

Liebe liegt in der Familie

Wir reisen mit emotionalem Gepäck ins Land der Romantik -- denn unsere Eltern prägen unseren Beziehungsstil, lange bevor wir uns das erste Mal verlieben. Wer sich seine Muster bewusst macht, kann die Partnerschaft bereichern

Früher malten sie sich bei Croissants und Milchkaffee die gemeinsame Zukunft aus und kamen oft bis nachmittags nicht vom Frühstückstisch weg. Heute hat sie meist schon mal mit dem Abwasch angefangen, während er sein Gesicht noch immer hinter der Zeitung vergräbt. In dieser Situation fällt ihr plötzlich auf, weshalb ihr die sonntägliche Szene so vertraut vorkommt. Dass es all das so ähnlich schon einmal gab, vor gut 20 Jahren. Damals saß ihr Vater am Küchentisch und las. Hatte ihre Mutter das genervte Gesicht.

„Unsere aktuellen Beziehungen werden sehr häufig durch ungelöste Konflikte aus dem Elternhaus überschattet", sagt der Hamburger Psychologieprofessor Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann. Plötzlich fühlt man sich vom Partner genauso wenig beachtet wie damals von Papa. Hat man das Gefühl, am eigenen Mann rumzumäkeln wie einst die Mama. Und das, **wo** einen der Partner doch mal auf Händen trug. Man das Gefühl hatte: Der ist es, an dem gibt's nichts auszusetzen.

„Liebe ist ein irrationales Monstrum", sagt Hantel-Quitmann. „Wir reden von Romantik und Leidenschalt, haben das Gefühl, uns aus tiefem Herzen für einen Menschen entschieden zu haben - ganz ohne Kalkül. In Wirklichkeit aber läuft sehr vieles nach seiner eigenen Logik." Zu glauben, wir würden von einer neutralen Plattform aus in Partnerschaften starten, ist falsch, meint auch das Eheberater- und Autorenteam Volker A. und Felicitas A. Lehnen (,.Ehe und Elternhaus. Mit familiären Prägungen umgehen lernen", Aussaat, 8,90 Euro). „Fakt ist: Wir führen fort, was andere uns hinterlassen haben."

Unser verloren gegangener Sinn für Familiengeschichte ist dabei ein Grund dafür, dass heute so viele Paare mit dem Elternschatten zu kämpfen haben. „Machen wir uns bewusst, wo unsere Wurzeln liegen und was wir vom Elternhaus mitbekommen haben, verschwindet der unliebsame Begleiter oft von allein."



Mama ist die Beste! Und von prägendem Einfluss auf den späteren Frauengeschmack ihres Sohnes

Mit der Elternrolle kommt die eigene Kindheit zurück

Die Ausprägung unserer Muster beginnt dabei sehr früh: „Mit wem wir zusammenkommen, hat in aller Regel etwas mit unserem gegengeschlechtlichen Elternteil zu tun", sagen die Paarberater Volker und Felicitas Lehnert. Vereinfacht: **Die Mutter stellt die „erste Frau" im Leben eines Jungen dar. Der Vater ist für das kleine Mädchen der „erste Mann".** Als Erwachsene versuchen wir unbewusst. wieder in ähnliche Gefühlssituationen zu kommen wie damals. Oder wir wollen sie vermeiden, indem wir uns einen Partner wünschen, der das Gegenteil von Mama bzw. Papa verkörpert.

Der 36-jährige Dietmar, der sich als Junge kaum vor den Zärtlichkeiten seiner Mutter retten konnte, lernte an ihr die Formel „weiblich gleich distanzlos". Als Erwachsener hat er bei Frauen immer wieder das Gefühl, „erdrückt" zu werden, schon ein Anruf zu viel lässt ihn panisch werden. Dietmars Problem: Mit Frauen, die selbstständig und unabhängig, also der Anti-Typ seiner Mutter sind, kann er sich zwar gut unterhalten. Aber die Schmetterlinge fehlen.

Genau das ist eine Tücke bei Partnern, die das Gegenteil des gegengeschlechtlichen Elternteils darstellen: Mit ihnen haben wir es zwar auf den ersten Blick leichter, weil wir meinen, den Elternschatten zu umschiffen. Doch dem sanft dahintuckernden Dampfer fehlt der Seegang, die Dramatik.

Unbewusst spielen wir alte Rollen nach

Aus ihrer Berater-Praxis weiß Felicitas Lehnert, dass der Elternschatten immer dann besonders groß wird, wenn Menschen sich nicht bewusst mit ihm auseinandergesetzt haben. **„Ein Problem von Beziehungen, in denen das Elternhaus unterschwellig mitschwingt, ist, dass der andere nicht gesehen wird, wie er wirklich ist",** sagt Wolfgang Hantel-Quitmann. Wie bei Bea. die sich über ihren Mann beschwert, der „null auf meine Bedürfnisse eingeht". Er, der für Bea leidenschaftlich kocht, sie in regelmäßigen Abständen zärtlich massiert, versteht die Welt nicht. „Kann er auch nicht", sagt Felicitas Lehnen, „solange der Knackpunkt nicht sein Verhalten, sondern Beas Kindheitsschatten ist." Konkret: der zugeknöpfte Vater, an dem sie gefühlsmäßig niemals „satt" geworden ist. Nun gleicht sie einem ausgewachsenen Vogel, der mit offenem Schnabel im Nest sitzt und auf die Fütterung durch den Liebsten wartet.

Manchmal allerdings scheint es auch ganz objektive Gründe dafür zu geben, dass wir uns schlecht behandelt fühlen. Die bessere Hälfte zieht Abend für Abend mit den Kumpels um die Häuser, man selbst hockt frustriert daheim. Oder aber der Partner ist mit seinem Beruf verheiratet, geht auch noch am Wochenende ins Büro. Felicitas Lehnen hat festgestellt, dass sich sogar hinter solchen Paarproblemen oft Motive verbergen, die mit dem Elternschatten zu tun haben. Vom „Wiederholungszwang" spricht sie: Menschen

Wenn Sie selbst Mutter sind

Mütter und Väter fallen in der Erziehung oft in Muster der eigenen Eltern zurück - drei Tipps zu diesem Thema von den Autorinnen Heidemarie Brosche und Neele Maar („Wie meine Eltern? Mütter und Väter denken über ihren Eltern-Schatten nach", Atlantis Pro Juventute, 14,90 Euro).

- **Bloß nicht wie die Eltern? Vorsicht vor Trotzreaktionen im Umgang mit den eigenen Kindern. Von einem eigenständigen Erziehungsverhalten kann erst gesprochen werden, wenn manches so gemacht wird wie bei den Eltern. Und manches anders.**
- **Auf Fantasiereise gehen: Sich noch einmal gefühlsmäßig in die eigene Kindheit zurückversetzen hilft beim Aufdecken unbewusster Verhaltensmuster. Hilfreich: Fotoalben oder Tagebuchaufzeichnungen zu Hilfe nehmen. Wie fühlte es sich an, dieses Kind zu sein?**
- **Kräfte aktivieren: Natürlich ist es wichtig, die Augen vor Kindheitswunden nicht zu verschließen. Aber man sollte über sie die positiven Seiten nicht vergessen. Dabei hat das auf den ersten Blick Negative manchmal sogar was Positives. Aus Mangel an Geborgenheit kann z. B. Selbstständigkeit entstanden sein. Gibt es schwierige Aspekte der Vergangenheit, die Sie stark gemacht haben? Dann fragen Sie sich: Wie kann ich diese Stärke an meine Kinder weitergeben?**



Der Blick zurück: Viele Konflikte klären sich, wenn man sich mit seiner Familiengeschichte bewusst beschäftigt

FOTOS: ART + COMMERCE PAMELA HANSON

provozieren Gefühlszustände, die ihnen in der Vergangenheit schwer zu schaffen machten, in der Hoffnung, sie diesmal überwinden zu können. Von ,,Stellvertreterkonflikten" spricht Wolfgang Hantel-Quitmann: **„Es wird ein Gegenüber gesucht, das für einen stellvertretend einen alten Konflikt mit den Eltern aufnehmen soll."** Durch nochmaliges Durchleben. Oder aber durch Flucht.

Wie die 32-jährige Karen, die unter der kleinkarierten Denkweise der Eltern gelitten hat und mit einem freakigen Künstlertypen zusammenkam. Sie reiste mit ihm durch Indien, überlegte sogar, ihren Job bei der Bank hinzuschmeißen. Die gemeinsame Wohnungssuche allerdings entpuppte sich als schwierig: Er kam mit Bruchbuden daher, die er „passabel" nannte, überlegte sogar den Kauf einer eigenen Immobilie - leider ohne eigenes Geld. Da hätte sie erkannt, wie chaotisch er sei, erzählt Karen heute. Klassischer Fall einer „Übertragung", sagen Paartherapeuten: Wir begeistern uns für Menschen mit Eigenschaften, über die wir selbst nur unzureichend verfügen, hoffen durch sie „komplett" zu werden. Doch nach der Verliebtheitsphase stört oft genau das, was man so faszinierend fand. Seine Coolness wird zur Trägheit. Seine Fantasie zum Spleen. Und wir werden zum Gegenpol. Verfallen in genau jene Verhaltensmuster, die wir ablegen wollten.

„Richtig" ist, was wir von früher kennen

Wie soll die Wohnung eingerichtet werden? Welche Rolle spielt Geld? Wie wichtig ist Weihnachten? Bei all solchen Fragen haben wir das Gefühl, sie aus ureigenen Überzeugungen heraus zu beantworten. Wie die 26-jährige Franzi, deren Freund sich einfach nichts aus Festtagen macht. Zu Familienfeiern begleitet er sie missmutig, zum Jahrestag überlegt er sich seit Jahren nichts. Weil er sie nicht wirklich liebt? „Wahrscheinlicher ist, dass Franzis Freund im Elternhaus ein anderes Rollenmuster vorgelebt wurde", sagt Felicitas Lehnert. Gut möglich, dass in Franzis Familie viel Wert auf Rituale gelegt wurde, in seiner dagegen nicht. Trotzdem erwartet sie eine ähnliche Wertschätzung von ihm. „Sogenannte internalisierte Rollenmuster sind sehr stark gefühlsgesteuert", erklärt Felicitas Lehnert. Wir empfinden als richtig, was wir gewohnt sind.

Während wir in der Partnerwahl vom gegengeschlechtlichen Elternteil beeinflusst sind, werden Rollenbilder vor allem vom gleichgeschlechtlichen Elternteil geprägt. **Stichwort Aufgabenverteilung in der Familie: „Dabei geht es häufig um mit der Muttermilch eingesogene Muster",** sagt Felicitas Lehnert. Um eine Frau etwa, die eine berufstätige Mutter hatte und an ihr gelernt hat: Arbeiten ist gut fürs Selbst - wertgefühl, sich so zu verhalten ist „rich-

Verliebt? Der Elternschatten verhindert oft ein Happyend



Leidenschaft ist leider kein Garant, dass wir den Richtigen erwischt haben

Frieden schließen mit der Vergangenheit

Warum Sie sich mit Ihren Eltern und Ihrer Kindheit aussöhnen sollten:

- **Verzeihen tut gut! Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass Unversöhnlichkeit die Menschen krank macht. Wer nachtragend ist, hat ein erhöhtes Risiko, an körperlichen Stress-Symptomen wie Magen-Darm-Problemen oder Schlafstörungen zu leiden. Kein Wunder, es ist ja auch ziemlich anstrengend, sich permanent auf ein negatives Ereignis zu konzentrieren. Keine Frage: Im ersten Moment kann Wut hilfreich sein, zur Abgrenzung. Doch in diesem Stadium stecken zu bleiben wäre fatal.**
- **Wut kann sich verselbstständigen. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die gezeigt haben, dass das Ausleben von Wut diese unter Umständen sogar noch steigert. Und zwar vor allem dann, wenn sie beim anderen nicht die gewünschte Wirkung wie z. B. Reue erzielt.**
- **Die eigene Erinnerung ist niemals objektiv. Erinnerungen sind formbar, verändern sich ständig. Und: Der Erinnerungsfilter, den wir einlegen, kann die Wirklichkeit verzerren, Dinge, die geschehen sind, in ein völlig anderes Licht rücken. Im Extremfall werden wir zu Schwarzmalern, picken uns nur die unerfreulichen Szenen heraus. Es geht nicht darum, eine schlimme Kindheit schönzureden. Aber Sie können versuchen, dem Drama ein paar komödiantische Züge zu verleihen. Es gibt keine Kindheit, die nur schrecklich war, sondern immer auch erfreuliche Ereignisse.**



Hand in Hand: Schön, wenn man positive Kindheitserlebnisse weitergeben kann

Wir glauben, eigene Wege zu gehen. Und folgen doch ausgetretenen Pfaden

tig". Um einen Mann, dessen Vater Überstunden scheffelte, weil es das Beste für die Familie sei, wenn Mama nicht arbeiten muss. Schwieriger ist es. wenn Muster gelebt werden, die im Gegensatz zu dem stehen, was man zu Hause gelernt hat. Wie bei der Frau, die als Kind oft die „verpasste Karriere" der zu Hause gebliebenen Mutter vorgeworfen bekam und daher mit Baby bald wieder arbeiten will. Und bei ihrem Mann, dessen Mutter arbeitete und durch die Doppelbelastung oft überfordert war. Das will er seiner Frau ersparen, darum schüttelt er den Kopf über den Plan der Liebsten. Es gibt Streit, obwohl beide nur das Richtige tun wollten.

Zurück in die Vergangenheit - zusammen mit dem Partner

Tief liegende Prägungen, Ängste und Verletzungen aus den Kinderjahren bleiben. Ein Leben lang. Das heißt aber nicht, dass wir ihnen zeitlebens zum Opfer fallen müssen. Zwar werden uns bestimmte Themen hier und da wieder einholen. Wenn wir den Mechanismus, der hinter ihnen steckt, aber durchschauen, wird es leichter, mit ihnen klarzukommen. „Ein bisschen kann man das mit einer Krankheit wie beispielsweise Diabetes Typ I vergleichen", sagt Felicitas Lehnen. „Wissen wir nicht, dass wir darunter leiden, gehen wir möglicherweise binnen kurzer Zeit an ihr zugrunde. Kennen wir aber unser Risiko, können wir durch entsprechendes Verhalten sehr gut mit dem Schwachpunkt leben." Wir wissen dann, dass uns kein noch so freakiger Künstler vom Spießer-Trauma befreien kann. Dass wir Methoden finden müssen, uns selbst was Gutes zu tun, bevor wir den Schnabel aufsperren wie ein hungriges Vögelchen.

Step eins dabei: sich mit der eigenen Vergangenheit auseinandersetzen, um herauszufinden, wie der eigene Elternschatten aussieht. Um möglichst tief in die Familiengeschichte einzutauchen, gibt's verschiedene Techniken. Fantasiereisen können helfen. Als wäre man noch mal das Kind von damals, versucht man sich gefühlsmäßig in typische Situationen zu beamen - auf den Kinderspielplatz, in den Familienurlaub. an den sonntäglichen Kaffeetisch. Auch gut: Tatsächlich vorhandene Dokumente wie Fotoalben oder Tagebuchaufzeichnungen durchsehen. Und sich fragen: Wie ging es mir in dieser Situation? Ganz wichtig ist es, sich Zeit für den Rückblick zu nehmen, auch wenn in akuten Auseinandersetzungen nur blitzartige Bilder auftauchen; man sich im Beziehungsclinch dabei ertappt, in Verhaltensweisen der Mutter zu verfallen, sie förmlich vor sich sieht, wie sie in schnippischem Ton mit dem Vater spricht. Solche spontanen Bilder nicht folgenlos vorbeiziehen zu lassen, sondern sie in Ruhe anzuschauen - darum geht es.

Und wenn keine konkreten Bilder kommen, weder beim geplanten Rückblick noch in Alltagssituationen? Manchmal hilft es, das Nachforschen gezielter zu betreiben, mit Hilfe eines Fragenkatalogs: Hatte ich eine schöne Kindheit? Welche Werte wurden mir vermittelt? Durfte ich Fehler machen? Wo waren meine Eltern Vorbild? Wo eher nicht?

Genauso wichtig ist es, sich in einem zweiten Schritt mit dem Partner über die Erinnerungen auszutauschen. Ihm vom eigenen Elternschatten zu erzählen, ihn aber auch zu seinem „Stallgeruch" zu befragen. Etwa: Wie war deine Mutter eigentlich früher? Heute empfinde ich sie als sehr stressig. Oder: Wie wurden bei euch Geburtstage gefeiert? Die Sonntage gestaltet? „Fragen stellen" nennt Felicitas Lehnen das A und O der Übung. Vorwürfe hingegen bringen nicht weiter. „Leider aber erlebe ich immer wieder, dass Paargespräche beinahe wie Gerichtsverhandlungen ablauten." „Den anderen kennenlernen, so wie er sich sieht", fordert Psychologe Wolfgang Hantel-Quitmann. „Die eigene Wahrnehmungsbrille absetzen und die Welt des anderen mit dessen Augen sehen." Vor allem das ist eine wichtige und wunderbar heilsame Form von Liebe. *Elisabeth Hussendörfcr*



Buchtipp

In „Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl" (Herder, 12,90 Euro; erscheint am 26. März) räumt Wolfgang Hantel-Quitmann mit dem Irrtum auf, dass allein Zufall und Gefühl bestimmen, mit wem wir uns ins Abenteuer Liebe stürzen.