

## Aufwerten durch Abwerten -

Subtile Rankämpfe in der Ehe – und wie sie öffentlich und privat ausgetragen werden

### Das Symptom

Man nimmt an, dass die meisten Eheleute sich in der Öffentlichkeit mehr Mühe geben, den eigenen Partner freundlich zu behandeln, als wenn sie unter sich sind. „Was sollen sonst auch die Leute denken?“.

Bei meiner Ehefrau und mir war es etwas anders. Wenn wir allein waren, zeigte sie sich zärtlich und freundlich zu mir, gebrauchte eine wertschätzende Sprache und Streitgespräche liefen in den üblichen Bahnen ab.

Irgendwann fiel mir auf, dass es sich jedoch oft ganz anders verhielt, wenn wir in Gruppen von Freunden oder der Kirchgemeinde unterwegs waren. Immer wieder erlebte ich Situationen, die mich irritierten. Es waren interessanterweise keine Situationen, in denen wir uns genervt oder gestritten hätten. Es lag auch nicht an der Lautstärke. Es lag in diesen Situationen eher etwas vor, das ich als ein „Klima der Abwertung“ erlebte. Das konnte sich verschieden äußern. Manches Mal lag es an den Bezeichnungen, die meine Frau mir vor den anderen gab („Schluri!“, „Du Dödel, was hast du gemacht?“), manchmal durch eine starke, plötzliche Betonung meiner Schwächen (bei gleichzeitig übertriebener, auf mich ambivalent wirkender Betonung meiner Stärken), manchmal durch einen motzigen Ton und häufig, indem ich mich in Aspekten und Entscheidungen kontrolliert fand, sodass ich kaum eine Handlungsfreiheit erlebte. Wollte ich beispielsweise mit einem meiner Freunde ausmachen, wann wir – er und ich - uns wieder treffen könnten, war fast vorprogrammiert, dass sich meine Frau in diese Absprache hinein einschaltete, um den Termin zu blockieren, zu verschieben oder die Terminabsprache auf später zu vertagen. Das ließ mich manchmal mit dem Gefühl zurück, nicht wirklich mündig zu sein.

Es dauerte einige Zeit, bis ich dieses „Klima der Abwertung“ benennen konnte. Ich hatte auch nicht sofort einen Zusammenhang zwischen diesen verschiedenen Verhaltensweisen und kein Muster dahinter erkennen können. Ich merkte aber, wie ein Befremden über dieses Phänomen in mir immer größer wurde. Doch es irritierte mich bspw. zusehends, von einer Party nach Hause zu fahren, dort gefühlt wie ein Depp behandelt zu werden und auf dem Rückweg wandelte sich meine Frau in eine freundliche, liebevolle Ehefrau, voller Anteilnahme und Wertschätzung. Einen Teil dieses „Deppengefühls“ werde ich auf eigenen Stolz zurückführen können. Man könnte gewiss auch mit innerer Gelassenheit reagieren, wenn beispielsweise jede der eigenen Handlungen beim Zusammenlegen eines Kinderwagens von der Ehefrau belustigt kommentiert wird. Doch an diesen Umgangsformen vermisse ich immer wieder die grundsätzliche Achtung, die Ehepartner sich entgegenbringen sollten.

Es gehört zu meinen Schwächen, Konflikten aus dem Weg zu gehen und direkte, offene Auseinandersetzungen zu vermeiden. Daher vermochte ich zunächst nicht, diese Situationen direkt aufzuarbeiten und in den Situationen umgehend zu reagieren. Stattdessen neigte ich zu dysfunktionalen Gerechtigkeitsallüren, die aber nichts besser, sondern vieles schlechter machen. Beispielsweise neigte ich dazu, insgeheim zuhause Rache zu nehmen. Dabei war ich trickreich: Ich arbeitete mehr als notwendig, auch wenn ich wusste, dass meine Frau gerne mehr Zeit mit mir verbracht hätte. Ich vergrößerte die Distanz und wurde wortkarg und entzog mich meiner Frau emotional. Auch tendierte ich dazu, Entscheidungen heimlich zu treffen, beispielsweise die Termine bereits heimlich zu vereinbaren, um mich der Kontrolle

durch meine Frau zu entledigen und sie gleichzeitig zu provozieren. All das konnte ich zu dem Zeitpunkt so noch nicht beschreiben. Weder konnte ich die Schlechtigkeiten, die aus meinem Herzen hochgespült wurden, noch das paradoxe Verhalten meiner Frau deuten. Es waren Indizien, die sich sammelten und den Ton insgesamt rauer werden ließen. So begann ich mir langsam Gedanken zu machen und versuchte mich an einer...

### **Ursachenanalyse.**

Es war tatsächlich so, dass ich mich hinsetzte und bewusst zu grübeln begann. Was könnte die Ursache sein, weswegen meine Frau im Kontext der Öffentlichkeit sich mir gegenüber so verhält? Sicherlich gab es Faktoren in ihrer Persönlichkeit, aber das konnte insbesondere die Verhaltensänderung nicht erklären. Ich trug die Fakten zusammen, die ich zu diesem Zeitpunkt wahrnehmen konnte.

Wir hatten vor einiger Zeit ein Kind bekommen. Seitdem – und auch in der Zeit der Schwangerschaft – musste sie in ihrem Beruf kürzer treten bzw. ganz pausieren. Ich hingegen hatte gerade eine gute Zeit auf Arbeit, bekam viel Anerkennung, obwohl ich darauf achtgab, keine Überstunden mehr zu machen. Auch gelang es uns in letzter Zeit, eine erfolgreiche Jugendarbeit in unserer Gemeinde aufzubauen, deren Leitung wir als Paar übernommen hatten. Obwohl wir die Leitung gemeinsam innehatten, war ich dort präserter. Die Jugendarbeit entwickelte sich prächtig, was auch dazu führte, dass ich vernetzter war. Ich war gewissermaßen zurzeit ein „starker Typ“, während meine Frau als neugebackene Mutter eher besonders auf den Bereich des Häuslichen reduziert war.

In mir entstand langsam ein Bild, weswegen es psychologisch sinnvoll sein könnte, wenn meine Frau mich öffentlich „abwatscht“, obwohl sie mich grundsätzlich liebt und ehrt. Unbewusst könnte es den Zweck erfüllen, einen Beweis für sich und andere anzutreten, dass sie doch die Starke ist und letztlich nicht in meinem Schatten steht. Je mehr sie sich selbst als weniger wirksam wahrgenommen hatte, umso mehr spürte sie möglicherweise auch das Bedürfnis, die eigene Rolle zu finden und zu bekräftigen. Diese Form des Rankampfes wäre also kein Kampf um Macht, sondern letztlich eher ein Symbol für die eigene „Beteiligung“ am außerfamiliären Leben. Zugleich entdeckte ich eine weitere Logik in dieser Form der Entwürdigung: Man kann den eigenen Status umso mehr aufwerten, je unverhohlener und frecher die Behandlung des anderen ist, umso vollständiger die Kontrolle angezeigt wird und umso erfolgreicher und angesehener der andere in sonstigen Lebensbereichen ist. Vielleicht könnte man diese unbewusste Logik so vereinfachen: „Nur eine wahrhaft starke Frau kann einen starken Mann öffentlich behandeln wie einen hörigen Deppen.“ Sicherlich ist das kein Satz, den meine Frau so denkt oder unterschreiben würde. Ich vermute, es ist ein unbewusst ablaufender Prozess. In dieser Denkfigur wurde manches für mich plausibel. Beispielsweise konnte ich so die paradoxen Situationen erklären, in denen der Ehemann im ersten Augenblick bewundert und im zweiten abgewertet wurde.

Diese Analyse hat mir erstens geholfen, in meiner Frau auch eine Bedürftige zu sehen, die mit sich und ihrem Umfeld an der Würdigung der eigenen Lebensphase ringt. Zweitens hat sich mir auf diese Weise auch die Entwicklung eines destruktiven Musters von „Aufwerten durch Abwerten“ als beziehungsfeindlichem Mechanismus auf ihrer Seite gezeigt. Das half mir, Neues in den Blick zu nehmen. Es war vielleicht ein wenig wie mit einem Sensor: Erst wenn er auf eine bestimmte Frequenz eingestellt ist, misst er

auch in dieser Frequenz. Ich hatte nun meine Sensorik neu ausgerichtet, um mit größerer Sensibilität an das Problem und die dahinter stehenden Bedürfnisse meiner Ehefrau heranzugehen. Drittens konnte ich dadurch selbst aus unguten Reaktionsmustern ausbrechen – meiner Kälte und Empfindlichkeit zu Hause sowie meinem Wegducken in der Öffentlichkeit. Ich kehrte beide Muster um. A) Ich involvierte mich zu Hause mehr (um diesen Übergang zu meistern halfen mir 2 Monate Elternzeit) und entschied mich, der Rache durch emotionale Kälte keinen Raum mehr zu geben. B) Ich ließ von mir erlebte Entwürdigungen in der Öffentlichkeit nicht mehr unkommentiert.

### Die Hilfen

(1) Zunächst stellte sich mir das Problem, dass ich selbst unsicher war. Stimmt meine Wahrnehmung überhaupt? Denn meine Frau schien nicht zu bemerken, wie sie mit mir umging bzw. wie mich das ärgerte. Dieser Umstand verblüffte mich. Vielleicht hatte ich mir all das auch eingebildet? Ich neigte auch hier wieder dazu, dem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Ich fragte einen Freund, der mit uns die Jugendarbeit leitete und auf vielen der Feiern und Veranstaltungen dabei war, wo ich eine meiner Meinung nach unwürdige Behandlung seitens meiner Frau erfahren hatte. Er bestätigte meine Wahrnehmung – besonders die Veränderung der letzten Monate. Nachdem mich auch einige andere ansprachen, konnte ich dieses Thema nicht länger passiv aussitzen.

(2) Ich entschied mich, zunächst also diejenigen Augenblicke bewusster zu *markieren*, in denen dieses seltsame, teils verletzende Verhalten passierte. Ich zwang mich, meine eigenen Verletzungen transparent zu machen. Beispielsweise wiederholte ich laut: „Dödel? Der Dödel hat sich sehr wohl dabei etwas gedacht...“ Das Spannende: Meine Frau erschrak dadurch merklich über sich selbst. Sie hatte es tatsächlich nicht gemerkt. Nach einigen solchen Situationen suchte ich das Gespräch mit ihr.

(3) Ich fragte sie, ob sie nicht merkte, wie sie in der Öffentlichkeit mit mir redete – teilweise auch vor anderen *über* mich. Ob es nicht auch ein wenig seltsam sei, wenn Eheleute statt Achtung voreinander fast Verachtung ausdrücken? Ich sprach ehrlich von meinen Gefühlen und beschrieb ihr einige der Episoden der letzten Wochen aus meiner Perspektive. Sie konnte sich kaum daran erinnern.

(4) Ich merkte, wie sie erschrak. Das hatte sie nicht gewollt und es hatte sich gewissermaßen eingeschlichen. Sie erklärte es mit der Veränderung der Hormone durch die Stillzeit, was ich in dem Augenblick nicht hinterfragte. Tatsächlich ist es wohl so, dass viele stillende Mütter beispielsweise dünnhäutiger reagieren als zuvor. Ich wollte aber diesen Augenblick bewusst nicht mit einem Gespräch allein über Hormone für erledigt erklären. Die Tatsache, dass die Konflikte vor allem vor anderen auftraten, wiesen auf eine tiefere Ebene hin. Also suchte ich mit ihr das Gespräch über ihre aktuelle Rolle. Ich schonte sie auch nicht mit der Theorie, dass sie sich vielleicht auch ein wenig darin aufzuwerten versucht, indem sie mich abwertet. Ihre Reaktion auf diesen Satz habe ich leider nicht mehr in Erinnerung.

(5) Wir vereinbarten einige Veränderungen in unserer Beziehung.

1. Sie verpflichtete sich, den Ton bewusst zu verändern. Da sie mich achtet, wollte sie selbst das auch ausgedrückt wissen.

2. In Augenblicken, in denen sie dennoch im Ton *daneben* lag, sollte ich ihr sofort oder unmittelbar im Anschluss spiegeln, was gerade passiert. Beispielsweise sollte ich ungute Bezeichnungen einfach wiederholen. Ich musste mir auf diese Weise angewöhnen, Dinge nicht in mich hineinzufressen und Tage später auf anderen Schauplätzen Rache zu nehmen.

3. Ich entschied mich, sie in den Fragen der Jugendleitung mehr einzubeziehen. Da hatte ich einiges falsch gemacht. Durch Schwangerschaft und Geburt des Kindes hatte sie sich von mancher inhaltlichen Arbeit und Leitungsentscheidungen zurückgezogen. Ich hatte nicht wahrgenommen, dass das auch an ihrem Selbstbild kratzte. Stattdessen habe ich „volle Kraft voraus“ für ihre Bereiche mit gearbeitet, um ihren Rückzug zu kompensieren. Das hat anscheinend für sie zwei Erfahrungen mit sich gebracht: Erstens: Die eigene Mitarbeit fühlte sich ersetzbar an (was nicht den Tatsachen entsprach). Zweitens: Im Zuge von Schwangerschaft und Geburt des Kindes änderte sich erstmal ihr Leben stark zugunsten des häuslichen Bereichs, während sich das meine mehr und mehr nach draußen in den nichthäuslichen verlagerte. Das mag so gewirkt haben, als wäre primär sie Mutter geworden als wir Eltern. Kurzum: Mit dem zunehmenden Größerwerden des Babys war sie auch wieder in der Gemeindegarbeit präsent und erlebte sich dort als wirksam. Zeitgleich begann ich mehr im Haushalt und bei der Betreuung des Babys zu helfen. Das entspannte vieles. Stünde ich wieder vor einer solchen Situation, würde ich Acht darauf haben, den Austausch sowohl über innerfamiliäre als auch außerfamiliäre Lebensbereiche immer weiter zu kultivieren.

4. Wir erneuerten generell unsere Art, den anderen anzusehen: Wir wollten im anderen wieder mehr die Gaben, das Einmalige und das Besondere sehen und ausdrücken: sowohl zu Hause als auch im Umgang vor anderen. Für mich bedeutete das, zu Hause mehr an meinem Umgangsweisen mit Beatrice zu arbeiten. Für sie bedeutete es, an den Umgangsweisen vor anderen zu arbeiten.

5. Zugleich achteten wir darauf, dass auch meine Frau wieder mehr Interessen und Gaben außerhalb der Kindererziehung nachging. Sie war gerne Mutter, aber einige ihrer anderen Talente lagen seitdem brach. Auch dort änderten wir einige Stellschrauben, was dazu führte, dass der Ton zwischen uns wieder wesentlich zärtlicher und offener wurde.

### Die paarspezifischen Dynamiken ernstnehmen

Ein Thema, an dem wir noch arbeiten, ist Kontrolle, Entscheidungskultur, Individualität, Autonomie und die Gestaltung von Zeit. Auf den ersten Blick ist das nicht wirklich ein Thema von Rankämpfen. Allerdings scheinen wir beide es uns in diesem Thema bisweilen äußerst schwer zu machen. Das hängt mit zwei verinnerlichten Idealen zusammen: Mein Bild von Männlichkeit ist stark mit dem Ideal verwoben, **autonom** zu sein: „Mutig zu entscheiden. Rasch zu reagieren. Sich selbst vorzustehen.“ Das kollidiert stark mit dem Ideal von Partnerschaft, welches meine Frau leitet: „Absprachen treffen. Gemeinsam entscheiden. Möglichst viele Zeiten, Hobbys,

Freundschaften teilen.“ Denkt man beide Ideale zusammen, zeigt sich eine beachtliche Sprengkraft: Je näher meine Frau an ihr Bild einer idealen Partnerschaft rückt, umso mehr halte ich mich für unmännlich. Je mehr ich meinem Bild von Männlichkeit naheifere, umso mehr entfernt sich unsere Partnerschaft vom Idealbild meiner Frau. Die Folgen waren überaus destruktiv: Je mehr meine Frau in mir einen Mann erlebte, der „sein Ding machen will“, umso mehr kontrollierte sie, engte mich ein und hielt Entscheidungen in der Schwebe. Umso mehr ich mich kontrolliert und eingeengt fühlte, umso weniger Lust hatte ich, Details abzusprechen oder eine gemeinsame Vision für Aufgaben, Berufung und Freizeit zu entwickeln. Auf den ersten Blick könnte dieses miteinander Ringen wie ein Rankampf ausgesehen haben. Eigentlich handelt es sich hier gar nicht um einen Kampf um *Rang, Macht* oder *Hierarchie*. Denn mein Bild von Männlichkeit leidet kein bisschen, wenn meine Frau entscheidet, gestaltet und vorwärts geht. Mein Bild von Männlichkeit leidet aber, so seltsam es anmuten mag, wenn alles Mögliche abgesprochen werden muss, weil es von mir als ein „Erlaubnis abholen“ verstanden wird oder ein „Erlaubnis geben“. Beides provoziert mich. Also neige ich dazu, „konfrontativ oder heimlich mein Ding zu machen“ – sogar, wenn ich weiß, dass das meine Frau verletzen wird. Oder ich ziehe mich aus Entscheidungssphären zurück, damit meine Frau dort „ihr Ding machen muss“.

Umgekehrt leidet meine Frau nicht an der Machtfrage. Es ist ihr eigentlich egal, ob in einer Angelegenheit ihr Vorschlag, mein Vorschlag oder eine Zwischenlösung gefunden wird. Vor allem ist ihr aber wichtig, dass wir im Prozess beide verbunden sind. Indem sie die Kontrolle anzieht, tut sie das nicht, um mich zu einem Pantoffelheld zu machen oder zu dominieren, sondern um unsere Paarebene zu stabilisieren. Doch auch ihre Lösung ist nicht konstruktiv. Wir werden als Paar nicht automatisch stabiler und glücklicher, wenn wir in allen möglichen Bereichen verflochtener sind. Außerdem führt das Mehr an Kontrolle zu einem Weniger an Innigkeit im Prozess. Denn ich reagiere auf ihre Manipulation in Richtung Symbiose indem ich partnerschaftliche Prozesse unbewusst sabotiere und mir autonome Nischen suche.

Wie diese Schilderungen zeigen, haben wir uns in dieser Frage ganz schön verkeilt. Es eskaliert nicht, aber es ist eine ungute Verriegelung entstanden und seltsame Muster haben sich einge spielt. Das hat uns zu der Erkenntnis gebracht: Wir mussten uns jeder für sich manches erkämpfen:

- Ich habe mir erkämpft, über manche Zeiten autonomer zu verfügen. Meine Frau erfährt dadurch, dass ich wesentlich inniger verbunden und bewusster anwesend bin, wenn ich ihr als Individuum begegnen darf. Indem ich aus der Welt des Paares manchmal aussteige, tauche ich dann umso bewusster wieder ein. Die staatlich geförderte Elternzeit hat hier das ihre dazu beigetragen, indem die Zeiten als Paar und Familie umfassend zunehmen und dennoch Zeit für gelegentliche Freizeit mit Freunden bleibt.
- Meine Frau hingegen hat erreicht, dass wir in den meisten Lebensbereichen „kollaborativ“ zusammenarbeiten und weniger meiner Tendenz folgen, Arbeitsbereiche stark abzutheilen in ihre Bereiche und meine Bereiche. Ich musste dazu meinen Entscheidungsstil verlangsamen, sie den ihren beschleunigen.