



## DIE HERAUSFORDERUNG:

# EIN PAAR BLEIBEN

Was macht Beziehungen heute so schwierig?  
Warum sind Patchworkfamilien oft zum Scheitern  
verurteilt? Und welche bedeutende Rolle  
spielt die Vergebung? Fünf Thesen des Heidelberger  
Paartherapeuten Arnold Retzer

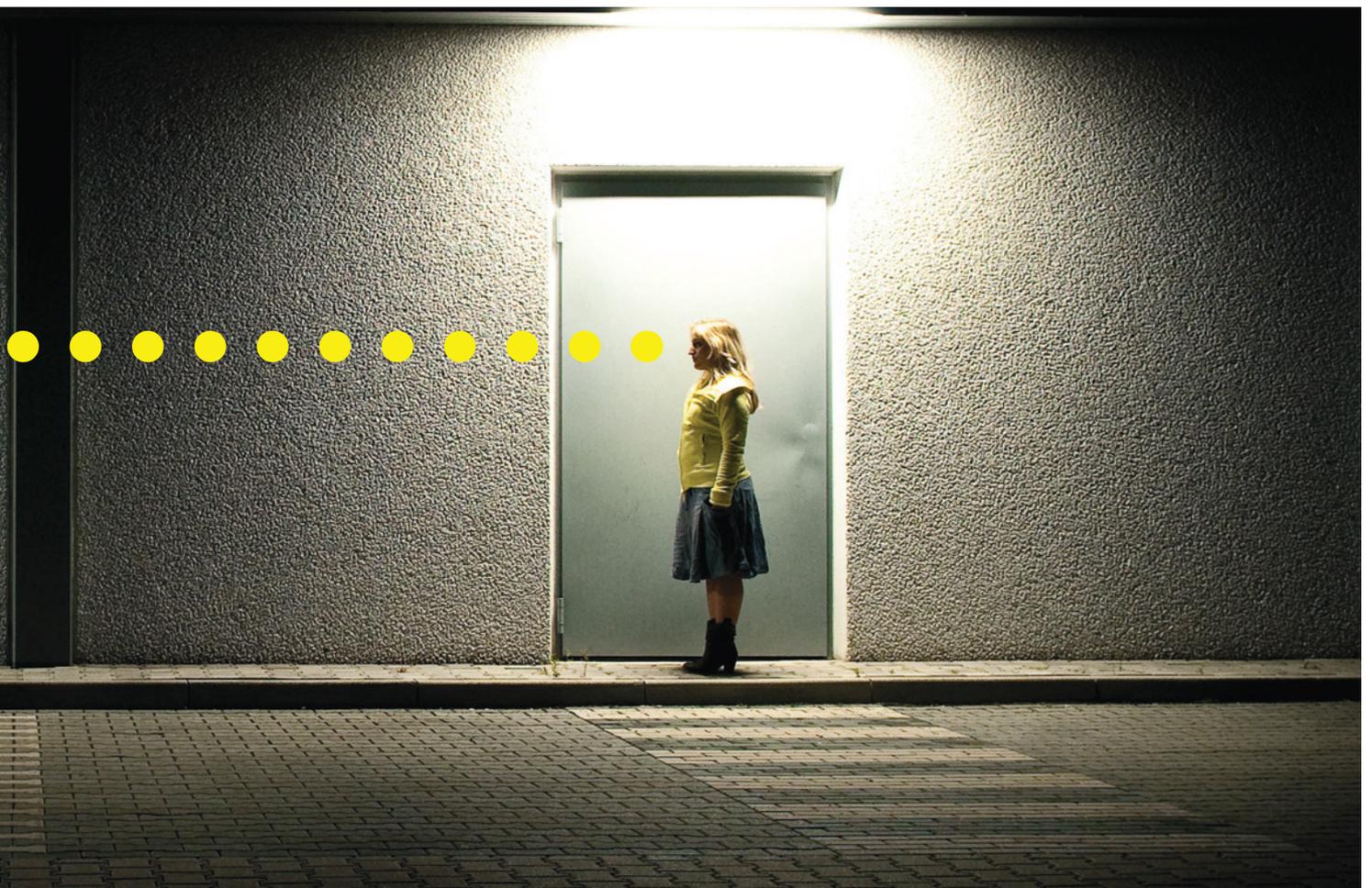


Foto: 2.sam / photocase.de

**I**n Paarbeziehungen ist immer weniger festgelegt und immer mehr kann oder muss verhandelt werden. Daraus erwachsen Möglichkeiten und Schwierigkeiten. Machtkämpfe sind an der Tagesordnung: Jeder glaubt sich berechtigt, seine Vorstellung durchzusetzen, die Ansprüche an den Partner sind gestiegen, aber auch die Ansprüche an sich selbst.

### **1. THESE: Unrealistische Erwartungen sind der fast sichere Weg ins Unglück**

Heute sollen die Partner Seelengefährte, Karriereberater, aufregender Geliebter und vieles mehr sein. Die Ansprüche an die Partnerschaft sind deutlich gestiegen

und haben mit dem kulturellen Kontext zu tun, in dem wir leben. Ein banales Beispiel ist die Fülle von Internetportalen, die einem den idealen Partner über mathematische Formeln zuführen. So als gäbe es dort draußen irgendwo den einen einzig Richtigen. Eine uralte Idee, die schon Platon hatte. Doch diese Idee ist problematisch. Weil kleinste Abweichungen von der Vorstellung, wie der Richtige zu sein hat, beweisen, dass es der Falsche ist. Hinzu kommt, dass wir heute kaum mehr Reparaturen durchführen. Nicht nur das Handwerk des Schuhmachers ist ausgestorben. Kühlschränke haben einen eingebauten Zeitraum, in dem sie kaputtgehen. Alte Schuhe und alte Kühlschränke werden weggeworfen und neue gekauft oder ein Upgrading vorgenommen. Das Angebot ist groß. Dieses Wegwerf-Ersatz-Modell,

angewandt auf Paarbeziehungen, erleichtert das Leben von Paaren überhaupt nicht.

Viele Paare haben auch unrealistische Vorstellungen von der Exklusivität ihrer Beziehung und gehen davon aus, dass in einer Liebesbeziehung eine unzensurierte, ungehemmte und authentische Kommunikation möglich sein muss. Alles, was einem in den Sinn kommt, darf dem anderen zugemutet werden. Umgekehrt hat man die Pflicht, für alles, was den anderen beschäftigt, ein offenes Ohr zu haben. Was so selbstverständlich erscheinen mag, ist oft genug eine unmenschliche Weise zusammenzuleben. Paarbeziehungen sind heute besonders gefährdet durch überspannte Erwartungen an eine Liebesbeziehung und die vollkommen überzogenen Glücksvorstellungen, die nicht nur der Einzelne zu

# Wie gehen wir damit um, wenn das Leben sein Veto einlegt gegen unsere Vorstellungen?

verwirklichen hat, sondern auch das Paar. Die Vorstellung, dass wir die Schmiede nicht nur unseres individuellen Glücks, sondern auch des Beziehungsglücks sind, dass wir es in der Hand haben, uns selbst oder noch schlimmer den Partner glücklich zu machen, pflastert den Weg ins Unglück. Wenn uns das nicht gelingt, sind wir nicht nur nicht glücklich, sondern auch noch selbst schuld.

## 2. THESE:

### **Das Scheitern von unrealistischen Erwartungen erzeugt Schuld und Scham**

Lebenskrisen, Scheitern und Unglück, oft genug schon allein die Abwesenheit des Glücks, waren immer schon mit der Vorstellung verbunden, dass jemand etwas falsch gemacht hat, ein falsches Leben geführt und Schuld auf sich geladen hat. War es früher der Fehler, von Gott abzufallen oder sich widernatürlich zu verhalten, der die Schuld ausmachte, so werden heute der Einzelne und seine psychische Struktur, was immer das sein mag, beschuldigt. Sie ist defizitär, er hat zu viel Vulnerabilität oder zu wenig Resilienz. Resilienz ist ein Begriff aus der Werkstoffkunde und bezeichnet die Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung wieder zum Ausgangszustand zurückzukehren. Die Übertragung auf Lebenskrisen ist unangemessen. Die Wiederherstellung des ursprünglichen Zustandes nach einer Krise ist eine ganz problematische Vor-

stellung. Lebende Systeme sind nie so, wie sie einmal waren. Viele Paare kommen in die Therapie, weil sie eine Veränderung erleben und wollen, dass die Therapie diese wieder rückgängig macht. Das geht nicht. Die Aufgabe für diese Paare und die Paartherapie ist dagegen, herauszufinden: Wie gehen wir damit um, dass das Leben sein Veto einlegt gegen unsere Vorstellungen und es unvermeidlich nicht mehr so ist, wie es einmal war? Es geht dabei um ebenfalls unvermeidliche Trauerprozesse. Die Vorstellung, die ich von meinem Partner, von meiner Partnerschaft habe, funktioniert nicht mehr. Die Form, die ich dem Leben gegeben habe, wird von der Realität des Lebens zerbrochen. Und jetzt ist die Frage, was machen wir mit dieser zerbrochenen Form? Was geschieht mit unseren gescheiterten Erwartungen und Vorstellungen?

## 3. THESE:

### **Patchworkfamilien sind nicht selten der Königsweg in die Familienhöhle**

In vielen Fällen folgt dem Scheitern von Partnerschaften mit Kindern das Projekt Patchwork. Mindestens 10 Prozent aller Familien sind Patchworkfamilien und damit Folge gescheiterter Partnerschaften.

Patchworkfamilien sind für die Beteiligten, aber auch für Paar- und Familienberater eine große Herausforderung. Viele Patchworkfamilien brechen unter den ungeheuren Ansprüchen, so wie die

„normale Kernfamilie“ sein zu wollen, zusammen. Die Patchworkfamilie alten Stils, wie sie schon in Grimms Märchen von den bösen Stiefmüttern auftaucht, wurde durch den Tod gestiftet. Die Kindsmutter war im Wochenbett gestorben, nun musste eine Stiefmutter her. Die moderne Patchworkfamilie dagegen wird meist durch das Scheitern einer Partnerschaft gestiftet, und dieses Scheitern ist mit Scham und Schuld verbunden. Das anschließende Patchworkfamilienprojekt wird oft zu einem Versuch des Umgangs mit diesen Gefühlen. Gibt man sich selbst die Schuld an der gescheiterten Partnerschaft, kann die neue Patchworkfamilie eine Art Wiedergutmachungsprojekt werden. Patchwork als Aktion Sühnezeichen zur Sühne der eigenen Scheiterschuld. Man versucht durch angestrenktes Handeln oft an den Kindern alles wiedergutzumachen, und das kann für alle Beteiligten der Königsweg in die Familienhöhle sein. Gibt man dem ehemaligen Partner die Schuld an der gescheiterten Partnerschaft, so wird man versuchen, die für berechtigt gehaltenen Ansprüche auf die vermeintliche Gerechtigkeit durchzusetzen. Gelingt dies nicht, und es gelingt meist nicht, bleibt noch die ebenfalls von der Gerechtigkeitsillusion gespeiste Rache. Und das kann in gleicher Weise der Königsweg in die Familienhöhle für alle Beteiligten sein. Für das Projekt Patchworkfamilie hat es zur Folge, dass das Projekt erst gar nicht gestartet werden kann, weil man noch sehr intensiv mit der alten gescheiterten Partne-



Foto: 2sam / photocase.de

hung befasst ist. Oft genug enden dann Patchworkfamilien, noch bevor sie eigentlich begonnen haben.

#### **4.THESE: Einen gerechten Schuldenausgleich in Beziehungen kann es nicht geben**

Wenn eine Beziehung in die Krise gerät, hagelt es oft Schuldvorwürfe. Einer glaubt, der andere ist ihm etwas schuldig geblieben, und erhebt Ansprüche: Ich

habe damals auf eine eigene Karriere verzichtet, du hast Karriere gemacht, ich habe die Kinder großgezogen, jetzt, wo die Kinder aus dem Haus sind, lässt du dich mit der 26-jährigen Blondin ein! Es entsteht eine bestimmte Art von Vertragsverhältnis, das durch Ansprüche und Schuld gestiftet wird. Juristisch würde man von einem Gläubiger-Schuldner-Verhältnis sprechen. Aus einem solchen Beziehungsverhältnis leitet sich dann das Recht auf einen gerechten und berechtigten Schuldenausgleich ab. Das Prob-

lem in intimen Beziehungen wie Partnerschaften ist jedoch, dass die Frage, was ein gerechter Schuldenausgleich ist, nur schwer zu beantworten ist, wenn überhaupt. Weil es kein objektives Maß für die Größe der Schuld und für die Größe des Ausgleichs gibt. Wie schwer wiegt eine Affäre, und wie viel muss dafür an Ausgleich „bezahlt“ werden? Es gibt auch keine höchste Schuld- und Sühne-Instanz, ein höchstes Gericht, das festlegt, wie schwer die Schuld und wie groß die Strafe, die Sühne oder die Buße sein muss. Jeder formuliert höchstpersönlich selbst seine Ansprüche in einer Partnerschaft und legt das Schuldenmaß fest, das er anderen und sich selbst zuspricht. Deshalb ist die Idee des Ausgleichs oder gar des gerechten Ausgleichs überbewertet und unrealistisch. Dennoch wird weiterhin versucht, nach dem Ausgleichsmodell mit der Schuld umzugehen. Häufig erleben Paare nach der Scheidung den intimsten Teil ihrer Beziehung, weil sie leidenschaftlich um Geld, Urlaubsregelungen, Umgangsrecht und anderes streiten. Irgendwann stellt sich vielleicht die Einsicht ein, dass ich das, was ich aus meiner Sicht an berechtigten Ansprüchen an den anderen habe, nicht bekommen werde. Dann bleibt mir aber zumindest noch der Ausgleich der Rache: Dem Partner soll es genauso schlecht gehen wie mir. Leider hat die Rache den negativen Effekt, dass es mir auch schlecht geht. „Wenn du zum Rächen ausziehst, nimm zwei Särge mit“, lautet ein chinesisches Sprichwort. Der Versuch, den gerechten Ausgleich herzustellen, koste

# Vergebung bedeutet: Ich gebe meine Ansprüche an den anderen und auch an mich selbst auf

es, was es wolle, lässt die ungeheuren Kosten, das Leid und die dabei in Kauf zu nehmende miserable Lebensqualität unbeachtet, wie grausam sie auch sein mögen.

Die Selbstbeschuldigungen und die damit verbundenen Qualen der Sühne, der Wiedergutmachung und der Buße, die man nun sich selbst antut, sind in vielen Fällen noch grausamer als die Rache am Partner.

Hier nun bietet sich neben den begrenzten Möglichkeiten des gerechten Ausgleichs – der Wiedergutmachung der Schuld des Partners und der eigenen Schuld – ein anderes angemesseneres und menschlicheres Verfahren an.

## 5.THESE: Trauern, resignative Reife und Vergebung als Lösung

Erwartungen herunterzufahren oder aufzugeben, weil sie mit dem Leben nicht vereinbar sind, ist Teil dessen, was ich als resignative Reife bezeichne. Der Satz „So geht das nicht mehr“ markiert ein Ende. „Meine Versuche, dich auf Vordermann zu bringen, sind zu Ende.“ Der Anspruch, für das Glück des Partners verantwortlich zu sein, wird aufgegeben.

Was dabei passiert, ist nichts anderes als Trauern. Trauern um etwas, was mit dem Leben nicht vereinbar ist. Aber: Trauern hat eine schlechte Presse. Wer länger als 14 Tage trauert, wird im DSM-5, dem amerikanischen Diagno-

sehandbuch für psychische Krankheiten, als therapiebedürftig eingestuft. Daueroptimismus und Dauergrinsen, koste es, was es wolle, ist dagegen angesagt. Resignieren gilt als Versagen und Durchhalten als Tugend. Aufgeben ist aber das Wesen der Vergebung – eine der wichtigsten Überlebensstrategien für den Einzelnen und noch mehr für Paarbeziehungen.

Vergebung bedeutet: Ich gebe meine Ansprüche an den anderen und auch an mich selbst auf. Die Beziehung zwischen Gläubiger und Schuldner wird aufgelöst. Obwohl die Vergebung eine grundlegende Veränderung einer Beziehung nach sich zieht, ist sie kein kommunikativer Akt. Vergebung findet unter zwei Augen statt. Es ist nicht der gnädige Sprechakt: Ich vergebe dir! Es ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Ansprüchen an andere und an sich selbst. Der Partner muss nichts von der stattgefundenen Vergebung erfahren. Man macht nicht dem Partner das Geschenk der Vergebung, sondern sich selbst. Man legt die Last ab, Gerechtigkeit einzufordern und durchzusetzen. Man macht sich selbst das Geschenk, die Belastung der Sühne, Buße und Wiedergutmachung abzulegen. Man ist gnädig zu sich selbst und akzeptiert sich so, wie man ist: weder ein Engel noch ein Teufel, sondern ein Mensch. Nur wenn Vergebung als ein Akt empfunden wird, bei dem man sich selbst etwas Gutes tut, ist sie überhaupt möglich. Deshalb kann man auch Klienten nicht verordnen, zu vergeben. Es liegt

einzig und allein bei den Klienten, wann und ob es für sie einen Sinn ergibt zu vergeben. Vergeben ist eine autonome Entscheidung.

Der Akt der Vergebung ist aber riskant, weil man nicht weiß, was danach mit der Beziehung zum bisherigen Schuldner passiert. Es kann sein, dass der Akt des Vergabens zu einem Neuanfang führen kann, wie nach einem Schuldschnitt. Viele Paare, die eine stabile, langfristige und zufriedenstellende Partnerschaft haben, vollziehen interne Akte des Vergabens, die einen Neuanfang nach dem anderen möglich machen, das heißt eine dauerhaft lebbare Paarbeziehung. Die andere Möglichkeit ist aber auch, dass die Vergebung das endgültige Ende der Beziehung bedeutet, weil das letzte Band der Ansprüche oder der Rache, das den Gläubiger mit dem Schuldner verbunden hat, nun zerschnitten ist. Aber auch das kann eine positive Entwicklung sein: Man wird nach einer Scheidung tatsächlich frei vom anderen und gewinnt damit Möglichkeiten, als Eltern zukunfts zugewandt effektiv zu sein, ohne sich im vergangenheitsgefangenen Gerechtigkeitsclinch zu zerfleischen. So kann beispielsweise der Neubeginn von Patchworkfamilien möglich werden.

Es soll hier nicht der Eindruck erweckt werden, dass Vergebung eine einfache Sache sei. Das ist keineswegs der Fall. Auch wenn die Hemmnisse nicht besonders vernünftig erscheinen. Die Vergebung wird oftmals erschwert durch die Befürchtung, etwas zu verlieren: sei

es die vermeintliche Identität als Opfer und Gläubiger; sei es die Illusion, doch noch das zu bekommen, was man glaubt, was einem zusteht; sei es die Illusion, den Beschuldigten doch noch zwingen zu können, seine Schulden zu bezahlen.

Aber auch wohlmeinende und unterstützende Beziehungen machen das Vergeben nicht gerade leicht. Mitleidende Freunde, Familienmitglieder, die eine Unterstützung und Stärkung der eigenen Ansprüche waren, sind ein zwiespältiges Geschenk. Vergebung, das Aufgeben der Ansprüche und das Aufgeben der Durchsetzung dieser Ansprüche, läuft dann Gefahr, zum Loyalitätsbruch gegenüber den Unterstützern, Bestärkern, Schlachtenbummlern und Fan-Gruppen zu werden.

Vergebung wird auch nicht leichter, wenn sie mit der Befürchtung eines Gesichtsverlustes, der Kapitulation verbunden ist und der Vergebende nun als Verlierer schlecht angesehen ist, weil er nicht standhaft weitergekämpft hat. Nicht zuletzt ist die Kunst der Vergebung aber auch dann nicht einfach, wenn man nicht weiß, was Vergebung ist und was dabei zu tun ist.

## Die Praxis der Vergebung – eine Gebrauchsanleitung

Manchen Klienten mache ich den Vorschlag, dass sie die nächsten vier Wochen auf einem Blatt Papier festhalten sollen, welche Ansprüche sie an den Partner haben. Sie fertigen ein Schuldenregister an, damit es vernichtet, zum Beispiel verbrannt werden kann. Schon das Schreiben eines solchen Anspruchsregisters wird oft als befreiend erlebt. Die Idee, der andere ist mir etwas schuldig, lastet für viele Menschen wie ein Druck auf der Seele, auf der Brust. Etwas, was man benennt und aufschreibt, verliert an seiner erdrückenden Macht. Wenn das Register dann vervollständigt ist, sage ich meinen Klienten, dass sie unver-

meidlich bemerken werden, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, das Schuldenregister zu verbrennen. Dies kann vielleicht schon am gleichen Tag sein, vielleicht eine Woche später, vier Wochen später, ein Jahr später oder vielleicht auch in diesem Leben nicht mehr. Wenn dieser Zeitpunkt gekommen ist, warne ich davor, das Schuldenregister sofort und unmittelbar zu verbrennen.

Das Zaudern und Zweifeln ist insofern wichtig, weil man nicht wissen kann, was danach passiert. Es geht darum, die Autonomie der Entscheidung zu unterstreichen. Es kann sein, dass ein Neuanfang möglich wird, es kann aber auch sein, dass es das endgültige Ende der Beziehung ist. Manche Klienten finden dann sehr kreative Lösungen: Eine Frau fertigt zwei Schuldscheine an. Einen verbrennt sie, und einen zweiten verwahrt sie: „Man weiß nicht, wofür man ihn noch mal brauchen kann.“ Manches vergeben wir, anderes vergeben wir nicht. Mit der Vergebung findet eine oft sehr grundlegende Veränderung auch der eigenen erfahrenen Geschichte statt. Das, was uns bisher über Schuld, Sühne, Wiedergutmachung und Rache auf eine ungute Weise an die Vergangenheit gefesselt hat, wird immer unwichtiger und kann sogar dem Vergessen anheimfallen. Das Vergessen ist, obwohl es auch zur Zeit nicht hoch im Kurs steht, eine wichtige Errungenschaft für das Gelingen von Partnerschaften. Wenn Vergessen das Ziel ist, dann kann Vergebung das Mittel sein.

PHc

**Dr. Arnold Retzer** ist Arzt, Psychologe und Psychotherapeut. Er ist Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg ([www.si-hd.de](http://www.si-hd.de)). Veröffentlichungen unter anderem: *Systemische Paartherapie* (Klett-Cotta, 5. Aufl. 2015), *Lob der Vernunft-ehe. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe* (Fischer-TB 2011) und *Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken* (Fischer-TB 2013).

# Entwicklungsprojekt Liebe



Auch  
als eBooks  
beziehbar

Schreibend  
können  
Partner sich  
und der  
Beziehung  
Gutes tun!

2016. 126 Seiten, kartoniert  
€ 15,- D  
ISBN 978-3-525-49012-9



Leseprobe finden Sie  
auf [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Die Liebe:  
das wohl  
spannendste  
Entwicklungsprojekt  
im Leben.

2014. 153 Seiten mit 15 Abb. und 2 Tab., kartoniert  
€ 17,- D  
ISBN 978-3-525-40194-1



Erfüllte  
Partnerschaft  
auch  
ohne Liebe?  
Das geht!

2014. 222 Seiten, kartoniert  
€ 20,- D  
ISBN 978-3-525-40239-9

