

Ludwig Schindler

Kurt Hahlweg

Dirk Revenstorf

**Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung**

Ein Handbuch für Paare

**3., aktualisierte und vollständig überarbeitete Auflage**

Ludwig Schindler  
Kurt Hahlweg  
Dirk Revenstorf

# Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung

Ein Handbuch für Paare

3., aktualisierte und vollständig überarbeitete Auflage

**Prof. Dr. Ludwig Schindler**  
Universität Bamberg  
Lehrstuhl Klinische Psychologie  
Markusplatz 3  
96047 Bamberg

**Prof. Dr. Dirk Revenstorf**  
Universität Tübingen  
Psychologisches Institut  
Gartenstraße 29  
72074 Tübingen

**Prof. Dr. Kurt Hahlweg**  
Technische Universität Braunschweig  
Institut für Psychologie  
Spielmannstraße 12 a  
38106 Braunschweig

**ISBN-13 978-3-540-48844-6 Springer Medizin Verlag Heidelberg**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funk-sendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Springer Medizin Verlag**

springer.com

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2007

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.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Renate Scheddin

Projektmanagement: Renate Schulz

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Idee zum Coverfoto: Sigrun Strangmann

Satz: medionet Prepress Services Ltd., Berlin

SPIN: 11924029

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

## Vorwort zur 3. Auflage

---

Der vorliegende Ratgeber kann mittlerweile auf eine Entwicklungsgeschichte von 25 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 dieses Programms geschrieben. Es war als therapiebegleitender Text für die Paare gedacht, die damals in unserem Projekt an einer Behandlung teilnahmen. Im Jahr 1980 erschien das »Handbuch für Paare« erstmals in Buchform. 1999 haben wir es dann vollständig überarbeitet und nach dem damaligen Stand der Forschung aktualisiert. Mittlerweile haben sich viele Tausend Paare mit diesem Buch beschäftigt.

Das Buch für die Paare ist Teil eines verhaltenstherapeutischen Gesamtpaketes, das zusätzlich ein Handbuch für den Therapeuten (Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 1998) und eine Testmappe mit diagnostischen Verfahren (Hahlweg, 1996) beinhaltet.

Zu unserer großen Freude hat sich der darin enthaltene therapeutische Leitfaden in all den Jahren beim praktischen Einsatz sehr gut bewährt. In der Eheberatung, in der psychotherapeutischen Praxis sowie in psychosomatischen Kliniken erfreute es sich großer Beliebtheit und wurde auch zur Grundlage weiterer Projekte in der Therapieforschung gemacht.

Internationale Studien zeigen, dass der verhaltenstherapeutische Ansatz bei der Behandlung von Partnerschaftsproblemen am effektivsten ist. Jährlich erscheinen zahlreiche Publikationen, durch deren Ergebnisse das therapeutische Vorgehen noch differenzierter wird. Um das bewährte Handbuch für Paare auf den heutigen Stand zu bringen, haben wir uns daher zu einer erneuten Überarbeitung entschlossen.

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 mit diesem Buch Antworten zu geben auf die Fragen:

- Worauf kommt es an, damit Beziehung gelingt?
- Was sind die Fallstricke, vor denen man sich hüten muss?
- Falls die Beziehung in die Krise geraten ist, wie kann man sich daraus befreien?

Das Buch soll interessierten Paaren zur Anregung dienen. Wer seine Beziehung verbessern möchte oder bemüht ist, eine Krise selbständig zu bewältigen, sucht häufig nach geeigneten Hilfsmitteln. Das vorliegende Programm möchte eine entsprechende Anleitung bieten. In problematischen Fällen wird es eine therapeutische Hilfe 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 selbständig erarbeiten, wird in den Sitzungen mehr Raum für weitergehende therapeutische Interventionen geschaffen. Die Anleitungen und Übungen fördern außerdem die Implementierung des neuen Verhaltens im täglichen Miteinander.

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 individuellen seelischen Problemen eine zentrale Rolle.

Die persönliche Lerngeschichte, das individuelle Beziehungskonzept und die spezifische Interaktionsstruktur des einzelnen Paares ergeben eine Komplexität, die den Bereich Partnerschaft zu einem der schwierigsten Interventionsbereiche werden lässt. Wir hoffen, dass dieses Programm weiterhin einen Beitrag zur Bewältigung dieser Komplexität liefern kann, indem es einen Leitfaden für Lehre, Ausbildung und therapeutische Praxis, aber auch zur Selbsthilfe bereitstellt.

Bamberg, Braunschweig, Tübingen, im Januar 2007  
Ludwig Schindler Kurt Hahlweg Dirk Revenstorf

## Was Sie vorab wissen sollten

---

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

Natürlich kann auch der einzelne Leser für sich alleine von der Lektüre profitieren, aber am besten arbeiten Sie dieses Buch mit ihrem Partner gemeinsam durch. Es ist als Lernprogramm für Paare gedacht.

Der Text jedes Kapitels ist in einzelne Abschnitte gegliedert. Setzen Sie sich beide nebeneinander und lesen Sie die Abschnitte abwechselnd laut vor. So können Sie zu zweit gleichzeitig an diesem Buch arbeiten. Dies mag Sie im ersten Moment etwas befremden, aber Sie werden merken, dass Sie dabei gut miteinander ins Reden kommen.

Für ein Kapitel werden Sie ca. 1 Stunde brauchen. Nehmen Sie sich ein Kapitel pro Woche vor und vereinbaren Sie rechtzeitig den Tag, an dem weitergelesen werden soll.

Jedes Kapitel besteht aus einem Textteil 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, das selbst auszuprobieren, was Sie gelesen haben.

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

Für den Fall, dass Sie zu dem einen oder anderen Aspekt mehr lesen möchten, finden Sie am Ende jedes Kapitels einen Buchtipp zu weiterführender Literatur.

# Inhaltsverzeichnis

Was Sie vorab wissen sollten . . . . .	VII
<b>1. Liebe und Bindung . . . . .</b>	<b>1</b>
Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung . . . . .	2
Das Beziehungskonto . . . . .	4
Das Beziehungskonzept . . . . .	5
Die Entstehung von Krisen . . . . .	5
Der »Zwangsprozess« in der Krise . . . . .	7
Wege aus der Krise . . . . .	8
Buch-Tipp . . . . .	12
Übungsteil . . . . .	13
<b>2 Geben und Nehmen . . . . .</b>	<b>17</b>
Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität . . . . .	18
Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung . . . . .	19
Der Zwangsprozess und seine Folgen . . . . .	22
Die Unterbrechung des Zwangsprozesses . . . . .	25
Buch-Tipp . . . . .	27
Übungsteil . . . . .	28
<b>3 Kommunikation I: Wie sage ich es? . . . . .</b>	<b>33</b>
Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung . . . . .	33
Merkmale gelungener Kommunikation . . . . .	36
Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten . . . . .	40
Wege, Gefühle direkt auszudrücken . . . . .	42
Verwöhnungstage . . . . .	44
Buch-Tipp . . . . .	46
Übungsteil . . . . .	47
<b>4 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf? . . . . .</b>	<b>55</b>
Merkmale eines guten Zuhörers . . . . .	57
Kritische Gesprächsverläufe entschärfen . . . . .	61
Buch-Tipp . . . . .	64
Übungsteil . . . . .	65
<b>5 Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es? . . . . .</b>	<b>73</b>
Die Problemansprache . . . . .	75
Eigene Bedürfnisse formulieren . . . . .	77
Änderungswünsche spezifizieren . . . . .	79
Aushandeln einer Lösung . . . . .	81
Buch-Tipp . . . . .	84
Übungsteil . . . . .	85

<b>6 Absprachen: Wie setzen wir es um?</b> . . . . .	<b>93</b>
Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung . . . . .	94
Hilfsmittel für die Umsetzung . . . . .	97
Buch-Tipp . . . . .	103
Übungsteil . . . . .	104
<b>7 Streit minimieren.</b> . . . . .	<b>113</b>
Vorher Abwägen . . . . .	115
Der Einstieg ist wichtig . . . . .	117
Im Notfall abbrechen . . . . .	118
Versöhnen, aber wie? . . . . .	118
Buch-Tipp . . . . .	122
Übungsteil . . . . .	123
<b>8 Hegen und Pflegen</b> . . . . .	<b>129</b>
Akzeptanz erhalten . . . . .	129
Veränderte Lebensumstände berücksichtigen . . . . .	130
Hinderliche Einstellungen erkennen . . . . .	132
Aktiv umdenken . . . . .	135
Beziehung pflegen. . . . .	137
Buch-Tipp . . . . .	137
Die »10 Gebote« zur Beziehungspflege. . . . .	138
<b>Anhang.</b> . . . . .	<b>141</b>
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>157</b>

# Liebe und Bindung



Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung – 2

Das Beziehungskonto – 4

Das Beziehungskonzept – 5

Die Entstehung von Krisen – 5

Der »Zwangsprozess« in der Krise – 7

Wege aus der Krise – 8

➤ Buch-Tipp – 12

**Übungsteil – 13**

Was tun, wenn die Liebe stirbt? 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 Gefühle im Begriff sind zu verblasen.

Viele Menschen glauben, die Liebe sei etwas, das 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.

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 25 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 ersten Kapitel zunächst mit einigen grundlegenden Gesetzmäßigkeiten vertraut machen, die für das spätere Vorgehen wichtig sind.

## 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.

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, so 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 wieder 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.

#### 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 miteinzubeziehen: 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.

## 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 richtigen 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. Ebenso kann eine Abhebung geringfügig sein, wie etwa eine kleine Verärgerung, oder gewaltig und folgenswer, 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.

## 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 von vorhin 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 seinerseits einbringen kann oder will. Auch das Modell der Eltern und spätere Beziehungserfahrungen spielen dabei eine große Rolle.

**!** Dies bedeutet: Aufgrund seiner früheren 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.

## 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, 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 so lange nicht bekommen, bis 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.

Dies kann sich auch in Beziehungen ereignen, die lange Zeit als zufriedenstellend erlebt wurden; entweder weil einer der Partner oder beide tiefgreifende persönliche Entwicklungen vollziehen oder weil bei bestimmten einschneidenden Ereignissen plötzlich gravierende Diskrepanzen zwischen den beiden Beziehungskonzepten deutlich werden. Sehr 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 sein Verhalten jedoch in keinsten Weise 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 anderen ein, so bestünde der konstruktive Versuch darin, sich in seinen Partner hineinzusetzen und sich in Erinnerung zu rufen, was man über dessen Erfahrungen und Beziehungskonzept weiß, um sich aus der Perspektive des Partners dessen Verhalten in einer bestimmten Situation zu erklären.

Verharrt man nur in der eigenen Perspektive, so besteht die Gefahr, dass man dem anderen eine böswillige Absicht unterstellt. Der Glaube, negative Eigenschaften beim anderen ausgemacht zu haben, führt zu dem Schluss, sich vorsehen zu müssen. Man beginnt seinerseits, sich zurückzunehmen.

Mit einer solchen Zurückhaltung wird aber wiederum der Partner in seiner negativen Sichtweise bestätigt. Er wird versuchen, die Zuwendung unter Druck einzuklagen, oder sich seinerseits noch mehr zurücknehmen. Durch diese negative Wechselwirkung schüren beide die Eskalation.

## Der »Zwangsprozess« in der Krise

---

In einer solchen Entwicklung nehmen die Zeichen der Zuneigung ab und die Vorwärtsverteidigung nimmt zu. Wenn sich »Frust« anhäuft, neigen die Menschen zu aggressiven Reaktionen. Dies zeigt sich in Vorwürfen, Liebesentzug, persönlichen Angriffen oder Abwertung des anderen.

**! Aber: Eine verletzende Bemerkung macht unzählige liebevolle Gesten zunichte! Studien haben gezeigt, dass eine einzige Herabsetzung viele Stunden der Aufmerksamkeit und Zuwendung tilgt. Dies lässt sich an einem einfachen Beispiel veranschaulichen: Verletzt man sich versehentlich an der Haut, so dauert dies den Bruchteil einer Sekunde. Die Heilung aber dauert Tage. Bei seelischen Wunden ist es nicht viel anders.**

Wenn beide Partner bedenkenlos das Konto plündern, schmelzen die Reserven schneller dahin, als sie durch Einzahlungen aufgefüllt werden können. In der Folge wird sich der Stand des Beziehungskontos bald um Null bewegen, was für die Partner eine emotionale Berg- und-Talfahrt bedeutet. Wenn am einen Tag die liebevollen Gesten überwiegen, sind die Partner erleichtert und fühlen sich wohl in ihrer Beziehung. Wenn am anderen Tag Streit und Kränkungen vorherrschen, sind sie wieder sehr unglücklich und drohen zu resignieren. Schreitet der Prozess weiter fort, so wird sich auf dem Beziehungskonto ein zunehmendes Defizit einstellen, das schließlich zum Beziehungsbankrott führt.

Anklagen und Herabsetzungen sind in der Regel nur verzweifelte Hilferufe, mit denen dem anderen die Dringlichkeit des eigenen Anliegens signalisiert werden soll. Sie bewirken fatalerweise aber genau das Gegenteil, weil der andere sie als Strafaktionen erlebt, mit denen er zum Einlenken gezwungen werden soll. Der Bestrafte ist dann so mit seinen eigenen Verletzungen beschäftigt, dass er die eigentliche Botschaft nicht erkennen kann.

Mit einem solchen Streitverhalten werden Konflikte nicht mehr gelöst, so dass der Zündstoff rapide anwächst, d.h. destruktive Auseinandersetzungen nehmen immer mehr zu. Auch werden sich beide Partner in der Intensität des Streitverhaltens gegenseitig steigern, d.h. es kommt zu immer schnelleren und heftigeren Eskalationen. Einen solchen Verlauf, bei dem jeder das Einlenken des anderen mehr oder weniger erzwingen will, nennen wir den »Zwangsprozess«.

Wenn sich schließlich genügend an Verletzung, Wut und Hilflosigkeit eingestellt hat, kommt man in Versuchung, die gemeinsame Geschichte umzuschreiben (»So gut kann das ja alles nicht gewesen sein«; »Die Anzeichen hätte ich ja schon damals sehen müssen«). Damit aber wird zu guter Letzt auch noch das Fundament der Beziehung zerstört.

## Wege aus der Krise

---

Was kann man nun in einer solchen Situation tun? Wenn Sie der Meinung sind, eben tragischerweise den falschen Partner gewählt zu haben, dann stellt sich bei einer ernsten Krise folgende Alternative: Entweder Sie versuchen, die Persönlichkeit Ihres Partners zu verändern (ein zum Scheitern verurteiltes Unterfangen, wie eben beschrieben), oder Sie trennen

sich vom ihm und versuchen Ihr Glück beim nächsten. Allerdings scheint diese Strategie auch nicht besonders erfolgreich zu sein, denn die Scheidungsrate der zweiten Ehe liegt um 10% höher als bei der ersten Ehe.

**! Alle wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen, dass es nicht in erster Linie auf Herkunft, Bildung oder bestimmte Persönlichkeitsmerkmale der Partner ankommt, ob eine Beziehung gelingt oder nicht, sondern dass es vorwiegend am konkreten Verhalten liegt, das jeder Partner von sich aus einbringt. Hier liegt der Ansatzpunkt.**

Auch wenn eine Beziehung in die Krise geraten ist, zeigt sich immer wieder, dass eine Neugestaltung möglich ist - nämlich dann, wenn beide Partner beginnen, ihren eigenen Anteil konstruktiv zu erneuern.

Wer auf dem Standpunkt beharrt, dass sich zuerst der Partner ändern muss, bevor man es selbst tut, der wird seine Beziehungsprobleme nicht lösen. Das Fatale dabei ist nämlich, dass beide Partner darauf warten, dass der andere den Anfang macht, und sich deshalb gar nichts bewegt.

Wir wollen Sie auf folgende Devise einstimmen: Ich nehme mir vor, Neues zu versuchen, egal was mein Partner tut. Wenn ich mich ändere, wird sich auch das Verhalten meines Partners ändern! (Was hindert uns eigentlich daran, das zu tun, was wir vom anderen erwarten?)

Ihre Bereitschaft, mit Einzahlungen in Vorleistung zu gehen, ist die Voraussetzung dafür, dass Ihr Guthaben auf dem Beziehungskonto wieder wächst.

**! Bedenken Sie: Ich muss nicht meine ganze Persönlichkeit ändern, sondern nur bestimmte Verhaltensweisen. Kleine Verhaltensänderungen können zu großen Veränderungen in der Partnerschaft führen. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Betrachten Sie es als ein Experiment für die nächsten Monate. Veränderungen brauchen Zeit, um sich im Alltag zu bewähren und etabliert zu werden.**

Sicher, ein solcher Versuch erfordert Einsatz und der ist mühsam; zudem sind Veränderungen für die Menschen immer erst einmal unangenehm, da sie mit Zeiten von Unsicherheit einhergehen.

Es kann jedoch nicht oft genug betont werden, dass ein Trennungsprozess mit Sicherheit mehr Leiden bringt und erheblich mehr an Bewältigung erfordert als der Versuch eines Neubeginns. Der Mythos, »wenn es