

# Wege aus der Beziehungskrise

Konflikte gehören zu jeder Beziehung. Gefühle verändern sich. Nähe und Distanz, Eigenständigkeit und Verbundenheit, Autonomie und Beziehung im guten Gleichgewicht zu halten, ist nicht einfach. Eine Beratung oder ein Coaching unterstützen Paare, aus blockierten Situationen und einschränkenden Sichtweisen in eine neue Entwicklung und somit in ein neues Miteinander zu finden.

Auch wenn die Situation noch so ausweglos erscheint zu Beginn einer Beratung, so erlebe ich immer wieder, wie sich dank intensiver Auseinandersetzungen neue Wege öffnen. Heute gibt es nicht nur Trennen oder Zusammenbleiben. Viele Paare finden ihre eigenen Modelle, um sich selbst und ihrer Beziehung gerecht zu werden.

## **Starre Positionen**

Als Anita und Dominik in die Beratung kommen, scheint die Sache gelaufen. Sie will eine Trennung, unwiderruflich, sie sieht keine Chance mehr für die Beziehung. Sie will nicht länger erleben, was sich in der vergangenen 15 Jahre abgespielt hat. Er ist zufrieden, so wie es ist. Er möchte auf alle Fälle weitermachen, er will seine Frau auf keinen Fall verlieren.

In der ersten Sitzung werden sozusagen die Positionen bezogen. Ich kann mir ein Bild machen von den Interaktion und vom Zusammenleben des Paares. Anita ist aktiv – Dominik ist passiv. Anita geht es jetzt gut, weil sie das Steuer in die Hand genommen hat – Dominik geht es schlecht, weil er sich zu Veränderungen gezwungen fühlt, die er gar nicht will. Anita drängt nach Neuem – Dominik möchte das Bestehende bewahren. Anita will sofort eine Veränderung – Dominik braucht Zeit, um sich neu zu orientieren. Bei dieser Auslegung werden auch dem Paar die gegensätzlichen starren Positionen bewusst, in die sie sich hineinmanövriert haben.

## **Neue Perspektiven führen zu neuen Möglichkeiten**

Neue Perspektiven bringen die Hausaufgaben, welche das Paar zwischen den 14-täglichen Sitzungen je für sich zu bedenken hat. Beide notieren sich Gründe für

das Zusammenbleiben und beide schreiben Argumente auf fürs Getrenntleben. Dabei sind Fantasien erwünscht, Visionen und Bilder aus dem Blickwinkel vom Leben in zehn Jahren; aber auch Wohnvarianten, die ihren eigenen Bedürfnissen von Zusammensein und Eigenleben gerecht werden. Die Realitäten und das Machbare soll in der ersten Phase noch nicht in Betracht gezogen werden.

Die Beschäftigung mit diesen Fragen führt bereits in der dritten Sitzung zu einem Entscheid: Die Partner wollen ein Time Out mit getrennten Wohnungen ausprobieren, um in Ruhe nach längerfristigen Lösungen zu suchen, definitive Entscheide in die eine oder andere Richtung sollen aufgeschoben werden. Das Paar vereinbart, einen Abend pro Woche und jedes zweite Wochenende miteinander zu verbringen, um sich nicht aus dem Herzen und den Augen zu verlieren.

### **Überraschende Entwicklung**

Auf sich selbst gestellt, mit mehr Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung, machen Anita und Dominik eigene Erfahrungen und damit auch individuelle Entwicklungsschritte.

Dominik verliert in wenigen Wochen seine Passivität. Er besinnt sich auf seine Interessen, er treibt plötzlich Sport, trifft sich mit Freunden und Kollegen und organisiert Unternehmungen. Anita genießt zwar ihre Eigenständigkeit, merkt jedoch, wie wichtig ihr das Zusammensein mit Dominik ist.

Auf dieser neuen Grundlage genießen die beiden ihre gemeinsamen Abende und die vereinbarten Wochenenden. Um nicht wieder in die vertrauten Rollen und alten Beziehungsmustern zurück zu fallen, kommen Anita und Dominik noch regelmässig, wenn auch nur alle 2 Monate, ins Coaching.

### **Das ganze Spektrum der Gefühle wahrnehmen**

Anhand dieses Beispiels, ein fiktives Paar, wird deutlich:

In der anfänglichen Beziehung von Anita und Dominik sind die Gefühle zwischen den Partnern fix und polar zugeordnet. Anita lebt das Auf-Distanz-Gehen und den Wunsch nach Trennung. Dominik lässt nur die verbindenden Gefühle zu, er ist verletzt und klammert. So ausschliessliche Haltungen sind häufig zu sehen. In der Beratung werden die Gefühle reflektiert, die fixierten Positionen aufgedeckt, nach Wünschen und Bedürfnissen gefragt. So können bei sich selber auch die wi-

dersprüchlichen Gefühle wahrgenommen werden. Beide entdecken bei sich sowohl Wünsche nach Trennung und Veränderung wie auch Bedürfnisse nach Verbindendem und Zusammenbleiben.

### **Alle Facetten der Persönlichkeit leben**

In langjährigen Beziehungen sind die Rollen häufig starr verteilt, wie im geschilderten Beispiel. Sie ist aktiv und extrovertiert – er ist passiv, auf die Arbeit und das Zuhause bezogen. Er braucht sie als Motor – sie braucht ihn als stabilen Anker und Fels. Eine solche Aufteilung macht auf Dauer eine Beziehung unlebendig. Beide leben nur einen Teil ihrer Persönlichkeit, die andere Hälfte wird an den Partner delegiert und bei sich selber ausgeklammert. Im Spiegel am gegenüber wird klar, was bei sich selber brach liegt und entwickelt werden kann. Als reife Persönlichkeit werden sämtliche Facetten des Lebens gelebt, von beiden Partnern, und damit wird das Miteinander noch reicher und intensiver.

### **Gestaltungs- und Entwicklungsspielraum ausprobieren**

Auch wenn die Situation am Anfang ausweglos scheint, lohnt sich die Auseinandersetzung. Es geht nicht darum, auf jeden Fall ein Zusammenbleiben herbei zu führen, sondern einen neuen Umgang miteinander zu finden und die Entscheidung für die nächsten Schritte – sei es die Trennung oder das Zusammenbleiben – bewusst und differenziert zu treffen. Die Erfahrung zeigt, dass viele Paare mit den Übergangslösungen, Zwischenformen und neuen Modellen von Zusammensein Raum für die eigene Entwicklung schaffen und damit neue Gestaltungsmöglichkeiten für ihre Beziehung finden.

### **Gegensätze einbeziehen**

Das geschilderte Paar ist ein Paradebeispiel dafür, wie ein Paar wieder aus der Sackgasse finden kann. Eine Beratung scheint mir dann geglückt, wenn es gelingt, die Partner zur offenen Auseinandersetzung mit der Beziehung, mit dem anderen und mit sich selbst zu führen. Bleibt das Paar zusammen, ist es wichtig, aus den angestammten, festgefahrenen Rollen auszubrechen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, um miteinander, gemeinsam ein neues Gleichgewicht zwischen Autonomie und Gemeinsamkeit, zwischen Nähe und Distanz, Verbundenheit und Abgrenzung zu finden.

Erfolgt eine Trennung, sollten eigene Lebensthemen, die hinter jeder Paarkrise stecken, nicht auf der Strecke bleiben. Andererseits ist es wichtig, dass beim Abschied und Loslassen, auch Versöhnung und Neugestaltung der Elternschaft möglich wird.

### **Verarbeiten, um neu anzufangen**

Nur wenn diese Prozesse von beiden erfahren und durchgelebt werden, kann ein Neuanfang – allein oder gemeinsam – gelingen.

Doris Beerli, [www.paarcoaching.ch](http://www.paarcoaching.ch)

Frühling 2016