

# **Luth. Jugendkongress 2010**

## **Workshop: Chancen einer Beziehungskrise m.holst**

---

### **1. Text**

#### **Grundlegende Gedanken zu Paarkrisen von HEINER KRABBE und ROGER WEBER**

##### **Paarkrisen und Scheidungskonflikte aus psychologischer und juristischer Sicht**

###### **1. Was Sie hier finden**

Die heutige Vielfalt der möglichen Lebensgestaltung bringt auch einen starken Wandel der Paarbeziehungen mit sich. Verhandlungen über die unterschiedlichen Ziele und Vorstellungen der Partner sind damit ebenso verbunden wie Krisen und Konflikte bis hin zur häufiger werdenden Auflösung der Beziehung. Menschen reagieren in ihren Beziehungen zwar sehr unterschiedlich. Krisen und Konflikte laufen dabei aber oft nach erstaunlich ähnlichen Mustern ab. Sie zu kennen, kann Beratern, Anwälten oder den Richtern bei der Gestaltung ihrer Rolle dienen.

Wir betrachten daher die Ursachen und den Verlauf von Krisen und Konflikten etwas genauer und versuchen zu zeigen, was im betroffenen Paar vorgeht und welche Faktoren bei der Suche nach Lösungen helfen bzw. stören können.

###### **2. Paarbeziehungen im Wandel**

Paare unterstehen heute einem viel stärkeren Wandel als noch vor zwei oder drei Jahrzehnten. Die Menschen sind weit gehend aus ihren traditionellen Beziehungen herausgelöst, weniger auf die gegenseitige Versorgung angewiesen und in Arbeit und Freizeit sehr auf sich selbst und ihre Chancen und Risiken verwiesen. In einer Zeit, in der Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung von beiden Geschlechtern sehr stark mit dem Beruf verknüpft sind, bleibt oft nicht genug Raum für die Partnerin bzw. den Partner mit eigenen Zielen. Dauernd müssen für Partnerschaft und Beruf Regelungen und Umgangsformen gefunden werden. Für die vielfältigen Formen des Zusammenlebens fehlt es dabei häufig an einem Muster, an dem die Beteiligten orientieren können. Wie soll zum Beispiel die kleine Paula die Mutter des Vaters ihres Halbbruders nennen? Darf sie sie mit „Großmami“ anreden, oder stört das dann die Mutter von Paulas eigenem Vater? All die vielen Fragen rund um die Partnerschaft müssen ausgehandelt werden um herauszufinden, wessen Pläne und Vorstellungen Priorität besitzen bzw. welcher Kompromiss tragfähig erscheint. Es ist klar, dass es dabei auch zu Konflikten kommt.

Mögliche Konfliktpunkte von Paaren ergeben sich einmal aus der Beziehung selber. Hierbei geht es um Themen wie die finanzielle Unabhängigkeit beider Partner, die Belange der

Kinder, die Umgestaltung der Wohnung, um die täglichen Hausarbeiten, um Formen der Konfliktaustragung, um Nähe und Distanz, um Sexualität. Konfliktpunkte ergeben sich auch aus dem Kontakt zur Außenwelt. Es geht um berufliche Entscheidungen, den gemeinsamen Wohnort, die gemeinsame Wohnung, den eigenen und gemeinsamen Freundes- und Bekanntenkreis, den Kontakt mit den Eltern und Verwandten.

### **3. Wenn das Verhandeln schwierig wird**

Da allgemeinverbindliche Modelle zur Gestaltung dieser Fragen von einem oder beiden Ehepartnern zunehmend in Frage gestellt werden, kommen immer mehr Paare zu der Einsicht, sie auszuhandeln, zu vereinbaren.

Gelingt das unter den Partnern nicht, kann eine Mediation (professionelle Vermittlung) weiter helfen. Die Erfahrungen zeigen, dass Paare die oben aufgezählten Themen gut mit Hilfe eines Mediators eigenverantwortlich regeln können. Familienmediation kann aber auch bei Krisen nützlich sein. So können Paare, die sich noch nicht entscheiden können, ob sie zusammenbleiben oder sich trennen werden, bereits Regelungen erarbeiten, und zwar für den Fall, dass sie zusammenbleiben (Veränderungen) und für den Fall, dass sie sich trennen werden (Trennungsvereinbarungen).

Durch das offene Verhandlungsthema verliert der Paarkonflikt seinen bedrohlichen Charakter, ja er kann sogar zur Chance werden. Rückblickend berichten nämlich viele Betroffene, dass sie mit Trennung und Scheidung Vorstellungen und Fantasien verbunden haben, die sich dann nicht erfüllt haben.

Solche Scheidungs- oder Trennungsmymthen sind etwa:

„Mit der Trennung oder Scheidung

- > werde ich die Schwierigkeiten los
- > endet die Beziehung
- > gewinne ich Freiheit und Macht über mein Leben zurück“

„Trennung und Scheidung

- > sind eine Lösung an und für sich selbst.
- > Der Scheidungsprozess ist ein Machtkampf, in dem einer gewinnt und einer verliert.“

„Mit der Trennung oder Scheidung

- > entsteht eine Ein-Eltern-Familie
- > muss man die Kinder vor dem anderen Elternteil schützen
- > hat ein Elternteil die Kinder und sie gehören ihm.“

#### **4. Die Scheidungsfamilie**

Kommt es zu einer Trennung oder Scheidung, entwickeln sich die Lebenslagen – von Männern und Frauen, Eltern und Kindern – in unterschiedliche Richtungen. Da Trennung und Scheidung nur die Beziehungen zwischen den beiden Ehepartnern beendet, geht die Beziehung zwischen Eltern und Kindern weiter; es bildet sich die Scheidungsfamilie, mit eigenen Themen.

Eine neue Alltagsorganisation ist nötig, es muss geklärt werden, wer die Wohnung bekommt, welche Teile des Hausrats, welche Erinnerungsstücke, wie viel Unterhalt zu zahlen ist, wer mit den Kindern lebt, ob ein Wechsel der Umgebung, der Schule ansteht, wie mit den Kontakten zu Verwandten und Freunden umgegangen wird.

Neue Vereinbarungen werden gesucht. Es stehen sich dabei Einzelpersonen gegenüber, die je eigene Interessen und Wünsche zu behaupten und miteinander zu verbinden suchen.

#### **5. Was geschieht mit dem Paar im Konflikt?**

##### 5.1. Phasen bei Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung sind keine statischen Ereignisse. Sie entwickeln sich und dauern bis zur endgültigen Bewältigung eine ganze Zeit lang an, in der Regel 2-3 Jahre:

Trennung und Scheidung lassen sich auf zwei Arten beschreiben und einteilen, einerseits über die Gefühlslage der Beteiligten (d.h. über emotionalen Kriterien) und andererseits über die Beschreibung des äußeren Verlaufs.

Die emotionalen Phasen bei Trennung und Scheidung sind aus dem Phasenbeschreibungen beim Tod eines Menschen (nach Kübler-Ross) abgeleitet. Emotional beschrieben durchläuft eine Trennung / Scheidung insgesamt in fünf Phasen:

1. Verleugnung der Tatsachen
2. Wut, Anklage, Hass
3. Depression, Verzweiflung (ev. nochmaliger Versuch der Beziehung)
4. Trauer
5. Verhandeln, Neuorientierung, neue Ziele, neue Lebensplanung

Auch beim äusseren Ablauf einer Trennung und Scheidung kann man fünf Phasen beobachten:

1. Ehekonflikte, Ehekrise
2. Ambivalenzphase: Die Partner sind hin- und hergerissen zwischen dem Trennungswunsch und dem Wunsch, die Beziehung fortzusetzen.
3. Trennungsphase

## 4. Scheidungsphase

## 5. Nachscheidungsphase / Reorganisation der Familie

Die beiden Beschreibungen sind nicht ganz deckungsgleich. Vielmehr können die emotionalen Phasen auf jeder Verlaufsstufe mehrmals durchlebt werden. Aber auch bei den Verlaufsphasen passiert es oft, dass man in eine frühere Phase mehrmals zurückkehrt und zwischen den Phasen wechselt, insbesondere beim Übergang von der Ambivalenz- in die Trennungsphase.

Bei den Gerichten kommt es denn auch häufig vor, dass zunächst mit Nachdruck Begehren um Regelung des Getrenntlebens gestellt und kurze Zeit später wieder zurückgezogen werden.

<b>Psychische Scheidung</b>		<b>Juristische Scheidung</b>
Ablösung vom Partner (Entflechtung und Individuation)	Anklagen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen und deren Zurückweisung	Räumliche Trennung /ev. zwei- jährige Trennungsphase
Ambivalenz		
Erleben der Trennung und der damit verbundenen Gefühle: Des Verlusts, des Schmerzes, der Depression, der Ohnmacht, der Wut, usw.	Verleugnung, dass die Ehe zu Ende geht	Beschäftigung und Auseinan- dersetzung mit den Folgen der Getrenntlebens  Elterliche Obhut  Besuchsrecht  Unterhalt  Wohnung/Hausrat
Wahrnehmung und emotionales Akzeptieren „eigener Anteile“ an den Schwierigkeiten, der Krise und dem Scheitern der Ehe	Verschiebung des Paarkonfliktes  auf die Elternrolle	
Trauerprozess, in dem die dem Partner, der Ehe und der Familie verbundenen Erwartungen aufgegeben	Delegation an Dritte  Selbstbild des Opfers, des Versagers, des Verlierers  Verbitterung	Scheidungsantrag, Scheidungsverfahren und Regelung der Scheidungsfolgen  Elterliche Sorge  Besuchsrecht  Unterhalt  Güterrecht

werden können		Vorsorgeausgleich Wohnung/Hausrat
Unterscheidung von Paarkonflikt und Elternrolle Orientierung an neuen Lebenszielen		Formale Auflösung der Ehe / Scheidung

Oft befinden sich die beteiligten Partner in unterschiedlichen emotionalen bzw. Verlaufsphasen. Während der eine noch ambivalent ist, will der andere die Scheidungsfolgen regeln. Richter und Beraterinnen müssen darauf Rücksicht nehmen, damit sie ihrer Aufgabe gerecht werden können. Befinden sich die Partner in unterschiedlichen Phasen, so muss ein Beratungsprozess, aber auch ein Gerichtsverfahren so gestaltet werden, dass beide jeweils aus ihrer Phase heraus daran teilnehmen können. So wird der Mediator einerseits nur vorläufige kurzfristige Regelungen zur gegenwärtigen Emotion erarbeiten, andererseits den Prozess für eine endgültige Trennung initiieren. Die Richterin hat zwar die Vorgaben der Prozessgesetze zu beachten. Bei ihren Vergleichsbemühungen kann sie aber ebenfalls darauf achten, dass sie nur Lösungen forciert, zu denen beide Parteien bereit sind. Ähnliches gilt für den Rechtsanwalt, und zwar sowohl im Verhältnis zur eigenen Partei wie auch zur Gegenseite.

Ob Vermittlerin, Beraterin oder Richter:

Auch die Wahl der Techniken muss phasengerecht sein: So hilft es etwa, die heftigen Emotionen der in der Phase von Wut, Anklage, Hass bei einer Seite als normale Erscheinungen des Ablösungsprozesses zu verstehen, sie gegenüber den Beteiligten auch als solche zu beschreiben und stehen zu lassen („Ich höre das oft, dass einem Partner bei diesem Thema der Kragen platzt.“).

In der Phase von Ambivalenz bei beiden Partnern kann man darauf achten, den Parteien den Weg der Trennung wie des Zusammenbleibens offen zu halten.

## 5.2. Das eheliche Projektionssystem

Zentrales Modell, schwere Ehekrise und die damit verbundenen Trennungskonflikte zu begreifen, ist vor allen Dingen das Konzept des „ehelichen Projektionssystems“.

Damit ist folgendes Phänomen gemeint:

Die verbreitete Bereitschaft von Scheidungsparen, den enttäuschenden Partner anzuklagen, ihn für die Schwierigkeiten und die Krise bzw. das Scheitern der Ehe verantwortlich zu machen.

„Zu diesem System ... gehört, dass man anfängt, die Verantwortung für die eigenen normalen und natürlichen Unzulänglichkeiten in der ehelichen Beziehung abzuschütteln. Man beginnt, im anderen ein böses Wesen zu sehen, dessen Hauptvergnügen und Interesse darin besteht, einen zu verletzen und zu zerstören. Der Partner, der vor der Heirat in liebevoll-bewundernder Weise als Retter oder Held idealisiert wurde, wird nun zum Sündenbock gemacht.“

Bezeichnend ist, dass der Partner für die Unzulänglichkeiten, die Konflikte, die Krise der Ehe und auch für deren Scheitern und die Trennung verantwortlich gemacht wird, während eine eigene Beteiligung daran abgelehnt wird. Es ist eine einseitig auf den Partner gerichtete Problemsicht zu erkennen.

Merkmale des ehelichen Projektionssystems:

- > Der Partner wird für die Schwierigkeiten verantwortlich gemacht („Du bist an unseren Schwierigkeiten schuld“)
- > Einseitig auf den Partner gerichtete Problemsicht
- > Veränderungen werden vom Partner erwartet
- > Eine eigene Beteiligung an den Schwierigkeiten wird nicht wahrgenommen/abgelehnt
- > Vorwürfe, Anklagen, Schuldzuweisungen, Abwertung, Hass
- > Verhalten, Eigenschaften bzw. die Person des Partners werden als problematisch (böse, verwerflich, krankhaft, abnormal usw.) etikettiert („Der Partner ist nicht der Richtige“)
- > „Die Beziehung mit ihm/ihr ist ein Irrtum“
- > Phantasie, noch einmal „neu anfangen“ zu können
- > Selbstbild eines „Opfers“
- > Verbitterung

Zur Illustration dient ein einfaches Beispiel aus Paarausinandersetzungen. Das Projektionssystem wird im Satz sichtbar: Du ärgerst mich. Im Satz: Ich ärgere mich über Dich, ist dagegen das eheliche Projektionssystem aufgehoben.

Das eheliche Projektionssystem ist in den Trennungs- und Scheidungsausinandersetzungen des Paares besonders ausgeprägt. Der Tenor lautet hier: Weil Du so bist, haben wir die Schwierigkeiten und deshalb will ich mich von Dir trennen.

Im Gespräch mit der Mediatorin und besonders vor Gericht geben die Partner dann zumeist eine Version der Tatsachen,

- > die beweisen soll, wie gut man selbst und wie schlecht der Partner ist,
- > die zeigen soll, dass Veränderungen und Bewegungen auf Seiten des Partners notwendig sind.

In der verengten Sicht des Projektionssystems ist den Konfliktparteien ein lösungsorientiertes Verhalten verunmöglicht.

Aber nicht nur das: Der Konflikt droht zu eskalieren, da das Verhalten der Parteien stets neue Verletzungen produziert. Es ist daher wichtig, das System ein Stück weit zu lockern, damit Raum für Verhandlungen entsteht.

Geeignet sind etwa folgende Mittel:

- > Verlagerung der Aufmerksamkeit (vom Partner weg) auf die eigene Person („eigener Anteil“)
- > Verlagerung der Aufmerksamkeit auf die Erwartungen an den Partner und die Partnerschaft
- > Verlagerung der Aufmerksamkeit auf die Partnerwahl und die damit verbundenen Erwartungen
- > Verlagerung der Aufmerksamkeit auf die lebensgeschichtliche Vergangenheit
- > Unterscheidung von Trennungsabsichten und Veränderungswünschen
- > Unterscheidung von Trennungsabsichten und Entlastungsbedürfnissen
- > Unterscheidung von Trennungsabsichten und Distanzierungswünschen, d.h. von äusserem und innerem Abstand

Für Beraterinnen und Berater eignen sich als Techniken besonders die Zusammenfassung des Gehörten in einer sachlichen Art und Weise und die Umformulierung, etwa von Vorwürfen in Wünsche („Paraphrasieren“).

Beispiel:

PARTEI: „Er ist nie da, sondern treibt sich ständig mit seinen nichtsnutzigen Kumpeln herum.“

BERATER: „Ich habe bei Ihnen, Frau X. verstanden, dass Sie mehr Zeit gemeinsam mit Herrn X. verbringen möchten.“

Bei Richterinnen und Richtern mag diese Technik auf den ersten Blick Stirnrunzeln hervorrufen. Wichtig ist selbstverständlich, dass man der betroffenen Partei Gelegenheit

gibt, sich mit der Zusammenfassung oder Umformulierung zu identifizieren oder sich davon zu distanzieren.

Lässt sie dann den Fragesteller gewähren, bestehen gegen das Vorgehen keine rechtsstaatlichen Bedenken.

Und die Wirkung ist belegt: Der Konflikt wird von der Beziehungs- auf die Sachebene geholt, wo er verhandelbar wird.

Natürlich können auch die Betroffenen selber versuchen, ihre Äußerungen entsprechend anzupassen – erwarten soll man dies von ihnen in der Hitze des Gefechtes allerdings nicht. In der Konfliktsituation sind die Beteiligten nicht „sie selbst“, ihre Lösungsressourcen sind eingeschränkt. Mit richterlicher Schulmeisterei oder dem giftigen Plädoyer eines Anwalts lässt sich nichts erreichen, im Gegenteil: Oft fallen die Parteien auf der Eskalationstreppe ihres Konfliktes zwei oder drei Stufen hinunter. Wer als Berater, Richterin oder Gegenanwalt einmal etwas von der Wut oder dem Schmerz eines Partners abkriegt, sollte sich einfach vorstellen, er habe es mit einer erkälteten Person zu tun. Der werfen wir auch nicht vor, dass ihr die Nase trieft.

Besonders für die Gerichte hat das Projektionssystem auch einen Vorteil:

Obwohl an sich Aussagen zugunsten einer Partei nur von beschränktem Beweiswert sind<sup>10</sup>, enthalten Äußerungen der einen Konfliktpartei zur andern regelmäßig einen wahren Kern. Man erfährt, wo der Schuh drückt. Wichtig ist nur, die Sachaussage von den (meist offensichtlichen) Übertreibungen zu trennen. Oft ist es erstaunlich, wie sehr das so gewonnene Bild mit der Schilderung der Kinder übereinstimmt, die ja regelmäßig eine positive Einstellung zu beiden Elternteilen haben und dadurch deren Eigenschaften und Verhaltensweisen sehr viel objektiver darstellen als ihre Erzeuger.

### **5.3. Das Scheidungssystem**

Der Kreis der am Scheidungsgeschehen des Paares bzw. der Familie Beteiligten wird meistens zu klein gezogen: Es gibt in der Regel involvierte Eltern, Geschwister, Freunde, neue Partner bzw. Partnerinnen, Anwälte, Sozialarbeiter, Therapeuten, Kinderärzte usw., die alle eine Sichtweise des Problems haben und mittlerweile als Bezugspersonen der unmittelbar Betroffenen eine mehr oder weniger bedeutsame Rolle spielen können. So können sie insbesondere als Bündnispartner in Frage kommen und in dieser Funktion negative, polarisierende Vorstellungen von der Scheidungssituation und vom Ehepartner konsolidieren.

In der Trennungs- und Scheidungsphase ist es für die Betroffenen besonders schwierig, die eigene Sichtweise von derjenigen der Personen in ihrem Umfeld zu trennen, denn es ist ein

Merkmal eines eskalierenden Konfliktes, dass die Beteiligten sich Bündnispartner suchen und sich ihrer Unterstützung versichern. Beraterin und Richter müssen auf dieses System Rücksicht nehmen, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Es gilt, nach dem Umfeld zu fragen und die involvierten Drittpersonen zumindest virtuell ins Geschehen einzubeziehen („Frau X., was würden ihre Eltern zu dieser Besuchsregelung sagen? Möchten Sie eine Pause, um das kurz telefonisch zu besprechen?“).

## **6. Gesprächsvariablen: Kein Patentrezept**

Jeder Familienkonflikt ist das Resultat der Geschichte einer Partnerschaft. Wie sich die Auseinandersetzung entwickelt, hängt in erster Linie von den Beteiligten ab. Beraterinnen, Vermittler und Richterinnen können diesen Prozess nur in beschränktem Umfang beeinflussen. Weder psychologische Kenntnisse noch juristische Mittel ändern daran etwas. Sich diese Grenzen immer wieder bewusst zu machen, ist für die Konfliktbeteiligten genau so wichtig wie für die Konflikthelfer selber. Dennoch gibt es Regeln, deren Beachtung den Umgang mit Konfliktparteien stark erleichtern.

Zu achten ist auf die sogenannten Gesprächsvariablen:

### **6.1. Echtheit (Kongruenz)**

Eine Vergleichsverhandlung oder Mediation ist mit größter Wahrscheinlichkeit dann erfolgreich, wenn der Verhandlungsleiter in der Beziehung zu den Betroffenen sich selbst ist, ohne sich hinter einer Fassade oder Maske zu verbergen. Der theoretische Ausdruck hierfür ist Kongruenz. Er besagt, dass der Leiter sich bewusst macht, was er denkt und empfindet, und dass er dies den Konfliktbeteiligten mitteilt, soweit es angemessen ist. Auf diese Weise ist er transparent und schafft eine persönliche Beziehung zu den Parteien. Dies fördert das für eine erfolgreiche Suche nach Lösungen unabdingbare Vertrauen.

### **6.2. Wertschätzung**

Dieses Merkmal besagt, dass die Richterin oder Mediatorin sich bemüht, den Parteien eine nicht an Bedingungen gebundene Wertschätzung entgegenzubringen, d.h. sie zu akzeptieren unabhängig davon, was sie äußern oder wie sie sich gerade geben. Dieses uneingeschränkte Akzeptieren ist ebenso unvereinbar mit einer wertenden, Abneigung oder Missbilligung ausdrückenden Stellungnahme wie mit einer nur selektiv – je nach Gesprächsinhalt – ausgedrückten Wertschätzung. Es bedeutet aber nicht, dass die Mediatorin oder gar die Richterin allem zustimmen muss, was eine Partei sagt oder tut. Sie kann durchaus anderer Meinung sein, doch muss die Partei spüren, dass dies die Beziehung nicht beeinträchtigt.

### **6.3. Einführendes Verstehen**

Um das Empfinden einer Partei aufzunehmen, stehen dem Mediator oder Richter mehrere Kommunikationskanäle zur Verfügung. Er wird zwar vorab auf den Inhalt der Äußerungen achten, speziell auch auf immer wiederkehrende Worte, Sätze oder einen eventuell sichtbaren „roten Faden“. Daneben müssen aber auch der Tonfall, das Sprechtempo und Sprechpausen registriert werden. Gleichzeitig ist auf die Mimik und Gestik der Parteien zu achten, um festzustellen, ob das deren verbales Verhalten (z.B. stockendes Sprechen) durch entsprechende nichtverbale Signale (z.B. unruhiges Hin- und Herrutschen auf dem Stuhl, gespannte Gesichtsmuskulatur) ergänzt wird. Dadurch erhält man recht eindeutige Informationen über die Emotionen einer Partei.

Einführendes Verstehen heißt zu versuchen, sich in die Vorstellungswelt einer Partei zu versetzen, ihre Gefühle und Empfindungen von ihrem Bezugsrahmen her zu verstehen und ihr (zur Kontrolle) das Verstandene möglichst präzise und konkret zurück zu übersetzen. Auch dies erzeugt eine Atmosphäre, in der die Parteien sich verstanden fühlen, und befähigt sie damit, sich im Hinblick auf mögliche Lösungen auf den Verhandlungsprozess einzulassen.

### **Anmerkungen zu den Verfassern**

HEINER KRABBE ist diplomierter Psychologe und Leiter des gleichnamigen Instituts in Münster/D. Er befasst sich besonders mit der Mediation in Paar- und Familienkonflikten und bildet insbesondere auch Mediatorinnen und Mediatoren aus. Für die Gerichte des Kantons Zürich ist er in der Weiterbildung der für Familiensachen verantwortlichen Personen tätig.

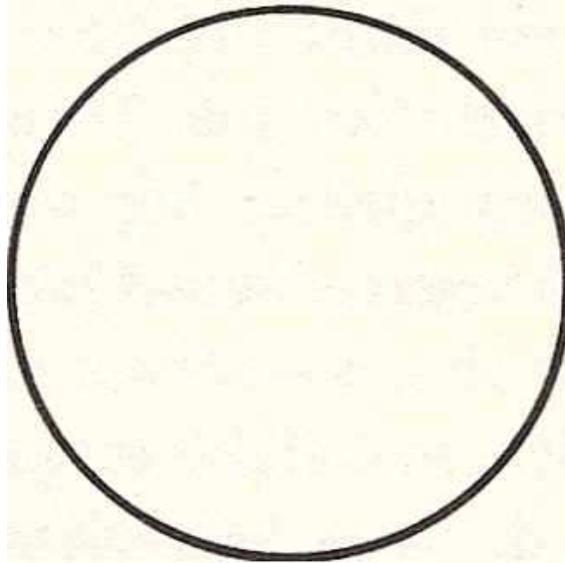
ROGER WEBER ist promovierter Jurist und Richter am Bezirksgericht Zürich. Er betreut den Internet-Auftritt des Gerichts ([www.bezirksgericht-zuerich.ch](http://www.bezirksgericht-zuerich.ch)). Das Familienrecht ist eines seiner Schwerpunktgebiete.

## Übungen: Zuwendung

In der Besinnung soll es um die Zeit und um die Zuwendung gehen, die ich gebe und empfangen.

Nachstehend finden wir noch einmal den »Zeitkuchen«.

Dieser Zeitkuchen soll dazu dienen, die Zuwendung, die ich anderen gebe zu überblicken. Tragen Sie bitte in diesen Zeitkuchen Ihre Zeit unter dem Aspekt ein, wie Sie sie Menschen zuwenden: sich selbst, Ihrem Ehepartner, Ihrer Berufstätigkeit, Menschen in Ihrem Beruf, usw.

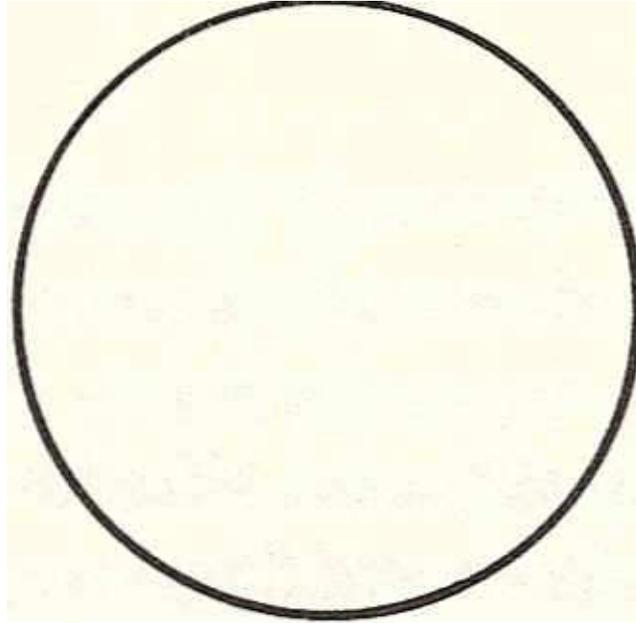


- Wem wende ich meine Zeit zu?
- Wieviel Zeit wende ich meinem Ehepartner/meiner nächsten Bezugsperson zu?
- Wie höre ich zu?

Verstehend?  
 Aufmerksam, interessiert?  
 Eher nur zeitweilig aufmerksam?  
 Nur äußerlich, innerlich eher abwesend?  
 Oft überhaupt nicht, ich entziehe mich?

Welche Zuwendung erhalte ich?

Tragen Sie bitte in den - nun schon bekannten - »Zuwendungskuchen« die Gesamtzuwendung ein, die Sie von anderen erhalten. Verfahren Sie dabei ähnlich wie beim Zeitkuchen. Überlegen Sie bitte, wie viel Einzelzuwendung Sie von bestimmten Personen bekommen, wie groß der Anteil dieser Zuwendung an der Gesamtzuwendung ist, die Sie insgesamt erhalten.

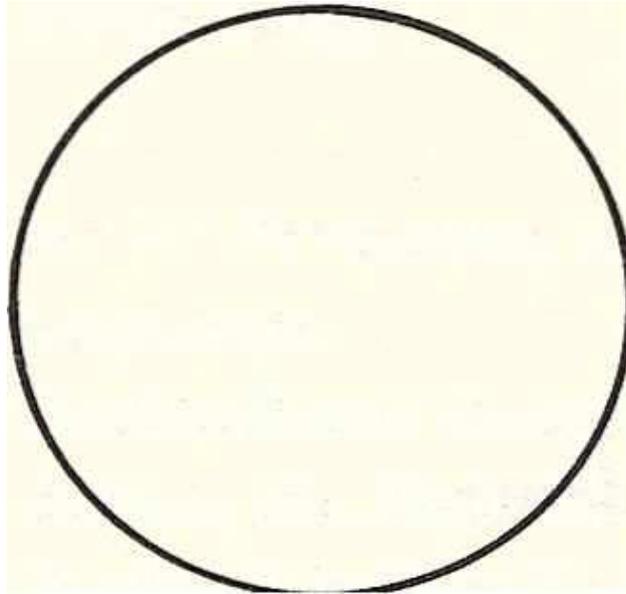


»Zuwendungskuchen «

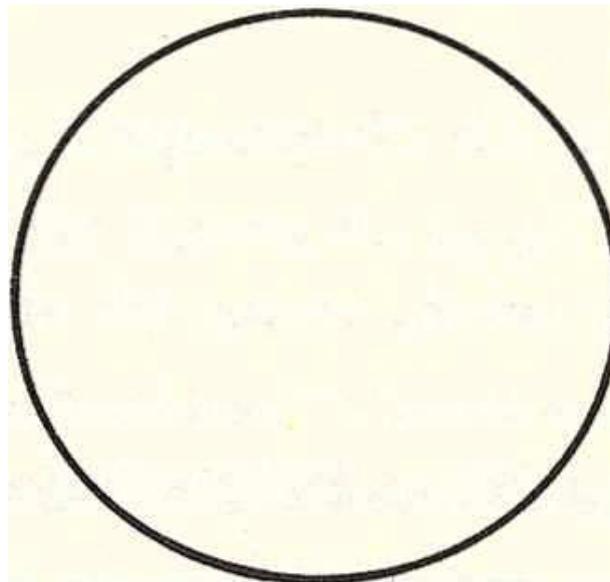
- Von wem erhalte ich überhaupt Zuwendung?
- Wer hat Zeit für mich, wenn ich sie brauche?
- Wie bin ich mit meiner Bilanz zufrieden? Was könnte ich ändern?

## Eigenintervention

Nachstehend finden Sie noch einmal" zwei "Zeitkuchen«. Tragen Sie in den oberen Zeitkuchen - noch einmal - Ihre Zeitverteilung ein, so wie Sie sie vielleicht schon festgestellt haben!. Tragen Sie danach in den unteren Zeitkuchen die Zeitverteilung ein, so wie Sie sie sich wünschen.



***Zeitverteilung IST***



***Zeitverteilung SOLL***

Sehen Sie sich nun bitte Ihre beiden Zeitkuchen an.

Sind Sie mit dem IST in Beziehung auf das SOLL zufrieden?

Schreiben Sie bitte Ihre Antwort in den freien Raum:

Wenn Sie nicht zufrieden sind, was möchten Sie ändern?

Welche konkreten Schritte können Sie auf eine Änderung hin tun?

Was würde das für Ihre Beziehung zu Ihrem Ehepartner/Ihrer nächsten Beziehungsperson bedeuten?

Sehen Sie sich bitte Ihren zweiten Zeitkuchen noch einmal an. Wo ist in Ihrer *Zeitverteilung Muße und Entspannung* für Sie selbst enthalten?

Wenn Sie mit dem Ergebnis Ihrer Überlegungen nicht zufrieden sind, was möchten Sie ändern?

Was können Sie konkret dafür tun?

Betrachten Sie Ihre beiden Zeitkuchen doch einmal und überlegen Sie bitte, wo in Ihrer Zeit unmittelbare *Zuwendung zu - einem - anderen Menschen* enthalten ist.

Sind Sie mit der Zeit, in der Sie sich - einem anderen Menschen direkt zuwenden, zufrieden? Wenn nicht, was möchten Sie ändern?

Was könnten Sie konkret für eine Veränderung Ihrer Zuwendung tun?

## ***Besinnung***

In der Besinnung soll »das Wünschen« im Mittelpunkt stehen.

Wie gehe ich mit eigenen Wünschen um?

- Wo fällt mir wünschen leicht und wo fallen mir Wünsche schwer?
  - Kann ich mir ein Geschenk wünschen?
  - Was hindert mich gegebenenfalls daran, diesen Wunsch deutlich auszusprechen? - Kann ich den Wunsch nach bestimmtem Verhalten meines Partners aussprechen?
  - Was hindert mich gegebenenfalls daran, diesen Wunsch deutlich auszusprechen? - Kann ich den Wunsch nach Zuwendung und Zärtlichkeit aussprechen?
  - Was hindert mich gegebenenfalls daran, diesen Wunsch deutlich auszusprechen?
- Wie fühle ich mich und wie reagiere ich bei der Verneinung meiner Bitte, der Ablehnung meines Wunsches?

Wie war es in meiner Kindheitsfamilie mit den Wünschen? - Durfte man Wünsche äußern?

- Wer durfte in meiner Kindheitsfamilie Wünsche äußern?
- Wer durfte in meiner Kindheitsfamilie keine Wünsche äußern?
- Welche Wünsche waren erlaubt?
- Welche Wünsche waren in meiner Kindheitsfamilie nicht erlaubt?

Wie äußerten meine Eltern Wünsche?

- Wie klangen die Wünsche meiner Eltern, mehr wie ein Befehl?
- Musste man den Eltern ihre Wünsche von den Augen ablesen?

*Wie gehe ich mit fremden Wünschen um?*

- Muss ich fremde Wünsche erfüllen. Habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich nein sage?
- Welche Wünsche darf mein Partner in der Familie oder in der Freundschaft äußern? Wie fühle ich mich, wenn er sich etwas wünscht?
- Sage ich lieber »ja«?
- Sage ich lieber „nein“?

## **Eigenintervention**

*Klärung der eigenen Wünsche:*

- Welche Wünsche fallen mir leicht?
- Welche Wünsche fallen mir schwer?
- Welche Wünsche sind für mich z. Zt. unmöglich?

*Übung: Wünsche klar äußern ohne zu fordern.*

- Versuchen Sie, einen bisher ungewohnten Wunsch klar zu formulieren.  
Ich wünsche mir ...
- Versuchen Sie, die Bedeutung Ihres Wunsches ebenfalls zu formulieren:  
Ich wünsche mir das, weil/damit ...

Schreiben Sie bitte Ihre Erfahrung bei der Erfüllung des Wunsches durch Ihren Partner auf.

Was für eine Erfahrung haben Sie gemacht?

Was für Gefühle hatten Sie dabei?

Konnten Sie Ihrem Partner eine Rückmeldung/Dank sagen?

Schreiben Sie bitte Ihre Erfahrung bei der Nichterfüllung oder nicht vollständigen Erfüllung Ihres Wunsches durch Ihren Partner auf.

Welche Erfahrung haben Sie dabei gemacht?

Welche Gefühle hatten Sie dabei?

Konnten Sie mit Ihrem Partner darüber sprechen?

Versuchen Sie mit Ihrem Partner ein Gespräch über Ihr Wunschverhalten zu führen.

Versuchen Sie selbst mit Ihrem Partner zu klären, wie Wünsche zwischen Ihnen beiden noch konkreter und »offener« ausgesprochen werden können.

Fragen Sie in einer entspannten Situation Ihren Partner einmal nach seinen Wünschen, die Sie noch nicht kennen.

*Zu Wünschen hilfreich »nein« sagen/ »ja« sagen*

Bitte, versuchen Sie einmal gegen Ihr übliches Antwortverhalten auf Wünsche zu reagieren. Wenn Sie üblicherweise »ja« zu Wünschen sagen, versuchen Sie einmal, Wünsche zu verneinen, ohne zu verletzen.

Wenn Sie üblicherweise »nein« zu Wünschen anderer sagen, versuchen Sie einmal »ja« zu Wünschen anderer zu sagen, ohne sich selbst zu überfordern.

Versuchen Sie sich eine Situation vorzustellen, in der Sie entgegen Ihrer bisherigen Antworttendenz »nein« beziehungsweise »ja« sagen könnten:

Eine solche Situation ist:

Notieren Sie sich, welche Erfahrung Sie damit gemacht haben, entgegen Ihrer sonstigen Antworttendenz »nein« zu sagen bzw. »ja« zu sagen.

Was für Gefühle hatten Sie bei Ihrem bisher ungewohnten Antwortverhalten ?

Welche Konsequenzen hatte Ihr bisher ungewohntes Antwortverhalten?

### **Unerlässliche Regeln und Fragen in einer Beziehungskrise**

Bitte versuche für dich selbst die Regeln zu befolgen und auf die Fragen Antworten zu finden. Suche das Gespräch mit jemandem, der etwas Abstand von dir hat und nicht zu deinen Freunden zählt.

Sprich mit deinem Partner über diese Regeln und Fragen – am besten nicht allein, sondern in einem moderierten Gespräch – bei einem/einer Eheberater/in.

1.

Frage dich, ob du noch ernstlich/ehrlich an der Beziehung/ Ehe festhalten willst?

Stelle dir ehrlich vor deinem Partner und vor Gott die Frage, ob du an der Beziehung festhalten willst. Wenn beide Partner oder auch nur einer von beiden, die Frage nicht beantworten kann, muss diese Frage zunächst geklärt werden – am besten in einer Partnerberatung.

Ihr habt nur eine Chance, wenn dein Partner und du eure Partnerschaft ehrlichen Herzens fortsetzen wollt. Dabei helfen euch nicht schöne Worte – jetzt heißt es, das Handeln und Tun verändern.

2.

Ich weiß, dass an Beziehungskonflikten nicht einer allein schuld ist. Es gibt keine Krise ohne beiderseitiges Fehlverhalten. Das heißt auch, dass du ein Wissen und eine Ahnung brauchst, wo du schuldig geworden bist. Allgemeine Reden helfen nicht – frage dich genauer: an welcher Stelle genau liegt denn mein Versagen?

3.

Verzichte darauf, dich zu rechtfertigen. Wenn dein Partner etwas sagt, einen Wunsch formuliert, dann tritt nicht sofort in die Falle der Erklärungen. Das macht es nicht besser oder leichter. Versuche das, was dein Partner sagt, zu hören und ernst zu nehmen – ohne dich zu verteidigen. Das ist möglich und nimmt viel Aggression aus dem Gespräch.

4.

Erinnere dich und mache dir immer wieder neu klar, dass dein Partner und du gemeinsam an der Krise mitgearbeitet habt. Der Satz lautet: **Wir** haben die Misere zu verantworten – nicht ich allein – oder der andere allein. Und fragt gemeinsam danach: Was können **wir** denn nun gemeinsam tun, um wieder aus der Krise herauszukommen?

5

Es kommt in der Krise zunächst darauf an, etwas am eigenen Verhalten zu verändern. Positive Gefühle füreinander brauchen Zeit. Verändertes Verhalten ist der erste Schritt.

Wie kann ich konkret meine Arbeit verringern, damit die Partnerschaft nicht zu kurz kommt? Bin ich bereit, das Verhältnis außerhalb der Partnerschaft zu lösen? Bin ich bereit, die Bedürfnisse meines Partners ernst zu nehmen und entsprechend zu würdigen?

6

Suche das Gespräch. Wer etwas ändern will, braucht das Gespräch und muss es „suchen“. Warte nicht, bis dein Partner auf dich zu kommt. Schweigen und „Aussitzen“ wird zu einer Mauer, die immer mehr vom Partner trennt. Schweigen kann zu einer Waffe werden und verstärkt Enttäuschung und den Irrweg, einen Machtkampf gewinnen zu wollen.

7.

Auch wenn es schwer ist – nimm deinen Partner auch in der Krise so, wie er ist. Je mehr ich jemanden ändern will, umso schwerer ist es.

Wenn du dich selbst änderst, kann dein Partner nicht so bleiben wie er ist – das ist jedenfalls eine Erfahrung, die immer wieder gemacht wird. Wenn du dein Verhalten änderst, hat das Auswirkungen auf die Beziehung. Wenn du nicht mit Vorwürfen beginnst, dann wird dein Partner nicht so schnell alles abwehren und unter Druck geraten. Das wirkt sich aus.

8.

Du musst wissen, was du willst. Das bedeutet nicht, dass dein Partner mit Bedingungen, die du stellst erpresst wird. Aber es bedeutet, dass du in allen Fragen auch darauf achten musst, welche Wege für dich noch gangbar sind. Wenn zum Beispiel dein Partner eine andere Beziehung nicht fallen lassen will, dann kann es sein, dass du sagst:

„Ich kann neben mir keinen weiteren Partner ertragen. Aber ich kann dich nicht zwingen und will es auch nicht, ihn aufzugeben. Darum werde ich gehen.“

Oder: „Ich kann dich nicht zwingen, mit dem Alkohol trinken aufzuhören.... aber ich will mein Leben nicht mit dem Alkohol teilen – deshalb muss ich .....“

(in Anlehnung an R. Ruthe, Duett statt Duell, Konkrete Schritte zu einer harmonischen Ehe, S.31-35)

## Zehn Regeln zur Beziehungspflege

aus: L.Schindler, K.Hahlweg, D. Revenstorf, Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie, Springer Verlag, S. 62

1. Gib von Dir aus so oft wie möglich Zeichen der Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Ein Zuviel ist kaum möglich. (Liebe ist das einzige Gut, das mehr wird, wenn man es verschwendet).
2. Pflege Deine Initiative, sammle Ideen und gib Anregungen für Gemeinsamkeit, Unternehmungen und Zärtlichkeit. (Es gibt nichts Gutes, außer man tut es).
3. Sorge dafür, daß Dein Erleben für den Partner transparent wird. Dies betrifft Dein alltägliches Befinden, Dein Lebensgefühl, Deine Lebensgeschichte und -perspektive. Nur wenn Du Dich mitteilst, kann der andere Dich verstehen.
4. Äußere unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche an die Beziehung, sobald Du sie empfindest; nur so kann vermieden werden, dass sich Frust anhäuft. Jeder hat ein Recht auf seine Bedürfnisse (- allerdings nicht auf deren Erfüllung!).
5. Bemühe Dich um Lösungen, wenn gegensätzliche Wunschvorstellungen deutlich werden. Suche von Dir aus das Gespräch und beende es erst, wenn ihr eine pragmatische Absprache gefunden habt, die im Alltag umgesetzt werden kann.
6. Impfe Dich gedanklich gegen Enttäuschungen. Auch der Traumpartner hat Stärken und Schwächen. Ihr bleibt zwei eigenständige Personen mit unterschiedlicher Lerngeschichte und unterschiedlicher Erlebnisweise. Krisen bedeuten nicht das Ende einer Beziehung. Mit einem anderen Partner würden sich diese Probleme bestimmt nicht ergeben aber mit Sicherheit andere! (Es sind nicht die Dinge, die uns berühren, sondern die Gedanken, die wir uns dazu machen).
7. Bekämpfe den Satz "Nicht ich schon wieder, jetzt ist erst der andere dran"! Dies ist der Beginn des Zwangsprozesses. Bedenke, dass Du Dich in manchen Dingen leichter tust, in anderen hingegen Dein Partner. (Der Reichere kann mehr geben - Wo immer Du feststellen musst, der Reichere zu sein: Dort gib!).
8. Brich ein Gespräch ab, wenn es zum Streit ausartet, denn dann ist das Erarbeiten einer Lösung unwahrscheinlich geworden. Vertage es und beginne es von Dir aus neu, wenn die Voraussetzungen für ein konstruktives Gespräch wieder gegeben sind.
9. Berühre keinesfalls Tabus. Kein Paar schafft es, Streit völlig zu umgehen; jedoch ziele nie auf das "Lindenblatt" des anderen, und verbale Beleidigungen und Beschimpfungen müssen dabei genauso verboten sein wie körperliche Attacken.
10. Denke daran, eine enge Beziehung ist jederzeit neu formbar, wenn beide bereit sind, den eigenen Anteil zu verändern. - Willst Du Veränderung: Dann beginne Du damit!