

Hans Jellouschek

Vortrag: Der tiefere Sinn von Paarproblemen

Als der Dalai Lama beim Ökumenischen Kirchentag 2003 in Berlin gefragt wurde, was seiner Meinung nach das Ziel des Lebens sei, antwortete der lapidar: „Happiness – Glück!“
Glücklich sein, das wollen wir alle – und das Glück wird heutzutage vor allem und in einem Ausmaß, wie bisher noch nie in der Geschichte, von der Liebe zwischen Mann und Frau erwartet (Jellouschek, Kunst als Paar). Darum empfinden wir es auch so schmerzhaft, wenn wir uns in Beziehungsprobleme verstricken, aus denen wir keinen Ausweg finden. Wir wünschen uns dann die Probleme weg, um wieder glücklich zu sein. Aber vielleicht haben wir dabei eine Vorstellung von Glück, die ein wenig oberflächlich ist. Vielleicht braucht es diese Beziehungsproblemen, damit wir unser Liebesglück letztlich wirklich finden. Darüber möchte ich mir Gedanken machen: Was könnte der tiefere Sinn von Paarproblemen sein, und zwar gerade von solchen, die sich nicht so ohne weiteres beseitigen und aus der Welt schaffen lassen., sondern gerade von Problemen, die immer wieder auftauchen, die uns begleiten, obwohl wir schon sehr viel Energie darein gesetzt haben, sie zu beseitigen, ohne dass wir damit Erfolg hatten. Was könnte der Sinn solcher Paarprobleme sein?

Verliebtheit

Als einleitende Überlegung dazu ein paar Gedanken über die Phase der Verliebtheit in der Paarbeziehung. Das ist die Zeit, in der die meisten Menschen glauben, in der Liebe das Lebensglück gefunden zu haben. Verliebtheit – was ist das? Entgegen dem, was viele, auch Therapeuten-Kollegen sagen, behaupte ich: Verliebtheit ist in der Regel keineswegs ein illusionärer Zustand. Denn was macht Verliebtheit aus? (Willi, Psychologie der Liebe)

In der Verliebtheit erleben wir, wie unser ganz persönliches, eigenes Potential, also das, was uns ausmacht und das, was in uns noch zur Entfaltung kommen möchte, beim anderen eine ganz und gar positive Resonanz erfährt. Ich erlebe, wie der andere darauf antwortet, freudig oder sogar enthusiastisch darauf reagiert. Der Mann fühlt, wie er bei dieser Frau mit seiner Art voll ankommt, und die Frau fühlt, wie sie mit ihrer Art bei diesem Mann voll ankommt, und so fühlen beide sich vom anderen zutiefst bejaht und eingeladen, sich in ihren besten Möglichkeiten zu entfalten und zu entwickeln. Weil das wechselseitig geschieht, erleben sie den anderen als ideale Ergänzung. *Dieses Erleben der genauen „Passung“ macht die Faszination der Verliebtheit aus.*

Ich wähle ein Beispiel, das uns durch das ganze Kapitel begleiten wird, das Beispiel von Rudi und Birgit. Sie haben sich während ihres Studiums kennen gelernt, wobei es für Rudi ein Aufbaustudium, für Birgit ihre Grundausbildung war, und verliebt haben sie sich in der Universitätsbibliothek. Da saßen die beiden vor ihren Büchern, und einige Kommilitonen störten, indem sie laut miteinander redeten. Birgits hilfeschender Blick begegnete dem Blick Rudis. Dieser erhob sich, ging auf die Störenfriede zu und wies sie zurecht. Nun herrschte Ruhe. Wieder begegneten sich die Blicke der beiden, und in den dankbare leuchtenden Augen von Birgit erlebte Rudi sich in seiner Ruhe und Klarheit stark und wichtig für Birgit, und Birgit spürte, wie ihre Ängstlichkeit, die ihr zuweilen zu schaffen machte, bei diesem Mann gut aufgehoben war, ja dass sie ihn mit ihrer Art geradezu aktivierte, als ob ihre Person ihn auftauen und zum Leben erwecken würde. Er spürt, wie wichtig er gerade in seiner

Art für sie ist, und sie spürt, wie wichtig sie gerade mit ihrer Art für ihn ist. Er erlebt sich im Kontakt zu ihr stark und männlich, und sie erlebt, wie sie bei ihm gut aufgehoben ist und ihre Lebendigkeit und ihr Temperament, das durchaus hinter ihrer Schüchternheit vorhanden ist, voll ausfahren kann.

Durch die Resonanz des anderen erlebt jeder seine Eigenart als wunderbar und spürt, dass er bei ihr und sie bei ihm so werden kann, wie er/sie sein möchte, und dadurch entsteht der Eindruck; Wir passen wundervoll zusammen. Das erfassten Rudi und Birgit ganz schnell und intuitiv in diesem Moment der Begegnung in der Bibliothek – und oft sind es solche Schlüsselsituationen, in denen Menschen die Liebe wie ein Blitzstrahl trifft, wie eben der Pfeil des Amor, wie die Alten sagten.

Verliebtheit besteht also darin, *dass wir den anderen in der Begegnung beglückend als große Chance für die Entfaltung unserer besten Seiten erleben*. Und: In den meisten Fällen ist das keine Täuschung, sondern das intuitive Erfassen der tatsächlichen Bedeutsamkeit des anderen für mich und mein Leben und für den anderen und sein Leben. Rudi in seiner ruhigen Art ist und bleibt für das Leben von Birgit sehr bedeutsam und Birgit in ihrer lebendigen Art ist und bleibt für das Leben von Rudi sehr bedeutsam – freilich - wie wir noch sehen werden - in einer etwas anderen Art als es ihnen am Anfang erscheint.

Dennoch erhebt sich hier die Frage: Wenn die Gefühle der Verliebten, jedenfalls in der Regel, keine Täuschung sind: Warum gibt es dann trotzdem bald mehr oder weniger schwerwiegende Probleme? Deshalb, weil erstens der andere nicht nur zu mir passt, sondern auch andere Seiten hat, und zweitens weil jeder der Partner, wenn er auf diese anderen Seiten stößt, häufig mit schwierigen und unangenehmen eigenen Lebensthemen konfrontiert wird, von denen er vielleicht glaubte, dass er sie schon längst hinter sich gelassen hätte. Daraus entstehen Enttäuschung, Ärger, unfruchtbare Auseinandersetzung und Eskalationen, also die Paar-Probleme, die uns allen vertraut sind. Aber – und das soll meine Hauptaussage in diesem Kapitel sein: Diese Probleme müssen die Liebe nicht zerstören. Sie sind dazu da, so behaupte ich, dass sich die Liebe vertiefen und reifen kann. Das wäre dann also der tiefere Sinn von Paarproblemen: Dass die Liebe sich vertiefen und reifen kann. Und das möchte ich jetzt an den beiden genannten schwierigen Erfahrungen, die die Phase der Verliebtheit ablösen oder beenden, im Einzelnen entfalten.

Der andere ist auch anders.

Auch wenn ich mich nicht getäuscht habe im anderen: Es gibt an seiner Persönlichkeit auch noch andere Seiten, die nicht so gut oder gar nicht zu mir passen. Die habe ich zunächst – in der Phase der Verliebtheit – nicht bemerkt, sie standen nicht so im Vordergrund, ich habe sie nicht beachtet, vielleicht auch weil ich sie nicht sehen wollte. Jetzt, bei längerem Kontakt zueinander, wenn wir anfangen, auch ein Stück Alltag miteinander zu teilen, stolpere ich über sie, und ich kann nicht mehr leugnen: Der andere passt nicht nur zu mir, er ist auch anders, und zwar auch so, wie es für mich unverständlich, unangenehm, störend ist.

So geht es auch Rudi und Birgit. Als sie zusammengezogen sind und geheiratet haben, entdecken sie am anderen auch störende Seiten. Ja sie entdecken sogar, dass auch die Seiten, die zunächst so wunderbar zusammengepasst haben, auch eine andere, befremdliche Seite haben, einen „Schatten“, den sie früher nicht gesehen haben oder nicht sehen wollten. Die Ruhe und Bedächtigkeit Rudis bringt andererseits mit sich, dass er oft sehr langsam ist, dass er nicht oder lange nicht reagiert, wenn Birgit ihn anspricht oder etwas will, oder dass er in

Schweigen versinkt, wenn sie mit ihm einen Konflikt austragen will. Diese andere Seite seiner ruhigen Art, die für sie so wichtig war und noch immer wichtig ist, beginnt ihr mehr und mehr auf die Nerven zu gehen.

Ähnlich hat die Lebendigkeit Birgits wiederum die andere Seite, dass sie oft sehr schnell ist, dass sie sehr viel und ohne Pause redet, dass sie immer gleich alles wissen, alles erledigt haben möchte. Rudi kommt dadurch außer Atem. Er erlebt sie ungeduldig, manchmal auch hektisch und aggressiv, und immer öfter passiert dann Folgendes: Er will sie bremsen, und das macht sie noch ungeduldiger, darauf zieht er sich zurück, das macht sie wütend, sie fällt über ihn her, da verstummt er vollends und ist nicht mehr zu erreichen. Der Kontakt bricht ab und beide fühlen sich unglücklich und allein. Ähnlich ergeht es vielen Paaren: Sie entdecken, dass jedes Ding zwei Seiten hat, auch die geliebten Eigenschaften des Partners. *Sie kommen in Kontakt mit dem Schatten*. Der Ruhige ist auch langsam, der Lebendige auch hektisch, der Starke manchmal unsensibel, der Sensible wiederum ängstlich, der Rationale ist verkopft und der Emotionale hat oft mit durchdachtem Vorgehen seine Probleme.

Aus dieser Entdeckung der Schattenseiten entsteht leicht ein doppeltes Problem:

Einmal: Die Partner *polarisieren sich*, sie kommen immer mehr in extreme Gegenpositionen zueinander. Es entsteht ein Teufelskreis, der immer mehr eskaliert: Rudi wird immer mehr zum verstockten Beziehungs-Vermeider und Birgit immer mehr zur keifend-anklagenden Furie. Und immer öfter enden die Auseinandersetzungen mit der Frage: Sollten wir uns nicht besser trennen? Das ist das eine Problem.

Und die andere Gefahr: Ihr Zusammenleben wird durch diese Auseinandersetzung *mit immer mehr Negativität gefüllt*. Die positiven Seiten von ihm und ihr, die ja durchaus auch noch da sind und die sie anfangs aneinander so geschätzt haben, treten in den Hintergrund und werden von beiden nicht mehr wahrgenommen. Negativität nimmt Überhand.

Realistische Liebe

Nun kehre ich zur Anfangsfrage zurück: Was könnte der Sinn dieses problematischen Verlaufs sein, der hier – bei Rudi und Birgit – besonders krass zutage tritt, den wir aber wahrscheinlich in irgendeiner Form alle aus eigenem Erleben kennen? Oder anders gefragt: Wozu sind solche Paarprobleme da?

Erstens, damit ich lerne, dass der andere wirklich auch ein *anderer* ist. Er ist nicht nur „mein guter Geist, mein besseres Ich“ – wie es so schön und narzisstisch beim Romantiker Friedrich Rückert heißt. So lange ich ihn für meinen guten Geist, mein besseres Ich halte, mache ich das, was M.L. Möller „den anderen kolonialisieren“ nannte – nämlich den anderen zu einem Teil meines eigenen Ich. Reifung der Liebe aber bedeutet, dass ich mich aus den Grenzen meines Ich herausbewege auf den anderen, der er ist, auch da Ja zu ihm zu sagen, wo er nicht zu mir einfach passt, das ist der Beginn einer reifen Liebe.

Das Zweite: Ich begegne in den Schattenseiten des anderen der Tatsache, dass alles, auch unsere Liebe, endlich und begrenzt ist. *Den vollkommenen Liebespartner gibt es nicht*. Die einfach glücklich machende Liebe, das ist eine kindliche Vorstellung. Nicht einmal im Mutterleib gibt es diesen vollkommen seligen Zustand, wie wir aus der pränatalen Forschung wissen, weil auch da schon der psychisch-physische Zustand der Eltern den Embryo negativ beeinflussen kann. Die vollkommene Liebe gibt es nicht hier auf dieser Erde: In der Enttäuschung, die diese Erfahrung bedeutet, geschieht ein Schritt in die Realität unserer Begrenztheit und Endlichkeit. Das könnte den Sinn haben, dass wir unsere Sehnsucht nach der rundweg vollkommenen Liebe auf den transzendenten Bereich auszurichten lernen, und

den Partner von dem Anspruch entlassen, für unser vollkommenes Glück zuständig zu sein. Das könnte uns und ihn, unseren Partner, sehr entlasten, weil wir unsere Liebesansprüche auf diese Weise auf ein realistisches Maß reduzieren. Ich glaube, dass die Partnerliebe in ihrer Bedeutung für unser Lebensglück heute maßlos überbetont wird und beinahe zu einem Religionsersatz geworden ist. Diese übersteigerte Erwartung aber führt gerade ins Scheitern hinein.

Drittens: Dadurch dass wir zu akzeptieren beginnen, dass wir auch nicht alles vom Partner und seiner Liebe zu uns erwarten dürfen, lernen wir außerdem: *Wir sind für unser Glück und Wohlergehen auch selbst verantwortlich.* Selbst ist der Mann, selbst ist die Frau – auch unabhängig vom Partner. Die Erfahrung der Begrenztheit und der Schattenseiten des Partners könnte die Entwicklung unserer Autonomie stärken, in dem Sinn, dass wir selber dafür sorgen, dass es uns auch ohne den Partner gut geht, und auch in dem Sinn, dass wir für beziehungsverträgliche Kompensationen sorgen. Beziehungsverträglich meint: Dass sie unser Partner akzeptieren kann und wir nicht seine berechnete Eifersucht damit schüren.

Birgit, die nun mal temperamentvoll, rede- und kontaktfreudig ist, soll diese ihre Art nicht nur bei Rudi unterbringen wollen, sie soll diese Bedürfnisse auch anderswo leben, mit Menschen, die darauf ausreichend Resonanz geben. Sie soll diese Kontakte suchen, soweit dadurch nicht ihre Beziehung zu Rudi zu sehr gestört wird. Und Rudi der nun mal introvertiert und still ist, soll sich mit seinen Büchern zurückziehen dürfen und eigenbrüteln, so viel es ihm gut tut, natürlich ebenfalls so weit es nicht die Beziehung zu sehr belastet. *Jeder soll in der Beziehung streckenweise auch ohne den anderen er selber sein dürfen.* Diesen Raum sollen Partner sich nehmen und sich gegenseitig zugestehen. Ein betontes Eigenleben in der Beziehung stärkt die Autonomie eines jeden Partners, und das kommt in der Regel auch wieder als Bereicherung in die Beziehung zurück.

Konfrontation mit den zentralen Lebensthemen

Ich setze nun zu einem zweiten Versuch einer Antwort auf die Frage nach dem tieferen Sinn von Paarproblemen an. In der Regel werden wir – wie oben kurz erwähnt – genau an der Stelle, wo wir auf das Anderssein des anderen treffen, mit eigenen Lebensthemen konfrontiert, die unerledigt, schmerzvoll sind und die tief in unsere Herkunftsgeschichte hineinreichen, so dass wir uns – bewusst oder unbewusst – in alten, unangenehmen, längst hinter uns geglaubten Situationen wiedererleben und mit dem Partner Beziehungsmuster wiederholen, die wir schmerzhaft in unseren Herkunftsfamilien erlebt haben.

Wieder am Beispiel von Rudi und Birgit. Sie war in ihrer Familie das vierte Kind und einzige Mädchen. Sie erhielt wenig Beachtung. Die Eltern waren mit Arbeit überlastet, die Brüder machten sich viel über sie lustig. Die einzige Möglichkeit, sich bemerkbar zu machen war, so fand sie allmählich heraus, wenn sie von Zeit zu Zeit einen Riesenkrach inszenierte, wenn sie zeterte und fürchterlich schrie, so dass die Brüder Angst bekamen und die Eltern aufmerksam wurden. Rudi wiederum der ältere von zwei Söhnen. Sein Vater war ein verschlossener Mann, ein Handwerker, der verbissen ums Überleben seiner Familie zu kämpfen hatte. Für die Mutter, eine temperamentvolle, gesprächige Frau, wurde Rudi zur einzigen emotionalen Stütze. Bei ihm schüttete sie ihr Herz aus, ihm erzählte sie, was sie bewegte und was sie an Frustrationen von ihrem Mann zu erleiden hatte. Das überforderte diesen emotional erheblich. Sein Weg, sich zu schützen wurde immer mehr: Zwar anwesend zu bleiben – er spürte ja, wie notwendig sie ihn brauchte – aber innerlich die Schottendicht zu machen und die Ohren „auf Durchzug zu stellen“.

In den Auseinandersetzungen mit Birgit begann Rudi sich genau wie damals seiner Mutter gegenüber zu fühlen.: Total überfordert und in die Defensive gedrängt. Und Birgit fühlt sich

dabei genau so übergangen, übersehen, lächerlich gemacht, wie damals in ihrer Familie mit den drei älteren Brüdern. Jeder der beiden griff somit auch zu seinen damals entwickelten Überlebensstrategien: Er machte zu und zog sich zurück, und sie schrie los, inszeniert Riesen-Kräche und war furchtbar verzweifelt, wählte also genau die Strategie von damals, um wenigstens ein bisschen Aufmerksamkeit zu bekommen. Jeder fühlte sich immer wieder durch den anderen wie in den schmerzlichsten und unangenehmsten Situationen zuhause und jeder wurde deshalb noch zusätzlich wütend auf den anderen. Die Folge davon waren Vorwürfe, Negativität und ein wachsendes Bedürfnis, sich durch Trennung aus dieser Situation zu befreien.

Ich kenne Ähnliches von sehr vielen Paaren: wo der Konflikt am heftigsten hochkocht, wo es die schlimmsten Auseinandersetzungen gibt, da stoßen beide mit hoher Wahrscheinlichkeit auf ein zentrales eigens Lebensthema, wie Birgit auf das der nichtbeachteten Jüngsten und Rudi auf das des überforderten Ältesten. Ein alter wunder Punkt wird berührt, alte Verletzungen, alte Nöte und Ängste tauchen jetzt – in der Gegenwart des Paares – wieder auf.

Die „Passung“, von der wir in der Verliebtheit gesprochen haben, zeigt sich hier plötzlich in einem ganz anderen Licht: Paare „passen“ darin genau zusammen, dass sie wechselseitig genau ihre wunden Punkte treffen, die sie aus ihrer Geschichte mitbringen. Das klingt zynisch, ist aber nicht so gemeint. Darin liegt nämlich die große Chance, diese Punkte, diese Lebensthemen jetzt nochmals aufzugreifen und mit ihnen zu einem inneren Frieden zu gelangen. Und darin liegt auch die eigentliche Chance für die Liebe der beiden. Wie das geschehen kann, möchte ich in drei Schritten entfalten.

Dem inneren Kind des anderen begegnen

Der erste Schritt ist, dass beide Partner verstehen lernen, was in diesen heftigen Auseinandersetzungen eigentlich passiert: In unserem Fall, dass Rudi sehen lernt, dass er in diesen Auseinandersetzungen, in denen er verstummt und sie über ihn herfällt oder sich dann verzweifelt zurückzieht, dass er darin genau in die Rolle des überforderten Jungen von damals gerät, und dass er zu verstehen beginnt: dass Birgit ebenso in diesen Auseinandersetzungen in ihre Rolle von damals gerät, in die Rolle des nicht beachteten Mädchens, das schreien und wüten muss, um sich Gehör zu verschaffen. Und umgekehrt genau so: dass Birgit verstehen lernt, dass sie in den Auseinandersetzungen zu dem verzweifelt kleinen Mädchen wird und Rudi zu dem überforderten Jungen, der zumachen muss, um sich zu schützen.

So bekommt jeder von beiden *Kontakt zum inneren Kind des andern*. Die Chance für die Liebe der beiden zueinander liegt nun darin, dass sie lernen können, sich hier zu geben, was sie als Kinder nicht bekommen haben, nämlich in ihrer tiefsten Not vom anderen gesehen zu werden. Oft ist es ja ein gemeinsames oder jedenfalls ähnliches Lebensthema. Birgit und Rudi sind beide als Kinder nicht beachtet worden. Birgit ist übersehen oder beschämt und belächelt worden, Rudi wurde permanent überfordert. Wenn jeder dieses verlassene Kind im anderen sieht und liebevoll berührt, wenn sie Mitgefühl für dieses Kind im anderen entwickeln, dann tun sie genau das aneinander, was sie von Eltern und Geschwistern gebraucht hätten. Das ist ein ganz zentraler Schritt: Dass wir das Kind im anderen sehen lernen. Wo das geschieht, tritt an die Stelle der Vorwürfe und der Verteidigungsplädoyers Mitgefühl und Verständnis füreinander. Es geschieht so etwas wie im Märchen von Hänsel und Gretel (Jellouschek, Beziehung und Bezauberung): zwei verlorene, verstoßene, einsame oder sonst wie verletzte Kindernehmen sich bei der Hand und machen sich mutig auf den Weg durch den Wald mit seinen Gefahren, und sie schaffen es, weil sie zusammenhalten, statt sich zu bekämpfen.

Wechselseitige Unterstützung

Damit habe ich schon das Zweite angesprochen: aus dem Verstehen heraus beginnen sie, anstatt sich anzugreifen, sich in ihren Lebensthemen wechselseitig zu unterstützen. Birgit spürt immer deutlicher, dass es keinen Sinn hat, über Rudi herzufallen, wenn er verstummt. Sie versteht immer besser, dass er nicht böswillig verstummt, sondern in Not ist und Hilfe braucht. Und Rudi sieht, dass Birgit nicht aus Böswilligkeit über ihn herfällt, sondern dass er durch seinen Rückzug den wunden Punkt der Nicht-Beachtung bei Birgit getroffen hat, und dass auch sie darum Unterstützung braucht.

In diesem Sinn beginnen sie auch, einander zu fragen: Rudi: "Was brauchst du von mir, damit du das Gefühl hast, dass ich dich beachte?" Birgit antwortet: "Zum Beispiel, wenn du in deinem Arbeitszimmer sitzt und ich sage 'Tschüss', weil ich gerade in die Schule muss, dass du nicht nur irgendwas vor dich hin brummelst und mich gar nicht richtig bemerkst, sondern dass du aufschaust, mir auch ausdrücklich 'Tschüss'! Sagst und vielleicht auch noch fragst, wann ich wieder heimkomme! Das würde mir das Gefühl geben, dass ich nicht Luft für dich bin!" Rudi sagt dann vielleicht: "Ja, und wenn ich trotzdem mal wieder nicht bemerke, wenn du gehst, dann bräuchte ich von dir, dass du nicht über mich herfällst und dann den ganzen Tag sauer bist auf mich, sondern, dass du mir eine zweite Chance gibst: indem du dann zu Beispiel auf mich zukommst, den Arm um mich legst und es einfach nochmals sagst: 'Du Rudi, Tschüss! Ich geh' jetzt!' Ich glaube, dann komm ich aus meinem Schneckenhaus heraus!"

Das gibt der Liebe zwischen Partnern eine ganz besondere Note: Wenn sie dazu übergegangen sind, statt gegenseitig auf ihre wunden Punkte einzuschlagen, diese sorgsam zu berücksichtigen und sich gerade hier gegenseitig zu unterstützen. Freilich funktioniert das nur, wenn es *gegenseitig* geschieht. Wenn nur der eine die wunden Punkte des anderen berücksichtigt, geraten sie in ein Ausbeutungsverhältnis, das irgendwann, wenn es dem Rücksichtsvollen zu viel wird, wieder in eine Kampfbeziehung umschlägt.

Herausforderung zu Entwicklung

Und etwas Drittes können die Partner in diesem Zusammenhang lernen, was ihre Liebe und ihre persönliche individuelle Entwicklung sehr voranbringen wird: Nirgendwo werden wir gerade in unseren zentralen Lebensthemen so herausgefordert wie in der Partnerschaft. Niemand konfrontiert so wie Rudi Birgit mit ihrem Lebensthema, das nicht beachtete Mädchen zu sein und niemand nötigt so wie Rudi Birgit dazu, mit diesem Thema anders umzugehen als bisher, nicht mehr in Resignation oder in verzweifelte Wut zu verfallen, wenn sie es erlebt, sondern andere Wege zu finden, sich Beachtung zu verschaffen. Und niemand konfrontiert Rudi so sehr wie Birgit mit seinem Lebensthema des überforderten kleinen Jungen. Und niemand nötigt ihn so wie sie mit diesem Thema anders umzugehen als durch Resignation und Rückzug. Sie konfrontiert ihn damit dass er lernen muss, wenigstens etwas mehr aus sich herauszugehen, und – auch wenn ihm das nicht so spontan möglich ist wie ihr – trotzdem die Mühe auf sich zu nehmen, zu formulieren und in Worte zu fassen, was ihn innerlich bewegt, und einen Konflikt mal auch von seiner Seite her anzusprechen, statt die Dinge passiv schleifen zu lassen, und hinzustehen und sich zu vertreten, statt Birgit hohldrehen zu lassen. *So wird jeder für den anderen zur stärksten Entwicklungsherausforderung gerade in den zentralen Punkten seines Lebens.* Wo der Partner uns mit seiner Art am meisten auf die Nerven geht, konfrontiert er uns wahrscheinlich genau mit dem Punkt, an dem wir Entwicklung selber am nötigsten haben. Gerade in einer

Langzeitbeziehung, wenn wir die lange Zeit durchgehalten haben, erkennen wir das immer deutlicher und sind froh, durchgehalten zu haben.

Anders ausgedrückt: Es kommt darauf an, dass wir *unseren Anteil an dem Problem, das wir mit dem Partner haben, selber übernehmen, statt die Schuld daran ihm zuzuschieben*. Rudi muss zur Einsicht kommen: "Dass ich so hilflos und passiv werde und mich so resigniert zurückziehe, daran bist du nicht Schuld. Du verursachst nicht meine Resignation und meinen Rückzug. Vielmehr: mit deiner Art konfrontierst du mich mit diesem Rückzugsverhalten und forderst mich so heraus, es zu verändern." Und Birgit muss lernen, zu sagen: "Mit Deiner Art, zuzumachen, *verursachst* du nicht, dass ich mich nicht beachtet fühle und dann ausraste. Sondern du konfrontierst mich damit, dass ich hier ein Thema habe, für das ich selber Verantwortung übernehmen muss." Jeder wird für den anderen Anlass, sein eigenes Lebensthema neu aufzugreifen, und sich damit auseinanderzusetzen.

Das schafft die Probleme nicht aus der Welt. Und das macht auch die Beziehung nicht einfach konfliktfrei. Denn in Stress-Situationen werden wir wieder in die alten Muster verfallen und werden dann geneigt sein, die damit gegebenen Unannehmlichkeiten dem anderen in die Schuhe zu schieben. Aber wenn wir diesen Schritt grundsätzlich getan haben, im anderen den zu sehen, der uns am meisten zu eigener Entwicklung herausfordert, dann wird sich in der Tiefe etwas ändern. Wir werden nicht mehr im Kampf miteinander die ewiggleichen Runden drehen, sondern wir werden allmählich in einen gemeinsamen Entwicklungsprozess hineinkommen, der uns beide, mich und dich, voranbringt. Dann gelangen wir allmählich wieder genau da hin, wo wir am Anfang in der Verliebtheit waren. Es fühlt sich jetzt anders an als damals, es ist durch einen nicht immer einfachen Läuterungsprozess hindurchgegangen, aber es ist dasselbe, was wir schon ganz am Anfang unserer Liebe intuitiv gewusst haben: Wir sind uns begegnet, um uns miteinander zu entwickeln. Vielleicht ist das der tiefste Sinn von Paarproblemen.

Der Vortrag wurde am 8. Dez. 2003 im Bildungswerk Konstanz gehalten.

Herzlichen Dank an Hans Jellouschek für die freundliche Genehmigung zur Veröffentlichung.