

Wie aus Paaren Partner werden

Jesus sagt in Kapitel 7 des Matthäusevangeliums am Ende der Bergpredigt: „Wer diese meine Rede hört und tut sie, der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf Fels baute. Als nun ein Platzregen fiel und die Wasser kamen und die Winde wehten und stießen an das Haus, fiel es doch nicht ein; denn es war auf Fels gegründet. Und wer diese meine Rede hört und tut sie nicht, der gleicht einem törichten Mann, der sein Haus auf Sand baute. Als nun ein Platzregen fiel und die Wasser kamen und die Winde wehten und stießen an das Haus, da fiel es ein, und sein Fall war groß“ (Mt 7, 24-27).

Mit „dieser seiner Rede“ meint Jesus das, was er soeben in der Bergpredigt gesagt hat, nichts anderes. Und er lässt über die Absicht dieser seiner Rede nicht den geringsten Zweifel, dass sie ihren Sinn nur darin hat, *getan* zu werden. Wer sie *nicht* tut, verhält sich unklug und er wird unweigerlich die Konsequenzen daraus ernten. Klarer kann Jesus das gar nicht sagen. Wenn wir die Bergpredigt nur hören, wie gut wir sie auch finden mögen, und nicht tun, was sie uns sagt, bauen wir unser Leben auf Sand. Es wird größeren Erschütterungen nicht standhalten und zerbrechen.

Darin ist die Feststellung enthalten, dass die Meinung, größere Erschütterungen würden oder müssten unserem Leben fern bleiben, Illusion ist. Für den Glaubenden gilt nicht weniger als für den Nicht-Glaubenden: Heftige Stürme rütteln bisweilen an seinen Grundfesten, Unglück ergießt sich über ihn, subversive Strömungen höhlen seinen sicheren Standort aus. Das ist im Leben des einzelnen genauso wie in der Partnerschaft. Darauf möchte ich es im Folgenden anwenden, aber was ich dazu schreiben werde, betrifft auch andere zwischenmenschliche Beziehungen.

Die Partnerschaft muss auf Fels gebaut sein, wenn ihr die Erschütterungen nichts anhaben sollen. Sie braucht ein sicheres, festes Fundament. Es ist zwar richtig, wenn wir antworten: *Jesus* ist das Fundament. Aber es ist nicht das, was er uns an dieser Stelle vermitteln will, denn hier sagt er nicht: „Wer mir vertraut, mich annimmt, an mich glaubt“ usw., „baut sein Haus auf Fels“, sondern, geradezu atemberaubend konkret: „Wer *diese* meine Rede hört und tut sie.“ Also ist das Tun *dieser* seiner Rede das Fundament, auf das wir unser Leben sicher bauen können und sollen!

Um das auf Partnerschaft und andere zwischenmenschliche Verhältnisse zu beziehen, müssen wir also ganz einfach fragen, was diese seine Rede über Partnerschaft im Speziellen und zwischenmenschliche Verhältnisse im Allgemeinen sagt. Und dann müssen wir ganz einfach weiter fragen, wie

Liebe Leser,

einem jüdischen Sprichwort zufolge handelt es sich bei einer glücklichen Ehe um ein größeres Wunder als beim Zug der Israeliten durch das Rote Meer. Aber die meisten Paare glauben an das Märchen von der immergrünen romantischen Liebe und so meinen sie, darauf verzichten zu können, sich ernsthaft auf das Miteinander einzustellen. „Alle Lebensbereiche (Beruf, Freizeit, Kollegen, Freunde) verlangen aktive Gestaltung, Ideen und Initiative. Warum sollte dies ausgerechnet für die Partnerschaft nicht gelten?“ fragen hingegen die Autoren Schindler et al. in Ihrem sehr empfehlenswerten Trainingsbuch „Partnerschaftsprobleme“. Genau. ISA leistet einen Beitrag zur Partnerschaftsgestaltungsarbeit, indem es Seelsorger und Berater anleitet, Paaren dabei zu helfen.

Ihr



Hans-Arved Willberg



Verantwortlich für den Inhalt:
Hans-Arved Willberg
Theologe und Pastoraltherapeut
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)
Andersenstr. 15, D-76199 Karlsruhe
Fon 0721-8643221, Fax -8643225
info@isa-institut.de; www.isa-institut.de

wir das realistisch umsetzen können. Und dann müssen wir es tun.

Ein Kerngedanke dieser seiner Rede ist die Überwindung zerstörerischer Teufelskreise. In Partnerschaften häufig anzutreffen ist zum Beispiel dieser: Sie hat den Eindruck, dass er zu wenig von seinen Gefühlen erzählt und zu wenig Verständnis für das aufbringt, was sie beschäftigt. Darum redet sie viel auf ihn ein und macht ihm Vorhaltungen. Er hat den Eindruck, dass sie ihm keine Ruhe lässt und dauernd etwas an ihm auszusetzen hat. Darum zieht er sich zurück. Das bestätigt sie in ihrer Meinung. Sie redet noch mehr auf ihn ein und wird noch kritischer. Das bestätigt wiederum ihn in seiner Meinung. Er zieht sich noch mehr zurück.

Es ist nicht nur ein Teufelskreis, es ist zusehends eine Spirale nach unten, ein Strudel. Weder erkennbar noch wichtig ist, wer hier Opfer und wer Täter ist. Beide sorgen dafür, dass sich der zerstörerische Kreislauf fortsetzt und beide haben die reale Möglichkeit, ihn zu beenden unabhängig vom anderen. Denn ein Teufelskreis in einer Partnerschaft funktioniert nur, wenn beide ihn aufrechterhalten.

„Liebet eure Feinde“, sagt Jesus dazu in der Bergpredigt. Feinde, das sind nicht nur die Christenverfolger und auch nicht nur Menschen, die uns absichtlich Böses zufügen wollen. Es sind auch die Menschen, die *wir* zu Feinden erklären, weil wir ihr Verhalten so bewerten, ob zu recht oder zu unrecht, als *wären* sie unsere Feinde.

Wer sich in einem Teufelskreis der Partnerschaft befindet, sieht den anderen, in dieser Phase immer als Feind an.

Beide finden den anderen gemein, beide geben sich gegenseitig die Schuld.

Jesus erklärt, wie der Teufelskreis durchbrochen wird: „Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete auch die andere dar.“ Wenn du nämlich zurückschlägst, drehst du weiter am Teufelskreis. Zurückschlagen muss nur, wer seine Selbstsicherheit verliert. Wenn du aber aufrecht und selbstbewusst stehen bleibst, hast du es nicht nötig, auch so wie dein Gegenüber die Fassung zu verlieren und aggressiv zu werden. Wer zurückschlägt, zeigt Schwäche. Wer aber stehen bleibt, ohne sich provozieren zu lassen, und den anderen lediglich darauf aufmerksam macht, dass er ihm unrecht tut, zeigt Stärke. Der Teufelskreis ist aufgebrochen, er funktioniert nicht mehr.

In unserem Kapitel 7 greift Jesus diesen Faden wieder auf, indem er sagt: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet.“ Wir sollen nicht an den Fehlern des anderen herumrörgeln, sondern darauf achten, selbst mit der Situation zurechtzukommen. Nur der lässt sich provozieren, der in sich selbst einen heimlichen Bundesgenossen der Provokation wohnen hat, einen Resonanzboden, der sie aufnimmt und als eigene Aggression zurücksendet. Nur wer sich seiner selbst nicht sicher ist, verliert die Selbstsicherheit, nur wer die Kränkung bereits in sich trägt, lässt sich kränken.

„Was geht da in *mir* vor, wenn ich auf meinen Partner so heftig reagiere, so beleidigt, so wütend, so enttäuscht?“ Das sollen wir uns fragen. Was sagt es über *mich*? Welcher Schwachpunkt ist da in *mir* berührt? Und wie kann ich genau

an dieser Stelle selbstbewusst und stark werden?

Und dann prägt Jesus eine Formel für die Gegenbewegung zum Teufelskreis, für den „Engelskreis“, sozusagen. Es ist die „Goldene Regel“: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!“

In der Eheforschung wird dieses Prinzip das „Gesetz der Reziprozität“ genannt. Das ist ein Begriff aus der Mathematik für Werte, die sich gegenseitig aufschaukeln: Wenn der eine höher wird, dann auch der andere. „Engelskreise“ funktionieren genauso wie Teufelskreise. Sie bewirken das Gegenteil der Teufelskreise, indem sie nicht zur Feindschaft, sondern zur Freundschaft provozieren. Einer wirklich freundlichen Haltung kann man sich nur schwer entziehen.

Sie können das mit einem einfachen Experiment ausprobieren: Laden Sie einen Menschen aus Ihrer Bekanntschaft ein, Ihnen etwas zu erzählen, was für diese Person wichtig ist. Hören Sie ihr aufmerksam und aktiv zu: Halten Sie Blickkontakt, geben Sie zu verstehen, dass ihre Aussage bei Ihnen angekommen ist, äußern Sie Ihr Mitempfinden. Dann lassen Sie den anderen weitererzählen, verändern dabei aber Ihr Verhalten: Sie schauen auf die Uhr, blicken träumend aus dem Fenster und geben irgendeinen unachtsamen Kommentar oder ähnliches. Aber brechen Sie bald ab, denn sonst wird es sadistisch. Warum? Weil Sie gar nicht anders können, als auf den anderen Einfluss zu nehmen, und weil sich der andere nicht nicht-beeinflussen lassen kann! Wenn Sie sich danach darüber austauschen, wird Ihr Übungspartner ungefähr sagen: „Als du so aufmerksam zugehört hast,

fühlte ich mich wohl und war ermutigt, noch mehr zu erzählen, aber als du dich dann so komisch verhalten hast, war ich irritiert und ich habe mich sogar etwas geärgert“.

Die Goldene Regel meint die positive einseitige Einflussnahme. Wenn wir dem anderen das geben, was wir uns selbst von ihm wünschen, schaffen wir die besten Voraussetzungen dafür, dass er es uns *auch* geben wird.

Was ist es denn, „was wir wollen, dass uns die Leute tun sollen“? Wir wollen nicht pauschal und im voraus beurteilt werden. Wir wollen nicht die Angeklagten sein und den Partner als Richter erleben. Wir wollen, dass man achtungsvoll mit uns umgeht. Wir wollen nicht angegriffen werden. Und wir wollen vor allem von unserem Gegenüber erst einmal *verstanden* werden.

Und damit sind wir bei drei ganz praktischen Hinweisen, wie wir Teufelskreise in Engelskreise verwandeln und damit den Text der Bergpredigt in unserem Miteinander zur Tat werden lassen können:

1. *Bringen Sie Ordnung in Ihre Konfliktbereiche.*

Man kann nichts ändern, was nicht konkret ist. Wenn die Partnerschaft in die Krise kommt, geht oft der Blick dafür verloren, welche Probleme eigentlich zu lösen wären. Zu stark ist der Sog des kommunikativen Teufelskreises. Man kommt gar nicht mehr zum vernünftigen Nachdenken, weil man sich ständig in Vorwürfen und Gegenvorwürfen verheddert. Klären Sie darum zunächst einmal, worin Ihre Meinungsverschiedenheiten eigentlich bestehen. Stört mich etwas an den Gewohnheiten des anderen?

Sind wir uns in finanziellen Fragen uneinig? Ist die Sexualität zum Problem geworden? Gibt es Uneinigkeit bei Fragen der Kindererziehung? Haben wir unterschiedliche Vorstellungen von der Freizeitgestaltung? Gibt es Konflikte mit seiner oder ihrer Herkunftsfamilie? Ist geregelt, wer welche Rollen im Haushalt übernimmt? Leben, denken, handeln wir in Glaubensangelegenheiten aneinander vorbei?

„Eine der kleinen Tragödien des Lebens ist, daß Frauen Männer lieben und Männer die Arbeit.“
Rolf Breitenstein

Schreiben Sie alle ungelösten Probleme in diesen Bereichen auf, jeder für sich. Dann bringen Sie die Punkte miteinander für die Bearbeitung in eine Reihenfolge: Das am wenigsten brisante Thema kommt an den Beginn, das heißeste Eisen an den Schluss.

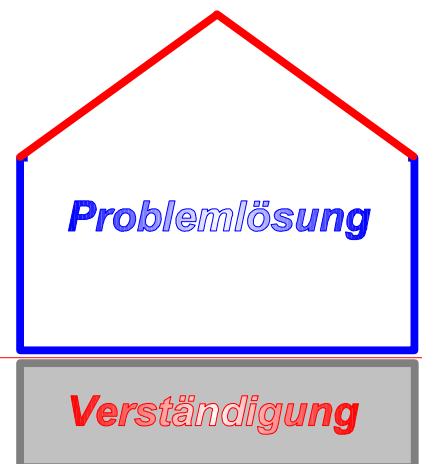
2. *Legen Sie nun das Fundament der Verständigung.*

Gehen Sie nicht sofort an Lösungsversuche. Sie würden Ihr Beziehungshaus auf Sand bauen! An diesem Fehler sind Sie in der Vergangenheit möglicherweise schon oft genug gescheitert. *Sachliche* Lösungen werden entweder unmöglich oder sie haben keinen dauerhaften Bestand, wenn nicht ein ganz *persönlicher* Verständigungsprozess vorangegangen ist.

Das Fundament der Verständigung ist bei jedem neuen Konfliktthema erst dann gelegt, so dass Sie die sachliche Lösung darauf bauen können, wenn beide ehrlich zueinander sagen können: „Jetzt fühle ich mich von dir in der Angelegenheit *verstanden*.“

Das Gefühl, verstanden zu werden schließt das Gefühl, akzeptiert zu werden, ein. Verstanden fühlen wir uns, wenn unser Gegenüber uns vermitteln kann, dass bei ihm angekommen ist, wie es uns mit der Angelegenheit geht, wie wir darüber denken und was wir dabei empfinden, und dass uns das Gegenüber darin unbedingt ernst nimmt.

Für viele ist dieser Verständigungsprozess sehr ungewohnt. Es fällt ihnen zunächst sehr schwer, die eigenen Gefühle und Gedanken überhaupt offen zu äußern, ohne sich zu verteidigen und ohne Forderungen und Vorwürfe damit zu verbinden, einfach nur, um vom anderen möglichst gut verstanden zu werden. Und es fällt ihnen ebenso schwer, sich ganz konzentriert darum zu bemühen, die Angelegenheit auch aus der Perspektive des anderen zu sehen, einfach nur, um ihn möglichst gut zu verstehen. Aber es gibt keine Alternative, um in einer Partnerschaft zu echter Gemeinschaft zu finden.

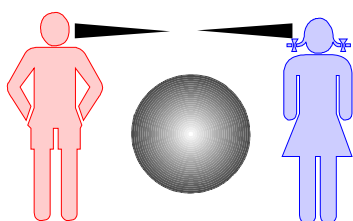


„Wer diese meine Rede hört und tut sie, baut auf Fels“, sagt Jesus. Er behauptet nicht, das sei von Beginn an ein Kinderspiel. Nein, warnt er gleich in den nächste beiden Versen nach der „Goldenen Regel“, es ist eine enge Pforte und ein schmaler Weg.

3. Finden Sie nun gemeinsam sachliche Lösungen.

Das Thema ist gleich geblieben, aber seine Präsentation hat sich gewandelt. Jetzt klagen Sie sich nicht mehr an: „Dass du dich immer noch nicht um den Besuch bei XY gekümmert hast, beweist ja wieder mal ganz deutlich, wie wenig dir meine Bedürfnisse bedeuten!“ Sondern Sie haben

Konflikt: Wir haben ein Problem *miteinander*



sich verständigt: „Ich verstehe jetzt, warum du das immer aufgeschoben hast. Du wolltest dich mit XY eigentlich gar nicht treffen, weil sie dich damals gekränkt hat. Aber du hast dich nicht getraut, es mir zu sagen“ usw.

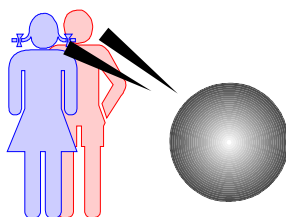
Das Problem steht nicht mehr zwischen Ihnen - Sie haben nicht mehr ein Problem *miteinander*, sondern sie haben miteinander ein *Problem*. Und das ist jetzt kein heißes Eisen mehr, sondern ein lösbares, sachliches Problem.

Wichtig ist jetzt nur: Schaffen Sie unmissverständliche, ganz konkrete Vereinbarungen zur Lösung und beachten Sie dabei, dass Sie beide ehrlich zustimmen können. Oft ist das dann ein guter Kompromiss. Und wenn Sie das geschafft haben, feiern Sie es und gehen Sie ermutigt an das nächste vereinbarte Konfliktthema.

„Aller Anfang ist schwer“. Die Macht der Gewohnheit sträubt sich gegen diesen Weg. Aber wenn einmal der Anfang gemacht ist und die ersten ermutigenden Erfolgserlebnisse eingetreten sind, fängt er an, Freude zu machen.

Wenn Jesus sagt: „Tut, was ihr hört“, dann meint er es auch so. Gott hat kein Problem damit, wenn wir lang dazu brauchen

Wir haben miteinander *ein Problem*



und immer wieder scheitern. Denn *er* versteht uns *wirklich*.

Aber wir machen *uns* ein Problem, wenn wir uns einbilden, er würde uns überfordern. Wir müssen es nur wagen und uns nicht entmutigen lassen. Dann erleben wir, was Johannes in seinem ersten Brief bezeugt: „Das ist die Liebe zu Gott, dass wir seine Gebote halten; und seine Gebote sind nicht schwer.“ Dann leben wir im Segen.

Hans-Arved Willberg

Ich betrachte das sich entwickelnde Gleichgewicht zwischen Frauen und Männern als ebenso welterschütternd wie die einst neue Erkenntnis, daß die Welt keine Scheibe, sondern eine Kugel ist.“

Virginia Satir



Eine starke Ehe bauen . . .
PREPARE/ENRICH

PREPARE/ENRICH ist ein Test-inventar der amerikanischen Life Innovations Inc. zur Ehevorbereitung und Eheberatung, das Ende der 70er Jahre von Prof. Dr. David H. Olson und Kollegen an der University of Minnesota, USA, entwickelt wurde und seither weltweit Verbreitung gefunden hat.

Das Instrumentarium ermöglicht eine Bestandsaufnahme der Beziehung und lenkt die Aufmerksamkeit auf Stärken und Wachstumsbereiche der Beziehung, die dann in einem Beratungsprozess thematisiert und bearbeitet werden.

Im deutschsprachigen Raum ist präventive Paararbeit leider noch recht selten und wird von vielen als "exotisch" erlebt. PREPARE/ENRICH ist vor allem als präventives Angebot zur Stärkung von Beziehungen gedacht.

Seelsorger, Berater und Therapeuten erhalten die Berechtigung zur Arbeit mit dem Testmaterial durch die Teilnahme an einem Lizenzvergabekurs.

Hans-Arved Willberg ist Ausbilder für PREPARE/ENRICH.

Die nächsten Termine für Lizenzvergabekurse:
5.5 - 6.5. 2006 in Leonberg
7.7. 2006 in Zürich

Anmeldung und weitere Informationen:

www.prepare-enrich.de
www.isa-institut.de

