Therapie statt Trennung

Meine Ehe war ein Hamsterrad - dann verliebte ich mich neu in meinen Mann

Freitag, 27.12.2019, 10:42 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Luise und Jürgen sind seit 25 Jahren verheiratet (Symbolbild) Getty Images

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Freitag, 27.12.2019, 10:42

Ein Vierteljahrhundert verheiratet zu sein, kann große Vertrautheit bedeuten – oder das Gefühl, schon lange aneinander vorbei zu leben. Luise (61) und ihr Mann haben sich einem Paartherapeuten anvertraut, um das zu ändern. Mit Erfolg.

Marie-Luise (61), gelernte Steuerfachgehilfin, dreifache Mutter und Hausfrau:*

„'Sollten wir je die Silberhochzeit erleben dann feiern wir!', hatte ich immer gesagt. Zelte im Garten, Caterer – tatsächlich haben wir dann alles recht groß aufgezogen. Ein befreundeter Pfarrer hielt den Gottesdienst. Ein Raunen ging durch die Gesellschaft, als wir später in genau der Garderobe erschienen, in der wir vor 25 Jahren vor dem Altar gestanden hatten.

Alles saß noch, gut gehalten haben wir uns. Äußerlich zumindest. Wie es im Inneren aussah, bei uns als Paar, das ahnten die wenigsten.

'Sollten wir je die Silberhochzeit erleben' – man sagt so was nicht einfach so. Schon lange hatte ich das Gefühl, in dieser Ehe vor allem eins zu tun: funktionieren zu müssen. Als dreifache Mutter und Frau an der Seite eines Selbständigen, die ihm nicht nur zu Hause den Rücken freihielt, sondern ihm auch in Werkstatt und Büro unter die Arme griff.

Anerkennung kam von Jürgen nie

Die Kinder waren zwischenzeitlich zwar erwachsen und Dinge wie Hausaufgaben oder Mama-Taxi fielen weg. Aber alle lebten sie noch daheim, die Versorgungs-Situation bestand also weiterhin. Und damit das Hamsterrad, in dem ich steckte. Schlimmer als das Getrieben-Sein aber war, dass von Jürgen nie so etwas wie Anerkennung kam für das, was ich tagein tagaus tat.

Gerade jetzt, zum Festtag, spitzte sich es sich noch zu. Klappte alles mit dem angelieferten Essen? Waren die Gäste gut versorgt? Ich wirbelte, während er wegen eines Hexenschusses viel saß. Alles wie immer eigentlich, nur jetzt noch extremer. Dieses Muster: ich die Macherin, er der Passive. Es muss was passieren – dieser Gedanke verfestigte sich.

Nicht, dass Jürgen als Schreiner und Holzgestalter nicht stets viel gearbeitet hätte. Es ist eher die Art und Weise, wie er sich organisiert, die mir zu schaffen macht. Dass er Dinge am liebsten auf den letzten Drücker erledigt. Und dann mit diesem Gottvertrauen: Wird schon werden. Dabei ist es, wenn man ehrlich ist, so manches Mal nur geworden, weil ich den Ernst der Lage deutlich gemacht hab.

Im Bekanntenkreis hatten sich bereits Paare getrennt

Schon in Kleinigkeiten zeigt sich, wie verschieden wir sind. Wenn wir aus dem Haus wollen etwa. Ich habe die Uhr im Blick, ziehe mir rechtzeitig Mantel und Schuhe an. Bei ihm dagegen ist Pünktlichkeit eher Zufall. Wenn ich die Antreiberin spiele aber ist er genervt.

Früher hatte es da mal so ein Bild in meinem Kopf gegeben: ein älter gewordenes Paar, das mit sich und der Welt im Reinen auf einer Bank sitzt. Es machte mich traurig, dass die Realität jetzt so anders war und dass wir uns so viel aneinander aufrieben. Im Bekanntenkreis hatten sich bereits Paare in unserem Alter getrennt. Wären wir die nächsten?

Jürgen musste ich, zum Glück, nicht groß überreden zu einem Vortrag über Eheberatung mitzukommen, er ist neugierig. Hinterher bin ich zu dem Therapeuten hin, er gab mir sein Kärtchen. Hol du den ersten Termin, sagte ich zu Jürgen. Immer war ich es schließlich, die sonst die Initiative ergriff. Die es schön machte, wenn er abends von der Arbeit kam. Über Dinge redete, die ihn interessierten. Während er schweigsam und in sich gekehrt und passiv blieb.

Die erste Sitzung

Dass Jürgen dann wirklich schnell einen Termin ausgemacht hat, hat mich verblüfft. Und auch, wie das Gespräch begann. Aufgeregt ist man, hat Angst, gleich ganz viel preisgeben zu müssen. Aber so war es nicht.

Was haben Sie heute gemacht?, fragte der Therapeut. Den Haushalt, die Wäsche, sagte ich. Von seiner Werkstatt und Aufträgen, an denen er gerade arbeitete, berichtete Jürgen. Kochen Sie jeden Tag? Lautete dann eine Frage an mich. Ja, gutes Essen für die Familie ist mir wichtig, höre ich mich noch sagen. Komisch war es, das so zu betonen. Sonst tat ich immer so, als sei das doch eigentlich alles nicht der Rede wert.

Inzwischen weiß ich, dass das ein Knackpunkt zwischen Jürgen und mir war: dass ich stets so getan habe, als sei das doch gar nicht viel, was ich tat. Und dann ist man enttäuscht, wenn das Geleistete nicht wertgeschätzt wird. Ein Widerspruch.

Vieles fällt einem erst auf, wenn man sich jemandem anvertraut, der nicht gleich Partei ergreift – so wie es Freundinnen ja gern tun. Das finde ich aber nicht nett von deinem Mann, sagen sie oder ich kann verstehen, dass dich das ärgert und in dem Moment fühlt man sich verstanden und glaubt, das Gespräch tue gut – dabei ist man auf den Partner hinterher nur noch schlechter zu sprechen.

Heute kann ich verzeihen

Er ist so unstrukturiert, so planlos – wenn ich so etwas in der Therapie sagte, fragte der Therapeut mich: Wie verstehen Sie sich denn selbst? Ich kam dann irgendwie ganz von selbst drauf, dass ich ziemlich perfektionistisch und durchgetaktet bin und diese Wesenszüge in Jürgens Anwesenheit noch extremer wurden.

Nach und nach konnte ich dann anfangen, in manchem, was mich bei Jürgen so gestört hatte, auch ein Gutes zu sehen. In seinem Gottvertrauen zum Beispiel. Hätten wir es ohne diese Gelassenheit und wenn auch er sich immer so viele Sorgen gemacht hätte wie ich je so weit gebracht? Ein Haus? Drei Kinder? Wohl kaum.

Erzählen Sie, wie Sie aufgewachsen sind – auch diese Aufforderung des Therapeuten hat mir in manchem die Augen geöffnet. Als Älteste mehrerer Geschwister habe ich eine ganz andere Position als Jürgen, das Sandwich-Kind. Sein älterer Bruder hatte die Monopolstellung, der jüngste war das Hätschelkind – er selbst ist dazwischen oft untergegangen. Auch deswegen macht er wohl so vieles mit sich ab und schweigt, wenn andere reden wollen. Das weiß ich heute und kann dann so manches eher verzeihen.

Wie er sich verhalten hat, als bei mir vor Jahren eine Tumor-OP anstand zum Beispiel. Du brauchst mich nicht in die Klinik fahren, ich habe schon nach Bus-Verbindungen geschaut, hatte ich gesagt. Aber eigentlich gemeint: Bitte lass mich nicht allein. Mein zur Schau gestelltes „Ich kann alles selber“ und seine Fähigkeit, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, haben dann dazu geführt, dass Jürgen am entsprechenden Tag in der Werkstatt blieb statt mich zu begleiten.

Rotz und Wasser heulte ich, als ich im Krankenhaus den Koffer öffnete und da ein von ihm liebevoll gefertigter Handschmeichler lag. Wieso konnte er seine Zuneigung nicht in Worte fassen, wieso blieb er mir nur so fremd? Es war bewegend, in der Therapie zu erfahren, dass auch Jürgen traurig gewesen war, weil ich ihn nicht gebeten hatte, mitzukommen. Und auch darüber, dass ich seine Art, Gefühle zu zeigen, so wenig respektieren konnte. Etwas Symbolisches ist doch nicht weniger wert als etwas, das mit Worten gesagt wird, meinte er. Und da hat er ja eigentlich Recht.

Was hat Sie damals aneinander begeistert?

Überhaupt beginnt man kritischer zu sehen, was man da die ganze Zeit über an Änderungswünschen an den Partner herangetragen hat. Weniger arbeiten solle er, mehr reden, weniger spontan sein, dafür strukturierter, wertschätzender. Im Grunde, wenn ich so überlegte, war das ein ganz anderer Jürgen, den ich mir da zurechtdachte als der, den ich einst kennen gelernt hatte.

Was hat Sie damals aneinander begeistert? Eine Hausaufgabe des Therapeuten war das und ich weiß noch, wie ich die Augen schloss und das alles noch mal Revue passieren ließ. Wie wir uns beim Polterabend von Freunden das erste Mal sahen. Wie die Band das letzte Lied ankündigte und ich dachte: Wenn das jetzt nichts wird mit dem Tanzen, ist es rum.

Zu ihm hingegangen bin ich, habe ihn aufgefordert. Schon damals hattest du das Heft in der Hand, scherzte Jürgen in der Therapie. Ich mochte das von Anfang an – so klang es jetzt.

Plötzlich tanzten in meinem Inneren Schmetterlinge

Und auch den Schweigsamen mit den starken symbolischen Gesten gab es bereits damals. Kurz nach besagtem Polterabend wollten wir mit Freunden in den Schnee: Am Rodelhang waren wir verabredet, vorher sollten wir noch tanken, meinte Jürgen. Gegenüber der Tankstelle war ein kleines Schmuckgeschäft und ein Lebensmittelladen. Er nahm mich an der Hand, wir betraten die Läden, im ersten kaufte er Ringe, im zweiten einen Piccolo. Nie vergesse ich das, wie wir dann im Schnee saßen, Arm in Arm.

Die Ringe hatte er auf vereiste Gräser gesteckt, die Sonne schien durch sie hindurch, kitschig-schöne Fotos sind entstanden. Fotos, die noch heute von einer besonderen, da fast wortlosen Vertrautheit erzählen.

Wieso hatte ich bloß verlernt, genau das an Jürgen zu schätzen? War ich traurig gewesen über den Handschmeichler im Koffer statt mich berühren zu lassen? Aber genau das tat ich jetzt und während ich mich mit Hilfe der Hausaufgabe des Therapeuten erinnerte, tanzten in meinem Inneren plötzlich Schmetterlinge. So, wie ich es mir eigentlich zur Silberhochzeit gewünscht hatte.

Ich habe mich neu verliebt

Ein Jahr lang haben wir in insgesamt vielleicht zehn Sitzungen geübt, nachsichtiger miteinander zu sein. Der Wolf geht jetzt wieder in seine Höhle, sage ich zum Beispiel, wenn Jürgen schmollt und meint, er hätte noch in der Werkstatt zu tun. Statt von ihm zu fordern, der eloquente Diskussionspartner zu sein, der er schließlich nie gewesen ist.

Wenn er dann wiederkommt, habe ich die Gartenstühle zusammengerückt oder den Kamin angeheizt und uns mit Kissen ein gemütliches Plätzchen gebaut. Jürgen darf wissen, dass ich in unsere Zweisamkeit investiere. Und scheint, wenn ihm das klar ist, auch viel besser zurückgeben zu können – ohne viel Aufhebens wohlgemerkt.

Die geschnitzte Friedenstaube auf dem Kopfkissen oder der Gartenschlauch, der in Herzform auf dem Rasen liegt – das ist seine Art, Zuneigung zu zeigen. Neu verliebt habe ich mich. Nicht in den, den ich haben möchte.

Sondern in den, an dessen Seite ich seit über einem Vierteljahrhundert lebe.“

* Namen geändert

1. Kommunikations-Regel beachten

„Nie lässt du mich ausreden.“ „Immer gehst du einfach, wenn es unangenehm wird.“ Du-Sätze sind Anklagen, der klassische Vorwurf. Beim Gegenüber provozieren sie blitzartig Abwehr und Verteidigung. „Stimmt ja gar nicht.“ Oder es wird zurückgeschossen: „Du machst aber auch...“ So schaukelt sich der Streit hoch. Besser ist es, von Vornherein in Ich-Botschaften zu sprechen und behutsam zu formulieren, was einen stört: „Für mich ist es sehr schwer, dir Wichtiges von mir mitzuteilen, wenn ich unterbrochen werde.“ „Ich fühle mich nicht richtig verstanden – bitte hör’ mir nochmal zu“.

Sich selbst verletzlich und angreifbar zeigen, fördert beim anderen die Bereitschaft, das eigene Verhalten zu überdenken. Wer stets davon ausgeht, dass der andere „Schuld“ ist, mag vielleicht Recht haben, kommt aber im Miteinander nicht weiter.

2. Wie haben wir uns kennengelernt?

Die Gegenwart einer Beziehung erscheint zunächst am meisten greifbar. Viele Paare meinen daher, genau hier, bei den aktuellen Problemen, gelte es anzusetzen. Jedoch: Nur wer gedanklich und gefühlsmäßig tief in andere Dimensionen hineingeht, in die Vergangenheit und auch in die Zukunft, der versteht eine Liebe.

Wie haben wir uns kennengelernt? Manche brauchen nur die Augen zu schließen und wissen es. Anderen fällt das Erinnern leichter, wenn sie Fotos oder Briefe hinzunehmen. Oder auch zu Orten gehen, an denen man damals war. Vielleicht zunächst alleine und dann sogar gemeinsam.

3. Was ich an Dir mag

Manche Paartherapeuten lassen ihre Klienten eine Liebesbrief verfassen. Ob der Brief eines Tages weitergegeben wird, entscheidet jeder selbst. Oft genügt es auch schon, ihn irgendwo abzulegen und gelegentlich wieder einen Blick darauf zu werfen.

4. Zauberworte finden

Manches, was man dem anderen gesagt hat, als man verliebt war, mag einem später komisch, zuweilen vielleicht fast kitschig vorkommen. „Mit wem soll ich leben, wenn nicht mit dir?“ „Ich bin immer für dich da.“ Aber was wäre dabei, sich den einen oder anderen Satz in Erinnerung zu rufen und ihn ab und an ganz bewusst erneut zu sagen? Zauberworte der Liebe veralten nicht, da Liebe kein Alter kennt.

5. „Bitte“ und „Danke“ sagen

Stellen Sie sich vor, die beiden Worte würden wieder zum Beziehungsalltag gehören: Reichst du mir mal bitte die Marmelade rüber? Würdest du mich bitte zum Arzt fahren? Danke, dass du die Wohnung geputzt hast. „Bitte“ und „Danke“ sind mehr als Floskeln, zeugen von Wertschätzung und davon, dass wir das Tun des anderen nicht für selbstverständlich erachten.

6. Kleiner Wochenrückblick

Diese Übung bietet sich für den Sonntag an, vielleicht statt Tagesschau: Setzen Sie sich zusammen und berichten einander, was in der vergangenen Woche wichtig war. Was Sie am anderen gefreut hat, darf dabei nicht fehlen: „Dass du die Wäsche aus der Wäscherei geholt hast, ohne dass ich fragen musste.“ „Dass du das Auto vollgetankt hast, einfach so.“ Auch weniger Positives darf in den Rückblick einfließen, dann aber in Form von Ich-Botschaften (s. Punkt 1). Wichtig ist, dass jeder ausreden darf. Zeitlich begrenzt, etwa fünf bis maximal zwanzig Minuten lang – denn ausufern sollte das Ganze nicht. Dann lieber einen neuen Zeitpunkt miteinander abstimmen.

7. Zukunft zeichnen

Wo seht ihr euch in zwei, fünf, zehn Jahren? „Darüber hatten wir uns noch nie Gedanken gemacht“, sagen viele Paare. Die Vision mit schöner Regelmäßigkeit anzapfen und sich zum Beispiel bei einer inspirierenden Reise oder einem Nachmittag im Lieblingscafé sehen, kann ein Kraftspender sein:.

Die Übungen stammen aus der "Beziehungswerkstatt" des Einzel– und Paarberater Manfred Frigger.

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

Getty Images
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.