



AUTORIN Katrin Schmall
IST Redakteurin bei Apropos
LEBT in Salzburg
HAT sich im Fasching auch dieses Jahr wieder nicht verkleidet
FINDET Veränderung aber trotzdem grundsätzlich gut



Beziehungen im Wandel der Zeit

AUSEINANDER UND DOCH ZUSAMMEN

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Manche leiten wir bewusst ein, andere ergeben sich ganz von selbst. Sie treiben uns vorwärts, sorgen dafür, dass wir in unserer Entwicklung nicht stehenbleiben. Was aber, wenn wir uns dabei gleichzeitig von den Menschen in unserem Umfeld entfernen?

von Katrin Schmall

Wir haben uns auseinandergeliebt“, dieser Satz ist häufig in Klatschblättern zu lesen, nachdem ein prominentes Pärchen mit leidvoller Mine seine Trennung bekannt gegeben hat. Im Klartext heißt das so viel wie: „Was wirklich passiert ist, geht niemanden etwas an.“ Sich „auseinanderleben“ ist in Wahrheit aber mehr als eine Floskel. Es beschreibt den Umstand, wenn sich einer oder beide Menschen mit der Zeit so verändern, dass es ein Miteinander unmöglich macht. Das kommt nicht nur in Paarbeziehungen vor, sondern auch in langjährigen Freundschaften und selbst zwischen Familienangehörigen.

Man verbringt viel Zeit zusammen, kennt sich in- und auswendig, ist ein eingespieltes Team. Was aber, wenn eine einschneidende Änderung das System zum Wackeln bringt?

„Jede Veränderung verunsichert. Man ist nicht mehr so souverän. Wenn zum Beispiel einer der Partner befördert oder auch arbeitslos wird, verändert das die Augenhöhe des Paares“, erklärt die

Berliner Paartherapeutin Vera Matt. Damit die Beziehung nicht zum Machtkampf wird, rät sie, bei sich selbst anzusetzen, anstatt den anderen abzuwerten. „Der erste Schritt sollte sein, am eigenen Selbstbewusstsein zu arbeiten, etwas zu tun, das die eigene Augenhöhe wieder nach oben treibt.“

In den meisten Fällen entsteht ein Ungleichgewicht in einer Beziehung jedoch nicht von einem Tag auf den anderen, sondern schleicht sich langsam ein. Man entwickelt unterschiedliche Interessen, macht neue Erfahrungen und merkt, dass die Lebenskonzepte nicht mehr zusammenpassen. Manchmal treten auch Unterschiede, die schon immer da waren, plötzlich in den Vordergrund und belasten das Zusammensein.

Bei Freundschaften ist das ganz ähnlich. Meistens freundet man sich mit Menschen an, die sich in einer ähnlichen Lebensphase befinden wie man selbst. Doch Umstände verändern sich im Laufe der Zeit und Prioritäten verschieben sich. Die Freundin, mit der man früher Nächte durchgetanzt

und Stunden am Telefon verbracht hat, hat jetzt ein Baby, das ihre ungeteilte Aufmerksamkeit einfordert. Ein anderer Freund ist beruflich so eingespannt, dass er sich kaum noch meldet. Frust und Unverständnis sind die Folge – man fühlt sich zurückgewiesen und im Stich gelassen.

Wem noch etwas an der Freundschaft liegt, der kommt um ein offenes Gespräch nicht herum. Es kann dabei helfen, wieder Nähe herzustellen, die Situation zu akzeptieren und sich darauf zu besinnen, dass das, was man am anderen schätzt, nach wie vor da ist. Es kann in manchen Fällen aber auch helfen zu erkennen, dass es keine gemeinsame Basis mehr gibt und – so hart es klingen mag – die Freundschaft ihr Ablaufdatum erreicht hat.

Ist die emotionale Verbindung jedoch stark genug, lassen sich viele Veränderungen gut gemeinsam meistern.

Christoph und Bernhard kennen sich seit ihrer Volksschulzeit. Angefreundet haben sie sich, weil sie im Gymnasium irgendwann ne-

beneinandersaßen und Bernhard Christoph immer abschreiben ließ. Nach der Matura ging jeder seinen Weg. Bernhard studierte Biologie in Wien, Christoph Germanistik in Salzburg. Bernhard ist leidenschaftlicher Kletterer und verbringt jede freie Minute in der Natur. Christoph kann Sport überhaupt nichts abgewinnen, er begeistert sich für Literatur und Filme, von denen sein Schulfreund noch nie etwas gehört hat. Die Freundschaft blieb trotzdem bis zum heutigen Tag aufrecht. „Würden wir uns heute kennenlernen, würden wir uns mit ziemlich großer Sicherheit nicht mehr anfreunden“, gibt Bernhard zu. Und doch gibt es vieles, was die beiden verbindet: Der erste gemeinsame Schulausflug, das erste Mal betrunken sein, der erste Liebeskummer. Bernhard weiß: Wenn er Christoph braucht, ist er für ihn da. „Er hat bei mir einfach einen Sonderstatus, weil ich sonst niemandem so sehr vertraue wie ihm“, erzählt er.

Ihre Unterschiede stehen der Freundschaft nicht im Weg, sie bereichern sie sogar. Wir tendieren dazu, unsere Zeit mit Menschen zu verbringen, die uns selbst ähnlich sind und gleiche Interessen haben. Soziologen nennen dieses Phänomen Homophilie. Dass wir uns Freunde suchen, die ähnliche Ansichten haben wie wir selbst, macht uns das Leben einfacher, kann auf Dauer jedoch zu eindimensionalem Denken und Intoleranz verleiten. Neue Erfahrungen, andere Sichtweisen, auch ein bisschen Gegenwind – all das bereichert unseren Horizont und macht uns auf lange Sicht sogar zu einem besseren Freund.

Veränderungen mögen einem nicht immer gelegen kommen, aber sie können eine Beziehung aufregender und eine Freundschaft spannender machen. „Das Neue sollte sozusagen mitgenommen, in das gemeinsame Leben integriert werden“, rät der Beziehungscoach Henning Matthaei daher. Dass man am gemeinsamen Weg ein paar andere Abzweigungen einschlägt, bedeutet ja nicht, dass diese einen am Ende der Reise nicht wieder zusammenführen. <<

Den Überblick behalten



EINE SACHE DER PERSPEKTIVE

von Magdalena Fazal- Ahmad

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“ meinte der vielzitierte französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry. Wie recht er damit hat, zeigt sich besonders in verzwickten Alltagssituationen. Gewohnte Strategien führen einen ab und zu in eine Sackgasse. Wenn wir hingegen über unseren Schatten springen und andere Sichtweisen einnehmen, eröffnen sich uns vielleicht ungeahnte Wege. Im Hinblick auf so manche Probleme und Sorgen genügt es manchmal bereits, auf räumliche Distanz zu gehen. Bei einem Spaziergang gewinnen wir Abstand, eine Reise bringt uns auf andere Gedanken und oft ergibt sich die Lösung nach einiger Zeit wie von selbst. Sehen wir eine Herausforderung vielleicht zu eng, kann die „Vogelperspektive“ hilfreich sein. Anstatt permanent an einen aktuellen Konflikt zu denken, hilft es, offen zu bleiben für neue Einflüsse. Von der sogenannten Metaebene aus können wir selbst im größten Chaos wieder einen Überblick gewinnen und plötzlich auch die positiven Faktoren erkennen. So tun sich oft rasch neue Lösungswege auf.

Sind wir hingegen zu sehr auf die Gesamtheit konzentriert und damit überfordert, hilft uns manchmal die „Froschperspektive“: Die Fokussierung auf Details schärft unseren Blick für neue Möglichkeiten.

Auch auf zwischenmenschlicher Ebene lohnt sich oft ein Perspektivenwechsel: Wer sich gut in andere Menschen hineinversetzen kann, ist bei Konflikten definitiv im Vorteil.

Natürlich fällt es einem gerade in Krisensituationen schwer, einen kühlen Kopf zu bewahren. Der Psychologe Alexander Gappmaier rät dazu, sich auf die eigene Verantwortung zu besinnen: „Je mehr ein Mensch sein Leben als Produkt seines eigenen Handelns wahrnimmt, umso leichter gelingt ihm die Veränderung des Blickwinkels.“ <<