

Wie können Langzeitbeziehungen gelingen?

Beziehungsarbeit lohnt sich

Lisa und Peter F., beide anfangs 40, kennen sich seit der Schulzeit. Kurz vor der Geburt des ersten Kindes vor elf Jahren haben sie geheiratet. Vier Jahre später kam das zweite Kind zur Welt.

Peter F. ist zu hundert Prozent berufstätig. Er hat eine Stelle im mittleren Kader einer Grossbank. Lisa F. ist KV-Angestellte im Teilzeitpensum.

Lisa «zieht den Karren»

Der Familienalltag funktioniert zwar, doch Lisa ist unzufrieden. Alles hängt an ihr: sie organisiert die Kinderbetreuung während der Arbeitszeiten, überwacht die Hausaufgaben und geht zu den Elternabenden. Sie pflegt die Beziehungen zum Freundeskreis und plant die Familienferien. Sie legt das Taschengeld der Kinder fest und wägt ab, ob der Sohn trotz schulischer Belastung weiterhin Sport machen soll. Und selbstverständlich erledigt sie den ganzen Haushalt. Langsam ist sie es leid, alles allein zu machen, während sich Peter zusehends aus der Mitverantwortung zurückzieht. Fast wie ein drittes Kind kommt er ihr vor – dabei bräuchte sie einen Partner. Immer häufiger denkt Lisa über eine Trennung nach. Doch gemeinsam mit Peter beschliesst sie, ihrer Ehe noch eine Chance geben. Das Paar beginnt eine Paartherapie.

Gemeinsames und Trennendes

Zusammen mit dem Therapeuten schauen Lisa und Peter F. zurück auf die gemeinsamen Jahre. Sie erkennen, wie viele wertvolle Erinnerungen sie verbinden, und spüren, dass ihre gemeinsamen Werthaltungen nach wie vor eine gute Beziehungsbasis darstellen.

Gleichzeitig stellen sie fest, dass sie sich auseinander entwickelt haben. Erstaunlicherweise nerven gerade jene Eigenschaften, die ursprünglich besonders anziehend waren: Peters Ruhe und Selbstbeherrschung erscheinen Lisa als Mangel an Eigenständigkeit. Lisas zupackende Art dagegen setzt Peter unter Druck, mitzuhalten und ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Je mehr Lisa übernimmt, umso weniger leistet Peter. Auch er erlebt die Beziehung als unbefriedigend, fühlt sich schwach und resigniert und wird zunehmend energie- und lustlos.

Diese Entwicklungen, so wird in den Gesprächen mit dem Therapeuten deutlich, hängen zum Teil mit den persönlichen Lebensgeschichten der beiden Ehepartner zusammen. Peter hat sich schon als Kind stets angepasst und zurückgenommen. Lisa ihrerseits wuchs mit hohen Ansprüchen auf, die sie nun an sich selbst und ihren Partner stellt.

Jede Langzeitbeziehung durchläuft verschiedene Phasen

Der Therapeut erklärt ihnen auch, dass langjährige Beziehung mehrere Phasen durchlaufen: Auf die erste Verliebtheit, in der sich die das Paar als Einheit erlebt, folgt das Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Abgrenzung. Das Gegenüber wird nicht mehr als ergänzend, sondern als hinderlich empfunden. In Phase drei wenden sich beide eigenen Interessen zu; Partner/Partnerin werden zunehmend unwichtig. Wie die meisten

Paare, in denen es kriselt, befinden sich Lisa und Peter in diesem Zustand. Nun muss die Wiederannäherung folgen, in der die Verschiedenartigkeit akzeptiert und die gewonnene Autonomie in die Beziehung eingebracht wird.

Für Lisa und Peter, die sich bewusst fürs Zusammenbleiben entschliessen, heisst das, Perspektiven zu entwickeln.

Die Andersartigkeit akzeptieren

Vorab müssen sie sich von der Illusion verabschieden, einander den eigenen Vorstellungen entsprechend zu verändern. Es gilt, den Blick darauf richten, was beide dank ihrer verschiedenen Persönlichkeiten zu Familienleben und Beziehung beitragen. Dies ist nicht ganz einfach. Insbesondere Lisa braucht Zeit, ihre Erwartungen zu korrigieren. Doch mit nachlassendem Druck entwickelt Peter Eigeninitiative. Er realisiert, dass er auch im Beruf in die unbefriedigende Rolle des nicht ernst Genommenen, Übergangenen geraten ist und evaluiert mit dem Therapeuten Möglichkeiten, sich weiter zu entwickeln.

Den Alltag neu handhaben

Gleichzeitig versucht das Paar, den Familienalltag neu handhaben. Lisa gibt ganz bewusst die Verantwortung für bestimmte Aufgaben, z. B. für die Familienfinanzen, an Peter ab. Peter seinerseits engagiert sich stärker für die Kinder. Er übernimmt sogar die Betreuung während Lisa eine Weiterbildung besucht.

Die Abmachungen werden in der Paarberatung getroffen und die Erfahrungen in einer nächsten Sitzungen ausgewertet. Natürlich klappen die neuen Verhaltensweisen nicht auf Anhieb, denn es braucht Zeit, aus eingespielten Mustern aussteigen.

Wichtig ist, dass Lisa Peters Bemühungen anerkennt und nicht darauf beharrt, dass er alles genau so macht, wie es ihr vorschwebt. Peter muss lernen, die übernommenen Aufgaben auch wirklich zu erledigen und nicht darauf zu spekulieren, dass Lisa schon eingreift, wenn er lange genug zögert. Zentral ist das Gespräch. Peter soll seinen Standpunkt vertreten, damit Lisa weiss, woran sie ist. Lisa dagegen muss daran arbeiten, nicht einfach Ansprüche zu stellen, sondern Wünsche zu formulieren, und Peter die Entscheidung zuzugestehen, ob und wie er darauf eingeht.

Eine Fach- und Vertrauensperson für die Beziehungsarbeit

Bereits ist das Paar seit rund einem Jahr in der Therapie, anfangs fand etwa alle zwei bis drei Wochen eine Sitzung statt; inzwischen wurden die Abstände zwischen den Terminen grösser. Doch Lisa und Peter F. sind froh zu wissen, dass sie im Paartherapeuten einen Fachmann gefunden haben, der sie in ihrer Beziehungsarbeit unterstützt.

Beat Vassalli, Dezember 2006