

Vom Gelingen einer Partnerschaft

Marcel Schär

- 2.1 Das »Family Strength Model« – 14**
- 2.2 Eine erfahrungsgeleitete Ressourcensammlung – 15**
 - 2.2.1 Mut – 15
 - 2.2.2 Verzeihen – 15
 - 2.2.3 Hartnäckigkeit – 16
 - 2.2.4 Geduld – 16
 - 2.2.5 Neugierde – 17
 - 2.2.6 Kompromissbereitschaft – 17
 - 2.2.7 Wahrnehmung des Kleinen – 17
- Literatur – 17**

In der Geschichte der Paartherapie ging es oft darum, Modelle zu entwickeln, die erklären, warum Paare in ihrer Partnerschaft unglücklich und unzufrieden geworden sind und wie sie wieder glücklich werden (► Kap. 3). Für die Behandlung von Paaren ist dieser Zugang sehr zentral, unbestritten. Bevor wir aber zu diesen Modellen kommen, möchte ich mich mit der Frage beschäftigen, welche Ressourcen Paare eigentlich brauchen, damit sie glücklich bleiben. Oder um mich auf das eingangs erwähnte Anna-Karenina-Prinzip zu beziehen: Welches sind die Faktoren, die für »alle« glücklichen Familien (und damit auch Paare) gelten?

Nachfolgend möchte ich zwei mögliche Antworten vorstellen. Einerseits das »Family Strength Model« von De Frain und Kollegen (► Abschn. 2.1), welches eine stark wissenschaftliche Fundierung aufweist und sechs zentrale und kulturübergreifende Faktoren propagiert. In Ergänzung dazu, möchte ich im darauffolgenden Abschnitt eine Auswahl an Fertigkeiten und Ressourcen auflisten, die in der Literatur eher vernachlässigt wurden, aber gemäß meiner Erfahrung äußerst relevant sind. Dabei handelt es sich nicht um eine empirisch abgesicherte, abgeschlossene oder vollständige Liste, sondern vielmehr um einen bunten Ressourcenstrauss (► Abschn. 2.2).

2.1 Das »Family Strength Model«

Mittlerweile gibt es unterschiedliche Ansätze, die wichtigsten Stärken und Ressourcen zusammenzufassen. Grundsätzlich sind die Ähnlichkeiten zwischen den Modellen aber größer als die Unterschiede: Allen Modellen gemeinsam ist, dass starke Partnerschaften auf einem Gefühl der positiven emotionalen Verbindung gründen: Menschen in guten Beziehungen hegen positive Gefühle füreinander und kümmern sich gegenseitig um das Wohl des anderen (Olson & DeFrain, 2000).

Ein gut untersuchtes und bekanntes Modell ist das »Family Strength Model« von DeFrain und Mitarbeitern (DeFrain & Asay, 2007; Olson & DeFrain, 2000). Nach diesem Modell zeichnen sich starke Partnerschaften durch folgende sechs Stärken aus (DeFrain, 1999):

- **Wertschätzung und Verbundenheit:** Paare in einer starken Partnerschaft zeigen einander, dass sie sich umeinander kümmern, sich in ihrer Einzigartigkeit respektieren und gegenseitig wertschätzen. Manche zeigen dies offener, manche indirekter. Das zentrale ist, dass der Partner die positiven Gefühle des anderen spürt.
- **Positive Kommunikation:** Differenzen und Konflikte entstehen in jeder Partnerschaft. Starke Paare schaffen es, solche Probleme zu lösen, ohne den anderen zu blamieren, klein zu machen oder die Probleme zu verleugnen. Sie vermeiden auch verbale Auseinandersetzungen nicht, sondern versuchen die Differenzen konstruktiv zu diskutieren und Kompromisse zu finden. Das wichtigste dabei ist: Solche Partner sind extrem gute Zuhörer!
- **Commitment:** Paare mit hohem Commitment zeigen einander (und der restlichen Welt), dass ihre Partnerschaft etwas vom Wichtigsten in ihrem Leben ist. Sie wissen, dass sie sich vertrauen können.
- **Schöne gemeinsame Zeit:** Glückliche und starke Paare schaffen es, trotz Alltags-, Familien- und Berufsstress angenehme und schöne Zeiten miteinander zu verbringen. Damit diese schönen Zeiten die Partnerschaft beeinflussen können, müssen sie in ausreichendem Maß vorhanden sein. Es kommt also nicht nur auf die Qualität, sondern auch auf die Quantität an. Schöne Dinge brauchen Zeit, das »einander lieben« wird also durch spürbare und fühlbare Präsenz gezeigt.
- **Sinn für spirituelles Wohlbefinden:** Unter diesem Punkt subsumiert de Frain ganz unterschiedliche Aspekte, die vielleicht mit dem Glauben an was Übergreifendes zusammengefasst werden können. Dazu gehört der Glaube an Gott, die Achtung vor dem Wunder »Leben«, verbindende ethische Prinzipien, Wertvorstellungen, gemeinsames Wachstum oder auch der Glaube an einen Sinn des Lebens.
- **Erfolgreicher Umgang mit Stress und Krisen:** Selbst die stärksten Paare sind nicht gegen Stress und Krisen gefeit. Sie haben jedoch die

Fähigkeit, gemeinsam kreative Lösungen zu finden, sind offen für Veränderungen, und wenn sie die Probleme selber nicht lösen können, nehmen sie Hilfe von außen an. Auch wenn sie durch den Stress »durchgeschüttelt« werden, so schaffen sie es, sich wieder aufzufangen und lassen es nicht zu, dass Stress einen langfristigen Keil zwischen sie als Partner schiebt. Im Gegenteil: Sie können den schwierigen Zeiten etwas Positives abgewinnen und so die Partnerschaft stärken.

Kein Individuum gleicht einem anderen, keine Partnerschaft ist wie eine andere, und trotzdem scheint es generelle Faktoren zu geben, die starke Partnerschaften auszeichnen. De Frain geht aufgrund verschiedenster internationaler Studien davon aus, dass diese Faktoren in sämtlichen Kulturen zu finden sind, auch wenn die konkrete Ausgestaltung kulturspezifisch sein kann, d. h., es gibt Unterschiede darin, wie diese Ressourcen sichtbar werden.

2.2 Eine erfahrungsgeleitete Ressourcensammlung

Ich möchte diese wissenschaftsbasierten Ressourcen um einige Stärken ergänzen, die in der Literatur wenig präsent sind. Sie erscheinen mir aber vor dem Hintergrund meiner praktischen Erfahrung sehr relevant für das Gelingen von Partnerschaften (und Paartherapien).

2.2.1 Mut

Eine der wichtigsten Stärken, die man für eine Partnerschaft und für eine Paartherapie braucht, ist Mut: Mut sich auf den anderen einzulassen, Mut sich verletzlich zu machen, Mut Schwächen zu zeigen, Mut dem anderen Raum zu geben, Mut Neues auszuprobieren, Mut, um sich für seine Bedürfnisse einzusetzen, Mut, um seine Bedürfnisse für den anderen zurückzustellen. Oder ganz grundsätzlich: Mut seine Ängste zu überwinden. Bei vielen Paaren, die eine Paartherapie aufsuchen, ist das Vertrauen in das Gegenüber geschwächt. Dies hindert sie oftmals, die notwendigen Verhaltensweisen zu

zeigen. »Zuerst brauche ich wieder Vertrauen, und dann ...«. Mut heißt aber, etwas zu wagen, auch wenn das Vertrauen noch nicht da ist. Doch wie kann man die Paare dabei unterstützen, den notwendigen Mut (wieder) zu finden?

Oftmals sind die Befürchtungen, gewisse Dinge zu tun oder zu unterlassen, weniger groß, als wir auf den ersten Blick vermuten. Das heißt, die altgediente »Worst-Case«-Frage kann helfen die Bedenken zu reduzieren und den Mut zu steigern. Bei den Paaren ist der Worst Case oftmals nicht viel schlimmer, als das, was sie bereits erlebt haben. Sie befürchten höchstens eine Wiederholung der Verletzungen. Dagegen steht die »Best-Case«-Frage: Was wäre dann im besten Fall möglich? Und wenn Sie diesen besten Fall betrachten, lohnt es sich den Mut und das Risiko einzugehen oder nicht?

Wir sind alle mutig, aber nicht in allen Bereichen und nicht zu jeder Zeit. Es geht also darum, Situationen zu finden, in denen sich das Gegenüber mutig verhalten hat. Beispielsweise können Personen sich sehr mutig für andere einsetzen, verlieren aber sofort den Mut, wenn sie sich für sich selbst einsetzen sollten. Dabei gilt es zu identifizieren, wie sie den Mut in diesen Ausnahmesituationen aufgebracht haben und wie sie dieses Gefühl des Mutes auf die neuen Situationen übertragen können.

Mut heißt auch immer Ängste überwinden, Widerstände bekämpfen, Barrieren durchbrechen. Alles Reden bringt nichts, wenn es am Ende nicht getan wird, wenn ewig darüber sinniert wird, ob und warum und wieso. Dieses Überwinden braucht somit auch eine ganz bestimmte Form von Druck, Aggression und einen Willen zur Zerstörung: Die Zerstörung der eigenen Schranken um etwas Neues zu schaffen. Manchmal brauchen die Klienten auch die schubsende Hand des Therapeuten: 1, 2 und hopp!

2.2.2 Verzeihen

Wie bereits erwähnt, wünscht sich jeder eine bedingungslose Liebe, die aber unter gleichberechtigten Partnern gar nicht existieren kann. Dadurch sind Verletzungen und Enttäuschungen vorprogrammiert. Sie sind die Nebenwirkungen einer Beziehung, die Kehrseite der Medaille. Und weil

sie unvermeidbar sind, ist die Fähigkeit zu verzeihen ein wichtiger »Selbstheilungsmechanismus« von gesunden Partnerschaften. Verzeihen wird vor allem dann bedeutsam, wenn aktuelle Erfahrungen zentralen Annahmen der Partnerschaft widersprechen. Dies gilt im Extremfall, wenn ein Partner untreu geworden ist (► Abschn. 8.1), aber viel öfter sind es kleinere, alltäglichere Desillusionen, die zu Enttäuschung und Frustration führen: zu spät nach Hause kommen, Abmachungen mit Freunden ohne Rücksprache mit dem Partner, ungeschickte Äußerungen während eines Konfliktes etc. Wenn es den Paaren gelingt zu erkennen, dass sie sich lieben und zusammen gehören, *auch wenn* es Auseinandersetzungen gibt, können sie wieder einen Weg zueinander finden.

2.2.3 Hartnäckigkeit

Bereits das allbekannte Hochzeitsversprechen »in guten wie in schlechten Tagen« weist darauf hin, dass es neben den Verletzungen und Desillusionen auch grundsätzlich bessere und schlechtere Zeiten in einer Partnerschaft gibt. Schönwettersegler überleben in einer Partnerschaft nicht lange. Stürme, Hagel und Frost gehören ebenso dazu wie Sonne und Wärme. Gerade Paare, die über Jahre trotz Schwierigkeiten immer noch zusammen sind, sich immer wieder heftig streiten und stur auf ihren Positionen beharren, haben die Fähigkeit hartnäckig zu sein perfektioniert. Hier gilt es »lediglich« die Hartnäckigkeit auf zusätzliche hilfreiche Aspekte anzuwenden, resp. auf funktionale Bereiche zu verlagern. Hartnäckig den anderen verstehen wollen, sich immer wieder zu versöhnen, neue Wege zu gehen und hartnäckig an eine gemeinsame, gute Zukunft glauben. Besonders passend kann die Hartnäckigkeit mit den Worten »und trotzdem« umschrieben werden: Wir streiten und trotzdem sind wir noch zusammen; wir sind oft nicht der gleichen Meinung und trotzdem haben wir uns gern; wir verzweifeln manchmal fast aneinander und trotzdem gehen wir einen gemeinsamen Weg. Natürlich hat die Hartnäckigkeit ihre Grenzen und Nachteile und trotzdem ...

2.2.4 Geduld

Störungen einer Paarbeziehung haben sich in der Regel über Jahre langsam und kontinuierlich aufgebaut. Einzelne, sporadische Verhaltensweisen wurden zu regelmäßigen, temporären Zuständen zu Gewohnheiten usw. Da der Prozess schleichend stattfand, wurde er lange Zeit nicht bemerkt oder nicht als gravierend erlebt. Oftmals führen einzelne Ereignisse dazu, dass lediglich einem Partner die Augen geöffnet werden und der andere Partner noch Zeit braucht, um die Veränderung zu bemerken. Und in diesem Erkenntnisprozess brauchen beide Geduld: Geduld, bis der andere endlich versteht, Geduld mit dem drängenden und unzufriedenen Partner.

Auch wenn beide Partner die entstanden ungünstigen Entwicklungen rückgängig machen wollen, resp. einen neuen, funktionalen Modus einnehmen wollen, brauchen solche Veränderung viel Geduld. Alte Gewohnheiten müssen wieder zu temporären Zuständen umgewandelt und in neuere, funktionale Gewohnheiten transformiert werden. Dies braucht Zeit. Um dies zu veranschaulichen greife ich manchmal auf neurophysiologische Bilder zurück: Veränderung heißt, alte, eingeschliffene Bahnungen abzubauen und weniger aktive neurobiologische Verbindungen aufzubauen. Das Gehirn funktioniert somit wie ein Dschungel: Es geht darum, neue Wege durch den Dschungel zu bahnen und einige der alten, breiten und stark frequentierten Wege zu wachsen zu lassen. Da in »Notfällen« aber schnell wieder auf die durchgelaufenen Wege ausgewichen wird, braucht es Geduld (mit sich und dem Partner) immer wieder auf die neuen Wege zurückzufinden und diese in teils mühevoller Kleinarbeit auf- und auszubauen.

Gerade das Beispiel mit dem »Gehirndschungel« zeigt meiner Meinung nach gut, dass Geduld nicht mit einer Lageorientierung verwechselt werden darf. Geduld heißt nicht hoffen, inaktiv sein, warten und sich in den eigenen Gedanken verlieren, sondern ist ein äußerst aktiver Prozess.

2.2.5 Neugierde

Neugierde hat in der Alltagssprache oftmals eine eher negative Bedeutung. Dies ist eigentlich sehr schade, da »gierig auf Neues« zu sein, nicht nur für Therapeuten, sondern auch für Paare eine sehr hilfreiche Ressource sein kann. Neugierige Paare sind bereit Neues auszuprobieren, offen den Partner (immer wieder) neu kennenzulernen, und auch alte, aus der Mode gekommene Konstrukte und Gewohnheiten über Bord zu werfen. Damit die Neugierde eines Paares auf den gemeinsamen Weg und aufeinander in einer Paartherapie geweckt werden kann, muss zuerst einmal der Therapeut neugierig sein. Neugierig ist ein Therapeut dann, wenn er an den Prozessen interessiert ist, die durch seine Fragen ausgelöst werden, wenn er sich auf jedes Paar neu einstellen und seine theoretische Konzepte immer wieder öffnen oder über Bord werfen kann. Durch sein aufrichtiges Interesse an den einzelnen Sichtweisen und Hintergründen, gibt er den beiden Partnern die Möglichkeit, Dinge zu entdecken, neu zu sehen, und wieder Neugierde auf den anderen zu verspüren.

2.2.6 Kompromissbereitschaft

Es ist das natürlichste der Welt, dass zwei Menschen nicht die gleichen Bedürfnisse, Wünsche, Ziele und Anliegen haben. So wie sie unterschiedliche biographische Hintergründe haben, die sie in eine Partnerschaft mitnehmen, so haben sie auch unterschiedliche Ideen über die Zukunft. Und wenn der eine seinen Bedürfnissen folgt, kann es gut sein, dass gerade dadurch die Bedürfnisse des anderen verletzt werden. Es ist somit unumgänglich, dass beide auf gewisse Dinge verzichten, damit sie andere (partnerschaftliche) Ziele erreichen können. So gesehen ist die beidseitige Fähigkeit zu Kompromissen eine zentrale Ressource für Paare.

Wie Sachse, Breil und Fasbender (2013) betonen, ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, was eigentlich ein Kompromiss ist. Ein Kompromiss entsteht nicht, wenn ein Partner Forderungen stellt (»Ich muss das ganze Wochenende hindurch arbeiten«) und sich dann runterhandeln lässt (»Okay, dann halt nur am Sonntag«). Ein Kompromiss wird

es erst, wenn beide bereit sind, dem anderen in gewissen Bereichen entgegenzukommen, oder wenn man etwas in einem Bereich bekommt und dem anderen dafür in einem anderen Bereich etwas abgibt. In diesem Beispiel könnte das wie folgt lauten: »Ich muss das ganze Wochenende arbeiten, dafür nehme ich in der Woche nach der Projektabgabe zwei zusätzliche Tage frei und schaue dann zu den Kindern«.

2.2.7 Wahrnehmung des Kleinen

Große Veränderungen beginnen bekanntlich mit kleinen Schritten. Und kleine Schritte werden schnell übersehen oder abgewertet und verfehlen dadurch ihre Wirkung. Anstelle Ausgangspunkt für etwas Großes zu werden, verpuffen sie fruchtlos im Alltag. Eine ganz zentrale Voraussetzung dafür, dass Interventionen ihre Wirkung entfalten können, ist die Fähigkeit, kleine Veränderungen und Unterschiede wahrzunehmen, wertzuschätzen und dies kommunizieren zu können. Der achtsame und aufmerksame Umgang mit Unterschieden, die relevante Unterschiede bewirken, mit Veränderungen, die zu bedeutsamen Veränderungen führen, ist eine wesentliche Grundkompetenz auch von Paartherapeuten: Kleine Veränderungen wahrnehmen, markieren, schätzen, bewundern, verstärken und wiederholbar machen.

Literatur

- DeFrain, J. (1999). Strong families around the world. *Family Matters*, 53, 6–13.
- DeFrain, J. & Asay, S. M. (2007). Epilogue: A strengths-based conceptual framework for understanding families world-wide. *Marriage and Family Review*, 41, 447–466.
- Olson, D. H. & DeFrain, J. (2000). *Marriage and the Family. Diversity and Strengths* (3rd. Aufl.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Sachse, R., Breil, J. & Fasbender, J. (2013). *Klärungsorientierte Paartherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Tolstoi, L. (1877/2009). *Anna Karenina*. München: Hanser.

Paarberatung und Paartherapie

Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen

Schär, M.

2016, XIII, 168 S. 13 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47481-5