

Essay

„LIEBLING, *ich will was* ÄNDERN!“

DER SATZ LÄSST AUFHORCHEN. Was, wenn der Partner neue Pläne hat, fürs Wochenende Seminare bucht oder eine Zeit lang ins Ausland will? Veränderung wirft die Beziehung aus der gewohnten Bahn. Das kann erst mal Angst machen – doch genau da liegt die Chance Text: Stefanie Maeck

Manchmal gibt es diese Gedanken, die man sich kaum traut, weiterzudenken. Denn es läuft doch gerade alles gut. Man wacht morgens neben dem Menschen auf, mit dem man abends gern einschläft. Fühlt sich angekommen in der Liebe. Aber der ganze große Rest des Lebens?

Der fühlt sich immer häufiger nach Stillstand an. Im Kopf beginnt man zu spielen: Ich wollte doch diese Weiterbildung machen! Auch wenn das bedeutet, dass ich ein Jahr lang jedes zweite Wochenende weg von zu Hause bin. Aber wann, wenn nicht jetzt? Und beklommen schleicht sich noch ein anderer Gedanke ein: Was wird er sagen, wenn ich ihm sage: „Ich will was ändern, Liebling!“

Will in einer Liebesbeziehung einer von beiden neue Wege gehen, erschüttert das die Partnerschaft oft wie ein Erdbeben. Es gibt kleine Ausbrüche: „Du, ich habe mich im Chor angemel-

det und gehe jetzt dienstags immer zur Probe.“ Und es gibt große Aufbruchwünsche: „Weißt du noch, dass ich immer vorhatte, mal ein Jahr in die USA zu gehen?“ Pläne, die einen selbst begeistern – und die beim anderen leicht Angst auslösen können.

Unser Ich und unser Wir prallen aufeinander. Die meisten von uns kennen das. Man möchte mit dem anderen zusammen sein. Aber sich trotzdem selbst verwirklichen, die eigenen Flügel nutzen – und gern immer wieder beim Partner landen.

Die ersten ein, zwei Jahre erleben Paare ihr Glück meist als romantische Verschmelzung. Man kann nicht genug voneinander bekommen, fühlt sich geborgen im Einssein. „Aber die Symbiose hindert die Partner, sich zu entwickeln“, sagt der Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer. Die Ent-zwei-ung, die mit dem Alltag kommt, führt dazu, dass man verstärkt spürt, wie das autonome Ich wiedererwacht.

Mit einem Mal fühlen sich Kompromisse schal an. Ihm zuliebe rausziehen aufs Land? Hm, ehrlich gesagt, nicht wirklich meins. Die Jahre als Hausfrau und Mutter? Waren in einer bestimmten Phase genau richtig. Aber jetzt ist eigentlich die Zeit, um zu schauen, was ich sonst noch machen will... Unsere Lust, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen, bewahrt uns davor zu erstarren – und auch davor, dass die Liebe erstarrt.

Dass der andere selten in Begeisterung ausbricht, sobald wir von unseren neuen Plänen erzählen, hat gute Gründe. Denn wenn sich einer in der Partnerschaft verändern möchte, kann das Urängste wecken. „Anklammern ist unsere Natur“, sagt die Berner Psychoanalytikerin Katharina Ley. Der Wunsch nach Sicherheit, Verlässlichkeit und Bindung ist nun mal Teil unseres genetischen Programms. Der Teil, der rät, alles beim Alten zu lassen. Das sei so tief in uns eingeschrieben, dass

unser Hirn bei grundlegenden Veränderungen dieselben Botenstoffe ausschütet wie bei Schmerzen, sagt der Bremer Hirnforscher Gerhard Roth. Deshalb liebe das Gehirn das Vertraute, die Routine und einen Alltag ohne allzu große Aufregung. Aus diesem eingespielten Alltag reißen wir unseren Partner heraus, wenn wir ihm eröffnen, dass wir künftig etwas Neues ausprobieren wollen.

Gleichzeitig mischt sich in unsere Lust auf Bewegung und Abenteuer das Bedürfnis nach einem sicheren Hafen, von dem aus wir die neuen Ziele ansteuern können. Auch das ist ein Erbe der menschlichen Entwicklungsgeschichte. Bindungsforscher haben festgestellt, dass Kinder die Welt am besten mit einer sicheren Bezugsperson im Rücken entdecken, weil das das Urvertrauen in die eigenen Fähigkeiten wachsen lässt. Und unser Partner soll nun bitte dieser Hafen für uns sein. Er soll uns voller Verständnis die Freiheit lassen, uns auszuprobieren. Und am besten soll er unsere Pläne toll finden.

Aber was, wenn er Zweifel anmeldet, ob Selbstverwirklichung und Gemeinsamkeit zusammengehen? Oder das alles für reinen Egoismus hält und nicht bereit ist, dafür seine Routine zu verändern? Plötzlich steht die Angst im Raum, den anderen zu verlieren. Bei beiden. Denn ein Veränderungswunsch in der Partnerschaft ist ein Dominostein, der mehr in Bewegung setzt. Verändere ich mich, verändert es das Leben meines Partners und vermutlich auch ihn selbst. Dabei bewegt man sich in der ersten Zeit unter Umständen wie auf spiegelglattem Eis – und rutscht ganz leicht geradewegs in eine Beziehungskrise. Doch wer den Impuls zu ei-

ner Veränderung spürt und ihn immer wieder aus Verlustangst verdrängt, läuft Gefahr, unzufrieden und unglücklich zu werden – und vor allem, dem anderen irgendwann vorzuwerfen: Du hast mein Glück verhindert.

Die Paarberaterin Eva Wester erlebt oft Paare an diesem Punkt. Aber sie sieht auch Frauen und Männer, die durch die Veränderung ihres Partners das Gefühl haben, als ribbele sich ihre schön zurechtgestrickte Welt auf. Sie hat das Onlineportal „Wege durch die Krise“ gegründet.

Meist sind es Frauen, die sich im Forum gegenseitig Halt geben. Eva Wester sagt: „Wenn eine Frau an den Punkt kommt, festzustellen: ‚Auf seine Entwicklung habe ich keinen Einfluss. Aber ich bin für mich selbst verantwortlich, ich mache jetzt was Eigenes‘, dann ist viel erreicht.“ Dann kann die Veränderung des Partners zum Wachstumsschub für einen selbst werden.

Dass der Weg durch die Krise lohnt, erzählen drei Frauen und ein Mann in unserem Dossier (ab S.70). Es ist ein Meilenstein, wenn man dem anderen vermitteln kann: Die Veränderung ist nicht gegen dich, sondern für mich! Es geht nicht um den Gegensatz von Autonomie und Bindung, sondern darum, autonome Wege in der Bindung zu gehen. Der Philosoph Wilhelm Schmid rät, die Liebe einfach mal „atmen“ zu lassen, sie von dem Zwang zu befreien, immer nur Liebe zu sein. Und der Psychoanalytiker Schmidbauer sagt: „Die Symbiose verlangt Perfektion. Liebe erträgt das ‚Gut genug‘.“

Dieses Wissen hilft in der Übergangszeit, wenn wir neue Schritte ausprobieren und besonders fragil sind. Wir müssen die Unsicherheit aushalten, das Fremde in unserer Beziehung. Die Liebe muss sich neu sortieren.

Sich selbst zu verwirklichen geht nicht, ohne Grenzen zu ziehen. Aber es können „liebevoller Grenzen“ sein, sagt der Paartherapeut Hans Jellouschek in unserem Interview (ab S.68). Der

Das ist nicht gegen dich, sondern für MICH

Schlüssel ist, den Partner spüren zu lassen: Ich stelle uns als Paar nicht infrage und habe unser gemeinsames Wohl im Blick. Denn wenn beide ohne Rücksicht aufeinander ihren eigenen Weg gehen, laufen zwei Selbstoptimierer-Egos durch die Welt, die mehr durch Trotz und Kampf aufeinander bezogen sind als durch Liebe und Wohlwollen.

Es kann passieren, dass ein Partner merkt, die Veränderungen passen nicht dazu, wie er leben und lieben möchte, und es kommt zur Trennung. Das ist schmerzlich. Doch vielleicht hilft beiden das Wissen, woran man gescheitert ist, leichter die Hürden zu meistern, wenn sich eine neue Liebe findet.

Hans Jellouschek beobachtet jedoch oft: Wenn zwei gegenseitig ihre Autonomie fördern, statt sich dem Wunsch des anderen nach Freiräumen und Weiterentwicklung entgegenzustellen, schweißt sie das zusammen. Der Partner muss nicht auf die Bremse treten, er kann mit uns aufs Gaspedal drücken. Im Idealfall wachsen beide und können ihre Fähigkeiten entfalten. Können zusammen sein und gleichzeitig ganz bei sich. Der erste Schritt dahin? Zu wagen, etwas zu verändern. ☐