

Albert A.
Feldkircher

Was unsere Liebe nährt

Ermutigungen
für Paare



TYROLIA

Albert A.
Feldkircher

Was
unsere
Liebe
nährt

Ermutigungen
für Paare

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2012

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: graficde'sign pürstinger, Salzburg, unter Verwendung einer
Illustration von © iStockphoto.com/Valérie Brien

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-3205-4 (*gedrucktes Buch*)

ISBN 978-3-7022-3221-4 (*E-Book*)

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

Dieses Buch widme ich meiner Familie.
Sie trägt mich durch die Gezeiten des Lebens,
ist Kraftquelle, Ermutigung und Lernfeld
zugleich für mich.

Mein besonderer Dank gebührt meiner Frau Monika,
die über vier Jahrzehnte hinweg an meiner Seite steht,
für ihre Liebe und Fürsorge.

Inhaltsverzeichnis

Einleitende Gedanken	9
Das Paar im Gespräch	13
Nähe und Distanz gestalten	20
Eine Kultur der Sexualität aufbauen	26
Kreativität entwickeln: Farbpunkte im Alltag	35
Spiritualität und Glaube als Wertehaltung	37
Als Paar auf dem Weg: die Emmaus-Geschichte	42
Krisen bewältigen	50
Gemeinsamkeiten und Unterschiede	55
Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung	61
Identität als Paar: Das Wir-Gefühl wächst	65
Zeit für Zweisamkeit	69
Humor einbringen	73
Rituale pflegen	78
Liebe alltagstauglich	81
Bausteine einer dauerhaften Liebesbeziehung	88
Die Phasen einer Ehe	98
Die Stress-Falle	102
Beispiele aus dem Beratungsalltag	107
Die ersten Enttäuschungen	107
Grenzenlos – unglücklich!	109
Beziehung ist kein Wunschkonzert	111
Achtung: mein Revier!	113
Wenn Männer an Grenzen stoßen	115
Mein Mann hat zu wenig Zeit für uns	116
Dank	119

Einleitende Gedanken

*Uns selber anzunehmen,
so wie wir sind,
das ist die Wurzel der Liebe.
Von anderen angenommen zu werden,
so wie wir sind,
das ist die Blüte der Liebe.*

JOCHEN MARISS

Zunächst möchte ich Sie, liebe weibliche Leserinnen, ansprechen. Stellen Sie sich vor, Sie kochen am Sonntag ein feines Menü für Ihren Mann. Und er isst davon gleich sieben Portionen! Sie fragen ihn verwundert, warum? Und er antwortet: „Ich esse für die ganze Woche voraus, jetzt habe ich gerade Zeit dazu.“

Absurd, oder? Läuft das aber nicht beziehungs­mäßig auch oft so? „Wir hatten doch erst letzte Woche einen netten Abend zusammen.“ „Ich hab ihr doch erst letzten Monat Blumen mitgebracht.“ „Ich hab ihr doch am Hochzeitstag gesagt, dass ich sie liebe.“ Ist das genug?

„Und gib uns heute unser tägliches Brot!“ Damit ist nicht nur das Brot zum Essen gemeint, sondern auch das, was unsere *Liebe* nährt.

Genau da möchte ich mit meinen Gedanken anknüpfen, die ich in diesem Buch zusammengetragen habe. Ich schreibe sie auf mit dem Hintergrund meiner persönlichen Erfahrungen aus über vierzig Ehejahren, Erlebnis-

sen aus der Seminararbeit mit meiner Frau sowie vielen Beratungsgesprächen mit Männern, Frauen und Paaren. Dies soll weder als „Rezeptbuch“ noch als Nachschlagewerk für gute Ratschläge verstanden werden, noch soll es eine Idealisierung sein. Damit wäre niemandem gedient. Auch möchte ich nicht Schuldgefühle hervorrufen bei Frauen und Männern, die trotz ernsthafter Bemühungen ihre Beziehung nicht aufrechterhalten konnten und sich trennten. Es gibt Situationen, wo eine Trennung der bessere und ehrlichere Weg ist.

Ich verwende meistens die männliche Schreibweise, möchte damit aber keineswegs die Frauen diskriminieren. Ich tue es aus Stilgründen. Im Folgenden erwähne ich öfters die Begriffe „Beziehung“ und „Partnerschaft“, auch „Lebensgemeinschaft“. Ich möchte damit die der Realität entsprechenden verschiedenen Formen partnerschaftlichen Zusammenlebens ansprechen und einschließen. Doch ist es mir wichtig zu sagen, dass ich mich selbst zur Ehe bekenne, genauer: zur christlichen, vor dem Altar geschlossenen Ehe. Denn sie schließt für mich die Verbindlichkeit ein, die für eine Liebesbeziehung auf Dauer wichtig ist. Und die Kraft des Glaubens und der Spiritualität, die eine Ehe tragen. Mit Spiritualität meine ich das, was das Ehesakrament beinhaltet: einen Bund mit Gott eingehen; im Vertrauen auf die Treue Gottes dem Partner die Treue versprechen, mit dem Segen Gottes das Zusammenleben wagen.

Natürlich bin ich mir dessen bewusst, dass es letztlich auf die Einstellung der Partner ankommt. So wird eine Lebensgemeinschaft ohne Tauschein zwischen zwei Part-

nern, die sich gegenseitig vertrauen, achten und unterstützen, sogar eine solidere Basis für eine dauerhafte Liebesbeziehung sein als eine kirchlich geschlossene Ehe, wo das Paar nur das große Fest und die Tradition im Vordergrund sieht und die Trauung zu einem hohlen Ritual macht. Hier muss jeder seine wahren Motive selbst hinterfragen – und den ehrlichen Weg dazu wählen.

Wir alle hören genug davon, wie viele Ehen in Trennung oder Scheidung enden. Die Lebensgemeinschaften gar nicht mitgezählt. Das ist die eine Seite der Realität. Die andere Seite: Es gibt mehr Paare, die über Jahre und Jahrzehnte hinaus eine glückliche Ehe oder Lebensgemeinschaft führen. Nur wird von diesen Paaren wenig gesprochen.

„Das ist so wie bei mir im Wald!“, sagte einmal ein Förster zu mir. „Wenn eine Tanne gefällt wird, macht’s einen Mordskrach. Aber das Wachsen hört man nicht!“

Ich möchte mich deshalb dem Wachsen zuwenden, dem, was Beziehungen gedeihen lässt, dem, was die Liebe nährt.

Hinweis

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie eine Frage. Ich möchte Sie damit ermutigen, sich selbst diese Frage zu stellen und zu versuchen, sie ehrlich zu beantworten. Nehmen Sie dies als Ausgangspunkt für ein *Dialog-Gespräch* mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

Die Voraussetzungen für ein konstruktives Dialog-Gespräch sind:

- Zeitrahmen und ungestörte Gesprächsatmosphäre schaffen

– Wunsch zum Gespräch, Zeit und Ort dem Partner frühzeitig im Voraus mitteilen und die Bereitschaft des Partners nachfragen

Sie sprechen von sich, von Ihren Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen, Vorstellungen.

Dann bitten Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, seine/ihre Sichtweise, Gedanken, Gefühle mitzuteilen – und Sie hören zu.

Am Ende des Dialog-Gesprächs kann ein Dank an den Partner für seine Offenheit angebracht sein, ein gemeinsames Gebet, ein Spaziergang ...

Wichtig: Ein Dialog ist keine Diskussion und kein Pingpongspiel. Es geht nicht darum, wer Recht hat oder wer die besseren Argumente vorbringt.

Sondern: sich mitteilen, verstehen und verstanden werden.

Ich behaupte: Bereits konsequent zwanzig Minuten pro Woche geben Ihrer Beziehung Klarheit und schützen wirksam vor dem Auseinanderleben.

Ehrliche Anmerkung: Vor zwölf Jahren habe ich an dieser Stelle noch von einer Stunde pro Woche geschrieben.

Sie sehen: Auch ich werde demütiger – oder realistischer!

Das Paar im Gespräch

*Wasser ist ein Urelement.
Es fließt, es ist weich,
es ist voller Kraft –
– und es passt sich jedem Gefäß an,
ohne dabei seine Eigenschaft
zu verlieren.
Genauso sollten
unsere Beziehungen und unsere
Kommunikation
miteinander sein.¹*

SAMY MOLCHO

Ein wunderschöner Vergleich, den der bekannte österreichische Pantomime Samy Molcho hier macht: Damit wir als Paar uns gegenseitig verstehen und uns verstanden fühlen können, braucht es Anpassungsfähigkeit und Einfühlbarkeit. Genauso wichtig ist es, seine Eigenart, seinen Charakter und seine Persönlichkeit dabei nicht zurückzustellen, sondern – im Gegenteil – einzusetzen.

Die Kommunikation ist einer der Schlüsselpunkte für eine lebendige Beziehung. Sie ist eine Kraftquelle. Im aktiven Austausch miteinander kommt sie zum Fließen. Das klingt so einfach, ist es aber nicht, weil wir alle mit unterschiedlichen Verhaltensmustern einerseits und der Angst, uns verletzlich zu machen, Schwellen überwinden müssen.

„Du siehst nur mit dem Herzen gut ...“, sagt der kleine Prinz im gleichnamigen Buch von Antoine de Saint-Exupéry. Diesen Satz könnte ich übersetzen mit „Du verstehst nur mit dem Herzen gut“. Und um verstehen und verstanden werden geht es. Immer wieder. In jeder Beziehung, in jeder Situation.

In der „gewaltfreien Kommunikation“² nach Marshall B. Rosenberg, einem Schüler von Carl Rogers, wird von der Wolfs- und der Giraffensprache gesprochen. Während in unserer Gesellschaft die aggressive Form der Wolfssprache vorzuherrschen scheint, plädiert Rosenberg für die Giraffensprache. Warum gerade Giraffen? Weil sie von allen auf dem Land lebenden Tieren das größte Herz haben!

Kürzlich sprachen wir mit einem jungen Paar um die dreißig, seit fünf Jahren verheiratet. Beide waren ratlos und tief enttäuscht, sahen ihre Beziehung am Abgrund. Es stellte sich heraus, dass sie beide nicht miteinander reden – und nicht miteinander streiten – konnten. „Wir wollten einander schonen.“ So waren sie sich mit der Zeit fremd geworden, völlig verunsichert, zweifelten und ver-zweifelten an ihrer Liebe. Dabei war zu spüren, dass starke Gefühle gegenseitig da waren. Wir machten dem Paar Mut, diese Gefühle – schöne und auch belastende – miteinander zu teilen. Das geht nur schrittweise, denn es ist nicht leicht, wenn beide es von Haus aus nicht gelernt haben. Dieses Paar wird an der gestellten Aufgabe wachsen, davon bin ich überzeugt.

Der Weg zum Du ist das Gespräch!

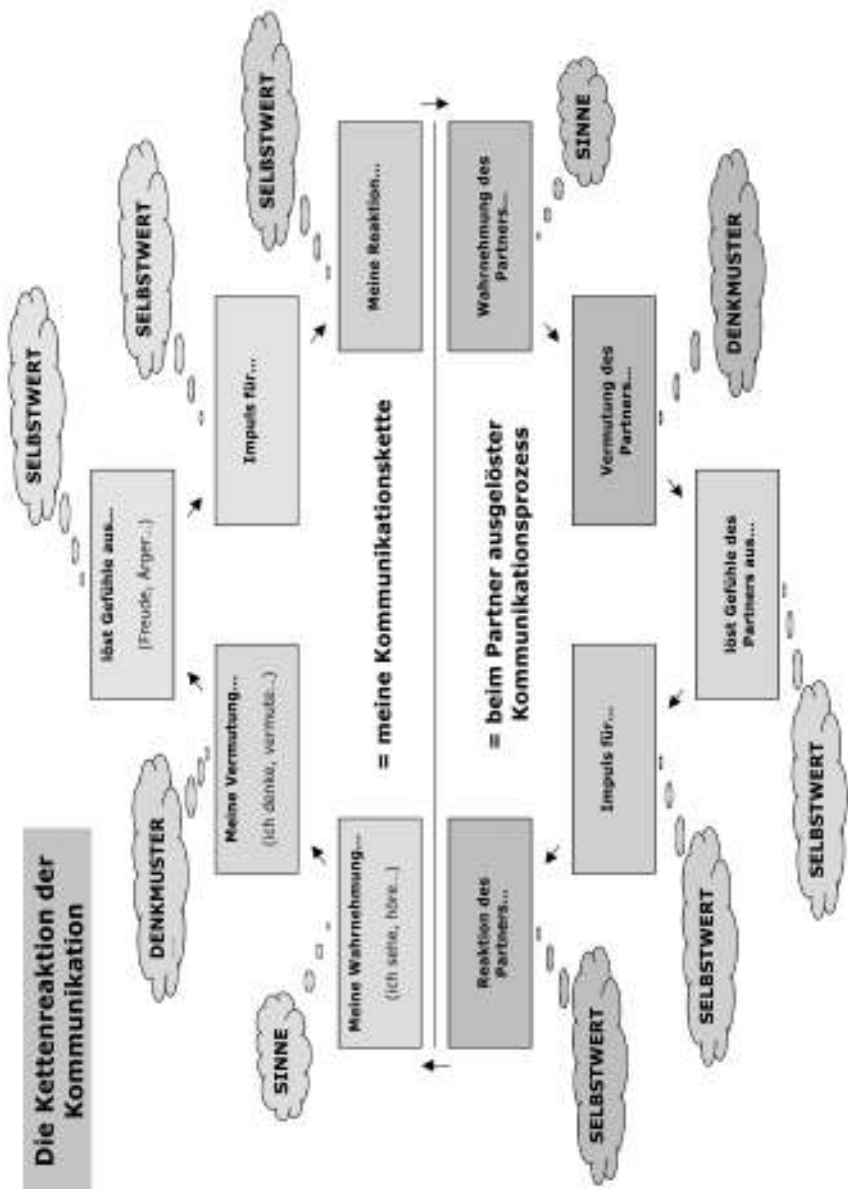
Damit meine ich nicht den Austausch von alltäglichen Informationen, sondern das Miteinander-Reden als Schlüssel, der die Tür zum Partner öffnet und in seinen emotionalen Raum eintritt, den anderen an seinen Gedanken, Stimmungen, Gefühlen teilhaben lässt.

Klar, dass das Gespräch wichtig ist, wird jeder sagen. Natürlich reden wir miteinander. Aber wenn wir uns ehrlich hinterfragen: wann, worüber und wie? Zum Beispiel „zwischen Tür und Angel“, wenn der eine schon beim Weggehen ist und – vielleicht unter Zeitdruck – gar nicht mehr richtig zuhören kann? („Aber ich hab’s dir doch gesagt ... heute früh!“). Oder während der Fernseher oder das Radio läuft? Und dann wundern wir uns, wenn unser Partner sagt: „Du hörst mir überhaupt nicht zu!“ Und der andere: „Aber das hast du doch gar nicht gesagt!“ Kennen Sie das?

Vorwürfe sind eingefrorene Bedürfnisse!

Hinter jedem Vorwurf steckt ein Bedürfnis, ein Wunsch. „Du hörst mir überhaupt nicht zu!“ meint: „Ich möchte von dir gehört, verstanden, ernst genommen werden!“ So sind Vorwürfe des Partners oft ein Hilfeschrei, der tragi-scherweise meist nicht so verstanden wird, weil der andere sich auf Vorwürfe abweisend verhält: der eine kontert, die andere schmolzt, der eine zieht sich zurück, die andere rechtfertigt sich. Aber beide verstehen einander nicht! Manchmal mutet es an, als würden auf dem Turm zu Babel zwei Menschen verzweifelt aufeinander einreden und jeder in seiner eigenen Sprache sagen: Du verstehst mich nicht!

Die Kettenreaktion der Kommunikation



Wie kommen wir aus dieser Sackgasse?

Wir müssen wieder lernen, Wünsche zu äußern, unsere wirklichen Bedürfnisse dem anderen zu sagen: „Ich möchte mehr Zeit mit dir verbringen.“ „Ich wünsche mir einen gemeinsamen Kuschelabend“. „Ich möchte, dass wir wieder gemeinsam wandern gehen.“ Und so weiter.

Was vergebe ich mir dabei, meine Wünsche zu äußern? Vielleicht die Chance, dass der andere meine Wünsche *erraten* könnte? Da sind wir wieder bei den Erwartungen. Leider werden sie oft nicht erfüllt, weil sie nicht erfüllt werden können. Somit führen sie zu Enttäuschungen.

Kommunikation ist vergleichbar mit einer Kettenreaktion, wie ich sie in der Grafik darstelle.

Ein Beispiel dazu, wie sie zum Teufelskreis wird: Der Mann kommt nach Hause und trifft seine Frau mit einem finsternen Gesichtsausdruck vor (= Wahrnehmung). Er vermutet, dass sie wegen ihm verärgert ist – vielleicht weil er etwas später kommt? (= Vermutung). Er ist verunsichert und gleichzeitig auch enttäuscht, weil er hoffte, dass sie sich freut, wenn er heimkommt (= Gefühl). Das löst bei ihm den Impuls aus, sich in seine Werkstatt zurückzuziehen (= Reaktion). Seine Frau sieht das (= Wahrnehmung) und ist enttäuscht, dass er sie nicht anspricht („Er müsste doch merken, dass es mir nicht gut geht! Es scheint ihm egal zu sein!“) (= Vermutung, Gefühl). Sie zieht sich ebenfalls enttäuscht zurück und schmollt. Er sieht sich bestätigt, dass sie „etwas gegen ihn hat“. Der Abend ist gelaufen. Schade. Wie können wir – möglichst frühzeitig – aus diesem Kreislauf aussteigen, ihn unterbrechen?

Sie ahnen bereits: bei der Vermutung!

Der Mann vermutet, dass die Frau wegen ihm verärgert ist – vielleicht weil er etwas später kommt?

Er fragt sie: „Ich sehe an deinem Gesichtsausdruck, dass dich etwas bedrückt. Was ist es?“

Und sie antwortet: „Ich hatte eben eine ärgerliche Auseinandersetzung mit meiner Mutter!“ Und der Zusatz „Es hat nichts mit dir zu tun!“ erleichtert ihn und er nimmt sie einfach in den Arm.

In der Paar-Kommunikation verwende ich gerne den Vergleich mit der Landkarte: Jeder von uns hat seine eigene „Landkarte“, seine Wahrnehmungswelt, geprägt durch seine persönliche Lebensgeschichte. Wenn wir das akzeptieren, wird unsere Haltung im Gespräch eine tolerantere und mehr zugewandte sein; und wir werden selbst mehr Zuwendung erfahren.

Zum besseren Verständnis kann es hilfreich sein, mit dem Partner darüber zu reden, wie er bestimmte Situationen in seiner Ursprungsfamilie erlebt hat. Da haben sich ja unsere Landkarten geprägt. Ich denke da an eine Situation, wo meine Frau sich zum Lesen in ihr Zimmer zurückgezogen hatte. Es kam ein Telefonanruf für sie und ich öffnete die Tür, um ihr den Anruf zu überbringen. Sie reagierte sehr verärgert über „meine Störung“, ich konnte die Heftigkeit ihrer Reaktion nicht nachvollziehen und war im Moment gekränkt. Später erklärte sie mir, dass sie in diesem Moment ihre Mutter gesehen habe: Schon als Kind hatte sie gerne Bücher gelesen und sich in ihr Zimmer zurückgezogen. Regelmäßig tauchte dann ihre Mut-

ter unter der Tür auf und schaffte ihr noch eine Arbeit an. Nach dieser Erklärung konnte ich die Reaktion meiner Frau gut verstehen. Ich war also Auslöser für etwas, was sie von früher her schon kannte – und hasste. So konnte ich künftig darauf achten.

✧ **Für Ihr Dialog-Gespräch:**

Wann habe ich zuletzt meinen Partner/meine Partnerin gefragt: „Wie geht es dir?“ – und mir Zeit genommen, wirklich zuzuhören?

Anmerkungen

- 1 Samy Molcho: Körpersprache, Mosaik, München 1983.
- 2 Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Junfermann, Paderborn 2007.

Nähe und Distanz gestalten

... Und steht zusammen, doch nicht zu nah:
Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,
und die Eiche und die Zypresse wachsen
nicht im Schatten der anderen.¹

KHALIL GIBRAN

Der deutsche Paartherapeut Dr. Hans Jellouschek schreibt in „Die Kunst, als Paar zu leben“² unter anderem: „Es würde weniger Ehescheidungen geben, wenn sich die Paare *während* ihrer Beziehung öfter trennen würden!“ Das mag für manche widersprüchlich klingen, trifft aber genau die Realität.

In jeder Liebesbeziehung gibt es Zeiten der Nähe und Zeiten der Distanz. Zeiten, in denen wir uns ganz nahe und verbunden fühlen, und Zeiten, in denen wir auf Abstand gehen. Weil jeder von uns eine eigenständige Persönlichkeit ist (und sein muss) und als solche auch anerkannt sein will.

Wir haben es selbst als Paar immer wieder erlebt und bekommen es in unserer Arbeit bestätigt: Es ist das Wechselspiel von – emotionaler und räumlicher – Nähe und Distanz, das eine gewisse Spannung und Lebendigkeit in der Beziehung aufrechterhält. Mit Distanz meine ich nicht die Mauer, die Paare gegenseitig durch beharrliches Schweigen aufbauen können, durch beleidigtes oder bestrafendes Sich-Zurückziehen. Es ist der *bewusst gestaltete* Wechsel, in