

Antje Möller

Selbstfürsorge in der Partnerschaft

Herr M. kommt nach einem herausfordernden Arbeitstag nach Hause. Er freut sich auf seine Frau. Ihre Anwesenheit macht ihn glücklich. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft es ihn, als er die gemeinsame Wohnung halb leerräumt vorfindet, im Flur eine Nachricht von seiner Frau: Sie habe es nicht mehr ausgehalten an seiner Seite. Herr M. ist geschockt, ebenso die Mitglieder der Gemeinde, in der sich das Paar engagiert und wo es angesehen ist. Seit gut 10 Jahren führen sie ihre Ehe, die unter Freunden wegen ihrer harmonischen Ausstrahlung geachtet wird.

Was ist passiert?

Im Gespräch wird deutlich, dass es keinen nennbaren Anlass gebe, eher eine Aneinanderreihung alltäglicher Begebenheiten, in denen Frau M. das Gefühl hatte, nicht vorzukommen. War ihr nach einem gemütlichen Nachmittag auf dem Balkon zumute, fand sie sich zwei Stunden später auf dem Sattel ihres Fahrrades wieder. Ihr Mann hatte diesen Vorschlag gemacht und die besseren Argumente geliefert. So sei es am laufenden Band gegangen und nun könne sie nicht mehr. Auf meine Frage, woran ihr Mann denn habe erkennen können, dass sie keine Lust auf die Radtour gehabt habe, stellte sie fest: „Das hat er nicht erkennen können. Er hätte nochmal nachfragen müssen.“ „Und? Hätten Sie es ihm gesagt?“ „Wahrscheinlich nicht.“ „Warum hätten Sie es ihm nicht gesagt?“ „Er erholt sich so gut beim Sport, und ich wollte ihm den Nachmittag nicht verderben.“

Die Frage nach dem Selbst – auch und gerade in der Beziehung

Im Therapiegespräch kommt zutage, dass es Frau M. unmöglich erschien, sich in Gegenwart ihres Mannes wahrzunehmen. Zu groß erschien die Angst, verurteilt zu werden. Erst in ihrer eigenen Wohnung war das durchführbar. Sie brauche diesen Raum, um sich selbst zu spüren. Mit diesem Abstand möchte sie über ihre Ehe nachdenken.

Frau M. glaubte, aus Liebe zu handeln und erhoffte sich in der Folge dessen, mit ähnlich rücksichtsvoller Fürsorge bedacht zu werden. Ihre eigentlichen Wünsche und Vorstellungen stellte sie hintenan. Sie fühlte sich unterlegen und dachte in ihrer Logik folgerichtig, dass sie bei ihrem Mann nicht vorkäme. Sie zweifelt an seiner Liebe ihr gegenüber.

Für Herrn M. wiederum ist diese Feststellung seiner Frau, es würde alles nach ihm gehen, unbegreiflich. Er habe doch alles mit ihr besprochen und abgestimmt, eben weil es ihm wichtig sei, dass auch ihre Wünsche berücksichtigt würden.

In diesem Beispiel wird deutlich, wie herausfordernd es sein kann, in verbindlichen Beziehungen sich selbst wahrzunehmen. Die sensiblen Antennen scheinen die Bedürfnisse des Partners viel stärker zu empfangen als die eigenen. Wie kann es zu solch einer Selbstlosigkeit gerade in intimen Beziehungen kommen? Welche guten Gründe könnte es dafür geben, sich selbst auch bei wohlwollender Haltung des Partners zurückzunehmen?

Die ersten Erfahrungen dieser Art werden in der Herkunftsfamilie gesammelt. Gemeint sind die frühen Bindungserfahrungen. Sie sind dem Bewusstsein oft nicht zugänglich und werden als unbewusste Bindungsmuster abgespeichert. Fühlt sich die Beziehung ganz sicher an? Kann ich mich wirklich bedingungslos darauf verlassen? Intuitiv handeln wir nach dem Muster unserer frühen Bindungserfahrungen. Sie sind verinnerlicht und werden oft unreflektiert auf die Partnerschaft übertragen.

Es lohnt sich deshalb einen Blick auf die subjektive Deutung der Geschehnisse in der Herkunftsfamilie zu werfen. Ich lade Sie ein, sich gemeinsam mit Frau M. verschiedenen Fragen dazu zu stellen:

- Wie konnte sich Ihr Selbst innerhalb Ihrer Familie entwickeln?
- Wurden Ihre Gefühle bestätigt?
- Was geschah, wenn Sie sich verletzlich zeigten?
- Konnten Sie es sich „leisten“, eine eigene, auch abweichende Art oder Ansichten zu haben?
- Was zählte bei Abstimmungen? Waren es die guten Argumente oder hatten auch Gefühle wie „keine Lust zu haben“ ein Gewicht?
- Wurden unterschiedliche Sichtweisen akzeptiert und als zur Persönlichkeit zugehörig gewürdigt?

Stellt man sich diesen Fragen, können sie unter die Haut gehen. Fest steht: Unsere Eltern waren und sind in all ihren Bemühungen unvollkommen geblieben, so wie wir unvollkommen bleiben werden – auch in unseren Bemühungen. **Die bedingungslose Liebe, nach der wir uns sehnen und wie sie von Gott gedacht ist, können wir Menschen uns nur eingeschränkt geben.**

Diese Bestandsaufnahme kann ein Beitrag zum Verstehen für das eigene Geworden-Sein leisten. So verstehen Sie möglicherweise besser, dass es gute Gründe geben kann, sich manchmal außer Acht zu lassen. Die Befürchtung, der Partner könnte sein Ja zu Ihnen zurückziehen, ist größer als die Lust, sich selbst zu spüren.

So kann der Schutzraum der eigenen Wohnung von Frau M. als ihre Schlussfolgerung gesehen werden, eine Voraussetzung zu schaffen, um sich wahrzunehmen. Dieser Abstand muss nicht das Ende der Beziehung einläuten, es kann auch der Beginn von ehrlicher Begegnung auf Augenhöhe sein. Wie der Paar- und Sexualtherapeut David Schnarch feststellt, heißt Freiheit nicht, sich vom andern zu entfernen, sondern sich so zu steuern, dass in der Beziehung Raum für zwei Menschen ist.¹

In der Begleitung dieses Prozesses wird exemplarisch deutlich, dass das Ziel, den Partner durch Selbstlosigkeit zu gewinnen, nicht erreicht werden kann. Ich kann mich nur dann empathisch und liebevoll meinem Partner zuwenden, wenn ich empathisch und liebevoll zu mir selber bin.²

Es kann Situationen und Zeiten in der Beziehung geben, da beschränkt sich die liebevolle Sicht sich selbst gegenüber auf die Würdigung des Verzichts oder das Opfer, das man bringt. Der Glaube und das Vertrauen, dass Gott die Tränen sieht und sie abwischen wird,³ kann dann solch eine Würdigung sein.

Auch wenn Sie ihren eigenen Wunsch kennen und bewusst und freiwillig die Erwartung auf dessen Erfüllung loslassen, behalten Sie sich im Blick. **Sie übernehmen selbst die Verantwortung für sich. Dadurch gelingt es eher, Ihrem Partner ohne Vorwurf zu begegnen.**

Gelingt es Ihnen, auf das zu sehen, was Sie haben anstatt auf das, was Ihnen fehlt? Auch ein Stück der positiven Illusion vom anderen, wie sie während der Zeit des Verliebtseins schon einmal gelungen ist, kann neu aktiviert werden.⁴

¹ Vgl. David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, 4. Auflage, Stuttgart 2019

² Vgl. Markus 12,31

³ Vgl. Offenbarung 7,17

⁴ Vgl. Arnold Retzer: Lob der Vernunfttehe – eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe, 2. Auflage, Frankfurt am Main 2012, S.173

Die Frage nach der Fürsorge – wer sorgt für wen?

Assoziiert der Begriff der Für-Sorge nicht, dass diese auf jemanden gerichtet ist? Fürsorge für einen anderen, der sie benötigt? Es kann sein, dass sich beide Partner fürsorglich um den jeweils anderen kümmern, ohne genau zu wissen, was er oder sie sich wünscht. Dabei gehen sie davon aus, was ihnen selbst guttäte. Leider passt das nicht immer, wie auch in unserem Beispiel von Ehepaar M.

Die Aufforderung Jesu in der Bergpredigt⁵, dass wir das, was wir uns von anderen wünschen, ihnen auch geben sollen, kann an dieser Stelle missverstanden werden. Es geht nicht um eine Einladung, über die Fürsorge gegenüber anderen zur Selbstfürsorge zukommen. Vielmehr spricht Jesus hier unsere grundlegende Haltung an. Unsere Haltung uns und anderen gegenüber.

Ich nehme den anderen ernst und wichtig, weil ich es mir selbst wünsche, so behandelt zu werden. Ich denke Gleichwertigkeit und handle danach. So kann ich mich gelassen auf meinen Partner einlassen, weil ich mich selbst nicht übergehe.

Frau M. könnte der Radtour zustimmen und sich trotzdem ernst nehmen. Die beiden könnten Kompromisse aushandeln zwischen seinem Bedürfnis nach Bewegung und ihrem Bedürfnis nach Erholung durch Ruhe. Vielleicht ließe sich ein Platz in der Sonne unterwegs für sie finden, während er noch eine Extra-Runde in seinem Tempo fährt oder sie ruht sich nach der Tour aus, während er das Abendessen vorbereitet?

Erst im geschützten Rahmen der Therapie konnte Frau M. von ihrem Mann erfahren, dass sie mit ihrer eigenen Sicht nicht weniger attraktiv für ihn wurde. Häufig steht die Befürchtung im Raum, die Beziehung könne Schaden nehmen, wenn man für sich selber Sorge. Wie in unserem Beispiel kann die unausgesprochene Erwartung hinzukommen, der Partner solle doch anerkennen, was man selbst für den anderen leiste. Diese wird häufig enttäuscht und ist zudem Gift für jede Beziehung.⁶

Was bedeutet diese Fürsorge für sich selbst? Was bedeutet das für die Partnerschaft? Gerade bei Christen erlebe ich, dass sie mitunter Mühe mit dem Thema der Selbstfürsorge im Allgemeinen und innerhalb der Ehe im Besonderen haben. Häufig wird sie mit Egoismus assoziiert, und diese Form der Selbstliebe gilt es zu vermeiden. So wird man oft erst dann empfänglich für das Thema, wenn sich Unzufriedenheit, Enttäuschung und Hilflosigkeit breitgemacht haben. Nach einer gewissen Dauer der Beziehung kommt das Erkennen, dass der Partner bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt und dies vermutlich auch in Zukunft nicht tun wird. Im besten Falle geschieht dies in wohlwollender Nüchternheit. Mit der Entscheidung für diesen Menschen ist man herausgefordert, einen Umgang mit dieser Feststellung zu finden.

Können Sie sich vorstellen, mit der Tatsache zu leben, dass bestimmte Bedürfnisse von Ihrem Partner nicht erfüllt werden? Möchten Sie damit Frieden schließen? Sind Sie bereit, Ihre stillen Erwartungen an Ihren Partner loszulassen?

Was spricht dagegen, sich Fragen nach den eigenen Bedürfnissen zu stellen?

- Was tut Ihnen gut?
- Wobei leben Sie auf, können sich spüren und Ihr Leben als Geschenk empfinden?
- Was motiviert und begeistert Sie?

⁵ Vgl. Lukas 6,31

⁶ Vgl. Michael Lukas Möller: Die Wirklichkeit beginnt zu zweit – das Paar im Gespräch, Vortrag World Council für Psychotherapy, 1998

Die Details, die da zum Vorschein kommen, gehören zu Ihnen und machen Ihre Einzigartigkeit aus. Auch ohne Ihren Partner wären die Beschreibungen ähnlich. Die Kunst ist es nun, selbst Verantwortung für diese Wünsche zu übernehmen. Was spricht dagegen, sie sich auszumalen und dem Partner mitzuteilen?

Wie sollen Dinge verhandelt und Kompromisse geschlossen werden können, wenn noch nicht einmal klar benannt ist, um welche Vorstellungen und Wünsche es sich genau handelt?

Es kommt der Freude eines Geburtserlebnisses gleich, wenn Menschen sich trauen, sich selbst zu spüren und anschließend ehrlich über sich sprechen können. Schon mehrfach durfte ich Zeuge dieser im Johannesevangelium⁷ beschriebenen Freude über die freimachende Wahrheit sein, die endlich ans Licht kommen konnte.

So natürlich, wie es nach einer Geburt ist, sich um sein Kind zu kümmern, so könnten Sie sich nun Ihre Bedürfnisse kümmern, sie annehmen und sich an ihnen freuen. Sie tragen selbst die Verantwortung und überlassen sie nicht einem anderen, der sie nur „adoptieren“ würde.

So wie es auch für andere schön ist, wenn ein Kind geboren wird, so gilt es auszuprobieren, wie es für andere sein wird, wenn Sie sich ehrlich und eigenständig zeigen.

- Was wäre zu erwarten, wenn Sie Ihrem Bedürfnis nach Ruhe nachgehen und allein diese Wanderreise machen, die sie sich insgeheim wünschen?
- Was würde passieren, wenn Sie sich trauen würden, Ihr Bedürfnis nach Gastfreundschaft auszuleben und allein eine Gartenparty auszugestalten?

Wie ein neugeborenes Kind Schutz braucht, so gilt es auch, sich selbst vor Verletzungen zu schützen. Kränkungen oder Demütigungen sollten ebenso klar benannt werden wie die Gestaltung des Schutzraumes.

Die Frage nach der Partnerschaft – Verbunden bleiben in der Autonomie

Was ist das Reizvolle an dem Menschen, in den Sie sich verliebt haben? Haben Sie das gewisse Etwas in ihm gesehen, das Ihnen gefallen hat und Ihnen selbst fehlt? Mitunter wählt man die Ergänzung, das Fremde, vielleicht auch das Geheimnisvolle.

So wie Sie selbst gewählt haben, hat es auch der Partner getan. Und hier kommen manchen Zweifel.

Schauen wir beispielhaft noch einmal zu Frau M. Sie treibt die Frage um, ob die Verbundenheit zu ihrem Mann bestehen bleibt, sollte sie sich authentisch zeigen. Die Befürchtung einer Ablehnung ihrer Person ist größer als die Lust, es einfach auszuprobieren. Das Unglück über die unerfüllten Bedürfnisse wird unerträglich. Eine Entscheidung muss her!

Leider wählen heute Menschen aus meiner Sicht viel zu schnell den Weg der Flucht, anstelle der Geburt ihrer selbst. Wie kann diese Geburt in Verbundenheit mit dem Partner gelingen?

Ausgehend von der Grundannahme, dass die Sehnsucht nach einem Gegenüber bei der Partnerwahl eine Rolle spielt, stellt sich die Frage, was passiert, wenn dieses Gegenüber sich als solches zu erkennen gibt? Als das Pendant, das Gegenstück zu Ihnen?

Es kann erfüllend sein, mit seinem Partner gerade in seiner Andersartigkeit Nähe zu erleben. Gott findet es schön, dass Sie so sind und der andere anders ist.⁸

⁷ Vgl. Johannes 8,31

⁸ Vgl. 1. Mose 1,31

Bei den oben genannten Zweifeln, ob man für den anderen auch dann attraktiv bleibt, wenn man authentisch ist, handelt es sich häufig um grundsätzliche Zweifel. Die frühen Erfahrungen werden intuitiv auf den Partner übertragen. In meiner Beratungstätigkeit erlebe ich häufig eine Entlastung, sobald eine Gegenüberstellung der Zweifel mit dem tatsächlichen Partner stattfindet. Der Partner selbst gibt kaum Anlass, die Befürchtungen zu bestärken. **Ein neuer Weg - Verbundenheit mit dem Partner in autonomer Eigenständigkeit - kann beschritten werden!**⁹

Sicherlich kennen Sie den Klassiker unter den Witzen über Paare: Ein älteres Ehepaar sitzt zu ihrer Goldenen Hochzeit am Frühstückstisch. Sie teilen sich, wie immer, ein Brötchen. Da schaut die Frau verschmitzt ihren Mann an und fragt: „Du Liebster! Dürfte ich heute, zur Feier des Tages mal die obere Hälfte vom Brötchen essen? Ich mag sie so gern und habe sie immer dir überlassen. Heute würde ich sie gern einmal selbst essen.“ Überrascht schaut ihr Mann sie an: „Ja, sicherlich! Damit machst du mir eine Freude! Ich esse ehrlich gesagt viel lieber die untere Hälfte. Du hast mir die Oberhälfte immer so freundlich angeboten, da wollte ich dich nicht enttäuschen.“

Wie schön und wie schade!

Der Gedanke der Selbstfürsorge in der Partnerschaft lädt ein, sich auch und gerade in seiner Beziehung wahrzunehmen. Es braucht zunächst etwas Zeit und Übung in der Wahrnehmung. Unterscheiden sich die eigenen Wünsche und Bedürfnisse von denen des Partners, kann es sich wie ein Wagnis anfühlen, diese zu offenbaren. Es bleibt offen, was dann passiert.

Wollen Sie dieses Wagnis eingehen? Was spricht dagegen, es bereits vor der Goldenen Hochzeit zu tun?



Antje Möller arbeitet als Therapeutische Seelsorgerin (TS), Systemische Familientherapeutin (SG) in einer Beratungspraxis des Weißen Kreuzes in Chemnitz

Paar- und Familienberatungen führt sie in Form der Co-Beratung gemeinsam mit ihrem Kollegen Johannes Kunz (ebenfalls ausgebildeter Seelsorger und Paar- und Familientherapeut) durch.

⁹ Vgl. Begriff der Differenzierung, beschrieben in David Schnarch: „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ S. 63ff