



Extreme Verhaltensmuster
sind in einer Partnerschaft
schwer erträglich.

„ICH LIEBE EINEN SCHWIERIGEN MENSCHEN“

Manche Menschen zerstören durch ihr Verhalten auf Dauer jede nahe Beziehung.
Kann man mit ihnen zusammenleben? Von Jörg Berger

Manchmal wird es in einem einzigen Augenblick ganz deutlich: „Was mein Partner tut und sagt, ist nicht normal.“ In diesem Moment bricht ein Damm aus Beschönigungen und Entschuldigungen. Eine Flut schmerzlicher Einsichten spült alte Gewissheiten fort. Die Erkenntnis verändert die gesamte Sicht, und das Leben steht unter Wasser. Dem eigenen Umfeld kann man kaum erklären, was da passiert. Schließlich sind Freunde und Verwandte auch davon ausgegangen, dass alles weitgehend in Ordnung ist. Oder haben sie bereits alles geahnt und nur aus Taktgefühl geschwiegen?

WAS BITTE IST NORMAL?

Doch wie soll man mit Sicherheit sagen können: „Mein Partner ist schwierig.“ Haben nicht beide ihren Anteil? In etwa 90 Prozent aller Partnerschaften ist es auch eine gute Regel, dass sich jeder am besten an die eigene Nase fassen sollte. Doch in etwa zehn Prozent der übrigen Partnerschaften führt das nicht weiter. Die Lebensweisheit, dass immer beide schuld sind, verdeckt dann eine schmerzliche Wahrheit, denn es gibt Menschen, die sich in nahen Beziehungen so verhalten, dass mit ihnen ein Zusammenleben konfliktreich und frustrierend ist. Es gibt extreme Verhaltensmuster, die in einer Partnerschaft schwer erträglich sind. Folgende kommen am häufigsten vor:

Dominanz und Kontrolle. Ein Partner versucht, das gemeinsame Leben weitgehend allein zu bestimmen. Er verwickelt den anderen in zähe Machtkämpfe, wenn dieser mitbestimmen will. Es kommt häufig zu Grenzüberschreitungen: zum Versuch, das zu beeinflussen, was eindeutig in der Entscheidungsfreiheit des anderen liegt. Auch übermäßige Kritik kann ein Mittel von Kontrolle sein.

Verschlossenheit. Ein Partner zieht sich bei Konflikten zurück und verweigert sich emotionaler oder sexueller Nähe. Vielmehr, was andere Paare gemeinsam tun, entzieht sich der verschlossene Partner ebenfalls.

Verantwortungsflucht. Ein Partner vernachlässigt den Einsatz für das Familieneinkommen, den Haushalt oder die Kindererziehung in schwerwiegender Weise. Er kümmert sich kaum um die eigene Entwicklung und auch nicht um die Partnerschaft.

Aggression. Ein Partner kann seine Aggression nicht zurückhalten, die sich in lautem Streit, Beleidigungen, Abwer-

tungen, Drohungen, Gewalt oder Racheakten entfesselt.

Sucht. Sie ist ein Sonderfall schwierigen Verhaltens. Ein Suchtmittel wie Alkohol wird zunehmend zum Mittelpunkt des Lebens, und für Partnerschaft und Familie fallen nur noch Reste ab. Hier ist es die Macht der Sucht, die einen Partner schwierig macht, der, abgesehen davon, ein umgänglicher Mensch sein kann.

Ein sicheres Unterscheidungskriterium findet sich außerhalb der Partnerschaft. Ein schwieriger Partner hat entweder keine nahen Beziehungen außerhalb der Partnerschaft oder es treten ähnliche Probleme wie in der Partnerschaft auf, sobald Beziehungen näher und verbindlicher werden. Wenn Sie solche Differenzen im Umfeld Ihres Partners feststellen, dann ist die Diagnose eindeutig: „Nicht ich bin schwierig, sondern ich liebe einen schwierigen Menschen.“

Selbst wenn ich mich in
einen Heiligen verwandle, wird
das am Verhalten meines Partners
nichts ändern.

WAS KANN ICH TUN, DAMIT SICH MEIN PARTNER ÄNDERT?

Partner von schwierigen Menschen suchen meist erst nach leidvollen Jahren eine Seelsorge, Beratung oder Psychotherapie auf. Oft stellen sie eine Frage, auf die es nur eine ernüchternde Antwort gibt. Sie fragen: „Was kann ich tun, damit sich meine Frau/mein Mann anders verhält?“ – „Nichts“, müssen Fachleute dann ehrlich sagen. „Ändern kann sich nur jeder selbst.“ Schwierige Partner sind nicht bereit, in eine Paarberatung oder -therapie zu gehen. Wenn sie dies tun und ernsthaft mitarbeiten, dann stimmt die Einschätzung „schwierig“ nicht, denn dass sie sich nicht korrigieren lassen, ist ein charakteristisches Merkmal schwieriger Menschen. Wenn sich schwierige Partner unverhofft doch selbst in Beratung oder Therapie begeben, ist das eine Chance. Ich kenne jedoch auch Fälle, in denen schwierige Menschen ihre Probleme und Lebenssituation in der Therapie verschleiern haben. Gestärkt von der per-



sönlichen Begleitung leben sie dann ihre ungunstigen Muster umso selbstbewusster aus: „Ich habe gelernt, mich abzugrenzen.“ – „Ich muss auch einmal für mich selbst sorgen.“

Im Zusammenleben mit einem schwierigen Menschen müssen sich betroffene Partner ihrer Ohnmacht stellen: „Selbst wenn ich mich auf der Stelle in eine Heilige/einen Heiligen verwandle, wird das am schwierigen Verhalten meines Partners nichts ändern.“ Als Ausweg öffnen sich drei Wege: eine Trennung als letzte Konsequenz ins Spiel bringen, ein Gleichgewicht aus Unabhängigkeit und Einsatz finden oder die Selbstaufopferung in der Bindung an Gott.

DER ERSTE WEG: DIE TRENnung ALS LETZTE KONSEQUENZ

Für diesen Weg entscheiden sich heute viele, die jahrelang unter einem schwierigen Ehepartner gelitten haben. Sie gehen ihn allerdings zu spät, dann nämlich, wenn sie mit der Beziehung bereits abgeschlossen haben. Es gibt schwierige Menschen, die tatsächlich den Weg der Veränderung suchen, wenn eine Trennung droht. Etliche habe ich in dieser Situation schon begleitet. Aber ihr ernsthaftes Bemühen und ihre Fortschritte nützen manchmal nichts mehr. Sie klopfen wieder beim Partner an. Aber die Tür bleibt verschlossen.

Wenn man dem Partner mit Trennung droht, dann sollte man das früh genug tun, zum Beispiel mit einer Haltung wie dieser: „Ich bin nicht mehr bereit, deine Verschlossenheit zu ertragen. Unser gemeinsames Leben kann man schon

Wenn Sie einen schwierigen Menschen lieben ...

Es gibt Menschen, deren Charakter das Eheleben fast unerträglich macht. Ihre Partner sollten Folgendes beachten:

- Suchen Sie die Schuld dafür, dass es nicht gelingt, echte Nähe zu Ihrem Partner herzustellen, nicht bei sich.
- Schwierige Menschen lassen sich nicht ändern. Auch Sie können das nicht.
- Investieren Sie in Bereiche, in denen Sie mehr Erfüllung finden als in Ihrer Ehe, zum Beispiel in Freundschaften, in die Karriere oder in Ihr geistliches Leben.
- Suchen Sie nach einer Strategie, die für Sie funktioniert – drei mögliche Wege werden im Artikel beschrieben – und halten Sie mit großer Überzeugung daran fest. Ein ständiger Strategiewechsel wird Ihre Situation verschlimmern.

längst nicht mehr Ehe nennen. Wenn sich im nächsten halben Jahr nichts ändert, werde ich mich trennen. Zunächst in der Hoffnung auf Änderung, wenn nötig, auch endgültig.“

Ich habe Ethikpapiere unterschiedlicher Kirchen zu diesem Thema studiert. Keines sieht die Ehe als einen Freibrief für einen Partner, sich gehen zu lassen. Keines bindet Menschen in einer bereits gescheiterten Ehe fest. Wenn der veränderungsbereite Partner alle Möglichkeiten ausgeschöpft hat, tragen Kirchengemeinden aller Denominationen einen Weg der Trennung mit. Besonders bei Aggressionsdurchbrüchen, sadistischem Verhalten, schwerer Verantwortungsflucht und Suchtverhalten wird man Mitstreiter finden, die auch helfen, die praktischen Auswirkungen einer Trennung aufzufangen. Vielleicht ist das aber gar nicht nötig, weil dem schwierigen Partner am Ende die Ehe doch wichtiger ist als das Beharren auf seinen Eigenarten, wie auch im folgenden Fall.

Rainer hat sich von der Sexualität zurückgezogen, weil er sich von Leonore kritisiert gefühlt hat. Seit Jahren gibt er kaum noch etwas preis, behält seine Gedanken und Gefühle für sich. Dafür öffnet er sich einer Arbeitskollegin. Rainer gibt sich gar keine Mühe, die Innigkeit mit ihr zu verbergen. Als Leonore nachfragt, räumt er Komplimente, Umarmungen und französische Begrüßungsküsschen ein. „Mir gibt das viel“, sagt Rainer.

Nach einem halben Jahr hat Leonore genug. Sie ist zur Trennung entschlossen, wenn Rainer sich nicht von der Kollegin distanziert. Einige Wochen steht die Zukunft auf der Kippe, dann gibt Rainer nach. Dadurch wird der Alltag auch wieder angenehmer. Leonore und Rainer kommen besser ins Gespräch, die Unternehmungen als Familie machen wieder Freude.

DER ZWEITE WEG: EINSATZ BRINGEN UND SICH UNABHÄNGIG MACHEN

Es gibt Partner von schwierigen Menschen, die für sich einen zweiten Weg entdeckt haben: Sie investieren in ihre Ehe und grenzen sich gleichzeitig ab, wo es nötig ist. Man kann ihre Ehe in drei verschiedene Bereiche unterteilen: Den ersten Lebensbereich, in dem es trotz allem schön ist, können sie genießen und ausbauen. Dann gibt es einen zweiten Bereich, der nur dann gut läuft, wenn einer einseitig investiert, zum Beispiel einseitig Gelegenheiten zu Nähe sucht und nutzt. Solche Beziehungsbereiche können dann schön und befriedigend sein, wenn man die Einseitigkeit akzeptiert und sich nicht daran aufreißt, dass vom anderen nichts zurückkommt. Drittens gibt es die Beziehungsbereiche, die auch dann nicht schön werden, wenn einer einseitig investiert, weil der andere Partner hier zu stark blockiert. In diesen Bereichen kann man sich unabhängig machen.

Wenn ein Partner zum Beispiel nicht reden will, wird der andere seine Freundschaften vertiefen und dafür auch Zeit einsetzen, die andere mit ihrem Partner verbringen. Das kann man so vertreten: „Eigentlich hätte ich lieber mit dir mehr vertrautes Gespräch. Wenn das aber nicht möglich ist, verbringe ich diese Zeit lieber mit Freunden.“ In

einer anderen Situation kann Unabhängigkeit so klingen: „Du drohst mir und beleidigst mich gerade. Wenn du das tust, brauche ich Abstand. Ich werde die Zeit bis zum Wochenende mit den Kindern bei meinen Eltern verbringen.“ Akzeptanz und Loslassen sind hier die Schlüssel, die eine glückliche Ehe ermöglichen, auch wenn im Vergleich zu anderen Ehen vielleicht Wichtiges fehlt.

Leonore steht vor einer weiteren Entscheidung. Wie stellt sie sich zu Rainers sexueller Verweigerung? Eine Paarberatung lehnt er ab, und tiefer gehende Gespräche sind nur alle paar Monate möglich, wenn Rainer einmal sehr gelöst ist. Soll sie noch mal alles aufs Spiel setzen, um ihren Mann hier in Bewegung zu bringen? „Nein“, entscheidet Leonore, „auf keinen Fall, solange die Kinder uns als Eltern brauchen.“ Stattdessen entschließt sie sich zu Unabhängigkeit. Sie öffnet sich gegenüber ihren besten Freundinnen: „In manchem habe ich es sehr gut mit Rainer, aber als Frau muss ich mit unerfüllten Bedürfnissen leben.“ Es tut gut, sich nicht mehr verstecken zu müssen. Außerdem entschließt sich Leonore zu einer anspruchsvollen Fortbildung. Rainer meckert manchmal, weil sie nun viel außer Haus ist und sich oft zum Lernen zurückzieht. Rainer scheint jedoch zu ahnen, dass sie hier eine Erfüllung sucht, die ihr mit ihm fehlt. Letztlich unterstützt er sie bei ihrer Fortbildung.

Mit den Jahren bessern
sich schwierige Partner angesichts
einer überraschenden und
bedingungslosen Liebe.

DER DRITTE WEG: EINE SELBSTAUFOPFERNDE LIEBE

Wenn ich mit Betroffenen nach Wegen suche, stelle ich auch diesen dritten Weg vor. Es ist ein spiritueller Weg, den zum Beispiel Menschen in der Nachkriegsgeneration gegangen sind. Hier sind mir einige Beispiele bekannt. Betroffene haben in einer schwierigen Ehesituation alle Wünsche losgelassen: nach Sicherheit, nach emotionaler und intimer Erfüllung, nach Wertschätzung und Respekt. Stattdessen haben sie sich entschlossen, ihrem Partner zu dienen und ihn zu lieben, ganz gleich, wie sich dieser verhält. Dies ist keine erotische Liebe mehr, sondern eine Nächstenliebe oder sogar Feindesliebe. Das geht freilich nur, wenn Betroffene ihre Bedürfnisse in eine tiefe Gottesbeziehung einbringen wie es Menschen tun, die im Zölibat leben. (Die Nachkriegsgeneration ist auch die letzte, die in größerer Zahl zu einem zölibatären Leben befähigt war.) Ein solcher Weg entspannt eine schwierige Beziehung oft. Mit den Jahren bessern sich schwierige Partner angesichts einer überraschenden und bedingungslosen Liebe.

Dieses Happy End fand die Beziehungsgeschichte von Marga und Heinz-Dieter. Sie blieben kinderlos und dies auch wegen Margas Alkoholproblem. Nüchtern war Marga über viele Ehejahre kaum zu ertragen. Sie war nervös und selbstbezogen. Die meiste Hausarbeit fiel Heinz-Dieter zu, Marga fehlte im Umgang mit ihm jedes Taktgefühl und jede Bereitschaft, seine Bedürfnisse wahrzunehmen. War es Bequemlichkeit oder sein Wachstum im Glauben, die Heinz-Dieter bei Marga hielten? Es war wohl beides. Mit der Entschlossenheit eines Liebenden verschlang Hans-Dieter geistliche Literatur, besuchte Exerzitien und brachte sich ins kirchliche Leben ein. Er gewann dort die Liebe, Ruhe und Großzügigkeit, die er zuhause verschenkte. Als Marga wegen des Trinkens ihren Job verlor, zwang sie das in eine Therapie. Marga reifte über die Jahre. Weil Hans-Dieter sie nicht verurteilte, konnte sich Marga für die Tatsache öffnen, dass sie ihrem Mann manches schuldig blieb. Sie lernte, fürsorglicher und aufmerksamer zu sein, was ihr je nach Tagesform manchmal besser, manchmal schlechter gelang. Rainer brachte die Entwicklung so auf den Punkt: „Eigentlich führen wir eine recht glückliche Ehe.“

EINEN WEG AUS ÜBERZEUGUNG GEHEN

Das Zusammenleben mit einem schwierigen Partner zieht Betroffene in einen Strudel der unterschiedlichsten Gefühle. Daher wechseln sie häufig ihre Strategie: Selbstopferung schlägt in eine Trennungsdrohung um, dem folgen Beschönigungen und dem wiederum der Versuch, dem Partner ins Gewissen zu reden. Diese wechselnden Verhaltensweisen heben nicht nur ihre Wirkung gegenseitig auf, sie erzeugen auch eine Verwirrung darüber, wo die Probleme liegen und wie es um die Paarbeziehung steht.

Deshalb sollte man sich nach reiflicher Überlegung für einen Weg entscheiden und diesen konsequent durchhalten. Nur dann helfen die genannten Strategien. Wer in der Beziehung den Halt verliert, muss ihn bei seinen tiefsten Überzeugungen finden. Wem das gelingt, der reift als Persönlichkeit und im Glauben enorm. Wenn ein schwieriger Partner dann doch zu einer Veränderung aufbricht, findet sich ein Glück in ungeahnter Tiefe. ☺



Jörg Berger ist Psychotherapeut in eigener Praxis. Er lebt mit seiner Familie in Heidelberg.

Zum Weiterlesen

Jörg Berger: „Stachlige Persönlichkeiten – Wie Sie schwierige Menschen entwaffnen“
Francke Verlag, Marburg.