

Dr. Josef Lang

**Wertschätzen und Abwerten
Vitamin und Virus
einer Paarbeziehung**

uni-edition

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Autor: Dr. Josef Lang

Wertschätzen und Abwerten

Vitamin und Virus einer Paarbeziehung

Josef Lang – Berlin: uni-edition, 2005

ISBN 3-937151-26-5

Gedruckt auf holz- und säurefreiem Papier, 100 % chlorfrei gebleicht
Erhältlich im Buchhandel oder im Internet-Buchshop des Verlags (www.uni-edition.de)

© uni-edition GmbH, Berlin 2005
Zehrendorfer Str. 11, D-12277 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Sylvia Hartmann
Herstellung: Schalungsdienst Lange, Berlin
Printed in Germany
ISBN 3-937151-26-5

Informationen über den Verlag und das aktuelle Buchangebot finden Sie
im Internet unter <http://www.uni-edition.de>

1. KAPITEL: VITAMIN UND VIRUS IN DER SPRACHE	9
Aufbau der Beziehung	13
Abbau der Beziehung	15
Spielend zum Gespräch	17
Zwei Sprachen, eine oder keine	19
2. KAPITEL: EIN KLEINER SELBSTTEST	26
Fragebogen zum Paargespräch	28
Zu den Testauswertungen	34
3. KAPITEL: DIE ABSICHT STIMMT ODER VERSTIMMT	46
Grenzen des guten Willens und des Übens	50
Fünf Minuten Kommunikationstheorie	56
Paargespräch - Sprecher – Hörer	68
Die wichtigsten Intentionen (Absichten)	73
Liste von Absichten und Wirkungen	78
4. KAPITEL: IMPULSE VON VIELEN SEITEN	92
Impulse aus der Paarforschung	92
Konkrete Impulse für den Alltag	112
Leitlinien für den Sprecher	112
Leitlinien für den Hörer	117
5. KAPITEL: SCHWEIGEN	124
Beredtes Schweigen	124
Sprachlos	128

6. KAPITEL: MIT SICH SELBST IM GESPRÄCH	130
Aus der Mitte heraus	132
Paargeschichten	134
7. KAPITEL: PAARE IN BERATUNG	135
Einfach ist es nicht, mit Dir zu reden	137
Paare auf Video	141
Paare im Internet	142
8. KAPITEL: MAL GLÜCKT ES UNS, MAL SCHEITERN WIR	147
Grenzen des Gesprächs: scheiden oder bleiben	148
Gesprächshürden	152
Wenn Worte fehlen – Grenzen der Treue	185
Was reden?	186
Aller Anfang ist leicht, ein Neuanfang schwer	188
EIN SCHLUSSWORT	192
Gespräch zwischen Gleichwertigen und Eigenständigen	192
Gespräche mit Form, aus Absicht zur Liebe	194
Nicht gesagt	196
ÜBUNGEN	197
LITERATUR	206
INDEX	220

*Wenn du redest,
dann muss deine Rede besser sein,
als es dein Schweigen gewesen wäre.
(Aus dem Arabischen)*

Wenn Paare offen aus ihrem Ehealltag erzählen, schildern sie regelmässig Szenen verunglückter Gespräche. Es scheint, Paargespräche wollten nicht mehr gelingen. Viele ringen um die richtigen Worte. Grobe oder subtile Vorwürfe führen zu bösen Streitszenen, zu ernstern Drohungen oder zu Blockaden. Andere bewegen sich wie auf einem Hindernisparcours und passieren in Endlosschleifen die Stationen Anschuldigung → Abwehr → Gegenangriff → Verteidigung bis zum Verstummen. Gäbe es nicht auch mal eine Zwischenverpflegung, hätten sie schon längst resigniert aufgegeben. Gequälte Männer haben sich wohl mit einem Witzchen ein Ventil geschaffen. Danach fragt Thomas seinen Freund: „Fritz, was reizt dich eigentlich nach so viel Ehejahren noch an deiner Frau?“ „Jedes Wort“, antwortet Fritz.

Der Eindruck täuscht nicht. Jedenfalls wollen Statistiken belegen, dass ein durchschnittliches Paar in den USA täglich noch vier Minuten für ein gemeinsames Gespräch verwendet.¹ Gemäss dem Eindruck, den ratsuchende Paare hinterlassen, scheint es in den deutschsprachigen Ländern Europas kaum viel anders zu sein. Befragungen in Frankreich ergeben ein etwas differenzierteres Bild.² Ein Autor fasst seine Untersuchungen wie folgt zusammen: „In einer Hinsicht sind sich Paartherapeuten weltweit einig: Paare leiden an Sprachlosigkeit.“³ Ich stimme dem weitgehend zu, bin mir aber doch bewusst, dass wir Therapeuten vor allem mit jenen Menschen zusammentreffen, die zur Zeit der Therapie eine kritische Phase durchlaufen. Wir werden also in erste Linie Zeugen von Gesprächskrisen. Paare mit aufbauenden Kommunikationsformen, die beide zufrieden stellen oder beglücken, melden sich kaum für eine Paartherapie.

So sicher wie die Krise ist andererseits die Tatsache, dass jedes Paar das Gespräch und die Begegnung sucht. Fast alle haben einen glücklichen Start, freuen sich aneinander, sehnen sich nach Begegnung in Zärtlichkeit und in Gesprächen. Wie kommt es nur, dass diese Suche im Laufe der Paargeschichte zum Erlahmen kommt?

Gesellschaftliche Gegebenheiten wie Arbeitsteilung und -stress, Aus- und Weiterbildung, aber auch Freizeitangebote vielfältiger Art in Sport, Kultur

und Vergnügen fressen dem Paar die Zeit förmlich weg. Dazu kommt ein fast grenzenloses Angebot an Informationen und an Gedankenaustausch, das durch die elektronischen Möglichkeiten der @-Generation, nicht zuletzt mit Hilfe der Handy's oder der Chatkanäle im Internet eröffnet wurde. Die virtuelle Begegnung ist zwar kein Ersatz für eine persönliche mit dem Partner, aber doch anregend und zeitraubend. All das Genannte steigert die Gesprächsnot unter Partnern und begünstigt andere Gesprächswege, die manchmal Fluchtwege sind.

Manche Paare ziehen sich in solch einer Welt aus dem wechselseitigen Gespräch zurück. Es gibt allenfalls noch Absprachen zur Organisation des Alltags, vielleicht auch zur Kindererziehung oder zum Budget. Persönliche Themen treten zurück. Der Fluss der Begegnung im Gespräch - und dann meist auch in der Sexualität - versickert zu einem Rinnsal, das höchstens bei einem Gewitter noch kurzfristig anschwillt. Dann schwillt es so bedrohlich an, dass zwar einiges aufgeräumt wird, was morsch herumlag, anderes aber wird zerstört, was als tragender Schutz der Beziehung in Liebe und Vertrauen aufgerichtet und gewachsen war.

Diese Entwicklung war am Start nicht vorgesehen - doch vorhersehbar. Das Paar leidet an Austrocknung und sucht meistens nach Wegen, aus der Dürrezeit herauszufinden. Je schneller der Weg gefunden wird, umso besser für die Substanz der Beziehung. Eine positive Spirale ersetzt dann die negative, die alles mit sich nach unten zieht. Je kürzer das Wegschauen oder Weglaufen andauert, umso leichter ist es, den spröden Boden aufzuweichen und den zerstörerischen Teufelskreis mit aufbauenden Gesprächen zu wenden.

Dieses Buch setzt an dieser Stelle an und will Paaren Anregungen anbieten. Ein Fragebogen (siehe Seite 26) macht auf die wesentlichsten Aspekte eines Paargesprächs aufmerksam. Die ausgewählten Beispiele und Beiträge wollen die Lust wecken, eigene Wege zu versuchen, der Partnerin oder dem Partner neu zu begegnen.

Im Hintergrund aller Abschnitte steht ein Verständnis von Partnerschaft, das sich auf die Erfahrungen des eigenen Lebens, auf die Praxis der Paartherapie und auf die Erkenntnisse der Paarforschung gründet. So entsteht als Bild einer Paarbeziehung die Metapher einer Brücke über den Fluss, die von fünf Pfeilern getragen wird.



1. Die Kommunikation mit Worten, im Körper und in der Sexualität
2. Die Konfliktlösung bei kontroversen und unterschiedlichen Sichtweisen
3. Der Umgang mit Stress, sei er hausgemacht oder von aussen in die Beziehung hineingetragen
4. Die gegenseitige Unterstützung des Paares in Achtung und Respekt
5. Die Bereitschaft, den eigenen Anteil am Zusammenspiel im Beziehungsalltag zu sehen und beständig daran zu arbeiten

Die Liebe zeigt sich in den fünf Haltungen und nährt sich aus ihnen. Sie ist das Fundament der Pfeiler und der Himmel, der sich über der Brücke wölbt.

Merkfeld 1: Die fünf Pfeiler der Beziehung

Sie verbindet die beiden Ufer, die beiden Seiten des Menschseins, die am Strom des Lebens wohnen, die männliche und die weibliche. Die fünf Pfeiler sind die sichtbare Gestalt der Liebe, die den unergründlichen und unbegründbaren Boden einer tiefen Beziehung darstellt. Der Schwerpunkt des Buches dreht sich um das Paargespräch und die Kommunikation eines Paares.

Ein Künstler⁴ hat vor Jahren bei der „Gwagglibrücke“⁵, die beim Kloster Wettingen über die Limmat führt⁶, die kunstvoll geschmiedeten Konturen eines Männer- und eines Frauenkopfes installiert, diesseits und jenseits der Brücke. Er hat sein Werk mit dem poetischen Titel: „Gespräch über die Brücke“ getauft. Die so geschmückte Brücke wird uns als Metapher durch das Buch begleiten. Die zwei verschiedenfarbigen Gesichter an den beiden Ufern stehen zueinander in Beziehung. Sie sind verbunden mit der Brücke, die nicht so stabil erscheint. Sie suchen sich im Gespräch über den Fluss und überqueren manchmal, wie auf dem Foto, Hand in Hand den Wasserlauf.

Sicher gibt es viele Wege in Liebe und zur Liebe. Das Geheimnisvolle der Liebe wird seit alten Zeiten in Mythen beschrieben. Es ist Zeus selbst, der sich für Semele⁷ verzehrt, es ist Amor (oder Eros), Sohn der Liebesgöttin Venus, der mit seinem Pfeil das Opfer trifft und liebeskrank macht, es ist Orpheus in der Unterwelt, der einen sehnsüchtigen Blick riskiert und das Leben verliert. Wir bewundern das „Hohe Lied der Liebe“ aus vorchristlicher Zeit. Spätere Jahrhunderte haben alte Überlieferungen in Märchen gefasst und weiter erzählt. Unsere Zeit entdeckt wieder die Riten, die den Zauber der Liebe

finden lassen oder bewahren sollen.⁸ Eine beachtliche Zahl von Therapeuten presst die gesammelten Erfahrungen in Artikel- oder Buchform und fasst die Erkenntnisse zum Beispiel in den lapidaren Satz: „Dass sich die Partner respektieren sollen.“⁹ Eine noch grössere Anzahl von Schriftstellern verarbeiten das Thema gekonnt, andere Künstler bringen es auf die Leinwand. So können wir Liebeshungrigen wenigstens dort zum Genuss der Liebe kommen. Bei all der Wahrheit, die seit dem 1. Korintherbrief des Paulus im „Lobpreis der Liebe“ tausendfach niedergeschrieben und neu gesucht wurde, soll hier die Frage im Zentrum stehen, wie Worte den Zauber der Liebe erhalten oder auch stören. Gibt es vielleicht auch Zauberworte?