



## **Sozialtipp 09/04 - Chronische Probleme in der Partnerschaft**

Der bekannte Paartherapeut Dr. Hans Jellouschek versteht unter „chronischen Problemen“ jene, die immer wieder auftauchen, bei denen wir aber darauf bestehen, sie müssten lösbar sein, die sich aber dennoch als dauerhaft resistent erweisen. Das sind Probleme von der Art: „Rede doch mehr von dir selber und nicht von irgendwelchen Ereignissen!“ - „Zeig doch mehr Gefühle!“ - „Sei doch nicht so schnell gekränkt!“ - „Du gehst nicht auf mich ein!“ - „Du hörst nicht, was ich dir sage!“... Probleme dieser Art tauchen in der Beziehung immer wieder auf, obwohl schon tausendmal darüber geredet wurde. Aber der andere hat es anscheinend nicht gehört. Oder er hat es wieder vergessen.

### **Anerkennen, dass es chronisch ist**

Wenn sich ein Problem in Variationen immer und immer wiederholt, trotz zahlreicher Versuche beider, es zu lösen, dann ist davon auszugehen, dass man es mit gutem Willen und Anstrengung nicht beseitigen kann. Denn offenbar steckt „etwas Tieferes“ dahinter, das sich unserem unmittelbaren Zugriff und unseren guten Vorsätzen entzieht. Eine schnelle Veränderung ist auch deshalb nicht so leicht möglich, weil wir dabei immer mit eigenen unerledigten und schmerzvollen Lebensthemen konfrontiert werden, die tief in unsere Geschichte hineinreichen. In solchen Konflikten werden - bewusst oder unbewusst - längst hinter uns geglaubte Situationen wiederbelebt und alte Partner-Beziehungsmuster wiederholt.

### **Umgang mit chronischen Problemen**

Jellouschek empfiehlt in einem solchen Fall, das störende Verhalten des anderen wie ein Schicksal zu nehmen, ähnlich wie bei den eindeutig unlösbaren Problemen, also wie eine Art Behinderung. Und ähnlich wie bei einer wirklichen Behinderung müssten beide anerkennen, dass sie mit ihrer Art eine Zumutung für den anderen darstellen und auf seine Geduld und sein Aushalten angewiesen sind. Zum Beispiel kann sich die Partnerin sagen: Mein Mann ist einfach nicht so schnell, zupackend, redegewandt wie ich - das ist gewissermassen seine Behinderung. Und der Partner kann sich denken: Meine Frau wird leicht ungeduldig, hektisch, rastet aus - das ist gewissermassen ihre Behinderung. Statt sich herauszureden oder trotzig zu verstummen, könnte er seiner Partnerin eingestehen: „Mit meiner langsamen Art, mit meiner Vergesslichkeit und mit meinem Rückzug bin ich wirklich eine Zumutung für dich.“ Im Gegenzug könnte dann die Frau anerkennen, dass sie mit ihrer Ungeduld und ihrer schnellen, unkontrollierten Art für ihn eine Belastung darstellt.



Damit wäre eine wesentliche Hürde im Umgang mit chronischen Problemen überwunden: die gegenseitige Schuldzuweisung. Jeder würde damit seinen Teil zu sich nehmen und anstatt gegeneinander zu stehen, würden sie miteinander ein gemeinsames Problem zu tragen versuchen. Noch nachhaltiger würde dieses gemeinsame Bündnis, wenn sich beide eingehender und verständnisvoll mit den Hintergründen ihres Verhaltens befassen würden: mit der Verschiedenheit der Anlagen, den Unterschiedlichkeiten von Frauen und Männern und den Erfahrungen in den Herkunftsgeschichten der Partner.

### **Das Anders-Sein des anderen akzeptieren**

Zur Bewältigung der chronischen Probleme ist laut Jellouschek auch ein Abschied nötig von der Idee des vollständig „passenden“ Liebespartners. Wenn beide erkennen, dass sie begrenzt sind in der Möglichkeit, den anderen glücklich zu machen, fördert dies die Autonomie der Partner. Sie stellen sich dann vermehrt auf die eigenen Füße und suchen in anderen Bereichen und Aktivitäten, was in der Paarbeziehung nicht möglich ist. Wenn sie darüber klare Vereinbarungen treffen, wie weit das die Partnerin jeweils vertragen kann, wirkt dies auf die Beziehung entlastend. So können auch eine Menge im Streit nutzlos an den Partner hingeredete Worte eingespart werden.

(Quelle: „Wagnis Partnerschaft“ von Hans Jellouschek)

Béatrice Schwendener  
Soziale Dienste Werdenberg