

Matthias Stiehler
»Partnerschaft zweifach«

Im vorliegenden Buch beschreibt Matthias Stiehler seine Erfahrungen, die er in der Arbeit mit mehreren hundert Paaren gesammelt hat. Neu ist seine Erkenntnis, dass Menschen, die sich in einer länger währenden Partnerschaft befinden, ein identisches Grundthema verbindet. Unter dem Grundthema sind prägende Kindheitserfahrungen zu verstehen, die entscheidend für die Formung der Persönlichkeit sind. Ohne diese Gemeinsamkeit hätte eine Partnerschaft keinen Bestand. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie gelingen muss oder die Partner nicht charakterlich verschieden sein können.

Zentrale Begriffe, die in diesem Buch dargestellt werden, sind neben dem identischen Grundthema die »Gleichwertigkeitsbalance« und das »Bewältigungsverhalten«. Zudem ist gerade für Paare in Konflikten wichtig, warum die Fehler des anderen gebraucht werden.

Stiehlers Ausführungen führen weg von den simplen Tipps der Ratgeberliteratur und vermeintlich wissenschaftlicher Versprechen. Er lädt zur Reflexion der eigenen Persönlichkeit und des Partnerschaftsverhaltens ein. Dabei ist er dem auf der Spur, was mit der oder dem »Richtigen« gemeint ist. Vor allem aber beschreibt er als wesentliche Chance von Partnerschaft die Reifung der eigenen Seele.

Dr. Matthias Stiehler, Jahrgang 1961, ist Theologe, Erziehungswissenschaftler und Psychologischer Berater. Im Amt für Gesundheit und Prävention Dresden leitet er das Sachgebiet Sexuelle Gesundheit. Er ist Vorsitzender des Dresdner Instituts für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e.V. und führt hier gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Sabine Stiehler, Paarberatungen durch. Darüber hinaus ist er Initiator und Mitherausgeber mehrerer Männergesundheitsberichte.

(www.matthias-stiehler.de)

Matthias Stiehler

Partnerschaft ist zweifach

Wie sich Paare finden
und was sie
zusammenhält



Matthias Stiehler, »Partnerschaft ist zweifach«
© 2023 Matthias Stiehler
www.matthias-stiehler.de
Umschlaggestaltung: Andreas Tampe
Foto: Anja Schneider
Druck und Distribution: tredition GmbH,
An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN Paperback 978-3-347-95879-1
ISBN Hardcover 978-3-347-95880-7
ISBN E-Book 978-3-347-95881-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Das dritte Buch | 7 |
| Muster, die Paare zusammenführen | 11 |
| Erwachsene Beziehungen | 18 |
| Kinderseelen | 23 |
| Partnerschaftliches Zusammenspiel | 27 |
| Das eigene Leben | 33 |
| Das identische Grundthema | 42 |
| Weitere Beispiele für gleiche Grundthemen | 56 |
| Bewältigungsverhalten | 64 |
| Gleichwertigkeitsbalance | 68 |
| Gibt es eine Geschlechtsspezifik? | 72 |
| Geschwisterkonstellationen | 80 |
| Chancen und Risiken einer Partnerschaft | 90 |
| Drei Ebenen partnerschaftlicher Probleme | 96 |
| Was Partnerschaften reifen lässt | 103 |
| Wofür braucht man die Fehler des anderen? | 107 |
| Worauf es ankommt | 114 |
| Krisen sind Gold wert | 119 |
| Wenn die eigene Entwicklung aus der Partnerschaft führt | 128 |
| Verantwortung, Verantwortung | 134 |
| Reifung als Akzeptanz der Begrenzung | 138 |
| Es lohnt, die eigene Geschichte zu kennen | 145 |
| Literatur, auf die im Buch verwiesen wurde | 149 |

Das dritte Buch

Dieses Buch ist mein drittes in einer Reihe von Partnerschaftsbüchern. Das erste: »Partnerschaft ist einfach«¹, beschrieb die Grundlagen partnerschaftlichen Zusammenlebens. Partnerschaft wurde als eine gute Möglichkeit aufgezeigt, sich gegenseitig das Leben zu erleichtern, guten und regelmäßigen Sex beziehungsweise überhaupt körperlichen Kontakt zu haben, füreinander da zu sein und innige, tiefe gemeinsame Momente zu erleben. Dass dies in der Realität oft nicht so funktioniert, wie es dem Sinn von Partnerschaft entspricht und wie es sich viele wünschen, überrascht nicht. Zu überzogen sind oftmals die Erwartungen an den Partner und an das Zusammensein. Partnerschaft soll ein Glück bringen, das mehr den kindlichen Sehnsüchten entspricht als den realen Möglichkeiten eines erwachsenen Lebens. Tragisch ist dabei, dass mit den enttäuschten Erwartungen häufig das nicht gesehen und verwirklicht wird, was dennoch und ganz real möglich wäre, und was die vier genannten Punkte beschreiben.

Dieser Befund ließ die Frage aufkommen, wie es dennoch gelingen kann, sich aus den Schwierigkeiten partnerschaftlicher Verwicklungen herauszubewegen, ohne gleich das Heil in einer Trennung zu suchen. Ihr widmete sich mein zweites Buch »Partnerschaft geht anders«².

In ihm wurde einerseits als normal beschrieben, dass es in einer Partnerschaft zu Krisen kommt. Eine Partnerschaft, die einfach so funktioniert und zugleich glücklich ist, gibt es nicht. Wer darauf hofft, arbeitet auf eine Trennung oder ein Miteinander in Resignation hin.

Doch da es nicht so einfach ist, die beiderseitigen Verwicklungen hinter sich zu lassen, ist es andererseits ebenso normal, Hilfe von Dritten anzunehmen – egal, ob es sich um Hinweise von Freunden, um den Rat von Vertrauenspersonen oder um professionelle Paarberatung handelt. Das Buch war ein Plädoyer dafür, diese Hilfe nicht als Versagen anzusehen.

Ein Spruch auf einem Fenster des Deutschen Hygiene-Museums in Dresden lautet: »Was ist das höchste Glück auf Erden? Gesund zu sein. Nein, gesund zu werden.« Genau so lässt sich auch das Gesunden einer Partnerschaft verstehen. Wenn es eine einfach so funktionierende Partnerschaft – außer vielleicht in den ersten Monaten des Verliebtheitseins – nicht gibt, dann besteht die Kunst des Miteinanders im beiderseitigen Wachsen an den Herausforderungen, die ein gemeinsames Leben zweier unterschiedlicher Menschen mit sich bringt.

Das dritte Buch in diesem Zyklus richtet nun den Blick stärker auf den Einzelnen, auf sein Projekt im Gemeinsamen einer Partnerschaft. Dieses Thema ergibt sich aus der schlichten Erkenntnis, dass es stets um das jeweils eigene Leben der beteiligten Menschen geht. Das wird schon bei der Partnersuche deutlich, in der jeder seine Wahl *für sich* trifft. Noch deutlicher wird es bei einer Trennung. Die Partnerschaft gilt dann nicht mehr, es zählt der Einzelne. Doch auch jenseits der Anfangs- und Endpunkte spielt für beide Partner die eigene Lebensverwirklichung auch innerhalb einer Zweierbeziehung die zentrale Rolle. Eine Partnerschaft ist unter diesem Blickwinkel Mittel zum Zweck für ein eigenes gutes Leben, auch wenn mir selbst dieser Satz in seiner trockenen Nüchternheit nicht sonderlich gefällt.

Natürlich können wir den Wert einer Partnerschaft nicht hoch genug einschätzen. Sie gibt uns in unserer heutigen Zeit, die von einer Unzahl individueller Lebensmöglichkeiten geprägt ist, immer noch mehr als andere die Chance einer nahen und erfüllten Beziehung. In ihr lässt sich eine emotionale Intimität verwirklichen, die andere soziale Kontakte so nicht ermöglichen können. Eine Partnerschaft bietet – zumindest potenziell – eine Sicherheit, die sowohl der generativen Aufgabe, also der Zeugung und Erziehung von Nachkommen, als auch der alltäglichen Lebensführung dient. Wir brauchen Zweierbeziehungen, weil sie unser Herz erreichen, weil sie das Leben lebenswerter machen und unser Potenzial stärker fördern und herausfordern können.

Doch wenn wir diese letzten Sätze, die als Lobpreisung von Partnerschaft zu verstehen sind, noch einmal aufmerksam lesen, dann erkennen wir, dass all diese Vorteile aus Sicht der beteiligten Individuen real werden. In der Partnerschaft verwirklicht sich der Einzelne.

Ich werde im Folgenden darstellen, dass das nicht nur die bewussten Interessen der Beteiligten betrifft, sondern auch sehr viel mit den seelischen Verletzungen und Sehnsüchten nach Heilung und einem glücklichen Leben zu tun hat. Partnerschaft ist so immer auch eine Reise zum Grund der eigenen Seele. Dabei offenbaren sich überraschende Tatsachen, die mit dem Suchen und Finden eines passenden Partners zu tun haben. Es geht um das Wesen partnerschaftlicher Liebe, um die Frage, ob es »den Richtigen« oder »die Richtige« gibt, ob die Fehler des anderen eine wichtige Funktion haben und ob das Miteinander die Seele reifen lässt. Kurz gesagt: Es geht in diesem Buch um die Frage, was Partnerschaft in der Tiefe bestimmt und worin

dabei die Intention und der Gewinn für den Einzelnen bestehen.

Natürlich geben auch diese innerseelischen Mechanismen keine Garantie, dass Partnerschaft gelingt. Aber sie sind dafür die Voraussetzung und die Chance des Gelingens erhöht sich, wenn man sie erkennt und vor allem anerkennt. Davon handelt das folgende Buch.

Nun möchte ich die folgenden Ausführungen nicht gleich zu Beginn zu rosig malen. Zu viele falsche und überzogene Versprechungen kursieren bereits auf dem Markt der Paarliteratur. Sicher tragen Partnerschaften ein positives Potenzial für all diejenigen in sich, die sich darauf einlassen. Das ist die Grundbotschaft dieses Buches. Und dennoch können eigene Lebenswege und individuelle Notwendigkeiten dieser Chance entgegenstehen. Auch das soll in diesem Buch angesprochen werden. Manchmal gibt es Mächte des Faktischen, die sich nicht einfach wegdiskutieren lassen. Gerade dann zeigt sich, dass individuelle und partnerschaftliche Entwicklungswege nicht übereinstimmen *müssen*.

Ich möchte Sie mit diesem Buch also einladen, sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben. Partnerschaft ist in all ihren jeweils konkreten Ausprägungen keine Garantie, dass sich unsere Wünsche an das Leben erfüllen. Aber sie ist eine großartige Möglichkeit, sich selbst kennenzulernen. Mein Plädoyer ist, dass es so möglich wird, sich nicht nur von den Ereignissen treiben zu lassen, sondern das eigene Leben bewusster in die Hand zu nehmen und zu gestalten. Und das lohnt sich allemal.

Muster, die Paare zusammenführen

Zunächst möchte ich Ihnen – quasi zum Anwärmen – ein erstes Beispiel aus unserer Beratungspraxis vorstellen und an ihm die wesentlichen Muster aufzeigen, die Paare zusammenführen. Ich werde diese Muster nur kurz benennen, um Ihnen das Themenspektrum, um das es bei Partnerschaften geht, zu eröffnen. Sie sollen eine Ahnung bekommen, auf was Sie sich beim Lesen dieses Buches einlassen. Die Muster werden dann im Verlauf des Buches eingehend erläutert.

»Die Wanderung«

Ein Paar. Er arbeitet im Management eines Unternehmens. Sie ist ebenfalls Akademikerin und arbeitet im Öffentlichen Dienst. Doch trotz ihrer Berufstätigkeit steht sie im Schatten seiner erfolgreichen Karriere. Sie haben ein Kind, vier Jahre alt, und sind seit fünf Jahren verheiratet. Die Frau ist 37, der Mann 43. Sie kommen in die Paarberatung, weil sie ihre Partnerschaft in einer schweren Krise sehen. Insbesondere der Mann gibt von Beginn an bekannt, dass er nicht weiß, ob er die Ehe überhaupt noch fortsetzen will. Dafür möchte er erst einmal verstehen, was und warum alles passiert ist. Das ist seine Motivation für die Paarberatung. Die Frau möchte dagegen die Paarberatung nutzen, um die Ehe zu retten. Sie möchte sie auf jeden Fall fortsetzen.

Von Beginn an fällt das unterschiedliche, ja entgegengesetzte Auftreten beider auf. Die Frau ist voller Selbstvorwürfe. Sie klagt, dass sie zu wenig Selbstvertrauen hat.

Sie war auch schon in Psychotherapie deswegen. Der Mann dagegen weiß, dass er gut in der Welt steht und das Leben führt, das er sich so gewünscht hat, besonders beruflich. Es käme ihm nie in den Sinn, sich nicht als selbstbewusst und erfolgreich zu sehen.

Sie schildern ihren Konflikt: In einem Urlaub kommt es während einer Wanderung zwischen beiden zu einer Auseinandersetzung. Er hatte nicht beachtet, dass die Route für das Kind zu anspruchsvoll ist. Als das beim Wandern klar wurde, kam es zu einem heftigen Streit. Er war nicht der Meinung, dass er etwas falsch gemacht hätte. Am Ende aber gab er nach. Infolgedessen bestand zwischen ihnen über einen Monat »Funkstille«. Der Alltag lief wie gewohnt weiter, aber der Mann sprach über das Nötigste hinaus nicht mit seiner Frau. Im Rückblick sagte er, dass er es nicht ertragen konnte, dass sie sich durchgesetzt hat.

Anfangs nahm sie sein Schweigen hin, aber zunehmend litt sie darunter. Sie bat ihn, mit ihr zu sprechen, aber er konnte einfach nicht über seinen Schatten springen. Auf ihrer Arbeit machte ihr gerade in dieser Situation ein Arbeitskollege Avancen. Sie ließ sich darauf ein und hatte mit ihm eine kurze Affäre. Ein einziges Mal schliefen sie miteinander. Dann aber beendete sie die Affäre mit schlechtem Gewissen. Die Situation mit ihrem Mann entspannte sich auch wieder.

Nach einiger Zeit bekam sie jedoch mit, dass sie schwanger ist. Sie wusste nicht, wer der Vater ist. Es konnte ihr Mann, aber auch ihre Affäre sein. Sie hatte sich ein zweites Kind gewünscht, aber mit dieser Ungewissheit wollte sie es nicht. In ihrer Verzweiflung entschied sie sich für eine Abtreibung. Dabei sagte sie ihrem Mann zwar, dass sie schwanger sei. Sie teilte ihm aber zugleich ihre

Entscheidung für eine Abtreibung mit. Ihr Mann verstand nicht, warum sie sich allein und so endgültig entschieden hatte. Aber letztlich akzeptierte er das, wenn auch mit untergründigem Ärger.

Erst nach Wochen, als sie die Situation nicht mehr ausschielte, gestand sie ihm die Affäre und die Unsicherheit, von wem sie schwanger geworden war. Der Mann wollte sich daraufhin trennen, weil er sich nicht vorstellen konnte, ihr das zu verzeihen. Allerdings wollte er auch verstehen, wie es dazu gekommen war. Denn alles, was zuvor geschehen war, rechtfertigte für ihn nicht ihr Verhalten.

Wenn Ihnen dieses Beispiel mit all seiner Dramatik beim Lesen etwas fremd vorkommt und Sie das Verhalten der beteiligten Personen im ersten Moment nicht so recht verstehen können, ist das durchaus normal. Es ist eben nicht Ihr eigenes Leben. Von außen betrachtet ist es relativ leicht, andere Verhaltensmöglichkeiten zu sehen, die nicht in so eine Verstrickung des Paares geführt hätten.

Aber das Paar schaut eben nicht von außen auf die Situation. Die Beteiligten handeln mitten im Geschehen. Und so zeigt sich ein Verhalten, das mit den individuellen seelischen Verfassungen der Frau und des Mannes und ihrem beiderseitigen Zusammenspiel zu tun hat. Daher ist natürlich jedes Beispiel partnerschaftlichen Agierens ganz speziell und für die Betrachter nicht immer zu einhundert Prozent nachzuvollziehen. Es lässt sich daher fragen, warum ich solch ein ganz individuelles und zudem recht dramatisches Beispiel an den Anfang meines Buches gestellt habe.

Wir können die Frage aber auch umkehren: Glauben Sie, dass ein Beispiel aus Ihren Partnerschaftserfahrungen

wirklich so ganz anders wäre? Auch Ihre Innenwahrnehmung der Partnerschaft wird sich von einer Außenbetrachtung unterscheiden. Das gilt für Konflikte in besonderer Weise. Hier stellt sich das eigene Verhalten stets zwangsläufiger dar. Das ist normal, auch wenn von außen betrachtet diese Zwangsläufigkeit nicht immer nachzuvollziehen ist.

Doch bei aller Einzigartigkeit der Beteiligten und somit auch des Paars, gibt es dennoch allgemeingültige Muster, die das Zusammenleben bestimmen. Es handelt sich um ein Art Gerüst, in dessen Rahmen wir letztlich alle handeln und unsere Eigenheiten ausleben. Das Gerüst ist dabei weder gut noch schlecht, sondern eine schlichte Tatsache. Und um diese Muster geht es in diesem Buch. Daher habe ich auch das Eingangsbeispiel gewählt, weil sie sich in ihm sehr gut erkennen lassen. Das Beispiel ermöglicht mir die wesentlichen Themen, die eine Partnerschaft ausmachen, in aller Kürze zu benennen. Ich hoffe, dass Sie dadurch neugierig werden. Und sie brauchen nicht nervös werden, wenn Ihnen die folgenden Absätze noch zu wenig Erläuterungen bringen. Sie dienen als eine Art Übersicht. All die Themen werden später ausführlich behandelt.

An dem vorgestellten Paar wird aber zugleich anschaulich, zu welchen dramatischen Folgen vergleichsweise harmlose Ursachen führen können. Das passiert häufig dann, wenn wir die Muster missachten beziehungsweise nicht wahrhaben wollen und wenn wir unsere jeweils eigenen Anteile an den Konflikten zu wenig beachten. Neben der allgemeinen Neugier soll Sie das Buch also auch für das eigene Partnerschaftsverhalten sensibilisieren.

Beispielhaft zeigen sich hier zwei Menschen, die sich in ihrer jeweils ganz eigenen Art in dem Konflikt verhalten.

Der eine handelt in der eigenen Logik und der andere in der seinigen. Das ist eine Binsenweisheit, eigentlich zu banal, um in einem Buch erwähnt zu werden. Und dennoch verlieren wir diese schlichte Tatsache im Leben häufig aus dem Blick. Insbesondere, wenn wir selbst in einem Partnerschaftskonflikt stecken. Dann gehen wir meistens davon aus, dass der andere dieselben Voraussetzungen hat, wie man selbst, die gleiche Art, die Welt zu sehen, das gleiche Repertoire an Verhaltensweisen und Empfindungen. Man versteht nicht, warum der andere so ganz anders tickt. Dabei ist das einfach zu verstehen. Es handelt sich halt um zwei verschiedene Menschen. Und der Blick von außen auf das Beispiel macht diese bekannte Tatsache einmal mehr deutlich.

Die Betrachtung von außen zeigt aber noch anderes. Zum Beispiel, dass es zwischen den Partnern bei aller Unterschiedlichkeit in ihrem Handeln beziehungsweise gerade *durch* ihre Unterschiedlichkeit ein Zusammenspiel gibt. Damit sich die Situation so wie beschrieben zuspitzt, müssen beide ihren Teil hierzu beitragen. Einem allein wäre das so nicht gelungen. Sie müssen sich ergänzen.

Sein Schweigen bringt sie in Not. Ihre Affäre aber verstärkt die Krise. Aus einem anfänglichen, eher harmlosen Streit entwickelt sich eine Tragödie. Beide tun das ihrige, um es in der beschriebenen Weise eskalieren zu lassen.

Und auch, wenn dieses Beispiel so dramatisch ist, dass es zu einer Trennung der beiden führen könnte, zeigt sich das Zusammenspiel in einer Partnerschaft nicht nur an der Dramatik. Paare praktizieren es immer, egal ob im Guten oder im Schlechten. Es handeln stets beide und sie sind dabei auch stets aufeinander bezogen. »Das hatte nichts

mit dir zu tun, Schatz.« ist eine der unsinnigsten Aussagen innerhalb einer Partnerschaft.

Der Blick von außen auf dieses Beispiel zeigt aber auch, dass beide Partner in all ihrer Unterschiedlichkeit dann doch nicht so verschieden sind. Beide sind in einer ähnlichen Weise verletzbar, beide kämpfen in ähnlicher Weise dagegen an. Der Mann mag selbstbewusst erscheinen. Aber, wie sein beleidigtes Schweigen in dem Beispiel zeigt, hat er in der Tiefe ein ebenso geringes Selbstbewusstsein wie seine Frau. Ich nenne das die Gleichwertigkeitsbalance, die eine zumindest länger andauernde Partnerschaft zwangsläufig ausmacht. Sie bezieht sich auf die innerseelische Verfasstheit der Partner. Es gibt in einer längeren Partnerschaft nicht den einen Besseren und den anderen Schlechteren.

Es gibt allerdings noch eine weitere Gemeinsamkeit, die Menschen zusammenfinden lässt: Beide haben ein gleiches zentrales Thema, das sie aus ihrer Kindheit mitbringen. Ich bezeichne es als das »Grundthema«, das eine zentrale Bedeutung für die jeweilige Partnerschaft hat. Das lässt sich im Alltäglichen meist nicht sofort erkennen, sondern erschließt sich erst in einer Paarberatung, in der beide mit ihrer Kindheitsgeschichte wahrgenommen werden. Daher wird dieses Phänomen selten gesehen, nicht einmal von den Paaren selbst. Ich werde diesen sehr interessanten und für das Verstehen einer Partnerschaft zentralen Punkt an zahlreichen Beispielen ausführen und dabei auch noch einmal auf dieses zurückkommen.

Und noch etwas wird deutlich, auch wenn es im ersten Moment ebenfalls nicht so offensichtlich ist: Beide brauchen einander – und zwar so, wie der andere jeweils ist. Sonst würde es miteinander nicht funktionieren. Die

Partner wären längst auseinandergegangen. Und das Beeindruckende daran ist, dass sich beide eben nicht nur in ihren Sonnenseiten so brauchen, wie sie sind. Es sind auch die Schattenseiten, die zueinander passen. Jeder *braucht* die Fehler des anderen.

Zugegebenermaßen ist dieser letzte Punkt ebenfalls nicht leicht zu verstehen. Wenn ich ihn in Gesprächen oder Beratungen äußere, werde ich erst einmal verständnislos angeschaut. Die Streitereien und Konflikte entzünden sich doch gerade an dem, was der andere real oder vermeintlich falsch macht. Wenn dieser sich endlich ändern würde und seine Fehler abstellt – so die Meinung des Partners – stünde einer glücklichen Partnerschaft nichts mehr im Weg. Aber das ist eben eine Illusion, wie ich im weiteren Verlauf meiner Ausführungen schildern werde.

Um diese dargestellten Muster soll es in dem Buch gehen. Denn sie sind von entscheidender Bedeutung für die Partnerschaft, aber ebenso für das Verständnis seiner selbst. Sie ergeben sich nicht nur bei diesem einen Paar in unserem Eingangsbeispiel. Sie betreffen jedes Paar. Dabei ist es egal, ob es mehr glücklich und zufrieden ist oder unglücklich, zänkisch und resigniert. Auch Sie, die Sie diese Zeilen gerade lesen, werden von diesen Mustern bestimmt – zumindest, wenn Sie Partnerschaftserfahrungen haben. Und ich, der ich ein Buch darüber schreibe, lebe dieses Verhalten in meiner Ehe ebenso.

Ich möchte die Punkte noch einmal zusammenfassen, da sie die Grundlage dafür sind, wie Beziehungen insgesamt und insbesondere Partnerschaften geführt und gestaltet werden: Alle beteiligten Personen bringen die jeweils eigenen Erfahrungen ein und handeln danach. Zentral dabei ist das lebensgeschichtliche Grundthema, das bei

beiden gleich ist. Sie entwickeln auf dieser Grundlage ein Zusammenspiel in ihrer Partnerschaft. Voraussetzung ist, dass beide in ihrem seelischen Vermögen gleichwertig sind. Sonst hätte die Paarbeziehung über ein paar Wochen hinaus keinen Bestand. Diese Aussage gilt auch für Paare, die in einer unglücklichen Beziehung leben. Und schließlich müssen wir auch davon ausgehen, dass die Partner einander brauchen – und zwar nicht nur in dem, was sie aneinander lieben, sondern auch in dem, was den einen am anderen stört.

Erwachsene Beziehungen

In einem Männerworkshop fragte ich die Teilnehmer nach ihren Träumen von einer Partnerschaft. Die folgenden Punkte wurden genannt, einige davon mehrfach: Füreinander da sein / sexuelle Verfügbarkeit / Elternwerden / Stabilität, Sicherheit / Kinder und Partnerschaft / Gemeinsames schaffen / Wertschätzung / Intimität und Offenheit / Leidenschaft in einer Partnerschaft / gegenseitiges Bremen / Spontanität / Gespräche / Begrenzungen in einer späten im Leben zustande gekommenen Partnerschaft akzeptieren / Der Angst entgehen, im Alter allein zu sein / man träumt von allem / sich in einer Partnerschaft nicht verbiegen zu müssen.

Die Stichworte in dieser Liste sind zufällig. In einer anderen Gruppe mögen manche dieser Punkte ebenso genannt werden, andere nicht und wieder andere, die hier nicht erscheinen, wären zusätzlich aufgeführt. Es ließe sich auch darüber nachdenken, ob die genannten Punkte darauf

hinweisen, dass es sich um eine Gruppe von Männern handelte. Würden Frauen vielleicht grundsätzlich anderes sagen? Vielleicht. Aber das spielt an dieser Stelle keine Rolle. Denn mir geht es jetzt nicht darum, jeden dieser Punkte detailliert zu betrachten. Ich möchte einen Schritt tiefer gehen und das Fundament anschauen, das diese Wünsche entstehen lässt.

Wir neigen dazu, uns bei der Frage, wie Partnerschaften geführt werden, vor allem auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede zu konzentrieren. Sie scheinen oftmals eine einleuchtende Erklärung für die Schwierigkeiten und Frustrationen zu geben, vor die die Partner manches Mal in ihrem Alltag gestellt sind. Die Partnerschaftsliteratur füllt zu diesem Thema viele Regale und zahlreiche Comedyprogramme widmen sich den realen oder auch nur vermeintlichen Unterschieden von Frauen und Männern. Dadurch wird so vieles verstehbar, was an Missverständnissen und Ärgernissen passiert – meint man.

Ich habe schon viele gleichgeschlechtliche Paare beraten. Ihre Probleme, an denen sie verzweifelten und gar zu scheitern drohten, waren denen der heterosexuellen Paare erstaunlich gleich. Aber ein Unterschied war dann doch offensichtlich. Wenn die Partner mal wieder frustriert waren, fehlte homosexuellen Paaren eine Erklärungsfolie für das so andere und unverständliche Verhalten ihres Partners, die heterosexuelle Paare ganz schnell haben. Hier können die Frauen sagen: »Männer sind eben anders.« Und die Männer können abwinken: »Frauen ebenso.« Diese beruhigende Erklärung steht gleichgeschlechtlichen Paaren nicht zur Verfügung. Wenn sie, wie es bei ihnen ebenso passiert, immer mal wieder vor der verzweifelten Frage stehen, warum der Partner so ganz anders tickt und einen

einfach nicht verstehen will, dann können sie es nicht auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede schieben. Dies ist nach meinen Erfahrungen der einzig wirkliche Grund, warum es homosexuelle Paare in der Partnerschaft wirklich schwerer haben. Ihnen fehlt die Beruhigung der vermeintlich einfachen Erklärung.

Nun möchte ich nicht in Abrede stellen, dass Frauen und Männer in manchen Punkten wirklich unterschiedlich denken und handeln. Und manche der verschiedenen Sicht- und Verhaltensweisen machen das Zusammensein sicher nicht einfacher. Sexualität, Erwartungen an die Aufmerksamkeit des Partners, Kindererziehung und anderes mehr sind Felder, in denen zwischen Frauen und Männern neben Gemeinsamkeiten häufig geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich werden. Diese haben in Rollenbildern, in der familiären Sozialisation, aber eben auch in der Biologie ihren Ursprung.

Für die wirklichen Ursachen von Konflikten in einer Partnerschaft spielt das jedoch keine zentrale Rolle. Denn hinter dem Handeln in einer Partnerschaft, in den Erwartungen an den Partner, den Wünsche und Enttäuschungen stehen letztlich die gleichen Sehnsüchte und Frustrationen – egal, ob Mann oder Frau. Sie wollen ein glückliches oder zumindest ein zufriedenes Miteinander gestalten. Und die Enttäuschung resultiert nicht aus der Unterschiedlichkeit der Geschlechter, sondern aus der bitteren Erfahrung, dass es oft doch nicht so funktioniert wie gewünscht.

Unterschiede können gleichermaßen förderlich wie hinderlich sein. Ich jedenfalls glaube nicht, dass ich mit einem Partner, der mir charakterlich zu sehr gleicht, wirklich gut zurande käme. An der Aufzählung der Partnerschaftsträume am Anfang dieses Kapitels ist daher auch nicht wichtig,