

Wolfgang Schmidbauer

# Paartherapie

Konflikte verstehen

Lösungen finden

Gütersloher Verlagshaus

# Erste Antwort:

Eine klassische Pattsituation, Folge des Realitätsschocks, den Paare oft nach dem Zusammenziehen verarbeiten müssen. Wichtig ist es, solchen Konflikten die rechthaberische Seite zu nehmen und die dahinterstehenden Ängste zu erkennen. Dann werden sie eine Übung im liebevollen Umgang mit den Schwächen des Partners. Das wird sehr erleichtert, wenn ganz klar ist, dass jeder erwachsene Mensch für die Folgen seiner Handlungen verantwortlich ist. Sobald die Frau in diesem Beispiel sicher ist, dass sie ihrem Mann nie und nimmer mit ihren Ersparnissen aushelfen wird, muss auch er nicht mehr fürchten, von ihr in einen menschlichen Sparstrumpf verwandelt zu werden. An sich gefällt mir sein Argument, dass gute Eigenschaften auch eine Schattenseite haben, aber er darf es so wenig übertreiben wie sie ihre Ansprüche.

## Zum Verständnis:



In unserem Beispiel überschätzt der Mann seine Finanzkraft ebenso wie seine Fähigkeiten, schnell mal weggelegte Unterlagen auf den ersten Griff in der Hand zu halten. Wenn er die damit verbundenen Niederlagen bei einer anderen Person beobachten würde, wäre für ihn klar: selbst schuld, warum hat der andere nicht besser aufgepasst, fällt nicht in meine Zuständigkeit, wer hoch hinaus will, kann auch tief fallen.

Bei der Frau hingegen wecken die so leicht vorauszusehenden Niederlagen und Finanzkatastrophen ihres Mannes weniger spöttische Abgrenzung als Mitleid und vor allem Schuldgefühle. Warum hat sie ihn nicht aufgehalten, warum hat sie ihn nicht davor bewahrt, was kann sie tun, dass ihm das nicht wieder passiert?

Ich habe das einmal auf die Formel gebracht: Die charakteristische Reaktion der Frau auf den gestörten Narzissmus des Mannes ist das Schuldgefühl. 1 Diese Dynamik macht auch verständlicher, weshalb sie durch sein Verhalten unter innerem Druck gerät und dieses unbedingt abstellen möchte.

Umgekehrt kann der Mann seine Frau in eben diese Richtung manipulieren, indem er zum Kind wird, seit er weiß, dass sie auf ihn aufpasst und sich um ihn sorgt. Vielleicht hat er bisher solche regressiven Neigungen mehr in Schach gehalten als jetzt. Männer und Frauen reagieren in diesem Punkt oft unterschiedlich. Töchter sind in der Regel sehr viel eher bereit, den mütterlichen Haushalt zu verlassen; sie erleben das als Freiheitsgewinn und als Schritt zu einer Selbstständigkeit, auf die sie stolz sind. Söhne hingegen erleben vor allem den Verlust an Versorgung mit sauberer Wäsche und warmen Mahlzeiten; stolz sind sie beispielsweise auf sportliche Erfolge oder ihre neue Kamera.

Solche Unterschiede in der Adoleszenz führen dazu, dass ich immer wieder Geschichten von entnervten Müttern höre, die ausziehen und den erwachsenen Söhnen die bisherige Familienwohnung für eine Studenten-WG überlassen, weil diese das Hotel Mama nicht hinter sich lassen können.

Junge Frauen sind jungen Männern in ihrer Bereitschaft überlegen, für einen Arbeitsplatz den Wohnort zu wechseln. Nach dem Gesagten verwundert das nicht mehr, ist aber ein Schlag gegen Biologen, welche Männern eine genetische Überlegenheit im Erschließen weiterer Jagdgründe nachsagen und die Frauen in dem engen Kreis um den heimischen Herd ansiedeln wollen.

Während sich die Menschen-Männchen in ihren Höhlen verstecken, ziehen die Menschen-Weibchen hinaus in eine Ferne, welche die Männer mehr ängstigt als sie. Seit 1990 sind viele junge Arbeitskräfte aus der früheren DDR in den Westen gewandert. Aber es waren nur 37 Prozent von ihnen Männer.

Mir scheint, dass es nicht Schwarzseherei, sondern Realismus ist, auf die Sackgasse hinzuweisen, in die das »starke« Geschlecht geraten ist. Um die Kränkung zu verarbeiten, dass Körperkraft am Arbeitsplatz nicht mehr zählt, müssten die Männer trauern können, Humor entwickeln, ihre Rückstände und den Vorsprung ihrer Frauen erkennen und ertragen. Aber all das haben sie nicht gelernt, denn sie hatten keine Väter, die ihnen dabei helfen konnten.

So müssen sie mit den leisen und unvollkommenen Mitteln der Selbsterkenntnis daran arbeiten, sich neu zu orientieren und dabei zu bleiben, dass auch ein Vater, der nicht allen Ansprüchen von Mutter und Kind genügt, weit besser ist als gar keiner. Wenn solche Väter in den Familien ihren Platz behaupten und an den Söhnen dranbleiben, könnten aus diesen Männer werden, die sich nicht dort gekränkt zurückziehen, wo sie nicht die größten sein dürfen.

## Zur Therapie:

Liebe verändert Menschen, indem sie Menschen so annimmt, wie sie sind. Wer sich aus Angst verändert, Liebe zu verlieren, beweist nicht die Stärke, sondern die Unsicherheit seiner Liebesbeziehung.

Daher finde ich den oben geschilderten Streit zwischen Mann und Frau sehr positiv: Beide kämpfen um die eigene Sicht auf die Liebe. Er gibt ebenso wenig eilig nach, um sie bei Laune zu halten, wie sie sein störendes Verhalten wegsteckt und tut, als ob nichts wäre. Beides wäre in seinen Nach- und Nebenwirkungen problematischer als die jetzt eingetretene Pattsituation.

Auf die Frage, ob sich der Mann aus Liebe zu seiner Frau ändern soll, ist somit nur die typische Antwort möglich: Es kommt darauf an! Wenn er es freiwillig tut, weil er einsieht, dass sie recht hat, ist es gut für ihn und für sie. Wenn er sich aber unterdrückt und - siehe den »Angeber« auf S. 15 - seiner unentbehrlichen Buntfedern beraubt fühlt, ist es nicht gut für ihn und in den Folgen auch nicht für sie.

In der Therapie würde zunächst geklärt, ob sich der Mann wirklich mehr gehen lässt, seit er ihre Fürsorge spürt. Ob er wirklich Ansprüche an sie richtet, seine Schlamperei und Verschwendungssucht auszugleichen, indem er beispielsweise tagelang schlecht gelaunt ist über den geplatzten Dispo-Kredit, bis sie schließlich behaupten muss, sie zücke aus eigenem Interesse ihre Kreditkarte.

An dieser Stelle klärt sich auch meist, ob die Selbstgefühlsdefizite in einem Paar so ausgeprägt sind, dass die krummen Geschäfte gar nicht aufgegeben werden *können*. Manche Männer *müssen* trinken oder Geld verschwenden, um ihre Selbstgefühlsdefizite zu kompensieren; manche Frauen *müssen* für solche Männer sorgen und so Liebesleistungen erbringen, mit denen sie über ihre egoistischeren Geschlechtsgenossinnen triumphieren. Eine Therapie kann dieses prekäre

Gleichgewicht gefährden. Nicht jeder Süchtige hat die Kraft, sich von seinem Suchtmittel zu trennen. Ebenso wenig kann jede Co-Alkoholikerin diese Energie aufbringen, so lange sie an dem Stolz hängt, es bei einem Mann auszuhalten, den jede andere bereits verlassen hätte.