

«Jahreszeiten der Liebe»

Frühling: Junges Paar, ein Paar werden

Von Mark Froesch-Baumann und Silvie Baumann Froesch

www.paar-paarberatung.ch



Die Phase des jungen Paares wird definiert von der Verliebtheit bis zum Eingehen einer klar definierten Beziehung oder bis zum Beginn der ersten Schwangerschaft. In dieser Zeit muss aus zwei Verliebten ein Liebespaar mit guten Perspektiven werden.

Verliebtheit (vgl. Jellouscheck, 2009, S. 51ff)

Der erste wichtige Übergang in dieser Phase geschieht, wenn wir uns verlieben. Hier lohnt es, die Frage zu stellen: Was hat mich am Anderen angezogen? Psychologisch betrachtet gelten dazu zwei Prinzipien: „Gegensätze ziehen sich an“ und „Gleich und gleich gesellt sich gern“. Beides ist nötig, damit ein Paar auf Dauer die Liebe lebendig halten kann. Gefahr besteht dann, wenn wir in einem dieser Prinzipien verharren.



Pierre Auguste Cot - Spring 1873

Wenn wir uns vor allem **von Gegensätzen angezogen** fühlen, dann suchen wir im anderen nach Vollständigkeit, nach dem, was uns fehlt. Sie ist von seiner Klarheit fasziniert, er von ihrer Gefühlsintensität; sie liebt seine stille Art, er ihre sprudelnde Lebendigkeit. Finden wir dies im anderen ist es, als hätten wir unsere fehlende Hälfte gefunden. Oft ist es, was uns in der Herkunftsfamilie fehlte oder genau das unserer Eigenart entgegengesetzte: verstandesbetont-gefühlsbetont, zurückhaltend-expressiv, praktisch-theoretisch, gebend-empfangend. Die Gefahr im Alltag besteht darin, dass das anfänglich Anziehende mit der Zeit zu stören beginnt: rationale Klarheit wird zur Kopflastigkeit, Gefühlsintensität zur irrationalen Gefühlsduselei, die stille Arte zur Verschlossenheit, die sprudelnde Lebendigkeit zur störenden Unruhe. Denn für die Alltagsbewältigung braucht es mehr Gleichheit oder Ähnlichkeit im Empfinden und in der Bewältigung der täglichen Probleme. Fehlt dies, beginnen im Zusammenleben oft Streitspiralen und die ursprüngliche Faszination wendet sich in Ablehnung. Diese Paare müssen ihren Anfangs-Beziehungsirrtum der Verliebtheit erkennen: Der andere wird auch durch die leidenschaftlichste Verliebtheit nicht mein Eigen, er bleibt von mir verschieden. Seine gegensätzliche Art, die mich jetzt ärgert, macht mich auf das aufmerksam was mir fehlt. **Der Partner zeigt mir dadurch meinen Entwicklungsbedarf auf:** Als Verstandesmensch kann ich mich mehr meiner Gefühlswelt, als Praktiker mehr den tieferen Fragen des Lebens und als Denker mehr der konkreten Lebenspraxis zuwenden. So bewegen sich die Partner aufeinander zu und polarisieren sich weniger. Das tut der Liebe gut. Man beginnt auch den anderen dort zu entlasten, wo die Einseitigkeit zur Belastung der Beziehung wird.

Andere habe sich jedoch als sehr ähnlich **als „Seelenverwandte“ erlebt**. Es gibt schon rasch ein tiefes Gefühl der Zusammengehörigkeit, die Partner fühlen sich im Tiefsten erkannt und geliebt. Entweder knüpfen sie an die Liebe der Eltern an oder sie erleben jetzt, was sie damals nicht bekommen haben. Diese Liebe hat oft etwas Mütterliches, Väterliches oder Geschwisterliches. Die Gefahr für diese Paare ist, dass sie im Laufe des Zusammenlebens zu wenig Spannung erleben, so dass die Ebene von Mann und Frau, Erotik und Sexualität immer mehr verschwindet. Oft sind sie ein gutes

Elternpaar und Arbeitsteam aber die erotische Spannung geht vergessen. Manchmal wird ihnen dies erst bewusst, wenn sich einer aus heiterem Himmel in jemand anderen verliebt.

Diese Paare müssen mehr Autonomie entwickeln. Sie sollten früh beginnen auch mehr „Eigenes“ zu pflegen, mehr „Unterschiedlichkeit“ in die Beziehung zu bringen: eigene Hobbys, Freunde, Unternehmungen, eigene Standpunkte und Bedürfnisse und nicht immer nur auf die des Partners achten. Die Entwicklung der Autonomie ist oft mit grossen Ängsten, den anderen zu verlieren verbunden, aber sie nötig. Die Verbundenheit ist oft so stark, dass sie um diese keine Angst haben müssen. Kleben solche Paare aber zulange aneinander, besteht die Gefahr, dass das Bedürfnis nach Eigenständigkeit häufig in einer radikalen Trennung oder Distanzierung zum Ausdruck kommt.

Fazit: Beziehung braucht also ein wachsendes Grundgefühl von Ähnlichkeit im Sinne von Vertrautheit, Nähe und Zusammengehörigkeit. Auf dieser Basis sollten Unterschiedlichkeiten vorhanden sein. Sie sind das Salz in der Suppe der Beziehung. Wo Ähnlichkeit dominiert und Unterschiede fehlen, bedarf es für den Bestand der Beziehung der individuellen Entwicklung der Partner, damit Erotik und sexuelle Anziehung lebendig bleiben. Wo Gegensätze dominieren, müssen sich beide aufeinander zubewegen. Jeder sollte die Unterschiedlichkeit des Partners als Herausforderung für die eigene Entwicklung nehmen. Dies kann die Partner einander näher bringen.

Der Übergang zur Partnerschaft

Der zweite wichtige Übergang des jungen Paares ist der zu einer verbindlichen Partnerschaft mit Perspektiven. Hier stellen sich folgende Entwicklungsaufgaben:

1. Eine gute Kommunikation und Kooperation entwickeln.
2. Passende Lebensperspektiven entwickeln.
3. Verbindlichkeit eingehen.

1. Gute Kommunikation und Kooperation

Für eine gute Kommunikation und Kooperation ist wesentlich, dass die Unterschiede besprochen und verhandelt werden. Dazu gehört auch der konstruktive Umgang mit den oben beschriebenen Polaritäten aus der Verliebtheit. Der amerikanische Paarforscher John Gottman (2008) beobachtet bei Paaren, dass sich **negative Kommunikationsmuster** von selbst einspielen und diese die Liebe in der Beziehung untergraben. Die vier apokalyptischen Reiter stehen für die Kommunikationssünden, die eine intime Beziehung dauerhaft ruinieren können:

1. Kritik: Schuldzuweisungen und Anklagen, die ihren Höhepunkt in einer generellen Verurteilung des Partners finden.
2. Abwehr / Verteidigung mit Rechtfertigung (und Verleugnung der eigenen Anteile), die den Konflikt aufrechterhalten.
3. Verachtung und Geringschätzung des Partners.
4. "Mauern", Schließen der Schotten und Rückzug.

Der deutsche Paarforscher Kurt Hallweg hat herausgefunden, dass gute Kommunikationsmuster bei jungen Paaren durch einfache Kommunikationstrainings erlernt werden können. Es ist dabei nicht entscheidend wie laut oder leise Konflikte gelöst werden. Es gibt verschiedene Problemlösungsstile. Viel wichtiger ist, dass es den Paaren um die „Sache“ und die Lösung eines Problems geht und nicht um Sieg oder Niederlage. Sonst kommt es zu den typischen Streit-Eskalationen wechselseitiger Abwertung. Eine gute Kommunikation ermöglicht, mit dem anderen zu streiten, ohne ihn abzuwerten und zum Verlierer zu machen. Dazu gibt es drei wichtige Grundregeln:

1. **Ich-Botschaften statt „Du bist...“:** Von sich und den eigenen Gefühlen reden und sich dabei nicht auf die andere Person, sondern auf sein Handeln in einer konkreten Situation be-

ziehen: „Ich ärgere mich, dass du jetzt zu spät kommst“ (Ich-Botschaft) statt: „Du bist schon wieder zu spät“.

2. **„Aktives Zuhören“ statt sofort „Dagegengehen“:** Ich vergewissere mich zuerst, ob ich richtig verstanden habe, was der andere gesagt hat „Du sagst das und das, habe ich das richtig verstanden?“ Das verlangsamt das Hin und Her, vermeidet Missverständnisse und zeigt Achtung für die andere Person und deren Äusserungen.
3. **Die positiven Seiten der Beziehung betonen:** Abgesehen von den Kommunikationsregeln, die in der Hitze des Alltags manchmal vergessen gehen können, ist es hilfreich in Zeiten ausserhalb aktueller Auseinandersetzungen immer wieder die positiven Seiten des anderen und der Beziehung zu betonen. Dies nährt die Beziehung und schafft ein positives „Polster“, das auch den negativen Austausch immer wieder abfedert. John Gottman hat herausgefunden, dass wenn Lob zu Kritik in einer Beziehung im Verhältnis von 5:1 (fünf mal mehr Lob als Kritik) erfolgen, Paare eine gute Chance auf eine dauerhafte Liebe haben.

Gute Kommunikationsgewohnheiten führen zu positiver Verstärkung. Wenn das in der jungen Partnerschaft eingeübt wird, stellen sich positive Kreise ein, statt negative Teufelskreise.

Kooperieren: Ein gutes Team werden (vgl. Jellouschek, 2004, S. 132ff)

Wenn zwei sich lieben, heisst das noch nicht, dass sie im Alltag auch gut miteinander leben können. Für die konkrete Alltagsbewältigung müssen sie ein gutes Team sein. Fehlt die Fähigkeit, gut zu kooperieren, kann sich auch eine tiefe Liebe mit der Zeit verbrauchen.

Zwar ist jeder für seine individuellen Themen selber verantwortlich, doch ist die Aussage „Das ist dein Problem!“ eine der destruktivsten in einer Partnerschaft. Der Partner wird einerseits abgewertet und andererseits im Stich gelassen. Hier müssen beide lernen, dass sie als Teil eines Paares auch von Problemen des anderen betroffen sind. Das heisst: Wenn einer ein Problem hat, sollten sich beide hinsichtlich dieses Problems verbünden! Dazu hilft es, wenn auch der nicht direkt vom Symptom betroffene Partner das eigene Mitwirken an der Entstehung des Problems anerkennt. Zum Beispiel wenn einer Probleme mit einem Kind oder sexuelle Unlust hat. Doch auch dort, wo man nicht an der Entstehung beteiligt ist, zum Beispiel bei einem Arbeitsplatzkonflikt des Partners, ist es wichtig, sich für seine Situation tiefer zu interessieren und ihn zu verstehen. Das setzt natürlich auch voraus, seine Probleme zu äussern. Ist das Problem des anderen eine ernsthafte Krankheit, so geht es meist weniger um eine Problemlösung, als zu lernen mit der physischen oder psychischen Beeinträchtigung zu leben und diese Herausforderung anzunehmen. Nach Hans Jellouschek sind folgende Schritte hilfreich, um gut zu kooperieren statt sich zu distanzieren oder zu konkurrenzieren:

1. **Auf den Partner zugehen, der das Problem äussert und mit ihm mitgehen:** Das heisst statt raschen Ratschlägen zunächst zuhören, nachfragen, sich einschwingen, betreffen lassen und Verständnis und Mitgefühl aufbringen. Vorschnelle Ratschläge schaffen Distanz, der Partner sitzt auf dem hohen Ross. Durch Zuhören kommt der Partner ins gleiche Boot.
2. **Jeder sucht nach seinem Teil am Problem und nimmt diesen zu sich:** Wenn sich die eigene Beteiligung am Problem des anderen gezeigt hat, gilt es diese auch ausdrücklich anzuerkennen. Das entlastet den „Symptomträger“ beträchtlich und stiftet Gemeinsamkeit.
3. **Gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten:** Diese können je nach Problem unterschiedlich sein.
4. **Beide Partner setzen ihren Teil der Problemlösung um und evaluieren das Ergebnis:** Da Veränderungen viel Energie und hohe Aufmerksamkeit brauchen, hilft das fortlaufende Gespräch um dran zu bleiben oder Anpassungen an der bisherigen Strategie durchzuführen. Noch wichtiger ist jedoch, dass die gemeinsame Problembewältigung auch gemeinsame Erfolgserlebnisse verschafft.

Solche stärken das Selbstbewusstsein des Paares und schaffen eine tiefe Verbindung der Partner miteinander.

Manchmal kann es aber auch nötig sein, den Anteil des Anderen an seinem Problem zu konfrontieren. Dann nämlich, wenn dieser trotz mitfühlendem Zuhören nicht Verantwortung für seinen Teil am Problem übernimmt, zum Beispiel bei einer Suchtproblematik oder Gewalt.

2. Passende Lebensperspektiven entwickeln

Früher waren die Antworten auf diese Fragen der Lebensgestaltung gesellschaftlich vorgegeben. Wer arbeitet was? Wann wird jemand häuslich? Heute muss ein Paar über all die Fragen, selbst entscheiden. Diese Freiheit der individuelleren Lebensgestaltung ist auch mit einer Last verbunden. Vermeidet man solche Entscheidungen schlittert man in Situationen, die schwerwiegende Konsequenzen haben. So bleiben z.B. 22% der Frauen kinderlos, weil sie die Entscheidung aufgeschoben haben und dann unerwünscht kinderlos bleiben (Nave-Herzog).

Die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen, kann hilfreich sein (Jellouschek, 2009, S. 13ff):

a. Die Qualität der Liebe, die ein Paar verbindet

Habe ich ausser der erotischen Anziehung das Gefühl einer tiefen Zusammengehörigkeit? Und ist bei der individuellen Unterschiedlichkeit auch das Gefühl einer tiefen Vertrautheit vorhanden? Fehlen die Gefühle von Nähe und Vertrautheit ist Vorsicht geboten.

b. Übereinstimmung in zentralen Lebensthemen

Wie stellen wir uns eine gemeinsame Zukunft vor? Gemeinsame Kinder? Rollenteilung zwischen Mann und Frau in Beruf und Familie? Wie stellen wir uns die Vereinbarkeit von beidem vor? Ein Paar sollte sich immer wieder fragen, wie möchten wir das leben? Bleiben die Ziele und Wünsche darüber unausgesprochen enden sie oft in Frustration und gegenseitigen Vorwürfen.

Weltanschauliche Fragen, religiöse Überzeugen und „Lebenphilosophie“: Können wir uns darüber verständigen, oder bleibt uns der Andere fremd und unverständlich? Sind wir uns in den Überlegungen einig und können wir uns in gemeinsamen Auseinandersetzungen aufeinander zubewegen?

Wenn es sehr viele und starke Diskrepanzen gibt und man sich überhaupt nicht versteht, dann ist Vorsicht geboten. Sie können eine schwer überwindbare Fremdheit zwischen den Partnern bedeuten und zu Streit und Frustration führen. Wenn sie nicht durch eine sehr starke Gemeinsamkeit kompensiert werden, kann eine Lebenspartnerschaft kaum gelingen. Gibt es zum Beispiel unverrückbare Vorstellung zur Frage, ob man Kinder haben möchte oder nicht, kann man sich viel Schmerz ersparen, wenn man frühzeitig die Konsequenzen zieht.

c. Alltag

Wie geht es uns im ganz normalen alltäglichen Zusammenleben?
Harmonieren wir? Können wir gut kooperieren, einander ergänzen, uns aneinander angleichen?
Kommen wir mit dem Lebensrhythmus und den Lebensgewohnheiten des Anderen klar?
Diesen Fragen kommen wir Zusammenleben am nächsten. Viel gemeinsame Alltags-Zeit hilft, die Fragen zu klären.

d. Körperliche Nähe

Mag ich die körperliche Nähe des Anderen? Mag ich es, wie er mich anfasst, wie er spricht, lacht, wenn er ernst ist? Gibt es unangenehme Gefühle in diesen Bereichen, kann ich dem Anderen das sagen und nützt es etwas? Kann ich selber Kritik annehmen wegen solchen Angewohnheiten, ohne dass es mich zu sehr verletzt? Eine grosse körperliche Abneigung ist sehr ernst zu nehmen.

e. Lebenstüchtigkeit des Partners

Wie geht es ihm beruflich? Wie steht es mit der Gesundheit? Hat er Schulden, wie hoch sind sie? Hat er Folgeprobleme von früheren Entscheidungen (Scheidung, wirtschaftliche Fehlkalkulationen)? Wie stark beeinflussen diese sein jetziges Leben? Bin ich bereit das mitzutragen, bin ich stark genug dazu? Hier geht es darum, nicht in die Falle des „Retters“ zu tappen und sich damit zu überfordern, auch wenn die Liebe noch so gross ist.

f. Verwandtschaft

Wie steht es mit der Familie des Anderen? Kann ich eine positive oder neutrale Beziehung zu den wichtigen Angehörigen meines Partners, an denen er hängt entwickeln? Kann ich die Kinder meines Partners, falls aus früheren Beziehungen vorhanden, akzeptieren? Wenn ich mich in der Familie des Anderen herzlich aufgenommen fühle, ist das eine gute Voraussetzung für das Gelingen einer Lebenspartnerschaft. Je stärker die Abneigung gegenüber den wichtigsten Bezugspersonen (Eltern, Kinder) desto mehr Vorsicht ist geboten.

g. Soziale Schicht, Bildungsstand, Nationalität, Religionszugehörigkeit

Sind die Unterschiede hier sehr gross und in vielen Bereichen, kann es schwierig werden, einen gemeinsamen Alltag zu gestalten. Es gilt abzuwägen: Wie viel Unterschiedlichkeit lässt sich überbrücken, wieweit können wir uns ins Anders-Sein einfühlen sodass echte Annäherung möglich wird. Sonst kann eine Lebenspartnerschaft zur Überforderung werden.

Zum Glück betreffen nicht alle diese Fragen jedes Paar und viele werden Sie positiv beantworten können. Und natürlich bietet auch die Beantwortung all dieser Fragen keine absolute Sicherheit. So spielt auch hier neben dieser rationalen Ebene die Intuition eine wichtige Rolle. So können diese Fragen für das was Sie vielleicht ohnehin schon gespürt haben, Sicherheit geben. Oder es kann Sie auf etwas aufmerksam machen, das Sie nicht beachtet haben und bedeutsam werden könnte. Vollständige Sicherheit gibt es aber in Beziehungsentscheidungen nie. Diese bleibt immer ein Wagnis.

3. Verbindlichkeit eingehen (vgl. Jellouschek, 2004, S. 15)

Im probeweisen Zusammenleben werden wichtige Erfahrungen gemacht. Dies kann sehr wichtig sein, um die eigenen Fähigkeiten zu erproben und in Beziehungen, Lebensstil und Beruf die Ausrichtung zu finden, die zur eigenen Person passt. Hier droht jedoch die Gefahr, den Zeitpunkt für den nächsten Schritt in der Beziehung zu verpassen. Den Schritt in die Verbindlichkeit. Oft spürt aber wenigstens einer von beiden, dass ein nächster Schritt ansteht. Häufiger sind das die Frauen als die Männer. Der Schritt zu mehr Verbindlichkeit oder gar zur Heirat mag nach einem altmodischen Rollenklischee anmuten. Dahinter steckt jedoch ein äusserst tiefes Bedürfnis: das Bedürfnis nach Bindung, das Bedürfnis für den anderen, der/die Wichtigste und in diesem Sinn „Einzig“ zu sein. Folgende Frage will beantwortet sein: Liebt mich der andere wirklich?

Der Schritt in die verbindliche Definition einer Partnerschaft erschliesst eine neue Qualität des Zusammenlebens. Auch wenn sich äusserlich nicht viel ändert: es beginnt etwas Neues, und zwar nicht nur steuer- oder vermögensrechtlich, sondern auch psychologisch. Der Schritt zu einem ausdrücklichen Ja zueinander, bewirkt in der Seele eine Klarheit, die es vorher nicht gab. Ein tiefes Gefühl der Verbundenheit als Mann und als Frau, das über die sexuelle Attraktivität und ein Drittes hinaus geht. Dieses Gefühl ist nicht ein von Stimmungen abhängiger Affekt, sondern ein tiefes Grundgefühl, eine innere Haltung: „Du bist meine Frau, ich bin dein Mann“, „Du bist mein Mann, ich bin deine Frau“. „Wir sind ein Paar, wir gehören zusammen und darum wollen wir das Leben miteinander teilen“.

Auch wenn dieser Schritt mit Unsicherheiten verbunden und keine Garantie für eine Liebe auf Dauer ist, so ist er doch eine gute Grundlage dafür. Wird diese Auseinandersetzung vermieden, entsteht oft ein jahrelanges Hin und Her, um diese Frage und je länger man zusammen ist, desto mehr hängt da-

ran. Wenn dieser Schritt einem so tiefen menschlichen Bedürfnis entspricht, warum wird er so oft vermieden? Warum trauen sie es sich nicht zu?

1. Angst vor Bindung

Die Fähigkeit, sich als Erwachsene zu binden hat mit den eigenen Bindungserfahrungen mit den eigenen Eltern oder engsten Bezugspersonen in der frühen Kindheit zu tun. Schafft ein Paar den Schritt in die Verbindlichkeit nicht, so lohnt es sich zu fragen: Hat einer oder haben beide Partner Angst vor Bindung? Vielleicht weil sie „unsicher gebundene Kinder“ waren und in ihrer Seele immer noch sind? Dann kann eine Therapie helfen. Sonst werden die erwachsenen Beziehungen immer wieder an diesen schwierigen Beziehungserfahrungen scheitern.

2. Angst vor Trennung

Wenn ein Paar oder ein Partner spürt, dass sie kein Paar fürs Leben sind, können sie die Frage nach Verbindlichkeit auch vermeiden, weil sie sich eigentlich trennen müssten. Dieser Trennungsgedanke macht Angst. Also wird eine Trennung hinausgeschoben. Warum?

Solche Beziehungen beruhen meist auf einer grossen Abhängigkeit. Die Partner leben zusammen wie Geschwister oder Kinder mit ihren Eltern, man ist sich nah, vertraut, aber es fehlt die Spannung zwischen Mann und Frau. Hier werden die Beziehungen aus der Herkunftsfamilie auf die Mann-Frau-Beziehungen übertragen. Wenn einer oder beide nicht abgelöst von ihren Familien sind, setzen sie die Muster miteinander fort. Hier kann es nötig sein, Therapie in Anspruch zu nehmen, um die Ablösung von den Eltern nicht stellvertretend als Trennung vom Partner zu vollziehen. Manchmal ist Therapie aber auch nötig um den Mut zu einer notwendigen Trennung zu entwickeln. Eine **bewusst** vollzogene Trennung voneinander kann manchmal auch helfen, die Ablösung von der Herkunftsfamilie zu vollziehen und reifer und erwachsener zu werden. Diese Trennung kann manchmal nur eine räumliche Trennung auf Zeit sein. Es kann sein, dass eine kräftige Distanzierung voneinander genügt um die Schritte ins Erwachsen-Sein zu ermöglichen, so dass die beiden sich wieder neu begegnen können und dann fähig sind, den Schritt in die Verbindlichkeit miteinander zu wagen.

Ein Paar, hat den Schritt in die Verbindlichkeit in ihrer Hochzeitsanzeige so ausgedrückt:

<i>ich tanz mit dir</i>	<i>ganz bei mir</i>	<i>ich traue mir</i>	<i>ich traue mich</i>
<i>du tanzt mit mir</i>	<i>ganz bei dir</i>	<i>du traust dir</i>	<i>du traust dich</i>
<i>mal nah</i>	<i>berühren uns</i>	<i>ich traue dir</i>	<i>wir trauen uns</i>
<i>mal fern</i>	<i>mit Atemraum</i>	<i>du traust mir</i>	<i>ich liebe dich & du liebst mich!</i>

Werden die Entwicklungsaufgaben gute Kommunikation und Kooperation, passende Lebensperspektiven und Verbindlichkeit erfüllt, so hat ein Paar eine gute Basis für eine gemeinsame Zukunft.

Literatur:

- Gottman, J.M. (2008, 8. Aufl.). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.
- Jellouscheck, H. (2004). Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben.
- Jellouschek, H. (2005). Die Paartherapie. Eine praktische Orientierungshilfe.
- Jellouschek, H. (2009, 2.Aufl.). Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen.
- Rosenberg, J. L., Kitaen-Morse, B. (2011, Original 1996). Das Geheimnis der Intimität.