

WAS SICH LIEBT, das nervt sich

Warum jage ich ihn nicht zum Teufel? Wieso lasse ich sie nicht fallen? Auf diese Fragen frustrierter Partner entgegnet ein Paartherapeut: Weil einen die Macken des anderen weiterbringen können

TEXT Birgit Schönberger

Liebe die Fehler deines Partners, denn sie sind der beste Dünger für dein Wachstum.“ Mit diesem Satz konfrontiert der Hamburger Paartherapeut Michael Cöllen gern streitende Klienten. Wie bitte? Ihn dafür lieben, dass er sich morgens hinter der Zeitung verschanzt und abends hinterm Rechner? Dass er sich aus der Kindererziehung raushält und aus dem Haushalt sowieso? Dabei wirkte er anfangs so charmant und fürsorglich. Genau das wollen viele Frauen wiederhaben. In Cöllens Augen ein falscher Ansatz. 30 Jahre Erfahrung mit Paaren haben ihn gelehrt, dass Fehler und Schwächen der Partner echte Chancen bieten, sich gemeinsam zu entwickeln. Vorausgesetzt, beide schaffen es, mit Fehlern richtig umzugehen.

Etwa so: „Liebe Sylvia, aus Angst, dass du zu selbstständig und unabhängig von mir wirst, aus Angst also, dich zu verlieren, habe ich dich gebremst, deine Kreativität, Spontanität, Lebensfreude und Lust als unüberlegt, kindisch oder falsch und dumm abgetan, anstatt dir Mut zu machen. Dafür bitte ich dich wirklich um Verzeihung.“ Das schrieb ein Mann nach einem Seminar bei Michael Cöllen an seine Frau. Das eigene Versagen zuzugeben und über das zu reden, was dahintersteckt, ist ein erster wichtiger Schritt. Doch mit Worten allein ist es nicht getan. In seinem neuen Buch „Das Verzeihen in der Liebe“ (Kreuz) beschreibt der Psychologe Verzeihen als

Dass er sich beim Frühstück hinter der Zeitung verschanzt, kann zu beleidigtem Rückzug führen – oder zum Impuls werden, sich gemeinsam mit Verhaltensmustern zu befassen



FOTOS: LAMBERT / GETTY IMAGES

»Um als Paar zu wachsen, braucht es auch störende Seiten«

einen Weg in fünf Schritten (siehe Kasten) und erklärt, warum Liebesbeziehungen ohne Verzeihen, Versöhnen und Wiedergutmachen oft scheitern.

Cöllen ist überzeugt davon, dass man sich in der Phase der Verliebtheit unbewusst auch für die Schattenseiten des anderen entscheidet: „Wir glauben gern, dass wir nur die attraktiven Seiten des Partners wählen. In Wahrheit suchen wir mit einer Art Urinstinkt auch seine Schwächen.“ Kürzlich saß eine Radiomoderatorin bei ihm, die wie ein Wasserfall über ihre Beziehungsprobleme redete, während ihr Partner, ein wortkarger Geiger, die ganze Zeit keinen Ton sagte. Eine scheinbar aussichtslose Konstellation – die spannend wird, wenn beide den Schattenseiten des anderen begegnen. Cöllen vergleicht das Liebesleben mit einem Feuchtbiotop: „Dazu gehören nicht nur Sonne und fruchtbare Erde, sondern auch Kälte, Sumpf und Morast. Um als Paar zu wachsen, brauchen wir auch die hässlichen, störenden, dunklen Eigenschaften.“

Doch was soll gut daran sein, wenn sie ihn mit ihrem Wortschwall emotional ertränkt oder er sie durch sein Dauerschweigen hilflos macht? „Fehler des Partners durchbrechen zwar die scheinbare Harmonie und das Glücksgefühl“, sagt der Paartherapeut, „aber sie sorgen wie eine Antriebsenergie für die nötige Unruhe, die wir brauchen, um die Beziehung neu zu gestalten.“ Anders gesagt: Würde der Liebste einen nicht mit seinem Geiz oder seinem Kontrollwahn an die Grenzen bringen, fehlte ein wichtiger Impuls, sich mit den eigenen Schwachpunkten auseinanderzusetzen. Das von Cöllen

mitbegründete Therapiekonzept der „Paarsynthese“ setzt auf diese Herausforderungen und darauf, dass beide Partner füreinander Entwicklungshelfer sind. Lebenslang. Cöllen erinnert sich gern an ein Paar, das ihn vor einer Weile aufsuchte: Sie war 92, er war 96 und hatte eine 20 Jahre jüngere Geliebte. „Beide haben die Therapie als glückliches Paar beendet. Das zeigt, dass das Lernen nie aufhört.“

In vielen Beziehungen gibt es ein Muster: Der eine sucht im anderen das, was ihm selbst fehlt. Harmoniebedürftige stehen auf Streitsüchtige, der Durchsetzer begehrt das Angsthäschen. Doch wenn es Konflikte gibt, werfen Liebende ihre Andersartigkeit einander vor. In seiner Beratung bittet Cöllen die Kontrahenten, das Vorwurfskarussell für einen Moment zu stoppen: „Erinnern Sie sich daran, dass Sie den anderen gewählt haben, weil Sie von ihm zu lernen haben.“ Was am anderen am meisten stört, hat zu einem großen Teil mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten zu tun. Deshalb ist der Ärger über den Partner fast immer ein gemeinsames Problem. Die Lösung lautet für Cöllen und die anderen Paarsynthetiker: Reifen durch Verzeihen.

Was in der Theorie bestechend klingt, erfordert beim Umsetzen Mühe. Etwa wenn er sich zum x-ten Mal ver-

spätet. Oder sie ihm ständig ins Wort fällt, obwohl ihn das nervt. „Verzeihen ist eine Herkulesaufgabe für die Seele“, räumt Michael Cöllen ein. Doch es lohne sich, auf den anderen zuzugehen, ohne Furcht, das Gesicht zu verlieren. So wie Martina und Uli.

Die beiden standen kurz vor der Trennung. Martina ertrug es nicht mehr, dass ihr Mann sie regelmäßig öffentlich bloßstellte. Uli machte sich über ihre hausfraulichen Fähigkeiten lustig, kritisierte ihren Erziehungsstil, unterstellte ihr Verschwendungssucht. Je heftiger er sie demütigte, desto mehr zog sie sich zurück. Irgendwann hatte sie keine Lust mehr, mit ihm zu schlafen. Als er ihr auch das noch vorwarf, sah sie die Paartherapie als letzte Chance für die Beziehung. Hier lernte Martina, Ulis Sprüche als Imponiergehabe zu entlarven, das Selbstzweifel überdecken sollte. „Sie hörte auf, sich selbst die Schuld für alles zu geben“, erinnert sich Cöllen. „Dadurch konnte sie ihm besser standhalten und ihre Autorität entfalten.“

Martina machte eine Umschulung, fand einen Job und wurde durch ihre finanzielle Unabhängigkeit ein selbstbewusstes Gegenüber. Ihr Mann lernte, sich auf seine innere Stärke zu besinnen, und musste sie nicht mehr kleinmachen, um sich groß zu fühlen. Sein Imponiergehabe ließ nach, als ihm klar wurde, dass sie das Demütigungsspiel nicht mehr mitspielte. Nach anfänglichen Irritationen merkte er, dass es ihn entlastete, nicht mehr allein für die Finanzen zuständig zu sein. Rückblickend sind beide stolz auf sich. Ohne Ulis Provokationen wäre Martina nie




Der Weg des Verzeihens ist kein Spaziergang, sondern eher eine Gratwanderung. Aber am Ende lockt der Rosengarten

FOTOS: GEORGE MARKS / GETTY IMAGES

so stark geworden, glaubt Cöllen. Sie hätte sich trennen können, doch in der nächsten Beziehung wäre wohl dieselbe Falle zugeschnappt.

Die Geschichte von Martina und Uli macht klar: Verzeihen bedeutet nicht, alles zu schlucken. Der Therapeut sieht auch Grenzen: Alkoholsucht, ständiges Fremdgehen oder Gewaltexzesse zerstören dauerhaft das Selbstwertgefühl des Partners. Auch fortdauernde Unverbindlichkeit, Unentschlossenheit oder Kritiksucht können so zermürben, dass Verzeihen nicht mehr möglich ist. Doch Michael Cöllen hat immer wieder erlebt, wie Paare von den Schwächen des Partners profitieren, wenn sie den Weg des Verzeihens wählen: „Nach dem anstrengenden Kampftümmel kehrt Friede ein.“ ■

 Buchtipps finden Sie auf Seite 123

DIE FÜNF SCHRITTE DES VERZEIHENS

- **ERSTER SCHRITT:** Anhören. Beide gestehen sich die Kränkungen ein, die sie einander zufügen, und beraten gemeinsam: Welche Muster haben wir? Mit welchen Redewendungen verletzen wir uns in welchen Situationen?
- **ZWEITER SCHRITT:** Bearbeiten. Beide betreiben Ursachenforschung, erkennen ihre Altlasten und identifizieren die Streitmuster, die sie unbewusst von den eigenen Eltern übernommen haben und mit denen sie den Partner quälen.
- **DRITTER SCHRITT:** Verständigen. Jeder nennt die Fehler des anderen. Beide überlegen, was sie anders machen können. Ziel ist nicht die Schuldzuweisung, sondern herauszufinden: Wie und was können wir voneinander lernen, statt zu streiten?
- **VIERTER SCHRITT:** Verzeihen und versöhnen. Beide bitten sich gegenseitig um Verzeihung. Das geht leichter, wenn jeder sich über die Ursache seines kränkenden Verhaltens bewusst ist und ebenso die Motive des anderen kennt.
- **FÜNFTER SCHRITT:** Wiedergutmachen. Beide überlegen: Was können wir gemeinsam einüben? Was können wir tun, um Verletzungen wiedergutzumachen? Welche Regeln wollen wir vereinbaren? Auf diese Weise erlebt das Paar einen Aufbruch, lang vermisste Lebendigkeit und oft neue Sinnlichkeit.