

## GELINGENDE PARTNERSCHAFT



- Dr. Christiane Heitmann
- Systemische Therapeutin und Supervisorin
- Oberärztin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im EvKB

## GELINGENDE PARTNERSCHAFT

- Statistisch gesehen wird sie immer seltener, die **Liebe auf Dauer**
- „Eheleute haben im Durchschnitt noch nie so lange zusammengelebt wie heute. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten 200 Jahren um das 3-fache gestiegen.“
- Früher wurde die Ehe sehr durch Faktoren von außen zusammengehalten:
  1. Aus wirtschaftlichen Überlebensgründen war es oft schlicht unmöglich aus einer Ehe auszusteigen.
  2. Eine klare Rollenaufteilung war auf die notwendige Ergänzung angelegt war. Der Mann, der den Lebenskampf nach außen führte. Die Frau, die Familien- und Gefühlsarbeit leistete.
  3. Weltanschauung und Religion mit festen Regeln und Geboten spielte eine große Rolle

## GELINGENDE PARTNERSCHAFT

- Dennoch: Das Bedürfnis nach Partnerliebe, Bindung und eingebunden sein scheint elementar zu sein
- und auch neue Studien erfassen weiterhin den großen Wunsch nach **dauerhafter Paarbeziehung**
- Heute kommt es mehr auf die Qualität der Beziehung an und die Menschen entscheiden mehr oder weniger freiwillig ob sie bleiben
- Allerdings: Je anonymere die Menschen und ungebundener die Menschen leben, desto mehr konzentrieren sie ihr Bedürfnis nach Bindung auf die Paarbeziehung/ Familie



- Das erhöht enorm den Anspruch an einer Beziehung



## GELINGENDE PARTNERSCHAFT



- 1.** Die Liebe zwischen Frau und Mann ist nicht gleichzusetzen mit Verliebtheit.
- 2.** Die Liebe ist ein Entwicklungsprozess, die von beiden aktiv gestaltet werden muss/möchte (Freundlichkeit, Beziehungsarbeit, Pflege bewusster Beziehungskultur).
- 3.** Die Liebe zwischen Mann und Frau ist ein Entwicklungsweg mit Höhen und Tiefen (Eine Krise kann man als Entwicklungschance der Beziehung sehen. „Was kann ich lernen?“).
- 4.** Ausgleich zwischen Autonomie und Bindung/ das Wechselspiel zwischen „ich“ und „wir“ muss im Alltag ausgehandelt werden.
- 5.** Liebe heißt eine gemeinsame Geschichte haben.

## GLIEDERUNG

- „Ordnungen der Liebe“
- Unterschiede zwischen Frau und Mann – ärgerlich und belebend
- Ebenbürtigkeit – was ist das?
- Die Fehler des Anderen
- Wie Macht die Liebe stört
- Der Aggression die richtige Richtung geben
- Wenn wir einander verletzen



## „ORDNUNGEN DER LIEBE“

- Es gibt „universell“ eine Struktur der Familie mit unterschiedlichen Untergruppen, wie Bsp. vereinfacht die Generationen:
  - Großeltern-Ebene
  - Paar-Ebene/ Eltern-Ebene
  - Kinder-Ebene
- Gemeinsame Aspekte familiärer Situationen:
  - Mit „Eheschließung“ geht eine Trennung von der Herkunftsfamilie einher
  - Und neue Beziehungen zur Schwiegerfamilie
  - Jedoch die **Loyalität** gilt der neuen Familie
  - Durch die Geburt eines Kindes müssen die Eltern viele neue Übereinkünfte erzielen und eine neue zeitliche Beschränkung auffangen

## „ORDNUNGEN DER LIEBE“ – „WAS KANN ICH TUN?“

- Darstellung/ Erfassung der Ordnung der Familie
  - Haben Kinder gleichmäßig einen Zugang zu Mutter und Vater?
  - Sind sie als Eltern ein gutes Team? (Wirken sie zusammen im Blick auf die Kinder? Achten und wertschätzen sie sich in ihrer Art Eltern zu sein? Kinder sind keine Partner!)
  - Haben sie als Paar genügend Raum in ihrer Familie?
  - Gibt es Bündnisse? (Bsp.: Mutter und Sohn, der Vater ist ausgeschlossen?)
  - Falls sich eine „Unordnung“ eingeschlichen hat, Wie sähe eine gute Ordnung aus?



## UNTERSCHIEDE ZWISCHEN FRAU UND MANN – ÄRGERLICH UND BELEBEND VORURTEILE? ZUSCHREIBUNGEN? POLE? BEOBACHTUNGEN?

- Sache
- Problemlösung
- Zurückhaltung
- Wettkampf
- Männlich



- Beziehung
- Mitgefühl
- Expressivität
- Verbundenheit
- Weiblich

- **Frauen** wollen häufig von ihrem Mann vor allem Verständnis, Aufmerksamkeit und Mitgefühl, es geht um **Beziehungsangelegenheiten**.
- Bei den **Männern** geht es häufig um die Sache, der **Aufgabe**, ein **Ziel**. Für sie ist die Beziehung lebendig und spannend, wenn es ein gemeinsames Tun/Thema gibt.
- **Es gibt fließende Übergänge der Unterschiede**

## **UNTERSCHIEDE ZWISCHEN FRAU UND MANN – ÄRGERLICH UND BELEBEND WIE KANN ICH DAMIT UMGEHEN?**

- Eine Voraussetzung ist, sich der **Polaritäten** des Lebens klar zu sein und diese Unterschiede **zu sehen** und **anzuerkennen**.
- Bei allen Gemeinsamkeiten zwischen Mann und Frau ist es hilfreich, die unterschiedliche Lebensart zu kennen und synergetisch zu nutzen.
- Ein Hintergrund der Unterschiede ist sicher die Erziehung, daher ist kein Partner von Natur aus auf ihr/sein Verhalten festgelegt
- Hilfreiche Fragen:
  - In welchen Punkten könnte ich weiblicher werden?
  - In welchen Punkten könnte ich männlicher werden?

## **EBENBÜRTIGKEIT – WAS IST DAS?**

- Dass Frauen und Männer ebenbürtig sind, ist **theoretisch unbestreitbar**. **Praktisch** geraten Paare in Ihrem Zusammenspiel immer wieder aus der Balance, auch wenn sie mit "gleichwertigen" Vorzeichen angetreten sind.
- Individuelle Faktoren, die eine Ungleichheit herstellen können.
  - **Verinnerlichte Rollenbilder** (Wir sollten uns bewusst sein das unsere elterlichen Leitbilder viel tiefer in uns sitzen und wirken als wir es wahrhaben wollen)
  - Hinzu kommen **unklare Rollenbilder**, da sich die Variationsmöglichkeiten deutlich erweitert haben
  - Unausgewogenes Verhältnis von **Geben** und **Nehmen** (Wobei sowohl das Geben wie auch das Nehmen gelernt sein will)
  - Durch einseitige Machtausübung (**Machtressourcen** können sein: Geld, Beruf, Information, Beziehungen, Sexualität, physische Kraft)

## **EBENBÜRTIGKEIT – WAS IST DAS?**

### **„WAS KANN ICH TUN?“**

- Ebenbürtigkeit ist keine feststehende Tatsache, sie ist ein Ziel/ Prozess der immer wieder in Gang gesetzt werden muss.
- Altes Rollenverhalten, einseitiges Geben/ Nehmen und einseitige Machtausübung laufen meist außerhalb unseres Bewusstseins
  - Es braucht eine hohe Aufmerksamkeit und kritische Selbstreflektion, ggbs. einen Blick von Außen
  - Es ist gut sich selber zu fragen inwiefern wir freiwillig in die Rollen schlüpfen
  - Aus der Anerkennung und Selbstreflektion sollten Verhaltenskorrekturen möglich sein.
  - Bei dem Thema ist es wichtig auf Ausgeglichenheit im Geben zu achten, aber auch die Angebote anzunehmen.

## DIE FEHLER DES ANDEREN

- **Bibeltext (LK 6,39-42: „Beide sehen nur den Splitter im Auge des Partners und regen sich darüber furchtbar auf. Den Balken im eigenen Auge sehen sie nicht.“)**
- Der Sündenbock-Mechanismus: Wenn man jemanden die Schuld für irgendetwas **besonders heftig** in die Schuhe schiebt geschieht das meist um sich vom eigenen Beitrag zur Misere entlastet zu fühlen.
- In Paarbeziehungen geht es oft darum, Recht haben zu wollen
- „Und eigentlich hat man ja auch Recht und versteht gar nicht, dass der Andere es nicht einfach zugibt“
- Der Wunsch nach Bestätigung durch Außenstehende (Berater) ist groß und wird häufig eingefordert

## DIE PAAR PROBLEME

PETER GAYMANN



## DIE FEHLER DES ANDEREN

**C.G. Jung** berichtet davon, dass das Leben aus Parallelitäten und Gegensätzen besteht. Wenn wir bestimmte Eigenschaften in unserem Leben stark ausprägen, verschwindet deren jeweilige Gegenteile nicht einfach aus unserer Seele, sondern bleibt als persönlicher Schatten zurück. Wie 2 Seiten einer Medaille

Trägheit

Chaos

Kleinlichkeit



Fleißigen

Ordnungsliebenden

Großzügigkeit. und umgekehrt.

„Unsere Schattenseiten sind uns unvertraut, unangenehm und sie bedrohen uns.“

Wenn jemand z.B. das Chaos an dem Partner bekämpft, braucht er sich nicht mit dem eigenen Chaos in der eigenen Seele zu beschäftigen.

## **DIE FEHLER DES ANDEREN** **„UND NU?“**

„Ziehe zuvor den Balken aus deinem Auge und siehe dann zu, dass du den Splitter aus  
deines Bruders Auge ziehst.“

- Wichtig ist zunächst diese psychologischen Zusammenhänge ernst zu nehmen und ehrlich zu sich selber zu werden. Dies ist eine menschliche Eigenschaft, wir sollten auch Verständnis für uns wie für andere haben.

„Die Seiten am Partner,  
die mich besonders aufregen  
stellen mich selber vor  
meinen eigenen wichtigsten  
Entwicklungsaufgaben.“





## WIE MACHT DIE LIEBE STÖRT

- Häufig entstehen in Partnerschaften **Machtkämpfe**
- Macht bedeutet, dass ich Einfluss auf den anderen ausübe. Gerade in persönlichen Beziehungen ist dieses täglich (ganz normal) vorhanden.
- **Machtkampfmuster**: Das bedeutet, wenn jeder vom anderen Gefolgschaft verlangt, aber jedoch ebenso heftig dem anderen die Gefolgschaft verweigert. **Beispiel**: Wenn ich meine Begeisterung der Begeisterung meines Partners entgegensetze, statt mitzuschwingen.
- **Dominanz-Unterordnungsmuster**: Das bedeutet, wenn einer der Partner immer nur definiert und der andere sich immer nur anschließt.
- Es besteht die Gefahr sich in einer **Rüstungsspirale** als Paar zu verfangen, und Machtkämpfe an unterschiedlichen Orten (Geld, Beziehungen, physische Kraft, sexuelle Attraktivität, Informationen, etc.) gegeneinander aufzurüsten.

## WIE MACHT DIE LIEBE STÖRT

### • Behinderungsmacht:

- Zum Beispiel, wenn ein Mann sich grundsätzlich weigert, seiner Frau Auskunft über sein Innenleben zu geben.
- Ins Leere laufen lassen (durch schweigen, passiv sein oder Zusagen machen die leere Worte bleiben)
- Wenn man den berechtigten Anspruch an Selbstentfaltung bei dem anderen beschneidet

### • Begrenzungsmacht:

- Ich schütze meinen Bereich vor den Ansprüchen des anderen.



### • Ermöglichungsmacht:

- Sie dient dazu dem anderen Spielraum zu eröffnen. **Beispiel:** „Auf, lass dich nicht hängen, packe deine Sachen, wir gehen am Wochenende in die Berge.“

## WIE MACHT DIE LIEBE STÖRT MACHT UND KOMMUNIKATION

*Wie unzufriedene Paare kommunizieren:*

- 1.** Starker Austausch von negativen Kommunikationsinhalten (Abwertungen, sarkastische, verächtliche oder provokative Bemerkungen, defensive Bemerkungen, Rückzugsverhalten und Drohungen).
- 2.** Höhere Inkonsistenz zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation (Gestik, Mimik, Körperhaltung etc.). **Beispiel:** Eine verbal positive Botschaft wird mit nonverbalen negativen Signalen begleitet (ein Kompliment an den Partner wird während des Zeitunglesens gemacht)
- 3.** Es gibt eine höhere Diskrepanz zwischen beabsichtigten Inhalt und der wahrgenommenen Wirkung bei dem anderen Partner.



## WIE MACHT DIE LIEBE STÖRT MACHT UND KOMMUNIKATION



### *Wie zufriedene Paare kommunizieren:*

1. Zufriedene Paare zeichnen sich durch mehr positive Affekte (Empathie, Wärme, Aufmerksamkeit, Zärtlichkeit etc.) aus sowie
2. Mehr soziale Verstärkung wie Zustimmung, Übereinstimmung, Versicherung
3. Mehr versöhnende und die Kommunikation erleichternde Handlungen wie Themenwechsel, Humor, Akzeptanz
4. Ein stärkeres Engagement bei Problemlösungen (ausprobieren, Informationssuche, Informationsweitergabe).





## **WIE MACHT DIE LIEBE STÖRT**

### ***REGELN FÜR DEN UMGANG MIT MACHT IN DER PAARBEZIEHUNG***

- 1.** Sei dir bewusst das es in Beziehungen unvermeidbar ist Macht aufeinander auszuüben.  
(Vorrübergehend kann eine ungleiche Verteilung der Ressourcen nötig sein)
- 2.** Lerne dich durchzusetzen und lerne dich anzuschließen (50%- 50%)
- 3.** Wenn du dich durchsetzen willst, tue dies offen.
- 4.** Gestehe dir das Recht zu, in der Beziehung deine Interessen zu vertreten und umgekehrt
- 5.** Versuche niemals den Anderen abzuwerten.
- 6.** Bundesgenossen gegenüber dem Partner zu suchen untergraben die Beziehung.
- 7.** Gewähre dem Partner Zugang zu Ressourcen.
- 8.** Achte auf eine gute Kommunikation
- 9.** In Pattsituationen versuche Kompromisslösungen zu finden (Win-Win Lösungen)

## DER AGGRESSION DIE RICHTIGE RICHTUNG GEBEN

- Aggression leitet sich vom lateinischen Zeitwort **aggredi** ab, das so viel heißt:  
„Auf jemanden oder etwas zugehen“.

- Das bedeutet im menschlichen Leben brauchen wir auch Aggression.



- **Durchsetzungsaggression:**

- Der erste Schrei des Babys zeigt der Welt, dass es da ist und Unterstützung braucht. Darin wird wohl der ursprüngliche Zweck von Aggression deutlich.
- Durch Aggression komme ich aus mir heraus, äußere mich und berühre so den anderen.
- Ich mache meinen Wert als Person deutlich, unüberhörbar und unübersehbar.

- **Abgrenzungsaggression:**

- wird benötigt, um eigene Grenzen zu schützen
- Es ist recht unterschiedlich, wo der eine und wo der andere seine Grenzen verletzt fühlt



## DER AGGRESSION DIE RICHTIGE RICHTUNG GEBEN

- **Destruktive Aggression:**

- **Einseitige Verteilung**, wenn z.B. einer immer etwas beim anderen durchsetzen will. Der andere aber nie eine Forderung stellt.

- Die Aggression des einen wirkt übersteigert, weil er immer etwas durchsetzen will während der andere abblockt. Wichtig ist zu sehen, dass das abblocken genauso aggressiv ist und sich somit gegenseitig die **Dynamik hochschaukelt**.

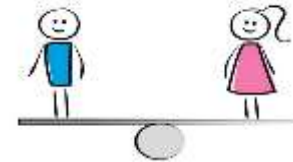
- Wenn Durchsetzungs- und Abgrenzungsaggression unflexibel und einseitig auf die Partner aufgeteilt wird

- **Abwertung** des anderen

- Auch **indirekte** und **verpackte** Aggression wie **ironische** oder **zynische** Verpackungen

## **DER AGGRESSION DIE RICHTIGE RICHTUNG GEBEN** **„EIN KONSTRUKTIVER UMGANG“**

- Durchsetzung und Abgrenzung sollten zu etwa gleichen Teilen auf beide Partner verteilt werden
- Bleib bei deinen Bedürfnissen und formuliere klar
- Sei für Verhandlungen offen
- Sei wertschätzend
- Stehe zu deiner Aggression (Vermeide verpackte Aggression)



## WENN WIR EINANDER VERLETZEN

- Verletzungen sind unvermeidbar
- Unsere **Verschiedenheiten** stoßen aneinander, es gibt Missverständnisse, schlechte Gewohnheiten kommen zum Tragen und schließlich auch charakterliche Mängel.
- Ebenso muss immer wieder die Suche nach dem **Ausgleich** zwischen dem Bedürfnis des **Ich** und dem Bedürfnis des **Wir** bestehen.
- Sicher, vieles vergessen wir, über manche **Kleinigkeit können wir auch zu Recht hinwegsehen**. Aber meist ist der Versuch, zu vergessen oder großmütig zu verzeihen nur eine Form der Verdrängung. Häufig bleibt ein dumpfer Groll in der Seele zurück.

## **WENN WIR EINANDER VERLETZEN DIE WAFFEN DES VERLETZTEN**

- 1.** Es ist wichtig bei mir selber auch die Verletzung ernst zu nehmen.
- 2.** Es ist auch wichtig auf den Partner böse zu sein und nicht auszuweichen (Ausweichmöglichkeiten: 1. In dem ich mich selber klein mache und sage „Sei doch keine Mimose“. - 2. In dem ich mich über den anderen erhebe und sage „Der Arme kann nicht anders“.)
- 3.** Es ist wichtig dem Partner deutlich kund zu tun das er mich verletzt hat.
- 4.** Es ist wichtig, kein heimliches Sündenregister zu erstellen und sich in eine (moralische) Machtposition zu bringen. Daher ist es wichtig seine Verletzung loszulassen und auf diese machtvolle Waffe zu verzichten.

Die Verletzung wird nie mehr als Vorwurf ins Gespräch eingebracht.

- 5.** Wenn jemand sagt: „Ich kann dir nie mehr verzeihen! "und das stimmt, dann spricht er damit aus, dass die Beziehung zu Ende ist

## **WENN WIR EINANDER VERLETZEN** **VERSÖHNUNG ZUSTANDE BRINGEN**



- 1.** Möglichst bald etwas zur Versöhnung tun
- 2.** Das Erste und grundlegende ist, dass derjenige der den anderen verletzt hat diese auch anerkennt. Auch wenn ich selber nicht verletzt werden wollte, ist es wichtig den Effekt, den mein Tun oder meine Unterlassung hatte auf den anderen anzuerkennen und somit seine Verletzung anzuerkennen
- 3.** Der zweite Schritt ist die Versöhnung und die Bitte um Verzeihung „Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir.“
- 4.** Manchmal braucht es auch einen dritten Schritt die Wiedergutmachung. Es muss noch eine Tat hinzukommen, das Angebot eines konkreten Tuns um einen Ausgleich zu schaffen.
- 5.** Ebenso ist es wichtig, dass der Verletzte grundsätzlich den Wunsch und die Bereitschaft zur Versöhnung hat.

## DIE PAAR PROBLEME

Ist das nicht irre? Vor  
nicht einmal 24 Stunden  
saßen wir in Hamburg vor  
unseren Computern



## DIE PAAR PROBLEME

PETER GAYMANN















## LITERATUR

- Jellouschek, H. (2013), „Wie Partnerschaft gelingt“, 9. Auflage, Freiburg im Breisgau, Herder Verlag
- Retzer, A. (2013), „Lob der Vernunftfehe“ 3. Auflage, Frankfurt am Main, Fischer Verlag
- Minuchin, S. (2015), „Familie und Familientherapie“, 11. Auflage, Freiburg, Lambertus-Verlag
- Prof. Gottman, John, amerikanischer Paarforscher

## **DU MUSST MICH SCHON SO NEHMEN, WIE ICH BIN VERÄNDERUNGSWÜNSCHE AN DEN PARTNER**

### Fragen an den Ablehnenden:

- 1.** Wenn Du den Wunsch der Veränderung so strikt ablehnst, klingt darin etwas Empörung mit. Warum bist du so empört?
- 2.** Wenn die Antwort der Ablehnung abwertende Inhalte hat, musst du vielleicht das Bedürfnis des Anderen heruntermachen um nachher ablehnen zu dürfen?
- 3.** Klingt Trotz aus den Antworten heraus? Könnte es sein das du es als Niederlage erleben würdest, wenn du auf ihren Wunsch eingingst?
- 4.** Darfst du keine Fehler machen?
- 5.** Sind die Konten von geben und nehmen ausgeglichen?
- 6.** Wenn der Ablehner das Gefühl hat seine schwachen Punkte sind getroffen. Spricht der Andere also einen tatsächlichen Entwicklungsbedarf bei dir an?

## **DU MUSST MICH SCHON SO NEHMEN, WIE ICH BIN VERÄNDERUNGSWÜNSCHE AN DEN PARTNER**

### Fragen an den Wünschenden:

- 1.** Zielst du mit deinem Veränderungswunsch tatsächlich auf ein konkretes Verhalten des Anderen an, oder willst du eine tiefgreifende Veränderung?
- 2.** Äußerst du eine spezifische oder eine grundsätzliche Unzufriedenheit am Anderen?
- 3.** Möchtest du vielleicht im Anderen deine Idealergänzung sehen? Die Chance liegt darin, den Anderen wirklich als Anderen sehen zu lernen und anzunehmen.
- 4.** Warum, bitte, hast du ausgerechnet ihn/sie als Partner/Partnerin gewählt? Welchen Sinn könnte deine Wahl gehabt haben?
- 5.** Geht es darum in der Liebe erwachsener zu werden?