

# Die Kunst der persönlichen Entwicklung in der Partnerschaft

---

**Dr. med. Ursula Davatz**

[www.ganglion.ch](http://www.ganglion.ch)

## **I Einleitende Gedanken**

Vor der Zeit der Entwicklung des sozialen Wohlfahrtsstaates hat sich das Individuum an erster Stelle nach seinem Familienclan ausgerichtet, um sein Überleben abzusichern. Auch bei der Eheschliessung hat der Aspekt der Geschäftsbeziehung als tragende Stütze für Sicherheit und gesellschaftliche Stellung eine herausragende Rolle gespielt. Individuelle Bedürfnisse wurden den Bedürfnissen des Familienkollektivs untergeordnet.

In Bauern- und Unternehmerfamilien ist dies noch heute der Fall, weil die finanzielle Existenz vom Überleben des Familiengeschäfts ganz direkt abhängig ist.

Mit der Entwicklung des Wohlfahrtsstaates und der damit einhergehenden Gleichstellung der Geschlechter hat sich in unserer Gesellschaft eine starke Individualisierung durchgesetzt. Staatliche Sozialleistungen und der immer grössere Rechtsschutz für den Lebensraum des Individuums haben die Stosskraft der Gesellschaft auf das Individuum als Träger für Bildung und Fortschritt verankert.

- Da der Mensch jedoch kein Einzelwesen, sondern ein Sozialwesen ist, sucht er Schutz und Geborgenheit in der Beziehung zu seinen Mitmenschen. Die Partnerbeziehung als kleinste Einheit bietet sich dafür an, um sich beziehungs-mässig gebunden und aufgehoben zu fühlen. Die Partnerschaft übernimmt somit die Aufgabe, sämtliche sozialen Bedürfnisse abzudecken, die ein Individuum hat.
- Dieser Anspruch an die Partnerschaft führt zu enormen Belastungen und schliesslich zu einer Überforderung dieser Partnerbeziehung, da sie einerseits sämtliche emotionalen Bedürfnisse abdecken, gleichzeitig aber auch maximale individuelle Freiheit zulassen soll. In diesem Zusammenhang spricht man gemeinhin von der Partnerschaft als Beziehungskiste.
- Als Folge der Überforderung der Partnerbeziehung gibt es immer mehr Ehescheidungen, jede 4. oder bald jede 3. Ehe wird geschieden, weil die Partnerbeziehung diesen Anforderungen nicht standhält, die ZerreiSSprobe nicht besteht und die Beziehung in die Brüche geht.

- Seit die Emanzipationsbewegung der Frau Fuss gefasst hat und sie Anrecht hat auf Ausbildung und ein eigenständiges Berufsleben neben ihrer Mutterrolle, kann man auch nicht mehr mit ihrem Anpassungs- und Unterwerfungsverhalten rechnen.
- Der Geschlechterkampf um die eigenen Bedürfnisse und die eigene Selbstverwirklichung setzt ein, und die Scheidungsanwälte führen die Auseinandersetzung weiter.
- Doch was lässt sich in einer solchen Situation für die Partnerbeziehung tun ausser für die eigenen Ansprüche zu kämpfen? Welche Voraussetzungen, welche Neuorientierung braucht der Mensch heute, damit Mann und Frau sich beide innerhalb der Partnerschaft weiterentwickeln können? Wie kann die Gleichstellung der Geschlechter eine Co-evolution möglich machen und die so verschiedenen Anlagen von Mann und Frau innerhalb einer Partnerschaft zur Entfaltung bringen? .

## **II Was der persönlichen Entwicklung von Mann und Frau in einer Partnerschaft entgegensteht und was sie unterstützt**

### **1. Die unfertige Ablösungsproblematik vom eigenen Elternhaus**

- In der Regel ist es viel einfacher, im Konfliktfall den Partner zu wechseln, als sich mit seiner Herkunftsfamilie auseinanderzusetzen.
- Die Herkunftsfamilie trägt so manches eiserne Kreuz und hält Tabus aufrecht.
- In emotionalen Auseinandersetzungen in einer Partnerschaft müssen sich beide ihrer Konflikte, die sie von der eigenen Ursprungsfamilie mitbringen, d.h. ihres unvollständig abgelösten Zustandes bewusst werden.
- Dabei ist es immer sehr hilfreich, sich selbst auf dem Hintergrund seiner Herkunftsfamilie zu betrachten. Dies ermöglicht es, vorherrschende Muster im eigenen Verhalten zu erkennen. Wird dieses Verständnis für sich selbst erarbeitet und die Strategien erfassbar und zugänglich, die das eigene Vorgehen bestimmen, so kann man sich auch dem Partner gegenüber lesbar und verständlich zur Darstellung bringen.
- Entdeckt man bei sich ungelöste Probleme aus der Ursprungsfamilie, sollen diese nach Möglichkeit dort nachgeholt und mit den eigenen Familienmitgliedern der Herkunftsfamilie angegangen werden, aber ohne den Partner als Unterstützung und Vehikel zu benutzen.

- In emotionalen Auseinandersetzungen sowie auch bei Streitereien auf intellektueller Ebene besteht immer die Gefahr, dass man nicht ganz zu Ende gebrachte Ablösungskonflikte aus der Ursprungsfamilie auf den Partner überträgt.
- Unbefriedigte Bedürfnisse und Sehnsüchte versucht man in der Partnerschaft auszuleben, ungelöste Ablösungskonflikte projiziert man auf seinen Partner und versucht sie mit seiner Unterstützung noch nachzuholen.
- Der Partner schätzt dies in der Regel nicht. Er wehrt sich mehr oder weniger vehement dagegen. Gleichzeitig führt er das Recht auf die Befriedigung seiner eigenen unbefriedigten Bedürfnisse ins Feld und kämpft entsprechend hartnäckig dafür.
- Nichts Auswegloseres als wenn zwei bedürftige Menschen gleichzeitig mit aggressiver Einstellung verzweifelt in ihrer Partnerbeziehung um das Recht auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse kämpfen, ohne dass sie merken, dass die Partnerschaft dafür nicht der geeignete Ort ist und der Partner dafür nicht zuständig ist.
- Nimmt die Auseinandersetzung ihren Lauf, wird der Partner dadurch zum Feind und Angeklagten, während man sich gleichzeitig einen verständnisvollen Tröster inniglich herbeiwünscht. Emotional gesehen ist dies eine absolut paradoxe Situation, ein Ding der Unmöglichkeit, zwei Rollen, die sich gegenseitig ausschließen.
- In solchen Situationen hilft dann meist nur noch die Fluchtreaktion, das Davonlaufen, die Scheidung und es folgt ein neuer Versuch, eine neue Beziehung.

## **2. Eine tragfähige Partnerschaft - Regeln, an die es sich zu halten lohnt in der partnerschaftlichen Auseinandersetzung**

- Nur einer spricht, der andere hört zu. Einer ist der Sender, der andere der Empfänger.
- Der Sender soll sich an die Regel der Ich-Position halten und aus dem eigenen Herzen sprechen. Seine Gefühle und Bedürfnisse, seine Verletzungen hat er in Worte zu fassen, möglichst ohne dabei den Empfänger anzuklagen oder zu verurteilen, sonst kann dieser nicht mehr zuhören.
- Wichtig dabei ist zu wissen, dass Emotionen und Bedürfnisse am besten verstanden werden, wenn sie möglichst ruhig und unemotional kommuniziert werden. Je emotionaler sie mitgeteilt werden, umso eher lösen sie eine Abwehrreaktion im Gegenüber aus und werden nicht mehr gehört.
- Wenn der Empfänger im Laufe des Gesprächs emotionale Reaktionen hat, soll er diese auf einem Blatt Papier notieren und nicht

gleich ausrasten, sonst entstehen nur emotionale Turbulenzen, welche die Beziehung ins Chaos stürzen, und eine Lösung der Problematik ausschliessen.

- Bei der Auseinandersetzung sollen beide auf ihre Unterschiede achten und diese respektieren und ja nicht zu schnell auf eine Einigung, eine Wir-Lösung zusteuern.
- Mann und Frau müssen sich gegenseitig Platz und Zeit einräumen. Die unterschiedlichen Persönlichkeiten müssen sich dabei erst einmal genauer kennen lernen.
- Man darf sich gegenseitig Einblick geben in die eigenen Erfahrungen und seine Erkenntnis zeigen, soll den Partner aber nie belehren, nie missionieren.
- Als Mann nicht den bevormundenden Patriarchen markieren, als Frau nicht die herablassende erzieherische überhebliche Mutter spielen.
- Man soll sich Partner bleiben auf demokratischer partnerschaftlicher Ebene, nur so ist Auseinandersetzung mit gleichzeitigem Wachstum in der Partnerschaft möglich.
- Und **last but not least**: man soll dem Partner gegenüber nie die Rolle eines Therapeuten einnehmen, auch wenn man diesen Beruf im Alltag innehat. Dies ist ein absolutes „no“!
- Es ist als Grundsatz für das Wohlergehen einer Partnerschaft wichtig zu wissen, dass man nur sich selbst ändern kann und nicht den Andern.

### **Schlussbemerkung:**

Gelingt es Mann und Frau, immer wieder auf einander zuzugehen und sich auf diese Weise ständig miteinander auseinanderzusetzen und im Wettstreit der Ideen und der verschiedenen Ansichten einen kontinuierlichen gegenseitigen Lernprozess am Leben zu erhalten, entwickeln sich beide in ihrer Persönlichkeit und gleichzeitig entwickelt sich auch die Partnerschaft in einer für beide Seiten förderlichen Richtung.

Die langjährige Partnerschaft wird somit zum Ort der persönlichen Differenzierung von Mann und Frau und zugleich auch zum Hort der differenzierten Selbstverwirklichung, denn niemand kann einem den Spiegel auf so persönliche Weise entgegen halten wie der eigene Partner im Rahmen einer langjährigen Beziehung.