

„Beziehungskonflikte – wie Belastungen in der Partnerschaft bewältigen?“

Expertenchat vom 31. Januar 2006 mit Dr. Josef Lang, Psychotherapeut (FSP) mit Schwerpunkt Paar- und Familientherapie in Wettingen (CH), Onlinepaarberater (www.paarberatung.ch)

In einer längeren Beziehung kommt es mit der Zeit fast immer zu Situationen, in denen man negative Seiten an einem Partner entdeckt, sich nicht ausreichend respektiert fühlt oder Gedanken über ein Leben ohne den Partner hat. Im Expertenchat vom 31. Januar 2006 beantwortete der Psychotherapeut Dr. Josef Lang zahlreiche Fragen rund um das Thema „Beziehungskonflikte – wie Belastungen in der Partnerschaft bewältigen?“ Viele Ratsuchende hatten Fragen zu individuellen Problemen in ihrer Partnerschaft. Ein weiterer Schwerpunkt waren allgemeinere Fragen zu Voraussetzungen einer gelingenden Partnerschaft sowie zur Beratungstätigkeit des Experten.

Dr. Lang arbeitete u.a. 10 Jahre als Leiter einer Paarberatungsstelle in Baden (Schweiz) und hat eine Praxis für Paarberatung in Wettingen (Schweiz) aufgebaut. Seit 1998 bietet er zudem als Onlineberater E-Mail- und Chatberatung für Einzelpersonen und Paare.

Eine Ratsuchende erkundigte sich, ob Dr. Lang Erfahrung in der Beratung gleichgeschlechtlicher Paare habe. Dazu erklärte der Experte, dass es bei solchen Paaren im Prinzip um die gleichen Fragen wie bei nichtgleichgeschlechtlichen Paaren ginge, er aber noch keines in der Beratung gehabt habe. Dr. Lang wurde auch nach seiner allgemeinen Einschätzung gefragt, ob Beziehungskonflikte in letzter Zeit zugenommen hätten oder zahlenmäßig gleich geblieben seien, aber stärker thematisiert würden. Der Experte schloss sich dabei der zweiten Auffassung an; er führt dies auf geringere gesellschaftliche Tabus zurück, Partnerschaftsprobleme offen zu thematisieren, aber auch auf Emanzipierungstrends: „Zwei gleich starke Personen haben mehr Auseinandersetzungen als ein Paar, bei welchem ein Teil dominiert und der andere Teil sich fügt.“

Hauptprobleme: Eifersucht – Seitensprung – mangelnde Kommunikation

Eifersucht kann begründet oder unbegründet sein – in jedem Fall ist sie eine Belastungsprobe für die Partnerschaft. So fragte eine Teilnehmerin, wie man das Vertrauen von jemandem wiedergewinnen könne, den man durch Eifersucht abgestoßen habe. Dies erfordere Geduld, so der Experte: „Vertrauen gewinnen braucht Zeit.“ – und kann nicht erzwungen werden. Wenn aber beide Partner erleben, dass eine neue Art von Beziehung wächst, wachse damit auch wieder das Vertrauen. Gefragt nach „Musts“ (obligatorischen Verhaltensregeln) für einen Neuanfang nach einem Seitensprung führt Dr. Lang aus, dass dies von Paar zu Paar unterschiedlich sei: Manche Partner möchten Einzelheiten erörtern, andere möchten über den Seitensprung schweigen. In jedem Fall könne es eine neue Zukunft aber nur geben, wenn die jeweiligen Partner zu einer glaubhaften Entschuldigung bzw. echtem Verzeihen fähig sind.

Das Problem mangelnder Kommunikation wurde von einem Teilnehmer mit der Frage aufgegriffen, warum es Menschen so schwer falle, in einer Beziehung zu reden. „Menschen sind unterschiedlich, auch bezüglich Redegewohnheiten“, erläuterte der Experte dazu. Wenn man schlechte Erfahrungen wie Vorwürfe oder Kritik gesammelt habe, neige man zum sprachlichen Rückzug. Fehlende, echte Zuhörer und daraus resultierende Resignation können weitere Gründe darstellen. Im einzelnen müsste dies im Rahmen eines beraterischen Settings im Zusammenspiel der Partner ergründet werden. Der von einem Chatteilnehmer geäußerten Vermutung, dass eine Affäre ein Zeichen dafür sei, dass in der Beziehung etwas nicht stimme, mochte sich Dr. Lang nicht vorbehaltlos anschließen. In den meisten Fällen deute eine Affäre eines Partners zwar darauf hin, dass die Beziehung nicht so lebendig wie gewünscht sei, aber: „Ich habe auch Paare gesprochen, von denen beide versichern, dass sie in einer lebendigen Beziehung leben und trotzdem ist eine Affäre entstanden.“ Letztendlich hinge dies damit zusammen, dass die Liebe ein Geheimnis sei und Menschen blitzartig treffen können, was dann auch zu einer Nebenbeziehung führen kann.

Psychische Probleme und Gewalt in Partnerschaften

Körperliche und seelische Erkrankungen können nicht nur den betroffenen Menschen, sondern auch die die Partnerschaft aus der Bahn werfen. Die Diskrepanz zwischen der subjektiv erlebten Veränderung der eigenen Person durch

psychiatrische Behandlung und dem Verharren des Partners in alten Verhaltensschemata wurde von einer Chatbesucherin problematisiert: „Er redet nicht mit mir.“ Dr. Lang warb hierbei um Verständnis für den schweigsamen Partner, da manche Menschen von Natur aus keine großen Redner seien oder auch in der Partnerschaft schlicht kaum zu Wort kommen. Eine Ratsuchende berichtete, dass der Mann, mit dem sie seit kurzer Zeit liiert sei, sehr traurig über ihre MS-Erkrankung sei. Hier regt der Experte an, das Geschenk der gemeinsamen Zeit in der Vordergrund zu stellen und sich gemeinsam daran zu erfreuen und den schwierigen Prozess, die Krankheit zu akzeptieren und in das zukünftige Leben zu integrieren mit gegenseitigem Einfühlungsvermögen zu gestalten.

Eine andere Besucherin schilderte Gewaltprobleme in ihrer Partnerschaft. Hier verweist Dr. Lang an Institutionen vor Ort, die Rat und Hilfe bieten können, z.B. Beratungsstellen, Sozialämter oder Arztpraxen.

Herausforderung Kinder

Die gemeinsame Erziehung von Kindern ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Unterstützung durch Eltern und Schwiegereltern kann hier eine willkommene Assistenz darstellen, aber auch zu Konflikten führen, z.B. wenn Erziehungsziele von Eltern konterkariert werden. Hier gehe es vor allem um die Frage der Abgrenzung, so Dr. Lang. Wichtige Dinge haben allein die Eltern zu entscheiden, eine Familie braucht einen eigenen Rahmen, den andere nicht überschreiten dürfen, auch Schwiegereltern nicht.

Wenn alleinerziehende Mütter oder Väter die Familie um eine/n neue/n Partner/in vergrößern, kann das zu Akzeptanzproblemen bei den Kindern führen. Hier ist der Konflikt zu lösen, dass sich Mütter bzw. Väter in einer neuen Partnerschaft aufgehoben wissen wollen, beim Kind aber Ängste entstehen, den leiblichen Elternteil zu verlieren. Hier sollte man seinem Kind besonders viel Aufmerksamkeit widmen und den Kontakt zum anderen leiblichen Elternteil ermöglichen und fördern.

Wenn die Ursache eines Beziehungskonflikts in einem unerfüllten Kinderwunsch liegt, gilt es zu prüfen, ob der Kinderwunsch zu den zentralen, unaufgebbaren Plänen des Paares gehört. Wenn dies der Fall ist, kann es dazu führen, dass Partner den Weg in eine Elternschaft mit einem anderen Partner versuchen. In den meisten Fällen gelingt es Paaren aber, die Trauer über den Verlust des gemeinsamen Plans

Elternschaft zu bewältigen. Hierbei können auch andere Formen der Elternschaft (z.B. Adoption) erwogen werden.

Störende Angewohnheiten von Partnern

Angewohnheiten wie Alkohol- und Pornographiekonsum können Partner irritieren. Beim Thema Alkohol verweist Dr. Lang zunächst auf die Verantwortung, die jeder selbst für sein Leben trägt, was auch den Umgang mit Genussmitteln einschließt. Man solle nicht versuchen, dem Partner diese Verantwortung abzunehmen, denn „Sie könnten in die Gefahr kommen, seine Aufsichtsperson zu werden“, so Dr. Lang. Wenn Partner pornographische Filme schauen, muss das nichts damit zu tun haben, dass der Partnerin nicht (mehr) als attraktiv erlebt wird, da „die sexuelle Freiheit, die unsere Zeit kennzeichnet, dazu ermutigt, verschiedene Formen von Sexualität zu genießen.“ Wichtig sei es hier, nicht in Zweifel zu geraten und ggf. mit dem Partner offen zu sprechen.

Ende und Neuanfang

„Gibt es den perfekten Moment, eine Beziehung zu beenden?“ lautete eine Frage eines Ratsuchenden, der befürchtet, sein Partnerin mit dieser Mitteilung sehr unglücklich zu machen. Hier komme es vor allem auf den Ton an, erklärte Dr. Lang dazu. Diskussionen um Schuldfragen seien nicht fruchtbar und sollten vermieden werden. Letztlich vertraut der Experte darauf, dass jeder Mensch für Argumente zugänglich ist, die die Beendigung einer Beziehung damit begründen, dass „eine Beziehung nur lebbar ist, wenn dies von innen her möglich ist“ – oder eben nicht mehr. Schmerzlich sei der Schritt einer Trennung gleichwohl immer.

In seinem Resümee am Ende des Themenchats zeigte sich Dr. Lang beeindruckt ob der großen Offenheit und auch der Breite der Fragen, die ihm entgegengekommen waren. Wichtig ist ihm die Feststellung, dass es keine „Traumpaare“ gibt – die Kunst einer gelingenden Beziehung sei es vielmehr, Konflikte rechtzeitig anzusprechen und so zu lösen, dass beide Partner gut damit leben können.