

Krisen der Liebe

Partnerschaftsphasen – eine Orientierungshilfe

In allen Partnerschaften gibt es kritische und krisenhafte Zeiten. Diese treten gehäuft in Übergangsphasen entlang des Entwicklungsverlaufs der Liebe und entlang der Lebenszyklen der Partner auf. Diese Übergänge werden im Folgenden dargestellt. Die Kenntnis darüber dient als Orientierungshilfe und kann im beraterischen Prozess nutzbar gemacht werden.

Paare, die in die Beratung kommen, beschreiben ihre Partnerschaft oft als festgefahren und erstarrt. Ihnen begegnen im Miteinander verletzende, kränkende und missachtende aber auch gleichgültige Verhaltensweisen. Nicht selten stehen sie vor der Frage, ob ihre Beziehung noch Sinn macht, ob sie sie noch fortführen möchten. Meist wird diese Frage grundsätzlich positiv

beantwortet. Dies ist jedoch immer an eine klare Veränderungserwartung geknüpft, denn so wie es derzeit ist, kann es keinesfalls bleiben. Dies gilt in der Regel zumindest für einen der beiden Partner, denn oft ist der erlebte Leidensdruck nicht deckungsgleich. Von einem der Partner kann die Paarsituation auch als zufriedenstellend oder gar positiv erlebt werden. Dennoch ist



auch diese Person meist bereit, sich auf den Beratungsprozess einzulassen, da ihr oder ihm am Erhalt der Beziehung gelegen ist. Eine Möglichkeit, solche Paarkrisen zu betrachten, besteht darin zu schauen, in welcher Phase der Liebe bzw. ihrer Beziehung das Paar sich derzeit bewegt. Denn trotz der Einzigartigkeit jedes Individuums und jeder Paarkonstellation lassen sich Entwicklungen beschreiben, die Paare typischerweise durchlaufen. Deren Kenntnis ist sinnvoll, da sie Anhaltspunkte dafür bieten, welche Entwicklungsoptionen oder Entwicklungsanforderungen damit verbunden sind. In der Literatur lassen sich unterschiedliche Phasenmodelle finden. Als Grundlage dient hier das Phasenmodell von ROLAND WEBER¹, ergänzt durch ARNOLD RETZERS² Ausführungen zum Thema. Die Aussagen werden als unabhängig davon betrachtet, ob die Partner als Ehepartner oder als nicht-eheliche Lebensgemeinschaft zusammenleben oder ob es sich um hetero- oder homosexuelle Paare handelt.

Phasen der Liebe

Verliebtsein

Sich zu verlieben, bringt Menschen in einen emotionalen Ausnahmezustand. Alles fühlt sich leicht, belebend und intensiv an. Die Partner betrachten einander als perfekt und möchten möglichst viel Zeit miteinander verbringen. Das Bedürfnis nach Schlaf und Nahrung kann, bei gesteigerter Energie und Stimmung, vermindert sein. Der Partner wird idealisiert, Kritisches wird ausgeblendet.

Das Wissen, dass der Zustand des Verliebtseins eine zeitliche Begrenzung in sich trägt, wird oft verdrängt. Es ist einfach nicht vorstellbar, dass dieses Berauschtsein und diese Glücksgefühle zu Ende gehen könnten. Treten dann doch erste Unstimmigkeiten, Unterschiede und Distanzierungen auf, kann das als große Ernüchterung und Enttäuschung erlebt werden. Versuche, die anfängliche Leidenschaft wieder her-

zustellen, gelingen nicht, was für manche Menschen dem Ende der Beziehung gleichkommt. Für diejenigen, die die Verbindung aufrechterhalten, stellt das den Übergang in eine andere Phase ihrer Liebesbeziehung dar.

Desillusionierung

Der Alltag hält Einzug in das Beziehungsleben und die ersten Abstimmungen und Entscheidungen werden nötig. So fällt in diese Phase häufig auch der Entschluss, zusammenzuziehen. Aber auch der Austausch über langfristige Lebensziele (Karriere, Kinder, Heirat,...) setzt ein. Es wird überprüft, ob eine Vereinbarkeit möglich ist. Zeichnet sich ein gemeinsamer Entwurf ab? Inwieweit sich ein Paar dabei im Stadium der Desillusionierung befindet, zeigt sich in der veränderten Sichtweise aufeinander. Eigenschaften und Gewohnheiten, die zuvor akzeptiert oder gar aneinander bewundert wurden, werden nun beklagt. Ihre Unterschiede, das Trennende und das, wo sie nicht zueinander finden, werden sichtbar für das Paar. Zudem wird es als kränkend und verletzend wahrgenommen, dass sich der Fokus wieder vermehrt auf Dinge außerhalb der Beziehung verschiebt. Wenn das Paar diesen teils schmerzhaften, enttäuschenden Prozess eingebettet sieht in eine Weiterentwicklung und zunehmende Differenzierung ihrer Liebe, wird die Beziehung Bestand haben können.

Polarisierung

In dieser Phase kommt es zu einer Zuspitzung der Desillusionierungen. Ernüchternde Eindrücke von und mit dem Partner werden zu einem dominanten Thema. Die Entscheidung für den anderen wird angezweifelt. Oft entsteht daraus der Anspruch, der andere möge sich verändern, mit dem Tenor: „Ich bin okay, aber du nicht! Ich mache alles für die Beziehung, und was tust du?“ Es entsteht ein Machtkampf mit dem Ziel der Beeinflussung in Richtung der eigenen Interessen. Interessenskonflikte verstärken sich und die Art der Auseinandersetzung darüber gewinnt an Härte.

¹ WEBER, 2007, S. 21ff

² RETZERS, 2005, S. 299ff

Einigkeit ist nur schwer erzielbar. Darunter leidet das positive Verbundenheitsgefühl aus dem Anfangsstadium der Beziehung. Das Spannungsverhältnis zwischen der ideal erlebten Verliebtheitsphase und der Alltagsrealität einer Liebesbeziehung führt viele Paare in die Krise. Aus ihr gemeinsam hervorzugehen, beinhaltet im positiven Fall einen Reifungsprozess. Der andere wird mit seinen Stärken und Schwächen, mit seinen Eigenarten und Besonderheiten akzeptiert. Die Liebe zum Partner kann aufrechterhalten werden, auch wenn er nicht alle Erwartungen erfüllt.

Realisierung

In dieser Phase tritt eine gewisse Beruhigung ein. Die Partner wissen, was sie aneinander haben und was sie jeweils bereit sind zu geben. Es entsteht wieder mehr Raum dafür, die eigene Entwicklung unabhängig vom anderen in den Blick zu nehmen. Diese Individualisierung der Partner ist nötig, doch es geht um ein passendes Gleichgewicht. Wenn sich die jeweiligen Lebensentwürfe zu sehr voneinander entfernen, besteht die Gefahr einer zu großen emotionalen Entfremdung. Der Erhalt eines Wir-Gefühls benötigt beidseitiges positives Interesse an den Entwicklungen des anderen und die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen und sich um Gemeinsames zu kümmern. Eine

passende Balance zwischen Autonomie und Bindung muss immer wieder neu austariert werden.

Integrationsphase

In dieser Phase ist es den Partnern wieder vermehrt möglich, sich aufeinander zuzubewegen. Die Erfahrung, dass der Partner und man selbst eine eigenständige und unabhängige Person ist, ermöglicht es, sich wieder intensiver auf die Liebesbeziehung einzulassen. Man muss sich und dem anderen nichts mehr vormachen, ein Handeln aus einer gestärkten Position heraus wird möglich. Sich nun z.B. auch anhänglich und symbiotisch zu zeigen, ist nicht mehr bedrohlich. Paare, die diese Phase erreichen, sind eher in der Lage, flexibel eigene Wege und Lösungen zu entwickeln und zu leben, auch unabhängig von gängigen Klischees.

Die Liebe unterliegt sich wandelnden Prozessen. Paare, die darum wissen und bereit sind, sich diesen oft schmerzhaften Veränderungen zuzuwenden und nach gemeinsamen Umgangsformen und Lösungen zu suchen, haben gute Chancen auf eine erfüllte und dauerhafte Beziehung. Leichter scheint das denjenigen Menschen zu fallen, die die Veränderung ihrer anfänglichen Gefühle zulassen können. Ein Abklingen der Verliebtheit und die oben beschriebenen Entwicklungen des Beziehungsgefüges werden nicht zwingend als ein Mangel an Gefühl für den anderen verstanden. Eine tiefe Zuneigung und Liebe kann spürbar bleiben, obwohl es das Wissen um Unterschiede und um die „Ecken und Kanten“ des anderen gibt.

Bisher wurde vor allem die Entwicklung des Gefühls Liebe in einer Beziehung thematisiert. Im Folgenden liegt der Schwerpunkt auf der Beschreibung von Entwicklungsaufgaben, die sich für Paare in den verschiedenen Lebensphasen stellen. Grundlage dafür ist das Phasenmodell der Paarentwicklung nach SCHNEEWIND³.

³ SCHNEEWIND, 2000, S. 97ff



Phasen der Paarentwicklung

SCHNEEWIND betrachtet die Paarbeziehung unter einer lebenslangen Perspektive und stößt dabei auf fünf prototypische Phasen, denen er jeweils spezifische Entwicklungsaufgaben zuordnet. Er bezieht sich dabei auf eine auf Dauer angelegte Lebensgemeinschaft mit gemeinsamen Kindern. Auch wenn dadurch der Fokus auf das „klassische“ Paar- und Familienmodell beschränkt bleibt und die vielfältigen anderen Formen

des Zusammenlebens (z.B. Patchwork, Wiederverheiratung, Regenbogenfamilien) vernachlässigt werden, können Teile des Modells auch auf diese Systeme angewandt werden.

Besonders krisen- und konfliktreich im Zusammenleben stellen sich dabei die Übergänge von einer Phase in die nächste dar. Sie sind verbunden mit neuen Erfahrungen, die eine Veränderung des ganzen Systems provozieren. Andere Verhaltens-

Phasen der Paarentwicklung	Entwicklungsaufgaben
Paare in der Frühphase ihrer Beziehung	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, zusammenzuleben • Klärung der Aufgabenteilung zwischen den Partnern • Abgrenzung gegenüber konkurrierenden Beziehungen • Sicherstellung des Lebensunterhalts als Paar • Einigung zur Frage der Familienplanung
Paare mit kleinen Kindern	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung des Paarsystems an die Pflege und Betreuung eigener Kinder • Differenzierung zwischen Partner- und Elternrolle • Ausübung einer funktionsfähigen Elternallianz
Paare mit älteren Kindern und Jugendlichen	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechterhaltung einer stabilen und befriedigenden Paarbeziehung • Anpassung an den Beziehungswandel im Umgang mit älter werdenden Kindern • Entlassen der Kinder in die Eigenständigkeit
Paare in der nachelterlichen Phase	<ul style="list-style-type: none"> • Aushandeln eines neuen Verständnisses der Paarbeziehung nach dem Weggang der Kinder • Neuorientierung des Lebensstils als Person und Paar • Integration neuer Aufgaben und Rollen im Kontakt mit den erwachsenen Kindern
Paare in der späten Lebensphase	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an veränderte zeitliche Rahmenbedingungen von Gemeinsamkeit nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben • Auseinandersetzung mit Gebrechlichkeit bzw. Tod des Partners • Klärung testamentarischer Verfügungen gegenüber den Nachkommen

Tabelle: SCHNEEWIND et al, 2000, S. 100

weisen werden nötig, die die Beziehung jedoch nicht grundsätzlich gefährden sollen. In den Übergangsphasen befinden sich die Paare in dem Spannungsfeld zwischen dem Bisherigen und dem noch nicht entwickelten Neuen. Das geht oft mit großer Verunsicherung und Ängsten einher, weil die alten Beziehungsmuster nicht mehr greifen.

Fallbeispiel eines Paares in der nach-elterlichen Phase

Frau K. (54 Jahre) und Herr K. (59 Jahre) kommen nach dem Auszug ihrer Kinder zu uns in die Beratungsstelle. Als letztes der drei erwachsenen Kinder hat der Jüngste, Max, vor einem halben Jahr das Elternhaus verlassen. Bis zum Auszug von Max hat Frau K. in Teilzeit bei einem mittelständischen Betrieb in der Verwaltung gearbeitet. Herr K. ist Ingenieur. Er hat sich über die Jahre hochgearbeitet und leitet eine Abteilung. Die Initiative für ein Beratungsgespräch ging von Frau K. aus.

In ihrer Wahrnehmung spitzen sich die Konflikte auf der Paarebene zu. Die Hauptstreitpunkte liegen sowohl im Bereich der Auf-

gabenverteilung und der Freizeitgestaltung als auch in Fragen der weiteren Lebensplanung. Frau K. möchte die frei gewordenen Kapazitäten, die sie durch den Weggang der Kinder in ihrem Leben verspürt dazu nutzen, sich beruflich neu zu orientieren und mehr zu arbeiten. Zudem ist sie kulturinteressiert und reist gerne. Diesen Interessen würde sie an den Wochenenden und in den Urlauben gern gemeinsam mit ihrem Mann nachgehen. Darüber hinaus möchte sie die bisher für sie stimmige Aufgabenteilung neu verhandeln und einiges (z.B. Kochen/Wäsche) nicht mehr in ihrer alleinigen Verantwortung sehen.

Herr K. berichtet mit Stolz von der erfolgreichen Umsetzung seiner beruflichen Ziele. Er arbeitet gerne, dennoch möchte er bestimmte Dinge (z. B. ausgedehnte Geschäftsreisen) nicht mehr machen. Er ist zudem mit der Frage beschäftigt, ob und wann für ihn ein früherer Arbeitsausstieg finanziell möglich wäre. Auch er reist gerne und mag Kultur, doch die Wochenenden verlebt er lieber zu Hause. Er genießt dort die Ruhe und die anfallenden Gartenar-



Literatur:

RETZER, A. (2005). Systemische Paartherapie. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

SCHNEEWIND, K. A., GRAF, J., GERHARD, A-K. (2000). Entwicklung von Paarbeziehungen. In: KAISER, P. (Hrsg.), Partnerschaft und Paartherapie. (S.97 – 109). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

WEBER, R. (2007). Wenn die Liebe Hilfe braucht. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

beiten, aber auch die Möglichkeit, seinem Hobby (Radfahren) nachgehen zu können. Den Wunsch seiner Frau, er möge sich mehr in die Haushaltstätigkeiten einbringen, kann er nachvollziehen. Er weiß jedoch nicht, wie er das noch zeitlich unterbringen soll.

Beide beschreiben eine ungewohnte Ruhe daheim, jetzt, wo das Quirlige der Kinder nicht mehr da sei. Ihnen fehle es heute manchmal an Gesprächsstoff, früher sei es viel um die Kinder gegangen. Sie seien häufiger gelangweilt, würden schweigen oder alternativ streiten. Beide zögen sich zurück und gingen vermehrt ihre eigenen Wege. Auch Herr K. teilt im Beratungsgespräch die Sorge seiner Frau, sich als Paar zu verlieren. Die von Frau und Herrn K. mitgebrachten Themen und Schwierigkeiten finden sich in den für die nachelterliche Phase formulierten Entwicklungsaufgaben wieder. Diese Zusammenhänge wurden dem Paar in einer psychoedukativen Intervention aufgezeigt. Sie teilten mit, sich dadurch mit ihrer Problematik nicht mehr ganz so alleine zu fühlen. Sie konnten ihre Schwierigkeiten als häufig in dieser Phase auftretende Paardynamik wahrnehmen, was beide als entlastend empfanden. Insbesondere Frau K. konnte das schwindende Gefühl ihrem Mann gegenüber neu deuten und einordnen. Die Irritation, dass es ihnen jetzt nach all den Jahren so schlecht miteinander geht, wo doch alles entspannter geworden sei, konnte abgemildert werden.

Gelingt es, Paare dafür zu gewinnen, ihre erlebten Krisen vor dem Hintergrund charakteristischer Paarzyklen zu reflektie-

ren, trägt dies oft zu einer Entlastung der Problematik bei. Man kann ähnliche Effekte auch bei Eltern beobachten, wenn sie z.B. Schreiatteckungen ihrer dreijährigen Tochter oder die Rebellion des 15jährigen Sohnes anders interpretieren und beantworten, nachdem sie das Verhalten mit der Trotzphase bzw. der Pubertät in Verbindung bringen konnten. Eine gewisse „Normalisierung“ setzt ein. Das ist jedoch nicht gleichbedeutend mit der Reaktion, Dinge und Zustände als gegeben zu betrachten und untätig hinzunehmen. Wie bereits oben erwähnt, bedarf es in diesen Übergangsphasen einer großen Achtsamkeit sich selbst und dem Partner gegenüber, zugleich aber auch den Mut, Lösungen zu entwickeln und neue Wege zu finden.

Frau und Herr K. haben darum gerungen. An einem bestimmten Punkt stand Frau K. sogar kurz davor, sich zu trennen. Bei Beendigung der Beratung waren beiden jedoch kompromisshafte Lösungen auf organisatorischer Ebene möglich geworden: ein Wochenende pro Monat wird für eine gemeinsame kulturelle Aktivität oder eine Kurzreise reserviert, die anderen Wochenenden kann jeder seinen Vorlieben nachgehen; solange Herr K. Vollzeit und Frau K. noch Teilzeit arbeitet, kocht Herr K. an einem Tag des Wochenendes; vermehrte Treffen mit alten Freunden werden vereinbart; man bemüht sich um ein gemeinsames neues Interesse. Für beide war es besonders bedeutsam zu erleben, dass sie es sich jeweils wert waren, auch dieser Krise nicht auszuweichen. Das erneute Austarieren von Nähe und Distanz, die Erfahrung von Versöhnung nach einem heftigen Konflikt ließen erstarrte Rollenmuster aufweichen und emotionale Nähe entstehen. Natürlich gelingt es bei Weitem nicht allen Paaren, Übergangsphasen der Liebe und der Beziehung positiv zu gestalten und die Partnerschaft aufrechtzuerhalten. Am Ende der Beratung kann auch eine Trennung des Paares stehen. Herr und Frau K. sind mit einem „Ja“ aus der Beratung gegangen.

Maria Schnabel

