



Mathias Voelchert

Zum Frieden braucht es *zwei*, zum Krieg reicht *einer*

Wie Paare Konflikte in Liebe lösen

Beziehung ist eine Wachstumsveranstaltung, keine Harmonieorgie! Zu einer lebendigen Partnerschaft gehört der konstante, offene und freudige Austausch. Dann herrscht Frieden. Wenn einer anfängt, auf seinem Standpunkt zu beharren, beim anderen Schuld zu suchen und die Kommunikation zu verweigern, kommt es zum »Krieg«. Auch wenn man es dem anderen immer recht machen will oder den Kopf vor möglichen Konflikten in den Sand steckt, wird man auf Dauer nicht glücklich werden.

Wie man sich im Spannungsfeld von Nähe und Distanz, Streit und Harmonie immer wieder neu selbst verorten, aufeinander einlassen und austauschen kann, zeigt der erfahrene Paarberater Mathias Voelchert.

Kösel

Buch bestellen • <http://bit.ly/1QdkVwN>

CDs bestellen • <https://bit.ly/2tWgHQH>

Originalausgabe

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Verlagsgruppe Random House FSC © N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81 673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture / Joern Rynio
Redaktion: Susanne Löttscher
Bildredaktion: Annette Mayer
Layout und Satz: Nadine Clemens, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-34620-2
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für
Anna und Johannes



Inhalt

Vorwort	11
Nähe und Distanz	19
Verbundenheit, aber auch Freiheit ist wichtig	21
Es gibt keinen Masterplan	22
Verantwortung für sich und das eigene Handeln übernehmen	26
Das persönliche Wachstum nicht vernachlässigen	32
Der Veränderungsprozess hört nie auf	35
Für Ruheinseln sorgen, Privaträume schaffen	41
Streit und Frieden	45
Handlungsbedarf bei Konflikten – Umgang mit Streitthemen	47
Die eigenen Gefühle verstehen lernen – Veränderung beginnt im Innern	52
Die Versuchung und der dritte Weg	53
Schuld und Unschuld	57
Heilung durch Versöhnung	61
Aus der Spirale der Aggression aussteigen	62
Ich bin nicht deine Gefühle – Bitte mach mich nicht falsch	67
Ganz am Rand	72
Paarbeziehungen	75
Männer sind anders, Frauen auch	76
Gleichwürdigkeit beider Partner als Basis einer belastbaren Paarbeziehung	78
Ja sagen zum Alltag	79
Beziehungen entziehen sich der Kontrolle und dem Wunsch nach Ordnung	82

Was kann ich tun, wenn es kracht?	88
Klar werden mit mir und unserer Beziehung	93
Werde, der du bist – Hilfreiche Strategien	96
Konflikte und der Umgang mit ihnen	105
Kinder bringen Konflikte	106
Eltern gehören wieder ins Zentrum der Familie!	109
Beschäftigen Sie sich wieder mehr mit Ihrem Partner!	111
Holen Sie sich Hilfe von außen!	113
Heiraten Sie nicht die Voraussetzungen, sondern den Menschen!	115
An Konflikten wachsen	116
Ein Fall aus der Praxis	119
Führung und Selbstführung	123
Führung in der Familie, wie geht das?	124
Unterwerfung oder Begegnung auf Augenhöhe?	126
Risiken, Nebenwirkungen und Nutzen guter Selbstführung	135
Macht, Gehorsam, schlechte Führung	141
Macht in der Erziehung	145
Anzeichen für Gleichwürdigkeit in Beziehungen	153
Macht und Ohnmacht	158
Macht und Sexualität	160
Aggression und der Umgang damit	165
Hinter meiner Wut steht Trauer	167
Vom destruktiven zum konstruktiven Streit	170
Formen der Aggression	175

Mit mir nicht!	179
Binden und Lösen – und Selbstheilung	180
Beziehungsmedizin	182
Der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl	185
Erwachsen werden	187
Trennung – und dann?	191
Beziehungen sind Verbindungen auf Zeit	192
Es braucht Ihre Bereitschaft zur Veränderung	195
Trennung ist wie ein kleiner Tod	196
Schlusswort	200
Textnachweis	201
Bildnachweis	204
Weiterführende Literatur	205

In der Liebe kommt es zu dem Paradoxon,
dass zwei Wesen eins werden
und trotzdem zwei bleiben.

ERICH FROMM, DIE KUNST DES LIEBENS¹



Vorwort

Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer. Wieso dieser Titel? Ganz einfach: Manchmal brauche ich mein Gegenüber, insbesondere den geliebten Menschen, um aus der einen oder anderen verfahrenen Situation wieder herauszukommen. Manche Dinge gelingen mir allein nicht, sodass ich seine Hilfe, seine wohlwollende Außenperspektive und seine freundliche Unterstützung benötige, um den nächsten Schritt in meiner Entwicklung tun zu können.

Könnte ein Mensch auch allein seelisch wachsen, bräuchten wir einander nicht, und es gäbe keinen Grund, sich zu verlieben. Ich glaube jedoch daran, dass sich Möglichkeiten/Chancen verlieben, weil wir beide dadurch etwas bekommen, was wir allein nicht haben können. Deshalb gehören zum Seelenfrieden zwei, aber einen Beziehungskrieg (oder echten Krieg) anzuzetteln, das schafft jeder allein.

»Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer.« Der Titel dieses Buches ist eine Beduinenweisheit, aber das hat meines Wissens auch der ehemalige UN-Generalsekretär Kofi Annan gesagt, wenn er als Schlichter zwischen Konfliktparteien auftrat. Wenn ich in den vielen Paarberatungen und Trennungsprozessen, die ich seit der Jahrtausendwende durchgeführt beziehungsweise begleitet habe, diese Aussage in den Raum gestellt habe, schließe ich daran die Frage an: »Soll es denn wirklich Frieden geben? Und wie soll der aussehen?«

Die »alte« Beziehungskultur sucht weiter nach den Schwächen der Menschen und produziert auf diese Weise mehr Verlierer, als wir uns leisten können. Die »neue« Beziehungskultur hat sich entschlossen, jeden Menschen in seinen Stärken individuell zu fördern. Wer wirklich eine Veränderung will, findet Wege; wer jedoch den bequemen Status quo beibehalten will, der findet genug Gründe, warum die anstehende oder gewünschte Veränderung gerade nicht möglich, unpassend oder schlicht blöd ist.

Wie schaffe ich es, unserer Beziehung Sinn und Bedeutung zu geben? Einen Sinn, der nicht nur von Funktionieren, Konsum, Zeitmanagement und Arbeitserfüllung bestimmt ist, sondern mit mir wächst? Einen Lebenssinn, auf den ich kontinuierlich »hinleben« kann, den ich nicht zu suchen brauche, den ich aber finden kann. Sinn, der mir Kraft spendet und mir nicht dauernd Kraft raubt. Was gibt mir eigentlich Kraft, wo ist meine Quelle, die mich nährt und nicht auszehrt?

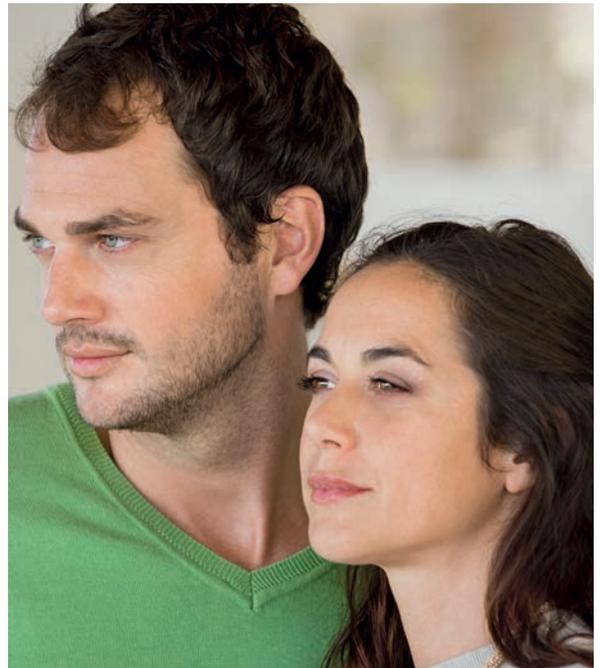
»Was hat denn das mit Paarbeziehungen zu tun?«, werden Sie nun fragen. Nach unzähligen Paar- und Familiengesprächen habe ich die Erfahrung gewonnen, dass die Symptome einer nicht funktionierenden Beziehung sehr vielfältig sein können, die Ursachen sich jedoch meistens sehr ähnlich sind. Auf diese Ursachen will ich in diesem Buch eingehen. Auf das Problem hinter dem Problem. Dabei ist eines der Probleme, dass wir glauben, wir dürften keine Probleme haben.

Um uns selbst näher zu kommen und unsere Beziehungen zu erneuern, brauchen wir als Individuum die andauernde Erneuerung mit all ihren Begleiterscheinungen wie Schmerz und Freude. Beständigkeit in unseren Paarbeziehungen erreichen wir durch stete eigene Erneuerung – ich nenne es Wachsen. Die Möglichkeit zu individuellem Wachstum in der Beziehung beeinflusst diese und macht sie interessant für beide. Nach meiner Erfahrung endet der »Magnetismus« einer Beziehung, wenn ein Partner den Eindruck hat, dass er/sie in dieser Konstellation nicht mehr wachsen kann. Dann orientieren wir uns nach außen und andere Menschen werden als mögliche Partner interessant. Vorher waren diese Menschen auch interessant, aber der »Liebesmagnetismus« fehlte.

Ich gehe davon aus, dass unsere Paarbeziehung sich eigenständig aus dem heraus entwickelt, was wir in die Beziehung einbringen. Sie ist in gewisser Weise wie unser gemeinsames Kind, das sich nicht kontrollieren lässt und doch Halt braucht. Dieser scheinbare Wider-

spruch ist ein Charakteristikum der Paarbeziehung. Sie braucht Autonomie und Verbundenheit, Nähe und Distanz, und je besser wir in der Lage sind, diese (und viele weitere) Begriffspaare – auf unsere eigene Art – zu integrieren, als desto fruchtbarer erleben wir das Zusammensein.

Die Stabilität und Sicherheit, die wir uns in unseren Paarbeziehungen so sehr wünschen, erringen wir durch die zu erlernende Fähigkeit, Spannungen zu ertragen. Und indem wir lernen auszuhalten, dass es eine konfliktfreie Paarbeziehung nicht gibt. Was wir hingegen im Miteinander sehr gut lernen können, ist, unsere eigenen Grenzen deutlich zu machen und die des anderen zu respektieren. Das Nicht-verhandelbare beim anderen zu akzeptieren und ihm gleichzeitig



// Glück und Unglück sind davon abhängig, wie wir die Umstände deuten. Innerer Frieden nicht. Jenseits von Glück und Unglück ist Frieden. //

zuzumuten, dass es Bereiche gibt, die für uns nicht verhandelbar sind. Die Freiheit in der Beziehung liegt in der Freiheit des Individuums *und* im Miteinander in Gleichwürdigkeit.

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das gegenseitige Interesse und das Gespräch. Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich ihre Beziehung. Gut miteinander umgehen ist erlernbar, das Interesse am anderen behalten ist Glück! Als Glück bezeichne ich den Aspekt unserer Beziehung, den wir nicht »im Griff« haben, weil er sich unserem Willen und unserer Kontrolle entzieht.

Ratgeber, Paarberatung oder Coachings können ein paar störende Schlaglöcher in der Straße füllen, sodass Ihr Paarvehikel wieder etwas freier und leichter über den Beziehungshighway rollt. Aber wie schnell Sie unterwegs sind, mit welchem Fahrzeug Sie fahren, in welche Richtung es geht, das bestimmen Sie beide selbst. Und das ist gut so. Paarbeziehung kann man nicht üben oder gar trainieren. Sie ist jedes Mal eine Maßanfertigung, an der wir beide beteiligt sind. Keiner weiß, was da entstehen wird. Das ist faszinierend und macht diejenigen, die Beziehungen kontrollieren wollen, verrückt. Zum Frieden braucht es beide: Wenn nur einer Frieden will und der andere Krieg, gibt es Krieg. Ich denke, es ist für den einen oftmals eine größere Hürde als für den anderen. Denn letztlich geht es darum auszuhalten, dass man zwei unterschiedliche Geschwindigkeiten hat, andere Bedürfnisse hat, eben nicht gleich ist. Wenn wir es schaffen, uns über dieses Anderssein unseres Partners zu freuen; wenn es uns gelingt, die Dinge mit Humor zu nehmen, ohne uns über den anderen lustig zu machen, sondern freundlich auf den anderen zu schauen, dann wird es leichter – für alle! Eine Garantie fürs Gelingen gibt es nirgends.



// Wie immer habe ich
meine Probleme durch
meine Verwandlung gelöst. //

VERFASSER UNBEKANNT

Dieses Buch soll Sie ermutigen, gemeinsam als Paar auf Ihre Beziehung zu schauen: auf das, was gut geht, gut tut, was sie stärkt, und auf das, was sie beschäftigt, was nicht klappt, was schwächt und lähmt. Sie schaffen gemeinsam etwas Neues, Drittes, das Sie nicht steuern können: Ihre Beziehung. Helfen Sie sich gegenseitig, den nächsten Schritt zu tun. Bleiben Sie im Gespräch, schaffen Sie neuen Kontakt, wenn der alte zu bröckeln droht. »It takes two to tango« – zum Beziehungstanz gehören immer zwei, die sich gegenseitig unterstützen. Wir wissen, dass es in jeder Paarbeziehung Phasen größerer Harmonie und Nähe gibt und ebenso das Gegenteil. Phasen, in denen ich mich allein (gelassen) fühle, wo ich eigentlich keine Lust mehr habe, keine Perspektive mehr sehe, wo ich allein sein will oder muss. Es ist eine Art Tanz zwischen dem, was ich gerne hätte, und dem, was möglich ist.

Individuen wie auch Paare tun immer ihr Bestes! Ich bin noch nie jemandem begegnet, der sagte: »Jetzt tu' ich mal genau das, was mir sicher schaden wird (weil es dem anderen schadet).« Alle wollen, dass

es gut für sie selbst und die anderen weitergeht. Und meistens stehen wir uns nur selbst im Weg, wenn es nicht gelingt. Dieses Buch soll Eigenreflexion ermöglichen und Sie dazu anregen, sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin über die wirklich wichtigen Gedanken in Ihrem Leben auszutauschen: Ihre Ängste, Ihre Befürchtungen, Ihre Wünsche und Hoffnungen, Ihre Freude. Das ist die Kraft, die Beziehungen stärkt und fast unverwundbar macht. Das ist die Kraft, die uns erlaubt, Kränkungen zu überwinden und die tiefen Täler zu durchschreiten, die es in jeder Partnerschaft gibt.

Allein der Glaube »Wir schaffen das!«, genau diese Gewissheit trägt uns weiter: Ich habe was davon, wir haben was davon, ich kann mich mit dir weiterentwickeln, mit dir kann ich etwas erleben, was ich allein nicht haben kann. Gemeinsam können wir Kinder haben, gemeinsam können wir Erlebnisse haben, die ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte ausdenken können. Gemeinsam sind wir nicht allein.

Was ist Ihnen wichtiger? Ihre Ideale oder Ihr Partner? Wollen Sie wirklich Ihre Liebe, die Sie zusammengeführt hat, Ihren Fantasien von einer idealen (konfliktfreien) Partnerschaft, einem idealen Partner, opfern? Manche unserer Wünsche können wir besser loslassen als ihre Erfüllung zu erzwingen. Erst daraus erwächst die Möglichkeit, dass manche von ihnen wahr werden. Wir können wundervolle Beziehungen zu anderen Menschen haben, doch die perfekte Verbindung gibt es maximal für Sekunden. Es fühlt sich manchmal an wie eine Ansammlung von Sekunden intensiven Verstehens, mit riesigen Lücken dazwischen. Diese Lücken können wir mit der inneren Gewissheit füllen, dass wir allein *und* zusammen sind. Und das immer wieder – nacheinander.

Dieses Buch macht Mut zur Partnerschaft und zur Familie und erinnert uns daran, wie wir uns wieder selbst finden können, wenn alles im Sollen und Müssen des Alltags davonzuschwimmen scheint. Wie

also bleiben Paarbeziehungen dauerhaft lebendig? Nehmen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin, wie er/sie ist, und lieben Sie sich, wie Sie sind. Wie dieses unmögliche Unternehmen gelingen kann, versuche ich auf den nächsten Seiten etwas klarer auszuführen. Und noch ein Tipp: Halten Sie die Augen weit offen für Neues, aber nicht so weit, dass das Hirn rausfällt!

Es gibt keine externen Experten für Partnerschaft oder für das Leben im Allgemeinen. Sie selbst sind die Expertin, der Experte für Ihr Leben! Und wenn ich in diesem Buch das eine oder andere Mal selbst über diese Erkenntnis hinausgeschossen sein sollte, dann bitte ich Sie schon jetzt um Nachsicht.

Gutes Gelingen!

Ihr Mathias Voelchert

PS: Noch ein Hinweis: Ich schreibe immer »Partner«, damit sind natürlich immer beide gemeint, also Partner und Partnerin.



Nähe und Distanz



Ein guter Anfang
braucht Begeiste-
rung, ein gutes Ende
Disziplin.

HANS-JÜRGEN QUAD-
BECK-SEEGER, ERFINDER
UND MANAGER²

Wenn wir als Paar zusammenkommen, sind wir Anfänger. Mit Anfänger meine ich: Wir wissen noch nicht, wie unser Zusammenspiel als Paar sein wird. Tun wir uns leicht miteinander oder schwer? Entwickelt sich unsere Beziehung eher konstruktiv oder eher destruktiv? Stärken wir uns gegenseitig oder schwächen wir uns? Wir stehen am Beginn einer gemeinsamen Entwicklung, von der wir nicht wissen, wohin sie uns führt.

Die Paarbeziehung entwickelt sich durch das Loslassen von Träumen und Fantasien. Unsere Fantasien einer idealen Paarbeziehung befinden sich nur in unserem Kopf. Dieses erträumte Glück ist nichts wert. Es taugt nicht für den Alltag und lässt unser tatsächliches Leben vergleichsweise schal aussehen. Der erste Traum, den es loszulassen gilt, lässt sich in dem Satz zusammenfassen: »Jetzt habe ich das gefunden, was ich als Kind nicht bekommen habe.« Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Verliebtheit beginnt, wenn das Kind im Mann (oder das Kind in der Frau) meint, die idealisierte Mutter gefunden zu haben. Deswegen ist die Verliebtheit auch blind, denn wie ein Blinder kann auch der Verliebte den anderen nicht als die Person sehen, die er oder sie wirklich ist. Erst im Lauf der Zeit lernt man langsam, den anderen zu sehen, wie er ist, und ihn vielleicht auch zu lieben, wie er ist.

Einerseits ist das ein Sterbeprozess. Die Krisen, die sich in einer Paarbeziehung einstellen, sind Teil dieses Sterbens. Aber andererseits kann man dieses Sterben als einen Vorgang betrachten, bei dem sich das Leben selbst erneuert. Die Paarbeziehung entwickelt sich von der individuellen, personifizierten Liebe (in der noch Träume im Vordergrund stehen) zu einer mitmenschlichen, größeren Liebe hin. Das ist ein schmerzlicher, aber auch erfüllender Prozess. Es bedeutet den Verlust der Kontrolle über den anderen, aber auch einen Gewinn an Freiheit und Vertrauen, und dies innerhalb eines individuellen und gemeinsamen Wachstumsprozesses.



// Vertrauen und Berechenbarkeit

Manchmal ist Vertrauen in Beziehungen (zum Beispiel in der Politik, in Verhandlungen, vor Gericht) nicht möglich. Dann genügt es, Berechenbarkeit herzustellen. Manchmal hilft das auch in Beziehungen. //

Verbundenheit, aber auch Freiheit ist wichtig

Genug Nähe! Geborgenheit, angenommen sein, so wie ich bin, ist wohl das schönste und tiefste Gefühl, das wir erleben. Als glücklicher Partner in einer guten Partnerschaft brauchen wir Verbundenheit, Zusammenhalt, Zugehörigkeit, Geborgenheit. Wir tun fast alles, um dazugehören zu dürfen, denn nichts ist schlimmer als Ausschluss von unserer Familie (zuerst der Herkunftsfamilie und später unserer gegenwärtigen Familie).

Sich verbunden fühlen ist wie Beziehungsmedizin! Wir bewahren die »Frische« unserer Partnerschaft, indem wir sie immer wieder neu begründen. Das geschieht durch gemeinsames Träumen, zum Beispiel darüber, wie unser Haus einmal aussehen wird, oder tägliche kleine Rituale, wie eine schnelle SMS »Ich denk an dich«, den Begrüßungskuss oder einfach das Interesse am anderen. Durch diese fort-