

ELENA-KATHARINA SOHN



Goodbye
Beziehungs-
stress

Eine Anleitung zum
Zusammen-Glücklichsein

ullstein 

aber dann plötzlich die Beziehung oder den Kennenlernprozess beendet hat.

- Einer von beiden ist rasend eifersüchtig.
- Einer wirft dem anderen vor, egoistisch zu sein.
- Die Partner streiten, frotzeln, sind zynisch und respektlos zueinander oder kritisieren sich andauernd.
- Das Paar hat wiederkehrende Streitthemen, vom Haushalt bis zur Kindererziehung, und dreht sich damit im Kreis.
- Die Partner sagen zwar immer, dass sie total glücklich in ihrer Beziehung sind – wirken aber ganz anders.
- Einer von beiden oder beide gehen fremd.
- Das Paar hat kaum noch oder keinen Sex mehr, oder einer von beiden will mehr Sex als der andere, was zum Streitthema wird.
- Einer von beiden hat das Gefühl, in seiner Beziehung ständig und alles zu geben, sich regelrecht aufzuopfern, und ist enttäuscht und irgendwann wütend, weil der andere es ihm nicht angemessen dankt.
- Jemand lernt wechselnde potenzielle Partner kennen, glaubt jedes Mal, die große Liebe gefunden zu haben, und wird nach kurzer Zeit bitterlich enttäuscht.
- Jemand hat jegliches Vertrauen in Partnerschaften verloren, weil er so oft enttäuscht wurde, und glaubt, sich nie wieder verlieben zu können.

Möglicherweise kennst Du einiges davon sogar von Dir selbst. Wie kann es also sein, dass die Sorgen von Paaren sich oft so ähneln, obwohl jedes von ihnen eigentlich einzigartig ist?

Ganz einfach: Das liegt zum einen daran, dass natürlich jeder von uns bestimmte menschliche Bedürfnisse hat, die er mehr oder weniger stark in seiner Partnerschaft stillen möchte: zum Beispiel das Bedürfnis nach Geborgenheit, nach Sicherheit, das Bedürfnis, geliebt zu werden, akzeptiert und ernst genommen zu werden, Leidenschaft zu erleben, sich attraktiv und begehrt zu fühlen.

Hinzu kommt, dass die meisten von uns mit ungefähr den gleichen Vorstellungen davon, wie eine Beziehung *theoretisch* zu sein hat und was sie uns *geben* soll, in eine Partnerschaft starten: Geprägt werden diese Vorstellungen von dem Wertesystem, in dem wir leben und mit dem wir uns identifizieren, genauso wie von Eltern, Freunden, Verwandten und anderen Vorbildern, die uns umgeben, von Medien und Kultur. Infolgedessen kategorisieren wir viele Verhaltensweisen unseres Partners in *richtig* und *falsch*, beurteilen, was in einer Partnerschaft *gut* und was *schlecht* ist, und haben idealtypische Bilder davon, wie eine glückliche Beziehung aussehen sollte.

Obwohl jede Annäherung zwischen zwei Menschen komplett neu, besonders und unverwechselbar ist, begegnen wir ihr innerhalb eines gemeinsamen Kultur- und Lebenskreises also dennoch häufig und von Anfang an mit einer Reihe von vorgefertigten Erwartungen und Ansprüchen.

Überspitzt gesagt: Dass mein Partner fremdgeht, wird für mich vor allem dadurch zum Problem, dass Treue in unserer Kultur ein wichtiger Wert ist und ich deshalb davon überzeugt bin, dass Monogamie zu einer guten Beziehung dazugehört. Oder ich bin

frustriert, dass mein Partner nie Zeit für mich hat, weil ich daraus ableite, dass ich ihm nicht wichtig genug bin – weil »man« seine Freizeit meiner Überzeugung nach nun mal mit dem Menschen verbringt, den man am liebsten hat.

In vielen Fällen sind die Erwartungen und Ansprüche, die wir an einen Partner haben, vollkommen nachvollziehbar und sinnvoll. Aber das Problem ist: In vielen anderen Fällen schaden sie uns und unserem Beziehungsglück im Grunde viel mehr, als dass sie uns nutzen. Weil sie einem Bild von Partnerschaft entspringen, an das wir tragischerweise fast alle glauben, das erwiesenermaßen aber gar nicht dafür geschaffen ist, wirklich glückliche, zufriedene Paare hervorzubringen – sondern stattdessen Konflikte, Enttäuschungen und Unzufriedenheit erst entstehen lässt. Zu entlarven, welches Bild von Partnerschaften das genau ist, ist Ziel dieses ersten Teils von »Goodbye Beziehungsstress«, in dem ich Dir die zehn (meiner Beobachtung nach) am weitesten verbreiteten »Irrtümer des Beziehungsglücks« vorstellen werde – jene Denk- und Verhaltensweisen also, von denen wir meinen, dass sie dazugehören, wenn man als Paar glücklich sein möchte, mit denen wir in Wahrheit aber leider genau das Gegenteil erreichen.

Hm, will sie mir damit etwa sagen, dass ich vermutlich selbst *schuld daran bin, wenn ich keine glückliche Beziehung führe, weil ich ein falsches Bild von Partnerschaft habe? Wie kann sie das denn behaupten?* Das wirst Du Dich jetzt vielleicht fragen – vollkommen zu Recht! Und Folgendes möchte ich Dir dazu sagen:

Zum einen geht es hier niemals um Schuld. Denn erstens ist ja niemand dazu verpflichtet, eine glückliche Beziehung zu führen, und zweitens sind die »Irrtümer des Beziehungsglücks« wie gesagt allgegenwärtig und dennoch den allermeisten Menschen so wenig bewusst, dass es weder von besonderer Nachlässigkeit noch von irgendeiner Absicht zeugt, wenn man ihnen erliegt.

Zum anderen komme ich zu meiner Aussage auch nur deshalb, weil ich jahrelang und anhand von zig Beispielen live miterleben konnte, was so viele Menschen in Beziehungen eben *nicht glücklich* macht. Ich erkannte Parallelen, zog Schlussfolgerungen und durfte beobachten, was passiert, wenn Frauen und Männer die »Irrtümer des Beziehungsglücks« verhindern: Paare kamen wieder zusammen, führten harmonischere Beziehungen, oder aus der nächsten neuen Bekanntschaft wurde endlich eine feste und glückliche Partnerschaft.

Und erst dann, nachdem mir all das im »echten Leben« aufgefallen war, habe ich mich an die theoretische Überprüfung meiner Beobachtungen gemacht. Und voller Freude festgestellt, dass das, was ich da miterleben durfte, keinesfalls Zufall oder überraschend war – sondern ziemlich logisch. Das Verrückte daran ist nur: Viel zu wenige Menschen wissen davon. Vermutlich, weil es so selten in klaren, praxisnahen und für jeden nachvollziehbaren Sätzen erklärt wird! Und das möchte ich nun ändern.

Die zehn Irrtümer des Beziehungsglücks

Ich habe Dir erklärt, dass es in diesem Buch darum geht, wie Du eine *glückliche* Beziehung führen kannst. Und dass sehr viele Menschen in der festen Überzeugung, das Beste für sich und ihre Partnerschaft zu tun, leider genau das Gegenteil erreichen – weil sie den »Irrtümern des Beziehungsglücks« erliegen. Nun wollen wir mal konkret werden, o. k.?

Ich werde Dir die Beziehungsirrtümer, die mir am häufigsten begegnet sind, jetzt beschreiben und sie anhand von echten Beispielen für Dich greifbar machen. Erst einmal geht es dabei wirklich nur darum, dass Du ein Gefühl dafür bekommst, inwieweit sie auch in Deinem Liebesleben eine Rolle spielen. Warum diese Irrtümer einen so großen Schaden anrichten und wie Du sie verhindern kannst, werden wir dann im zweiten Teil von »Goodbye Beziehungsstress« klären.

Am Ende jedes Irrtums findest Du einen kurzen Selbst-Check, der es Dir erleichtern soll, Dich in Bezug zum jeweiligen Thema einzuschätzen – denn natürlich sind die Fälle, die ich hier exemplarisch gewählt habe, besonders plakativ. Vielleicht denkst Du zunächst also etwas wie »Um Gottes willen, so bin ich niemals!« oder »So was gibt es in meiner Partnerschaft ganz sicher nicht!«. Bitte fülle die Fragebögen deshalb sehr ehrlich aus, lass Dir Zeit zum Nachdenken. Und dann notiere, wie häufig Du tatsächlich »Ja« als Antwort angekreuzt hast. Am Ende des ersten Teils wirst Du eine Auswertung zu Deinem Ergebnis finden. Und, das sei schon jetzt gesagt: Ganz egal, wie es ausfällt, mach Dir keine Sorgen! Denn alle zehn Irrtümer des Beziehungsglücks lassen sich mit einem einzigen Gegenmittel behandeln, wenn man weiß, wie es funktioniert – Ehrenwort! Du kannst dem Ergebnis Deines Selbst-Checks also ganz gelassen entgegensehen.

All die Frauen, Männer, Singles und Paare, um die es nun gehen wird, haben mir übrigens nicht nur ihre Erlaubnis dafür gegeben, dass ich über sie schreibe, sondern haben mich sogar ausdrücklich darum gebeten, Dir von ihnen zu erzählen. Weil sie einen Beitrag dazu leisten möchten, dass auch Du in Zukunft eine glücklichere Beziehung führst. Danke, Laura, Falko, Tommy, Sarah, Frieda, Schorsch, Clara, Anna, Tilo, Emilia, Fee, Marie und Benjamin hier schon einmal von mir für Euer Engagement, Eure Offenheit und Euer Vertrauen!

Irrtum #1

Das Hättest-könntest-müsstest-solltest-Paar

»Mein Partner sollte sich (für mich) verändern.«

Laura, die 32-jährige Biologin aus Köln, mit der ich im Sommer 2016 ein Skype-Gespräch führte, war empört. Das merkte ich nicht nur daran, dass sie ihre Stirn immer wieder in zwei tiefe, senkrechte Zornesfalten legte, sie sprach auch seit zehn Minuten sehr schnell und mit aufgeregter Stimme in die Kamera. Pausen machte sie kaum, so viel hatte sie mir mitzuteilen. Eine Woche zuvor hatte sie sich von ihrem Freund getrennt – war aber alles andere als glücklich mit dieser Entscheidung.

»Das Problem ist: Ich habe mich eigentlich gar nicht wirklich von Falko getrennt«, erklärte sie mir. »Also, ich wollte das zumindest eigentlich gar nicht. Und ich glaube, es ist auch nicht so, dass ich ihn nicht mehr liebe. Sondern, na ja, er hat mir irgendwie gar keine andere Wahl gelassen. Wir haben in den letzten Monaten total viel gestritten, und als es dann am letzten Sonntag wieder mal so richtig schlimm eskaliert ist, habe ich in meiner Aufregung einfach gesagt, dass das so vielleicht alles keinen Sinn mehr macht. Aber ich habe das ja nur mal so in den Raum geworfen! Nur – anstatt zu versuchen, mich vom Gegenteil zu überzeugen, was Falko doch hätte machen sollen, wenn er mich liebt, hat er einfach nur genickt. Dagesessen und genickt! Tja, und dann war's plötzlich irgendwie aus, obwohl ich das gar nicht beabsichtigt hatte. Zumindest war ich mir noch nicht sicher. Aber er sich ja scheinbar schon.« Sie schüttelte ungläubig den Kopf. »Und alles nur, weil er wieder mal vor *World of Warcraft* festhing, wie so oft. Ich meine, mal ehrlich: Findest Du es normal, dass ein 35-jähriger intelligenter Mann, der ein erfolgreicher Anwalt ist, jede freie Minute mit Computerspielen verbringt? Deswegen haben wir am Ende fast jedes Wochenende gestritten. Am vorletzten Sonntag war es draußen ja endlich mal wieder sonnig, und ich habe Falko natürlich gesagt, dass er mal besser mit mir raus zum Laufen kommen sollte, anstatt da im Dunkeln vor dem Bildschirm zu hocken. Eigentlich ist er nämlich ein guter Sportler, und Tageslicht ist doch gesund, gerade wenn man schon die ganze Woche über immer nur im Büro sitzt. Aber da war er dann gerade wieder mitten in irgendeinem Quest oder wie man das nennt und wollte nicht unterbrochen werden. Ich verstehe das einfach nicht, und das habe ich ihm dann auch gesagt, ich meine es doch nur gut mit ihm. Daraufhin meinte er dann, dass ich nicht immer so rastlos sein soll und dass ich hyperaktiv bin und warum ich es mir nicht einfach mal mit ihm gemütlich machen könnte und ein Buch lesen. So ging das bei uns irgendwie die ganze Zeit hin und her. Ich hätte mir von meinem Partner einfach gewünscht, dass er öfter mal die Dinge mit mir macht, die mir Spaß machen. Ich finde, das sollte ein Partner einfach tun. Und klar, als Gegenleistung hätte ich das dann auch total gern gemacht! Man sagt doch auch immer, dass gemeinsame Interessen wichtig sind, oder? Ich weiß nicht, vielleicht passen wir einfach wirklich nicht zusammen. Obwohl am Anfang, als ich Falko kennengelernt habe, da war das alles anders. Da hat er schon mit mir trainiert. Oder zumindest hat er nicht an mir rumgenörgelt, wenn ich sonntags früh aufgestanden bin, um Sport zu machen. Später hat ihn das ja immer total genervt, sodass ich mich schon kaum mehr getraut habe, mich morgens aus dem Bett zu schleichen, weil er mir dann oft hinterhergeraunzt hat: »Du hättest ja auch ruhig mal mit mir ausschlafen können, das kann doch nicht zu viel verlangt sein.« Und dann bin ich zwar gegangen, aber habe mich irgendwie schon schlecht gefühlt. Und was mir dabei gerade einfällt, was richtig fies war, auch wenn es jetzt eigentlich unwichtig ist, war, dass

er neulich bei einem Abendessen mit alten Schulfreunden in die Runde gesagt hat, ich würde ihn manchmal richtig an unsere ehemalige Sportlehrerin erinnern, Frau Steffens. Das war so eine zickige Alte mit Trillerpfeife. Er hat zwar dabei gelacht, und es hat auch keiner so richtig ernst genommen, glaub ich, aber an jedem Scherz ist ein Stück Ernst. Mich hat es insgeheim verletzt. Später, als wir zu Hause im Bett lagen, war Falko dann auch besonders lieb zu mir, da hatte er bestimmt ein schlechtes Gewissen. Na ja, die Nacht war dann am Ende eigentlich noch sehr schön.« Sie zögerte kurz. »Diese guten Momente zwischen uns gibt es halt auch noch. Ich mag, wie Falko riecht, der Sex ist gut, und er kann mich zum Lachen bringen. Ich fühle mich bei ihm oft geborgen. Ich weiß einfach nicht, was ich jetzt machen soll. Ob das mit der Trennung wohl ein Fehler war? Oder einfach ein unglückliches Missverständnis? Ein blöder Zufall an einem blöden Sonntag? Soll ich ihm vorschlagen, es noch mal zu versuchen?«

Wie ging es Dir dabei, Lauras Bericht zu lesen? Denkst Du, die Trennung der beiden war eine Kurzschlussreaktion, ein »blöder Zufall an einem blöden Sonntag«? Oder vielleicht doch vorhersehbar und richtig? Was Laura mir damals erzählte, war ja relativ ambivalent: Einerseits stritten sie und Falko viel – andererseits aber meinte sie es »doch nur gut mit ihm«, mochte seinen Geruch, den Sex und lachte oft mit ihm gemeinsam. Irgendetwas zwischen den beiden stimmte ganz offensichtlich, aber irgendetwas eben auch nicht.

»Was mir aufgefallen ist«, erklärte ich Laura also während unserer weiteren Unterhaltung, »ist, dass du an ein paar Stellen erzählt hast, dass du zu Falko sagtest, er solle mal besser so und so sein oder dieses und jenes machen, und dass er das Gleiche bei dir auch macht, Laura. Ihr habt schon ziemlich präzise Vorstellungen davon, wie der andere sein und was er für euch tun soll, oder? Kam das jetzt nur so rüber, oder ist es wirklich so?« Sie überlegte kurz. »Tja. Das ist schon wirklich so. Ich sage ihm halt oft, dass er mal interessierter an mir sein und mehr Zeit mit mir verbringen sollte, und so. Weil ich mir das mit uns manchmal eben so anders vorstelle, als es dann in Wirklichkeit ist. Und ich finde, Falko könnte sich schon auch ein bisschen Mühe geben, sich zu verändern, wenn ich mir das nun mal wünsche! Und bei ihm ist es eben meistens die Sache mit dem Ausschlafen oder dass ich häuslicher sein sollte.« Sie nickte. »Und nun sagst du, du machst so was manchmal, weil du eigentlich nur das Beste für Falko willst. Aber beschreib mal: Wie fühlt es sich eigentlich für dich an, wenn er so was zu dir sagt?« Sie presste die Lippen aufeinander, ehe sie sprach. »Total blöd. Ich fühle mich dann von ihm kritisiert und manchmal richtig gegängelt. Manchmal denke ich auch, dass er zu viel von mir verlangt. Ich verteidige mich, dann kriegen wir Streit. Oder ich ziehe mich einfach zurück.«

Laura und Falko sind das, was ich hier ein *Hättest-könntest-müsstest- solltest*-Paar nennen möchte. *Hättest- könntest- müsstest- solltest*-Konstellationen erkennt man daran, dass einer oder beide Partner in der Kommunikation dem anderen gegenüber oder über den anderen auffällig häufig die Begriffe *hättest, könntest, müsstest* und *solltest* benutzen – und zwar, um mit diesem Konjunktiv einen Wunsch, ein Bedürfnis, eine Bitte, ein Missfallen, eine Kritik, einen Vorwurf, eine Aufforderung oder auch eine Enttäuschung zum Ausdruck zu bringen: