

# Liebewohl?

## Der Diplom-Psychologe Michael Harder berät in seiner Praxis in Rain Paare, die in einer Beziehungskrise stecken

Statistisch gesehen wird in Deutschland beinahe jede dritte Ehe geschieden. Dennoch gibt es einen kleinen Lichtblick: Das Jahr 2013 hat seit 1995 die niedrigste Scheidungsrate. Wenn sich Paare nicht mehr selbst zu helfen wissen und die Ehe kurz vor dem Scheitern ist, liegt die letzte Hoffnung oft in einer Eheberatung. Der 1957 in Düsseldorf geborene Diplom-Psychologe Michael Harder versucht in seiner Praxis in Rain Paare dabei zu helfen, wieder zu einem besseren und stressfreieren Umgang miteinander zurückzufinden.

### Gäuboden aktuell: Herr Harder wann wird in einer Beziehung aus Routine Langeweile und wie kann man gegensteuern?

Harder: Zunächst einmal ist zu sagen, dass Routine nicht per se schlecht ist. Wenn Abläufe des gemeinsamen Zusammenlebens gut funktionieren und eingespielt sind, wenn jeder seine Aufgaben hat und diese auch ausfüllt, dann ist das eine gute Voraussetzung für eine funktionierende Partnerschaft. Das darf aber nicht dazu führen, dass das Interesse am Partner verloren geht. In einer funktionierenden Partnerschaft ist es wichtig, dass man sich täglich darüber austauscht, wie es dem anderen geht, was er erlebt hat, wie er sich fühlt und dass dem Partner das Gefühl vermittelt wird, dass man gemeinsamen Aufgaben und Problemen zu lösen. Wenn dieses Interesse nicht mehr da ist, wenn keine Kommunikation mehr stattfindet, dann kommt das Gefühl des Alleinseins, was dann zu Langeweile und Entfremdung führen kann.

### Was sind weitere häufige Auslöser von Beziehungsproblemen?

Harder: Weitere Auslöser sind Eifersucht und Kinder. Erst einmal zur Eifersucht: Wesentliche Voraussetzung für eine gute Beziehung ist das gegenseitige Vertrauen. Wenn das gestört oder sogar nicht mehr vorhanden ist, dann führt das in der Regel zu schweren Problemen. Man kommuniziert nicht mehr offen, man verdächtigt den anderen, man spioniert ihm hinterher. Sehr beliebt ist dabei auch leider auch das heimliche Ausspionieren des Handys. Ist es in einer Partnerschaft schon so weit gekommen, dann muss man von einer schweren Störung der Beziehung reden und dann ist auf jeden Fall externe Hilfe erforderlich.

### Warum?

Harder: Irgendwann erfährt der ausspionierte Partner davon, dass er ausspioniert wurde, was dann wiederum auch als schwerer Vertrauensbruch ausgelegt wird und zu Gegenvorwürfen führt. In einer solchen Situation schafft es das Paar in der Regel nicht mehr alleine, aus der Teufelsspirale gegenseitiger Vorwürfe herauszukommen. Mit jeder fruchtlosen Diskussion steigt der Widerstand gegen den anderen und vielleicht auch die Aggressivität in der Auseinandersetzung. Hier muss ein Außenstehender sachlich und unparteiisch auf das Paar ein-



Wenn zwischen den Partnern keine Kommunikation mehr stattfindet, komme, so Harder, das Gefühl des Alleinseins, was zu Entfremdung führe. Foto: ccvision

wirken und ihnen dabei helfen, wieder zu einer vertrauensvollen zurückzufinden.

### Und welche Partnerschaftsprobleme können Kinder auslösen?

Harder: Die Geburt von Kindern ist eine häufige Ursache für Ehe Krisen. Oft werden die mit einem Kind verbundenen einschneidenden Veränderungen



Michael Harder ist seit 1991 als Psychologe in einer eigenen Praxis tätig.

gen im Tagesablauf und im gemeinsamen Zusammenleben unterschätzt. Wenn ich in meiner Praxis im Erstgespräch danach frage, seit wann die Beziehungsprobleme bestehen, bekomme ich zum Beispiel die Antwort: „Seit drei Jahren.“ Dann frage ich anschließend nach dem Alter des Kindes und es kommt häufig die Antwort: „Das Kind ist drei Jahre alt.“ Die anfängliche Freude bei der Geburt des Kindes wird häufig sehr schnell überlagert von den Anforderungen und Veränderungen im Alltagsleben, die ein Kind mit sich bringt.

In der Regel kümmert sich die Frau um das Kind, hat dafür vielleicht ihre Berufstätigkeit oder Ausbildung eingestellt, und ist plötzlich an das Haus gebunden. Insbesondere bei jungen Frauen, die es auch gewohnt sind, abends einmal auszugehen, kann diese starke Bindung an die Wohnung und die Familie zu Frustration und Enttäuschung führen. Andererseits

fühlt sich der Mann dann oft vernachlässigt, weil für seine Frau plötzlich nicht mehr er im Mittelpunkt des Interesses steht, sondern das Kind. Es kann daraus eine regelrechte Eifersuchtsituation entstehen, die das Eheleben schwer belasten kann.

### Worauf sollte man deshalb nach der Geburt eines Kindes achten?

Harder: Das Paar sollte sich vorher im Klaren sein, dass sich mit einem Kind das ganze Leben und der gewohnte Tagesablauf schlagartig verändern werden. Es sollte auch geklärt sein, wer für welche Aufgaben bei der Versorgung und Erziehung des Kindes zuständig ist. Es gibt für die Mutter nichts Schlimmeres, als wenn der Mann abends nach der Arbeit nach Hause kommt und plötzlich mit der Erziehung des Kindes beginnt - wo sie doch bereits den ganzen Tag mit dem Kind verbracht hat!

Andererseits fühlt sich der Mann zu Recht vernachlässigt, wenn er zum Beispiel abends nur noch das zu Essen bekommt, was von dem übrig geblieben ist, was die Mutter mittags für sich und das Kind gekocht hat.

Allgemein kann man festhalten, dass sich die Eltern nach der Geburt jederzeit einig sein müssen, von wem und wie das Kind zu versorgen und zu erziehen ist. Unstimmigkeiten in dieser Hinsicht dürfen niemals in Gegenwart oder auf Kosten des Kindes ausgetragen werden! Außerdem darf der Partner mit seinen Sorgen und Nöten nicht vernachlässigt werden.

### Was ist alles wichtig für eine erfüllte Partnerschaft?

Harder: Mit dieser Frage beschäftigen sich Psychologen und Forscher seit vielen Jahren, ohne dass eine vernünftige Liste mit allgemeingültigen Regeln entstanden ist. Auch ich wäre froh, wenn ich Ihnen eine Liste mit den „Top-10-Regeln“ für eine erfüllte Partnerschaft vorlegen könnte. Wenn man nach den

bekanntesten Sprichworten geht, könnte man sagen: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“ Das 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 gemeinsame Interessen vorhanden sind, da man auch eine gemeinsame Freizeitgestaltung planen kann. Ein Garant ist es leider trotzdem nicht.

Das wird auch dadurch deutlich, dass auf dieser Basis viele Partnernvermittlungen und Internet-Partnerbörsen arbeiten. Es wird eine Liste von Eigenschaften und Interessen zusammengestellt und dann ein Partner gesucht, bei dem viele Übereinstimmungen zu

### Die Geburt eines Kindes ist eine häufige Ursache für eine Ehekrise.

Michael Harder über die oft unterschätzten Veränderungen im gemeinsamen Zusammenleben nach einer Geburt.

finden sind. Diverse Untersuchungen darüber haben aber gezeigt, wie lange Beziehungen halten, die auf diese Art geknüpft worden sind: Nicht sehr lange!

Aber auch das andere bekannte Sprichwort „Gegensätze ziehen sich an“ ist kein Garant für eine glückliche Beziehung. Die Theorie, dass Partner, die unterschiedliche Interessen haben, sich gegenseitig ergänzen und der eine vom anderen profitieren kann, wird sicherlich in vielen Fällen tatsächlich funktionieren - ein Garant ist es allerdings leider auch nicht.

Es muss also andere Dinge geben, die sich nicht so einfach in ein Schema pressen lassen und die in der Persönlichkeitsentwicklung der Partner zu finden sind. Interessant dabei ist, dass verschiedene Untersuchungen in den letzten Jahren doch immer wieder ei-

nen einzigen Punkt gefunden haben, der eine Rolle spielen könnte und das ist interessanterweise der Humor. Offenbar spielt es eine große Rolle, ob man über die gleichen Dinge lachen kann.

Trotz allem kann man allgemein sicher sagen, dass für eine funktionierende und erfüllte Partnerschaft das gegenseitige Interesse aneinander, die ständige und offene Kommunikation - auch über „Tabuthemen“ wie Sexualität - gehören, aber auch gemeinsame Interessen wichtig und hilfreich sind.

### Wie kann eine Eheberatung helfen?

Harder: Eine Ehe- und Paartherapie hat in erster Linie das Ziel, dem Paar dabei zu helfen, wieder sachlich und konstruktiv zu kommunizieren. Leider ist es sehr oft der Fall, dass Paare sich jahrelang mit Problemen herumschlagen und der Meinung sind: „Das wird schon wieder ...“ Oder: „Das schaffen wir schon alleine ...“, „Der Gang zum Psychologen wird gescheut, weil der Psychologe oft nur mit Krankheit und psychischer Störung in Verbindung gebracht wird, die ja nach eigener Einschätzung nicht vorliegt. Das führt dann dazu, dass sich negative Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster entwickeln und verhärten, die hauptsächlich darauf ausgerichtet sind, dem anderen Vorwürfe zu machen und dabei gleichzeitig selbst im Recht zu sein. Hier setzt dann die Ehe- und Paartherapie an. Der Paartherapeut hilft dem Paar dabei, wieder positiv zu kommunizieren, Gemeinsamkeiten und positive Seiten der Beziehung neu zu entdecken und zu vertiefen.

Grundsätzlich ist eine Ehe- und Paarberatung ergebnisoffen. Das heißt, dass es manchmal durchaus auch sein kann, dass ein Paar im Laufe der Therapie feststellt, dass es doch nicht zusammenpasst und das eine Trennung für beide Seiten das Richtige ist. Manchmal ist es leider auch

so, dass das Paar sich schon seit vielen Jahren erfolglos mit der Lösung seiner Konflikte herumschlägt und dass dabei schon zu viel „Porzellan zerschlagen“ wurde, als das eine erneute Annäherung noch möglich wäre. Deshalb mein Rat: Frühzeitig professionelle Hilfe bei einem entsprechend ausgebildeten und erfahrenen Paartherapeuten suchen!

### Was raten Sie Paaren, wenn ein Seitensprung passiert ist?

Harder: Die Frage ist hierbei immer, wie der Partner damit umgehen kann. Kann er verzeihen oder nicht? Ein Seitensprung kann immer mal „passieren“, wobei es entgegen landläufiger Meinung nicht immer nur die Männer sind, die fremdgehen. Nach aktuellen Studien zu diesem Thema hält es sich in etwa die Waage, was Männer und Frauen.

Kann der Partner verzeihen, dann hilft der Ehe- und Paartherapeut dabei, das verloren gegangene Vertrauen wieder herzustellen. Es muss auch herausgearbeitet werden, was der Grund für den Seitensprung war. Ist es nur aus einer Laune heraus passiert, vielleicht bei einer Party, vielleicht auch noch unter Alkoholeinfluss? Oder liegt eine tiefere Störung der Beziehung zugrunde?

Oft ist eine Affäre auch nur ein Hilferuf dahin gehend, dass man darauf aufmerksam machen will, dass man sich unverstanden oder vernachlässigt fühlt. Es ist tatsächlich erstaunlicherweise gar nicht so selten, dass der „Fremdgeher“ sogar regelrecht dafür sorgt, dass der Partner etwas davon mitbekommt, um ihn auf diese Weise dazu zu zwingen, endlich mehr Aufmerksamkeit zu

### Wann sollte man sich besser trennen?

Harder: 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 um Kleinigkeiten - solche Ausmaße an, dass das Zusammenleben zur Qual wird, dann rate ich: „Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende!“

Natürlich gibt es manchmal familiäre Gründe, wie zum Beispiel Kinder, oder auch materielle Gründe, die eine Trennung schwierig machen können. Aber das sollte letztendlich kein Hinderungsgrund sein, wenn die Situation derart verfahren oder verhärtet ist, dass ein erneutes Zusammenkommen unmöglich erscheint.

Ich habe in meiner Praxis auch Fälle, bei denen ich in der Regel bereits nach einem ersten, spätestens nach einem zweiten Gespräch eine Einschätzung dazu geben kann, ob eine weitere Therapie sinnvoll ist oder nicht.

### Vielen Dank für das Interview!

Interview: Kerstin Bauer

Bei weiteren Fragen: Psychologische Praxis des Dipl.-Psych. Michael Harder, Tel. 09429/8806.