

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Die Kuckucksuhr oder ich!

Paartherapeut Ferdinand Krieg über das Wohnen zu zweit und seine Fallstricke

VON SVEN ROHDE



09. MAI 2018

Herr Krieg, wie wichtig ist das Thema Wohnen für Paare?

Sehr wichtig. Ein Liebespaar sucht sich erfahrungsgemäß einen eigenen geschützten Raum. Eine gemeinsame Wohnung ist oft so ein Ort und überdies auch ein Aushängeschild. Man zeigt sich und anderen: „Wir sind ein Paar, wir lieben uns und wollen das Leben miteinander teilen.“

Zwei Menschen, die jeder vorher ihre eigene Wohnung hatten, ziehen zusammen. Was passiert?

Jeder hat seine Vorgeschichte, seine Identität, seinen Hausstand. Und womöglich ist es noch komplizierter, weil der eine zum anderen zieht. Das ist heute, wo Wohnungen oft nur unter Schwierigkeiten zu bekommen sind, keine Seltenheit. In dieser Wohnung hat sich also der eine schon verwirklicht – und das ist eine enorme Herausforderung für beide. Denn wie ziehe ich da ein: als Gast, als gleichsam geduldeter Mitbewohner oder als tatsächlich gleichberechtigter Partner? Wie schafft man es, dass beide diese Wohnung anschließend als ihre gemeinsame empfinden? Das ist ein Balanceakt.

Und das historische Sofa von Oma, das einer unbedingt platzieren will, wird dann zur Nagelprobe für die Beziehung?

Oh ja. Es kann zu einem echten Brandherd werden. Denn es geht ja nicht nur um das Möbelstück. Darin steckt auch persönliche Identität, die vom Partner akzeptiert wird oder eben nicht. Und dann erlebe ich zugleich, ob ich etwas entscheiden darf oder ob ich nur der Gast bin, der diese Möglichkeit nicht hat. Wenn dieses Sofa in den Keller muss, dann gilt das im übertragenen Sinne eben auch für meine Geschichte, Autonomie, Integrität, Identität.

Ist den Partnern das eigentlich bewusst?

Nach meiner Erfahrung oftmals nicht. Man muss all das, was dahintersteckt, mal reflektiert haben. Häufig wird das auf der Ebene verhandelt, da passe etwas geschmacklich oder stilistisch nicht. Das kann die wahre Bedeutung verstellen. Dann werden solche Konflikte an der Oberfläche geführt. Partner wundern sich jetzt darüber, wie heftig der Streit darüber eskaliert. Weil es doch „nur“ um ein Bild, einen Schrank, ein Sofa gehe. Sie verkennen häufig die Tiefe des Problems: Ein Einrichtungsgegenstand ist nur der Anlass, nicht die Ursache des Konflikts. Und sie unterschätzen die Bedeutung des Zugeständnisses: „Weil dieses Sofa dort jetzt steht, obwohl du es nicht magst, erlebe ich, dass ich Respekt erfahre und hier gleichberechtigt wohnen kann.“ Letztlich geht es für die Partner sogar um die Frage: „Liebst du mich oder liebst du mich nicht?“

Beide könnten ja einen Deal aushandeln: Wenn ich dir das zugestehe, dann bekomme ich dafür etwas anderes.

Das ist eine typische Falle, mit der man im schlimmsten Fall eine Beziehung nachhaltig vermiest. „Wenn du Omas Sofa aufstellen darfst, das ich übrigens hässlich finde, dann musst du aber auch akzeptieren, dass ich ...“ Wer auf rechnerische Gerechtigkeit setzt, muss hier scheitern.

Denn die subjektive Bedeutung, die vielleicht noch nicht einmal das Sofa, aber die Oma für den einen hat, lässt sich nicht ausreichend bemessen. Man verfängt sich dann in Rechnungen und Gegenrechnungen und kommt da nicht wieder heraus. Dann wird es sehr unangenehm.

Die Weise, wie Paare gemeinsam einrichten oder gar bauen, ist also ein Indikator für den Zustand der Partnerschaft?

So kann man das sagen. Paarkommunikation, Kompromissfähigkeit, Konfliktstrategien, Toleranz, Respekt, die Sicherheit der Bindung – alles kommt auf den Prüfstand. Und mancher Konflikt muss auch gar keiner werden, wenn beide sich mit ihren Bedürfnissen geachtet fühlen. Das hilft vor allem, wenn sich ein Problem nicht „gerecht“ lösen lässt, weil die Wünsche sich widersprechen. Dann steht die Frage im Raum, wie sich beide trotzdem Liebe und Achtung zeigen können, obwohl hier jetzt einer zurückstecken muss. Wenn einer sich aber nicht auf Augenhöhe fühlt, klammert er sich womöglich an die Auswahl eines Möbelstücks, um endlich selbst etwas durchzusetzen.

Architekten berichten immer wieder davon, dass sich Paare während eines Bauvorhabens oder kurz nach dem Einzug trennen. Worauf führen Sie das zurück?

Beide Partner lernen sich in einem solchen Prozess noch einmal ganz anders kennen. Gemeinsam einrichten, aber erst recht gemeinsam bauen ist eine große Herausforderung. So viele Entscheidungen gemeinsam treffen zu müssen ist eine Ausnahmesituation. Es geht um sehr viel, auch finanziell, das kann enorme Spannungen schaffen. Zumal es beim Gestalten des gemeinsamen Zuhauses nicht nur um Wunschbilder, sondern auch um Werte geht. Und wir leben in einer Zeit, in der die Individualität besonders hoch geschätzt wird.

Jeder der Partner möchte sich in einer idealen Hülle verwirklichen, und dass zwei Personen tatsächlich dem gleichen Ideal nachstreben, ist nicht wahrscheinlich. Wie versuchen Sie in der Paarberatung den Konflikt aufzulösen?

Was ich schon mal nicht mache: den Partnern die Entscheidung abzunehmen, indem ich mit ihnen ins Möbelhaus fahre und einen Vorschlag für einen Kompromiss-Esstisch anbiete. Wahrscheinlich würden sich beide dann eher gegen mich verbünden und mir schlechten Geschmack attestieren. Stattdessen versuche ich, auf die Einsicht hinzuwirken, dass es hier womöglich keine absolute Zufriedenheit geben kann. Ich führe ihnen auch vor Augen, was eine Schlacht um den Esstisch bedeuten würde – dass nämlich der Verlierer jedes Mal, wenn das Möbelstück ins Blickfeld kommt, sich an diese Niederlage erinnert. Es geht um ein Auspendeln zwischen dem einen Pol „Ich will es unbedingt“ und dem anderen „Ich kann loslassen, aus Liebe oder wenigstens aus Rücksicht“. Und dann bleibe ich eben nicht zurück als einer, der besiegt oder übergangen wurde.

Ferdinand Krieg ist Diplomtheologe. Der ehemalige Seelsorger arbeitet als Paarberater in Berlin

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
