

MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 11

Abwarten hilft nicht

„Gib mir noch Zeit“ – wenn Beziehungen auf der Kippe stehen, fällt oft dieser Satz. Er bedeutet vor allem, dass es ungenutzte Chancen gibt



Von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Es ist ein klassischer Fall: Ein Paar aus unserer Praxis war frustriert darüber, dass sie nach der Geburt ihrer Kinder keinen Sex mehr hatten. In der Folge ist er aus dem Schlafzimmer ausgezogen. Beide haben gedacht: Wir brauchen Zeit – und dann kommen wir wieder zusammen.

Aber genau das ist der Denkfehler. Wir möchten den Menschen gern sagen: Reden Sie sich nicht ein, dass Sie einfach nur Zeit brauchen! Es ist nicht so, dass man in Kontemplation geht und dann eine Botschaft auftaucht.

Trotzdem wird der Satz oft gesagt. Es hat etwas Geduldiges, Reflektiertes. Da stimmt der oder die andere schnell zu. Aber letztlich schiebt man damit meist nur ein unbequemes Gespräch auf.

Bei dem erwähnten Paar hätte es einige Ansatzpunkte gegeben. Wir sehen es immer wieder: Geburten, Trauerfälle, Klinikaufenthalte, all das kann Leidenschaft blockieren. Die kommt aber in den wenigsten Fällen durch Abwarten zurück. Man muss etwas tun! Zum Beispiel kann man mit Listen arbeiten: Was bremsst mich? Das können die Kinder sein, oder es gibt noch eine alte, noch schmerzende Affäre. Und auf der anderen Seite: Was könnte ich individuell gebrauchen, um in Lust zu kommen? Dass du mir ein Buch vorliest, zum Beispiel. Oder eine Massage.

Am Ende war bei den beiden ein anderer Punkt entscheidend: Dass

er sich bei ihr nicht für die Art und Weise entschuldigt hat, wie er das Schlafzimmer verlassen hat. Mit dem unkommentierten Auszug hat er ihr implizit einen Vorwurf gemacht: Du bist das Problem. Zu dieser Auseinandersetzung ist es aber nie gekommen – die beiden haben sich dann getrennt.

Wenn Sie also hören „Ich brauche noch Zeit“, bedeutet das in der Regel, dass Sie Chancen noch nicht genutzt haben. Und dass Sie scharf nachdenken dürfen, was Sie selbst noch tun können.

Zum Beispiel nachfragen: Was soll denn in dieser Zeit passieren? Wobei würdest du mich gerne beobachten? Oder was soll ich in dieser Zeit nicht mehr tun? Es tut auch gut, die Zeit zu begrenzen: zwei Tage oder zwei Jahre? Sonst sitzt die andere Person untätig herum und harrt der Verkündung. Auch wichtig: Was sollte pausieren, was sollte partnerschaftlich stattfinden? Ein Paar hat zum Beispiel trotz räumlicher Trennung über den vereinbarten Zeitraum von sechs Wochen immer einen Sonntagsspaziergang zusammen gemacht.

Dass Probleme sich durch Abwarten lösen lassen, haben wir selten beobachtet. Außer vielleicht in einer Eskalation, dem Streit am Wohnzimmertisch. Da kann es besser sein, das Ganze runterkochen zu lassen, einander aus dem Weg zu gehen. Aber auch dann hat jeder die Aufgabe, sich zu beruhigen und nicht geistig zu dominieren: Du bist schuld! Und es gibt ein Limit, irgendwann arbeitet die Zeit gegen



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

Es ist nicht so, dass man in Kontemplation geht und dann eine Botschaft auftaucht.

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

einen: Je weniger man tut, desto weniger Nähe wird entstehen.

Wenn es um die Frage geht, ob die Beziehung fortbestehen soll, sind differenzierte Pro- und Contra-Listen ein gutes Werkzeug: Welche Folgen einer Trennung wären verschmerzbar – und welche nicht? Idealerweise füllen die Paare die Listen in der Therapie-sitzung aus, allein landet der Geist meist am Ende nur wieder beim gleichen Grundproblem. Und dann gibt's Panik.

Eine andere Möglichkeit ist, die konkreten Konsequenzen durchzuspielen: Man nimmt an, die Beziehung wird heute beendet. Was hieße das? Morgen, in einer Woche, in vier und in acht Wochen? Bei einem älteren Paar haben wir diese Liste gemacht und gesehen: Eine Trennung würde für die Frau bedeuten, dass sie ihre große Wohnung nicht halten könnte. Das fand sie nicht verschmerzbar – denn die Wohnung bedeutete Freiheit für sie, außerdem brauchte sie Platz für ihr Klavier. Also hat sie diesen Punkt in der Trennungs-Entscheidung immer wieder daran gehindert, weiterzudenken.

Und plötzlich war sie einen entscheidenden Schritt weiter, weil da nicht mehr nur dieses lähmende „Ich weiß auch nicht“-Gefühl war. Sondern klar wurde: Die Wohnung ist ein elementares Thema, das lässt sich aber irgendwie lösen. Und wenn ich darüber konkret nachdenken kann, werde ich auch wieder frei, mein Herz zu befragen: Will ich diesen Mann, ja oder nein?

„Parlamentskreis Hund“

Stärken Haustiere im Bundestag die Demokratie?



KOMMENTAR

Ariane Bemmer, Tagesspiegel-Autorin, hat zwar selbst keinen Hund, glaubt aber sofort, dass die Tiere beruhigend wirken. Sofern gut erzogen.

Im Bundestag wird zwar öfters mal herumgebellt, ein Revier markiert und jemandem ans Bein gepinkelt, aber das machen dann Menschen. Hunde haben als Tiere dort wie auch Waffen und Fahrräder keine Zugangsberechtigung, das regelt die Hausordnung der Parlamentsverwaltung. Doch daran soll nun gerüttelt werden.

Ein „Parlamentskreis Hund“ unternimmt zehn Jahre nach einem erfolglos gebliebenen Anlauf abermals den Versuch, den Hundeausschluss-Paragrafen-Unterpunkt zu kippen. Und haben die aufmüpfigen Abgeordneten, es sind um die 50, nicht recht? Es geht schließlich nicht darum, dass die Tiere im Plenarsaal Platz nehmen und gewichtige Debatten zur Lage der Nation durch Gekläff ruinieren. Es geht um Hunde in den Bundestagsbüros. Da, wo die Öffentlichkeit ohnehin so gut wie nie hinschaut. Was stört denn da ein Hund auf dem Sofa? Vorausgesetzt natürlich, das Tier kann sich besser benehmen als Joe Bidens Schäferhund Commander, der nach mehreren Beißattacken nun des Weißen Hauses verwiesen wurde.

Das Anliegen der Parlamentarier lässt sich unterfüttern mit Studien, die positive Zusammenhänge zwischen Hunden in Büros und sinkendem Stresslevel der Werk-tätigen nachweisen. Dazu kommt, dass sich im „Parlamentskreis Hund“ Vertreter fast aller Fraktionen engagieren. Ein gemeinsinnstiftendes Thema also, sogar innerhalb der notorisch verzankten Regierungsfaktionen.

Doch noch viel mehr sollten jene Studien interessieren, die nachweisen konnten, dass Hundebesitzer, die im Job von ihrem Tier getrennt werden, das Gegenteil erfahren: Bei ihnen steigt der Stresslevel im Tagesverlauf an.

Wenn man sich da allein an die vielen bis in die Abendstunden gehenden Sitzungen erinnert, muss einem bange werden. Was dürfte da für schlechte Laune zusammenkommen, einfach nur, weil Lumpi und Rex oder auch Katze Miezi und Sittich Piepsi nicht in der Nähe sind? Manches Gezänk erscheint plötzlich in einem anderen Licht. Reagieren sich da Haustierabsenztraumatisierte in ihrer Hilflosigkeit ab? Und wenn das nur ein Fitzelchen wahrscheinlich ist: Sollte man, statt allein den Hund im Bundestag zu genehmigen, besser einen Streichel-tierbesucherdienst für alle gestressten Parlamentarier etablieren?

Zumindest für eine gewisse Zeit muss es den Versuch wert sein. Im Namen der Demokratie! Und nicht wegen.