplanmäßiger Professor an der Universität Bamberg. Seit 1989 psychotherapeutische Lehrpraxis, München. Neben Forschung und Lehre Supervisor und Prüfer in Fort- und Weiterbildung. Mitbegründer von PaarBalance, dem ersten interaktiven Online-Coaching zur Verbesserung der Partnerschaft im deutschsprachigen Raum (<https://www.paarbalance.de>).

Praxis für Psychotherapie und Coaching

Auenstr. 6

80469 München

[schindler.ludwig@gmail.com](mailto:schindler.ludwig@gmail.com)

## ■ Prof. Dr. Kurt Hahlweg

Psychologischer Psychotherapeut; Studium der Psychologie an der Universität Hamburg, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München; seit 1988 Professor für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik an der Technischen Universität Braunschweig. Deutscher Psychologie-Preis 2008. Forschungsschwerpunkte: Ehe- und Familientherapie; Prävention von Beziehungsstörungen und kindlichen Verhaltensstörungen (EPL: Ehevorbereitung; Ein Partnerschaftliches Lernprogramm; Triple P: Positives Erziehungsprogramm für Eltern)

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Humboldtstr. 33

D – 38106 Braunschweig

[k.hahlweg@tu-braunschweig.de](mailto:k.hahlweg@tu-braunschweig.de)

## ■ Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Professor für klinische Psychologie, Universität Tübingen; Approbierter Psychotherapeut; spezialisiert auf Hypnotherapie und Paartherapie; Ausbildung in Gestalt- Hypno- und Körpertherapie sowie Verhaltenstherapie; 1984–2009 Vorstand der Erickson Gesellschaft Klinische Hypnose; ehemals Mitglied der Landes- und Bundes-Psychotherapeutenkammer; Gründungsmitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie.

Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen; Jean-Piaget-Award der Internationalen Gesellschaft für Hypnose; Preis der Milton Erickson Gesellschaft, Forschungspreis der American Association of Bodypsychotherapy; Leiter der Europäischen Akademie für Paartherapie.

<http://www.meg-tuebingen.de>, [www.paartherapie-akademie.de](http://www.paartherapie-akademie.de)

Universität Tübingen, Psychologisches Institut

Akademie der Milton Erickson Gesellschaft

Gartenstraße 18

D – 72024 Tübingen

[revenstorf@uni-tuebingen.de](mailto:revenstorf@uni-tuebingen.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Was Sie vorab wissen sollten</b> .....	<b>1</b>	6.3 Änderungswünsche spezifizieren .....	74
<b>2 Liebe und Bindung</b> .....	<b>3</b>	6.4 Aushandeln einer Lösung .....	75
2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung .....	4	6.5 Übungsteil .....	78
2.2 Das Beziehungskonto .....	6	<b>7 Absprachen: Wie setzen wir es um?</b> ...	<b>87</b>
2.3 Das Beziehungskonzept .....	7	7.1 Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung .....	88
2.4 Die Entstehung von Krisen .....	7	7.2 Hilfsmittel für die Umsetzung .....	91
2.5 Der »Zwangsprozess« in der Krise .....	9	7.3 Übungsteil .....	96
2.6 Wege aus der Krise .....	10	<b>8 Streit minimieren</b> .....	<b>105</b>
2.7 Übungsteil .....	13	8.1 Vorher Abwägen .....	108
<b>3 Geben und Nehmen</b> .....	<b>19</b>	8.2 Der Einstieg ist wichtig .....	109
3.1 Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität .....	20	8.3 Im Notfall abbrechen .....	110
3.2 Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung .....	21	8.4 Versöhnen, aber wie? .....	110
3.3 Der Zwangsprozess und seine Folgen .....	24	8.5 Übungsteil .....	114
3.4 Die Unterbrechung des Zwangsprozesses .....	27	<b>9 Hegen und Pflegen</b> .....	<b>121</b>
3.5 Übungsteil .....	29	9.1 Akzeptanz erhalten .....	122
<b>4 Kommunikation I: Wie sage ich es?</b> ....	<b>35</b>	9.2 Veränderte Lebensumstände berücksichtigen .....	123
4.1 Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung .....	36	9.3 Hinderliche Einstellungen erkennen .....	124
4.2 Merkmale gelungener Kommunikation ..	38	9.4 Aktiv umdenken .....	127
4.3 Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten .....	41	9.5 Beziehung pflegen .....	129
4.4 Gefühle direkt ausdrücken .....	43	9.6 Die »10 Gebote« zur Beziehungspflege ..	129
4.5 Verwöhnungstage .....	45	<b>10 Antworten und Beispiele zu den Übungsblättern</b> .....	<b>131</b>
4.6 Übungsteil .....	46	<b>Literatur</b> .....	<b>145</b>
<b>5 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?</b> .....	<b>53</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>147</b>
5.1 Merkmale eines guten Zuhörers .....	55		
5.2 Kritische Gesprächsverläufe entschärfen ..	59		
5.3 Übungsteil .....	61		
<b>6 Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?</b> .....	<b>69</b>		
6.1 Die Problemansprache .....	71		
6.2 Eigene Bedürfnisse formulieren .....	73		

# Was Sie vorab wissen sollten

## Lernprogramm für Paare

Das vorliegende Programm soll Paaren dabei helfen, ihre Beziehung zufriedenstellender zu gestalten. Es enthält Informationen, Anleitungen und Übungen.

Der Leser kann selbstverständlich auch für sich alleine von der Lektüre profitieren, am besten arbeiten Sie dieses Buch jedoch mit Ihrem Partner gemeinsam durch. Es ist nämlich als Lernprogramm für Paare gedacht.

Der Text jedes Kapitels ist in einzelne Abschnitte gegliedert. Setzen Sie sich am besten gemütlich zusammen und lesen Sie sich die Abschnitte abwechselnd laut vor. So können Sie zu zweit gleichzeitig an dem Buch arbeiten. Dies mag Sie im ersten Moment vermutlich ein wenig befremden, Sie werden jedoch bald feststellen, wie gut Sie dabei miteinander ins Gespräch kommen.

Für ein Kapitel benötigen Sie etwa eine Stunde. Nehmen Sie sich ein Kapitel pro Woche vor und vereinbaren Sie rechtzeitig den Tag, an dem weitergelesen werden soll.

Jedes Kapitel besteht aus einem Text- und einem Übungsteil. Der Textteil vermittelt Ihnen Wissen und Handlungsanleitungen, die im Übungsteil vertieft bzw. in »Hausaufgaben« umgesetzt werden sollen. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, selbst auszuprobieren, was Sie gelesen haben.

Jedes Kapitel baut auf dem vorhergehenden auf. Lesen Sie die Kapitel deshalb der Reihe nach und lassen Sie keines aus.

Falls Sie zu dem einen oder anderen Aspekt mehr lesen möchten, finden Sie in jedem Kapitel einen Buchtipp zu weiterführender Literatur.

# Liebe und Bindung

- 2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung – 4
- 2.2 Das Beziehungskonto – 6
- 2.3 Das Beziehungskonzept – 7
- 2.4 Die Entstehung von Krisen – 7
- 2.5 Der »Zwangsprozess« in der Krise – 9
- 2.6 Wege aus der Krise – 10
- 2.7 Übungsteil – 13

## Zuneigung und Liebe

Was tun, wenn die Liebe weniger wird? Es geht nicht mehr miteinander, aber auch nicht ohne einander.

Zuneigung und Liebe sind Gefühle, die zu Beginn der meisten Beziehungen wie von selbst da sind. Ratlosigkeit und Verzweiflung machen sich breit, wenn man feststellen muss, dass diese gerade verblasen.

Viele Menschen glauben, die Liebe sei etwas, das ganz einfach vorhanden ist oder eben nicht. Doch Liebe ist nichts Abstraktes, das von sich aus gegeben ist. Vielmehr sind Liebesgefühle direkt davon abhängig, wie zwei Menschen miteinander umgehen, d. h. wie jeder einzelne Partner sich in die Beziehung einbringt.

In vielen Büchern und Ratgebern werden Schwierigkeiten in der Partnerschaft leider oft zu negativ angegangen, d. h. man begibt sich auf die Suche nach den tieferen Ursachen für Beziehungsprobleme, konstatiert unüberbrückbare Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder beschäftigt sich mit »Streit-Kultur«, anstatt dabei zu helfen, Streit zu mindern.

## Zufriedene Partnerschaft

Das vorliegende Buch bietet Ihnen einen optimistischen Ansatz. Wir wollen Ihnen zeigen, was eine zufriedene Partnerschaft ausmacht, wo Gefahren lauern und wie man sie umgehen kann. Wir stellen Ihnen erprobte Methoden vor, wie sich eine Beziehung aus der Krise führen lässt und wie man eine funktionierende Partnerschaft noch verbessern kann.

Dieses Konzept, das sich seit 30 Jahren bei der Arbeit mit vielen Paaren in Deutschland wie in anderen Ländern bewährt hat, macht deutlich, wie Zufriedenheit und Glück in einer Zweierbeziehung aus dem konkreten Verhalten der beiden Partner erklärt werden kann und wie durch eine gezielte Veränderung in kleinen Schritten die positiven Gefühle in der Beziehung wieder wachsen können.

Wir möchten Sie in diesem Kapitel zunächst mit einigen grundlegenden Gesetzmäßigkeiten vertraut machen, die für das spätere Vorgehen wichtig sind.

## 2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung

---

Die Menschen kommen mit der Sehnsucht nach Bindung auf die Welt. Jeder wünscht sich einen Partner, der »ideal« zu ihm passt, von dem er in jeder Hinsicht begeistert ist und der möglichst nur für ihn da ist.

## Der Wunsch nach Bindung

Dieser Wunsch nach Bindung ist ein zentraler Bestandteil unseres Seelenlebens. Alle Umfragen zeigen, dass nach wie vor für die meisten Menschen das erfüllte Zusammenleben mit einem festen Partner die wichtigste Voraussetzung für ein gelungenes Leben ist.

Die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu erleben, ist universell, d. h. sie wird von

allen Menschen geteilt. Geht sie in Erfüllung, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Zufriedenheit und psychische Stabilität gegeben.

Ist eine solche Bindung gefährdet, so stellt dies eine der größten Quellen für persönliche Verunsicherung dar. Und wenn sie gar zerbricht, so bedeutet dies fast immer eine massive persönliche Krise für die Betroffenen, begleitet von depressiven Einbrüchen, Angstzuständen und dem Verlust an Lebensperspektive.

Diese vitale Bedeutung von Bindung und die mit ihr verbundenen intensiven Gefühle werden in der Psychologie damit erklärt, dass es sich um eine instinktive Anlage beim Menschen handelt, die im Lauf der Evolution entstanden ist. Bindung stellt einen Überlebensmechanismus dar, der zunächst das sichere Aufwachsen des Kindes sowie später den Zusammenhalt eines Paares gewährleisten soll.

Nähe zu einem Menschen herzustellen, mit dem man die Anforderungen des Lebens besser meistern kann, hat die biologische Funktion von Schutz. Bindung hat somit evolutionäre Wurzeln und soll das Überleben sichern. Dadurch wird verständlich, warum die Reaktionen so mächtig sind, wenn der Verlust einer Bindungsperson droht.

Wir verlieben uns in jemanden, der alle Anzeichen dafür zeigt, dass er genau die persönlichen Eigenschaften besitzt, nach denen wir uns sehnen. Dies bezieht sich sowohl auf die körperliche Attraktion als auch auf Persönlichkeitszüge, die wir zu erkennen glauben.

➤ **Liebe ist eine schöne Erfindung der Natur, um Bindung zwischen zwei Menschen entstehen zu lassen. Sich verlieben bedeutet Bindung herstellen; Liebe bedeutet Bindung erhalten.**

Es besteht also eine Wechselwirkung: Liebe führt zu Bindung – Bindung erhält die Liebe (zumindest das Potential dafür).

Je länger ein Paar zusammen ist, desto stärker wird die Bindung – auch wenn die Intensität der Liebesgefühle Schwankungen unterliegt. Die so entstandene Bindung wird oft sträflicherweise »Gewohnheit« genannt – sie beinhaltet jedoch weitaus mehr. Dies müssen alle Paare leidvoll erfahren, wenn Trennung droht. Denn der andere ist zu einem Teil der eigenen Lebensgeschichte und damit des Selbstbildes geworden.

Wie stark die Gefühle von Nähe, Geborgenheit und Zuneigung zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Beziehung ausgeprägt sind, ist abhängig von den Verhaltensweisen, die erwartet bzw. vom Partner gezeigt werden. Die Summe der erwünschten oder nicht erwünschten Verhaltensweisen bestimmt die Zufriedenheit mit der Beziehung.

Betrachten wir als Beispiel ein Paar, das sich gerade kennengelernt hat und sehr verliebt ist.

»Gewohnheit«

**Beispiel**

Hans und Helga sind seit einem halben Jahr zusammen. Sie fanden sich auf Anhieb sympathisch und kamen recht schnell zusammen. Jetzt haben sie eine feste Beziehung. Helga hat eine eigene Wohnung, Hans lebt noch bei seinen Eltern. Beide sind berufstätig und sehen sich fast jeden Tag. Sie fühlen sich wohl im Kreis ihrer Freunde, treiben beide gerne Sport und gehen häufig aus.

Schauen wir uns näher an, was die beiden tun, wenn sie zusammen sind:

- Sie erzählen einander von ihrem bisherigen Leben.
- Sie versuchen, den anderen in ihr eigenes Leben mit einzubeziehen: sie interessieren sich für die Freunde und Eltern des anderen, sie berichten einander von ihrem Berufsleben und sprechen über ihre jeweiligen Zukunftspläne.
- Sie versuchen, gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln und sich gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.
- Sie sind zärtlich zueinander und sprechen offen darüber, was sie am anderen gut finden und was sie sich wünschen.
- Gleichzeitig achten beide sorgsam darauf, dass keine Missstimmung entsteht.

Alles, was wir aufgezählt haben, sind konkrete Verhaltensweisen mit dem gemeinsamen Merkmal, dass sie Bestätigung und Wertschätzung für den anderen darstellen. Beide Partner zeigen dieses Verhalten wechselseitig. Auf diese Weise entsteht eine zufriedene und zärtliche Atmosphäre in ihrer Partnerschaft.

## 2.2 Das Beziehungskonto

---

Wissenschaftler haben für diesen Zusammenhang zwischen dem Umgang eines Paares und der Zufriedenheit mit der Beziehung das Modell des »Beziehungskontos« entwickelt.

Wie bei einem Bankkonto verändert sich der Stand des Beziehungskontos ständig, je nachdem, ob etwas eingezahlt oder abgehoben wird. Eine Einzahlung auf das Beziehungskonto kann von einer kleinen Aufmerksamkeit bis zu einer tiefgreifenden Liebesbezeugung reichen. Entsprechend kann eine Abhebung geringfügig sein, wie etwa eine kleine Verärgerung, oder gewaltig und folgenschwer, wie persönliche Angriffe bei einer erbitterten Auseinandersetzung.

Wie Hans und Helga verfügen die meisten Paare am Anfang ihrer Beziehung über ein beachtliches Guthaben, weil sie sehr liebevoll und behutsam miteinander umgehen.

## 2.3 Das Beziehungskonzept

---

Der Wunsch nach Nähe, Geborgenheit und Rückhalt ist allen Menschen gemeinsam und mit Bindung unmittelbar verknüpft. Welches Verhalten allerdings einer Person diese Gefühle vermittelt, kann individuell höchst verschieden sein. So braucht jeder von uns ganz spezielle Signale oder Spielarten, die ihm besonders wichtig sind. Sie sind das Ergebnis aus den persönlichen Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und späteren eigenen Beziehungen. Bestimmte Interaktionsmuster sind zum Auslöser geworden für positive Gefühle wie Nähe und Akzeptanz, andere für negative Gefühle wie Verunsicherung oder Zurückweisung.

Bei unserem Paar ist es z. B. so, dass Hans nicht oft genug hören kann, dass Helga ihn liebt und was sie alles an ihm schätzt. Die so ausgesprochene Wertschätzung ist für ihn besonders wichtig. Für Helga hingegen spielt es eine große Rolle, dass Hans sich Zeit für sie nimmt und zuhören kann. Seine Aufmerksamkeit und Geduld bei solchen Gesprächen vermitteln ihr das Gefühl von Nähe und Zusammengehörigkeit. In Worten ausgedrückte Liebesbeweise dagegen sind ihr nicht so wichtig.

Solche persönlich bedeutsamen »Liebesbeweise« sind Beispiele für hohe Einzahlungen auf das Beziehungskonto.

Natürlich haben persönliche Lernerfahrungen einen großen Einfluss darauf, welches Verhalten zur Beziehungsgestaltung jemand einbringen kann oder will. Auch das Modell der Eltern und spätere Beziehungserfahrungen spielen dabei eine große Rolle.

➤ **Dies bedeutet: Aufgrund früherer Erlebnisse in Kindheit und Jugend hat jeder von uns ein persönliches inneres Arbeitsmodell über enge Beziehungen gebildet, das durch spätere Erfahrungen ergänzt und verändert wird. Dieses »Beziehungskonzept« bestimmt im Wesentlichen, welchen Partner wir wählen, was wir von ihm erwarten, aber auch wie wir selbst die Partnerschaft gestalten.**

## 2.4 Die Entstehung von Krisen

---

Anhand der individuellen Beziehungskonzepte lässt sich nun auch die Verschlechterung einer Beziehung erklären. – Der Beginn liegt in sich anhäufenden Enttäuschungen.

Aufgrund der eigenen Lerngeschichte ist jedes Beziehungskonzept als ganz persönliches und einzigartiges Raster zu verstehen. Das heißt, wann immer sich zwei Menschen zusammenschließen, werden die beiden Beziehungskonzepte zwangsläufig Diskrepanzen aufweisen,

Einzahlungen auf das  
Beziehungskonto

Beziehungskonzepte

die eine bedeutende Quelle für Fehlinterpretationen und Missverständnisse darstellen. Wir haben vorhin aufgezeigt, dass jeder Mensch andere Signale für Nähe und Sicherheit braucht. Meist wird er sie erst bekommen, wenn das Wie und Warum für den Partner transparent und verständlich geworden ist.

Die Gegensätze in den beiden Beziehungskonzepten bergen die Gefahr, dass sich im Laufe des Zusammenlebens Enttäuschungen anhäufen. Erreichen die Enttäuschungen eine kritische Masse, so fällt die persönliche Bilanz für den einzelnen Partner negativ aus; d. h. der positive Austausch an Zeichen der Zuneigung, an Unternehmungen oder Gesprächen wird zusammenbrechen, weil keiner mehr bereit ist, die nötige Vorleistung zu erbringen. Oft stellt sich zudem der subjektive Eindruck ein, der andere würde einem bewusst etwas vorenthalten.

### Diskrepanzen

Dies kann sich auch in Beziehungen ereignen, die lange Zeit als zufriedenstellend erlebt wurden; entweder weil einer der Partner oder beide tiefgreifende persönliche Entwicklungen durchlaufen oder weil bei bestimmten einschneidenden Ereignissen plötzlich gravierende Diskrepanzen zwischen den beiden Beziehungskonzepten deutlich werden. Häufig tritt dies z. B. bei der Geburt des ersten Kindes auf, wenn plötzlich neue Rollenerwartungen (Mutter bzw. Vater) an den Partner gestellt werden.

Wird ein kritisches Maß an Enttäuschungen überschritten, so besteht die Gefahr, dass man dem anderen negative Eigenschaften zuschreibt (»Er will eben nicht«; »Sie ist eben nicht liebevoll«).

Mit solchen Eigenschaften, die man dem anderen unterstellt, ist dessen Verhalten jedoch keinesfalls erklärt, sondern lediglich beschrieben. Bei näherer Betrachtung stellt man weiter fest, dass sogar die Beschreibung sehr unzulänglich ist: Nur weil jemand gelegentlich an seine eigenen Interessen denkt, ist er nicht immer egoistisch.

Eigenschaften stellen also eine unzulässige Verallgemeinerung dar. Das zeigt sich besonders eklatant im Streit, wenn der Beschuldigte sofort Gegenbeispiele anführt, mit denen er beweisen will, dass er eben nicht immer egoistisch oder lieblos ist.

Deshalb sprechen wir bei unserem Vorgehen in diesem Buch nicht von »Eigenschaften«. Sie sind für die Beschreibung wie für die Erklärung von Verhaltensweisen des jeweiligen Partners unzureichend und stehen einer Veränderung im Weg.

**➤ Wir müssen die Handlungen des Einzelnen in konkreter Form betrachten, nämlich im Zusammenhang mit klar beschriebenen Situationen.**

Die Persönlichkeit jedes Einzelnen von uns besteht aus einer Fülle von Reaktionsweisen, die durch bisherige Erfahrungen gelernt wurden. Stellt sich bei einer bestimmten Begebenheit Enttäuschung über den