

Matthias Stiehler

Partnerschaft ist einfach

Ein kleines Buch für
ein gutes Leben

Matthias Stiehler, »Partnerschaft ist einfach«

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

© 2014 Matthias Stiehler

Neuausgabe 2016

www.matthias-stiehler.de

Alle Rechte vorbehalten

Satz: Matthias Stiehler

Umschlaggestaltung: Andreas Tampe

Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback 978-3-7345-7223-4

ISBN Hardcover 978-3-7345-7224-1

ISBN E-Book 978-3-7345-7225-8

Inhalt

Vier gute Gründe für eine Partnerschaft	7
Die gegenseitige Erleichterung des Lebens	12
Guter Sex	19
Die Zugaben	22
Die Falle der Erwartungen	25
Kleine, konkrete Schritte	28
Zwei Leben in einer Partnerschaft	30
Vertikale Differenzierung	34
Eigenverantwortung	39
»Passneurose«	42
Das »50 zu 50 und 100 zu 100«-Paradox	45
Die Illusion des schönen Anfangs	50
Streit	51
Regeln für einen »Streit zur emotionalen Entlastung«	56
Paargespräche	64
Trennung	73
Liebvoller Umgang miteinander	76
Vom Können und Wollen	80
Kritische Lebensereignisse	87
Liebe	91
Und zum Schluss	95
Literatur, auf die im Buch verwiesen wurde	97

Vier gute Gründe für eine Partnerschaft

Partnerschaft ist einfach. Diese Aussage kann Ärger und Protest, zugleich aber auch Sehnsucht hervorrufen. Viele, vom Thema Partnerschaft geplagte Menschen wünschen sich innig, es einmal nicht mehr so schwer zu haben. Die eigenen Träume sollen sich endlich erfüllen.

Die Sehnsucht nach einer einfach zu führenden Partnerschaft können sowohl diejenigen in sich tragen, die selbst nicht in einer Partnerschaft leben und nun den richtigen Partner oder die richtige Partnerin finden möchten. Es sind oft diejenigen, die bereits zahlreiche Versuche hinter sich haben und immer wieder nach vielleicht anfänglicher Euphorie an den Schwierigkeiten des Zusammenseins, des Sich-aufeinander-Einlassens gescheitert sind. Die Sehnsucht nach einer einfach zu führenden Partnerschaft können aber auch die Männer und Frauen in sich spüren, die in einer Partnerschaft leben, dies jedoch keinesfalls als einfach und leicht empfinden. Sie alle könnten sich nach dem Lesen des Buchtitels hoffnungsvoll fragen: Könnte es wirklich sein, dass partnerschaftliches Zusammensein gar nicht so schwer sein muss?

Die Aussage, dass Partnerschaft einfach ist, kann aber durchaus auch Protest hervorrufen: Was bildet der sich ein, so etwas zu behaupten, wenn doch tagtäglich das Gegenteil erlebt wird. Eine Reise zum Mond mag einfach sein oder ein Marathonlauf. Aber eine Partnerschaft? Nie im Leben! Und doch – und das möchte ich mit diesem kleinen Buch aufzeigen – gibt es wenig, was so einfach ist, wie eine Partnerschaft. Es ist viel schwieriger, einen Marathon zu

laufen, von einem Mondflug ganz zu schweigen. Es ist sogar sehr viel schwieriger, mit sich selbst zurecht-zukommen. Gegenüber solchen Aufgaben ist Partnerschaft eine wirklich einfache Sache.

Die Schwierigkeiten, die wir in einer Partnerschaft immer wieder erleben, haben nichts mit ihr selbst zu tun, sie sind nicht in ihrem Wesen gegründet. Sie bestehen vor allem darin, dass wir von einer Partnerschaft zu viel und vor allem das Falsche erwarten. Dafür kann sie nichts. Wir selbst machen es uns schwer. Wir wünschen von einer Partnerschaft all das, was wir sonst vielleicht nicht haben, zum Beispiel inneren Frieden, Vertrauen, Erfüllung. Mit einem Satz: Wir wünschen uns, durch eine Partnerschaft heil zu werden. Doch genau das vermag keine Partnerschaft zu leisten, das muss sie überfordern. Und wenn die Schere zwischen den Erwartungen und dem Möglichen auseinandergeht, bleibt zwangsläufig Enttäuschung zurück. Wir fragen uns dann, warum es auch diesmal wieder nicht geklappt hat. »Ich will doch gar nicht so viel.«, ist die verzweifelte oder auch resignierte Behauptung, mit der man sich bei der besten Freundin oder dem besten Freund zu vergewissern sucht. Doch welche Freundin, welcher Freund getraut sich, in solch einer Situation einem enttäuschten und verzweifelten Menschen zu sagen: »Doch, du verlangst zu viel. Das, was du möchtest, geht nicht. Nicht das, was möglich ist, hat sich nicht erfüllt, sondern deine Erwartungen sind viel zu groß.«?

Das Problem vieler Partnerschaften besteht darin, dass zu viel erhofft, wenn nicht gar erwartet wird. Demgegenüber erscheint das, was wirklich und auf einfache Weise möglich ist, wenig, ja belanglos. Doch mit den übergroßen Hoffnungen wird dann letztlich das Mögliche

verhindert. Dieses Mögliche ist bei einer richtigen Betrachtung natürlich sehr viel – so viel, dass ich schon Menschen habe vor Glück weinen sehen, wenn ihnen bewusst wurde, was sie in einfacher Weise in ihrer Partnerschaft an Miteinander, Nähe und Verbundenheit gestalten können. Und doch rennen die meisten Menschen viel unrealistischeren Träumen hinterher. Sie wünschen sich eine selbstverständliche und exklusive Liebe, die der andere bieten soll und die einfach da ist. Man glaubt, man hat einen Anspruch darauf und erkennt nicht, dass Liebe nie gefordert, sondern ausschließlich gegeben werden kann.

Dabei bin ich mir nicht einmal sicher, ob Liebe und Partnerschaft wirklich derart zusammengehören, wie es allgemein angenommen wird. Sicher hängt die Beantwortung dieser Frage von der jeweiligen Definition von Liebe ab. Liebe als Zuneigung, als Sich-leiden-Können und – im Laufe der Partnerschaftsentwicklung – auch als stetig tiefer werdende Verbundenheit ist sicher eine wichtige Grundlage von Partnerschaft. Wenn ich jemanden nicht leiden kann, sollte ich mit ihm keine Partnerschaft beginnen, zumindest nicht so lange, bis sich die Ablehnung aufgelöst hat. Aber romantische Vorstellungen von Liebe, wie sie uns in Goethes »Werther« begegnen und seit dieser Zeit Millionen Herzen dahinschmelzen ließen, sind keine Grundlage von Partnerschaft, ja sie zerstören die Partnerschaftsfähigkeit regelrecht. Solch ein Ideal hält – wenn überhaupt – nur dem Beginn einer Partnerschaft stand. Wenn ich ihm jedoch dauerhaft hinterherlaufe, dann muss jede reale Partnerschaft enttäuschen.

Sicher wird fast jeder zugeben, dass das romantische Liebesideal des »Werther« dem Leben kaum Stand hält.

Aber es hat sich dennoch fest in unsere Herzen eingenistet und führt entgegen der Vernunft zu Enttäuschungen. Bei diesen stoßen wir dann auf eine interessante Geschlechtsspezifik: Während Männer sich zumindest nach außen mit der enttäuschenden Realität des Lebens in oftmals stiller Resignation abfinden, begehren Frauen öfter und schneller auf. Deshalb reichen auch mehr Frauen die Scheidung ein. Wir haben in unseren Paarberatungen zahlreiche Paare erlebt, in denen die Frau kurz vor der Trennung stand, während der Mann mit der Partnerschaft immer noch zufrieden schien. Im Laufe der Beratung wurde dann jedoch schnell deutlich, dass auch die Männer enttäuscht sind, es sich eben nur schwer eingestehen können. Aber wie dem auch sei, letztlich bringt weder die eine noch die andere Enttäuschungsverarbeitung das Paar, vor allem aber die beiden Menschen weiter. Weder eine Trennung noch die stille Resignation ist in solch einer Situation wirklich sinnvoll. Doch es wird lieber das mögliche Glück einer Partnerschaft geopfert als von den eigenen, unrealistischen Erwartungen abzulassen. Was aber ist nun das Mögliche? Oder gleichbedeutend, aber etwas anders ausgedrückt: Was ist das Wesen einer Partnerschaft?

Es gibt vier Gründe, die es lohnen, eine Partnerschaft einzugehen, und die demnach ihr Wesen bestimmen: Zuerst geht es darum, sich das Leben zu erleichtern. Als Zweites lässt sich in einer Partnerschaft der bestmögliche Sex leben. Zum Dritten gibt es keine Beziehungsform, in der man in der Not so selbstverständlich füreinander da sein kann. Und schließlich können sich berührende Momente ergeben, die

anderweitig so kaum möglich sind – falls man bereit ist, dies zuzulassen.

Im Grunde war es das! Wer mehr von einer Partnerschaft verlangt, macht es sich nicht nur unnötig schwer, er arbeitet auch aktiv auf ihr Scheitern zu.

Unter den vielen möglichen Einwänden gegen die Begrenzung auf diese vier Gründe stellt der vermutlich berechtigteste die Frage nach den Kindern: Ist es nicht ein wesentliches Merkmal von Partnerschaft, dass sie auf Kinder ausgerichtet ist? Diese Überlegung ist verständlich, denn es gibt zahlreiche Paare, für die eine Familiengründung der entscheidende Grund ist, überhaupt eine dauerhafte Partnerschaft einzugehen. Das Partnerschaftsleben baut sich zumindest in der Zeit, in der die Kinder noch Kinder sind, um die Familienaufgaben herum. Doch gilt das längst nicht für alle Paare. Manche wollen keine Kinder, manche können keine bekommen. Meine Kinder beispielsweise sind bereits aus dem Haus. Sie brauchen nunmehr weder mich noch meine Frau. Aber sollte das uns am weiteren Partnerschaftsleben hindern?

Dies soll kein Buch über Familien sein, sondern über das Wesen partnerschaftlichen Zusammenseins zweier Menschen. Dieses kann selbstverständlich Kinder einschließen, muss es aber nicht. Ein partnerschaftliches Miteinander ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen von Familienleben, das aber umgekehrt nicht zwangsläufig aus einer Partnerschaft folgt. In diesem Buch steht die Partnerschaft im Fokus. Es befasst sich mit den wesentlichen Grundlagen der Zweierbeziehung. Nur an einer Stelle werde ich später die Frage stellen, was es für

eine Partnerschaft bedeutet, wenn Kinder hinzukommen. Aber auch dann liegt der Schwerpunkt der Betrachtung auf der Zweierbeziehung.

Sicher wird es noch weitere Einwände gegenüber den »Vier guten Gründen, eine Partnerschaft einzugehen« geben: zu wenig, zu viel, zu abgehoben, zu nüchtern ... Damit werde ich mich in meinen weiteren Ausführungen noch auseinandersetzen haben und so hoffe ich, dass sich diese Einwände – falls es sie überhaupt gibt – erübrigen werden. Zunächst aber möchte ich diese vier Punkte noch ein wenig genauer beleuchten.

Die gegenseitige Erleichterung des Lebens

Die gegenseitige Erleichterung des Lebens ist die erste und wichtigste Aufgabe einer Partnerschaft. Kurz gesagt geht es darum, dass es weniger anstrengend sein soll, sein Leben zu leben. Doch was heißt das eigentlich konkret? Im Grunde ist es ganz einfach (wie eben Partnerschaft einfach ist): Es geht um gegenseitige Unterstützung.

Diese kann sehr unterschiedlich aussehen und umfasst drei verschiedene Bereiche: den instrumentellen, den informatorischen und den emotionalen. Wem diese drei Worte im Zusammenhang mit Partnerschaften ein wenig eigentümlich erscheinen, dem sei erläutert, dass dies Begriffe sind, die in den Sozialwissenschaften verwendet werden, und Wissenschaft klingt häufig etwas eigenartig. Aber was damit gemeint ist, leuchtet ein.

Da gibt es zunächst die »äußeren Tätigkeiten«. Hierzu gehört all das, was zum Alltag eines Lebens dazugehört: