

# Den richtigen Draht zum Partner (wieder-)finden

*SIE spült die Teller vor, damit sie in der Maschine richtig sauber werden, ER hält das für sinnlose Ressourcenverschwendung: Es sind die kleinen Dinge im Leben, die beim Zusammenleben nerven*

Das kann so weit gehen, dass Beziehungen daran zerbrechen. Das muss nicht sein, sagt der Diplom-Psychologe Michael Harder, der seit 25 Jahren als Ehe- und Paarberater tätig ist. Wichtig sei die Bereitschaft, an der Partnerschaft zu arbeiten. Und: Es muss eine gemeinsame Basis vorhanden sein.

zwiebeln ausgegraben“ oder „Aber nur, weil du nicht auf ihn aufgepasst hast!“. Die tägliche Kommunikation besteht praktisch nur noch aus Vorwürfen. Was fehlt, ist die gegenseitige Wertschätzung und die positive Kommunikation.

**Welche Rolle spielen Kinder?** Es wird häufig unterschätzt, welche dramatischen Veränderungen Kinder bedeuten. Man träumt von glücklichen, glucksenden Babygesichtern und ist dann völlig überfordert, wenn man merkt, dass es sich dabei um einen stressigen 24-Stunden-Job handelt. Wenn dann auch noch die Vorstellungen über Kindererziehung unterschiedlich sind, sind Konflikte vorprogrammiert.

**Kinder werden ja älter und selbstständiger. Kann man nicht einfach abwarten, bis sich die Beziehung von selbst wieder einrenkt?**

Definitiv nein! Viele Paare, die zu mir kommen, erzählen mir, dass sie eigentlich schon seit Jahren Probleme haben, aber immer meinten, „das wird schon wieder“. In einer Beziehung entwickeln sich Kommunikations- und Verhaltensmuster, die den beteiligten Personen in der Regel gar nicht bewusst sind. Entstehen hierbei negative Kommunikations- und Verhaltensmuster, werden diese sich im Laufe der Zeit immer mehr verstärken. Man steckt in einer Art Hamsterrad und kommt keinen Schritt vorwärts. Im Gegenteil – es wird immer schlimmer!

**Und daher raten Sie, sich Hilfe von außen zu holen?**

Ja, richtig. Denn die Partner selbst sind oft nicht in der Lage, zu erkennen, warum sie sich ständig streiten. Dass der eine vielleicht – bewusst oder unbewusst – den anderen provoziert. Oft höre ich bei Paaren den Satz: „Also, wenn du schon wieder so schaut, dann weiß ich schon, was los ist!“ So verhärteten sich negative Verhaltensweisen, die hauptsächlich darauf ausgerichtet sind, dem anderen Vorwürfe zu machen und dabei selbst im Recht zu sein. Erst mit Hilfe von außen erkennen die Paare, welche Fehler sie in der Kommunikation machen.

**Auf diese machen Sie die Partner aufmerksam, und dann wird alles wieder gut?**

So leicht geht es natürlich nicht. Der Paartherapeut hilft dem Paar dabei, wieder positiv zu kommunizieren, Gemeinsamkeiten und positive Seiten der Beziehung neu zu entdecken und zu vertiefen. Und: Ehe- und Paarberatung ist immer ergebnisoffen. Das heißt,



Schreien und Vorwürfe: Bei manchen Paaren sind negative Verhaltensweisen schon so verhärtet, dass sie erst mit Hilfe von außen erkennen, welche Fehler sie in der Kommunikation machen. Foto: imago

dass es manchmal durchaus sein kann, dass ein Paar im Laufe der Therapie feststellt, dass es doch nicht zusammenpasst und dass eine Trennung für beide Seiten das Richtige ist.

**Wer passt eigentlich gut zusammen? Was ist wichtig für eine erfüllte Partnerschaft?**

Mit dieser Frage beschäftigen sich Psychologen und Forscher seit vielen Jahren, ohne dass je eine vernünftige Liste mit allgemeingültigen Regeln entstanden wäre.

**Versuchen wir's mal mit dem Volksmund: „Gleich zu gleich gesellt sich gern“ ist ein bekanntes Sprichwort. Stimmt es?**

Dies würde bedeuten, dass möglichst viele Gemeinsamkeiten bei den Hobbys, Interessen oder auch der Weltanschauung eine wesentliche Voraussetzung für eine glückliche Partnerschaft wären. Natürlich ist es vorteilhaft, wenn viele gemeinsame Interessen vorhanden sind, da man dann zum Beispiel auch eine gemeinsame Freizeitgestaltung planen kann – ein Garant ist es leider trotzdem nicht.

**Warum?**

Das wird auch daran deutlich, dass auf dieser Basis viele Partnervermittlungen und Internet-Partnerbörsen arbeiten. Es wird eine Liste von Eigenschaften und Interessen zusammengestellt und dann ein Partner gesucht, bei dem viele Übereinstimmungen zu finden sind. Dass daraus nicht zwangsläufig immer auch langfristig funktionierende Beziehungen hervorgehen, haben verschiedene

wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt.

**Wie wäre es dann mit „Gegensätze ziehen sich an“?**

Auch das ist kein Garant für eine glückliche Beziehung. Die Theorie, dass Partner, die unterschiedliche Interessen haben, sich ergänzen und der eine vom anderen profitieren kann, wird in vielen Fällen tatsächlich funktionieren – ein Garant ist es allerdings leider auch nicht. Es muss also andere Dinge geben, die in der Persönlichkeitsentwicklung der Partner zu finden sind.

**Ach ja? Welche denn?**

Interessant dabei ist, dass verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema in den letzten Jahren immer wieder einen einzigen Punkt gefunden haben, der eine Rolle spielen könnte: der Humor. Offenbar spielt es eine große Rolle, ob man über die gleichen Dinge lachen kann, ob man den gleichen Sinn für Humor hat. Hier scheint eine Persönlichkeitseigenschaft zugrunde zu liegen, die ein tieferes Verständnis füreinander und eine tiefere Bindung unterstützt. Trotz allem kann man allgemein sicherlich sagen, dass für eine funktionierende Partnerschaft das gegenseitige Interesse aneinander, die offene Kommunikation, auch über „Tabuthemen“ wie Sexualität, gehören, aber auch gemeinsame Interessen wichtig sind.

**Meine Familie – deine Familie: Wie wichtig ist es eigentlich, sich mit der Familie des Partners zu verstehen?**

Das ist sehr wichtig! Die eigene

Ursprungsfamilie ist schließlich diejenige soziale Gruppe, zu der wir die engsten und langandauerndsten Beziehungen haben. Ich höre in meinen Beratungen oft Beschwerden darüber, dass der Partner von der Familie des anderen vielleicht nicht voll akzeptiert und an ihm rumgemäkelt wird.

**Was Probleme bereitet.**

Ja, denn dann wird natürlich vom Partner Unterstützung gegenüber den rummäkelnden Familienmitgliedern erwartet. Bleibt diese aus, kann auch dies zu heftigen Konflikten führen. Andererseits ist es für jeden der Partner natürlich nicht leicht, sich gegen seine eigene Familie zu positionieren. Solche Konfliktsituationen und der Umgang damit ist häufiger Bestandteil einer Ehe- und Paarberatung.

**Wann sollte man sich besser trennen?**

Wenn man feststellt, dass kein Vertrauen mehr da ist oder dass man nicht mehr vernünftig miteinander kommunizieren kann. Sollte der Alltag nur noch aus Misstrauen oder aus offener Konfrontation bestehen, nimmt der Streit, in der Regel vorzugsweise um Kleinigkeiten, solche Ausmaße an, dass das Zusammenleben zur Qual wird, dann rate ich, wie man so schön sagt, lieber zu einem Ende mit Schrecken, als zu einem Schrecken ohne Ende!

**Warum, glauben Sie, haben die Paare geheiratet, wenn sich letztlich herausstellt, dass sie keine gemeinsame Basis haben?**

Weil die Menschen oft recht unvorbereitet in Beziehungen reingehen. Man ist verliebt und hat romantische Vorstellungen – und wird dann recht schnell mit dem ganz normalen Alltag konfrontiert, wo der Himmel eben nicht immer voller Geigen hängt... Hier gilt es, Konflikte, die zwangsläufig entstehen, positiv zu meistern. Diese Konfliktlösungskompetenz haben viele Menschen eben leider nicht. Stattdessen kommt es sehr oft zu immer weiter eskalierenden Machtkämpfen. Es geht dann nicht mehr um die Problemlösung, sondern nur noch um die Frage, wer im Recht ist. Das Problem in Beziehungen ist nicht, dass es Konflikte gibt – das ist völlig normal! Die Frage ist vielmehr: Wie gehe ich damit um?

**Interview: Patrizia Burgmayer**

Michael Harder, geboren in Düsseldorf, hat Diplom-Psychologie in Stuttgart und Tübingen studiert. Nach einer Angestellten-tätigkeit in einer neurologischen Klinik folgte der Sprung in die Selbstständigkeit mit einer Praxis zunächst nahe Hamburg, später in München und seit 1991 im niederbayerischen Rain in der Nähe von Straubing. Neben Ehe- und Paarberatung gehört die Tätigkeit als Trainer, Berater und Coach bei Unternehmen zu Fragen der Kommunikation, Teamentwicklung, Konfliktmanagement und Mitarbeiterführung zu seinen Spezialgebieten. Internet: [www.ehe-paarberatung.com](http://www.ehe-paarberatung.com)

## AZ-INTERVIEW

mit Michael Harder



Der 59-Jährige Düsseldorfer ist Diplom-Psychologe. In München hat er seine Frau kennengelernt, zusammen haben sie sich vor rund 25 Jahren in Niederbayern niedergelassen

**AZ: Herr Harder, der November gilt ja als der Monat, in dem viele Menschen mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Macht sich das auch in Beziehungen bemerkbar?**

MICHAEL HARDER: Natürlich ist in der Psychologie die typische Novemberdepression bekannt. Dies hat teilweise auch medizinische Ursachen, da das Glückshormon Serotonin, dessen Ausschüttung auch von der Sonneneinstrahlung abhängt, nicht mehr so stark produziert wird. Stattdessen nimmt in der dunklen Jahreszeit die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zu, was zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Abgespanntheit und Gereiztheit führen kann. Kommen jetzt noch Probleme in der Beziehung hinzu, entstehen hieraus viel schneller Konflikte.

**Mit welchen Problemen kommen die Paare zu Ihnen?**

Der Streit entzündet sich oft zunächst an der Organisation des Alltags. Es kommt vor, dass sich die Partner darin derart verbeißen, dass sie den Blick fürs Wesentliche verlieren. Sprich: Sie streiten sich täglich darüber, dass er seine schmutzigen Socken herumliegen lässt und sie die Zahnpastatube nicht ordentlich ausdrückt. Ich hatte auch einen Fall, in dem Mann und Frau je zwei Hunde hatten. Da gab es regelmäßig Vorhaltungen wie: „Dein Hund hat schon wieder die Blumen-

dig – hierdurch wird das Trennende gefördert. Besser sind ein gemeinsames Konto und eine gemeinsame Haushaltskasse. Oder auch Freunde: Manchmal heißt es: Meine Freunde/deine Freunde... Besser ist es, einen gemeinsamen Freundeskreis aufzubauen.

**Lernen Sie, auch einmal einen Fehler zuzugeben, den Sie vielleicht gemacht haben oder von**

einer vorher geäußerten Meinung abzurücken, wenn sie sich als falsch herausgestellt hat. Entschuldigen Sie sich beim Partner für Fehler oder Irrtümer – dies ist ein ganz starkes Mittel – danach kann Ihnen keiner mehr böse sein!

**Unterstützen Sie Ihren Partner in allen Lebenslagen, egal, worum es geht. Stehen Sie hinter ihm und verteidigen ihn gegen**

Angriffe von außen – hierdurch wird der Zusammenhalt enorm gestärkt!

**Verschaffen Sie sich gemeinsam positive Erlebnisse – dies kann durch gemeinsamen Sport, Ausflüge oder Kunstinteresse geschehen.**

**Frauen neigen oft dazu, Unzufriedenheiten und Frustrationen zu lange mit sich rum-**

zuschleppen, bis sie immer dominanter geworden sind. Irgendwann läuft das Fass über und es kommt zum Knall. Daher mein Tipp für die Frauen: Werden Sie früher aktiv, sprechen Sie Unzufriedenheiten an und drängen Sie auf externe Hilfe. Aber versuchen Sie auch nicht, Ihren Partner zu erziehen, nach dem Motto: Den kriege ich schon so hin, dass er passt! Das funktioniert ein.

**Männer sind oft mit dem Status quo zufrieden – und völlig überrascht, wenn die Frauen plötzlich „rumzicken“. Mein Tipp für die Männer: Versuchen Sie, mehr Einfühlungsvermögen zu zeigen und gehen Sie emotional auf Ihre Partnerin ein. Sehen Sie, wenn Konflikte auftreten, die Schuld nicht automatisch nur bei der Partnerin, sondern kalkulieren Sie auch Ihren eigenen Beitrag ein.**

## So funktioniert Partnerschaft: Tipps von Michael Harder

**1 Kommunikation/Interesse zeigen:** Paare sollten Interesse am anderen zeigen, zum Beispiel beim Abendessen mit Fragen wie: „Wie war Dein Tag?“, „Wo brauchst Du meinen Rat?“.

**2 Das Verbindende fördern und nicht das Trennende:** Es gibt Paare, da weiß der eine nicht, was der andere verdient, jeder hat sein eigenes Konto, jeder ist für bestimmte Ausgaben zustän-