



# Mach dir kein Bildnis

Von Cornelia Schenk

Die Liebe ist gerade schwierig geworden.  
Was lässt sich tun?

Um eine Liebesbeziehung eingehen zu können, investieren wir mehr an Zeit und Energie als für alles andere. Den richtigen Partner zu finden, zählen wir zu den zentralen Zielen unseres Lebens. Kein Wunder, wenn ein Paar seine Beziehungskrise als emotionalen Super-GAU empfindet und Beratung sucht. In der ersten Stunde meiner Arbeit mit Paaren sind mir zwei Dinge wichtig: zum einen das Problem und das Anliegen des Paares zu erfassen. Den Schmerz und Kummer in klare Worte fassen zu können und zu würdigen: „Ich verstehe, dieser Punkt ist für Sie besonders unerträglich und schmerzlich. Ich glaube verstanden zu haben, dass Sie es als Problem ansehen, ...“ Ein Paar, das sich von mir nicht verstanden fühlt, wird nicht wiederkommen.

Aber zum anderen möchte ich dem Schönen Raum geben. So frage ich nach der gemeinsamen Vision des Paares zu

Beginn der Beziehung oder nach der schönsten Erinnerung, die sie an den Partner haben. Dies unterbricht die bedrückende Problemtrance und ich kann den Antworten entnehmen, welche Werte, Ziele und Wünsche jedem wichtig sind.

„, und dann hast du im strömenden Regen in dieser gottverlassenen Gegend den Reifen gewechselt und du hast darauf bestanden, dass ich im Auto sitzen bleibe und hast mir extra noch eine Decke aus dem Kofferraum geholt, damit ich nicht friere, und hast gelacht und gesagt, das kann einen echten Mann nicht umhauen und ich solle mir keine Sorgen machen ...“

Da entsteht oft ein weicherer Umgangston zwischen dem Paar, der geprägt ist von Überraschung und auch Staunen: *So hast du das also damals erlebt, so siehst du mich? Das*

---

*hast du mir zugetraut? Das magst du also an mir? Komisch, das hatte ich schon lange vergessen ...* Ein bisschen taut die Eisdecke aus Verletzung und Kränkung. Natürlich kommen auch Paare, die können und wollen sich nicht mehr mit schönen Erinnerungen aufhalten. Aber in der Regel wollen Paare ihre Beziehung verbessern, und dann ist die Bereitschaft groß, nach guten Erinnerungen zu suchen.

## Den Teufelskreis stoppen

Es passiert noch etwas, wenn Paare sich ihre schönsten Erinnerungen oder ihre Anfangsvision erzählen. Der Partner fragt: *Warum hast du das nie erzählt, dass du es toll findest, wenn ich das und das mache*, und die Antwort lautet: *Aber ich habe doch gedacht, das weißt du*. Hier kann ich eine grundlegende Falle aufzeigen. Man kennt den anderen ja angeblich so gut wie seine Westentasche. Da gibt es keine Geheimnisse mehr, er ist schon lange durchschaut. „Man macht sich ein Bildnis“, schrieb Max Frisch in sein Tagebuch von 1946 bis 1949. „Das ist das Lieblose, der Verrat.“ Der andere wird in einer Schublade versenkt und da kommt er nicht mehr raus. Wenn dann noch stressige Zeiten ins Haus stehen, beginnt ein Teufelskreis von Vorurteilen und Missverständnissen. Die emotionale Kommunikation klappt immer schlechter. Man reagiert mit Schweigen, Rückzug, Verzweiflung oder Vorwürfen.

Bei solchen Kommunikationsstörungen leistet die Teufelskreisanalyse nach Friedemann Schulz von Thun gute Dienste. Ein Paar erzählt mir eine typische Streitsituation. Peter will pünktlich zu Hause sein, doch er gerät in einen Stau und kommt zu spät. Als er in die Küche geht, sieht er den verkniffenen Mund seiner Frau, die gerunzelte Stirn, spürt ihre unterdrückte Wut bei der Begrüßung und zieht sich wortlos in sein Arbeitszimmer zurück. Sie zieht in der Küche das Geschirr mit viel Lärm aus dem Schrank. Beide wollten eigentlich einen entspannten Abend miteinander haben. Jetzt ist – wie so oft – dicke Luft.

Was ist passiert? Nichts weiter als ein Stau und eine gerunzelte Stirn. Und doch befinden sich beide in einem Teufelskreis, der die Beziehung in den Abgrund führt: Peter sieht die schlechte Laune seiner Frau und denkt: *Es macht keinen Sinn, noch etwas zu sagen. Sie wird mir wieder vorwerfen, dass ich verantwortungslos und egoistisch bin und nur die Arbeit kenne*. Daniela wollte Peter erzählen, dass sie die neue Stelle bekommt, und sie hat sein Lieblingsessen gekocht. Sie denkt: *Typisch, er kommt nicht wie ausgemacht, er hat an mir kein Interesse mehr*. Im Stress kann jeder nur noch wahrnehmen, dass der andere ihm wehtut, aber nicht mehr, dass man auch dem Partner mit seinem Verhalten wehtut. Es entwickelt sich eine Dynamik aus Vorwürfen und Rückzug.

Um den Teufelskreis zu durchbrechen, muss einer den Mut finden, seine Schutzhaltung aufzugeben. Einer muss, wie wir in der Logotherapie sagen, eine finale Vorleistung erbringen. Peter kann in die Küche gehen und sagen: *Ob du es mir glaubst oder nicht ... ich fühle mich nicht gut allein in dem Arbeitszimmer ... Oh, du hast mein Lieblingsessen gekocht, wie lieb von dir! Wollen wir uns wirklich den Abend versauen?* Es liegt an Daniela, auf Peters Angebot einzugehen. Daniela könnte ins Arbeitszimmer gehen und sagen: *Ich weiß, dass ich vorhin total genervt war, aber das kommt daher, weil ich mich so gefreut habe auf diesen Abend mit dir und dachte, dir liegt nichts an mir. Tut mir leid, komm, das Essen wird kalt*. Es liegt nun an Peter zu reagieren. Mit dieser emotionalen Öffnung setzen Paare wieder positive Kreisläufe aus Nähe und Verständnis in Gang.

## Wünsche statt Klagen

Dabei hilft die Frage: Welcher Wunsch kann hinter dem Vorwurf stecken? Vorwürfe sind die Totengräber einer jeden Beziehung. *Nie hast du Zeit für die Familie*, lautet so ein Klassiker. Doch welcher Wunsch steckt dahinter? Ich gebe Hilfestellungen, bis ein sehr konkreter Wunsch formuliert ist. *Ich will mehr Unterstützung*, bleibt etwas schwammig. Doch dann wird an den Mann folgender Wunsch gerichtet: *Ich wünsche mir, dass du nächste Woche zum Elternabend gehst, damit ich mich mit ... treffen kann*. Erstaunlich, wie schnell der Mann auf diesen konkreten Wunsch mit einem bereitwilligen Ja reagiert.

Ein anderes Mal verwandelt ein Mann seinen Vorwurf, *nur der Geldverdiener zu sein und ansonsten nicht wahrgenommen zu werden*, in den Wunsch, *mehr von der Familie erfahren zu wollen*, und konkreter: *Ich möchte einen Tag weniger arbeiten*. Jetzt können wir an der Lösung dieses Wunsches arbeiten.

Während mit Vorwürfen negativen Emotionen Tür und Tor geöffnet wird, versuche ich mit Wunschbotschaften positive Gefühle anzusprechen und frage: „Warum ist Ihnen der Wunsch so wichtig?“ Dann heißt es, *weil ich meine Frau liebe; weil ich mich gern mit meinem Mann unterhalte; weil ich es toll finde, wie mein Mann mit der Lehrerin über unseren Sohn redet; weil mir die Nähe meiner Frau guttut; weil sie immer so optimistisch ist usw.* So werden Wünsche zu emotionalen Türöffnern für den weiteren Verlauf der Beratung.

Die Psychotherapeuten wissen es: Wir suchen uns den Partner, der eine alte, tief ins Vergessen gesunkene Verletzung wieder aktualisiert. Paare wissen das meistens nicht. Sie glauben im ersten Beziehungsüberschwang, durch den geliebten Menschen ist nun alles gut, um später enttäuscht festzustellen: *Er ärgert mich, er versteht mich nicht, er macht alles falsch*. Doch je ärgerlicher und empfindlicher



der eine auf Verhaltensweisen des anderen reagiert, umso wahrscheinlicher handelt es sich dabei um eine Schlüsselverletzung aus der eigenen Lebensgeschichte.

Solange sich der eine um seine Verletzung nicht kümmert, tut es eben unbeabsichtigt der andere, deswegen hat man ihn – unbewusst – gewählt. Man verletzt sich gegenseitig so lange, bis man die Entwicklungsherausforderung annimmt und versteht: Ich muss die Wunde wahrnehmen, ich muss sie ansehen und dann selbst zum Heilen bringen. Damit heile ich nicht nur mich, sondern stärke auch wieder meine Partnerschaft.

### Humor

Es gehört nicht zu den angenehmsten, aber zu den befreiendsten Stunden einer Paarberatung, diesem Verletzungsphänomen auf den Grund zu gehen.

Meine Haltung, mit der ich verhindere, dass einer auf den Klippen unserer therapeutischen Dreiecksbeziehung ausrutscht und sich den Hals bricht, ist der Humor. Fehler und Fettnäpfchen humorvoll auf die Schippe zu nehmen, sie zu übertreiben, paradoxe Vorstellungen anzuregen, nimmt der Tragik viel Gewicht. Wenn wir es schaffen, bestimmte Szenen einer Tragödie wenigstens in eine Tragikomödie umzumünzen, kann viel Beziehungsstress weggelacht werden.

Ich darf mir „Frechheiten“ erlauben, vorausgesetzt, ich habe eine gute Beziehung zu meinem Paar. Damit will ich auch erreichen, dass wieder eine Einordnung in den alltäglichen Rahmen stattfindet. *Hm, ja es ist tragisch, wenn der edle Ritter von einst sich nun abends im Bett Stützstrümpfe über seine Krampfadern zieht. Und diese reizende Prinzessin von einst kann heute wie ein Fischweib keifen? Sie können das nicht mehr verkraften? Ja, kann ich verstehen.* So ernte ich Proteste unter Gelächter.

Humorvoll kann ich auch aufzeigen, wie unterschiedlich Männer und Frauen gestrickt sind und welche Missverständnisse daraus entstehen können. Auf evolutionsbiologischer Grundlage jene Schwächen zu begründen, die sich die Geschlechter gegenseitig ankreiden, kann oft zu einem befreienden Gelächter führen. *Du denkst nur an das eine. Du redest ohne Punkt und Komma.* Und schon ist klar, der Partner will mich nicht ärgern, er folgt seiner biologischen Marschrichtung.

Wenn eine Frau weiß, dass ihr Mann sich nur zehn Minuten ein Problem anhören kann und dann flüchtet, wird sie begreifen, dass es eine untaugliche Reaktion ist, ihm durch alle Zimmer hinterherzulaufen mit dem Vorwurf auf den

Lippen: *Du verstehst mich nicht.* Der Arme kann eben nicht anders. Wenn der Mann das endlose Klagen der Partnerin abkürzen will, weil er auf schnelle Problemlösung geeicht ist, dann braucht er sich nicht über die Undankbarkeit seiner Partnerin zu wundern. Sie will eben keine Lösung, denn die weiß sie im Grunde auch. Sie will reden, braucht Nähe, Verständnis für ihre missliche Lage, Streicheleinheiten und Trost. Aber bestimmt keine Problemlösung in fünf Minuten. Die Ärmste, da muss er wohl ein Auge zudrücken.

### Wie ist das mit der Liebe?

Meine Paare wollen sich über den Sinn und Wert ihrer Beziehung Klarheit verschaffen können und suchen Antworten auf jene Fragen, die auch ich als Logotherapeutin gern stelle: *Wozu sollen wir zusammenbleiben? Wozu fordert uns unsere Paarkrise heraus? Welchen Sinn hat unsere jetzige Krisensituation? Welchen Wert hat es, zusammenzubleiben? Macht eine Trennung Sinn? Welchen? Für wen wäre sie gut? Wie gehe ich mit meiner Freiheit, aber auch mit meiner Verantwortung um?*

Da kommt man an der Liebe nicht vorbei. Für Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, ist die Liebe eine Beziehung, die uns befähigt, die ganze Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Partners wahrzunehmen. Er spricht von der „Gnade der Liebe“<sup>1</sup>, wenn wir geliebt werden. Denn Liebe können wir nicht erzwingen noch verdienen. Wir erhalten sie als Geschenk, ohne dass wir dafür Alter, Körpermaße, berufliche Stellung oder Vermögensstände angeben müssen.

Frankl spricht auch vom „Zauber der Liebe“, wenn wir lieben. Denn der Liebende erkennt am Partner das Gute und Schöne in liebender Hellsichtigkeit, das dem gleichgültigen Mitmenschen verborgen bleibt. Und schließlich gibt es für ihn noch das „Wunder der Liebe“, das sich immer dann ereignet, wenn durch eine Beziehung ein Kind das Licht der Welt erblickt. Für diese Kinder muss ich manchmal zum Anwalt werden. Denn sie brauchen die Liebe von Vater und Mutter. Stattdessen aber geraten sie zwischen die Fronten und fühlen sich schuldig. Das Wunder der Liebe, wie schützen wir es?

Noch präziser als der Arzt Frankl schreibt für mich der Schriftsteller Max Frisch über die Liebe. Ohne Frisch kommt mir kein Paar davon. Seine Texte sind nicht einfach zu lesen, trotzdem gebe ich sie als Hausaufgabe auf, mit der Bitte darüber nachzudenken und, wenn es denn möglich ist, sich auch mit dem Partner auszutauschen: *Was bedeutet für mich Liebe und wie kann ich sie leben, eben gerade jetzt in dieser Krisensituation? Was ist da noch möglich? Was erscheint mir inzwischen undenkbar?*

<sup>1</sup> Viktor Frankl (1982): Ärztliche Seelsorge. Wien: Franz Deuticke, S. 131 ff.

Max Frisch

## Du sollst dir kein Bildnis machen<sup>2</sup>

Es ist bemerkenswert, daß wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, am mindesten aussagen können, wie er sei. Wir lieben ihn einfach. Eben darin besteht ja die Liebe, das Wunderbare an der Liebe, daß sie uns in der Schwebelage des Lebendigen hält, in der Bereitschaft, einem Menschen zu folgen, in allen seinen möglichen Entfaltungen.

Wir wissen, daß jeder Mensch, wenn man ihn liebt, sich wie verwandelt fühlt, wie entfaltet, und daß auch dem Liebenden sich alles entfaltet, das Nächste, das lange Bekannte. Vieles sieht er wie zum ersten Male. Die Liebe befreit es aus jeglichem Bildnis. Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, daß wir mit den Menschen, die wir lieben, nicht fertigwerden: weil wir sie lieben; solange wir sie lieben. Man höre bloß die Dichter, wenn sie lieben; sie tappen nach Vergleichen, als wären sie betrunken, sie greifen nach allen Dingen im All, nach Blumen und Tieren, nach Wolken, nach Sternen und Meeren. Warum? So wie das All, wie Gottes unerschöpfliche Geräumigkeit, schrankenlos, alles Möglichen voll, aller Geheimnisse voll, unfaßbar ist der Mensch, den man liebt –

Nur die Liebe erträgt ihn so.

Warum reisen wir?

Auch dies damit wir Menschen begegnen, die nicht meinen, daß sie uns kennen ein für allemal; damit wir noch einmal erfahren, was uns in diesem Leben möglich sei –

Es ist ohnehin schon wenig genug.

Unsere Meinung, daß wir das andere kennen, ist das Ende der Liebe, jedesmal, aber Ursache und Wirkung liegen vielleicht anders, als wir anzunehmen versucht sind – nicht weil wir das andere kennen, geht unsere Liebe zu Ende, sondern umgekehrt: weil unsere Liebe zu Ende geht, weil ihre Kraft sich erschöpft hat, darum ist der Mensch fertig für uns. Er muß es sein. Wir können nicht mehr! Wir kündigen ihm die Bereitschaft, auf weitere Verwandlungen einzugehen. Wir verweigern ihm den Anspruch alles Lebendigen, das unfaßbar bleibt, und zugleich sind wir verwundert und enttäuscht, daß unser Verhältnis nicht mehr lebendig sei.

„Du bist nicht“, sagt der Enttäuschte oder die Enttäuschte, „wofür ich dich gehalten habe.“

Und wofür hat man sich denn gehalten?

Für ein Geheimnis, das der Mensch ja immerhin ist, ein erregendes Rätsel, das auszuhalten wir müde geworden sind. Man macht sich ein Bildnis. Das ist das Lieblose, der Verrat.

Da kann so ein Dichterwort schon entscheidender Anstoß sein. „Die Liebe befreit es (das ‚lange Bekannte‘ – d. A.) aus jeglichem Bildnis. Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, daß wir mit den Menschen, die wir lieben, nicht fertigwerden ...“ schrieb Max Frisch in seinem Tagebucheintrag. Das Feedback lautet ziemlich oft: *Ich könnte es nicht so ausdrücken, aber ich weiß genau, von was der schreibt. Ich habe es erlebt. Ich spüre das genauso, wenn ich ganz in mich gehe.*

## Ende gut, alles gut

Zum Abschluss einer Beratung kann es vorkommen, dass ich spüre, vieles ist gut geworden, aber der eine oder andere Giftstachel steckt noch fest. Um die Beziehungsqualität für die Zukunft zu festigen, biete ich dem Paar ein Ritual an, mit dem sich jene Verletzungen und Kränkungen befrieden lassen, die immer noch so dumpf nachwirken. Eine andere Möglichkeit zur Stabilisierung sehe ich darin, die Vision des Paares noch einmal zum Glänzen zu bringen. Das geht sehr gut mit der hypnotherapeutischen Leinwandtechnik.

Wenn die Paararbeit gut gelaufen ist, dann verlassen Mann und Frau mich mit jenem (wieder-)gefundenen Vertrauen, dass sie es sind, über die Reiner Kunze in seinem Gedicht spricht:

### rudern zwei

rudern zwei ein boot,  
der eine kundig der sterne,  
der andre kundig der stürme,  
wird der eine führn durch die sterne,  
wird der andre führn durch die stürme,  
und am ende, ganz am ende  
wird das meer in der erinnerung  
blau sein.



**Cornelia Schenk**, Coach und Autorin in Augsburg, Logotherapeutin nach Viktor E. Frankl mit Schwerpunkt Gesundheit, Stressbewältigung und Konfliktbewältigung. Website: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)

2 Max Frisch (1965): Tagebuch. München/Zürich: Droemer Knaur, S. 26ff.