

Das Susanne und Marcus Mockler Emma Prinzip

Sieben
Schlüssel
zu einer
richtig
guten Ehe



adeo

* Einer muss mal anfangen.

will, mag vielleicht daran liegen, dass ich ihm peinlich bin. (Vermutlich ist der andere kein passionierter Tänzer. Möglicherweise fürchtet er sogar, sich zu blamieren, und meidet daher die Bloßstellung auf dem Tanzparkett.)

„Ich weiß genau, was du denkst“ ist nur selten richtig, ziemlich oft hingegen total daneben. Selbst noch so Verliebte können sich überraschend wenig hineindenken in die Gefühls- und Gedankenwelt des anderen.

Wenn wir auf den folgenden Seiten für gegenseitiges Verständnis werben, dann meinen wir damit vor allem die Akzeptanz des Partners – auch da, wo wir ihn nicht verstehen; das Annehmen seines Andersseins und das Entdecken des unglaublich bereichernden Potenzials, das darin für eine Beziehung steckt.

„Verstehen“ in diesem Sinn hat auch mit „stehen lassen“ zu tun. Ich akzeptiere, dass mein Partner anders ist, und will ihn gerade in seiner Andersartigkeit lieben. Wenn wir aufhören zu spekulieren und stattdessen anfangen, hinzusehen und uns einzufühlen, dann ändert sich unsere Sicht auf den Partner, und unser Herz öffnet sich ganz neu für ihn.

Jeder sieht anders

Jeder Mensch ist ein wunderbares Unikat. Zum Glück! Jeder sieht die Welt auf seine Weise. Jeder fühlt anders, nimmt seine Umgebung anders wahr und bewertet Situationen auf der Grundlage seiner Prägungen und Erfahrungen ganz individuell.

Fragen Sie einmal mehrere Menschen nach einem Konzertabend, was sie dort erlebt haben. Sie werden staunen, wie unterschiedlich die Berichte ausfallen! Die einen berichten von der Musik, manche tief bewegt, andere schulterzuckend, weil sie sich für die dargebotenen Töne nicht begeistern konnten. Wieder andere erzählen von den Menschen, die sie getroffen haben. Manche vermitteln nüchterne Fakten – Besucherzahlen, Tonqualität oder die Position ihres Sitzplatzes. Andere teilen Emotionen.

Susanne staunte nach einem Popkonzert-Besuch mit der jüngsten Tochter über den Artikel, der danach in der Zeitung veröffentlicht wurde. Es schien, als hätten sie und die Berichterstatteerin an zwei völlig verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen. So unterschiedlich ist die Wahrnehmung der beiden gewesen.

Was würde geschehen, wenn man Sie und Ihren Partner nach einer solchen Veranstaltung befragen würde? Ergäben sich möglicherweise auch da zwei recht unterschiedliche Perspektiven?

Zwei verschiedene Welten

Von Martin Luther stammt das zugegeben etwas derbe Zitat: Bevor man sich mit einer Frau einlasse, solle man sich gut die Mutter anschauen, denn „das Bier stinkt nach dem Fass“.

Sie und Ihr Partner kommen aus zwei verschiedenen Familien und damit aus zwei unterschiedlichen Welten. Die mitunter sehr verschiedenen Prägungen und Lebenswege, die Beziehungsformen, Ordnungen und Wertesysteme beeinflussen das Zusammenleben eines Paares massiv. Bei einschneidenden Lebensereignissen, wie zum Beispiel der Geburt eines Kindes oder dem Tod eines Familienmitgliedes, werden die Partner besonders stark an ihre gelernten Rollen und Bewältigungsstrategien erinnert.

Wie jemand eine schwierige Situation meistert, hängt immer damit zusammen, wie die Ursprungsfamilie mit diesen Dingen umgegangen ist. Prägung geht tief.

Und so gehört zum Verständnis Ihres Partners unbedingt, dass Sie ihn als Teil seiner Herkunftsfamilie sehen. Ist er Einzelkind oder eines von vielen Geschwistern? Wie sind die Eltern miteinander umgegangen? Was für Beziehungen gab es zu männlichen und zu weiblichen Familienmitgliedern?

Diese ganze Welt ist ja inzwischen auch Teil Ihrer eigenen Familie. Das Neue birgt immer die Chance zur Heilung unbewältigter Konflikte. Es birgt aber auch die Tücke, dass unerwartete Schwierigkeiten quasi über uns hereinbrechen und uns das Leben miteinander schwer machen können.

Susanne schaut in der Therapie bewusst mit den Paaren ihre Herkunftsfamilien an, um herauszufinden: Wo sind ungelöste Konflikte, die noch heute mit hineinfunkeln in das neue Familiensystem, und wo liegen die Ressourcen, die das Paar für sich aus dem ganzen Netz an Beziehungen ziehen kann?

Die Teilnahme an einer systemischen Familienaufstellung oder die Erarbeitung eines detaillierten Genogramms (das ist eine besondere Form eines Familienstammbaums) mit einer systemisch ausgebildeten Fachkraft können wir Partnern, die einander besser verstehen wollen, sehr empfehlen.

Erstgeborener oder Nesthäkchen?

Worin unterscheiden sich Ihre Familien? Wer hat welche Position in seiner Familie? Sind Sie Erstgeborene, Jüngste oder Zwischendrin-Kinder? Das macht einen Riesenunterschied: Erstgeborene mussten sich den Weg frei kämpfen und sind später oft recht solidarisch mit den Eltern. Jüngste sind die Nesthäkchen der Familie und wurden gerne mal ein bisschen

verwöhnt.

Die Mittel-Kinder haben nicht selten die Vermittlerposition: Sie gleichen nach allen Seiten aus. Einige von ihnen finden es auch schwer herauszufinden, was ihre besonderen Eigenschaften sind, weil die Ältesten und Jüngsten bereits die eindeutigen Positionen besetzen.⁸

Wie war das zwischenmenschliche Klima in Ihrer Herkunftsfamilie? Hatten Sie zärtliche Eltern? Zeigten sie ihre Liebe zueinander auch öffentlich? Gab es viel Streit? Falls ja – worüber und wie wurde gestritten? Was waren bei Ihnen die Themen, über die am meisten gesprochen wurde?

Es lohnt sich sehr, einmal darüber nachzudenken: Was war meiner Familie eigentlich das Wichtigste? Dem kommt man zum Beispiel auf die Schliche, wenn man sich überlegt, welcher Slogan zu der Familie passen könnte, aus der man stammt. Hier sind einige Beispiele:

- „Schaffe, schaffe, Häusle baue.“
- „Von nichts kommt nichts.“
- „Bildung geht vor.“
- „Es kommt, wie es kommt.“
- „Wichtig ist eine schöne Fassade.“
- „Seid still – was sollen die Nachbarn denken?“
- „Das Leben muss man genießen – so schnell geht es vorbei!“

Wenn zwei unterschiedliche Welten zusammenkommen, dann ist das zunächst einmal total interessant und prickelnd. Wie bei Romeo und Julia. Meistens geht es eine Weile lang sehr gut, denn der Reiz des Ungewohnten fasziniert ganz besonders. Und die Liebe hilft über manche Irritation, die dann vielleicht schon mal entsteht, hinweg.

Die Erfahrung zeigt aber, dass sich nach einer ersten Phase der Verliebtheit bei fast jedem Paar dann doch irgendwann Ernüchterung einstellt. Das soll nicht heißen, dass die Liebe weggeht. Aber Sie kennen das bestimmt: Plötzlich sieht man auch die Dinge, die am anderen nicht ganz so rosig sind.

Oder man bemerkt an sich selbst Verhaltensmuster, die man irgendwoher schon kennt. Vielleicht wollen wir gar nicht so sein, aber im Stress, oder auch im Alltagstrott, verfallen wir geradezu automatisch in von klein auf erlernte und daher tief eingeprägte Muster. Es sind genau die Verhaltensweisen, die uns unsere Familie gelehrt hat.

In solchen Momenten kann es dann schon mal vorkommen, dass der andere berühmt-berühmte Sätze wie die folgenden äußert: „Du bist wie dein Vater. Der hat auch nie seine Schuhe aus dem Weg geräumt.“ Oder: „Siehst du – genauso hat deine Mutter auch immer

an deinem Papa rumgenörgelt.“ Oder: „So guckt deine Mutter auch immer, wenn sie beleidigt ist.“

Da es sich bei diesen Dingen oft ausgerechnet um Verhaltensweisen handelt, unter denen wir selbst schon als Kind gelitten haben, schmerzt eine solche Spiegelung vom Partner umso mehr.

Seien Sie deshalb vorsichtig, und überlegen Sie gut, wie und wann Sie Ihrem Gegenüber den Spiegel vorhalten. Diese angriffige Form nützt nichts, verletzt aber umso mehr und wird das unerwünschte Verhalten eher bestärken, anstatt eine Änderung herbeizuführen.

Das Circumplex-Modell

Die verschiedenen Ausrichtungen von Familien hat David Olson in seinem Circumplex-Modell⁹ der Familienbeziehungen dargestellt. Er zeigt damit, wie sich Familien auf zwei wesentlichen Ebenen unterscheiden.

Zum einen in der Nähe und Distanz, mit der Beziehungen gelebt werden. Bei den einen geht es kühl und distanziert zu, die anderen leben viel Nähe und Wärme: Da wird gekuschelt und viel über Gefühle geredet, es wird miteinander gelacht und man nimmt herzlich Anteil am Schicksal der Familienmitglieder. Die Skala reicht von unterkühlt bis erdrückend nah.

Die zweite Ebene ist der Grad an Flexibilität, mit der man das Leben meistert. Dort reicht die Skala von starr und unflexibel mit scharfen Grenzen und klaren Regeln bis zum hochflexiblen Laisser-faire: Soll doch jeder nach seiner Fassung leben.

Studien haben gezeigt, dass in unserem westlichen Kulturkreis die Beziehungen, die auf beiden Skalen in der Mitte liegen (man nennt sie auch die balancierten Beziehungen), am besten funktionieren. Sie sind ausgeglichen in Bezug auf Geben und Nehmen. Beide Partner bieten einander Geborgenheit, lassen sich gegenseitig aber auch Freiräume. Sie sorgen für Stabilität in ihrer Partnerschaft beziehungsweise Familie, sind aber auch bereit, wichtige Veränderungen anzupacken oder sich miteinander auf Neues einzulassen.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre unterschiedlichen Herkunftsfamilien genauer anzuschauen. Folgende Impulse können Sie dabei leiten:

- Erzählen Sie einander aus Ihrer Vergangenheit, und fragen Sie nach, wenn Sie etwas genauer interessiert.
- Was fanden Sie richtig gut an der Beziehung Ihrer Eltern, was möchten Sie selbst anders machen?

- Wie eng oder wie flexibel haben Sie Ihr Elternhaus erlebt und wie wäre Ihr heutiges Ideal für Ihre eigene Ehe und Familie?

Wir sind Menschen mit Geschichte, und diese Geschichte setzt sich in uns als Paar fort. Wir können gemeinsam die guten Erfahrungen kultivieren und die schlechten so bearbeiten, dass daraus Gutes für uns wächst.

Das fremde Wesen

Wir sind also in unserer Persönlichkeit verschieden und unsere Familien sind verschieden. Doch damit nicht genug: Schließlich kommen noch die geschlechtsbedingten Unterschiede hinzu. Dass Männer und Frauen bis heute nicht in der gleichen Sportart gegeneinander antreten, hat gute Gründe. Das wäre kein fairer Wettbewerb, denn die Männer sind schließlich im Durchschnitt wesentlich kräftiger und muskulöser.

Aber es geht ja nicht nur um die augenscheinlichen Geschlechtsmerkmale – gravierende Differenzen finden sich auch in der hormonellen Steuerung der Organismen und in den Hirnstrukturen. Diese weisen Hirnforscher bereits bei Neugeborenen nach. Zeigt man Babys Bilder verschiedener Gegenstände und Gesichter, so kann man beobachten, dass die Jungs signifikant mehr Interesse an technischen Motiven zeigen. Mädchen schauen dagegen bei Gesichtern deutlich länger hin.

Bereits bei kleinen Mädchen scheint die soziale Ader stärker ausgeprägt. Frauen merken sich in der Regel Wörter und Gesichter leichter, sind aufmerksamer für Details, interessieren sich mehr für soziale Zusammenhänge und zeigen mehr Einfühlungsvermögen als Männer. Außerdem reden sie signifikant lieber über Gefühlsthemen. Die meisten Männer können räumliche Informationen besser verarbeiten und schneiden in der Bewegungskoordination und im abstrakten Denken besser ab. Feinmotorisch liegen wiederum die Frauen vorne.

Bei den Männern bewirkt vor allem das Hormon Testosteron und bei den Frauen Östrogen die Unterschiede. Beim Vergleich von Männern mit niedrigem Testosteronspiegel mit Frauen, in deren Blut viel Testosteron vorhanden ist, nivellieren sich die Unterschiede. Die männlichen und weiblichen Sexualhormone sowie von klein auf unterschiedliche Gehirnstrukturen sind also für den erheblichen Unterschied zwischen den Geschlechtern verantwortlich.

In einer Studie der Universität von Pennsylvania mit fast 1000 Versuchsteilnehmern konnten Wissenschaftler mittels bildgebender Verfahren nachweisen, wie unterschiedlich