



**F**rau K. ist unzufrieden in ihrer Beziehung: Ihr Partner fühle sich für Kinder zu jung, während sie sich Kinder wünsche. Er könne sie nicht wirklich stützen und halten. Er schlafe gerne lang aus, gehe auf Partys, sie dagegen brauche ihren Schlaf, um arbeitsfähig zu bleiben. Andererseits gebe er ihr jedoch viel Wärme und Sicherheit, und sie könne offen reden. Von der Tiefe ihrer Unzufriedenheit weiß er dennoch nichts.

Gleichzeitig bemüht sich ein anderer Mann um sie: selbstbewusst und gestanden vermittele er ihr, er wisse, was er will. Er strahle aus, ein Versorger und Familienvater zu sein sowie Halt geben zu können.

Sie quält sich zwischen Unzufriedenheit und Verlockung. Das, was ihr in der aktuellen Beziehung fehlt, scheint mit dem anderen Mann leicht erreichbar, wie selbstverständlich gegeben. Sie kann sich nicht entscheiden, stellt sich die Frage: Zu wem soll ich gehen? Bei wem werde ich glücklicher sein? Für mich ist die Frage falsch gestellt. Für wesentlicher halte ich: „Sind Sie wirklich ganz bei sich? Stehen Sie offen und ehrlich zu ihren Gedanken und Gefühlen? Sind Sie sich selbst treu, wenn Sie bei ihrem aktuellen Partner Unzufriedenheit und Konflikthaftes empfinden?“

Im Nachfragen wird deutlich: wenn er zu spät kommt, teilt sie ihren Ärger nicht mit. Von ihren Bedürfnissen nach Halt und Sicherheit weiß er wenig. Sie fordert nicht, dass er sich mal um Hotel und Flüge für eine Reise kümmern soll, klagt dann lieber innerlich, dass er keine Verantwortung übernimmt. Auf einer Party verschweigt sie ihr Anliegen: „Du, ich muss ins Bett. Kommst du mit oder bleibst du noch?“

Sie will nicht als Spielverderberin gelten. Sie hat Angst, dass sie ihm nicht genug bieten kann, wenn sie nicht seinen Bedürfnissen entspricht, während sie gleichzeitig innerlich damit hadert, dass er ihr nicht genug bieten kann. Sie vermeidet Konflikte, aus Angst, er könnte gehen – und spielt dabei längst mit dem Gedanken, selbst zu gehen.

Sie hofft, dass sie bei dem Anderen all das bekommt, was sie jetzt vermisst, und sie erkennt, dass sie dort ebenso wenig das Risiko eingehen wird, sich abzugrenzen oder Konflikte auszutragen – auch wenn es dann vielleicht andere sind. Sie versucht so – zunächst in Gedanken, vielleicht irgendwann real – über



Foto: © Rike, pixtoto.de

## BEIM NÄCHSTEN MANN WIRD ALLES ANDERS?

den Partnerwechsel einen inneren Entwicklungsschritt zu umgehen.

Sie unterliegt der weit verbreiteten Illusion, ein Partnerwechsel könnte näher an die Verwirklichung eigener Bedürfnisse führen. Die Hoffnung liegt im Anderen, nicht in der Entwicklung eigener Verhaltensmöglichkeiten. Diese Illusion ist die Basis vielfältigster Versuche, den Anderen zu verändern, von ihm die wesentlichen Schritte zu erwarten, oder aber aus einer Beziehung in die nächste oder in eine Nebenbeziehung zu fliehen.

Wenn sie jedoch die tiefe Angst nicht überwindet, sie sei unzureichend und habe zu wenig zu bieten, wenn sie es nicht wagt, sich in ihren Anlehnungsbedürfnissen oder Momenten der Überforderung oder mit ihrer Abgrenzung zuzumuten, wenn sie also nicht lernt, sich so zu zeigen wie sie wirklich fühlt und denkt – dann wird sie dieses Thema in jeder anderen Partnerschaft einholen.

Die Quellen ihrer Zurückhaltung sind vielschichtig, mindestens zwei Motive werden deutlich:

Wenn ich meine Bedürfnisse und Kritik äußere, verspiele ich die Zuneigung des Partners, und ich werde verlassen. (Also verlasse ich ihn lieber, damit ich nicht verlassen und verletzt werden kann.) Und: Wenn ich meine Bedürfnisse und Unzufriedenheit äußere, belaste ich den Anderen. Das kann ich ihm nicht zumuten (obwohl die Trennung ja die viel größere Zumutung darstellen würde).

Die Angst vor Konflikten und die Angst vor Selbstöffnung sind nach meiner Erfahrung die verbreitetsten Wurzeln für einen unglücklichen Verlauf. Vielfach verbirgt sich dahinter als tiefste Grundlage eine Angst, sich überhaupt ganz (auf einen Mann oder eine Frau) einzulassen. Die biographischen Hintergründe, die Wurzeln dieser Strategien der Zurückhaltung sind Frau K. durchaus bekannt: In der aktuellen Begegnung mit ihrem Partner ist sie somit herausgefordert, Beziehungserfahrungen ihrer Kindheit und die darin erlernten Verhaltensmuster zu überwinden, um zu mehr Tiefe und Zufriedenheit in der Partnerschaft zu finden.

Wenn sie lernt, zu sich zu stehen, wird sie vielleicht feststellen, dass ihr aktueller Partner mehr „kann“, als sie glaubt; oder dass er ihre Kritik als Herausforderung betrachtet, selbst zu wachsen, etwas dazulernen. Vielleicht erfährt sie in den ausgetragenen Konflikten in tieferer Weise letztlich doch, dass er wirklich „nicht der Richtige“ für sie ist. Dann kann sie allerdings in anderer Weise weitergehen: mit innerer Ruhe und der Gewissheit, selbst gewachsen zu sein. Beim nächsten Mann ist sie dann anders!

Ja mehr noch: Sie wird auf einen anderen treffen! Weil sie sich verändert hat, werden ihr andere Männer begegnen.

Müßig zu erwähnen, dass natürlich alles hier Gesagte für Männer in gleicher Weise zutrifft.

Dr. phil. Dipl. Psych.  
Werner van Haren

Psychologischer  
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,  
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031  
www.psychotherapie-  
vanharen.de