

## **Wie Liebe gelingt – bei Singles, in 2. oder 3. Ehe, in Patchworkfamilien und bei Alleinerziehenden**

### **Begrüßung**

**Einleitung:** Menschen ohne eine stabile Paarbeziehung, also Menschen, deren Beziehung kriselt, extrem belastet ist oder die allein leben, haben oft die Sehnsucht nach einer stabilen, glücklichen Partnerschaft. Wie Liebe gelingt, das treibt viele, bedingt durch ihre Lebenssituation, um. Es ist eine Frage, wegen der Sie wohl heute Abend hierhergekommen sind. Unter einer Liebe, die gelingt, verstehe ich eine Liebe, die Bestand hat, die Krisen erfolgreich übersteht, die ein gemeinsames, gutes Altwerden ermöglicht. Zum Gelingen von Liebe in diesem Sinn wird Ihnen meine Frau in Teil 1 mitteilen, was aus unserer Sicht der Paartherapeuten und Familienaufsteller dazu wichtig ist.

Danach werden wir, wie angekündigt, der Reihe nach auf die einzelnen speziellen Lebensformen eingehen, auf die Frage: Wie Liebe gelingt bei Singles, in der 2. oder einer weiteren Ehe, in Patchworkfamilien und bei Alleinerziehenden. Vielleicht reicht es noch, Ihnen dann noch zusammenfassend einige Hinweise mitzugeben, die sich auf „das Geheimnis einer glücklichen Paarbeziehung“ beziehen.

### **Teil 1: Grundlagen für das Gelingen einer Partnerschaft**

(Beate Scherrmann-Gerstetter)

Beginnen möchte ich meine Ausführungen mit einer Aussage, die vielleicht Widerspruch bei Ihnen provoziert: Ob es überhaupt zu einer dauerhaften Partnerschaft kommt und ob eine Partnerschaft auf Dauer gelingt, hängt ganz wesentlich davon ab, ob die Ablösung der Partner von ihren eigenen Eltern in einer guten Weise geschehen, also wirklich gelungen ist. Wie komme ich zu dieser These?

Wenn ich in Einzel- oder auch Paargesprächen, in denen es um Partnerschaftsprobleme geht, nach der Beziehung zu den eigenen Eltern frage, stoße ich in aller Regel auf Punkte, die aus meiner Beraterinnensicht schwierig sind: Die erwachsenen Kinder stehen entweder zu nah bei ihren Eltern bzw. Vater oder Mutter, oder aber zu weit weg. Beides bedeutet, dass sie nicht wirklich frei sind für eine Partnerschaft, wie wir später im Einzelnen noch erläutern und zeigen werden.

Zu weit weg von den Eltern, das muss nicht unbedingt heißen, offenen Streit mit ihnen zu haben. Oft gibt es auch unterschwelliges Groll, Funkstille oder auf das Nötigste beschränkte Kontakte. Erwachsene Kinder empfinden die Notwendigkeit,

sich gegen Angriffe, fortdauernde „Erziehungsmaßnahmen“ und Einmischungen der Eltern in ihr Leben zu schützen, und gehen auf innere und möglichst auch äußere Distanz. Viele haben bezogen auf ihre Eltern resigniert: Sie hätten sie gerne anders, sehen aber, das da nichts mehr zu machen ist, und finden sich bisweilen verbittert, bisweilen eher verständnisvoll damit ab, dass sie nie das von den Eltern bekommen haben, was sie eigentlich brauchten und wollten, und es auch nicht mehr bekommen werden. Manche haben ihren Eltern auch „verziehen“, was diese ihnen „angetan“ haben, aber der Schmerz darüber ist immer noch spürbar; wirklich gut ist es nicht.

Zu nah bei den Eltern, da denken Sie vielleicht gleich an gestandene Männer, die auch mit 40 noch „springen“, wenn die Mutter ruft, oder mehrfach in der Woche „daheim“ bei den Eltern vorbeischaun, weil diese das erwarten. Zu nah bei den Eltern sind aber auch Frauen, die sich zu ihren Eltern flüchten, wenn es in der Partnerschaft schwierig wird, oder die immer für den arbeitslos gewordenen Vater oder die geschiedene Mutter da sind. Und hinter und neben einer solchen äußerlich deutlichen großen Nähe zu den Eltern bzw. zu Vater oder Mutter gibt es auch viele subtile, nicht gleich erkennbare enge Bezüge, die von einer noch nicht vollzogenen Ablösung zeugen.

Ob Sie selber sich in einer guten Weise von Ihren Eltern abgelöst haben oder zu nah bzw. zu weit weg stehen, können Sie prüfen, indem Sie sich folgende Fragen stellen:

- „Brauche“ ich immer noch etwas von meinen Eltern, was ich bisher nicht oder nicht ausreichen bekommen habe? Etwa, dass ich von ihnen wahrgenommen werde; dass sie mich sehen, so wie ich bin; dass sie mich anerkennen? Kämpfe ich immer noch um ihre Liebe?
- Habe ich die innere Erlaubnis, die Eltern alleine zu lassen und mich ganz um mein eigenes Leben zu kümmern? Oder fühle ich mich verantwortlich dafür, dass es meinen Eltern gut geht?
- Kann ich meine Eltern achten für ihre Lebensleistung und sagen: „Ich bin gerne Euer Kind?“ Oder bin ich voll von Vorwürfen, wo sie versagt haben, was sie alles anders, d.h. besser hätten machen sollen und können, wenn sie sich nur bemüht hätten?

In einem guten Sinne von den Eltern abgelöst sein, bedeutet, dem zuzustimmen, wie es war, alte Sachen ruhen zu lassen und innerlich zu den Eltern zu sagen: „Ihr habt gegeben, was Ihr konntet“. Es bedeutet, ihnen dafür zu danken, was sie mir gegeben haben, auch wenn es vielleicht wenig war, und den Rest selber zu machen. Wenn Sie in dieser Weise versöhnt sind mit Ihren Eltern, haben Sie gute Voraussetzungen dafür, dass Ihre Partnerschaft gelingt. Und tatsächlich gibt es Menschen, bei denen das der Fall ist, und andere können nur staunen... Aber zurück zu den Fällen, in denen das nicht gelingt.

Dass Probleme in der Partnerschaft etwas mit Kindheitserfahrungen zu tun haben, dass wissen die meisten Menschen. Und in Streitsituationen sind wir schnell bei

der Hand, den Schwiegereltern die Schuld daran zu geben, dass er oder sie so verkorkt ist. Sie kennen das sicher. Diese Schuldzuschreibungen sind natürlich nicht hilfreich, aber sie enthalten einen wahren Kern: Ich bin so, wie ich bin, weil ich das Kind meiner Eltern und Teil gerade dieses bestimmten Familiensystems bin, ob ich das gut finde oder nicht.

Aber auch meine Eltern sind Teil ihres jeweiligen Familiensystems und tragen einiges daraus in ihrem Lebensrucksack, ob sie das wollen oder nicht. Und das gleiche gilt für die Generationen vor ihnen, bis zurück in die Steinzeit... Diese Ausweitung der Sicht auf die Familiengeschichte ist sehr wichtig, das Starren auf jeweilige Kindheit greift zu kurz. Das elterliche Verhalten hat seine Ursachen, wie auch das Verhalten der Großeltern seine Ursachen hat, und Beurteilungen wie „gut“ oder „schlecht“ werden der Tiefendimension des individuellen Verhaltens und Lebens nicht gerecht.

## **Ordnungen der Liebe**

Das Wissen um diese Zusammenhänge hat sich vor allem aus der Arbeit mit Familienaufstellungen ergeben, weil dadurch unsichtbare Bindungen und im Untergrund wirksame Dynamiken sichtbar gemacht werden können. Das komplette Familiensystem über Generationen hinweg steht plötzlich im Raum, und vieles wird verständlich, was zuvor rätselhaft war. Es hat sich gezeigt, alle Mitglieder eines Familiensystems sind über Generationen hinweg wie in einem Netz miteinander verbunden, ob sie voneinander wissen oder nicht, und auch dann, wenn sie es nicht wollen. Und schwere Ereignisse der Familiengeschichte können sich belastend auswirken, nicht nur auf die direkt Beteiligten und Betroffenen, sondern auch auf die Nachgeborenen.

Vor allem folgende schwere Ereignisse haben eine weit reichende Wirkung, besonders wenn nicht oder abwertend darüber gesprochen wird: früher Verlust des Vaters oder der Mutter durch Krankheit, Unfall, Krieg oder Trennung; Tod einer Frau im Kindbett; schwere, lange dauernde Krankheit eines Elternteils, eines Bruders oder einer Schwester; Behinderung oder früher Tod von Geschwistern; Flucht und Vertreibung; wirtschaftlicher Zusammenbruch eines Familienunternehmens.

Es lassen sich bei Aufstellungen immer wieder die gleichen allgemeinen Dynamiken feststellen. Es geht um **Bindung, Ausgleich und Ordnung**. Ich möchte Ihnen hier einen kurzen Überblick geben; die Beispiele, die wir Ihnen im Lauf des Abends dann vorstellen werden, sind auf dieser Grundlage besser verständlich.

Kinder sind vor allem ihren Eltern in tiefer Liebe verbunden, auch noch als Erwachsene und oft ohne sich dessen bewusst zu sein bzw. gegen ihre bewusste Einstellung. Auch kann es eine **tiefe Verbundenheit** mit dem Schicksal eines Familienmitgliedes geben. Dadurch kann es geschehen, dass Kinder aus Liebe zu dieser Person oder aus Liebe zu einem Elternteil selbst unglücklich oder krank

werden oder sich das Leben nehmen. Oder aber wie Mutter oder Vater in ihrer Ehe scheitern. Innerlich sagen sie sich: „Ich folge dir nach“ – auf diese Weise können sie sich mit dem geliebten Menschen verbunden fühlen.

Die Liebe kann sich auch darin ausdrücken, dass ein Kind unbewusst versucht, etwa den suizidgefährdeten Vater zu retten, indem es selber schwer krank wird oder verunglückt. Es ist, wie wenn es sagen würde: „Lieber will ich sterben, als das du gehst, lieber Papa“. Oder aber, weniger dramatisch, die eigene Partnerschaft scheitern lässt, um die Ehe der Eltern zu retten.

Die dritte Form, in der sich die kindliche Liebe ausdrückt, ist: „Ich sühne für deine Schuld“. Schuld und Wiedergutmachung müssen nicht unbedingt im gleichen Bereich liegen. Es kann aber durchaus einen engen Zusammenhang geben, etwa dass einem Enkel keine dauerhafte Partnerschaft gelingen will, weil sein Großvater die Großmutter samt Kindern hat sitzen lassen. Dieser Großvater ist natürlich das „schwarze Schaf“ der Familie, wird abgewertet und ausgeklammert. Der Enkel mit seinem Partnerschaftsthema erinnert an ihn und sühnt zugleich für seine Schuld. Hier berührt sich der Aspekt der Bindung mit dem des Ausgleichs. Schuld muss anerkannt und getragen werden, das zeigt sich in Familienaufstellungen immer wieder. Wenn sich der Schuldige selbst nicht seiner Schuld stellt, übernimmt es eben ein Unschuldiger, meist ein Kind, manchmal auch ein Enkel oder Urenkel.

**Ausgleich** durch Nachgeborene wird auch immer dann versucht, wenn einem Familienmitglied Unrecht getan wurde, etwa wenn die erste Verlobte des Vaters oder der leibliche Vater der Mutter totgeschwiegen wird. Alle, die durch Geburt oder Heirat zu einem Familiensystem dazugehören, müssen auch dazugehören dürfen. Andernfalls ist das ein Verstoß gegen die **Ordnung**, schmerzhaftes Ausgleichsbewegungen durch Nachgeborene sind die Folge. Auch die „alte Heimat“ bei Aussiedlern oder Flüchtlingsfamilien, muss gewürdigt werden.

*Eine Seminarteilnehmerin, deren Familie mütterlicherseits aus Bessarabien kam, fühlte sich von der alteingesessenen Familie ihres Mannes abgelehnt und machte immer wieder ihrem Mann Vorwürfe, er würde sie nicht genügend unterstützen. Es zeigte sich, das Problem lag nicht im Verhalten des Mannes, sondern darin, dass sie sich ihrer ungebildeten Mutter schämte und am liebsten ihre Bessarabien-Herkunft aus ihrem Leben ausradiert hätte.*

Eine weitere Störung der Ordnung ist, wenn Eltern nicht Eltern sind und Kinder nicht Kinder. Wenn etwa die Mutter innerlich nicht präsent ist, weil sie noch an ihrem früh verstorbenen Vater hängt, kann sie ihrem Mann nicht wirklich Frau sein, und oft springt dann die Tochter in die Bresche und nimmt den Platz ein, der eigentlich der Mutter gebührt. Sie ist Papas Liebling, und das Verhältnis zur Mutter ist eher angespannt und von Vorwürfen geprägt, oft bis ins Alter hinein. Oder es gibt eine Dynamik, die man „Identifizierung“ nennt: Ein Kind vertritt für Vater oder Mutter ein früh gestorbene oder ausgeklammertes Familienmitglied und kann deshalb später nicht sein eigenes Leben führen.

*Wir hatten etwa einen Fall, wo der Vater einer Klientin seine große Schwester als Kind verloren hatte, und diese Klientin als einzige Tochter stand für diese frühgestorbene Schwester. Nach der Aufstellung war ihr dann völlig klar, wieso sie sich in Beziehungen meist eher als große Schwester ihres Partners und weniger als seine Frau gefühlt hatte.*

Sie sehen, die Familiengeschichte bestimmt unser aller Leben und eben auch unsere Beziehungen mehr als uns bewusst ist. Wie das im Einzelnen aussieht, darum wird es jetzt gehen.

## **2. Teil: Wie Liebe gelingt, bei Singles**

(Manfred Scherrmann)

Singles gibt es viele, besonders in Großstädten. Es kann viele Gründe haben, warum jemand als Single lebt, z. B. sind manche einfach noch zu jung, sind im Studium oder der Ausbildung. Manche leben irgendwann im fortgeschrittenen Alter für sich allein, nach einer gescheiterten Beziehung, oder weil der Partner/ die Partnerin schon gestorben ist. Unter einem typischen Single verstehe ich jemand, der oder die so zwischen 30 und 50 Jahre alt ist, wobei entweder noch nie eine feste Beziehung bestand oder es schon Beziehungen gab, die aber nie von Dauer waren.

Auf der Suche nach einem Beispiel denke ich z. B. an einen Mann, nennen wir ihn Karl, er hatte viele Beziehungen, immer wieder gab es eine Trennung, dann gab es wieder einen Versuch, zusammenzukommen, der dann wieder scheiterte, und so ging es über einen Zeitraum von ca. 15 Jahren. Was steckt hinter so einem Schicksal?

Der Blick geht in einem solchen Fall bei mir in zwei Richtungen. Einmal ist wichtig, dass dieser Karl nicht irgendwie in seinem Herkunftssystem gebunden ist. Wenn sein Vater sich z. B. von seiner Mutter getrennt hat, und er dann bei der Mutter aufgewachsen ist, dann ist leicht zu erkennen, dass er wohl früh gelernt hat, nahe bei seiner Mama zu stehen, und dass diese Bindung zu seiner Mutter ihn hindert, sich ungeteilt auf seine jeweilige Partnerin einzulassen. Salopp ausgedrückt: Er ist ja mit seiner Mutter verheiratet.

Aber auch ein Mann, der seiner Mutter zu fern steht und durch eine besondere Familiengeschichte ihr gegenüber viele Vorwürfe hat, ist gebunden, und das wirkt sich erschwerend auf eine Partnerschaft aus.

Und wie wird so eine enge Bindung oder zu große Distanz zur Mutter gelöst? In einer Familienaufstellung stellt der Mann seine Herkunftsfamilie auf, und dann geht es darum, die Beziehung zu seinem Vater und zu seiner Mutter zu klären und in neuer, angemessener Form herzustellen, oft unter Zuhilfenahme weiterer Personen aus dem System.

Auch bei Frauen gibt es das Phänomen zu großer Nähe oder zu großer Ferne. Nicht selten stehen Frauen innerlich zu nahe beim Vater, wir sprechen dann von typischen Vatertöchtern. Die besondere Liebe zum Vater hat zur Folge, dass letztlich kein Mann neben dem supertollen Vater bestehen kann. Die Folgen sind auf jeden Fall schwerwiegend:

- durch die Position nah beim Vater kommt sie in Konkurrenz mit der Mutter, manchmal fühlt sie sich als „bessere“ Frau für den Vater; das Verhältnis zur Mutter ist dadurch gespannt
- durch die zu enge Bindung an den Vater ist sie nicht wirklich frei für einen anderen Mann; andererseits ist sie für ihr Selbstwertgefühl auf die Beziehung zu einem Mann angewiesen. Sie tut oft schwer mit engeren Kontakten zu anderen Frauen
- den Platz neben dem Vater, der eigentlich der Mutter zusteht, empfindet die Seele des Kindes im Grunde als Anmaßung. Die erwachsene Frau wird sich dafür bestrafen, etwa indem sie Probleme hat, eine dauerhafte Beziehung zu leben
- die für eine dauerhafte Partnerschaft nötige weibliche Kraft bekommt eine Frau nur von der Mutter, was aber für die Tochter, die zu nah beim Vater und in Konkurrenz zur Mutter steht, nicht möglich ist
- die Tochter kann nicht richtig Kindsein, sondern übernimmt viel zu früh Verantwortung.

Die Lösung liegt darin, dass das Herkunftssystem geordnet wird, jedes Mitglied den ihm gemäßen Platz sieht und lernt, diesen Platz einzunehmen. Wenn bestehende Verstrickungen aufgedeckt und gelöst sind, kann die Tochter in die Geschwisterreihe treten. Sätze hin zu Mutter und Vater stellen klar, dass sie nur das Kind ist. Oft ist es sinnvoll, dass die Tochter sich bewusst neben die Mutter stellt und sich an sie anlehnt, um die weibliche Kraft hinter sich zu spüren und aufzunehmen.

Der Punkt, dass eine Frau ihre Kraft von der Mutter und ein Mann seine Kraft vom Vater bekommt, ist im Übrigen auch in bestehenden Beziehungen sehr wichtig. So hängen z.B. sexuelle Probleme eines Paares oft damit zusammen, dass ein Mann nicht im Einklang mit seinem Vater und/oder eine Frau nicht im Einklang mit ihrer Mutter ist. Auch kann es vorkommen, dass der gegengeschlechtliche Elternteil fehlt und dies dann zu sexuellen Problemen führen kann.

Wenn Singles schon mehrere gescheiterte Beziehungen hinter sich haben, ist ein weiterer Punkt noch wichtig. In meinen Erstgesprächen in der Praxis frage ich immer detailliert nach, welche Beziehungen mal bestanden und warum sie scheiterten. Da zeigt sich oft, es gab keine gute Lösung und jemand schleppt, ohne es zu wissen, noch Reste aus früheren Beziehungen mit sich herum, die dann dazu führen, dass es auch bei der neuen Beziehung nicht auf Dauer klappen kann. Und das ist auch dann oft der Fall, wenn mir mitgeteilt wird, das sei schon lange abgeschlossen. Die eigene, subjektive Bewertung beschönigt und beschwichtigt, und bei genauem Hinsehen lassen sich nicht selten irgendwelche „Leichen im

Keller“ finden, die im Verborgenen noch wirken und die neue Beziehung letztlich wieder nicht gelingen lassen.

Dass ein gute Lösung früherer Partnerschaften zum Gelingen von Liebe wichtig ist, das gilt auch für Patchworkfamilien, wie meine Frau Ihnen im Teil 4 noch genauer erläutern wird..

### **3. Teil: Wie Liebe gelingt in 2. oder 3. Ehe** (Manfred Scherrmann)

Meine Frau Beate ist meine dritte Ehefrau. Dass ich es noch einmal gewagt habe zu heiraten, das finde ich selber bemerkenswert. Das hat damit zu tun, dass ich nun, nachdem ich als Paartherapeut viel darüber gelernt habe, was wichtig ist, das Vertrauen habe, dass es diesmal gut gehen wird.

In zweiter und dritter oder einer weiteren Ehe ist es wie bei den Singles wichtig, dass einerseits die Beziehung zu den Eltern geordnet ist, dass ich also beide Eltern als meine Eltern annehmen kann und ich als Mann nicht innerlich zu nahe bei der Mutter oder als Frau zu nahe beim Vater stehe, und andererseits, dass meine früheren Ehen gut gelöst sind und auch die Partnerschaften ohne Trauschein.

In aller Regel wird es als Erleichterung und als wohltuend für die neue Paarbeziehung empfunden, wenn den früheren (Ehe-)Partnern und Partnerinnen ein guter Platz gegeben wird. Dazu gehört, ihnen für das Gute, das es ja auch gegeben hat, zu danken, auch wenn es schwer fällt. All das, was gut war, darf nicht ausgeklammert, sondern muss anerkannt und geachtet werden, wenn es in einer neuen Partnerschaft gut weitergehen soll. Abwertung und Hass binden.

Wenn die erste Beziehung als sehr glücklich und erfüllend erlebt wurde, dann ist das Herz trotz großer Trennungsschmerzen oft nicht ganz gelöst und frei für eine neue Partnerschaft, die Bindung besteht oft weiter. Hier ist bisweilen nochmals ein schmerzhaftes Abschiednehmen nötig. Und auch von Traumännern oder Traumfrauen, zu denen nie eine reale Beziehung bestand, muss der Abschied vollzogen sein.

### **4. Teil: Wie Liebe gelingt, in Patchworkfamilien** (Beate Scherrmann-Gerstetter)

Patchworkfamilien haben noch eine ganz spezielle Dynamiken. Dazu das Beispiel von Hans und Sabine:

*Die beiden sind verheiratet und haben eine 3jährige Tochter. Hans war schon einmal kinderlos verheiratet, Sabine hat aus einer ersten Beziehung einen 12-jähr. Sohn, den sie mit in die Ehe gebracht hat. Zum Gegenwartssystem von Hans und*

*Sabine gehören: die erste Frau von Hans, der erste Mann von Sabine, der Sohn aus dieser Ehe, und die gemeinsame Tochter von Hans und Sabine.*

*Sabine hat das Gefühl, nichts mehr mit ihrem ersten Partner zu tun zu haben, für sie ist diese Beziehung längst abgeschlossen, zumal sie nicht lange zusammen waren. Das ist eine folgenschwere Fehleinschätzung. Er ist immerhin der Vater ihres Sohnes. Wenn der 1. Mann ausgeklammert wird, wird sein Sohn mit großer Wahrscheinlichkeit irgendwie auf ihn aufmerksam machen, etwa indem er so wird wie der Vater, sehr zum Kummer der Mutter; er wird ihn mit großer Wahrscheinlichkeit im System vertreten.*

*Auch Hans hat Vergangenes nicht gut gelöst. Er ist immer noch sauer auf seine erste Frau, die sich „wegen einem anderen“ von ihm getrennt hat. Das ist keine gute Basis für seine neue Beziehung mit Sabine. Nicht ohne Grund ging es Hans und Sabine so schlecht in ihrer neuen Beziehung, dass sie nicht wussten, wie es mit ihnen weitergehen sollte und das Thema Trennung im Raum stand.*

Etwas allgemeiner: Es ist für ein Kind verheerend, wenn die Mutter den Vater nicht achtet oder sogar ausdrücklich schlecht macht, oder der Vater die Mutter. Dadurch fühlt sich das Kind in dem Teil, in dem es der abgelehnte Elternteil ist, selbst abgelehnt. Eine Abwertung des leiblichen Vaters oder der leiblichen Mutter eines Kindes ist oft Ursache dafür, dass Kinder in Stieffamilien Schwierigkeiten haben und Schwierigkeiten machen. Zum anderen kann es auf der Paarebene schwierig werden, wenn so getan wird, wie wenn die früheren Bindungen gar nicht existierten oder völlig belanglos gewesen seien.

Die Bindung an den früheren Partner muss als Tatsache anerkannt werden; es gab diesen ersten Mann in Sabines Leben, und Hans ist nicht der erste, sondern der zweite. Ebenso ist Sabine nicht die erste, sondern die zweite. Und paradoxerweise verliert diese erste Bindung an Einfluss, wenn sie anerkannt wird, und eine neue Partnerschaft kann sich in guter Weise entwickeln, ohne Eifersucht auf den früheren Partner, ohne Konkurrenz. Und frühere PartnerInnen sind in der Regel wohlwollend, wenn sie geachtet werden, bestehende Probleme mit ihnen verringern sich oder verschwinden.

Ein Kind braucht Vater und Mutter, auch nach der Trennung oder Scheidung. Der „gute Platz“ für einen Sohn ist, jedenfalls ab einem gewissen Alter, oft eher beim Vater – wegen der männlichen Kraft, die er nur von seinem Vater bekommen kann. Und auch wenn der Sohn in einem konkreten Fall nicht zum Vater kann, ist das innere Bild, dass er dort hingehört und dort einen guten Platz hat, sehr wichtig.

Hans hat keine direkte Verbindung zu dem Kind von Sabine aus ihrer ersten Beziehung. Er ist nicht der leibliche Vater und hat auch keine Rechte als Vater. Andererseits hat er auch keine väterlichen Pflichten. Das, was er aus Liebe zu Sabine und zu ihrer Unterstützung im Alltag hinsichtlich ihres Sohnes tut, ist nicht selbstverständlich, und schon gar nicht hat Sabine einen Anspruch darauf. Es gehört extra gewürdigt. Sicher muss Hans sie „mit allem Drum und Dran“ nehmen,

wenn er mit ihr eine dauerhafte Partnerschaft leben will. Doch dadurch, dass sie ein Kind hat und er nicht, besteht faktisch ein Ungleichgewicht; dieses muss unbedingt gesehen und ernst genommen werden. Denn eine Partnerschaft kann nur auf Dauer gelingen, wenn Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind. Ein wichtiger Beitrag dazu ist das Danken, wenn ich mehr nehmen muss, als ich geben kann.

## **Teil 5: Empfehlungen für allein erziehende Mütter auf Partnersuche** (Beate Scherrmann-Gerstetter)

Wie sehen Lebenssituation und Bedürfnislage vieler allein erziehender Mütter aus? Und welche Schwierigkeiten für eine neue Partnerschaft ergeben sich daraus? Aus meiner Beratungserfahrung möchte ich dazu folgendes sagen:

Das Leben vieler allein erziehender Mütter ist nicht leicht. Finanzielle Probleme, ungesicherte berufliche Perspektiven, Rund-um-die-Uhr-Zuständigkeit als Mutter, Erschöpfung und Überforderung, diese und andere Probleme tauchen in Gesprächen immer wieder auf. Dabei macht es nur selten einen Unterschied, wer von beiden die Partnerschaft bzw. Ehe beendet hat – schmerzlich ist die Trennung immer, da sie ein Scheitern des ursprünglichen Wunsches nach dauerhaft gemeinsamer Perspektive bedeutet. In aller Regel bleiben Verletzungen zurück, Wut und Trauer brechen oft noch lange durch.

Heutzutage ist es allgemein bekannt, dass Kinder beide Eltern brauchen. Das wissen auch die allein erziehenden Mütter, und die meisten von ihnen bemühen sich redlich darum, dass ihre Kinder weiter Kontakt zum Vater haben können. Doch oft gibt es Ärger mit den Männern: Sie zahlen nicht oder nur unzureichend oder nur auf Druck, Besuchstermine werden abgesagt, die Kinder werden bei den Großeltern „geparkt“, eine neue Frau ist an den Besuchswochenenden mit von der Partie. Unter diesen Umständen fällt es vielen allein erziehenden Müttern schwer, nicht sauer auf ihren früheren Partner zu werden. Am liebsten würden sie das Kapitel beenden, und viele tun es auch früher oder später, auch wenn sie es der Kinder wegen bedauern.

Auf Dauer alleine bleiben möchten viele von ihnen aber nicht. Sie sehnen sich nach einem harmonischen Familienleben mit einem verständnisvollen, starken Partner für sich selber, der zugleich ihren Kindern ein guter Ersatz-Papi ist. Aber einen solchen Mann zu finden ist gar nicht so einfach, und oft scheitern neue Beziehungen nach kurzer Zeit.

Nach allem, was Sie bisher gehört und gesehen haben, ahnen Sie sicher schon, woran das in vielen Fällen liegt:

- die Ablösung von den eigenen Eltern ist noch nicht in guter Weise vollzogen;

- zum Vater der Kinder und evtl. auch zu früheren Partner bestehen noch ungelöste Bindungen, sei es in Liebe, sei es in Hass und Abwertung;
- die neue Partnerschaft wird mit verständlichen, aber unangemessenen Erwartungen überfrachtet – der neue Partner ist aber „nur“ der neue Partner, weder eigener guter Vater, an den Frau sich endlich anlehnen kann, noch leiblicher Vater der Kinder, der für sie zur Entlastung der Mutter entsprechend Verantwortung zu übernehmen hätte;
- für den neuen Partner ist es schwer, den Vorrang der Kinder aus der früheren Partnerschaft der Frau zu akzeptieren, besonders wenn er keine Erfahrung als Ehemann oder allein Erziehender Vater hat;
- allein Erziehende Frauen sind oft sehr tüchtig und selbständig und finden sich dann entgegen ihrer Absicht plötzlich in einer Beziehung mit einem Mann wieder, der sich bald als weiteres großes Kind entpuppt.

Wenn Sie diese Aufzählung hören, ist Ihnen vermutlich klar, wo Sie selber vielleicht noch „Hausaufgaben“ zu machen haben, damit Sie dann schließlich den Partner fürs Leben finden. Die Erledigung der eigenen Hausaufgaben ist das allerwichtigste. Wenn Sie da bereits einiges bewältigt haben und gerade schon am Beginn einer neuen, viel versprechenden Partnerschaft stehen, können Sie vielleicht einige Klippen im Zusammenleben vermeiden, indem Sie sich immer wieder klar machen, dass der neue Partner es wirklich nicht leicht hat, wenn er als letzter in ein bestehendes gewichtiges System hineinkommt, besonders wenn er selber keine Kinder hat. Klar, er bekommt Sie als Frau mit Kindern nur „mit allem Drum und Dran“. Es ist aber ein Unterschied, ob ihm das eher trotzig entgegenkommt – „Ich hab nun mal die Kinder, das hast Du doch von Anfang an gewusst“ – , oder ob Sie dankbar sind für alles, was er für Ihre Kinder tut und womit es Sie entlastet, und das auch zum Ausdruck bringen – „Danke für alles, das ist lieb von Dir!“

## **Teil 6: Das Geheimnis einer glücklichen Paarbeziehung** (Manfred Scherrmann)

Auf drei Aspekte, von denen Sie z.T. schon gehört haben, möchte ich jetzt nochmals zusammenfassend eingehen:

### **1.) Das Nehmen der Eltern**

Kürzlich hatten wir einen Kurs, bei dem ganz viele der Teilnehmer die Tendenz hatten, ihre Eltern, die aus ihrem jeweiligen eigenen System belastet waren, zu stützen, ihnen es so leicht wie möglich zu machen und ihnen Lasten abzunehmen. Dies geschieht aus Liebe, doch damit ist etwas ganz Zentrales nicht möglich: das Nehmen der Eltern. Das Gefälle zwischen Eltern und Kindern ist gestört, die Eltern sind eher die Kleinen und Bedürftigen, und das Kind ist groß und stark. Dieses frühe „Großsein“ hat zur Folge, dass der eigene Partner dann mit in der Kindheit unerfüllt gebliebenen kindlichen Bedürfnissen überfordert wird. In einem solchen

Fall muss dann bei der Aufstellung das Schwere ganz bewusst wieder den Eltern zurückgegeben und die Rolle des Kindes mit Würdigen der Eltern und Dank gegenüber den Eltern eingenommen werden. So ein Ritual mit den entsprechenden Sätzen ist bei dieser Art von Verstrickung die Chance, danach frei nach vorne gehen und sich ungeteilt der eigenen Familie zuwenden zu können.

## **2.) Ausgleich zwischen Geben und Nehmen**

Das Geheimnis einer guten Paarbeziehung ist ein guter Ausgleich von Geben und Nehmen. Es zeigt sich bei Paaren, dass derjenige, der immer nur vom anderen bekommt, ohne dass dieser entsprechend nimmt, dem so viel Gebenden böse wird und ihn manchmal sogar verlässt, weil er nicht ausgleichen kann. Eine glückliche Paarbeziehung lebt davon, dass jeder dem anderen etwas Gutes gibt und der andere es nimmt und seinerseits etwas Gutes zurückgibt – und zwar zur Vorsicht ein bisschen mehr, als er bekommen hat, so dass der andere auch wieder zum Geben animiert wird. Auf keinen Fall sollte ein Partner mehr geben, als er auch zu nehmen bereit ist!

Einen angemessenen Ausgleich muss es auch im Negativen geben: Wenn der andere mir etwas Böses angetan hat, muss ich ihm auch etwas Böses zurückgeben – zur Vorsicht aber ein bisschen weniger, damit der Austausch von Gutem wieder in Gang kommt und nicht irgendwann das Kapital, das am Anfang einer Beziehung da war, verbraucht ist. Verzeihen ist höchst problematisch, weil dadurch die Ebenbürtigkeit verletzt wird. Ich stelle mich über den anderen, er hat keine Chance auf Ausgleich und wird wieder böse.

Voraussetzung für die Möglichkeit eines Ausgleichs von Geben und Nehmen zwischen zwei Partnern ist, dass sie nicht in ihrem jeweiligen System verstrickt sind, dass sie sich als erwachsene Menschen gegenüber treten können und nicht der Mann eine Mama oder die Frau einen Papa im jeweiligen Partner sucht und braucht. Der passende Satz lautet in einem solchen Fall: Ich bin nur Dein Mann, oder: Ich bin nur Deine Frau.

Die Grundlage der Paarbeziehung ist Ebenbürtigkeit. Nur wo sie gewahrt ist, gibt es eine gelungene Paarbeziehung. Wenn sich Schlimmes zwischen einem Paar ereignet hat, dann gibt es häufig den Wunsch, diese Vorkommnisse zu besprechen und damit wegzuräumen. Doch in der Seele hat dieses Besprechen meist die gegenteilige Wirkung. Damit wird der Vorfall noch größer und das Paar entfernt sich noch mehr voneinander.

Hilfreich wäre die Praxis, das Schwere, ohne es nochmals ans Licht zu holen, wegzulegen, und zwar ganz und nie mehr daran zu rühren. Ein Ausgleich für das, was dem anderen zugefügt wurde, könnte das Weglegen erleichtern, und dann ist das „Schwamm darüber“, das von Größe und Reife, zeugt eher möglich.

### **3.) Liebe gelingt, wenn der Mann ganz Mann ist und die Frau ganz Frau**

Männer sind attraktiv für Frauen, wenn sie innerlich bei ihrem Vater stehen, und Frauen sind attraktiv für Männer, wenn diese bei ihrer Mutter stehen. So kann der Mann ganz Mann sein und die Frau ganz Frau. Wenn die männliche Kraft vom Vater her nicht fließen kann, z. B. weil der Vater früh gestorben ist, oder er die Familie verlassen hat, dann geht es darum, dieses Fließen ganz neu in Gang zu bringen. Auch solche Väter können dann als Väter genommen werden, wenn deren Schicksale ans Licht kommen und sie wiederum Unterstützung von ihren Vätern bekommen. Das Gleiche gilt für die Mütter. Manchmal muss die männliche bzw. weibliche Kraft weit hinten im System gesucht werden, und wenn dann eine Quelle gefunden wird, wirkt sie sich schrittweise auf die Generationen aus und entlastet die verschiedenen Paarbeziehungen.

#### **Schluss**

Diese allgemeineren Ausführungen machen deutlich: Damit Liebe auf Dauer gelingen kann, kommt es immer wieder auf die gleichen zentralen Punkte an, ob bei Singles, in 2. oder 3. Ehe, bei Patchworkfamilien oder bei Alleinerziehenden. Nur wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern geordnet und frühere Beziehungen gut gelöst sind, kann sich eine stabile Partnerschaft entwickeln, die nicht durch Altlasten und unangemessenen Bedürfnisse und Erwartungen überfordert ist. Dass Sie selber für sich das finden, was Sie sich ganz persönlich für sich erhoffen, das wünschen auch wir Ihnen.

#### **Verabschiedung**