

Wenn Paare ihre Zukunft planen

**„Beziehung heißt verhandeln“**

Catrin Frerichs 30.09.2019

Sich als Paar auszurichten, Ziele und Visionen zu haben, stärkt die Beziehung. Nicht immer sind sich Partner einig. Wie sie trotzdem einen Konsens finden können, erläutert Paartherapeutin Claudia Budelmann.



Nicht immer ist es in einer Beziehung einfach, einen gemeinsamen Weg zu finden. (Julian Stratenschulte)

**Kinder – ja oder nein; ein neuer Job in einem anderen Bundesland: Wann ist ein guter Zeitpunkt für Paare, um über die Zukunft zu sprechen?**

**Claudia Budelmann:** Immer (lacht). Wenn es Paaren gelingt, gut miteinander zu kommunizieren, dann ist das erst einmal ein gutes Fundament für eine gelingende Beziehung. Sich als Paar auszurichten, Ziele oder gar Visionen zu haben, stärkt die Beziehung. Bildlich gesprochen würde ich sagen: Dann schauen die Partner auch bestenfalls in eine gemeinsame Richtung. Was es auch verstärkt, ist eine Art Verbindlichkeit. Ich weiß von dir, du weißt von mir, was ich mir wünsche und worauf ich schaue. Diese Verbindlichkeit lässt Menschen oftmals auch entspannen. Es ist eine Beziehungsstärkung, gerade für Menschen, die aus beziehungsschwachen Familien kommen. Das lässt sie ein Stück weit befreiter agieren.

**Was versteht man unter beziehungsschwachen Familien?**

Es sind Familien, in denen Beziehung eher schwierig ist, wo es etwa eine frühe Trennung gab, wo es schlechte Kommunikation gibt, wenig Miteinander, Gewalt oder viel Streit. Wo Beziehung nicht unbedingt als etwas erlebt wird, das mich stärkt, worin ich mich bestätigt fühle oder bestätigt werde und wo ich mich fallenlassen kann.

**Gemeinsame Pläne zu haben, gibt das auch ein Gefühl der Sicherheit?**

Sicherlich auch, aber es stärkt auch das Vertrauen. Ich weiß von dir, wie du in die Zukunft schaust, ob ich darin vorkomme oder nicht. Und wenn ich mir vorstellen kann, mit dir Pläne zu schmieden, heißt das auch: Ich will mit dir zusammen sein.



Claudia Budelmann arbeitet als systemische Paartherapeutin am Inte­gralis Institut Bremen. Dort bietet die Bremerin unter anderem auch Familien- und Systemaufstellungen, Seminare und Workshops für Paare sowie Einzel­beratungen an. (Jörg Klampäckel)

**Was passiert, wenn die Vorstellungen der Partner komplett auseinandergehen?**

Erst einmal finde ich es gut, wenn Paare sehen, dass sie verschiedene Vorstellungen von der Welt, von der Zukunft und von dem, wie sie leben wollen, haben. Ich glaube, dass viele Paare zusammenleben, ohne dass sie so ein Bewusstsein entwickeln. Es zu wissen, ist erst einmal ein guter Beginn. Dann muss man schauen, ob es zusammen geht, oder ob auch Trennung eine gute Lösung sein kann. Die Bedürfnisse und Erwartungen, die wir heute an eine Beziehung haben, gehen weiter als noch vor 50 Jahren. Wir wollen eine Beziehung, die uns erfüllt. Sie soll für vieles ein guter Ort sein. Es ist sinnvoll, zu gucken, ob es sich lohnt, mit dem Partner Beziehung zu leben. Zusammenzubleiben ist mitunter ein zu hoher Preis.

**Ist es ein guter Weg, sich den Wünschen des anderen unterzuordnen?**

Unterordnen vielleicht nicht, aber dem Partner zuliebe etwas zu tun, ist auch eine Entscheidung. Unreflektiert ist es sicherlich gefährlich, wenn einer sich immer unterordnet. Da muss man genau gucken: Macht die Person das, weil es ihr gewohntes Muster ist, um zu gefallen, oder aus Angst des Verlassens? Es ist wichtig, dahinter zu gucken, was der Grund dafür ist. Aber es kann auch gut sein, zu sagen: Ok, das ist jetzt dein Wunsch, und das mache ich gern für dich. Das ist wie ein Liebesdienst. Die Frage ist aber auch, ob ich es selbst gut annehmen kann, wenn mein Partner etwas für mich tut. Wenn Paare zu mir kommen, kommt es manchmal vor, dass einer sagt: Ich möchte unbedingt, dass du das machst. Aber jetzt habe ich es schon gesagt, jetzt brauchst du es auch nicht mehr zu machen. Denn dann tust du es nur, weil ich es gesagt habe. Das ist ein Totschlagargument. Etwas annehmen, weil der andere sagt: Ich mache es dir zuliebe, hat auch eine Qualität.

**Was passiert, wenn Paare Zukunftspläne ganz ausklammern?**

Wir können in Sinnkrisen geraten. Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit, in der der Alltag uns überholt. Bevor wir den ersten Kaffee getrunken haben, ist der Tag gefühlt schon fast wieder vorbei. Es ist total wesentlich, mal innezuhalten und sich zu fragen: Was will ich eigentlich vom Leben? Und was will ich in die Welt bringen? Wenn es mir gelingt, das in eine Paarbeziehung
hineinzubringen, ist es gut. Wenn wir gar nicht in diesem Miteinander sind, kann es sein, dass wir nebeneinanderher leben. Es kann passieren, dass irgendwann der andere gar nicht mehr da ist, weil sie oder er sich unbemerkt umorientiert hat. Oder, dass sich die Partner gar nicht gut kennenlernen, weil sie nicht miteinander in Kontakt sind. Wenn wir uns nie fragen, was wir wollen, kann es sein, dass unser Leben an uns vorbeizieht.

**Was ist, wenn keine Kompromisse möglich scheinen? Etwa, wenn der eine Partner Kinder möchte, der andere aber nicht?**

Es könnte etwas Kompromissloses sein, wenn der eine „ich will“ und der andere „ich will nicht“ sagt. Es gibt manche Werte, von denen ich sagen würde, dass sie mir so wesentlich sind, dass ich nicht bereit bin, einen Kompromiss einzugehen. Dann kann es gut sein, sich einzugestehen: Hier kommen wir nicht weiter. Wir müssen ständig Entscheidungen treffen, und manchmal vermeiden wir das. Aber jede Entscheidung, die wir nicht treffen, ist auch eine Entscheidung.

**Was wäre denn ein besserer Weg?**

Wenn Paare in die Beratung kommen, gucke ich, was jeder braucht. Wenn der eine in den nächsten drei Jahren Kinder möchte und der andere das in diesem Moment noch nicht entscheiden möchte oder kann, muss man schauen, wie viel Zeit der Partner mit dem Kinderwunsch diesem Entscheidungsprozess geben will. Und das zu verbinden mit der Bitte, sich damit auseinanderzusetzen und sich die Fragen schon einmal zu stellen: Was bräuchte ich, um mich für Kinder zu entscheiden? Was hindert mich? Wie wollten wir sonst die wesentlichen Fragen klären wie: Wer geht arbeiten, wenn ein Kind kommt? Wer bleibt zu Hause? Wie geht das mit dem Geld? Man könnte den Partner bitten, in drei Monaten noch einmal zu sagen, wo er steht. Es kann aber passieren, dass er sagt: Ich weiß es immer noch nicht.

**Was dann?**

Dann könnte man ihn fragen, was er braucht, um sich zu entscheiden und was ihn dabei unterstützen könnte. Man könnte einen neuen Zeitraum für die Entscheidungsfindung festlegen. Beziehung heißt auch zu verhandeln. In einer Beziehung ist es hilfreich, Grenzen zu setzen und zu öffnen. Und zu lernen, die Grenzen des anderen zu achten.

**In der heutigen Zeit verändern sich Dinge manchmal sehr schnell. Wie können Paare am besten damit umgehen? Sich immer wieder fragen „Wo stehen wir gerade“?**

Ja, immer wieder neu. Ich nenne das gern sich dem anderen zumuten – mit dem, was in mir gerade aktiv ist. Und ich will wissen, wer du bist und wo du stehst. Wenn das gelingt, und wir den anderen auch darin wirklich sein lassen, haben wir ganz viel geschafft. Und nicht mit diesem Blick „Ich weiß sowieso schon, was du denkst“. Das passiert oft bei Langzeitpaaren. Manchmal hat der Partner ja auch Recht damit. Trotzdem vergibt man sich dabei die Chance, sich überraschen zu lassen. Zu sehen, dass der andere aus alten Pfaden austreten kann.

**Gibt es etwas, worauf Paare achten können?**

Immer wieder schauen, wo beide stehen. Den anderen hören und spüren. Was ich sehr gut finde, ist, wenn Paare bewusst eine eigene Paarkultur entwickeln. Was sind meine Werte, was sind deine Werte? Was sind meine Bedürfnisse, und wo sind meine Grenzen – und wo sind deine? Was will ich von dir lernen? Umso mehr Bewusstsein wir dafür bekommen, umso mehr Gestaltungsmöglichkeiten haben wir. Den Partner in seinem Anderssein erkennen und wertschätzen, ist zu lieben, was ist!

Ein Artikel von Catrin Frerichs