

Alfons Vansteenwegen

Bevor die Liebe
Alltag wird Anregungen
für eine gelungene
Partnerschaft

Aus dem Flämischen von
Rainer Täubrich und Jörg Schilling

2007

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags
Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Umschlaggestaltung: Göbel/Riemer
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

ISBN 978-3-89670-520-4

© 2007 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel
Liefde is een werkwoord im Verlag Uitgeverij Lannoo, Tielt.

© 2007, Alfons Vansteenwegen

Eine frühere deutsche Ausgabe erschien unter dem Titel
Liebe – ein Tätigkeitswort.

Claudius Verlag, München, 1993

© deutsche Übersetzung: Claudius Verlag

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: **carl-auer-info-on@carl-auer.de**

Carl-Auer Verlag
Häuserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

wird, seine Musikalität umzusetzen. Das ist ein großer Unterschied zu Mozart, der in einem musikalischen Milieu aufwuchs. Also bleibt festzuhalten, dass die Begabung eines Kindes vollständig verloren geht, wenn das Milieu nicht die Chance bietet, die entsprechende Begabung zu entwickeln.

Menschliche Eigenschaften werden als solche nicht vererbt, die Anlage dazu schon. In Wirklichkeit geht es um Verhalten, um Eigenschaften, die mehr erlernt sind, als man denkt. Menschen lernen zu schweigen. Menschen lernen zu sprechen. Menschen lernen, ihre Gefühle mitzuteilen. Menschen lernen, ihre Gefühle zu verschweigen. Es gibt Eigenschaften, die man in der frühen Kindheit lernt, aber es gibt auch eine Reihe von Dingen, die erst in der Beziehung gelernt werden. Die Leute bringen sich im Laufe einer Beziehung manchmal gegenseitig Dinge bei, auch wenn sie es gar nicht wollen.

Die Nörglerin und der Taube

Es ist eine wahre Geschichte: Peter hatte aus Kerstin eine Nörglerin gemacht. Aber wie war es so weit gekommen? Peter wusste es selbst nicht mehr. Es machte ihn nur immer so unglücklich, dass seine Frau eine Nörglerin war. Wenn er am Ende eines Arbeitstages nach Hause musste, dachte er: »Zu dumm, nun muss ich wieder nach Hause. Das wird wieder ein Gemecker geben.«

Wir untersuchten, wie es dazu gekommen war. Und was kam dabei zum Vorschein? In der letzten Zeit nörgelte Kerstin tatsächlich, wenn ihr Mann nach Hause kam. Er fand sogar, dass sie einen nörglerischen Charakter hatte. »Sie ist nun einmal so. Sie kann nur nörgeln.« Aber als wir uns näher damit befassten, wurde deutlich, dass sie vor ihrer Ehe überhaupt nicht genörgelt hatte.

Wir wollten herausfinden, was geschehen war. Die ersten Jahre waren gut verlaufen. Es war eine Ehe mit einer klassischen Rollenverteilung: Peter ging zur Arbeit, Kerstin war mit den Kindern zu Hause. Wenn Peter heimkam, erzählte ihm Kerstin, wie sie den Tag verbracht hatte – das tat sie zumindest in den ersten Jahren. Er berichtete, was er getan hatte, und er hörte ihr zu. Das ist sehr wichtig: Er hörte ihr zu. Aber allmählich, nach ungefähr fünf Jahren Ehe, war es für ihn immer wieder dasselbe, wenn er nach Hause kam. Er begann, immer weniger

zuzuhören. Er setzte sich hin und griff nach seiner Zeitung. Seine Frau begann zu erzählen. Er hörte nicht zu. Für sie war das sehr ärgerlich.

Es gab aber bestimmte Augenblicke, in denen er zuhörte. Das waren die Tage, an denen etwas passiert war. Die ganze Woche über hörte er nicht zu, aber wenn ein kleines Drama passiert war, dann hörte er durchaus zu. Kerstin sagte: »Der Kleine ist von der Treppe gefallen und hat sich eine Beule geholt. Ich dachte zuerst, er wäre bewusstlos.« Peter reagierte sofort: »Und was hast du gemacht? War der Doktor da? Du hast ihm doch sicher einen Waschlappen auf die Stirn gelegt?« Er war interessiert. Wenn sich ein Drama abgespielt hatte, hörte er durchaus zu. Wenn sie ganz normal erzählte, hörte er nicht zu. Dieses Muster wiederholte sich immer wieder.

Darüber vergingen einige Jahre. Und was passierte? Kerstin lernte allmählich, alles, was den Tag über geschehen war, so zu erzählen, als handele es sich um ein großes Drama. Denn auf diese Weise weckte sie seine Aufmerksamkeit. Peter hatte Recht: Sie nörgelte. Die normalsten Dinge der Welt, vom Mittagessen über den Nachtschisch bis zu den Kindern, wurden wie ein großes Drama aufgeführt. Es war, als sei das Ende der Welt nahe. Die Folge war, dass Peter wieder allmählich lernte, nicht zuzuhören. Dadurch nörgelte sie noch heftiger. Es begann sich ein tödlicher Kreislauf zu entwickeln: Dadurch, dass sie immer lauter wurde, begann er seine Ohren zu verschließen. Er wurde »taub«. Genau darüber beklagte sie sich. Er dagegen beschwerte sich darüber, dass sie immer nörgelte. Aber sie sagte dann: »Wenn ich es nicht dramatisiere, dann hörst du nicht auf mich.« Je mehr Genörgel, desto tauber. Je tauber, desto mehr Genörgel. Sie wurde immer lauter, und er lernte, seine Ohren zu verschließen. So landeten sie in einem Teufelskreis. Und Peter war fest davon überzeugt, dass seine Frau eine notorische Meckertante mit einem nörglerischen Charakter war.

Wenn wir den Fall bei Licht betrachten, sehen wir, dass er sie darin trainiert hatte – indem er nur dann zuhörte, wenn Dramen passierten. Das ist eine Form der Belohnung. Ein Verhalten, das belohnt wird, wird verstärkt. Sie begann immer häufiger zu nörgeln. Aber dadurch lernte er auch, seine Ohren immer mehr zu verschließen. Die Geschichte von der Nörglerin und dem Tauben zeigt, dass eine Menge Eigenschaften erlernt sein können. Verhalten wird stärker gelernt, als man denkt. Man könnte der Auffassung sein: Diese Frau

ist eine Nörgeltante. Merkwürdigerweise nörgelte sie bei ihren Freundinnen aber nicht. Oder bei ihrer Familie. Nur bei ihrem Mann. Dies deutet darauf hin, dass sie sich ihr Verhalten gegenseitig beigebracht haben. Bei der Arbeit konnte er gut zuhören, aber seine Frau konnte er nicht mehr hören. Denn dafür war er taub geworden. Sie hatte ihn darin trainiert. Sie hatte ihm beigebracht, nicht mehr zuzuhören. Eigentlich geht es also um ein gelerntes Verhalten.

Anpassung oder Veränderung?

Es gibt zwei Philosophien über Beziehungen. Die erste Philosophie ist die der Anpassung: In einer guten Beziehung müssen die Partner sich aneinander anpassen. Es ist die Philosophie vom Wasser, das in den Wein geschüttet wird: Wenn die Beziehung gedeihen soll, muss man schweigen, dulden und Wasser in den Wein gießen. Es handelt sich um eine Auffassung, die viele teilen. Sie haben sie bei den Eltern und den Großeltern gelernt: »Ja, du musst dich eben ein bisschen anpassen ...«

Die zweite Auffassung lautet: Es ist in einer Beziehung möglich, den Partner darum zu bitten, sich zu ändern. Wenn es um ein erlerntes Verhalten geht, ist es nämlich möglich, sich zu ändern. Wenn es um angeborenes Verhalten ginge, bliebe einem nichts übrig, als sich dem anzupassen. In einer guten Beziehung müssen Menschen den Mittelweg finden zwischen Anpassung und der Bitte um Veränderung. Sie müssen nicht alles dulden. Sie müssen auch nicht alles ändern wollen. Die Lösung liegt irgendwo in der Mitte.

In einer Beziehung macht also nicht nur Anpassung glücklich. Manchmal ist es besser, den Partner um eine Änderung zu bitten: »Ich habe das nicht so gern. Ich möchte es anders.« Im Fall von Peter und Kerstin bedeutet dies, dass Kerstin lernt, zu Peter zu sagen: »Schau mal, ich möchte gern, dass du die Zeitung weglegst, mir fünf Minuten zuhörst und danach weiterliest.« Das ist auch eine Art, um Aufmerksamkeit zu bitten. Aber es ist etwas ganz anderes, als durch lautes Sprechen um Aufmerksamkeit zu bitten. Sie muss sich nicht nur anpassen, sie kann auch um eine Änderung bitten. Es muss ein

gesundes Gleichgewicht bestehen zwischen Anpassung und der Bitte um Änderung. Das ist in jeder Beziehung so.

Nun fragen sich manche: Was soll ich denn ändern und wie viel? Das hängt wiederum von jedem Partner ab. Richtig ist allerdings, dass in einer Beziehung ohne Opfer nichts verändert werden kann. Jede Veränderung kostet Mühe, Anstrengung und Zeit. Doch nun kann es passieren, dass der eine Partner den anderen bittet, sich zu ändern, und dass der andere darauf sagt: »Ich kann dir das nicht geben, das ist zu viel für mich. Wenn ich das auch noch ändern soll, dann bin ich nicht mehr ich selbst.« Damit meint er: Die Kosten für die Änderung sind zu hoch. In einer Beziehung möchte man ja auch noch man selbst sein.

Keine Veränderung um jeden Preis

Das ist einer der Gründe, warum sich Menschen trennen: weil der eine das, was der andere unbedingt fordert, nicht geben kann, ohne sich selbst aufzugeben. Die Kosten der Veränderung sind also für einen der beiden zu hoch.

Wann sind diese Kosten zu hoch? Was will ich noch ändern, weil du mich darum bittest, und wo sage ich: Hier musst du mich nehmen, wie ich bin, hier musst du dich anpassen? Das ist von Beziehung zu Beziehung unterschiedlich. Es gibt Menschen, die bereit sind, in einer Beziehung große Opfer zu bringen. Es gibt auch Menschen, die nichts dafür übrig haben. Die Regel lautet: Wenn die Kosten zu hoch werden, dann bedeutet dies das Ende der Beziehung. Die Beziehung droht zu scheitern, wenn Menschen voneinander Dinge verlangen, die sie nicht oder nur mit sehr großer Anstrengung geben können.

Eine Veränderung in einer Beziehung ist wie jede Veränderung im menschlichen Leben ein mühsamer Prozess. Man ändert sich nicht von selbst. Menschen brauchen sich andererseits nicht um jeden Preis zu ändern. Das muss jeder mit sich selbst ausmachen. Wenn der eine will, dass der andere unbedingt so oder so sein soll, muss der andere darüber nachdenken. Und wenn er zu dem Schluss kommt, dass er einen Teil dieser Dinge doch nie erreichen

oder darüber unglücklich sein wird, dann sollte er besser sofort sagen: »Es geht nicht mehr. Ich kann nicht mit dir leben. Es tut mir Leid.«

In einer guten Beziehung muss zwischen der Bitte um Veränderung und der nach Anpassung eine Balance bestehen. Wenn dieses Gleichgewicht nicht mehr gehalten werden kann, dann ist der Moment gekommen, in dem Menschen beginnen, an Trennung zu denken. Denn das, was von ihnen innerhalb der Beziehung verlangt wird, übersteigt das, was sie zu geben bereit sind.

Relationales Denken

Relationales Denken meint Denken in »Beziehungen«. Um dies zu verdeutlichen, vergleiche ich das relationale Denken mit anderen Formen des Denkens. Die meisten von uns sind aufgewachsen mit einer Art des Denkens, die man »individuelles Denken« nennen könnte. Wir haben gelernt, in »ich« oder »du« oder »er« usw. zu denken. Solche Menschen kann man an der Frage erkennen, die sie stellen, wenn etwas schief geht. Wenn etwas schief geht, dann wird jemand, der individuell denkt, die Frage stellen: »Wer ist schuld? Wer hat das getan? Wer ist hier nicht normal? Wer ist hier gesund? Wer ist hier verrückt? Wer ist hier vernünftig?« Die Frage nach dem Wer bei Beziehungsproblemen zeigt also, dass angenommen wird, der Fehler liege jeweils beim anderen. Das nenne ich individuelles Denken.

Ich habe eine andere Auffassung von Beziehungen. Die Frage, die wir stellen, wenn wir uns eine Beziehung relational vorstellen, ist eine ganz andere, nämlich die Frage nach dem Wie: Wie gehen Menschen miteinander um? Das ist relationales Denken. Es bedeutet, auf die Beziehung achten zu lernen, auf den Umgang miteinander, die Wechselwirkung, die Interaktion, die Kommunikation, die Verhaltensänderung. Das alles bedeutet, auf die Beziehung zu achten, und deshalb bezeichne ich es als »relationales Denken«. Die Begriffe, in denen wir bei Problemen denken, sind also relationale Begriffe. Wir achten darauf, wie Menschen miteinander umgehen.