

Roediger • Behary • Zarbock

# Passt doch!

Paarkonflikte verstehen und lösen  
mit der Schematherapie

Mit Online-Materialien



Leseprobe aus: Roediger/Behary/Zarbock, Passt doch!, ISBN 978-3-621-28084-6

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28084-6>

## Vorwort

Die Schematherapie ist ein neuer, sehr wirksamer Behandlungsansatz, um die Persönlichkeitsstruktur von Menschen positiv zu verändern. Ein »Schema« ist der Abdruck früherer Beziehungserfahrungen in uns. Von einem Schema geprägt neigen wir dazu, auch später im Sinne dieses Schemas »schematisch« zu handeln. Das macht uns unfrei. Wir sitzen in der »Schema-Falle«. Nun kommt noch dazu, dass wir unbewusst auch bei der Partnerwahl neue Partner nach dem Muster früherer Beziehungserfahrungen aussuchen: Man fühlt sich von dem angezogen, was man schon kennt. Dann besteht natürlich die Gefahr, dass sich die alten Muster wiederholen. Sie sitzen mit Ihrem Partner gemeinsam in der Schema-Falle. Was liegt näher, als das erfolgreiche Modell der Schematherapie auf Paarbeziehungen zu übertragen? Sie halten nun den entsprechenden Ratgeber in der Hand. Wir werden Sie schrittweise in dieses Modell einführen und Ihnen dabei eine ganze Menge über Paare erzählen.

Sie können das Buch einfach nur lesen, weil Sie die Thematik interessiert. Sie können aber auch praktisch mit diesem Buch arbeiten. Allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner. Theoretische und praktische Kapitel wechseln sich ab: Die geraden sind immer die praktischen. Wenn Sie gerade in einer akuten Krise sind, steigen Sie ruhig in Kapitel 2 ein. Dort wird das Schema-Modell beschrieben. Oder gleich in Kapitel 4. Da finden Sie einen Leitfaden zum Krisenmanagement. Wenn sich die Wogen wieder geglättet haben, finden Sie im sechsten Kapitel Anregungen, wie Sie praktisch etwas für eine Verbesserung der Beziehung tun können. Dabei helfen Ihnen die Arbeitsblätter in den Online-Materialien, die Sie sich aus dem Internet (s. Hinweise zu den Online-Materialien) herunterladen können. Dazwischen – wie gesagt – immer die entsprechende Theorie, »garniert« mit einigen wichtigen Forschungsergebnissen. Die können Sie natürlich auch später noch lesen. Weitere Informationen zur Schematherapie finden Sie unter [http://www.schematherapie-roediger.de/info/index\\_info.htm](http://www.schematherapie-roediger.de/info/index_info.htm).

Machen Sie sich nicht davon abhängig, ob Ihr Partner mitmacht oder nicht. Ihre Beziehung wird sich auch dann verändern, wenn nur Sie sich anders verhalten. Das ist wie beim Tanzen: Wenn einer sanft die Richtung ändert, zieht er den anderen mit. Wenn Ihr Partner etwas gemerkt hat und neugierig geworden ist, können Sie ihn oder sie ja einmal großzügig in das Buch reinschauen lassen. Am besten funktioniert das natürlich – genau wie beim Tanzen –, wenn beide in dieselbe Richtung wollen. Dann können Sie auch die Paarübungen aus Kapitel 6 gemeinsam machen.

Um die Vorgehensweise zu veranschaulichen, werden uns »Peter« und »Susanne« durch das Buch begleiten. Wir werden deren Modi (aktuelle Erlebensweisen) und Schemata (hintergründige Muster) kennenlernen und zeigen, wie man damit Schritt für Schritt arbeiten kann. An dem Beispiel merken Sie schon, dass wir aus einer heterosexuellen Perspektive schreiben. Aber auch gleichgeschlechtliche Paare können mit dem Buch arbeiten. Zum einen, weil sich auch in gleichgeschlechtlichen Paaren manchmal Rollenaufteilungen ergeben, zum anderen, weil die hintergründigen Muster eigentlich die gleichen sind.

Damit sind wir auch schon bei der leidigen Frage der geschlechtsspezifischen Anrede. »Politisch korrekt« wäre ja, immer von »Partnerin und Partner« bzw. »er oder sie« zu sprechen. Oder »PartnerInnen« zu schreiben. Da wehrt sich aber sogar unser Rechtsschreib-Prüfprogramm! Wir haben versucht, uns dadurch aus der Affäre zu ziehen, dass wir meistens von »dem Partner« schreiben. Wir meinen damit die Person als »den Menschen«. Zugegeben – ein etwas fauler Kompromiss. Daher haben wir – vom schlechten Gewissen getrieben – an manchen Stellen, wo es einfach passt, mit »er oder sie« beide Geschlechter angesprochen. Das mögen uns jetzt wiederum die homosexuellen Paare verzeihen. Sie sehen: Wir versuchen, dieses Thema mit etwas Humor und Flexibilität anzugehen.

Wo wir schon bei der »politischen Korrektheit« sind: Ein Blick auf den Einband zeigt, dass die Mehrheit der Autoren Männer sind. Das hat tatsächlich dazu geführt, dass in die erste Version des Manuskriptes einige »sexistische« Passagen reingerutscht sind, zumal wir es für unumgänglich erachteten, in einem Paar-Ratgeber auch etwas

zur Sexualität zu sagen. Das ging nun »gar nicht«! Zumal vermutlich die Mehrheit der Leser Frauen sind. Wir haben versucht, das dadurch auszugleichen, dass wir das Manuskript mehreren feministisch geschulten Frauen zum Gegenlesen anvertrauten. Wir hoffen, dadurch die notwendige Ausgewogenheit geschafft zu haben. Bilden Sie sich bitte Ihr eigenes Urteil! Und wenn Sie möchten, schicken Sie uns gerne einen Leserinnenbrief. Wir lernen gerne dazu.

Damit sind wir auch schon bei den Danksagungen: Zunächst danken wir dem Begründer der Schematherapie, Jeffrey Young, für die Grundlagen des in diesem Buch dargestellten Paar-Modells und Travis Atkinson sowie Chiara DiFrancesco für deren Anregungen. Den schon erwähnten Testleserinnen Raffaella Calzoni, Nicole Fabisch, Yvonne Reusch, Andrea Roediger und Julia Schuchardt verdanken wir, dass sie die schlimmsten Fauxpas verhindert haben. Über das Gegenlesen hinaus danken wir unseren Partnerinnen und Partnern, dass wir von und mit ihnen lernen durften, ebenso wie von unseren Patienten und allen Kollegen, die uns angeregt haben. Gerhard Zarbock dankt besonders dem Hamburger Kollegen, Christian van der Ende, für die Erfahrung, wie hilfreich schon wenige souverän und kompetent geleitete Paarsitzungen sein können. Wenn Sie sich als Leserin und Leser wiederfinden, dann ist das nicht zuletzt deren Verdienst. Außerdem danken wir Andrea Schrameyer und Karin Ohms für ihr akribisches und kreatives Lektorieren, Frau Claudia Styrsky für die piffigen Karikaturen und dem Beltz Verlag für die schöne Ausstattung. Aber nun viel Freude beim Lesen.

## Einleitung

»Marmor, Stein und Eisen bricht, aber unsere Liebe nicht, alles, alles geht vorbei, doch wir sind uns treu!« ist der Refrain eines heute noch bekannten Schlagers aus den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Angesichts der gegenwärtigen Scheidungsquote von über 50 Prozent in Deutschland (Hahlweg & Baucom, 2008) scheint das wirklich ewig her. Erschwerend kommt hinzu, dass vermutlich auch die nicht geschiedenen Partnerschaften nicht alle glücklich sein dürften. Was machen wir bei der Partnerwahl und der Gestaltung unserer Beziehungen falsch? Es ist nicht so, dass wir uns nicht nach Partnern sehnen. Im Gegenteil: 60 bis 80 Prozent der Geschiedenen heiraten wieder (Hahlweg & Baucom, 2008)! Am guten Vorsatz liegt es also nicht. Bei der zweiten oder gar dritten Ehe liegt die Scheidungsrate dann aber noch höher. Das zeigt, dass es auch nicht am Partner (allein) liegt. Wieso klaffen Anspruch und Wirklichkeit so weit auseinander? Brauchen wir alle einen »Partnerschafts-Führerschein« oder gar Paarberatung? Unsere provozierende Antwort ist: Ja, vielleicht schon. Ohne allzu tief in die soziologischen Hintergründe einzusteigen, befinden wir uns aus mehreren Gründen offensichtlich in einer schwierigen Entwicklung. Hier ein paar Thesen dazu:

- (1) Die Spielräume bei der Partnerwahl werden größer. Früher heiratete man jemand aus dem gleichen Dorf oder Stand. Da war die Qual der Wahl nicht so groß. Heute bietet das Internet quasi unendlich viele mögliche Partner.
- (2) Die Nachkriegsgeneration kämpfte ums Überleben und für den Wiederaufbau. Da stand die Erfüllung in der Partnerschaft eher im Hintergrund. Das Paar musste vor allem funktionieren. Früher ging es ums Überleben, heute geht es um ein »gutes Leben«.
- (3) Früher waren Frauen materiell stärker von ihren Männern abhängig. Dies mag die Duldsamkeit gegenüber Seitensprüngen erhöht haben. Der Preis einer Trennung war häufig der

Verlust des Lebensstandards. Heute tolerieren Frauen Untreue viel weniger.

- (4) Getrennte Paare sind heute Alltag und sozial akzeptiert. Die Schwelle, sich zu trennen, sinkt. Früher war eine getrennte (oder gar alleinerziehende) Frau eine »gefallene Frau«. Heute ist das völlig normal.
- (5) Die Gelegenheiten, sich zwanglos und unter Alltagsbedingungen ohne Erwartungsdruck kennenzulernen, nehmen ab. Heute trifft man sich in Muße noch bei der Arbeit oder beim Gassi-Gehen mit dem Hund, aber immer seltener in Vereinen, in der Nachbarschaft beim Kaufmann, in der Kirche oder bei Familientreffen. Stattdessen haben Jugendliche heute 500 Facebook-Freunde. Wie persönlich und tiefgehend sind diese Kontakte wirklich?
- (6) Die Erwartungen an den Traumpartner und das persönliche Glück werden durch die Darstellung in den Medien immer lebensfremder. Die Kluft zwischen dem Alltag *vor* dem Fernseher und *im* Fernsehprogramm wird immer größer. Das fördert Unzufriedenheit und Trennungsfantasien.
- (7) Die Verwirklichung bzw. das Ausleben der eigenen Persönlichkeit steht zunehmend im Zentrum der eigenen Lebensplanung. Eine Partnerschaft verlangt immer Kompromisse. Das wird von manchen als zu große Einschränkung erlebt. Daher scheinen sich auch junge Erwachsene zunehmend später fest zu binden. Beziehungen müssen aber geübt werden.
- (8) Die Bereitschaft, auch längerfristig mehr zu geben als zu bekommen, nimmt ab. Das betrifft nicht nur Partnerschaften, sondern unsere gesamten Sozialversicherungssysteme. Jede Gemeinschaft (und damit auch die kleinste Einheit, das Paar) lebt aber davon, dass man »aus Liebe« mehr gibt als man bekommt. Dass immer weniger Paare Kinder bekommen, hat zumindest teilweise etwas mit dieser »Rechnung« zu tun. Die Frage ist immer öfter: »Was habe ich denn davon?«
- (9) Möglicherweise sind wir insgesamt weniger duldsam bzw. ungeduldiger geworden. Für eine Partnerschaft zu kämpfen ist langwierig, anstrengend und ermüdend. In einer Zeit, in der

überall schnelle Erfolge erwartet werden und Wegwerf-Artikel unseren Alltag prägen, »wirft« man vielleicht auch eine schwierige Beziehung schneller weg.

- (10) Der Leistungsdruck im Beruf und in der Freizeit nimmt zu. Romantische Stunden brauchen Muße und einen »Vorlauf«. Liebe und Sexualität (und schon gar Orgasmen) gehen nicht auf Knopfdruck. Manche Darstellungen aktueller erotischer Literatur aus der weiblichen Perspektive können durchaus zu diesem »Leistungsdruck« beitragen.
- (11) Und zuletzt: Wie wirkt sich die unbegrenzte Verfügbarkeit pornografischen Materials im Internet auf unsere Sexualität in der Partnerschaft aus?

Der Anspruch dieses Buches ist, diesen Tendenzen etwas entgegen zu setzen. Im Bilde gesprochen: Unser modernes Leben erhöht die Fliehkräfte, und unsere Partnerschaften drohen »auseinanderzuzfliegen«. Das Gegenteil dieser Fliehkräfte wäre dann, die Bindungskräfte zwischen den Partnern zu stärken. Dieses Motiv wird uns durch das Buch begleiten. Denn trotz dieser Entwicklung ist der Wunsch nach einer guten Beziehung unverändert stark (Schmidt & v. Stritzky, 2004): Fast 90 Prozent wünschen sich eine stabile Partnerschaft! Leider haben wir kein Wundermittel und schon gar keines, das schnell wirkt. Aber wir haben einige Hintergründe zum Thema »Partnerschaft« zusammengetragen und werden uns auch nicht scheuen, einige konkrete Anregungen aus der Perspektive des Schematherapie-Modells zu geben. Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und keinesfalls etwas »Schematisches«. Im Gegenteil: Es gibt zwar einen allgemeinen Rahmen (den wir in diesem Buch darstellen). Aber:

*Eine gelungene Beziehung entwickelt sich immer zwischen zwei individuellen Menschen, die guten Willens sind. Und diesen guten Willen wollen wir fördern.*

Die Schematherapie findet derzeit weltweit und besonders auch in Deutschland unter Therapeuten zunehmend Interesse. Das Modell und die Beziehungsgestaltung sind aus den emotionalen Grund-

bedürfnissen von uns Menschen abgeleitet und orientieren sich stark an gelungenen Eltern-Kind-Beziehungen. Diese Erkenntnisse lassen sich auch auf andere Beziehungen, insbesondere Paarbeziehungen, übertragen. Letztlich lebt in uns zeitlebens ein kindhafter Teil weiter. Und der ist für eine gelungene emotionale Beziehung sehr wichtig.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen, liebe Leser, Susanne und Peter vorstellen, die uns durch dieses Buch begleiten werden. Am Beispiel der beiden werden wir typische Konflikte und mögliche Lösungen kennenlernen.

### Fallbeispiel

**Susanne** ist 38 Jahre und arbeitet als Verwaltungsangestellte. Sie kommt aus einem Elternhaus, in dem es oft Streit gab. Der Vater trank zu viel, und wenn er nach Hause kam, schrie er oft herum und beschimpfte die Mutter, aber auch Susanne und ihren kleinen Bruder. Dadurch wurde in ihr ein Missbrauchsschema angelegt. Die Mutter arbeitete halbtags als Verkäuferin und war oft traurig. Heute weiß Susanne, dass die Mutter an Depressionen litt. Susanne versuchte, eine gute Tochter zu sein, um die Mutter nicht zusätzlich zu belasten. Sie half im Haushalt und versorgte den kleinen Bruder. Damit entwickelte Susanne ein Unterordnungs- bzw. Aufopferungsschema. Wenn der Vater nicht betrunken war, war er eigentlich ein ganz gutmütiger Mann, spielte manchmal mit Susanne und las ihr Geschichten vor. Das waren die besten Momente in Susannes Kindheit. Als Susanne etwa 14 Jahre alt war, erzählte ihr die Mutter, dass der Vater sie immer wieder betrog und dass man Männern nicht trauen könne. Das hat ihr Verhältnis zum Vater schlagartig zerstört und sie begann, ihm heftig vorzuwerfen, dass er an den Depressionen der Mutter schuld sei.

Als Susanne Peter kennenlernte, war sie sehr froh, aus ihrem Elternhaus fortzukommen, und zog bald mit ihm zusammen. Sie hatte früher schon mal Freunde, aber der Vater wurde sehr eifersüchtig, wenn er davon erfuhr. Peter war Susannes erste große Liebe. Sie mochte an Peter seine ruhige Art. Er war ihr »Fels in der Brandung«. Am Anfang der Beziehung ging es ihnen sehr gut



miteinander. Sie hatten etwas Geld angespart und bekamen dann auch zwei Kinder. In dieser Zeit hörte Susanne auf zu arbeiten, aber da fiel ihr schon etwas die Decke auf den Kopf. Inzwischen arbeitet sie wieder halbtags und das tut ihr gut. So bleibt noch genug Zeit für andere schöne Dinge. Leider gibt es in letzter Zeit immer wieder Streit mit Peter, sodass sie manchmal Zweifel hat, ob er wirklich der Richtige für sie ist. Es gibt ja auch noch andere Männer, z. B. den neuen Kollegen bei der Arbeit ...

**Peter** ist 42 Jahre und arbeitet in einer Bank. Sein Vater war selbstständig, daher »musste« seine Mutter nicht arbeiten. Er war ein Einzelkind und der ganze Lebensinhalt der Mutter. Aus ihm sollte mal etwas werden. Daher hielt sie ihn unerbittlich zu seinen Hausaufgaben an und bestrafte ihn, wenn er keine sehr guten Noten nach Hause brachte. Er durfte nicht spielen gehen, bevor er alles fehlerfrei konnte. Dadurch wurden bei ihm ein Verletzbarkeits- und ein Inkompetenzschema angelegt. Er war eigentlich nie gut genug. Vom Vater hat er nicht viel mitbekommen. Der brachte vor allem das Geld nach Hause, damit es der Familie gut ging. Peter hatte vor Susanne noch andere Freundinnen. Da er schüchtern und unsicher war, trennten sich die Mädchen bald wieder von ihm. Peter war von Susannes Temperament und Leidenschaftlichkeit fasziniert, auch sexuell. Dass Susanne auch hier die Initiative ergriffen hatte, entlastete ihn enorm, da er sich nicht unter »Leistungsdruck« fühlte.

Eigentlich war in Peters Leben alles in Ordnung und er war glücklich mit Susanne. Aber in letzter Zeit geht sie ihm immer öfter auf die Nerven. Sie verhält sich anklammernd und will dauernd »Spaß« mit ihm haben, wenn er müde von der Arbeit nach Hause kommt. Sie ist in ihrem Halbtagsjob nicht so ausgelastet wie er. Er braucht dann einfach erst mal etwas Pause, um abzuschalten. In den letzten Monaten hat er es tatsächlich gar nicht so eilig, nach Hause zu kommen und arbeitet lieber in Ruhe seine Sachen zu Ende. Immerhin hat ihm sein Chef wegen seiner guten Leistungen eine Beförderung in Aussicht gestellt. Das Geld könnten sie für ihre Doppelhaushälfte gut brauchen, die sie sich

kaufen wollen, damit die Kinder beide ein eigenes Zimmer bekommen können. Aber ob er das jetzt noch so will? Am schlimmsten findet er, dass Susanne immer öfter schon ganz schön angetrunken ist, wenn er nach Hause kommt und dann gibt es schlimme Szenen. Darauf hat er gar keine Lust und verkriecht sich dann lieber hinter seinem Computer. Außerdem nervt ihn, dass sie immer wieder von diesem neuen Kollegen erzählt und dabei so blöde grinst ...

Also eigentlich ein ganz normales Paar in der Krise. Mal sehen, was wir für die beiden tun können. Bevor wir zu den praktischen Anregungen kommen, wollen wir erst einmal eine Reise durch die Tiefen der Paardynamik machen. Wir beginnen mit den biologischen Grundlagen. Da gibt es inzwischen ein paar ganz interessante Erkenntnisse auch über Paare. Dann wollen wir uns das schematherapeutische Modell über uns Menschen anschauen und wie das auf Paare bezogen werden kann. Danach tragen wir noch kurz zusammen, was die Wissenschaft über glückliche und unglückliche Paare herausgefunden hat. Dann aber geht es richtig zur Sache und es gibt jede Menge Anregungen, wie man mit Krisen umgehen kann und was Paare sonst noch füreinander tun können. Um es gleich vorweg zu nehmen: Eine gelungene Partnerschaft ist weniger eine Frage der richtigen Partnerwahl, als vielmehr die Frage der richtigen Einstellung zueinander. Also mehr Kunst als Glück. Erich Fromm (1956) hat das in seinem Buch »Die Kunst des Liebens« schon ganz gut auf den Punkt gebracht. Mit unserem Buch wollen wir dem Glück etwas auf die Sprünge helfen.