

Soll ich bleiben, soll ich gehen?

von Ilona Steinert

Irgendwann ist es passiert. Plötzlich wird Dir bewusst, dass Deine Beziehung nicht so ist, wie Du sie gerne hättest, dass etwas verloren gegangen ist, dass sich der Abstand zwischen Euch vergrößert hat, und das Du zu erschöpft bist, um wieder eine Brücke zu bauen.

Du kannst Dich nicht mehr erinnern, wann ihr zuletzt Momente der Zweisamkeit erlebt habt; Nähe, Zärtlichkeit, Hände, die den anderen berühren, ein Öffnen für mehr. Plötzlich gibt es viel mehr Anlass für Ärger als zur Freude. Du stellst fest, dass ihr mehr nebeneinanderher als miteinander lebt, gemeinsames Lachen gibt es schon ewig nicht mehr. Ja, jeder erfüllt seine Pflichten, aber Du fragst Dich: „Kann das alles gewesen sein?“ Eigenschaften des Partners die Du früher liebenswert gefunden hast, gehen Dir heute nur noch auf die Nerven. Das Chaos, das er manchmal in der Wohnung hinterlässt, seine Unpünktlichkeit und all die anderen kleinen Dinge, die Dir früher das Gefühl gaben gebraucht zu werden, empfindest Du jetzt als unerträglich. Der Ordnungssinn der Partnerin, der früher Struktur und Zeitgewinn in dein Leben brachte, entwickelt sich plötzlich zur „zwanghaften Pedanterie“, die Dir das Leben zur Hölle macht und jede Spontaneität raubt. Manchmal ist es „nur“ ein Gefühl von liebloser Alltagsroutine, manchmal ein Seitensprung - es gibt Hunderte von Auslöser für den Gedanken, ob ein Leben ohne den oder die Partnerin nicht viel besser wäre. Wenn Du an diesem Punkt angelangt bist, dann gibt es zwei Möglichkeiten: Du kannst die Situation eskalieren lassen oder Dich um einen guten Lösungsweg bemühen. Menschen, die zu ertrinken drohen, schlagen oft wild um sich, aber der Rettungsschwimmer kann ihnen erst helfen, wenn sie aufhören zu strampeln.

Natürlich kannst Du auch jede Gelegenheit für einen Streit nutzen, den anderen ständig kritisieren und demoralisieren, mit Vorwürfen und Beschuldigungen überhäufen, Dir Verbündete in der Familie und im Freundeskreis suchen, die bestätigen, was für eine Niete er oder sie ist. Aber weißt Du, was das Einzige ist, das Du bestätigt bekommst? Dass Du selber die Niete bist. Denn Du hast Dir diesen Partner ja mal ausgesucht. Für Dich war er oder sie der wunderbarste Mensch der Welt, und niemand hätte Dir dein Glück ausreden können. Jetzt nur die schlechten Seiten des Anderen aufzuzählen. schadet bloß Deinem Selbstwert. Was bist Du für ein Mensch, dass Du keine(n) Bessere(n) gefunden hast? Außerdem verletzt Du damit Deine eigene Liebesfähigkeit. Bedenke

was Du Dir selber damit antust.

Und noch etwas wiederholt sich fast immer: Es wird um Geld, egal ob vorhandenes oder nichtvorhandenes, sprich Schulden gestritten. Denn Liebe und Geld haben mehr miteinander zu tun, als wir ahnen. Bei beiden es geht um Geben und Nehmen, Wertschätzung, Vertrauen, aber auch um Schuld (Schulden?) oder Mangel. Paare, die sich auseinander geliebt haben, neigen dazu, emotionale und finanzielle „Zuwendung“ in einen Topf zu werfen und zu vermischen.

In Wirklichkeit geht es NIE ums Geld, sondern immer

- um Schuldzuweisungen,
- gegenseitig zugefügte Verletzungen,
- um unerfüllte Erwartungen,
- um zerstörte Hoffnungen,
- um nicht eingehaltene Versprechen.

Wenn die Konfliktsituationen überhand nehmen, wenn Du immer öfter an Trennung denkst, und Eure Beziehung zu zerbrechen droht, gibt es einen besseren Weg als den Kampf. Und glaube mir, er ist die Abkürzung, auch wenn er mehr Mut erfordert:

Lass Dir helfen ...

nimm professionelle Hilfe an; am besten von jemandem, der in Systemischer Familientherapie bewandert ist. Wenn dein Partner (noch) nicht mitkommen will, dann gehe in jedem Fall alleine hin. Es gibt für Dich persönlich so viele Fragen zu klären:

Was wünschst Du Dir noch für dein weiteres Leben?

Was brauchst Du dafür?

Was musst Du dafür an Dir ändern?

Da tut es gut, sich mit einer neutralen Person darüber auszutauschen, um Irrwege und Fallen zu entdecken. Jetzt höre ich schon die Einwände: „Das hört sich ja ganz gut an - aber was, wenn mein Partner mich wegen einer anderen Frau verlassen will? Oder wenn ich mich in jemand anderen verliebt habe, so richtig, unsterblich? Wie damit umgehen, wenn einer von uns beiden eindeutig der oder die Schuldige ist?

Nun, das ist einfach, aber nicht leicht. Zuerst einmal musst Du Dich verabschieden von der Idee, die uns seit langem in Filmen, Songs oder Romanen eingetrichtert wird, nämlich dass ein Lebenspartner verantwortlich ist für unser Glück. Liebe bedeutet auch nicht, sich so zu verhalten, wie es der andere braucht und will. Das ist Co-Abhängigkeit, sonst nichts. Ein wirklich liebender Mensch ist mit seinem inneren und äußeren Erleben in Einklang. Seine Liebe bezieht sich nicht nur auf die anderen, sondern auch auf sich selbst. Und wenn er merkt, dass es ihm in der Beziehung nicht mehr gut geht, dann sucht er das Gespräch mit dem Partner - oder er sucht sich (wenn die Lage nach einen starken miteinander ringen, aussichtslos erscheint) einen anderen Ort, wo er sich glücklicher fühlt. Was zählt sind einzig und allein folgende Aspekte, egal, was der Auslöser für die Krise ist:

- Schuldzuweisungen entlasten kurzfristig, langfristig bringen sie gar nichts
- Nimm zur Kenntnis, dass Du wütend, verletzt, enttäuscht bist. Erlaube Dir diese Gefühle - aber erlaube Dir nicht, danach zu handeln.
- Nichts bindet Menschen so sehr aneinander wie Hass! Willst Du dein Leben lang in dieser Form verbunden sein?



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

- Mach die Kinder, ob sie klein sind oder schon erwachsen, nicht zu Deinen Verbündeten. Je mehr Du über den anderen Elternteil schimpfst, desto mehr nimmt ihn dein Kind in Schutz. Manche stimmen Dir äußerlich zu, aber fühlen innerlich etwas ganz anderes. Verhalte Dich lieber fair, tolerant und verständnisvoll, dann lernt auch dein Kind, sich in Konflikten auch so zu verhalten
- Wenn Du merkst, dass Du mit der Situation alleine nicht zurecht kommst, dann hole Dir Hilfe von außen. Oft genügen wenige Gespräche mit Experten, um neue Perspektiven und Wege zu finden und wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Es ist nun einmal so: wir Menschen lernen nicht in der „Komfortzone“ zu Hause auf dem Sofa. Weiterentwicklung passiert meistens, wenn es ein bisschen unbequem wird im Leben, wenn wir gefordert werden.. Das verlangt natürlich Mut. Beispielsweise den Mut, auch die eigenen Schatten kennen zu lernen und anzunehmen, sich mit seinen Ängsten, der Einsamkeit, dem Sich-ungeliebt-fühlen, den Rachegehlüsten, der Wut, zu stellen.

Suche die Schuld nicht länger bei anderen, sondern streiche die Vorstellung von „Schuld“ an Beziehungskrisen ganz aus Deinem Leben. Öffne Dich für ein wirklich schönes, kraftvolles, liebendes Leben, in dem Du dein ganzes Potential entfalten kannst.

UND IMMER WIEDER EIN NEUES

Ich spüre, es geht auf ein Neues zu.
Ich spüre, es raubt mir die ewige Ruh.
Warum denn schon wieder? Warum heute schon?
Es geht einfach weiter, keine Antwort, kein Ton.

Ach blieb es doch stehen. Es wäre so schön.
Die alten Gemäuer – ich lieb sie zu sehn.
Doch es kehrt sich nicht um,
hört nicht meinen Ruf.
Es geht einfach weiter.

Schon rei ich mich los von Altem, Bekanntem,
von Geliebtem, Gepflegtem,
von ach so Verwandtem.
Fast hätt ich's aus meinem Blick verloren.
Ich laufe, ich falle, bin ich dazu geboren?

Jetzt hör ich vom Tal nichts mehr, keine Stimme.
Ein unendliches Schweigen umfängt meine Sinne.
Wo werde ich hingehen?
Ist nun alles verloren?

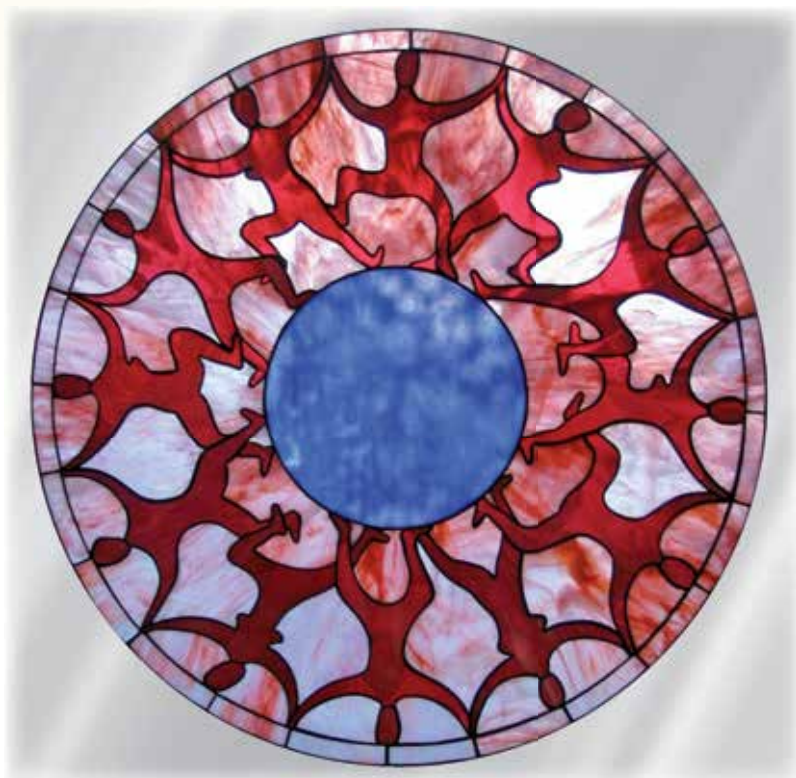
Mein Gehen wird fester, das Fallen hört auf.
Ich spüre den Boden, er trägt meinen Lauf.
Jetzt höre ich Stimmen, es klingt und es summt.
Es geht vor mir weiter – war gar nicht verstummt.

Das Summen wird Singen,
das Klingen wird Ton.
Ich fühle, das Leben geht mit mir davon.
Es geht mit mir weiter in stetigem Lauf.

Ich stimme ihm zu
Und vertraue darauf.



Aus
Margrit und Dieter Schafraneck
Mit einem Fuß im Unsichtbaren
2013 EMiL-edition mitten im Leben
Mosaik- und Atelierhaus Schafraneck
www.glaskunst-schafraneck.de



Lebenskunst, Glasmosaik von Dieter Schafraneck