

ROLAND WEBER

Gehen oder bleiben?

Entscheidungshilfe für Paare

Klett-Cotta



Alle Bücher aus der Reihe »Leben«
finden sich unter
www.klett-cotta.de/leben

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Titelbild: © istockphoto.com

Bilder innen: © photocase.com: S. 14 Tim Toppik; S. 38 soundso; S. 122

life_is_live; S. 168 Muetzenmaedchen

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und gebunden von
Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86026-9

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

Schnelleinstieg

- **Was wir heute von einer Partnerschaft erwarten**
▶ SEITE 16
- **Viele Partnerschaften scheitern an überhöhten Erwartungen** ▶ SEITE 29
- **Wo steht Ihre Beziehung?** ▶ SEITE 40
- **Wie gehen Sie miteinander um, wie sprechen Sie miteinander?** ▶ SEITE 47
- **Was genau wollen Sie verändern?** ▶ SEITE 62
- **Was bei Entscheidungen zu bedenken ist** ▶ SEITE 79
- **Die wichtigsten Strategien für eine glückliche Partnerschaft** ▶ SEITE 127
- **Warum es ohne Vergessen und Vergebung nicht geht** ▶ SEITE 170

Inhalt

Einleitung	10
----------------------	----

1. TEIL

WARUM IST ES HEUTE SCHWERER, ALS PAAR ZUSAMMEN- ZUBLEIBEN

1. Kapitel: Julia und Andreas – ein Normalpaar	16
2. Kapitel: Beziehungsbiografien im sozialen Wandel	16
Partnerschaften im Umbruch	16
Beziehungen sind endlich	18
Bewährungsphasen einer Beziehung	20
Die häufigsten Trennungsgründe	21
3. Kapitel: Die wichtigsten Ursachen und Erklärungsversuche	25
Wandel der Werte	25
Alte Erwartungen und neue Rollen	27
Überhöhte Erwartungen	29
Lösungsversuche	32
Ein Fazit	34
4. Kapitel: Und Julia und Andreas?	36

2. TEIL

ZUSAMMENBLEIBEN TROTZ KRISE ODER TRENNUNG?

1. Kapitel: Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Beziehung	40
Befindet sich Ihre Beziehung auf Talfahrt?	40
Überprüfen Sie Ihre partnerschaftliche Kommunikation	47
Der Verlauf Ihrer Beziehung	48
Vergleichen Sie Ihre Werte	51
Die Stärken und Schwächen Ihrer Beziehung	57
2. Kapitel: Um welche Veränderung geht es Ihnen?	62
Die Botschaft Ihrer Beziehungskrise entschlüsseln	62

Den Gedanken an Trennung ernst nehmen	65
Gehen ist schmerzhaft, bleiben auch	69
In der Beziehungsambivalenz gefangen	74
In einer unglücklichen Beziehung ausharren	78
3. Kapitel: Wie Sie eine gute Entscheidung treffen können	79
Warum uns Entscheidungen oftmals nicht leichtfallen	79
Die wichtigsten Schritte zu einer guten Entscheidung	80
Wie Verstand und Intuition funktionieren	82
Die Beachtung von Emotionen und Körpersignalen	84
Ihre Alternativen	87
4. Kapitel: Die Entscheidung überprüfen, die Partnerschaft beenden zu wollen	90
Sich selbst aufgeben kann keine Beziehung retten	90
Leidet Ihre Beziehung an unüberbrückbaren Differenzen?	94
Die Angst überwinden, die Beziehung zu beenden	97
Die Vor- und Nachteile der Trennung abwägen	98
Sich die Zukunft ohne den Partner ausmalen	99
Wird es Ihnen leidtun, wenn Sie gehen?	102
5. Kapitel: Die Entscheidung überprüfen, zusammenbleiben zu wollen	103
Verpassen Sie womöglich etwas Besseres, wenn Sie bleiben?	104
Ihre wichtigsten Erwartungen an Ihren Partner	108
Checken Sie Ihre Gefühle	109
Ängste überwinden, um bleiben zu können	111
Das Für und Wider zu bleiben abwägen	112
Das Zusammenbleiben durchspielen	113
6. Kapitel: Der Wendepunkt	116
Woran Sie merken, dass sich Ihre Entscheidung gut anfühlt	116

3. TEIL

BAUSTEINE EINER INNIGEN PARTNERSCHAFT

1. Kapitel: Worauf wir in der Liebe Einfluss haben und worauf nicht	124
--	-----

Irrtümer ausräumen	124
Alte Werte neu entdecken	125
Die acht wichtigsten Strategien	127
2. Kapitel: Ziehen Sie keine falschen Vergleiche	127
Falsche Vergleiche machen schlechte Stimmungen	127
Gute Stimmung wirkt motivierend	128
3. Kapitel: Managen Sie Ihre Erwartungen	129
Der regelmäßige Abgleich von Erwartungen.	129
Sich für realistische Erwartungen entscheiden	131
Mit Enttäuschungen leichter umgehen.	131
4. Kapitel: Seien Sie alltäglich romantisch	132
Zuneigung zeigen durch Zuwendung.	132
Trost und Ermutigung spenden.	134
Einfühlungsvermögen zeigen	136
Positives Denken.	137
Zuwendung durch lebenswürdige Kleinigkeiten	138
5. Kapitel: Pflegen Sie das Gefühl von Zusammengehörigkeit.	140
Die Dritte im Bunde – Ihre Beziehung.	140
Das »Wir« wieder stärker betonen.	141
Gemeinsame oder ähnliche Werte.	144
6. Kapitel: Lösen Sie Konflikte konstruktiv	146
Harmonie braucht auch Streit.	146
Hilfreiche Streitregeln	146
7. Kapitel: Verhalten Sie sich wertschätzend	149
Der Partner ist anders	149
Die Andersartigkeit des Partners akzeptieren.	151
Wertschätzung ausdrücken	153
8. Kapitel: Sorgen Sie für Aufregung im Alltag	154
Raus aus der Bequemlichkeitsfalle	155
Selbsterweiterung im Zweierteam	156
Erotik und Sex lebendig halten	158
9. Kapitel: Bleiben Sie offen für Veränderung	163
Offen bleiben für den Partner	163
Der Rahmen muss mitwachsen	164

4. TEIL

VERGEBEN UND VERGESSEN KÖNNEN

1. Kapitel: Wenn an Kränkungen festgehalten wird	170
Kränkungen und ihre Auswirkungen	170
Kränkungen sind nahezu unvermeidlich	171
Zeit allein heilt keine Wunden	172
2. Kapitel: Vergeben und vergessen	174
Die Methode des Ausgleichs als gemeinsamer partnerschaftlicher Akt	174
Die Methode der Vergebung als autonomer Akt	176
Epilog – Gezeiten der Liebe	179
Literatur	180

Verzeichnis der Entscheidungshilfen

Phasen-Check	46	Test: Bleiben tut auch weh	71
Check: Partnerkommunikation	47	Test: Selbstachtung	91
Damals und heute	48	Lebensplanung	95
Kurvendiagramm: Verlauf der Beziehung	51	Mindmapping: Gehen	97
Check: Meine Werte, deine Werte, unsere Werte	54	Für- und Wider-Liste: Gehen	98
Test: Stärken und Schwächen Ihrer Beziehung	57	Fantasiereise: Trennung	100
Übung: Wie nehme ich die Situation wahr?	64	Test: Was mir wichtig ist	104
Übung: Um welche Veränderung geht es?	67	Übung: Erwartungen formulieren	108
Test: Gehen tut weh	70	Test: Positive Gefühle	110
		Mindmapping: Bleiben	112
		Für- und Wider-Liste: Bleiben	112
		Fantasiereise: Bleiben	113

Einleitung

»Die Liebe bringt auf Ideen und
in Gefahren.«

Heinrich Mann

»Wer a sagt, der muss nicht b sagen.
Er kann auch erkennen, dass a falsch war.«

Bertolt Brecht

Dieses Buch behandelt ein Thema, mit dem ich in meiner mehr als 25-jährigen Tätigkeit als Paar- und Familientherapeut immer häufiger konfrontiert werde: dem drohenden Ende einer Partnerschaft. Auch wenn dies vor allem das einzelne Paar betrifft, so ist dieses Thema darüber hinaus von großem allgemeinen und gesellschaftspolitischen Interesse; geht es doch um nicht mehr und nicht weniger als um die Frage nach der Gültigkeit und Glaubwürdigkeit dauerhafter Liebe. Diese wird heute immer seltener gelebt. Dabei ist das wohl am besten gesicherte Faktum das, dass fest gebundene Menschen glücklicher sind als alle anderen. Beides zusammen hat mich bewogen, darüber zu schreiben.

Wenn Sie oder Ihr Partner vor der Frage stehen, ob Sie trotz Krise zusammenbleiben oder sich trennen sollen, machen Sie sich die Antwort bestimmt nicht leicht: Wenn ich gehe, wird es mir nicht leidtun? Und wenn ich bleibe? Verpasse ich dann womöglich ein besseres Leben? Und über allem schwebt wie ein Damoklesschwert die Frage: Welche Entscheidung ist die richtige? Dieser Anspruch macht es auch nicht gerade leichter, eine Entscheidung zu treffen. Doch es ist notwendig, irgendwann eine Entscheidung zu treffen, damit Ihr Leben – mit Ihrem jetzigen Partner, allein oder mit einem neuen Partner – weitergehen kann.

Diese Entscheidung ist mehr als eine Entscheidung zwischen Gehen oder Bleiben. In Wirklichkeit geht es um die Eröffnung

eines neuen Lebensabschnitts. Unabhängig davon, wie die Entscheidung ausfällt – es gibt kein Zurück mehr: weder zum alten Leben noch zur alten Beziehung. Einfach weitermachen wie bisher hieße nichts anderes, als die Krise und ihre Ursachen zu verleugnen oder als Bagatelle abzutun.

Dieses Buch will unentschlossene Paare darin unterstützen, die für sie richtige Lösung zu finden – durch grundsätzliche Überlegungen zur heutigen Situation von Paaren, durch wissenschaftliche Fakten und Hintergrundwissen, durch konkrete und erprobte Entscheidungshilfen und durch eine Zusammenstellung der wichtigsten Bausteine einer innigen Partnerschaft.

Im ersten Teil gehe ich auf die gesellschaftliche Situation heutiger Ehen und Partnerschaften ein. Diese befinden sich in einem weit reichenden sozialen Wandel, der alte Orientierungsmuster ablöst und neue in den Vordergrund stellt. Die Auswirkungen auf Paare sind vielfältig und reichen von mehr Wahlmöglichkeiten für die Entwicklung eines eigenen Partnerschaftsmodells bis zur zeitweisen oder grundsätzlichen Überforderung. Ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre dieses Teils besser verstehen, warum Partnerschaften heute brüchiger sind als früher und was dies für Ihre persönliche Paarsituation bedeutet.

Der zweite Teil beinhaltet eine Reihe konkreter und aus der Praxis stammender individueller Entscheidungshilfen wie Tests, Partner-Checks, Fantasiereisen, Für-und-Wider-Listen und Mind-maps. Diese helfen dabei, widersprüchliche Gefühle gegeneinander abzuwägen und vorausschauend eine kluge Entscheidung zu treffen. Hierfür stütze ich mich auf neue Erkenntnisse der Entscheidungsforschung. Demnach gelten das Formulieren einer Frage, das Sammeln von Fakten, die Klärung der kurz-, mittel- und langfristigen Konsequenzen der Entscheidung sowie die Analyse und Bewertung der Fakten im Einklang mit unseren tiefsten Überzeugungen als wichtige Schritte zu einer guten Entscheidung. Wenn Sie sich stattdessen für das entscheiden, was die meisten Paare in dieser Situation tun, was im Moment am

einfachsten klingt oder was Ihnen Freunde raten, entscheiden Sie sich möglicherweise gegen Ihre eigenen wahren Interessen. Es geht nicht darum, überhaupt eine Entscheidung zu treffen, sondern eine Entscheidung, mit deren Folgen man leben kann, weil sie gut genug ist.

Der dritte Teil beinhaltet die wichtigsten Bausteine einer innigen Partnerschaft. Damit will ich deutlich machen, wie romantische Liebe auch heute noch gelingen kann und gelingt. Diese Bausteine bilden einen guten Rahmen für die Liebe, auch wenn diese sicher mehr umfasst. Zu wissen, was die Liebe auf Dauer am Leben hält, erleichtert den Neustart – gleich, ob mit dem alten oder einem neuen Partner.

Unentschlossene Paare stellen nach der Lektüre dieses Teils womöglich fest, dass eine gute Partnerschaft kein »Hexenwerk« ist, jedoch Wollen und Einsatz verlangt. Ihre Eckpfeiler sind Pragmatismus und Romantik.

Im vierten und letzten Teil erhalten Sie Hinweise dazu, wie Vergeben und Versöhnen möglich sind. Ich habe dieses Thema bewusst an den Schluss gesetzt, weil es sowohl für das Beenden einer Partnerschaft wichtig ist als auch für deren Fortsetzung. Die Kunst, einen guten Schlusstrich zu ziehen, macht Menschen wieder frei füreinander.

Wenn Sie und Ihr Partner optimal von diesem Buch profitieren wollen, sollten Sie die Tests und Übungen machen – entweder zusammen oder allein. Außerdem finden Sie im Anschluss an viele Übungen eine feste Rubrik für Ihre persönlichen Notizen.

Grundlage meiner Ausführungen sind zum einen meine einschlägigen Erfahrungen als Ehemann. Meine Frau und ich feiern dieses Jahr unsere Silberhochzeit. Unsere Ehe würde ich als eine ausgewogene Mischung aus Pragmatik und Romantik bezeichnen. Dazu kommen die vielen beruflichen Erfahrungen als Paar- und Familientherapeut. Seit 1982 begleite ich Paare und Familien bei ihrer Suche nach Lösungen für ihre Probleme. Last but not least bin ich ein wissenschaftlich interessierter

Praktiker, der sich immer schon für die Frage interessierte, was wir dafür tun können und was wir sollten, damit die Liebe auf Dauer gelingt. In den letzten 15 Jahren konnten Wissenschaftler einige wichtige Erkenntnisse dazu beitragen. Sie haben im Kern eines gemeinsam: Sie belegen, dass es gelebte Liebe nicht umsonst gibt. Dafür kann man sich entscheiden.

Gute Entscheidungen sind eine Kombination aus Intuition und Verstand. Wenn dieses Buch Ihnen den Zugang dazu öffnet und Sie darüber hinaus neue Einstellungen und Haltungen für Ihre jetzige oder zukünftige Partnerschaft gewinnen, sind meine beiden größten Anliegen in Erfüllung gegangen.

Bedanken möchte ich mich bei Christine Treml, meiner Lektorin bei Klett-Cotta. Unsere Zusammenarbeit war in jeder Phase der Erstellung des Manuskripts unkompliziert und anregend. Gerne möchte ich meiner Familie danken, die in liebevoller Weise nicht allzu viel Aufhebens um mein Schreiben gemacht hat.

Ascona, März 2010