

BEZIEHUNGS COACH

Den alten Dramen endlich den Saft abdrehen

DER FALL. Meine Frau unterstellt mir, sie nicht genug zu lieben, weil ich ihre ewigen Dramen aus der Vergangenheit, ihrer Kindheit und so weiter, nicht mehr hören will. Sie ist gesund, erfolgreich und alles – warum ist sie trotzdem immer so negativ? (Norbert B.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Lieber Norbert!

Wunderbar, dass Sie so aktiv mit Ihren Unsicherheiten umgehen und sich an uns wenden. Ihrer Schilderung nach dürfte Ihre Frau also sehr an alten Geschichten hängen und auch neue negative Geschichten, wie „von dir zu wenig geliebt zu werden“, erzählen. Mit Geschichten ist es so: Wir alle erzählen uns selbst und anderen Geschichten. Das Problem dabei ist, dass wir sie für wahr halten, und je öfter wir sie erzählen für immer wahrer – und am Ende sind es Geschichten, die uns prägen. Die unsere Identität bestimmen. Die immer wieder erzählten Geschichten sind meist nur zum Teil wahr und mindestens die Hälfte davon sind Interpretationen.

Wenn nun Ihre Frau sich selbst seit jeher die Geschichte „ich hatte eine schwere Kindheit“ erzählt, dann prägt sie damit ihr Leben und Ihres als Paar. Ganz unabhängig davon, wie nun ihre Kindheit war. In den meisten Fällen stimmt eine Zusammenfassung wie „ich hatte eine schwere Kindheit“ nur zum Teil. Ebenso würde dann die Geschichte „ich hatte eine wunderbare Kindheit“ zum Teil stimmen – aber um wie viel positiver würde es sich auf unsere Wirklichkeit auswirken, würden wir die Geschichte von ein paar schönen Kindheitserlebnissen öfter erzählen!

Wenn Ihre Frau beginnt – und dabei können Sie unterstützend wirken – andere, positive Aspekte ihres Lebens zu beleuchten, vielleicht sogar solche, die aus dieser Kindheit entstanden sind, ist viel gewonnen. Solche positiven Geschichten können zum Beispiel sein: „Mein Lebensweg hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin – zu einer selbstständigen Frau, die sich zu helfen weiß und kreative Lösungen findet“.



Geschwister haben es einfach: Sie wissen ganz genau, was den Bruder oder die Schwester blitzschnell auf die Palme bringt. So lässt sich aus jeder Mücke ein Mammut machen, jede Nichtigkeit zu einer Wichtigkeit aufblasen, um damit den Haussegen in wilde Schiefelage zu bringen.

Eltern fragen sich bisweilen, ob das Verhalten ihrer streitlustigen Kinderzimmermonster noch normal ist. Die – in der Hitze des Gefechts selten ihre beruhigende Kernaussage entfaltende – Antwort: Ja, es ist normal! Zur Bestätigung kann man auf den Schriftsteller Kurt Tucholsky zurückgreifen, der seine überzeichnete Kontrapunkttheorie mit einem Vergleich unterlegt. Geschwister seien demnach wie Indianer: „Entweder sie sind auf dem Kriegspfad, oder sie rauchen die Friedenspfeife.“ Ein neutrales Miteinander? Fehlanzeige.

Auch die Wissenschaft liefert Extremwerte, die staunen lassen. Demnach wollen Studien ergeben haben, dass Geschwister alle zehn bis zwanzig Minuten streiten. Macht sechs Konflikte pro Stunde: das Kinderzimmer als Kriegsgebiet. Ein nachhaltiger Waffenstillstand? Fehlanzeige, die Zweite.

Und das soll also normal sein? Man darf zweifeln. Denn es gibt sie: die Zeiten friedvollen Miteinanderspielens, die Perioden gemeinsamer Entdeckungsreisen

Auseinandersetzungen zwischen Geschwistern sind meist intensiv und emotional. Und deshalb eine gute Schule fürs Leben.

Von Klaus Höfler

Was sich liebt, das neckt und streitet sich