

# DOSSIER

PSYCHOLOGIE & PARTNERSCHAFT

„MEINE  
LIEBE  
MACHT  
MICH  
FERTIG“

Es gibt Beziehungen, die nicht guttun. Die beiden nicht guttun. Sie schmerzen, blockieren und laugen aus. Trotzdem bleibt man zusammen. Viel zu lange. Warum tun sich Paare das an?

ILLUSTRATIONEN DANIEL EGNÉUS

## „WARUM BIST DU NIE MEHR FRÖHLICH?“

Silke Schaudinn, 49, verliebte sich in einen Mann, der sie umwarb wie eine Prinzessin. Und sie schließlich zum Wrack machte

Er sah irre attraktiv aus. Und er konnte sich gefühlvoll und gewählt ausdrücken. Ich war in meiner Ehe emotional und sexuell ausgehungert, als ich in einem Onlineforum auf ihn traf. Und da war plötzlich einer, der begann, mich wie eine Prinzessin zu umwerben. Zunächst rein virtuell, aber dann auch bald bei unseren Treffen im realen Leben. Nie zuvor sei eine Frau so in die Tiefe seiner Seele vorgedrungen – nur einer seiner Sätze. Nie zuvor habe ich so schnell eine solche Vertrautheit und Nähe zu jemandem gespürt.

Ich war blind für bestimmte Zeichen. Zwischen den ganzen Schmeicheleien schien er mich zwischendurch gezielt verletzen zu wollen. Er schlug zum Beispiel bereits in unserer ersten Liebesnacht vor, noch einen anderen Mann hinzuzuholen. Ich war erstaunt, aber wischte das als nicht so ernst gemeint beiseite.

Mein Mann und ich beschlossen unterdessen, unsere zur Eltern-WG gewordene Ehe zu beenden; keine drei Monate später zog dieser neue Mann bei mir ein.

Und jetzt, da wir unseren Alltag teilen, dämmerte mir langsam, dass ich mich in meinem Märchenprinzen getäuscht hatte. Manchmal lag ich glücklich in seinen Armen, und urplötzlich warf er mir vor, ich sei voller Hass, er sehe es in meinen Augen. Seine Stimmungen waren unberechenbar, ich wusste nie, wann sie kippten. Ich hatte zunehmend den Eindruck, dass seine zur Schau gestellte Empfindsamkeit nur Fassade war und er echte Nähe gar nicht herstellen konnte.

Dazu kam, dass er rund um die Uhr an meiner Seite sein wollte. Wenn ich doch mal allein mit Freundinnen ausging, zettelte er vorher systematisch Streit an, damit ich bloß keinen Spaß hatte und doch wieder völlig verheult im Auto vorm Club saß. Aber niemand schien mir das so richtig zu glauben. Alle meine Freundinnen waren anfangs begeistert von seiner charmanten Art und davon, wie verliebt er in mich zu sein schien.

Nach jedem zerstörerischen Sturm, der über mich hereinbrach, schien ein bisschen weniger von mir übrig zu bleiben. Irgendwann stand meine elfjährige Nichte vor mir und fragte mich: „Warum bist du nie mehr fröhlich?“ Sie hatte recht: Ich war nicht mehr unbeschwert, sondern dauerhaft bedrückt, ängstlich, manchmal wie gelähmt. Ich fürchtete mich vor seiner unberechenbaren Wut – aber ich glaubte immer noch, ihn zu lieben. Trotzdem versuchte ich, mich zu trennen, mehrfach verließ er, Hasstiraden brüllend, das Haus, schrieb mir 20 SMS mit dem gleichen Inhalt: „Du bist schuld!“ Doch mein Selbstbewusstsein war mittlerweile derartig gering, dass ich den Absprung einfach nicht schaffte. Wollte ich gehen, kniete er vor mir und flehte um Verzeihung. Ich wurde wieder und wieder weich und glaubte ihm seine Versprechen, dass nun alles besser werden würde.

Bis ich eines Abends im BRIGITTE-Onlineforum eine Unterhaltung über destruktive Beziehungen verfolgte. Gleich mehrere Frauen schienen genau dasselbe erlebt zu haben wie ich. Zuckerbrot und

Peitsche. Immer wieder. Ich war nicht verrückt, und: Ich war nicht allein. Ich begriff, dass es neben körperlicher Gewalt auch seelische Gewalt in Beziehungen gibt. Mir wurde endlich bewusst, dass mir der finale Cut gelingen musste – sonst würde ich an diesem Mann zerbrechen.

Als ich ihn nach anderthalb Jahren Beziehung endgültig aus meinem Leben und meiner Wohnung schmiss, überkam mich ein unfassbarer Schmerz. Die Schweißausbrüche, Panikattacken und Nervenzusammenbrüche, die folgten, glichen einem körperlichen und geistigen Entzug. Ich trauerte um ihn, als sei er gestorben. Drei Monate nach der Trennung suchte ich mir therapeutische Hilfe und erkannte, dass ich tatsächlich in eine tiefe Abhängigkeit zu jemandem geraten war, der offensichtlich unter einer schweren Persönlichkeitsstörung litt.

Ich verstand auch: Er handelte nicht, um mir zu schaden, er konnte schlichtweg nicht anders. Und ich begriff, welchen Anteil ich an diesem Albtraum hatte: Ich hatte mich berufen gefühlt, ihn zu retten. Gleichzeitig hatte er in mir die Sehnsucht berührt, doch noch das ganz große Gefühl zu erleben, endlich die Heldin in meinem eigenen Hollywoodfilm zu sein. Von jemandem zu hören, dass ich die große Liebe seines Lebens sei, die Schönste und Wundervollste, die Seelenverwandte, auf die er schon immer gewartet hatte – das hatte ich mir anscheinend zutiefst gewünscht. Und dafür hatte ich alles andere ausgeblendet.

Ich bin heute fassungslos, wie ich es so weit konnte kommen lassen. Trotzdem war diese Erfahrung nicht umsonst. Diese Beziehung, die mich beinahe zerstört hätte, war eine Initialzündung für ein neues Leben. Sie hat mich mir selbst nähergebracht und gelehrt, auf mich zu achten. Ihr Ende gab mir den Anstoß, nicht darauf zu warten, von einem Mann auf Händen getragen zu werden, sondern mich selbst gut zu behandeln.“

PROTOKOLL: MEIKE WERKMEISTER

SILKE SCHAUDINN hat ihre Erfahrungen zu einem Ratgeber verarbeitet: „Destruktive Beziehungen“ (100 S., 21,90 Euro, epubli GmbH)



## „ICH BIN VERWUNDBAR GEWORDEN“

Im ersten Jahr unserer heimlichen Liebe redete ich mir ein, dass ich cool und erfahren genug bin, um zu wissen, worauf ich mich einlasse. Es ist doch nur Sex mit einem Schauspielkollegen, sagte ich mir, wenn ich wieder mal mit klopfendem Herzen nach einer gemeinsamen Aufführung in sein Hotelzimmer schlich. Aber je länger es dauerte, desto weniger konnte ich den Reiz des Verbotenen genießen. Auch weil eine Affäre, die nicht mal die Kollegen mitbekommen durften, überhaupt nicht zu meinem eh schon stressigen Leben als alleinerziehende Mutter passte. Ständig fuhr ich mit wechselnden Ensembles von Stadt zu Stadt zu meinen Aufführungen, während verschiedene Studentinnen meinen siebenjährigen Sohn ins Bett brachten. Das schlechte Gewissen fuhr immer mit. Ich sehnte mich nach einem festen Partner, der mich im Alltag entlastet, der für mich zum Elternabend geht, wenn ich auf der Bühne stehe, der uns morgens das Frühstück zubereitet. Ich wollte eigentlich Geborgenheit, nicht nur Sex – und hatte trotzdem eine Affäre mit einem verheirateten Familienvater begonnen.

Es mag naiv klingen, aber ich glaubte wirklich, irgendwann auch offiziell die Frau an seiner Seite zu sein. Er war so aufmerksam, hielt unseren Kontakt immer am Laufen, sprach mit mir über alles, was ihn bewegte. Es war mehr als guter Sex in Kombination mit einer Flasche Rotwein. Ich fühlte mich bei ihm wohl und sicher.

Eines Tages vertauschten wir nach einer Liebesnacht versehentlich unsere Kleidungsstücke. Ich packte sein schwarzes Hemd ein, er mein schwarzes Kleid, das zu Hause in seinem Wäschekorb

Affären fangen oft so leicht an und entwickeln dann eine zerstörerische Eigendynamik. Karin Winkler, 52, dachte, sie hätte alles im Griff, als sie etwas mit einem verheirateten Familienvater anfang, der auch noch ihr Kollege war. Hatte sie nicht

landete. Unsere Affäre flog auf. Seine Frau weinte, schrie und zog vorübergehend aus. Seine Söhne fürchteten um ihr heiles Zuhause. Und der Mann, für den ich längst viel mehr fühlte als eine sexuelle Anziehung, stand nachts weinend vor meiner Tür. Als ich dann seine Hand hielt und ihm tröstend über die Haare strich, dachte ich, dass wir jetzt eine Familie würden. Dass ich nun endlich meinem Sohn sagen kann, dass dieser Mann viel mehr als nur ein guter Freund ist.

Stattdessen bekam ich zwei Tage später diesen Brief: „Liebe Karin, ich muss mich von dir trennen, auch wenn ich mich in dich verliebt habe. Sorry, danke, es war wunderschön mit dir. Dein weinender L.“

Danach war erst mal Funkstille. Noch heute, vier Jahre später, fühle ich das

schmerzhaftes Ziehen in der Brust, wenn ich diese Zeilen lese. Was einst als harmloser Sex gedacht war, hatte mich total aus der Bahn geworfen. Ich bekam Angstschübe, nahm beruhigende Tabletten, traute mich an schlechten Tagen nicht mehr aus dem Haus. Ich fühlte mich verlassen und verraten. Das Schlimmste war, dass wir uns nicht aus dem Weg gehen konnten: Ich musste weiterhin mit dem Mann, der mich so gedemütigt hatte, auf der Bühne stehen. Manchmal fürchtete ich, verrückt zu werden.

Nach einem Dreivierteljahr wurden wir rückfällig. Aber dieses Mal schaffte ich es, die Affäre zu beenden und mir einzugestehen, dass mich die Rolle der heimlichen Zweitfrau immer unruhig, aber nie wirklich glücklich machen würde. Doch bis heute wirkt das Gefühl nach, in meiner Würde zutiefst verletzt worden zu sein. Dass mich keiner zu dieser Affäre gezwungen hatte, dass mich auch meine Freundinnen eher widerwillig trösteten, weil ich ja als Geliebte mutwillig eine Familie zerstört hätte, macht es nur schwerer. Ich bin seitdem verwundbar geworden. Und habe nicht mehr den Mut und die Kraft, mich mit Haut und Haaren auf einen Mann einzulassen.“

PROTOKOLL: SILIA WIEBE



# „WIR SIND SO ERSCHÖPFT VON UNSEREM KAMPF GEGEN- EINANDER“

**G**enöle gab es von Anfang an, aus kleinstem Anlass: Die Milch war zu kalt, der Kaffee zu heiß... Aber so irrsinnig verliebt, wie ich in sie war, konnte ich in den ersten Jahren darüber hinwegsehen. Außerdem war Clara nach einem halben Jahr schwanger, und unser Sohn kam zur Welt.

Sie sagt halt, was sie denkt. Genau mit dieser Eigenschaft hatte sie mich bei unserem ersten Treffen so beeindruckt. Auf Rollerblades war sie mir entgegengebraust. Lebensfroh, aufmüppig, direkt. Eine, die sich nichts gefallen lässt, die darauf pfeift, was andere denken. Noch immer fühle ich mich zu Frauen hingezogen, die so sind wie Clara damals. Aber hinter Claras frechen Sprüchen entdeckte ich mit den Jahren einen ängstlichen Menschen mit wenig Kraft und einem umso größeren Kontrollbedürfnis.

Clara will alles kontrollieren und erträgt meine Spontaneität nur schwer. Früher konnte ich sie mit liebevollen Sprüchen oder Scherzen trotzdem überzeugen, einfach mal abends ein paar Freunde einzuladen. Auch wenn unser Bad unaufgeräumt, der Kühlschrank leer und unser Sohn quengelig war. Inzwischen wage ich nicht mal mehr zu fragen. Zu oft hörte ich die Antwort: Bitte nicht heute, nicht so kurzfristig, ich brauche Ruhe auf dem Sofa! Der einzige Mensch, der Clara nicht anzustrengen und zu stören scheint, ist ihre Mutter. Auch mich empfindet sie oft als rücksichtslos. Da reicht es schon, dass ich mich versehentlich mit ihrem Badehandtuch abtrockne oder vergesse, ihr einen Tee anzubieten. Dabei meine ich das überhaupt nicht böse.

Ich bin Clara nicht egal, das merke ich schon an ihrer Eifersucht. Kaum ruft mich jemand an, will sie sofort den Namen wissen. Aber offenbar fehlt ihr

\* Namen geändert

Johannes Engler\*, 49, sagt, er liebe seine Frau. Und sie sagt, sie liebe ihn. Doch ihr gemeinsamer Alltag besteht nur noch aus Streit und Gezicke. Und keiner sieht einen Ausweg

durch den ständigen Spagat zwischen Job und Kind im Alltag die Kraft, mir zuzuhören, mit mir ins Kino zu gehen und einfach mal darüber hinwegzusehen, dass mein Rasierapparat laut, mein Ordnungssinn mäßig und mein sexuelles Bedürfnis größer als ihres ist. Höchstens fünfmal im Jahr schlafen wir noch miteinander. Und das auch nur, wenn ich vorher lange schmeichle. Will sie wirklich mich, oder tut sie es aus Mitleid? Ich gebe zu: Weil ich das Misstrauen nicht loswerde, habe ich mir in den vergangenen Jahren das Gefühl, begehrt zu werden, einige Male in One-Night-Stands mit Kolleginnen geholt. Liebe empfand ich dabei nicht.

Meine Liebe gehört immer noch Clara, auch wenn sie inzwischen verschüttet ist unter all den kleinen Verletzungen, die wir uns gegenseitig zufügen. Wir versuchen immer wieder, über unsere Probleme zu sprechen, geloben dann Besserung, aber fallen am Ende doch in die alten Muster zurück. Wir finden einfach nicht heraus aus unseren täglichen Machtkämpfen. Clara will linksherum und ich rechts, und keiner von uns sagt: Schatz, ich verstehe dich ja. Komme ich angestrengt aus dem Büro, erwartet mich zu Hause schon wieder der nächste Ringkampf. Wir streiten über nahezu alles: über die richtige Dosis Computerspiele für unser Kind, über ihre ständig anwesende Mutter, über den vollen Wäschekorb.

Warum wir uns nicht trennen? Ich kann meine Familie doch nicht einfach wegwerfen wie ein kaputtes Auto. Ich habe mich für sie entschieden. Aber gleichzeitig sind wir beide so erschöpft von dem ewigen Kampf gegeneinander.“

PROTOKOLL: SILIA WIEBE



# „ER LIEBT, ABER ER KANN ES NICHT ZEIGEN“

Andrea Hannemann\*, 37, schätzte es anfangs, dass ihr Mann immer die Ruhe bewahrte. Viel zu spät verstand sie: Es gibt einen Unterschied zwischen Gelassenheit und emotionaler Kälte

Christian gelang spielerisch, wofür andere mühsam kämpften. Bewarb er sich um einen Job als Rechtsanwalt, wollte ihn jede Kanzlei haben. Interessierte er sich für eine Wohnung, stach er seine Mitbewerber mit seinem charismatischen Auftreten aus. Und auch um mich musste er nicht kämpfen. Ich war nicht nur verliebt, sondern fasziniert von diesem smarten Erfolgstyp, der immer die Ruhe bewahrte, nie ausfällig wurde, überall beliebt war. Dass er ausgerechnet mit mir zusammen sein wollte, machte mich stolz. Wir bekamen zwei Kinder, und bei seinen Geschäftsessen repräsentierte ich mich als charmante und gut gekleidete Ehefrau. Heute, 16 Jahre später, sind wir

\* Namen geändert

getrennt. Und ich wünschte, das wäre schon Jahre früher passiert.

Was uns auseinanderbrachte, waren nicht der Stress mit Kindern, Job oder Haushalt. Meine Liebe erstickte an Konflikten, die viel tiefer lagen und schwerer aufzudecken waren. Selbst ich wusste lange nicht, was es war. „Du hast doch alles“, sagte mein Mann, wenn ich ihm erklärte, dass ich nicht mehr glücklich bin. „Was willst du denn noch?“ – „Gefühle“, antwortete ich.

Christian zeigte im Alltag kaum eine emotionale Regung. Egal ob ich ihm im Ehebett meine Liebe schwor oder ausflippte, weil er den Kita-Elternabend vergessen hatte – mit stoischem Gleichmut nahm er alles hin. Er ärgerte sich nicht über einen verpassten Flug in den Urlaub oder Babykotze auf seinem Jackett. Er freute sich nicht über seine hopsenden Töchter unter dem Weihnachtsbaum. Seine Aufgaben als Vater erledigte er wie Büroarbeit: nüchtern und zuverlässig. „Spiel doch mal mit den Kleinen, drück sie, frag sie, wie ihr Tag war“, bat ich. Aber Christian knipste die Kinderzimmerlampe mit einem höflichen „Gute

Nacht“ aus, als würde er einen seiner Geschäftspartner verabschieden.

Hatte mir seine Ruhe in den ersten Jahren Sicherheit vermittelt, vermisste ich mit der Zeit ein Gegenüber, das meine Gefühle verstand und spiegelte. Um emotionale Reaktionen bei ihm zu provozieren, wurde ich immer öfter verletzend. „Du vernachlässigst unsere Töchter emotional“, warf ich ihm an den Kopf – oder ich ließ ein Geschäftsessen sausen. Christian blieb immer cool. Auf einer Weihnachtsfeier flirtete ich vor seinen Augen mit seinem Kollegen. Zu Hause auf dem Sofa fragte ich ihn, ob ihn auch das nicht gestört habe. „Nein, es tat dir gut, dann passt das schon“, sagte er freundlich und goss sich ganz entspannt Rotwein nach.

Ich dagegen fing plötzlich an, wegen kleiner Konflikte Türen zu knallen, gerahmte Fotos gegen die Wände zu schmeißen und im Streit fluchtartig das Haus zu verlassen. Ich wurde zur Drama-Queen und erkannte mich selbst nicht wieder. Je abgestumpfter ich meinen Mann empfand, desto unberechenbarer wurden meine Ausbrüche. Nachts lag ich wach, innerlich aufgewühlt, und fragte mich, was mit mir, mit uns bloß los war. Manchmal flehte ich ihn sogar direkt an: „Zeig uns deine Liebe.“ Es passierte: nichts.

Schließlich überredete ich ihn zu einer Paartherapie. Der Therapeut sagte, dass er bei Christian kein Bedürfnis erkenne, sich und unsere Beziehung zu ändern. Da bat ich meinen Mann weinend, seine Koffer zu packen. Christian gab endlich zu, dass auch er nicht glücklich sei. Aber zusammenbleiben, fand er, könnten wir trotzdem wie gehabt. Aber ich war endgültig zu erschöpft – auch von mir selbst.

Seit zwei Jahren lebe ich mit unseren Kindern allein. Die Zeit der Wutausbrüche ist vorbei, es geht mir gut. Unsere Töchter verstehen nicht, warum sich der Papa so selten bei ihnen meldet. Ich sage ihnen dann: Er liebt euch, er hat nur noch nicht gelernt, seine Liebe zu zeigen. “

PROTOKOLL: SILIA WIEBE





# „ICH WERDE IMMER AN ZWEITER STELLE STEHEN“

Carolin Baumann\*, 46, wusste, dass ihr Mann Alkoholiker ist, als sie ihn vor 25 Jahren kennenlernte. Was sie nicht wusste: was das wirklich für eine Liebe bedeutet

**D**ass mein Mann trinkt, sagte er mir bei einem unserer ersten Dates. Wir waren Anfang 20, ich hatte keine Ahnung, was das für uns bedeutet. Ich war verliebt und sicher: Gemeinsam schaffen wir das. Erst Jahre später verstand ich, dass das naiv war. Und dass ich nie die Liebe seines Lebens sein werde, weil er sein Herz längst verschenkt hatte: an den Alkohol. Ich würde stets an zweiter Stelle stehen.

Mein Mann kommt aus einer Familie von Alkoholikern. Und auch bei mir daheim wurde viel getrunken. Heute weiß ich, dass es kein Zufall war, dass ich mich zu ihm hingezogen fühlte, sondern dass ich auch etwas bei ihm gesucht hatte, das mir vertraut war. Allerdings ist mir bis heute rätselhaft, wie viele Jahre ich verdrängen konnte, wie schlimm es wirklich um meinen Mann bestellt ist.

Wir waren bereits verheiratet, als mir endlich dämmerte, dass sein massiver Alkoholkonsum nicht mehr mit Druck im Studium zu entschuldigen war. Wie so häufig war er nach einem Kneipenbesuch tagelang verschwunden, bis ein Freund ihn volltrunken mit blutender Kopfwunde nach Hause brachte. Als man uns in der Klinik wegschickte und mir riet, stündlich seine Pupillen zu kontrollieren, stieg kalte Panik in mir auf. Ein Gefühl, das mich über Jahrzehnte begleiten sollte.

\* Wir haben den Namen unserer Protagonistin auf eigenen Wunsch geändert, da ihr Partner in der Öffentlichkeit steht.

Zwischen all dem Kummer hatte ich immer wieder Hoffnung. Immer wieder gab es Phasen, in denen er trocken war. Er bestand sein Examen glänzend und machte eine steile Karriere in einem großen Unternehmen. Er achtete auf sein Äußeres und joggte täglich. Aber ich wusste nie, wann der nächste Absturz drohte. Als ich schwanger wurde und wegen massiver Schlafstörungen vor einer Neurologin saß, sagte sie: „Mit einem alkoholkranken Partner werden Sie dieses Kind allein großziehen.“

Sie behielt recht. Er zog für die Arbeit in eine andere Stadt, wir sahen uns nur noch an den Wochenenden. So schaffte er es, nie vor den Augen unserer Tochter zu trinken. Allerdings machte ihn das wahn-sinnig angespannt, was zu schrecklichen Konflikten führte. Meine Hilflosigkeit darüber drückte sich körperlich und psychisch aus: Ich bekam chronische Magenprobleme, Depressionen, Angstzustände. Irgendwann lag ich nachts neben meinem Kind und dachte: Ich will lieber sterben,

als so weiterzuleben. Ich schämte mich für diesen Gedanken, aber dieser tägliche Kampf gegen seine Sucht, den ich einfach nicht gewinnen konnte, erschien mir unerträglich. Ein anderes Mal stand ich vor der Badewanne, in der mein Mann saß, und ertappte mich beim Impuls, den Föhn hineinzuworfen. Dem Elend einfach ein Ende zu bereiten.

Warum ich ihn trotzdem nicht verlassen habe? Weil wir in guten Phasen eine sehr erfüllende Ehe führen. Wir können uns auf einer Ebene austauschen, wie es mir mit niemand anderem möglich ist. Ich habe mehrmals versucht, mich zu trennen. Aber es zog mich immer wieder zu ihm zurück. Hat man eine Wahl, wenn man jemanden liebt?

Vor 15 Jahren suchte ich mir erstmals wirklich Hilfe und besuchte ein Angehörigentreffen für Suchtkranke. Der Austausch in Anonymität mit Gleichbetroffenen hat mich aus meiner Einsamkeit befreit und mich enorm entlastet. Seit diesem Tag gehe ich jede Woche hin. Das hat mein Leben gerettet. Ich habe erst dort gelernt, wie krank mein Mann ist – und die Person, die ich liebe, von der Krankheit zu trennen. Und dass ich ihm niemals werde helfen können, wie sehr ich mich auch bemühe. In der Gesellschaft wird oft davon gesprochen, dass jemand wie er weitertrinken könne, solange jemand wie ich ihm den Rücken freihält. Aber, auch das war eine zugleich grausame und erleichternde Erkenntnis für mich: Mein Mann wird womöglich immer weitertrinken – egal, was ich tue.

Ich lernte in dieser Gruppe, all die Energie, die zuvor in meine Sorge und Verzweiflung geflossen war, in mich selbst zu investieren. Heute engagiere ich mich für andere Angehörige, habe jede Menge Hobbys, fühle mich frei und unabhängig. Ich kann mittlerweile ein erfülltes Leben führen, weil ich es schaffe, meinen Mann in Liebe loszulassen.“

PROTOKOLL: MEIKE WERKMEISTER

Angehörige von Alkoholikern finden Hilfe und Unterstützung bei den Al-Anon-Familiengruppen, Gruppenfinder unter [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)



## „IN JEDER BEZIEHUNG GIBT ES DESTRUKTIVE ELEMENTE“

**BRIGITTE: Warum halten Menschen an Verbindungen fest, die ihnen eigentlich nicht guttun?**

ANIKA BÖKENHAUER: Oft ist es Hoffnung, die sie zusammenhält – dass es irgendwann wieder so werden wird wie am Anfang. Dass er sich doch noch ändert, mich so liebt, wie ich es mir wünsche. Insbesondere Frauen entwickeln bisweilen einen enormen Ehrgeiz, die Nuss doch noch zu knacken. Unbegründete Hoffnung kann Jahrzehnte der Realität trotzen.

**Welche wechselseitigen Abhängigkeiten spielen da eine Rolle?**

Es gibt individuelle Gründe, warum Menschen an solch einer Beziehung festhalten. Ein geringes Selbstvertrauen spielt eine große Rolle, und damit einhergehend Angst. Sie trauen es sich nicht zu, allein neu anzufangen, sich eine Wohnung zu suchen, finanziell nur auf sich gestellt zu sein. Sie reden sich ein: Das hier ist immer noch besser, als sich zu trennen. Er mag manchmal nicht nett zu mir sein, aber er hilft im Haushalt, ist gut zu den Kindern, so schlecht ist er doch gar nicht, ich sollte dankbar für das sein, was ich habe.

**Ist es wirklich nur die Angst vorm Alleinsein? Es gibt doch auch diese Paare, die immer vermitteln, sie könnten weder mit- noch ohneinander...**

Ja. Neulich hatte ich zum Beispiel ein Paar in der Sprechstunde, wo die Frau so massiv über ihren Mann schimpfte, dass ich

Aber wenn sie überhandnehmen, muss man ganz genau hingucken, sagt die Paartherapeutin Anika Bökenhauer. Es geht meistens um Angst, die uns die Realität verdrehen lässt

sie irgendwann fragte, warum sie ihn nicht verlassen würde. Schließlich arbeiteten wir heraus, dass die Tatsache, dass er sich so schwach verhält, sie stark einlässt. Sie braucht jemanden wie ihn an ihrer Seite, weil sie sich wohlfühlt in ihrer Rolle als starkes Familienoberhaupt. Außerdem ist es natürlich praktisch, jemanden zu haben, der im Zweifelsfall nachgibt. Wenn sich dann jedoch irgendwann der vermeintlich schwache Mann trennt, passiert es häufiger, dass die Frauen regelrecht zusammenklappen.

**Gibt es einen Unterschied zwischen einer unglücklichen Beziehung und einer destruktiven?**

In jeder Beziehung gibt es destruktive Elemente. Das fängt an beim Verteilen von kleinen Spitzen oder wenn die Frau ihren Partner zum dritten Mal in einer Stunde fragt, ob er jetzt eigentlich seine Sachen weggeräumt habe, obwohl sie die Antwort kennt. Wir haben alle in uns das Potenzial, zerstörerisch oder gemein zu sein, vor allem dann, wenn wir uns angegangen fühlen. Bedenklich wird es erst, wenn überhaupt keine Wertschätzung mehr in der Partnerschaft stattfindet, kein schönes Erlebnis geteilt, alles

fehlinterpretiert wird und man sich nur noch gegenseitig bekämpft.

**Welche Paare sind besonders anfällig für solche Mechanismen?**

Solche, die es nicht schaffen, wirklich miteinander zu sprechen. Streit gibt es überall, aber wenn man nicht die Kompetenz hat, sich zu entschuldigen und aufeinander zuzugehen, wird es schwierig. Oft fehlt das Wissen um die eigenen Bedürfnisse und Grenzen – und die Fähigkeit, diese auch zu artikulieren. Wer sich selbst wenig kennt, kann auch andere nicht gut lesen. In einer Beziehung sollten beide lernen, die Signale des anderen richtig zu deuten: Verteidigt sich mein Partner gerade aus Hilflosigkeit nur noch mit Händen und Füßen? Braucht er jetzt mein Mitgefühl statt noch einen Vorwurf mehr? Fühlt er sich gerade in die Ecke gedrängt und beißt deshalb zurück? Wie kann ich ihm da wieder heraushelfen?

**Bei manchen Paaren hat man den Eindruck, dass sie die ständige Reibung geradezu brauchen.**

Jemand, der immer Drama anzettelt, lenkt damit vielleicht von anderen wichtigen Dingen ab. Etwa davon, sich in der Mutterrolle nicht zurechtzufinden oder das ►

Eine  
STREICHEL-  
EINHEIT  
für Ihre Haut.

Kneipp wirkt.  
Natürlich.

125 Jahre Naturwissen



Wirkt.Natürlich.

Kennen Sie schon die zart-pflegende Wirkung von Mandelöl? Probieren Sie es aus.  
Noch mehr Impulse für trockene und sensible Haut unter [kneipp.de](http://kneipp.de)

## „Gescheiterte Beziehungen bergen die Chance, Verletzungen aus der Kindheit aufzudecken“

Gefühl zu haben, die eigenen Ziele nicht zu erreichen. Wenn es dann Konflikte in der Beziehung gibt, muss ich mich mit dem eigenen Problem nicht so auseinandersetzen.

### **Wann ist der Moment für eine Therapie gekommen?**

Je eher, desto besser. Der Leidensdruck muss für diesen Schritt oft erst ein gewisses Level erreicht haben. Ich rate Paaren, einfach mal zu einer ersten therapeutischen Sitzung zu gehen und das auch gar nicht so hoch zu hängen. Je früher man ungute Muster aufdeckt, desto besser ist die Langzeitprognose für die Partnerschaft. Es hilft schon, wenn einer von beiden sich traut, sich seinen Problemen zu stellen.

### **Was raten Sie einem Paar, das von Ihnen Hilfe erwartet?**

Zunächst einmal geht es darum, herauszuarbeiten, warum die beiden trotz allen Kummers aneinander festhalten. Ist da noch genug Positives vergraben, um das es sich zu kämpfen lohnt? Dann versuchen wir gemeinsam, den anderen besser zu verstehen, wieder Mitgefühl füreinander zu entwickeln. Außerdem ist es wichtig, den Fokus vom Partner zu nehmen. Weg von: „Du musst dich ändern, damit es mir gut geht.“ Hin zu mehr Eigenverantwortung: „Ich selbst bin dafür verantwortlich, dass es mir gut geht.“

### **Sind die typischen Muster eines Mannes in destruktiven Beziehungen eigentlich anders als die einer Frau?**

Es gibt destruktive Verhaltensweisen, die häufiger bei Männern auftreten: der komplette Rückzug, die Weigerung, über Gefühle zu sprechen. Männer sind im Gegensatz zu Frauen selten gewohnt, sich mit Freunden auf dieser Ebene auszutauschen. Streitgespräche sind für ihn daher herausfordernder. Wenn ein Streit unproduktiv ist, und dies ist schnell erkennbar, wäre es daher für alle Beteiligten hilfreich, das Gespräch abubrechen und sich für später zu verabreden, wenn beide ruhiger sind.

### **Wie ergeht es Kindern, die in destruktiven Beziehungen groß werden?**

Sie leiden genauso unter ungesunden Strukturen und lernen nebenbei: So geht Partnerschaft. Davon nehmen sie dann allherhand mit für ihr zukünftiges Beziehungsleben. Auch im Interesse der Kinder sollte man daher die Schwierigkeiten angehen. Ganz besonders gilt das natürlich in extremen Fällen, in denen etwa Gewalt vorkommt.

### **Warum fällt es den Beteiligten häufig so schwer, sich gerade aus solchen extrem ungesunden Beziehungen zu lösen?**

Wir wissen, dass Menschen, die als Kind bereits selbst Gewalt erfahren haben, auch später leichter wieder in einer solchen Beziehung landen. Menschen suchen in ihrem Partner häufig das Vertraute, das vermittelt Sicherheit – auch wenn das in diesem Zusammenhang absurd erscheinen mag. Die Vorstellung einer Trennung kann somit sehr angstbesetzt sein.

### **Was sind erste Warnzeichen einer solchen Abhängigkeitsbeziehung?**

So eine Beziehung beginnt oft mit einer starken Idealisierung. Wenn eine Freundin erzählt, ihr neuer Freund sei der absolute Wahnsinn und es gebe überhaupt nichts Problematisches, sollte man hellhörig werden. Dass der Partner ständig ihre Grenzen überschreitet, nehmen sie in Kauf, weil die Sehnsucht nach Liebe und Bestätigung größer ist.

### **Wie können betroffene Frauen sich aus der Opferrolle befreien?**

Neben dem, was der Partner einem angetan hat, ist es wichtig, darauf zu schauen: Was habe ich mir selbst angetan? Wo habe ich mich schlecht behandelt? Oft sind Betroffene es aus ihrer Kindheit gewohnt, dass ihre Grenzen nicht respektiert werden. Daher funktioniert ihr Frühwarnsystem nicht. Diese Muster gilt es aufzudecken. Denn nach dem Ende einer destruktiven Beziehung ändert sich

nicht automatisch etwas an den Bedürfnissen, die mich in eine solche getrieben haben. Ich muss mich daher fragen: Was kann da in mir sein, was dazu führt? Das entlässt den Täter nicht aus seiner Täterrolle. Aber das Opfer kann lernen, sich zu schützen.

### **Wenn wir bei befreundeten Paaren destruktive Elemente in der Beziehung erkennen, sollten wir dann eingreifen?**

Es ist schwer, dabei zuzusehen, wenn jemand, der einem am Herzen liegt, ins Unglück rennt. Statt Ratschläge zu geben, könnte man der betroffenen Freundin wertfrei signalisieren: Ich bin neugierig, warum diese Verbindung für dich Sinn macht. Warum bist du mit diesem Mann zusammen? So erhält die Betroffene eine Vertrauensperson und schafft es vielleicht, sich ihr gegenüber zu öffnen. Denn Menschen in solchen Paarkonstellationen isolieren sich und trauen sich gar nicht mehr, irgendetwas preiszugeben. Aber es gibt auch einen Punkt, an dem Angehörige und Freunde auf sich selbst schauen müssen. Wenn sie massiv mitleiden, sollten sie Grenzen ziehen und sagen: Komm wieder, wenn du wirklich Hilfe willst – und nicht mehr nur jammerst und trotzdem bei ihm bleibst.

### **Gibt es auch irgendetwas Positives, das man aus einer destruktiven Beziehung mitnehmen kann?**

Nur in Beziehungen zu anderen können wir lernen und wachsen. Auch in gescheiterten Beziehungen. Sie geben uns manchmal sogar die Chance, Verletzungen aus der Kindheit aufzudecken und zu heilen. Man lernt viel über sich selbst – und das ist, trotz allen Kummers, wichtig für unsere Entwicklung.

INTERVIEW: MEIKE WERKMEISTER

ANIKA BÖKENHAUER ist studierte Diplom-Pädagogin und systemische Paar- und Sexualtherapeutin in Göttingen. 