

Wenn Zerstören zur Gewohnheit wird

Destruktive Kommunikationsmuster in der Ehe können durchbrochen werden. Ein Plädoyer für schwere Wege. Von Hans-Arved Willberg



ImageSource/fthinkstock

Ich komme mir gerade vor, als befände ich mich in einer Zwangsbehandlung. Selbsttherapie. Es ist wirklich hart! Der Zwang ist unglaublich penetrant. Dies ist mein Problem: Ich übe gerade ein Klavierstück, das ein gutes Stück schwerer ist als das, was ich bisher geübt habe. Ich habe erst in relativ hohem Alter begonnen, ernsthaft Klavier zu üben. Ich hatte seither nicht viel Zeit dazu, und darum waren meine Fortschritte bescheiden. Und trotzdem: Sie fanden statt! Das beharrliche Dranbleiben hat sich doch gelohnt. Und so habe ich es gewagt, die Latte höher zu legen. Ich möchte diese schönen Stücke spielen können! Wenn ich den schweren Stellen beim Üben ausweiche oder gar aufgebe, werde ich mein Ziel nicht erreichen. Es ist so ähnlich wie bei einer Zwangsstörung: Wenn man sich gegen den Zwang wehren möchte, ist die Entmutigung der schlimmste Feind! Und der einzige Weg zur tatsächlichen Überwindung des Zwangs besteht darin, ihm nicht mehr zu gehorchen. Das ist wie bei einer Sucht.

Destruktive Verhaltensweisen

Auch Ehen können zwangserkranken, und das ist sogar ziemlich häufig der Fall. Wenn der kommunikative Teufelskreis einer Ehe zum Selbstläufer geworden ist, sprechen die Fachleute tatsächlich von einem „Zwangsprozess“. Die destruktiven wechselseitigen Verhaltensweisen

sind so eingeschliffen, dass sie vollautomatisch abzulaufen scheinen. Die Partner leiden darunter und hätten es liebend gern anders. Aber sie schaffen es einfach nicht. Dann wird die Versuchung zur Resignation groß.

Wenn man destruktive Gewohnheiten abstellen will, muss man konstruktive aufbauen. Destruktive Gewohnheiten sind übrigens nicht notwendig von vornherein destruktiv, so wenig ein wildes Pferd notwendig ein schlechtes oder gar böses Pferd ist. Viele Gewohnheiten werden erst dadurch zum Problem, dass sie nicht mehr passen. Das ist die Crux des Erwachsenwerdens. Erinnern Sie sich an Ihre Kinderzeit? Immerzu mussten wir vertraute Gewohnheiten aufgeben. Am leichtesten fiel es uns, wenn wir den Sinn der neuen Gewohnheit, die man uns beibrachte, bald verstehen konnten. Dann waren wir motiviert und lernten schnell.

Manche Gewohnheiten nehmen wir ins Erwachsenenalter mit, weil wir nie ernsthafte Probleme damit bekamen. Bis wir dann zum Beispiel heiraten und an manche Grenze unseres Ehepartners stoßen, der seine liebe Not damit bekommt. Mit kindischen Kommunikationsgewohnheiten (schmollen, Konflikten aus dem Weg gehen oder den anderen mit Zornesausbrüchen einschüchtern) kann man einigermassen gut durchs Leben kommen, aber man kommt nicht gut damit durch eine Ehe. Wenn wir es trotzdem versuchen, entstehen die Teufelskreise des Missverstehens und Verletztseins, und aus den Teufelskreisen werden Zwangsprozesse. Dann läuft jeder Konflikt immer wieder gleich katastrophal ab, und man entfernt sich immer weiter voneinander.

In diesem Beitrag schreibe ich einmal nicht darüber, wie es geht, sein Kommunikationsverhalten zu ändern, sondern ich schreibe davon, dass es geht! Wie es geht, das können Sie in vielen guten Kommunikationsbüchern studieren und es sich in Kommunikationsseminaren modellhaft antrainieren.

Veränderung ist möglich!

Ich behaupte also, dass es geht. Auch, wenn es sehr mühsam ist! Nie sind wir glücklicher als dann, wenn wir schwere Aufgaben erfolgreich bewältigt haben.

Ob es Ihnen in Ihrer Partnerschaft gut geht oder nicht, liegt nicht an Ihrem Partner oder an den Umständen, sondern an Ihnen selbst. Es kann natürlich sein, dass sich der Partner grausam verhält. Aber in den allermeisten Fällen müssen sich erwachsene Menschen entwürdigendes Verhalten Ihres Ehegatten nicht gefallen lassen. Und



abgesehen von diesen Extremen sind Sie dafür verantwortlich und auch im Stande, sich in Ihrer gemeinsamen Umgebung so einzurichten, dass Sie wirklich zufrieden damit sein können. Erwarten Sie das nicht vom Partner – er ist nicht Ihr Glücklicher! Vor allem heißt das: Wenn Sie spüren, dass etwas schief läuft in Ihrer Kommunikation, und wenn Sie damit sehr unzufrieden sind, dann liegt es an Ihnen selbst, das zu ändern. Und das tun Sie, indem Sie Ihre eigenen destruktiven Beziehungsgewohnheiten erkennen und neue, konstruktive aufbauen. Ganz unabhängig von ihm oder ihr! Zum Ehekrieg gehören immer zwei, aber zum Ehefrieden wird immer nur einer gebraucht: ich.

Aber will ich die Veränderung denn überhaupt wirklich oder meine ich nur, sie wollen zu sollen? Wir müssen überhaupt nichts. Niemand sollte sich für Ziele quälen, die er gar nicht erreichen möchte. Wenn ich alte Gewohnheiten mühsam abstellen und neue mühsam aufbauen möchte, dann sollte ich mir zuvor überlegen, worauf ich hinaus will. Es kann ja durchaus sein, dass es besser ist, alles beim Alten zu belassen und sich zu arrangieren. Aber entscheiden Sie sich bitte nur dafür, wenn Sie es ehrlich akzeptieren können. Übertünchte schwelende Unzufriedenheit in der Ehe rächt sich über kurz oder lang.

Sie können den Zwangsprozess Ihrer Partnerschaft überwinden. Doch dazu müssen Sie sich darauf einlassen, dass es wirklich schwer sein darf. Der vielleicht größte Denkfehler, den ich aus Therapie, Seelsorge und Beratung kenne, ist dieser: „Ich will natürlich Veränderung, und ein bisschen Mühe darf es auch kosten, aber auf keinen Fall darf es sehr schwer sein. Immer dort, wo es sehr schwer für mich würde, muss mein Partner, der Therapeut oder der liebe Gott in die Bresche springen. Sonst bin ich leider völlig überfordert.“ Aber warum darf eigentlich Wertvolles nicht schwer sein? Kein großer sportlicher Erfolg kommt ohne härtestes andauerndes Training zustande. Ist nicht alles schwer, was wirklich Bedeutung hat? Jedes große Kunstwerk ist das Endresultat unglaublich großer Mühen. Was ist mehr wert und wofür lohnt sich die Mühe darum mehr: eine großartige Ehe oder ein großartiges Klavierkonzert?

Hans-Arved Willberg ist Trainer, Dozent und Publizist (www.life-consult.org).

Buchtipps:

- John M. Gottman: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe (Ullstein)
- Hans-Arved Willberg: Vom Teufelskreis zum Engelskreis: Sozialkompetenz in der Partnerschaft (Books on Demand)

Zwischen Saltkrokan und Shakespeare

Jutta Wilbertz liest. Nur was?

Eigentlich sollte ich wirklich mal wieder etwas „Richtiges“ lesen. Etwas „literarisch Wertvolles“. Ich schaffe es nur nicht. Dabei besitzen wir Unmengen von Büchern, sie stapeln sich in den Regalen, und alles von Rang und Namen ist dabei. Doch immer, wenn ich eines herausgreife, überfällt mich eine bleierne Müdigkeit. Es sind einfach zu viele Bücher, die mich anstarren und nach Aufmerksamkeit heischen: Bücher, die ich als Theaterwissenschaftlerin längst hätte lesen sollen, es aber nie getan habe, obwohl alle denken, ich hätte es und die ich darum wirklich endlich lesen sollte. Weltliteratur, die jeder kulturinteressierte Mensch längst verschlungen und verdaut hat. Jeder – außer mir. Bücher, die mir von lesebegeisterten Freundinnen und eifrigen Bibliothekarinnen aufgedrängt werden und Bücher, die ich wirklich gerne lesen würde, wenn ich richtig Zeit hätte. Denn für gute Literatur braucht man Zeit, man muss ausgeruht sein, analysieren, interpretieren, klassifizieren, das ist meine Akademiker-Prägung ...

Ach, aber ist das Leben nicht anstrengend genug? Und schon flüchte ich zu meinen zerlesenen Lieblingsbüchern, in denen die Helden als Tierarzt in Yorkshire über schlammige Weiden stapfen, sich mit dem Bürgermeister in einem kleinen italienischen Dorf prügeln oder auf Saltkrokan ins Wasser fallen.

Thomas ist anders. Ich bin fasziniert, wenn ich ihn abends mit Lesebrille antreffe, versunken in Sachbücher über die Philosophie der Musik, dicke Wälzer südamerikanischer Nobelpreisträger und Shakespeares gesammelte Werke – der tut das zur Entspannung! Wenn er mir begeistert Passagen vorliest, wirkt das Ganze überhaupt nicht anstrengend, sondern so, als ob Literatur tatsächlich Spaß machen kann! Ich bin von Thomas' Erläuterungen stets so inspiriert, dass ich im Freundeskreis eifrig von dem entsprechenden Buch schwärme. Die denken, ich hätte es selbst gelesen ... Das muss ich dann wohl dringend tun. Ein weiteres Buch starrt mich an. Der Kreis schließt sich.

Jutta Wilbertz lebt mit Mann und Tochter in Köln und ist Autorin und Chanson-Kabarettistin mit eigenem Bühnenprogramm (www.wilbertz-kunz.de).