

Interview

Wir brauchen LIEBEVOLLE GRENZEN

Der **PAARTHERAPEUT HANS JELLOUSCHEK** über den Wunsch nach Bindung und Autonomie, über Freiräume, Vereinbarungen und Inseln der Gemeinsamkeit Interview: Stefanie Maeck

emotion: Herr Jellouschek, warum machen uns Veränderungen bei unserem Partner Angst?

Hans Jellouschek: Die Veränderung des anderen bedeutet immer, dass auch wir uns ändern müssen. Man muss sich als Paar neu abstimmen, sonst funktioniert es nicht. Das verunsichert. Wenn man sich an eine Art der Beziehungsführung gewöhnt hat – die Frau vielleicht eher ein traditionelles Bild erfüllt hat und nun eigene Ziele verfolgt –, dann können Veränderungen eine Irritation bedeuten. Auch durch Ereignisse wie eine schwere Krankheit kann es geschehen, dass ein Partner mit Lebensfragen konfrontiert wurde und anfängt, anders zu leben. Er legt vielleicht mehr Wert auf Ruhe, Lektüre, Alleinsein. Entweder macht der andere den Prozess mit oder es kommt zum Konflikt, weil seine Grundbedürfnisse unerfüllt sind.

emotion: Welche Bedürfnisse sind das?

Hans Jellouschek: Zum Leben in einer Beziehung gehören zwei Dinge: einerseits das Grundbedürfnis nach Bindung und auf der anderen Seite das Bedürfnis nach Autonomie. Es muss immer eine Balance zwischen beiden geben. Ist die Bindung zu stark geworden, hängen wir wie Kletten aneinander – es bleibt kein Raum für Autonomie. In der Regel fällt das nicht beiden auf, sondern einem. Ein Auslöser kann die Begegnung mit einem anderen Paar sein, das das ganz anders lebt. Dann kann es sein, dass man anfängt, mehr das eigene Leben zu leben. Es braucht auch immer wieder das Gespräch der Partner. Wenn es einem Partner zu eng wird, er mehr Eigenleben möchte, sollte er reden und nicht mit dem Kopf durch die Wand gehen. Sonst ist der andere überfordert.

emotion: Wir wollen alles haben?

Hans Jellouschek: Eine Kollegin benutzte ein schönes Bild: Wir brauchen Wurzeln, wollen irgendwo hingehören, aber wir brauchen auch Flügel – Autonomie. Das muss in einer stimmigen

Balance sein, nicht unbedingt 50/50, der eine hat mehr Bedürfnis nach Eigenheit, der andere weniger. In der Paarbeziehung braucht es immer wieder Kompromisse. Wenn sich einer weigert, eine Entwicklung mitzumachen, kann eine Paarbeziehung daran scheitern.

emotion: In Ihrem neuen Buch schreiben Sie viel über Grenzen in der Partnerschaft...

Hans Jellouschek: Liebe braucht Grenzen, damit sie lebendig ist und jeder als eigenständiges Gegenüber wahrgenommen wird. Nur was begrenzt ist, lässt sich füllen. Jeder Mensch hat ein eigenes Hoheitsgebiet, eine klare Individualität. Dafür braucht es die Grenze innerhalb der Partnerschaft. Aber die andere Seite, die Bezogenheit, muss auch hinein. Bei einer Grenzziehung muss ein Wohlwollen dem anderen gegenüber spürbar bleiben. Wir müssen

lernen, liebevolle Grenzen zu ziehen – solche, die nicht starr sind.

emotion: Wie finden Paare trotz aller Selbstverwirklichung Inseln der Gemeinsamkeit?

Hans Jellouschek: Es ist hilfreich, wenn solche Prozesse auf der Basis von Vereinbarungen gestaltet werden. Sie braucht vielleicht mehr Zeit, um allein mit ihren Freundinnen zu sein. Wenn sie das aber nur so sagt, bekommt der Mann schnell Angst, er bleibe links liegen. Da kann es ganz hilfreich sein, Vereinbarungen zu treffen: Ich gehe einmal in der Woche zu einer Freundin, aber wir vereinbaren auch einmal in der Woche einen Abend, den wir miteinander als Paar gestalten. Das kann dem anderen die Angst nehmen, dass er mit seinem Bedürfnis zu kurz kommt oder dass der andere nur noch seinen eigenen Bedürfnissen nachgeht. Mit solchen Ritualen bleibt gesichert: Uns gibt es noch als Paar. Es wäre sehr gut, dass der, der immer in Richtung Bindung geht, auch etwas für sich allein macht.

emotion: Welche Klippen gilt es zu umschiffen? Welche kennen Sie aus Ihrer Praxis?

Hans Jellouschek: Unterwegs lauert die Gefahr, ins Gegenteil zu kippen. Ulrich zum Beispiel war ein Mann, der eine Trotzveränderung durchmachte. Erst tat er alles für seine Frau und die Familie und war gar nicht mehr als Person greifbar, er war nur noch eine Funktion. Die Frau hat ihn damit konfrontiert, und er reagierte so: Na, du wirst schon sehen, was passiert, wenn ich jetzt nur noch auf mich achte. Er nahm überhaupt keinen Kontakt mehr zu ihr auf. Bindung im Extrem ist Unselbstständigkeit, und Autonomie im Extrem ist Rücksichtslosigkeit ohne Beziehung. Übertriebene Autonomie wie die von Ulrich ist das Gegenteil einer echten Autonomie – sie ist eine trotzigere Gegenreaktion. Dadurch aber bin ich wie-

der abhängig. Ich brauche den anderen innerlich, um gegen ihn zu sein.

emotion: Und wirkliche Autonomie?

Hans Jellouschek: Die besteht darin, dass ich meine eigenen Sachen mache, aber den anderen dabei immer im Auge behalte. Ich beobachte das oft bei Frauen, die sich lange Zeit für die Familie aufgeopfert haben: Wenn sie von einer Frauengruppe damit konfrontiert werden, machen sie genau das Gegenteil, aber dann sind sie genauso bezogen auf den Mann – das ist Abhängigkeit mit negativem Vorzeichen, Trotz.

emotion: Das Geheimnis?

Hans Jellouschek: Die Individualität jedes Einzelnen sollte zur Geltung kommen. Inniger wächst ein Paar zusammen, wenn es sich gegenseitig in der Autonomie fördert. In der Forschung nennen wir das zugestandene Autonomie. Dadurch, dass ich dem anderen Autonomie zugestehe, wird die Intimität erhalten. Der Mann sagt: „Geh, ich schau heute allein auf Haushalt und Kinder.“ Da spürt die Frau: Ja, er liebt mich, er gesteht mir Autonomie zu. Sie fühlt sich in ihrer Selbstständigkeit bejaht. Es gibt kaum etwas, das die Liebe eines Paares mehr stärkt als zugestandene Autonomie. Die Gefahr ist immer, dass der Mann für sich Autonomie beansprucht und von der Frau will, dass sie für ihn da ist, die Bindung einbringt, ihn hält. Früher war es das übliche Beziehungsmodell. Das hat sich geändert.

Frauen kämpfen um ihre Autonomie, und Männer weigern sich manchmal, diese zuzugestehen.

emotion: Welche Rituale helfen den Paaren, die in Ihre Praxis kommen?

Hans Jellouschek: Oft ist es so, dass das Paar etwas mit großer Begeisterung gemeinsam gemacht hat. Vielleicht sind sie geklettert, haben Kunstausstellungen besucht oder sind gern miteinander essen gegangen. Solche früher beliebten Tätigkeiten können das Wir formen. Wichtig ist, dass sich die Partner wirklich wieder als Paar treffen, ohne Kinder oder das Handy, das immer Vorrang hat. Auf der einen Seite braucht es also eine Grenze innerhalb des Paares, die Individualität muss zur Geltung kommen. Andererseits gibt es aber auch eine Grenze des Paares gegenüber den anderen, der Welt. Das muss sein, damit die Liebe geschützt und lebhaft bleibt.

emotion: Nehmen wir folgende Situation: Die Kinder sind aus dem Haus – viele haben Schwierigkeiten, sich als Paar wiederzufinden.

Hans Jellouschek: Ältere Paare haben den Existenzaufbau hinter sich und plötzlich fehlt Gemeinsamkeit. Diese Paare brauchen ein neues, gemeinsames Drittes. Ein gemeinsames Engagement. Das Dritte kann uns voneinander wegbringen; Kinder können für ein Liebespaar trennend sein. Auf der anderen Seite kann aber auch das Dritte die Gemeinsamkeit schaffen. Es hilft auch viel, wenn wir zu einer realistischeren Liebe reifen, wir nennen das resignative Reife, bei der nicht mehr all unser Glück vom Partner abhängt. 