

Was hält ein Paar zusammen?

Ein Gespräch mit der Psychologin Suzanne Hüttenmoser

Frau Hüttenmoser, Sie schreiben in Ihrem Jahresbericht 2008: «Wer sich dauerhaft bindet, begibt sich gemeinsam mit seinem Partner auf einen Langstreckenlauf, der viel Energie und gegenseitige Unterstützung fordert». Damit sich in einer Krise die Paar-Beziehung verändern kann und eine Chance hat, eine glückliche Langzeitbeziehung zu werden, setzen Sie vor allem auf gute Kommunikation.

Hüttenmoser: Der gute Umgang miteinander geht vor allem auch über die Sprache. An der Art und Weise, wie ein Paar miteinander redet, erkennt man die Achtung oder Missachtung des Anderen, spürt man die Liebe oder die Kälte, in der beide leben. Nur eine Sprache, die nicht bewertet und beurteilt, kann die Menschen auf Dauer miteinander leben lassen. Dies ist besonders wichtig in schwierigen Zeiten, in Konflikten in der

Beziehung. Betrachten die Partner ihre Meinungsverschiedenheiten und Empfindlichkeiten als Quelle der Selbsterkenntnis, dann wachsen sie daran. Dann bleibt die Beziehung lebendig; sie dringen immer tiefer in das Geheimnis des eigenen Lebens und in die Lebensgeschichte des Anderen ein.

Das tönt so, als wären Beziehungskrisen nichts als Kommunikationsprobleme. Ist das wirklich so?

Hüttenmoser: Mangelnde Kommunikation, abgebrochene Kommunikation sind oft ein Zeichen für eine grosse Distanz und manchmal für einen unüberbrückbaren Graben nach Verletzungen, die sich im Lauf der Zeit in der Biografie der Partnerschaft angesammelt haben. Wenn ich ein Paar nach dem Beginn ihrer Beziehung und ihrer gegenseitigen Anziehung frage, dann erhalte ich oft zur Antwort, dass sie sich so gut verstanden haben, dass sie stundenlang miteinander über Gott und die Welt reden konnten oder dass sie sich ohne Worte, mit einem Blick verstanden haben. Die Krise zeigt sich am offensichtlichsten bei Kommunikationsproblemen.

Sie sprechen vor allem von Nähe. Aber gehört nicht auch Distanz zu einer gelingenden Beziehung?

Hüttenmoser: Auf jeden Fall. Es geht darum, ob ein Paar den Tanz von Nähe und Distanz gemeinsam tanzen kann. Dabei ist es unerlässlich, dass die Partner einander ihre eigenen Bedürfnisse offen kommunizieren können.

Gibt es denn Partner, die einfach nicht zusammenpassen, wie viele oft als Begründung für eine gescheiterte Beziehung angeben?

Hüttenmoser: In der Phase des gegenseitigen Kennenlernens und der Verliebtheit

Ehe- und Familienberatung

- Boes Beate & Gilles Schmid, Bahnhofstrasse 6, 7320 Sargans, Telefon 081 723 37 67, E-Mail: eheberatung-sargans@bluewin.ch
- Häne Felix, Bahnhofstrasse 14, 9450 Altstätten, Tel. 071 755 46 44, E-Mail: fehaene@bluewin.ch
- Hüttenmoser Suzanne, Frongartenstrasse 11, 9000 St. Gallen, Telefon 071 223 64 46, E-Mail: eheberatung.sg@bluewin.ch

Fachstelle

Partnerschaft-Ehe-Familie

Die Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie (PEF) des Bistums St. Gallen bietet regelmässig Kommunikationstrainings für Paare an sowie Kurse für die Verarbeitung von Trennung und Scheidung. Kontakt: Madeleine Winterhalter-Häuptle, Matthias Koller Filliger, Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie, Frongartenstrasse 11, 9000 St. Gallen, Telefon 071 223 68 66, E-Mail: info@pef-sg.ch

liegt der Fokus vor allem auf den gemeinsamen Interessen. Wenn ein Paar eine Langzeitbeziehung eingeht, kommt unweigerlich die Phase, wo die Partner mehr und mehr einander auch in ihren Unterschieden wahrnehmen. Andere Ansichten, Einstellungen und Vorlieben eines Partners können den Anderen verletzen. Einige Paare bleiben in dieser Phase stecken. Sie tragen Machtkämpfe aus und oft zerbricht die Beziehung daran. Dann denken sie, dass sie doch nicht zusammenpassen. An diesem Punkt ist die Gefahr gross, dass es zu einem Beziehungsabbruch oder zu Aussenbeziehungen kommt. Hier kann eine Paartherapie neue Wege aufzeigen.

Wie Partnerschaft gelingt – Buchtipps

- Dechmann Birgit, Schlumpf Elisabeth, «Lieben ein Leben lang», Verlag Beltz, ISBN: 978-3-407-85864-1
- Gottman M. John, «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe», Verlag Econ-Ullstein-List, ISBN: 978-3-548-36336-3
- Jellouschek Hans, «Die Kunst als Paar zu leben», Verlag Kreuz, ISBN: 978-3-7831-2614-3
- Jellouschek Hans, «Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe», Verlag Herder, ISBN: 978-3-451-05913-1
- Vansteenwegen Alfons, «Bevor die Liebe Alltag wird», Verlag Carl Auer, ISBN: 978-3-89670-520-4
- Willi Jürg, «Was hält Paare zusammen?» Verlag Rowohlt Taschenbuch, ISBN: 978-3-499-60508-6



© PfarreiForum/Regina Kühne

Suzanne Hüttenmoser von der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der katholischen Kirchgemeinden der Region St. Gallen.

Man soll den Partner, die Partnerin versuchen zu verstehen – o.k. Aber dazu braucht es Gegenseitigkeit. Was kann ich einfordern bei meinem Partner, was nicht?

Hüttenmoser: Das ist eine schwierige Frage. Einfordern kann man gar nichts. Sonst gibt es nur einen Machtkampf. Aber man kann das Gespräch anbieten und offen sein für die Landkarte des Partners. Man kann immer mehr mit dessen Bedürfnissen vertraut werden und auch die eigenen äussern. Es ist gut, voneinander zu wissen und zu verstehen, was der Andere braucht. Dann geht die Beziehung weiter, obwohl die Partner so verschieden sind. Aber etwas einfordern, gleichsam als Befehl, das geht nicht.

Kann man denn Liebe einfordern?

Hüttenmoser: Nein, Liebe ist etwas, das wächst. Sie entwickelt sich im Gespräch, in der gegenseitigen Wertschätzung, im einander Sehen und Hören. Mit der Liebe ist es wie mit dem Glauben. Wir können beides nicht einfordern. Man kann Liebe nur geben und hoffen, dass sie gegenseitig wird.

Kann man Beziehungen/Ehen retten mit einer Paartherapie? Welche Voraussetzungen müssen dafür gegeben sein?

Hüttenmoser: Das Wort «retten» finde ich problematisch. Ich habe nicht die Macht, etwas zu retten. In der Paartherapie gehen wir zusammen einen Prozess ein. Ich biete meine Unterstützung in Form von Coaching an. Voraussetzung für das Gelingen einer Paartherapie ist, dass sich die Betroffenen wenigstens ein halbes Jahr Zeit geben und sich erneut auf ihre Beziehung einlassen, um an ihrem gemeinsamen Lebensentwurf zu arbeiten. Es braucht die Bereitschaft zu ringen, die Liebe neu zu entdecken. Vielleicht lernen sie zu verstehen, dass der Partner, die Partnerin nicht einfach Ersatz für die eigenen Defizite ist. Vielleicht gelingt es ihnen, sich als eigenständige Persönlichkeiten, mit eigenen Bedürfnissen zu erkennen. Es ist oft erstaunlich, wie viel in einer Paartherapie aufbrechen kann.

Ist der Glaube eine Hilfe?

Hüttenmoser: Die spirituelle Dimension der Paare ist von grosser Bedeutung. Der

Glaube kann einen Halt in etwas Grösseres hinein geben, vor allem wenn man nicht mehr weiter weiss, wenn Brücken wegbrechen, wenn Wut, Trauer und Schmerz blockieren. Die Erfahrung des Gehaltenseins in etwas Höherem, Grösserem kann einen längeren «Schnauf» vermitteln, kann die Zuversicht geben: Es wird einen Weg geben.

Interview: Evelyne Graf

Trennung und Scheidung

Nicht immer gelingt das Miteinander in der Paarbeziehung. Eine Ehe kann auch scheitern. Wenn alle Versuche, sie zu reparieren, misslingen, ist Trennung oder Scheidung oft der einzige Ausweg. Wichtig ist dann, sie nicht als einmaliges, einschneidendes Lebensereignis zu sehen, sondern als Teil eines Prozesses, der zu einer Weiterentwicklung der Persönlichkeit führt. – Das PfarreiForum wird im Lauf des Jahres dieser Thematik einen eigenen, ausführlichen Beitrag widmen.