

Ausstieg aus dem Streit – Bevor die Reise losgeht!

Bevor ich mit einem Paar die gemeinsame Arbeit beginne, also, bevor wir uns überhaupt auf die Reise begeben können, widmen wir uns den vier apokalyptischen Reitern. Diesen Begriff benutzte der amerikanische Paarforscher Gottman, um aufzuzeigen, was Paare, die viele Jahre glücklich miteinander verheiratet sind, lassen. Dieses Vermeiden von Streit bringe ich meinen Paaren bei, bevor wir die anderen Schritte angehen.



Die 8 Bewusstseinschritte in der Paartherapie geht nicht jedes Paar. Dennoch sind diese Schritte für mich die Bewusstseins Ebenen, die aus meiner Sicht eine glückliche und erfüllte Partnerschaft ausmachen und zugleich sind sie Richtschnur meiner Arbeit mit den Paaren. Diesen Schritten liegen unterschiedliche Hintergründe aus der Paartherapie zugrunde, die ich zu einem 8 Schritte-Ablauf miteinander verbunden habe.

1. **Verstehen, was beim Streit passiert:**
Hier geht es um einen kleinen, spannenden und sehr erhellenden Abstecher in die Neurobiologie
2. **Das Beziehungsmuster finden:**
Hier arbeite ich mit meinem eigenen Ansatz des über viele Jahre entwickelten Heron-Konzeptes und der Drama-Bühne
3. **Verantwortung tragen:**
Die Paare lernen, dass jeder für seine eigene Wahrheit, seine Gefühle und Gedanken verantwortlich ist und entwickeln eine erste Idee von differenzierter Partnerschaft und wahrer Intimität
4. **Verhandeln lernen:**
Es gibt die Möglichkeit, sich über Probleme zu unterhalten oder Lösungen zu finden. Es gibt die Möglichkeit Positionen zu vertreten oder Interessen anzuschauen. Es gibt die Möglichkeit, Kompromisse zu finden, bei denen jeder etwas verliert oder wir finden eine Lösung, bei der jeder gewinnt.
5. **Absprachen einhalten:**
Beziehungen lassen sich nicht planen? Meine Paare lernen etwas anderes. Wir definieren gemeinsame Ziele für das Überleben der Liebe im Alltag.
6. **Beziehungsphilosophie:**
Das Paar wird angeleitet, eine klare Definition von Werten und Visionen zu entwickeln.
7. **Der Weg ins Königsreich:**
Nur wenige Paare bringen den Mut auf, diese Stufe der Differenzierung zu erklimmen. Hier beginnt wirkliches Neuland für eine bewusste Beziehungsgestaltung und erfüllte Sexualität.
8. **Beziehungspflege:**
Proaktive Übungen helfen dem mutigen Paar, sich weiter zu entwickeln und an ihrer Beziehung gemeinsam zu wachsen.

Wurden all diese Wachstumsstufen durchschritten, dann erhält das Paar ein umfassendes Erinnerungsbild als individuellen Schlüssel zu einer glücklichen und harmonischen Partnerschaft. Dieses eigene Schema gestaltet sich das Paar in den Therapiestunden und nimmt es als Hinweis für die erarbeiteten Ziele mit nach Hause. Es dient zugleich als Wegweiser, Reflektionshilfe und Kompass.

Doch bevor wir auch nur einen Fuß auf die unterste Stufe dieses Aufstiegs ans Licht setzen können, erkläre ich den Paare die verheerende Wirkung der apokalyptischen Reiter und ermutige sie, den Ausstieg aus jedem unproduktiven Streit systematisch zu üben.

Die starke Metapher der apokalyptischen Reiter entnahm Gottman sicherlich der Bibel, in der von vier aufeinander folgenden Reitern die Rede war, die als Vorboten der nahenden Apokalypse, also des bevorstehenden Weltuntergangs, galten. Der erste Reiter zog auf einem weißen Pferd aus, um Tyrannen zu verfolgen und den Sieg zu erringen. Der zweite Reiter auf rotem Pferde sollte durch die Abschlachtung von Menschen den Frieden erzwingen. Der dritte schwarze Reiter galt als Überbringer von Not, Hunger und Mangel. Der vierte auf einem fahlen Pferd reitende Bote brachte die Macht des gewaltätigen Todes.

Mit diesen machtvollen Waffen und Geißeln der Menschheit vergleicht also der amerikanische Eheforscher die häufig anzutreffende Negativität in Paarbeziehungen. Als Apokalypse ist in diesem Fall der Weg zum Scheidungsrichter gemeint.

Nicht jedes Paar streitet sich so gewaltvoll und vernichtend, dass von einem Nahen der Apokalypse gesprochen werden kann. Doch es ist sehr aufschlussreich, wenn die Paare zu Beginn erst die Reiter verstehen lernen, dann zur Sensibilisierung und zum Erkennen der Reiter angehalten werden, um letztendlich möglichst ganz darauf zu verzichten, den Partner anzugreifen, zu beschämen, sich zu rechtfertigen oder im Gespräch zu mauern.

Wie dies in die Praxis umgesetzt werden kann, verdeutlicht das folgende Beispiel eines sehr einsichtigen Paares.

In meinem Therapieraum für Paare steht eine Rattan-Dreisitzer-Couch mit vielen Kissen und einer bunten Decke. Dem neuen Paar gegenüber sitze ich in dem wippenden Sessel des wohl bekanntesten schwedischen Möbelhauses gemütlich auf einem weißen kuscheligen Fell im Schneidersitz. Unbekümmert gieße ich heißen grünen Tee in gläserne Tassen und scheine die schlechte Stimmung gar nicht zu bemerken.

In der ersten Informationsstunde hatte ich in Aussicht gestellt, dass beide wieder fast wie früher verliebt sein würden, hätten wir die erste Hürde genommen. Die Frau hatte stumm den Kopf geschüttelt und ihr Mann hatte ungläubig geschnaubt:

„Wir streiten nur noch, meine Frau will sich trennen, ich bin tot unglücklich und Sie erzählen uns so was. Nun gut, wir kommen auf jeden Fall wieder.“

Nun also saß das Ehepaar Eduard und Britta Winter vor mir. Das mit der Dreisitzer-Couch habe ich deswegen erwähnt, damit die Leser sich vorstellen können, dass zwischen den Winters eine ziemlich dicke Drittperson Platz gefunden hätte. In diesem Abstand voneinander sitzt so gut wie jedes Paar beim Erstgespräch. Eduard Winters Augen glänzten feucht und rot und er hatte seine Beine fest umeinander geschlungen. Britta Winter saß mit verschränkten Armen da und beide schauten in entgegengesetzte Richtungen.

„Mögen Sie auch Tee, Eduard?“ lenkte ich die Stimmung in ungefährlichere Gefilde.

„Nein, später“, lehnte er mürrisch ab.

Ich schlug die Beine in meinem Sessel zum bequemen Schneidersitz übereinander und bat um eine Schilderung der aktuellen Paarsituation.

Eine ganze Weile genoss ich meinen Tee und folgte interessiert dem wortreichen Gemetzel, Brittas abfälligem Kopfschütteln und Eduards aufbrausenden Zurechtweisungen.

„Geht das bei Ihnen zu Hause auch so?“ erkundigte ich mich beiläufig und nahm einen Schluck Tee. Abrupt hielten beide inne, schauten mich irritiert an, schwiegen und dann nickte Britta.

„Danke, machen Sie ruhig weiter. Es ist sehr aufschlussreich für mich, Sie so gut kennen lernen zu dürfen.“ Ich unterstrich meine kleine Unverschämtheit mit einem empathischen Lächeln.

Es gelang mir kaum, meine Tasse auf den kleinen Glastisch zu stellen, da ging das Duell schon wieder weiter.

„Mit dir kann man ja kein vernünftiges Gespräch führen“, bellte Eduard. Britta zuckte zusammen und parierte den Schlag:

„Wenn du so mit mir sprichst, musst du dich nicht wundern. Ich bin nicht deine Angestellte. So kannst du mit unseren Mitarbeitern reden, aber nicht mit mir.“ Eduard blies die Backen auf.

„Also, auf diese Tour musst du mir hier gar nicht kommen. Ich (er betonte das Wort herablassend) rede immer freundlich mit den Mitarbeitern. Doch seitdem Du (er betonte auch dieses Wort voller Hohn) mich permanent bei der Arbeit störst und zu jeder unpassenden Zeit einfach (wieder die abfällige Betonung) das Büro stürmst ...“

Hier fiel Britta ihm ins Wort:

„Das eine will ich hier mal klarstellen, wenn Du nie (vorwurfsvoll und langgezogen) nach oben kommst und ich schon dreimal zum Essen gerufen habe und die Kinder auf dich warten und du kommst einfach nicht, du kannst gleich in deinem dämlichen Büro übernachten,“ fauchte Britta empört und Eduard übernahm:

„Also jetzt übertreibst du aber. Ich war letzte Woche jeden Abend pünktlich zu Hause.“ Er tippte nachdrücklich mit dem Finger auf sein Knie. Britta rollte die Augen und machte eine wegwerfende Handbewegung.

„Jetzt gibst du wieder maßlos an. Du warst nur Mittwochabend, nein es war Donnerstag, als ich die Kinder wieder mal allein abgeholt habe, obwohl es deine Aufgabe gewesen wäre, da warst du ausnahmsweise, aber wirklich nur ausnahmsweise...“, holte Britta Luft.

„Neeeeiiii! Ich hole die Kinder immer Donnerstag ab, du willst, dass ich sie auch Mittwoch abhole.“

Und so weiter und so fort. Bei diesen Aktionen rutscht regelmäßig die bunte Decke auf meiner Couch zu wirren Falten zusammen und hängt anschließend sehr undekoratив schief herum.

Irgendwann unterbreche ich das Paar dann:

„Darf ich Sie etwas fragen?“

Nach einer befremdeten Schweigepause, als sei beiden erst jetzt aufgefallen, dass ich ja auch noch da bin, kam dann ein betretenes Kopfnicken.

„Welche Erfahrung haben Sie mit dieser Art der Diskussion gemacht? Bringt es Ihnen etwas? Wenn es Ihnen etwas bringt, dann machen Sie ruhig weiter.“ Schlage ich dem Paar vor.

„Nein, wir können endlos so weiter machen und es bringt überhaupt nichts. Ganz und gar nichts.“ Eduard seufzte und schaute hilflos in seinen Schoß. Dieses mal stimmte Britta ihm zu.

„Ja, Edi hat Recht. Es ist absolut sinnlos. Wir verstricken uns immer mehr. Es ist wie im Hamsterrad, es wird immer schneller und schlimmer und wir finden keinen Ausgang. Das machen wir jetzt seit 10 Jahren so.“ Britta wagte einen ersten scheuen Blick zu Eduard, der jedoch stur in eine andere Richtung schaute.

„Ich kann Ihnen gerne einen anderen Weg vorschlagen. Hier können Sie etwas anderes lernen.“ Empfehle ich dann. Beide lächelten wie bei einer Schandtät ertappte Kinder.

„Jetzt mag ich doch einen Tee.“ Lenkte Eduard ein und beugte sich zur Tasse vor. Britta wich spontan zurück, Eduard hob verletzt die Augenbrauen.

An dieser Stelle erklärte ich in der Regel, dass diese Art der Auseinandersetzung uns Menschen sofort in den Teil des Gehirn katapultiert, den ich liebevoll als das Neandertal-Gehirn benenne. „Der Neandertaler kennt nur die Keule – bumm, bumm – und dann schleift er seine Frau an den Haaren in die Höhle. Und die Neandertalerin rennt, wenn sie kann, schreiend davon oder erstarrt vor Schreck.“ Die seriöse Hirnforschung möge mir verzeihen, doch meine Klienten schalten bei Formulierungen über Sitz und Aufgabe des Reptiliengehirns ab, auch wenn dies sehr erklärend ist:

„Das emotionslose Reptiliengehirn entspricht dem der Schlangen und anderer Reptilien; es reguliert die primitiven Funktionen unseres Körpers, wie Selbstverteidigungs- und Angriffsmechanismen. Seine 'Philosophie' ist 100% Wettbewerb.“
(<http://www.erinnerungsforum.net/forum/bewusstsein/amygdala/>)

„Die Immobilitäts- oder Erstarrungsreaktion ist ein Überlebensmechanismus der vom Reptiliengehirn aktiviert wird. Wenn eine Bedrohung unmittelbar bevorsteht, können wir kämpfen, fliehen oder erstarren. (...) Während des sich Zusammenziehens wird die Energie, die durch den Kampf oder zur Flucht verbraucht worden wäre, komprimiert und im Nervensystem gebunden. In dieser emotionalen Erregung, in der oft Angstgefühle überwiegen, verwandelt sich nun eine fehlgeschlagene Kampfreaktion in Wut und eine fehlgeschlagene Fluchtreaktion weicht dem Gefühl der Hilflosigkeit. In diesem Zustand ist der Mensch immer noch in der Lage, zu einem Gegenangriff über zugehen oder zu fliehen, wenn sich die Möglichkeit dazu bietet.“

(http://www.praxis-taranis.de/pt/traumatherapie_2.html)

Britta und Eduard schlürfen aus ihren Tassen, vermeiden jeden Augenkontakt und hörten schweigend zu. Sie erlebten eine Entlastung bei meinen Ausführungen zum Automatismus dieser archaischen Reaktionen. „Sie können nichts dafür, fast jeder wird durch diese Art des Streits ins Neandertaler-Reich abgeschossen. Das hat ja nichts damit zu tun, dass Sie schlechte Menschen sind.“ So tröstete ich die zwei und hatte fast ein Bild von einer bezopften vierjährigen Britta und einem rotzsnasigen Eduard vor mir, so kleinlaut lauschten mir die beiden „Schüler“ auf ihrer Nachhilfecouch mit zerknitterter Decke.

„Ich bringe Ihnen gerne bei, anders miteinander umzugehen, da wir ja das Neanderthal erfolgreich hinter uns lassen dürfen.“ Dies schlug ich vor und sofort setzen sich Britta und Eduard in eine gerade Haltung. Als nächstes erfolgte eine Schilderung der Experimente des amerikanischen Paarforschers John M. Gottmann, der an die 700 Paare über Jahrzehnte in einem Ehelabor beobachtete und herausfand, dass glückliche und erfolgreiche Paare eines vermeiden: „Es gibt bestimmte Formen von Negativität, die sich, wenn ihnen freier Lauf gelassen wird, auf eine Beziehung derart tödlich auswirken können, dass ich sie die 'vier apokalyptischen Reiter' zu nennen pflege.“ (J.M.Gottman, 2008, S. 41/42)

Die 4 apokalyptischen Reiter:

Kritik/ Vorwurf: Dieser Reiter zielt nicht auf das Verhalten, sondern auf die Person und ihren Charakter und soll Schuld zuweisen und verurteilend wirken.

Geringschätzung/ Verachtung: Hierzu zählen vor allem nonverbale Gesten und nonverbale Untertöne, wie bissiger Spott, Augenrollen, Auslachen, Hohn, abneigende Gesten, Grinsen, abschätziges Kopfschütteln und jeder mimische Ausdruck negativer Gedanken. Dieser Reiter drückt aus, dass es ungelöste Probleme gibt, die sich in Wut, Drohungen, Provokation und Streitsucht äußern.

Rechtfertigung: Hiermit versucht der eine Partner dem anderen die Schuld wieder zurückzuschieben. Rechtfertigungen lassen einen Konflikt eskalieren, da dem anderen nachgewiesen werden soll, wie dumm und ungerechtfertigt die Kritik ist.

Rückzug/ Mauern: Hier trägt der eine Partner scheinbare Gleichgültigkeit zur Schau, indem der schweigt, das Zimmer verlässt, resigniert, Gesten des Zuhörens zurückhält und wie eine reglose Wand wirkt.

Nach diesen Ausführungen lud ich Britta und Eduard ein, dass jeder von beiden seine eigenen Reiter definiert. Ich teilte Blätter und Stifte aus. Nun saßen beide konzentriert da und schrieben eifrig.

„Sollen wir aufschreiben, was der andere falsch macht?“ Erkundigte Britta sich.

„Nein“, führte ich geduldig aus, „Sie schreiben auf, was Ihnen bei sich selbst auffällt. Jeder hat ja seine bevorzugten Reaktionen. Und jeder ist nur für seine eigenen Handlungen verantwortlich.“

Britta machte folgsam eine zustimmende Kopfbewegung und Eduard schielte auf ihr Blatt und strich dann entschlossen eine Zeile von seinen eigenen Aufzeichnungen durch. Gewissenhaft schrieben die beiden. Eduard überlegte angestrengt und ließ seinen Kuli tanzen, Britta zwirbelte eine Haarsträhne.

Ohne auf die jeweiligen apokalyptischen Reiter einzugehen, deren Wirkung ich oft wie auf Blumen gegossenes Gift im Beziehungsgarten beschreibe, ermutigte ich das Paar nun, ein wenig zu üben. Dazu wählten sich Britta und Eduard die Frage nach dem nächsten Urlaub aus.

Ich unterbreche jedes Mal, wenn ich einen Reiter zu erkennen meine das Gespräch und frage: „Welcher Reiter das jetzt? Wie fühlt sich der andere, der diesen Reiter abbekam? Was möchten Sie nach diesem Reiter am liebsten zurückgeben.“ Nach spätestens zehn gnadenlosen und doch freundlich sachlich vorgebrachten Interventionen hatten sie es verstanden.

Der Effekt zeigte sich unmittelbar in den Körperhaltungen. Eduard hatte seinen linken Arm auf die Rückenlehne gelegt und Britta ihren rechten. Sie sahen einander an und nun hätte

nur eine sehr, sehr dünne Drittperson zwischen dem Paar Platz gefunden. Dafür hatte jedes Ende der Couch ein wenig Raum zum Atmen gefunden.

Ein erstes Lächeln stahl sich in Eduards Gesicht und Britta weinte, vermutlich aus erwachter Erkenntnis.

„Oh, wie schrecklich, was haben wir uns nur all die Jahre angetan?“ Sie schluchzte nun. Eduards Daumen strich zärtlich über ihren Handrücken und seine dankbare Frau ließ ihre Hand liegen und putzte umständlich mit links ihre laufende Nase.

Irritiert blickte Britta auf, in ihrem Blick lag Erstaunen und Dankbarkeit.

„Jetzt könnte ich meinen Mann knuddeln“, erwiderte sie auf sein Versöhnungsangebot. Britta und Eduard hatten seit vielen Monaten keine körperliche Nähe mehr miteinander ausgetauscht.

„Doch was machen wir zu Hause ohne Sie?“ Der große stattliche Mann schaute mich hilflos an.

„Tja, ich arbeite noch an einer Mini-Kopie meiner Person zum Einpacken für meine Paare. Nein, Spass bei Seite, ich nenne Ihnen nun ein Übungskonzept, davon nehmen Sie drei Wochen jeden Tag am Abend drei Dosen.“

Nun lachten wir alle befreit auf. Die wichtigste Erkenntnis saß.

Ich verordne meinen Paaren ein kleines Büchlein, in das sie jeden Abend drei Erfolge ihrer neuen Strategie eintragen. Und dabei ist jeder für sich selbst verantwortlich.

„Darf ich Edi daran erinnern, wenn er nicht daran denkt? Das kenne ich ja schon an ihm. Erst verspricht er was ..., upps, war das jetzt Geringschätzung?“ Britta schlug sich mit der Hand auf den Mund. Eduard grinste nachsichtig.

„Dann verrate ich Ihnen einen wirklich guten Trick.“ Ich wartete, bis beide aufmerksam zuhören konnten. „Eduard, was halten Sie davon, wenn Sie Ihrer Frau sagen, was Ihnen an ihr gefallen hat. Ich empfehle gerne, dass Sie sich regelmäßig nette Dinge sagen. Wieder dreimal täglich. Mögen Sie es mal probieren?“

Das mag ein wenig albern klingen, doch dies ist in keiner Weise zu Beginn der Therapie eine Selbstverständlichkeit für seit Jahren streitende Paare.

Eduard schaute skeptisch und versuchte es dann sichtlich peinlich berührt.

„Also, dass Du das gerade zurückgenommen hast, das fand ich richtig klasse.“ Und als Britta mit Tränen in den Augen lächelte, fasste er Mut. „Und ich fand es auch toll, dass Du mir gerade ganz lang zugehört hast, ohne - wie du es oft tust - deinen Kopf zu schütteln. Das verletzt mir nämlich sehr.“ Er versank fast in Brittas Augen.

Die zarte blonde Frau weinte wieder und hauchte.

„Es tut mir so leid.“

Dann richtete sie sich auf und erklärte feierlich:

„Und ich finde es richtig super, wie du dich um unser Geschäft kümmerst.“

Eduard blühte vor meinen Augen auf und verwandelte sich in einen glücklichen Menschen.

Und ich schwöre, genauso war es in dieser Stunde mit dem Ehepaar Winter.

So schön, herzergreifend und erfolgreich dieser Einstieg in die gemeinsame Arbeit ist - und jedes Mal strahle ich vor Dankbarkeit für das Geschenk meines wundervollen Berufes - so klar stehen wir noch ganz am Anfang. Doch der Ausstieg aus dem Streit ist notwendig, damit wir überhaupt unsere Reise planen können.

„Und was machen wir, wenn wir wieder in unserer Neandertaler-Höhle versumpfen?“ fragte Eduard berechtigter Weise, nahm seinen verliebten Blick von seiner tief ergriffenen Frau und fixierte mich prüfend.

Zu diesem Zeitpunkt erarbeite ich mit dem Paar den Vier-Schritt-Ansatz, den ich in dem Buch von Talane Miedaner „Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner“ gefunden habe. Sie richtet sich an ihre Leser: „Wann immer jemand etwas tut oder äußert, dass Sie verletzt oder aufregt, geschieht dies mit Ihrer Zustimmung.“ (T. Miedaner, 2000, S. 34)

Die vier Schritte der Abgrenzung

Schritt 1: Aufmerksamkeit wecken

Derjenige, dem es gelingt, den Streit als solchen wahrzunehmen und in stoppen zu wollen kann sagen: „Mir fällt gerade auf, dass wir streiten.“

Wenn es Ihnen als erste auffällt, dann hören Sie sofort auf zu streiten, bleiben Sie möglichst ruhig und gefasst und vermeiden Sie umgehend jeden der vier apokalyptischen Reiter.

Schritt 2: Die Bitte um Ausstieg aus dem Streit

Wenn dieser erste Schritt nicht dazu führen konnte, dass der Partner mit den Angriffen oder negativen Gesten aufhört, dann sagen Sie:

„Ich bitte dich, lass uns aufhören zu streiten. Äußere deine Kritik doch besser als Wunsch an mich.“

Hier gibt es noch die wundervolle Drama-Ausstiegs-Übung, die ich dem Paar später beibringe.

Schritt 3: Konsequenzen benennen

Sollte auch diese Aufforderung nicht helfen, greift der aufmerksamere und bewusstere Partner zur Benennung der zuvor verhandelten logischen Konsequenz. Er erklärt:

„Ich möchte dich nochmals bitten, dass wir mit dem Streiten aufhören. Wenn du meinen Wunsch übergehst und meine Grenze missachtest, werde ich weggehen.“

Den Ausstieg und den Rückzug wird, wie schon erwähnt, in einer gemeinsamen Vereinbarung festgelegt. Falls auch das nicht hilft, gehen Sie weiter.

Schritt 4: Die Drama-Bühne verlassen

Nun setzen Sie konsequent um, wozu Sie sich entschlossen haben und nutzen den Rückzug mit der Andeutung:

„Wir können keine konstruktive Lösung für unser Problem finden, wenn wir miteinander streiten. Deswegen gehe ich jetzt und komme zurück, wenn wir wieder liebevoll miteinander umgehen können.“

Danach verlassen Sie den gemeinsamen Raum.

Wenn Sie später wieder zusammentreffen, ist es wichtig, dem anderen die Chance einer Klärung einzuräumen. Bitten Sie darum, dass Ihr Partner sich bei Ihnen für die Grenzverletzung entschuldigt. Eine Entschuldigung ist basisch und vermag wie eine chemische Neutralisierung die ätzende Säure der Negativität unschädlich zu machen. Wenn das nicht ausreichen sollte, schaffen Sie einen Ausgleich, indem Sie eine Tat zur Wiedergutmachung erbitten.

Diese Vier-Schritte-Abgrenzungs-Methode hat laut Miedaner einen sehr positiven Aspekt:

„Und nun die gute Nachricht: Wenn Sie diese Grenzen erst einmal gezogen haben, werden Ihre Mitmenschen gar nicht mehr auf die Idee kommen, sich abschätzig über Sie zu äußern. Viele befürchten, dass Ihre Mitmenschen sich wegen Ihrer Grenzen von Ihnen abwenden können. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Sobald Sie klare Grenzen gesetzt haben, wird man Sie endlich nicht mehr wie einen Fußballtreter behandeln. Ihre Grenzen machen Sie zu einer starken Persönlichkeit und Ihre Mitmenschen werden Ihnen endlich Respekt entgegenbringen.“ (T.Miedaner, 2000, S.36/37)

Dergestalt instruiert verließ das Ehepaar Winter aufgeräumt den Therapieraum. Ganz Gentleman half Eduard seiner Frau in den Mantel. Britta errötete voller Freude.

Eine Woche später stand ein strahlendes Paar händchen-haltend vor meiner Tür. Auf der Rattan-Couch berichtete Eduard begeistert:

„Was auch immer Sie mit uns gemacht haben, Frau Klees. Ich weiß es nicht. Doch wir haben eine der schönsten Wochen in diesem Jahr, ach was sage ich denn, der letzten 10 Jahre hinter uns. Ich habe meinen besten Freund angerufen und ihm alles erzählt. Er hat sich solche Sorgen um uns gemacht. Nun ist er froh, mich zur Paartherapie gedrängt zu haben. Ich war ja so skeptisch.“

Vor mir saß ein verliebtes Paar. So wie ich es prognostiziert habe.

Doch nicht immer läuft es so gut. Die beiden Winters sind ein Paar voller Einsicht, Achtsamkeit und lieben einander noch immer.

Ganz andere Erfahrungen machte ich da mit Trude und Gerhard. Der nüchterne Mathematiker erklärte Stunde um Stunde mit erbitterter Härte, dass er seine Frau nicht aus Liebe geheiratet habe. Trude saß züchtig lächelnd auf meiner Couch und rang mit verknöteten Händen und flehenden Blicken mit ihrer Verlegenheit. Es tat mir in der Seele weh, wie beleidigend Gerhard über seine Frau herzog. Die apokalyptischen Reiter kannten sie, hatten jedoch nie die Übung mit dem Büchlein und den täglichen Erfolgen gemacht. Der kühle und hochintelligente Mann beklagte sich in jeder Therapiestunde über seine schreckliche Gattin. Diese schleuderte mir in einer unglücklichen Stunde einmal giftig entgegen:

„Diese Therapie bringt uns nicht weiter. Sie sind unfähig, Frau Klees. Was wir hier machen ist rausgeschmissenes Geld.“

Ich möchte diesem Widerstand ein Zitat von Miedaner entgegenstellen:

„Sofern Sie in einer Beziehung leben und Sie dieses Modell wiederholt angewendet haben, Ihr Partner sein Verhalten aber nicht ändert, sollten Sie die Beziehung beenden (...). Menschen, die Sie wirklich lieben, respektieren Ihre Grenzen.“ (T. Miedaner, 2000, S. 34)

Ich traf Trude eines Tages in einem Kaufhaus wieder. Ich hatte damals erkannt, dass Trude mir ihren Mann in Therapie gebracht hatte, damit ich ihr abnahm, wozu sie sich nicht traute. Sie lächelte mich verhuscht an, schlug ihre Augen gen Stirnpony zum Himmel und bedauerte:

„Leider hat uns Ihre Therapie keinen Schritt weitergebracht.“

Von Britta und Eduard bekam ich einen ganz anderen Eindruck, wie sie da verliebt auf meiner Couch saßen, die roten Herzen schienen regelrecht funkelnd um ihre Köpfe zu marschieren. Eduard erklärte gerührt und feierlich:

„Ich habe nie aufgehört dich zu lieben, Britta.“

Sie nickte selig.

Ach, so schön kann es sein, als Paartherapeutin seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Solche Augenblicke bedeuten mir mehr als mein „lächerlich niedriges Honorar“ wie der mehrfache Luxusautobesitzer Eduard Winter augenzwinkernd in Relation zu seiner neu erwachten Liebe stellte.