



Manchmal steckt hinter
der Beziehungskrise
nur ein Bündel alter
Verhaltensmuster. Eine
Paartherapie hilft, diese
Muster zu durchbrechen

Kann eine Paartherapie die Liebe retten?

Die Beziehung gerät in eine Krise. Man geht oder bleibt. Manche machen eine Therapie. Und dann?



FÜR SIE-Experten:
Dr. Sabine Bösel und
Roland Bösel
(beide 53) aus Wien
arbeiten seit 20 Jahren
als Paartherapeuten. Sie sagen:
„Auch unsere Ehe
hatte schon einige
Krisen zu überstehen“

*„Es war schwer,
einander wieder zu
vertrauen“*

Saskia und Frank (beide 40), drei Söhne

Saskias Geschichte

Es ist ein milder April-Sonntag. Durchs offene Fenster höre ich die Jungs im Garten kicken. Frank ist auf Dienstreise. Es klingelt an der Tür. Vor mir steht Henrik, unser Nachbar, sein Gesicht kommt mir merkwürdig blass vor. „Weißt du, dass dein Frank und meine Christina eine Affäre haben?“

Mein Gehirn braucht ein paar Sekunden, um zu kapieren, was Henrik sagt. Dann muss ich ins Bad. Kaltes Wasser ins Gesicht. Mein Gott! Jetzt bloß nicht vor den Kindern weinen.

Am Abend kommt Frank nach Hause, und ich stelle ihn sofort zur Rede. Er gibt alles zu. Ich sage: „Du musst dich entscheiden – sie oder ich!“ Was dann kommt, sind die schlimmsten Wochen meines Lebens. Denn Frank entscheidet sich einfach nicht. Ich hatte keine Ahnung, dass etwas so wehtun kann. Immerhin: Ich spüre etwas. Frank ist mir nicht egal. Meine Ehe ist

mir nicht egal. Ich will nicht, dass es vorbei ist. Deshalb halte ich die Füße still. Frank und ich sind zusammen, seit wir 16 waren.

Es dauert drei Wochen, bis von ihm eine Antwort kommt. Er macht Schluss mit Christina, er will bei mir bleiben. Was ich dabei fühle? Schwer zu sagen. Es sind so viele Sachen gleichzeitig. Ich begehre ihn. Aber ich bin auch verletzt. Ich bin verliebt, aber ich bin auch misstrauisch. Klingt komisch? Finde ich auch. Aber genau so ist es.

Jedenfalls holen wir uns Hilfe von außen. Siebenmal gehen wir zur Paartherapie. Wir machen einen Workshop, in dem wir lernen, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir erzählen uns, was uns in der Beziehung quält. Wir gehen in unsere Ängste. Bei mir ist es die Angst, mit Schulden sitzen gelassen zu werden. Genau das ist meiner Mutter passiert. Wir planen Rituale für unseren Alltag: Jeden Freitag gehen wir zum Beispiel gemeinsam zum Qigong. Abends sagen wir uns, was wir an diesem Tag am anderen geschätzt haben, was uns Freude gemacht hat. Ich weiß heute, wie schnell eine Liebe verloren gehen kann, ohne dass man es eigentlich will. So etwas soll uns nie wieder passieren.

Franks Geschichte

Für mich beginnt unsere Krise mit der Geburt von Paul. Er ist unser drittes Kind. Für Saskia gibt's auf einmal nur noch ihn – für mich ist kein Platz mehr. Wir eröffnen ein Café, das nie richtig läuft. Am Ende bleiben uns davon nur die Schulden. Saskia ist in dieser Zeit ein einziger Vorwurf, ich kann ihr nichts recht machen. Damit wir das Geld zurückzahlen können, nehme ich neben meinem Marketing-Job noch zusätzliche Aufträge an. Außendienst – ich bin kaum noch zu Hause. Saskia und ich berühren uns nicht mehr. Für sie bin ich nur noch ein Möbelstück.

Als Christina und Henrik neben uns einziehen, wird alles anders. Mit Christina kann ich wieder lachen. Wir gehen zusammen laufen, ich helfe ihr, die Terrasse zu pflastern. Irgendwann schlafen wir das erste Mal miteinander. Das geht zwei Monate so, und keiner erfährt etwas davon.

Doch dann kann ich nicht mehr. Ich merke, wie sehr ich mit Saskia verbunden bin. Was soll aus den Jungs werden, wenn wir uns trennen? Es dauert zwar ein paar Wochen, um mich auch innerlich von Christina zu verabschieden. Aber ich spüre, dass meine Entscheidung richtig ist.

>>>

Es klingt vielleicht seltsam, aber in der Therapie kommen Saskia und ich uns ganz nah. Wir gestehen uns Dinge, für die wir uns immer geschämt haben. Manche Sachen muss man sich ja erst mal selbst eingestehen: dass ich mich abgestrampelt habe, um als Kind die Anerkennung meiner Eltern zu bekommen. Wie noch heute der Trotz in mir hochkommt, wenn man mich nicht beachtet. Solche Sachen.

Ich habe das Gefühl, dass unsere Beziehung heute tiefer und stärker ist, als sie jemals war. Wir gehen alle zwei Monate in eine Gesprächsgruppe mit anderen Paaren. Das ist gut für uns.

Das sagen die Experten

Was war das Problem von Saskia und Frank?

Jeder fühlte sich vom anderen vernachlässigt. Die Beziehung zu den Kindern funktionierte zwar gut, als Paar aber blieben sie auf der Strecke. Bei einer solchen Konstellation kann es passieren, dass jemand von außen die Lücke füllt.

Was ist das für eine Gesprächsform, die den beiden weitergeholfen hat?

Herz dieser Paarberatung sind die „strukturierten Dialoge“. Das Paar sitzt sich gegenüber und schaut sich in die Augen. Einer „sendet“, der andere „empfängt“. Der „Empfänger“ kommentiert nicht, sondern gibt das Gehörte wieder. Der „Sender“ kann korrigieren, wenn er es anders gemeint hat. So vermeidet man Missverständnisse und kommt aus der Falle heraus, immer nur das zu hören, was man hören will.

Warum kann Saskia Frank wieder vertrauen?

Sie hat erkannt, dass Frank die Affäre nicht eingegangen ist, weil er eine andere Frau mehr begehrte als sie, sondern weil ihm in seiner Beziehung etwas fehlte. Und sie hat wahrgenommen, wo ihre eigenen Anteile an der Krise waren. Einsicht ist eine gute Voraussetzung für einen Neuanfang.

Wie geht es weiter?

Saskia und Frank wissen jetzt, dass ihre Beziehung „Nahrung“ braucht. Sie unternehmen wieder mehr gemeinsam und sprechen regelmäßig über das, was sie bewegt.



Manche Ehen scheitern trotz Therapie. Aber zumindest scheitern sie in Frieden

„Wir hatten unterschiedliche Vorstellungen von Nähe“

Kerstin (46) und Ralf (47), getrennt, ein gemeinsames Kind

Kerstins Geschichte

Beim Skifahren saß Ralf im Sessellift neben mir. Drei Tage später hielten wir auf der Piste Händchen. Ich war mit meinem damaligen Partner in den Skiurlaub gefahren. Ralf mit seinen Eltern und den drei Kindern. Er ging so liebevoll mit ihnen um, das öffnete mein Herz. Ich wünschte mir schon lange ein Kind. Als wir aus dem Urlaub zu-

rück waren, trennte ich mich von meinem Freund, das war im April 2004. Für Ralf und mich war ziemlich schnell klar: Wir gehören zusammen. Doch inzwischen sind wir kein Paar mehr. Auch eine Therapie konnte unsere Beziehung nicht retten.

Ich empfand unsere Lebenssituation von Anfang an als schwierig. Die Kinder waren oft bei Ralf, weil sich seine Frau neben ihrem Beruf als Arzthelferin zur Praxismanagerin weiterbildete. An diesen Tagen hatte er keine Aufmerksamkeit für mich. Ich versuchte, ihm alles recht zu machen, und buhlte um seine Liebe. Das ließ ihn nur noch abweisender werden.

Drei Jahre, nachdem Ralf und ich uns kennengelernt hatten, kam unsere

Tochter Amina zur Welt. Sie war alles für mich. Ralf dagegen blieb häufig bis spätabends im Büro. Außerdem hatte er begonnen zu laufen. Am Wochenende trainierte er manchmal stundenlang für den nächsten Marathon. Ich hatte ein Kind – und einen Mann, der nur noch als Phantom existierte.

Eine Freundin, die Psychologin ist, riet uns zu einer Paartherapie. Fast zehn Monate lang gingen wir alle zwei Wochen zur Therapie. Wir verstanden immer besser, wie jeder von uns tickt. Wir unternahmen wieder mehr miteinander und glaubten, es geschafft zu haben. Doch wenige Monate nach dem Ende der Beratung drehten wir uns wieder im Kreis. Unsere Konflikte ließen sich nicht aus der Welt schaffen. Ich fühlte mich vernachlässigt, warf Teller an die Wand, er schwieg. Als Amina fünf war, zog ich aus. Heute sprechen Ralf und ich nur das Nötigste miteinander. Es tut immer noch weh, dass wir es nicht geschafft haben zusammenzubleiben.

Ralfs Geschichte

Wenn Kerstin liebt, tut sie alles für einen. Doch genau das war mir manchmal zu viel. Ich hatte doch ein anstrengendes Leben: mit meinem Job als Verkaufsleiter, den Kindern aus meiner ersten Ehe, den Konflikten mit meiner Ex-Frau. Manchmal wollte ich einfach nur meine Ruhe und zog mich zurück. Das hat Kerstin mir übel genommen. Sie kam mir dann vor wie ein kleines Mädchen, das abhängig von mir ist. Aber auch ich habe es ohne sie nie länger als ein paar Tage ausgehalten.

Als mir Kerstin sagte, dass sie schwanger sei, musste ich schlucken. Ich war froh, dass meine Kinder aus dem Größten heraus waren. Und nun fing alles wieder von vorn an. Doch Amina machte es mir mit ihrer sonnigen Art von Anfang an leicht. Bald nach ihrer Geburt änderte sich meine Jobsituation: Meine Abteilung wurde

mit einer anderen zusammengelegt. Ich bekam einen neuen Chef – und noch mehr Stress. Kerstin setzte mich unter Druck: Ich hätte zu wenig Zeit für sie und die Kleine. Wir stritten nur noch oder gingen uns aus dem Weg.

Ich wollte nicht noch eine Trennung riskieren. Deshalb war ich einverstanden mit der Paartherapie. In der Therapie habe ich erfahren, warum Kerstin so empfindlich auf meine Rückzüge reagiert hat: Ihre Mutter hatte immer wechselnde Partner gehabt. Gerade, wenn sich Kerstin an einen Mann gewöhnt hatte, kam schon wieder der nächste. Sobald ich mich distanziert habe, war ihre alte Panik wieder da. Meine Mutter war dagegen immer sehr vereinnahmend gewesen. Wir hatten also endlich die Erklärung für unsere Konflikte gefunden.

Doch im Alltag konnten wir das neue Verständnis füreinander nicht halten. Schon ein paar Monate nach Abschluss der Therapie drehten wir uns im Kreis wie zuvor. Wir stritten bis zur Erschöpfung. Mir war auf einmal klar: Wir haben alles versucht, aber wir schaffen es nicht. Im Mai vergangenen Jahres haben wir uns getrennt. Vielleicht haben wir zu spät Hilfe gesucht. Vielleicht haben wir auch einfach nicht zusammengepasst, obwohl wir ja auch glückliche Zeiten miteinander hatten. Ich denke: Man kann eben nicht alles durch Reden ändern.

Das sagen die Experten

Warum hat es bei Kerstin und Ralf nicht geklappt?

Wenn Machtkämpfe in Beziehungen kein gutes Ende finden, glauben wir oft, der andere sei „nicht der Richtige“ gewesen. Doch das ist zumeist eine Schutzbehauptung, um den Abschiedsschmerz zu verarbeiten.

Was war dann das Problem?

Kerstin und Ralf sind ein typisches Beispiel für ein Muster, das wir „Schildkröte“ und „Hagelsturm“ nennen. Bei

Stress zieht sich die Schildkröte – in diesem Falle Ralf – zurück und ist nicht mehr erreichbar. Der Hagelsturm Kerstin wird vor lauter Angst nur noch intensiver und klammert. Eine klassische Konstellation. Bei zwei Dritteln der Paare sind die Männer die Schildkröten und die Frauen die Hagelstürme.

Wie lässt sich das ändern?

Gut ist, wenn man eine Art „Balkonblick“ einnimmt und von oben auf sich als Paar schaut. Dann erkennt man, warum man in der Situation reflexhaft reagiert, und kann so dem anderen besser entgegenkommen.

Bei Kerstin und Ralf spielte die Frage nach Nähe und Distanz eine große Rolle.

Ralf hat schon eine Ehe hinter sich. Für ihn ist es wichtig zu lernen, wie er Grenzen ziehen kann, ohne eine Beziehung beenden zu müssen. Aus Angst vor einem erneuten Scheitern fällt es ihm schwer, Nähe zuzulassen. Was auch klar wird: Es nimmt einer Partnerschaft viel Energie, wenn wir in anderen Bereichen so unter Stress stehen, wie Ralf das in seinem Job erlebt.

Und für Kerstin?

Sie sollte sich weiter mit ihren Verlustängsten auseinandersetzen. Oft kopieren wir da einen unserer Elternteile.

Ralf und Kerstin wissen das, trotzdem kam die Trennung. War die Therapie umsonst?

Auf keinen Fall. Das Ziel einer Paartherapie ist nicht, dass man zusammenbleiben muss. Die Beziehung soll ja lebendig sein und nicht aus „Pflicht“ fortbestehen. Eine Trennung ist keine Schande. Wichtig ist, vor allem für die Kinder, dass man die Achtung vor dem Partner nicht verliert. Manchmal ermöglicht eine gelungene Paartherapie auch einen Abschied in Frieden – und damit einen Neuanfang. <

ZUM WEITERLESEN

Das Therapeutenpaar Sabine und Roland Bösel beschreibt, wie eine Imago-Therapie funktioniert; Goldmann Verlag, 8,99 Euro

