

Wir sind so verschieden!

Wenn Gegensätze sich nicht
(mehr) anziehen.

Mein Geburtstag

Seine
Pünktlichkeit



Zeit zum Reden.



” Aus den Erzählungen eines Paares:

„Haben wir mal gemeint,
fugenlos zusammen zu passen,
so leiden wir jetzt unter den
immer größer werdenden
Reibungsflächen.“

„Als wir uns ineinander verliebten,

waren wir ein Herz und eine Seele. Es gab so viele Gemeinsamkeiten zwischen uns, dass wir beide nur darüber staunen konnten, solch einen seelenverwandten Menschen gefunden zu haben. Wir glaubten, nichts könne schiefgehen in einer Beziehung zwischen zwei so wunderbar zueinander passenden Menschen. Wir haben geheiratet, sind nun schon eine ganze Weile zusammen – und mussten zu unserer Bestürzung feststellen, dass wir gar nicht so ähnlich sind, wie es uns am Anfang vorkam. Wir sind sogar ziemlich verschieden! Ich bin ordentlich, er lässt überall seine Sachen liegen, was mich auf die Palme bringt. Dafür regt er sich furchtbar auf, wenn ich mal ein paar Minuten zu spät zu einer Verabredung komme. Ich gönne mir und uns gern mal was Schönes und gebe auch Geld dafür aus, er ist überaus sparsam und findet Befriedigung daran, auf unserem Sparkonto Guthaben anzusammeln. Ich unternehme gern was, bin aktiv und ein geselliger Typ, er entwickelt sich immer mehr zum stubenhockenden Eigenbrötler. Und so weiter und so weiter. Haben wir mal gemeint, fugenlos zusammen zu passen, so leiden wir jetzt unter den immer größer werdenden Reibungsflächen durch unsere Verschiedenheit. Ja, was mich früher an meinem Mann so angezogen hat, nämlich seine ruhige, unerschütterliche Art, das nenne ich heute unbeweglich, stur, langweilig, und das kann ich jetzt manchmal kaum ertragen. Was sollen wir nur tun?“

Es ist ein Phänomen, dass offenbar in den Zeiten der Verliebtheit die beiden Beteiligten nicht nur den anderen in

ausgesprochen günstigem rosaroten Licht sehen, sondern auch noch alles ausblenden, was vom anderen nicht so gut zu einem selbst passt. Ähnliches wird freudig wahrgenommen und gefeiert. Viele Unterschiede dagegen werden geflissentlich übersehen oder einfach als nicht so wichtig verbucht. Manchmal werden sie durchaus am Rande bemerkt, aber für änderbar oder für ertragbar gehalten nach dem Motto: Das werd ich ihr/ihm schon noch abgewöhnen. Oder etwas freundlicher ausgedrückt: Mir zuliebe wird er/sie das bestimmt ändern. Oder aber: Ich liebe ihn/sie so sehr, ich werde mich schon daran gewöhnen.

„In Zeiten der Verliebtheit werden viele Unterschiede geflissentlich übersehen oder als nicht so wichtig verbucht.“

In dem Maße, wie die Partner aus dem siebten Himmel zurück in den Alltag stürzen, wird der Blick, mit dem sie einander anschauen, umfassender und realitätsgerechter. Der/ die andere ist eben doch kein Klon, kein Zwilling, sondern in vielerlei Hinsicht anders, manchmal fremd, manchmal be fremdlich in seinen/ihren Eigenarten, vielleicht sogar hier und da abstoßend. Das kann eine große Ent-Täuschung sein, die möglicherweise erst mal verdaut, betrauert werden muss. Sie ist allerdings unvermeidlich – und sie kann im besten Fall zum Beginn einer Entdeckungsreise werden – hin zu dem unbekanntem Wesen „Partner/in“.

Der Paartherapeut Hans Jellouschek empfiehlt, eine „ästhetische Haltung“ dem/der anderen gegenüber einzunehmen: „Das heißt, ich beobachte mit Neugier, Interesse und Staunen das Anderssein des anderen. ‚Aha, du machst das so. Interessant, so ist das bei dir! Wie kommt es, dass du das so machst, dass du dazu diese Meinung hast, du dich in diesem Zusammenhang so verhältst...?‘“¹ Wer sich derart interessiert den fremden Seiten des/der anderen zuwendet, wird aus den eigenen Ich-Grenzen, den persönlichen, oft sehr eingefahrenen, ja eingeeengten Verhaltens- und Sichtweisen herausgelockt und unter Umständen angeregt, sein eigenes Repertoire zu erweitern. „Das tut dem anderen gut, weil er sich so in seiner Eigenart respektiert und geachtet fühlt, und das tut auch mir gut, weil ich ein wenig mich selber lassen lerne“, sagt Jellouschek.²

„Wer sich interessiert den fremden Seiten des/der anderen zuwendet, wird aus den eigenen Ich-Grenzen herausgelockt und angeregt, sein eigenes Repertoire zu erweitern.“

Wenn ein Paar sich darauf einlässt, mal probeweise für einen Tag oder eine Woche gewisse „Rollen“ zu tauschen, ist das oft für beide Partner sehr erhellend. Der Ordentlichere merkt vielleicht allmählich, dass es auch erleichternd sein kann, auf die Kontrolle zu verzichten und sich zu erlauben, auch mal was liegen zu lassen. Der Unordentlichere stellt möglicherweise fest, dass es durchaus was hat, wenn die Dinge am festen Platz jederzeit schnell auffindbar sind und die Wohnung unvermittelt größer und schöner geworden zu sein scheint.

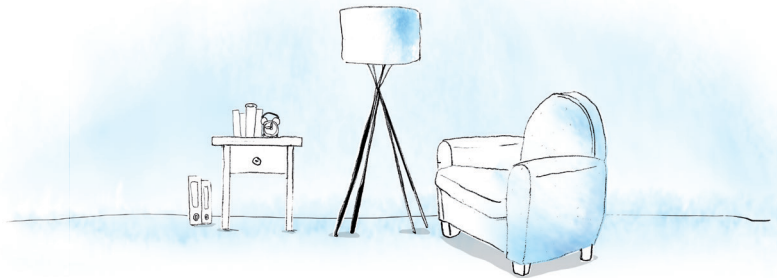
„Manchmal ist es gut, Gegensätzlichkeit als notwendige Ergänzung und Korrektur zu verstehen.“

Manchmal ist es auch gut, Gegensätzlichkeit nicht als Angriff auf die eigene Art anzusehen und dann erbittert zu bekämpfen, sondern die Unterschiedlichkeit als notwendige Ergänzung und Korrektur zu verstehen. Zwei stubenhockende Eigenbrötler könnten schnell den Kontakt zur Außenwelt verlieren, zwei unternehmungslustige, aktive, gesellige Typen könnten leicht im Vielerlei, im Unverbindlichen, im Außen verloren gehen. So verhindern sie miteinander zuverlässig den Absturz ins eine oder ins andere Extrem. Oder

positiver ausgedrückt: Beide garantieren einander bzw. der Partnerschaft eine gewisse Balance zwischen Rückzug auf sich selbst und Bezug auf die Welt.

Beide stehen sozusagen auf den äußeren Positionen einer Wippe und halten so die Beziehung im Gleichgewicht und einigermaßen stabil. Man kann sich gut vorstellen, was passiert, wenn einer der Partner – auf den Wunsch des anderen hin – eine große Bewegung macht. Vielleicht stürzen dann beide ab. So ist eine Entwicklung am ehesten möglich, wenn sich die Partner zeitgleich ein kleines bisschen aufeinander zu bewegen. Aber eben: beide müssen sich dann verändern, die eingenommene Position verlassen! ³

Oft ist schon ganz viel gewonnen, wenn die gegensätzliche Eigenschaft des Partners/der Partnerin nicht mit der entwertenden Übertreibung beschrieben wird. Statt jemanden, der gern das Geld zusammenhält, geizig zu nennen, könnte man sich bemühen, den positiven Kern anzuerkennen und eine gewisse Sparsamkeit zu würdigen. Statt jemanden, der bereitwillig Geld ausgibt und sich und anderen was gönnt, als Verschwender zu bezeichnen, könnte man sich bemühen, den positiven Kern anzuerkennen und eine gewisse Großzügigkeit zu würdigen. ⁴



Dann ist es immer noch nötig, auszuhandeln, wie viel Sparsamkeit und wie viel Großzügigkeit in einer Beziehung für die beiden Beteiligten lebbar ist. Ganz konkret einigen sich dann zum Beispiel in der Paarberatung die beiden Partner darüber, wie viel Geld monatlich aufs Sparkonto überwiesen wird und wie viel monatlich für Genuss, Vergnügen, Luxus (über die Kosten für die reine Lebenshaltung hinaus) zur Verfügung stehen soll, damit die Bedürfnisse beider Partner Berücksichtigung finden.

„Es geht um Bedürfnisse und Wünsche. Weder die einen noch die anderen Bedürfnisse bzw. Wünsche sind gut oder schlecht.“

Denn es geht um Bedürfnisse und Wünsche. Etwa um das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Kontrolle, Planbarkeit. Oder um das Bedürfnis nach Spontaneität, Lebensfreude, Genuss, Komfort. Weder die einen noch die anderen Bedürfnisse bzw. Wünsche sind gut oder schlecht. Sie sind einfach da, haben sozusagen das Recht zu sein.

Das wird besonders schnell von demjenigen aus dem Blick verloren, der auf die Einhaltung sogenannter bürgerlicher Tugenden pocht. Pünktlichkeit, Ordnungsliebe, Tüchtigkeit, Sparsamkeit, Sauberkeit, Verantwortungsbewusstsein... werden dann sozusagen als selbstverständliche Haltungen eingeklagt, als widerspräche alles andere den Gesetzen der Natur oder göttlichen Geboten. Dann heißt es: Man muss doch oder du musst doch pünktlich, ordentlich, tüchtig, sparsam, sauber, verantwortungsbewusst... sein. Es gehört sich so! Alles andere ist geradezu verwerflich!

Damit werden die gewünschten Verhaltensweisen sozusagen moralisch überhöht, es wird ein gerechtfertigter Anspruch konstruiert, die polaren Werte quasi für null und nichtig erklärt und damit verschleiert, dass es eigentlich um die ureigenen Wünsche geht, die mit Hilfe dieser Gewichtung durchgesetzt werden sollen. Außerdem wird die Frage umgangen, wer eigentlich in der Partnerschaft in welchen Bereichen die Richtlinienkompetenz hat, wer also festlegt, was pünktlich, ordentlich, tüchtig, sparsam, sauber, verantwortungsbewusst... konkret bedeutet. Während er meint, gründlich staubgesaugt zu haben, sieht sie die „runden Ecken“. Während sie meint, dank eines Schnäppchens gespart zu haben, hätte er sich selbst das Schnäppchen noch verkniffen. ⁵

„Wo mein Bedürfnis deinem arg zuwiderläuft, müssen wir verhandeln.“

Ehrlicher, wahrscheinlich erfolgsversprechender und der Klarheit zuträglicher wäre es, zu sagen: „Ich habe ein gewisses Bedürfnis nach einem ganz bestimmten Maß an Pünktlichkeit, Ordnung... etc. und bitte dich, mir da entgegenzukommen. Wo dein Bedürfnis, das du genau so haben darfst wie ich meins, meinem arg zuwiderläuft, müssen wir verhandeln.“ Das kann dann zum Beispiel heißen: „Ich halte mich an mit dir verabredete Zeiten und du räumst jeden Abend deine Sachen aus dem gemeinsamen Wohnzimmer.“ (Und weiter könnte es heißen: „Dass ich zu Treffen mit meinen Freundinnen immer noch unpünktlich komme, ist deine Sache nicht. Die Stapel auf deinem Schreibtisch und in deinem Hobbyraum sind meine Sache nicht. Wir wollen einander ja nicht erziehen, nicht wahr? Schließlich sind wir zwei erwachsene Menschen. Mit welchem Recht wollte da einer von uns dem anderen sagen: ‚Du bist nicht okay. Du musst anders sein, als du bist‘? Jeder von uns kann eben nur sagen: ‚Ich wünsche mir von dir...‘“)

„Zwei Partner werden wahrscheinlich zunächst mal um das ringen, was ihnen am wichtigsten ist.“

Da Aushandeln – was zugegebenermaßen ziemlich unromantisch klingt, aber in der Alltagsbeziehung äußerst nützlich ist und außerdem ohnehin stattfindet – immer auch bedeutet, etwas geben zu müssen, um etwas zu bekommen, werden zwei Partner wahrscheinlich zunächst mal um das ringen, was ihnen am wichtigsten ist. Was brauche ich von dir am dringendsten? Worauf kann ich nicht verzichten? Worauf kann ich im Gegenzug dir zuliebe am ehesten verzichten? Worin kann ich dir am leichtesten entgegen kommen? „Wenn du dein benutztes Glas auf dem Wohnzimmertisch stehen lässt, stört mich das zwar, doch damit komme ich noch klar. Aber dreckige Socken, die tagelang auf dem Sofa liegen, find ich eklig und kann ich nicht ertragen.“

„Es hilft zu verstehen, wie der/
die andere so geworden ist, wie
er/sie ist, und wieso er/ sie be-
stimmte Bedürfnisse entwickelt
hat.“

Meistens ist es sehr erhellend, wenn Partner sich bemühen zu verstehen, wie der/die andere so geworden ist, wie er/ sie ist, und wieso er/sie bestimmte Bedürfnisse entwickelt hat. Zwei, die sich aus ihrer Lebens- und Familiengeschichte erzählen, können viel Verständnis füreinander entwickeln und eine größere Bereitschaft, dem anderen zu geben, was er/sie so dringend braucht, auch wenn es für einen selbst Einsatz kostet. Wer in seiner Kindheit Armut, die Unberechenbarkeit der nächsten Bezugspersonen oder üble Schicksalsschläge erlebt hat, wird später wahrscheinlich in großem Maß Sicherheit, Kontrolle, das Gefühl der Selbstwirksamkeit brauchen. Wer große Einengung erfahren hat, wird wahrscheinlich seine Freiräume heftig verteidigen. Wer in äußerlich chaotischen Verhältnissen groß geworden ist, wird u. U. zur Pedanterie neigen und Unordnung in seiner Umgebung als angstmachende Bedrohung empfinden. Wer die Not eines Kindes nachvollziehen kann, das allein gelassen wurde und immer wieder erfahren hat, dass die Mutter nicht zum angekündigten Zeitpunkt zurückkam, wird möglicherweise eher bereit sein, dieser übrig gebliebenen kindlichen Not im erwachsenen Partner Rechnung zu tragen und zuverlässig zu sein. (Freilich hat auch der andere eine Aufgabe und eine Chance, nämlich sich selbst bewusst zu machen, dass er nicht mehr das kleine, verzweifelt wartende, ohnmächtige Kind ist und heute die Welt nicht mehr untergeht, wenn jemand mal später als abgesprachen kommt.)⁶

„Es reizt Menschen, wenn
andere genau das leben, was
sie sich selbst verbieten, weil es
früher die Eltern verboten,
möglicherweise sogar bestraft
haben.“

Allerdings sind es nicht immer die erlebten Defizite der Kindheit, die hinter einem Bedürfnis stecken. Häufig liegt darunter das Grundbedürfnis, übernommenen Normen zu entsprechen und quasi das anerzogene schlechte Gewissen loszuwerden. Wer in seiner Familie gelernt hat, dass er (nur dann oder vor allem dann) Zuwendung bekommt, wenn er pünktlich, ordentlich, fleißig, still, lustig, fürsorglich etc. ist, wird als Erwachsener u.U. die gegensätzlichen Eigenschaften bei anderen kaum ertragen können, sie manchmal sogar erbittert bekämpfen. Es ist ja nachvollziehbar, dass es einen Menschen reizt, wenn andere genau das leben, was man sich selbst verbietet, weil es früher die Eltern missbilligt, verboten, möglicherweise sogar bestraft haben. Menschen suchen sich oft Partner, die genau diese Seiten verkörpern, denn im Grunde möchten sie diese „verbotenen“ Seiten in ihr eigenes Leben integrieren, um ganz, heil zu werden. Die alten Normen der Kindheit haben allerdings eine enorme Kraft, und irgendwann werden genau diese anfangs so anziehenden Seiten beim anderen vehement abgelehnt, weil man sie sich selbst nicht erlaubt. Die (Er-)Lösung liegt dann nicht im anderen, sondern in einem selbst. Es lohnt sich, gerade wenn man „allergisch“ auf immer wieder dasselbe reagiert, nach genau diesen Seiten bei sich selbst zu suchen und sich mit diesem ungeliebten Schatten liebevoll auszusöhnen.

„Was man an sich selbst mag, wird man am anderen nicht mehr ablehnen.“

Wer als Kind in der Familie die Rolle des springlebendigen, vor Ideen sprühenden Wirbelwinds hatte (und deshalb die gegensätzlichen Züge an sich selbst nicht entwickelt hat), wird wahrscheinlich als Erwachsener im Partner den Fels in der Brandung suchen – und sich, wenn er ihn gefunden hat, an ihm reiben. So lange, bis er selbst seine beständigen, beharrlichen, unflexibleren, langweiligen, unerschütterlichen Seiten in sich entdeckt und akzeptiert hat und sie freundlich betrachten kann. Was man an sich selbst mag, wird man am anderen nicht mehr ablehnen.

Freilich soll bei all dem, was bisher gesagt worden ist, nicht verkannt werden, dass es zwischen Partnern Unterschiede gibt, die beim besten Willen nicht zu überwinden sind. Beim Kinderwunsch lässt sich wahrscheinlich nur schwer ein Kompromiss finden. Große Gegensätze in Weltanschauung, Religion, sexuellen Vorlieben bzw. Abneigungen, Lebenszielen können viel Leid in Partnerschaften verursachen, das – so die Beziehung nicht daran zerbricht – einfach nicht beseitigt, sondern letztendlich nur ertragen werden kann.

Aber es gilt ebenso: Eine ordentliche Portion Fremdheit ist der Erotik sehr, sehr zuträglich!

Und das beste Schmiermittel bei den alltäglichen Reibereien um Verschiedenheit ist: Humor!

Claudia Richter

Fußnoten:

- ¹ Jellouschek, Hans: Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält. Stuttgart 2008. S. 30
- ² A.a.O.
- ³ Dieses Bild von der Wippe ist entnommen einem Vortrag von Dr. Michael Meusers, gehalten auf der Jahrestagung des Verbandes der Kath. Eheberater und Eheberaterinnen 2011 in Suhl.
- ⁴ Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 2 – Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Reinbek 2000. S. 38 ff
- ⁵ Lesenswert dazu: Kumbier, Dagmar: Sie sagt, er sagt. Kommunikationspsychologie für Partnerschaft, Familie und Beruf. Reinbek 2010. Besonders: S. 85 ff
- ⁶ Lesenswert dazu: Jellouschek, Hans: Liebe auf Dauer. A.a.O. S. 32 ff

Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: www.efl-beratung.de sowie unter www.zeit-zum-reden.com

Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung

Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

Impressum:

Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

Redaktion:

Gabi Hähner, Claudia Richter, Georg Riesenbeck



Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln finden Sie in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns
unter www.onlineberatung-efl.de



**Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung**

Scannen und
mehr erfahren:

