

GEGENSÄTZE IN DER EHE – KRAFT ODER SPRENGSTOFF?



Foto: golenko/Gettyimages

„Warum siehst du das so ganz anders, als ich mir das vorstelle?“ „Warum bist du so weit weg?“ Dr. Michael Hübner erzählt von einem Paar, das sich neu finden musste.

Das gibt's doch einfach nicht! Ohne sich mit mir abzusprechen, hat mein Mann einen Urlaub in Norwegen gebucht. Einfach alles: Häuschen am See, Überfahrt mit der Fähre und vieles mehr. Ich bin so enttäuscht! Bin ich denn eine Marionette, dass ich da überhaupt nicht mitreden kann? Er ruft auch einfach den Lehrer von unserem Sohn an wegen der Rechtschreibschwierigkeiten, oder er leitet den Neukauf eines Elektroautos ein. Wie oft habe ich ihm schon gesagt, dass ich da auch mitentscheiden möchte?“

Verstehe ich den Kummer von Marina (Person, Situation und Name verändert) recht? Ihr Ehemann Mark entscheidet über wichtige Dinge wie den Familienurlaub und den Autokauf einfach, ohne seine Frau einzubeziehen? Ich kenne seine Ziele, Zwecke und Motivationen nicht. Ist er denn so ein gemeiner, rücksichtsloser Mensch? Hat er so wenig Kooperationsbereitschaft und Gemeinsinn? Bei der Ehefrau macht sich Feindseligkeit ihm gegenüber breit.

Häufig entwickeln Paare an diesem Punkt automatisch Wut, Ärger und Aggressionen, ohne sich bewusst zu machen, was sie da tun. Manchmal „knallt es“, die Gegensätzlichkeit von beiden ist zum Sprengstoff geworden. Sie verstehen einander nicht mehr und wenden sich deshalb vom Partner ab, gehen in den Rückzug, schmollen und sind verletzt. Gedanken an Trennung schleichen sich ein.

Ich kann schon nachvollziehen, dass man hier sauer reagiert. Gleichzeitig gebe ich dem bedeutenden Individualpsychologen Rudolf Dreikurs recht, wenn er meint: „Brauchen wir feindliche Gefühle, um Konflikte zu lösen? Die meisten Menschen sind geneigt, das zu glauben. Wie unrecht haben sie doch! Konstruktive Veränderungen bedürfen keiner Feindseligkeit, im Gegenteil ...“ (Die Ehe – eine Herausforderung, S. 112) Sicherlich werden viele Paare diesem Gedanken etwas abgewinnen können. Wenn sie als Christen ihre Beziehung an Jesus ausrichten möchten,

dann ist das ein guter Ansatzpunkt: Jesus ging es nie um Feindseligkeit, um Konflikte zu lösen.

Es ergibt für mich wenig Sinn, dass ich nur Marina höre. Ich kann das Denken ihres Partners Mark ja nur erahnen. Also vereinbaren wir einen Termin zu dritt und treffen uns etwa eine Woche später. Sie berichtet alles noch einmal. Dann kommt ihr erstaunter Mann zu Wort: „Liebling, zu Beginn unserer Ehe hat es dir doch so gefallen, wenn ich unseren Urlaub geplant habe. Kannst du dich noch an meine Überraschung damals mit Korsika erinnern? Was hast du mich damals gelobt, wenn ich die Dinge in die Hand genommen habe! Da habe ich mir gesagt, das mache ich ab jetzt weiter für dich und unsere Familie. Du hast doch genug mit den Kindern um die Ohren, und wer macht's denn, wenn nicht ich ...?“

Fast verschämt schaut sie zu Boden. Das ist eine ganz andere Perspektive. Für mich ist sie wichtig, um das gemeinsame Problem verstehen zu können.

UNSERE GEWOLLTE UND DOCH UNGEWOLLTE UNTERSCHIEDLICHKEIT

Die Ursache für offene und versteckte Ehekonflikte liegt oft in der Unterschiedlichkeit der Partner: Es gibt schnell zupackende Menschen und eher langsame. Es gibt die „Peacemaker“ und kritisch „eckige“ Menschen. Die lauten „Vielredner“ mit einem eher zurückhaltenden stillen Partner. Die mehr gefühlsbetonten und die „trockenen“, nüchternen. Einer ist ein Nähemensch und der Partner der Distanztyp. Der eine sieht schon wieder die nächste drohende Pandemiewelle über sich zusammenschlagen, und der andere ...?

Und hier ist längst nicht Schluss. Selbst in Glaubensdingen kann sich das zeigen: Ein eher innig gläubiger Mensch zieht einen in der Gottesbeziehung skeptischen oder sogar ungläubigen Menschen an. Beziehungen beruhen also auf Wechselwirkungen. Beide Partner spielen unbewusst einander fortwährend in die Hände. Aus der Eheberatung wissen wir: Selbst „Tyrannei in der Ehe kann ohne nachgiebige Unterwürfigkeit des anderen Teils nicht aufrechterhalten werden“ (Dreikurs, S. 114).

Ein Lehrsatz aus der Eheberatung mag dabei aufschlussreich sein: „Der Punkt der Anziehung wird in der Partnerschaft leicht zum Punkt des Konfliktes.“ Fazit: Es ist das Phänomen jedes Verliebtseins, dass wir zu Beginn





„Zu Beginn wählten wir unbewusst das, was wir von unserer eigenen Persönlichkeit nicht kannten.“

Dr. Michael Hübner

unbewusst wählten, was wir von unserer eigenen Persönlichkeit nicht kannten. Ohne uns dessen bewusst zu sein, war die fremde Andersartigkeit das, was uns reizte. Das kann später zum Konflikt werden.

Der bereits erwähnte Rudolf Dreikurs bringt es so auf den Punkt: „Wir fühlen uns angezogen, wenn wir jemandem begegnen, der uns durch seine Persönlichkeit die Möglichkeit bietet, unsere persönliche Eigenart zu verwirklichen, [...] der uns erlaubt, Pläne, die wir seit der Kindheit mit uns getragen haben, fortzusetzen oder wiederzubeleben.“ (S. 114) Dieses unbewusste Verhalten geht noch weiter. Wir können sogar mit Sicherheit sagen: Unser Verhalten beeinflusst den Partner positiv und sogar negativ, weil wir irgendetwas davon haben, was uns selbst meist völlig unklar ist. Fazit: Wir spielen einander unbewusst fortwährend in die Hände und schaffen die Voraussetzung für das, was wir beim anderen erleben.

BEZIEHUNG BRAUCHT ZEIT ZUR REFLEXION

Zurück zu Marina und ihrem Mann Mark: Sie stellen zunächst einmal fest, dass sie sich bisher wenig Zeit genommen haben, ihre Beziehung miteinander zu reflektieren. In vielerlei Richtung sind sie engagiert: Mark ist rastlos in gehobener Stellung als Geschäftsführer tätig. Marina hat durch eine Fortbildung alle Hände voll zu tun. Hinzu kommt aktuell der Hausbau, der durch den Familienzuwachs notwendig wurde, und vieles mehr. Paare, die sich zu wenig Zeit nehmen, um anhand ihrer gemeinsamen Erlebnisse ihre Beziehung zu reflektieren, kommen zweifellos leichter in Konflikte. Meist verlieren sie ihr anfangs gemeinsames Ziel, das Leben miteinander liebevoll zu teilen, aus den Augen. Manche denken, das Motto „Dass ich dich liebe, habe ich dir ja bei unserer Hochzeit schon gesagt!“ sei zielführend.

Verbreitet unter uns ist auch der Glaube, Ehe müsse in einem fast mechanischen Sinne „funktionieren“. Wenn es funktioniert, bedeutet das: „Dann passen wir zueinander.“ Wenn es nicht klappt, heißt das umgekehrt, dass die Rädchen nicht ineinandergreifen. Also passen A und B nicht

zueinander. Das ist ein Trugschluss. Eheleute „machen sich passend“. Indem sie sich teils bewusst, teils unbewusst an den Partner und die neuen Gegebenheiten anpassen, verlieren sie nicht. Das Gegenteil ist der Fall: Sie gewinnen und genießen eine immer mehr gelingende Beziehung. Dieses „Anpassen“ bedeutet nicht, dass sie in allem immer nachgeben, sich selbst aus dem Auge verlieren oder gar unterwerfen. Weil der Mensch keine „Maschine“ ist, die „passt“ oder „funktioniert“, ist auch die Ehe dynamisch und nicht als „Mechanismus“ zu verstehen. Der Mensch ist also ständig veränderbar und nicht festgelegt.

Darum sollten Eheleute immer wieder über ihr „Projekt Ehe“ reden, das sie einmal in eigener Verantwortung gegründet haben. Jede/r sollte zur Sprache bringen, wo sie oder er sich benachteiligt fühlt. Paare werden dann vor allem die Bereiche ansprechen, in denen sie ein gewisses Ungleichgewicht, eine Benachteiligung empfinden. Uns ist meist nicht klar, dass wir schon bald nach unserem ersten Kennenlernen nach diesem Gleichgewicht in unserer Beziehung suchen, eine gewisse Ausgewogenheit, eine ausbalancierte „Waage“. Wird sie nicht empfunden, entsteht Unzufriedenheit.

Es kann beispielsweise sein, dass einer von beiden, der sowieso dazu neigte, weniger zu reden, jetzt noch stiller wird, weil der andere meist eher das Wort ergreift. Oder jemand anderes entwickelt noch mehr Zurückhaltung und zieht sich eher zurück, weil der andere als Person der Öffentlichkeit überall bekannt ist. Wenn zwei Leute ähnlich ordentlich sind, werden sie sich nach meiner Erfahrung unbewusst anders ergänzen wollen. Bei einem Paar wurde die geradezu zwanghafte Ordnungsliebe so stark, dass sich einer nur noch „genervt“ sah.

Dieses ergänzende Gleichgewicht darf sein. Sobald allerdings einer von ihnen ein Verhalten als einseitig oder gar störend empfindet, sollte es angesprochen werden. Wo dies nicht geschieht, entwickeln sie sich je länger, desto mehr auseinander, ohne dass es ihnen klar ist.

Bei Marina und Mark lag der erste Korsika-Urlaub bereits fünfzehn Jahre zurück. Muss man sich da nicht

ganz nüchtern betrachtet die Frage stellen: Sollten die beiden sich seitdem so wenig in ihrer Persönlichkeit entwickelt haben? Und plötzlich empfindet Mark schmerzhaft, dass er, wie er sagte, sich an einem Ort wiederfindet, wo er gar nicht alleine hinwollte. Er schaut sich um und die Partnerin scheint sehr weit weg vom eigenen Denken, Fühlen und Wollen. Das Gegenüber ist im wörtlichen Sinne „ver-rückt“. Dieses Empfinden hatte auch Marina aufgeschreckt. Deshalb hat sie die Eheberatung aufgesucht. Erst das Reflektieren macht klarer: „Der Partner tickt doch ganz anders als ich. Das muss ich immer wieder neu verstehen. Und ich bin es, die sich auf ihn einstellen, ihn abholen soll, mit ihm das Leben zusammen gestalten will. Das soll fester Entschluss sein.“

DIE FRAGE NACH DEM WARUM

Marina hatte angefangen, Fragen zu stellen. Es waren Fragen wie: „Warum machst du das?“ „Warum übergehst du mich?“ „Warum fühle ich mich nur noch als Anhängsel deiner bereits getroffenen Entschlüsse?“ „Ich fühle mich, als ob ich hinter dir herlaufe und du nur noch den Ton angibst.“

Hilflosigkeit kann wütend, aggressiv, arglistig und hart machen. Hoffnungsvoll und hilfreich kann es dagegen durchaus sein, dass Marina nach dem Warum fragt, wenn es tatsächlich darum geht, den anderen zu verstehen. Solche Fragen können Reibung erzeugen, doch einen Konflikt zur Sprache zu bringen, ist viel besser, als in einem unzufriedenen Nebeneinanderher weiterzumachen.

Marina und Mark sind ins Gespräch gekommen. Sie versuchen, ihre Motive zu klären und sich besser verstehen zu lernen. Ihnen wird langsam klar, warum sie da gelandet sind, wo sie sich jetzt befinden. Gleichzeitig wird ihnen bewusst, dass sie in diesem Zustand nicht verharren möchten und das auch nicht müssen. Es gibt Veränderungsmöglichkeiten und die wollen sie in Angriff nehmen. Dabei hilft ihnen ein weiterer Schritt zurück: Paare können einander besser verstehen, wenn beide ihre Rolle in ihrer Biografie verstehen. Wenn sie sich klarmachen, woher sie kommen und was sie aus ihrer Ursprungsfamilie bewusst und unbewusst einbringen.

Wie Marina und Mark in diesem Prozess weitergekommen sind und was ihre Herkunftsfamilien und Biografien für ihre Ehe bedeuten, darum soll es in der nächsten Ausgabe gehen. ☺



Dr. (theol.) Michael Hübner ist verheiratet und hat fünf erwachsene Kinder. Er ist Gründer und Dozent der Stiftung Therapeutische Seelsorge und Leiter einer Beratungs- und Psychotherapiepraxis in Neuendettelsau. Sein neues Buch: „Der Kick für die Partnerschaft – Vitaminkur für das Ehegespräch“ (Concepcion SEIDEL)