

Beziehungsarbeit

Ratgeber NLZ 27.04.2013

Frage:

Ich w. (29) lebe seit einem halben Jahr mit meinem Freund (32) zusammen, den ich schon 2 Jahre kenne.

Seitdem wir zusammen leben, haben wir viel Streit, oft über Kleinigkeiten. Diese ständigen Reibereien stressen mich sehr. Jetzt habe ich gelesen, dass es ganz normal sei, dass es halt „Beziehungsarbeit“ brauche, damit eine Beziehung Bestand habe. Was ist darunter zu verstehen? Soll ich nun auch noch in der Beziehung arbeiten? Oder soll ich lieber wieder ausziehen?

Antwort:

Sie sind mit Ihrem Freund kürzlich zusammen gezogen und erwarten nun eine harmonische Beziehung ohne Stress. Eine Art „honeymoon“, was man sehr gut verstehen kann. Auf der Suche nach Glück scheint eine tolle Partnerschaft das Naheliegende. Gerade wie im Märchen hofft man auf den guten Prinzen und ist dann glücklich bis ans Lebensende..... Verliebtsein ist ein sehr spezieller Zustand, vergleichbar mit einer Krankheit. Man ist glücklich, braucht kaum mehr etwas, vergisst sogar zu essen, alles scheint erfüllt. Und man möchte das Glück auch halten. Das Leben zu zweit wird geplant. Man zieht zusammen und landet allmählich im Alltag. Die anfängliche Übereinstimmung bröckelt, schmerzlich spürbar, mehr und mehr ab. Er getraut sich, seine Vorlieben klarer zu zeigen und sie mag auch nicht zurückstecken. Sätze wie: „ich wollte doch schon immer“ oder „aber das hast du mir doch versprochen“ oder „warum hast du jetzt schon wieder“ fallen und verschleiern die Enttäuschung nur schlecht. Man merkt, dass man den Partner doch nicht so gut kennt, wie man dachte. Ärgert sich, wenn es nicht so geht, wie man es sich wünscht. Eine gute Beziehung fordert einen ganz schön. Die ist nicht einfach gegeben. Es haben sich zwei Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund gefunden, die zwar zusammen sein wollen, aber sich weder aufgeben noch unterwerfen mögen. Und so beginnt das Aushandeln zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen, das zuerst gelernt sein muss. In dieser Phase sind Sie jetzt und es lohnt sich, diese „Arbeit“ anzupacken, anstatt sofort wieder davonzurennen.

Was will ich (oft ist schon das überhaupt nicht klar) und was nicht, was erwarte und wünsche ich und wie teile ich es ihm mit? Was will er und wie bringen wir das alles unter einen Hut? Will ich an jeden Fussballmatch? Würde es mir besser passen hin und wieder hinzugehen und sonst mit Freundinnen oder Familie zusammen zu sein? Möchte ich lieber auch mal mit ihm alleine sein, anstatt die ganze Freizeit mit ihm und seinen Kollegen zu verbringen? Will ich alles bestimmen oder bin ich auch für seine Ideen offen?

Zu Beginn einer Beziehung ist man oft unsicher, ob es Kritik oder Einwände erträgt. Oder ob der Andere wieder das Weite sucht, weil er es sich anders vorgestellt hat. Und so schluckt man alles, ist unzufrieden, reagiert gereizt und es kommt zum Streit, den man gar nicht wollte. Indem Sie ihm und er Ihnen zuhört, lernen Sie sich besser kennen, halt auch die Seiten Ihres Partners, die Ihnen nicht so gefallen. Sie handeln miteinander aus, wie Sie Lösungen finden können, die Ihnen beiden passen. Dazu gehört der gegenseitige Respekt. So gehen Sie aufeinander zu und das erst kann die Nähe bringen, nach der man sich so sehnt.

Marianne Zweifel, Zug, Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin