

HANS JELLOUSCHEK

Wie
Partnerschaft
gelingt –
Spielregeln
der Liebe



Beziehungskrisen sind
Entwicklungschancen

HERDER

Hans Jellouschek

Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe

Hans Jellouschek

Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe

Beziehungskrisen sind
Entwicklungschancen

Mit einem Nachwort von Christian Thiel

Aktualisierte Neuauflage 2022
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1998
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Elena Kalinicheva / shutterstock

E-Book-Konvertierung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

ISBN Print 978-3-451-03373-5
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82871-3

Das Buch

Viele Paare – so sagt hier ein erfahrener Paartherapeut – gehen heute zu früh auseinander. Wer die unbewussten Regeln beim Zusammenspiel der Liebe kennt, kann eine Menge tun, um partnerschaftliches Zusammenleben erfreulich und glückbringend zu gestalten. Dazu gehört Geduld und langer Atem, Respekt und gegenseitige Wertschätzung, ohne die jede Partnerschaft zu einem üblen Machtkampf entarten kann. Dazu braucht jedes Paar die rechte Balance zwischen Freiheit und Bindung; es braucht Toleranz und Fairness gegenüber den Andersheiten des anderen, es braucht Bereitschaft, den grauen Alltag als Gegebenheit des Lebens zu akzeptieren und auch Probleme gemeinsam zu meistern. Zur Kultur der Liebe gehört es auch, genügend Zeit füreinander zu haben, aber auch sich gegenseitig genügend Zeit für sich selbst zu lassen. Und schließlich gehört dazu, Formen des Vergebens und Verzeihens zu finden, denn ohne Schuld und Versöhnung kann keine längerfristige Beziehung bestehen. – Ein ermutigendes und hilfreiches Buch für alle, die etwas für ihr glückliches Zusammenleben und beständige Partnerschaft tun wollen.

Der Autor

Hans Jellouschek, 1939–2021, Dr. theol., Lic. phil., Transaktionsanalytiker (DGTA), Eheberater, Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse und systemisch-integrative Paartherapie mit langjähriger Erfahrung im Bereich Fort- und Weiterbildung. Weitere Informationen unter www.hans-jellouschek.de.

*Dem Andenken
meiner geliebten Frau
Margarete Kohaus-Jellouschek
1944-1998*

Inhalt

Vorwort

Dauerbeziehungen - heute noch möglich?

Auf die Qualität kommt es an

Partnerliebe - was ist das?

Fragen zur Eigenart der Partnerliebe

„Ordnungen der Liebe“

Kinder brauchen beide Eltern

Paar-Ebene und Eltern-Ebene

Kinder sind keine Partner

Wie die Liebe „in Ordnung“ gehalten wird

Unterschiede zwischen Frau und Mann - ärgerlich und belebend

Sache gegenüber Beziehung

Problemlösung gegenüber Mitgefühl

Wettkampf gegenüber Verbundenheit

Zurückhaltung gegenüber Expressivität

Was ergibt sich daraus?

Empfehlungen für den Umgang mit Unterschieden zwischen Frau und Mann

Ebenbürtigkeit - was ist das?

Ein häufiger Teufelskreis

Gefangen in alten Rollenmustern

Unausgeglichene Bilanz von Geben und Nehmen

Ungleicher Zugang zu Machtquellen

Thesen zur Ebenbürtigkeit von Frau und Mann

Die Fehler des anderen

Der Sündenbock-Mechanismus

Der Balken im eigenen Auge

Der Schatten in uns

Ehrlich zu sich selbst

Regeln für den Umgang mit den „Fehlern“ des anderen

Wie Macht die Liebe stört

Macht und Kommunikation

Macht und Machtquellen

Gute und schlimme Formen der Machtausübung

Regeln für den Umgang mit Macht in der Paarbeziehung

Der Aggression die richtige Richtung geben

Durchsetzung

Abgrenzung

Destruktive Aggression

*Regeln für den Umgang mit Aggressionen in der
Paarbeziehung*

Du musst mich schon so nehmen, wie ich bin!

Veränderungswünsche an den Partner

Fragen an den Ablehnenden

Fragen an den Wünschenden

*Empfehlungen für den konstruktiven Umgang mit
Veränderungswünschen*

Wenn wir einander verletzen

Verletzungen sind unvermeidbar

Nicht unter den Teppich kehren

Versöhnung zustande bringen

Die Waffen des Verletzten

Empfehlungen für den Umgang mit Verletzungen

Arbeitsmänner und Familienfrauen

Die patriarchale Versorgungsehe – kein Auslaufmodell?

Arbeitsmann und Familienfrau

Ein gemeinsames Problem

Dringend benötigt: Mann in der Familie, Frau im Beruf

*Empfehlungen für mehr Ausgleich zwischen Beruf und
Familie*

Die ewig unzufriedenen Frauen ...

Fantasie und „Realismus“

Sich auf die eigenen Füße stellen

Was sie wirklich will

Einander begegnen

Regeln für den Umgang mit notorischer Unzufriedenheit

Darf es Geheimnisse geben?

Geständnis und Kontrolle

Hättest du doch geredet!

Schweigen kann Gold sein

Auch Reden kann Gold sein

Kriterien für den Umgang mit Geheimnissen:

Wenn die Leidenschaft erlischt ...

Zu viel Sicherheit?

Mit der eigenen Mutter schlafen?

Zu viel Arbeit und Pflicht?

Getrennte Welten?

Fragen, die sich Partner bei sexueller Lustlosigkeit stellen können

Eifersucht belebt und zerstört

Zeichen von Besitzanspruch?

Zerstörerische Eifersucht

Was steckt dahinter?

Den anderen in die Eifersucht treiben

Kriterien für die Einschätzung von Eifersuchtsreaktionen.

Wenn einer fremdgegangen ist ...

Vom Wert der Treue

Untreue verletzt

Was fehlt in der Ehebeziehung?

Sagen oder geheimhalten?

Regeln für einen angemessenen Umgang mit Seitensprüngen

Körperliche Berührung außerhalb der Paarbeziehung

Für eine körperfreundliche Beziehungskultur

Der Hunger nach Berührung

Berührung bringt Bewegung

Alte Muster überwinden

Bereicherung der Paarbeziehung

Empfehlungen für eine körperfreundliche Beziehungskultur

Krisen sind Entwicklungschancen

Krisen stiften Chaos

Krisen fordern Entwicklung

Hilfreiche Haltungen in Krisen

Hinweise zum Verständnis von Krisensituationen

Wenn Paare sich getrennt haben

Zwischen Katastrophenstimmung und Befreiungsgefühl

Sich Unterstützung holen

Neue Perspektiven und Wege

Der Schmerz wegen der Kinder

Scheidung als Schlusspunkt

Paar-Ebene und Eltern-Ebene

Der würdige Platz im Herzen

Hilfen für die Zeit nach der Trennung

Zweitehen sind anders

Zerstörerische Sehnsucht nach Harmonie

Der neue Partner ist der Zweite

Aussöhnung mit der Vergangenheit

Verlässlichkeit und Kontinuität

Empfehlungen für Zweitehen und Stieffamilien

Was macht Ehen stabil?

Die Verliebtheit am Anfang

Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen

Eigenständigkeit beider Partner

Ausgleich zwischen Geben und Nehmen

Sich in den anderen hineinversetzen

Gut miteinander verhandeln

Gut miteinander kooperieren

Gemeinsame Anliegen und Ziele

Ein kleiner Test für die Ehe-Stabilität

Eros, Sex und Religion

Antisexuelle Ressentiments im Christentum

Die Erfahrung der Trennung und die Sehnsucht nach
Vereinigung

„Du bist angenommen“

Nachwort

Vorwort

So lange ich mit meiner Frau Margarete Kohaus mit Paaren therapeutisch arbeitete, beschäftigte uns immer wieder die Frage, wie Dauerbeziehungen zwischen Frau und Mann über die Phase der Verliebtheit hinaus lebendig bleiben können und nicht erstarren oder vertrocknen „müssen“. Der große Erfolg, den mein Buch „Die Kunst als Paar zu leben“ (Kreuz-Verlag, Zürich-Stuttgart) hatte und noch immer hat, zeigt, dass diese Frage viele heutige Paare beschäftigt. Sie ist auch der gemeinsame Nenner der folgenden Kapitel in diesem Band. Dabei war es mir ein besonderes Anliegen, noch konkreter als in meinen bisherigen Veröffentlichungen zu sein und immer wieder von typischen Alltagssituationen von Paaren auszugehen, diese zu untersuchen und möglichst praktische Wege aufzuzeigen. Dies hat auch damit zu tun, dass den meisten der folgenden Abschnitte eine Artikelserie zugrunde liegt, die ich in den letzten drei Jahren für die österreichische Frauenzeitschrift „Welt der Frau“ geschrieben habe. Immer wieder ist mir mitgeteilt worden, dass meine Beiträge bei den Leserinnen und Lesern der Zeitschrift viele Diskussionen ausgelöst haben und dass sie häufig in Gesprächsrunden und Paargruppen als Einstieg verwendet wurden. So entstand die Idee, daraus dieses Buch zu machen. Um die Gesprächsimpulse noch zu verstärken, wurden jedem Kapitel zusammenfassende Hinweise, Empfehlungen, „Regeln“ und dergleichen angefügt, die Paaren und Gesprächsleitern von Partnergruppen in der Erwachsenenbildung den Einstieg ins gemeinsame Gespräch erleichtern und Anregungen für die Umsetzung im Alltag geben sollen. In diesem Sinne sind

diese besonders gekennzeichneten Abschnitte zu verstehen und keinesfalls als der Versuch, etwa neue Normen oder Vorschriften aufstellen zu wollen. Demselben Zweck dienen auch die jedem Kapitel angefügten Bücherhinweise „Zum Weiterlesen“. Der Lektor des Verlages, Herr Peter Raab, hat mich bei der Entstehung dieses Buches durch redaktionelle Arbeit, Vorschläge und Hinweise tatkräftig unterstützt. Ihm sei hiermit herzlich Dank gesagt!

Hans Jellouschek

Dauerbeziehungen - heute noch möglich?

Die Zahl der Ehescheidungen ist zweifellos beunruhigend. Seit Jahren hält sich - jedenfalls in städtischen Gebieten unserer westlichen Welt - der Prozentsatz bei gut einem Drittel aller Ehen, in den Großstädten gehen bereits 50 Prozent aller ehelichen Lebensgemeinschaften zu Bruch. Sind Ehe und eheliche Liebe zu einem Wegwerfartikel verkommen? Hat der Pluralismus unserer heutigen Welt zu allgemeiner Unverbindlichkeit auch in menschlichen Beziehungen geführt? Ist aus der heutigen Betonung des Individuums und seiner Interessen ein Egoismus hervorgegangen, der Werte wie Treue, Geduld und Beständigkeit immer weiter zugrunde richtet? Solche und ähnliche Vermutungen werden immer wieder geäußert, nicht zuletzt auch in kirchlichen Kreisen. Zweifellos: Die Zahlen sind nicht wegzudiskutieren und geben Anlass zur Sorge. Aber sind solche Pauschalverurteilungen der heutigen Zeit und derartige Schuldzuschreibungen an die heutigen Ehepaare berechtigt? Ich meine: Nein. Die Sachlage ist komplizierter und verlangt eine differenzierte Betrachtungsweise.

Zunächst einmal möchte ich auf die Tatsache hinweisen, dass Eheleute im Durchschnitt noch nie so lange zusammengelebt haben wie heute. Diese Aussage mag überraschen. Sie scheint den Scheidungszahlen direkt zu widersprechen. Dies ist aber nicht der Fall. Denn die *durchschnittliche Lebenserwartung* ist in den letzten zweihundert Jahren fast um das Dreifache gestiegen. Im

achtzehnten Jahrhundert betrug sie nicht einmal dreißig Jahre! Das heißt aber auch: Viel mehr Ehen als heute wurden früher durch den früheren Tod getrennt. Der Satz „Bis der Tod euch scheidet“ hieß damals etwas völlig anderes als heute, denn der Tod beendete häufig das Zusammenleben der Partner schon zu einem Zeitpunkt, da die Mehrzahl der Menschen heute ihr halbes Eheleben oder noch mehr vor sich haben. Die Rede von der Ehe als Wegwerfartikel ist also mindestens sehr ungerecht, denn genau besehen halten es heute viel mehr Frauen und Männer viel länger miteinander aus, als dies in früheren Zeiten der Fall war.

Außerdem habe ich in meiner langjährigen Erfahrung als Paartherapeut so gut wie noch nie erlebt, dass Partner heutzutage leichtfertig aus der Ehe weglaufen. In aller Regel leiden die Betroffenen sehr unter einer Trennung, quälen sich lange herum, bevor sie diesen Schritt tun, und noch länger, bis sie ihn verarbeitet haben. Es kann also nicht, jedenfalls nicht in der Regel, am Leichtsinn der Menschen liegen, dass Ehen heute instabiler geworden sind. Vielmehr gibt es eine ganze Reihe von Umständen, von denen wir alle betroffen sind, die es sehr viel schwerer machen als früher, eine Ehe über Jahre hin aufrechtzuerhalten. Ich nenne außer der schon erwähnten längeren Lebenserwartung noch drei wichtige weitere:

Auf die Qualität kommt es an

Früher war es der Mehrzahl der Menschen aus Gründen des *wirtschaftlichen Überlebens* schlicht unmöglich, aus einer Ehe auszusteigen. Die Ehe war eine Wirtschaftsgemeinschaft. Manchmal ist sie es auch noch heute, denn wirtschaftliche Gründe halten so manche Ehe zusammen, die schon längst innerlich abgestorben ist. Aber so allgemein wie dies früher der Fall war, ist das materielle

Überleben kein allein ausreichender Grund des Zusammenbleibens mehr, vor allem, seit viel mehr Frauen als früher durch Ausbildung und Beruf auf einen „Ernährer“ im Ernstfall verzichten können.

Weiter: Früher gab es eine *klare Rollen-Aufteilung*, die auf notwendige Ergänzung angelegt war. Den Lebenskampf nach außen zu führen, war Sache des Mannes, die Familien- und Gefühlsarbeit zu leisten, war Sache der Frau. Ohne den Mann war die Familie schutzlos, ohne die Frau wäre sie emotional verhungert. Jeder „brauchte“ den anderen auch in diesem Sinn zum Überleben. Obwohl solche alten Rollenbilder auch heute noch am Wirken sind (manchmal sogar verdeckt hinter progressiven Sprüchen), verliert dieser Stabilitätsfaktor doch mehr und mehr an Kraft. Immer mehr Männer bewähren sich auch als „Alleinerziehende“ und (Teilzeit)-Hausmänner, und noch mehr Frauen stehen auch in Beruf und Gesellschaft „ihren Mann“. Dadurch aber entsteht ein Stück mehr Unabhängigkeit voneinander.

Schließlich: Früher war die eheliche Gemeinschaft durch *Weltanschauung und Religion* abgesichert. Die kirchliche Lehre von der Unauflöslichkeit der Ehe war zugleich eine gesellschaftliche und lange Zeit auch eine rechtlich verbindliche Norm. Wer dagegen verstieß, war auch im sozialen Leben ein „Outlaw“. Solche Sanktionen sind heute mit weltanschaulichen Überzeugungen nicht mehr verbunden. Und auch viele, die an der christlichen Lehre von der Ehe festhalten, interpretieren sie anders: Sie verstehen sie eher als einen Idealanspruch oder als „Zielgebot“, aus denen man nicht unmittelbar das Verbot einer Scheidung ableiten kann. Und den Ausschluss Wiederverheirateter aus der sakramentalen Gemeinschaft, wie er theoretisch den Vorschriften nach in der katholischen Kirche immer noch vollzogen werden müsste, kann heute wohl kaum ein Christ mehr nachvollziehen. Damit hat aber

die Bindekraft christlicher Überzeugungen in Bezug auf die Ehe stark nachgelassen.

Die weltanschaulich untermauerte Norm, die fest umschriebenen Geschlechterrollen und der wirtschaftliche Zwang: Das sind alles Faktoren, die die Ehe der Partner *von außen* bestimmten und sie fast unausweichlich zusammenhielten, ganz gleich, wie es in ihrem Inneren aussah. In dem Ausmaß tun sie das heute gewiss nicht mehr, denn sie haben an Bedeutung verloren. Das aber heißt: Was eine Ehe stabil macht, das wird immer mehr einzig und allein die zwischenmenschliche Qualität der Partnerschaft. Ob die beiden miteinander auskommen, ob sie harmonieren, ob sie sich lieben – daran entscheidet es sich immer ausschließlicher, ob sie beieinander bleiben. Gegenseitiges Verständnis und Liebe – das sind aber sehr subjektive Faktoren, die Gefühlsschwankungen unterliegen und einzig und allein von den Betroffenen, ihren Eigenschaften, ihren Fähigkeiten und ihren Entwicklungen abhängen. Von da her ist es kein Wunder, dass Ehen heute in ihrem Bestand viel gefährdeter sind, als sie noch vor wenigen Jahrzehnten waren. Es fehlen sozusagen die „äußeren Rahmenbedingungen“ früherer Zeiten. Und da man die Vergangenheit nicht einfach zurückholen kann, wird es wohl noch lange so bleiben: Die Stabilität unserer Ehen hängt heute fast ausschließlich an unseren persönlichen Fähigkeiten und Grenzen, mit unseren Partnern klarzukommen.

Partnerliebe - was ist das?

Umso wichtiger ist es geworden, sich heutzutage mit Fragen der Partnerschaft auseinanderzusetzen, sich zu informieren und miteinander (in entsprechenden Kursen zum Beispiel) zu „trainieren“, kurz: „die Kunst als Paar zu leben“ zu erlernen. Zu dieser Kunst gehört es meines Erachtens ganz

grundlegend, etwas vom Wesen partnerschaftlicher Liebe zwischen Frau und Mann zu verstehen.

1. Die Liebe zwischen Frau und Mann ist *nicht gleichzusetzen mit Verliebtheit*. Wenn es gut geht, ist Verliebtheit am Anfang da, und wenn es noch besser geht, lebt sie von Zeit zu Zeit wieder auf. Verliebtheit ist wichtig, zweifellos, sie schafft, so lehren uns heutige Beziehungsforscher, haltbare Bindungen zwischen den Partnern. Aber als Zustand vergeht sie in der Regel ziemlich schnell und damit auch ihre Gefühlsintensität. Wer „verliebt in die Liebe“ ist und an der Verliebtheit als Ideal festhält, der muss entweder resignieren oder aber immer wieder neue Beziehungen anfangen – um den „Zauber des Anfangs“ zu erleben, allerdings um den Preis, dass er vielen Menschen Leid zufügt und schließlich als Einsamer endet.

2. Liebe ist *ein Entwicklungsprozess*, nicht ein „Ereignis“, das mit einem Mal da oder auch wieder weg ist. Vielmehr entwickelt und entfaltet sich die Liebe über die Zeit hin in unterschiedlichen Phasen. Dieser Prozess vollzieht sich nicht ohne unser Zutun, er muss von uns *aktiv gestaltet* werden. Was uns in der Phase der Verliebtheit quasi ohne unser Zutun geschenkt wird, das kann auf Dauer nur Wirklichkeit bleiben, wenn wir es uns – jeder für sich und gemeinsam – „erarbeiten“. Dieses Wort klingt im Zusammenhang mit „Liebe“ gar nicht gut. Aber es ist die nüchterne Wahrheit: In der Zeit der Verliebtheit zum Beispiel waren wir zum Partner „von selber“ freundlich. Fünf Jahre später kostet das Freundlich-Sein manchmal schlicht „Arbeit“, denn ohne diese, so spontan „aus dem Bauch heraus“, wären wir vielleicht grob und rücksichtslos. „Beziehungsarbeit“ ist nötig, damit unsere Zugewandtheit zum Partner nicht nur eine vorübergehende Stimmung bleibt, sondern eine tragfähige Haltung wird. Was in der Zeit der Verliebtheit von selber zum anderen hinüberströmte, muss in der Zeit danach durch die Pflege bewusster Beziehungs-Kultur in