

Sabine Damaschke

Einen neuen Anfang wagen - Geschichten aus der Partnerschule

Wer in die Partnerschule kommt, gibt seiner Beziehung noch eine Chance. Mit gutem Grund: Viele Paare konnten sich mit Hilfe der Seminare und Einzelberatung weiterentwickeln. Sie sind heute zufriedener mit ihrer Ehe und sagen, dass sie ohne die dort gemachten Erfahrungen wohl nicht mehr zusammen wären. Hier erzählen vier Paare, warum sie die Partnerschule besucht und was sie dort für sich und ihre Beziehung gelernt haben. Die Journalistin Sabine Damaschke hat ihre persönlichen Geschichten aufgeschrieben.

1) Geschlechterkampf, Untreue und Versöhnung

Die meisten Paare möchten heutzutage eine liebevolle und gleichberechtigte Beziehung führen. Sie wollen beide im Job erfolgreich sein, sich Kindererziehung und Haushalt teilen. Oft aber ist das nicht möglich. Anne und Matthias (*Namen geändert*) erzählen, in welche Krise sie mit ihrem Anspruch an Karriere und Kinder geraten sind und wie sie zu einem neuen Umgang miteinander gefunden haben.

Anne: „Ich wollte in allem perfekt sein – als Karrierefrau, Mutter und Geliebte“

Tief unten in einer Fotokiste habe ich es neulich entdeckt, das Bild meines Mannes mit dem Doktorhut auf dem Kopf. Ich hatte ihn damals selbst gebastelt für die Promotionsfeier. Mein Mann posiert vor der Kamera mit dem schwarzen Hut aus Pappe. Als ich das Bild in meinen Händen hielt, wusste ich sofort wieder, warum ich mich damals in ihn verliebt hatte. Aber da gibt es auch dieses Gefühl von Wehmut und leiser Wut. Denn kurz nach seiner Promotion und meinem Studienabschluss begannen wir unseren Weg als Mann und Frau in dieser Gesellschaft zu gehen. Und der sah für mich ganz anders aus als für ihn.

Wir hatten uns während unserer Studienzeit kennengelernt und danach geheiratet. Von Anfang an war unsere Beziehung davon geprägt, dass wir beide „auf Augenhöhe“ miteinander leben wollten. Er mochte die Diskussionen mit mir und war stolz darauf, eine selbstbewusste Freundin zu haben. Das forderte er aber auch immer wieder von mir ein. Gleichberechtigung hieß für ihn, dass ich abends im Dunkeln alleine nach Hause ging und mich selbst um den Computer kümmerte. Zwar wünschte ich

mir durchaus mehr Fürsorglichkeit oder „Ritterlichkeit“, aber das war nach meiner Ansicht eben der Preis, den ich für eine Beziehung „auf Augenhöhe“ zahlen musste. Und die wollte ich unbedingt führen. Das war mir schon als Jugendliche klar geworden.

Berufseinstieg mit Hindernissen: Karriere oder Kinder

Aufgewachsen in einer konservativen Familie, erlebte ich viele Ehen, in denen die Frauen nicht arbeiteten und immer im Hintergrund ihres Ehemannes standen. Meine eigene Mutter eingeschlossen, die ich sehr liebte, aber deren Rolle in der Familie ich nicht erstrebenswert fand. Die Rolle meines Vaters war für mich deutlich attraktiver: Karriere machen und dafür viel Anerkennung erhalten, ohne den Druck, pünktlich zuhause zu sein, weil die Kinder abgeholt werden müssen. Die Geborgenheit einer Familie erfahren, mit den Kindern spielen und schmusen dürfen, aber nicht nachts für sie aufstehen müssen.

Natürlich hätte ich, wie viele Karrierefrauen meiner Generation, den Weg wählen können, keine Kinder zu bekommen. Aber das konnte ich mir nicht vorstellen, nein, ich wollte beides: Verantwortung im Beruf übernehmen und eine gute Mutter sein. Und das müsste ja auch funktionieren, so dachte ich, wenn der Mann gleichberechtigt mithilft. Aber schon bei unserem gemeinsamen Berufseinstieg merkte ich, dass Mann und Frau in dieser Gesellschaft nicht wirklich gleichberechtigt sind - zumindest, wenn es um den Arbeitsmarkt geht.

Keine Chance auf völlige Gleichberechtigung

Es kam dann bei mir genauso, wie es viele Frauen meiner Generation erleben. Mit dem ersten Kind hörte ich auf zu arbeiten. Meine Stelle musste ich aufgeben, weil mein Mann an einem anderen Ort einen gut bezahlten Job gefunden hatte, und wir uns eine Wochenendehe mit Kind nicht vorstellen konnten. Ich bekam noch Zwillinge, denn unsere Tochter sollte doch Geschwister haben! Mit drei Kindern habe ich dann keine feste Stelle mehr finden können und nur freiberuflich etwas „hinzuverdient“. Auch bei meinem Mann lief es nicht rund. Wir mussten noch mehrfach umziehen, bis er endlich eine sichere Stelle fand.

Viele Jahre lang war ich sehr unzufrieden und auch wütend, dass sich mein Modell einer partnerschaftlichen Ehe, in der beide Teilzeit arbeiten können oder sich mit Vollzeit abwechseln und gleichberechtigt an der Kindererziehung und Hausarbeit beteiligt sind, nicht verwirklichen ließ. Diese Unzufriedenheit sprach ich offen aus. Wir haben endlose Diskussi-

onen über unsere Rollenverteilung im Beruf, im Haushalt und in der Kindererziehung geführt. Oft endeten sie im Streit. Auch dann, wenn wir eigentlich zärtlich sein wollten. Sex hatten wir ohnehin selten, denn keiner von uns wollte um Zärtlichkeiten betteln oder Zugeständnisse machen, wenn er lustlos, müde oder wütend war.

Unsere Ehe hielt ich dennoch für eine gute Beziehung, denn wir hatten die gleichen Interessen, eine ähnliche politische Meinung, lasen die gleichen Bücher, liebten die gleichen Filme, ergänzten uns in der Kindererziehung und im Haushalt – und konnten miteinander lachen. Im Laufe der Jahre lernten wir es auch, das heikle Thema Karriere zu meiden.

Der Schock der Untreue

Dann flatterte eines Tages ein Brief ins Haus, der fast das Ende unserer Ehe gewesen wäre: Er offenbarte die langjährige Außenbeziehung meines Mannes zu einer früheren Kollegin. Es war keine intensive Liebesbeziehung gewesen, sondern eine reine Bettgeschichte, die auch nur gelegentlich stattfand. Doch diese Affaire traf mich bis ins Mark. Nicht nur als Frau und Geliebte fühlte ich mich unglaublich verletzt, hintergangen und betrogen. Ich sah es auch als eine Ohrfeige für unser Bemühen um eine Beziehung auf Augenhöhe. Wir hatten so viele Auseinandersetzungen um die Rollen in unserer Ehe gehabt, waren dabei offen und ehrlich gewesen, hatten uns nicht geschont – und heimlich führte Matthias nebenbei eine Beziehung, lebte dort seine sexuellen Träume aus. Ich selbst hatte mir in all den Jahren noch nicht einmal einen Flirt erlaubt! Meine Sehnsucht hatte sich immer auf Matthias bezogen.

Nun stand ich da und fühlte mich so gedemütigt und schwach – und sah meinen Mann mit ganz anderen Augen. Auf einmal standen wir beide nackt voreinander. Ich sah seine Bedürftigkeit, seinen Wunsch danach, als Mann begehrt, geliebt und verwöhnt zu werden – und ich fühlte meinen Wunsch, als Frau begehrt, geliebt und getröstet zu werden. Auf einmal brach die ganze Fassade unserer gleichberechtigten Ehe zusammen. Wir haben beide sehr geweint und erlebten uns so hilflos, traurig und ängstlich, dass plötzlich alle meine moralischen und feministischen Grundsätze egal waren. Ich wollte diesen Mann trösten und von ihm getröstet werden, ich wollte einfach nur Nähe und Zärtlichkeit, wollte mich als Frau erfahren und ihn als Mann erleben.

Die Wiederentdeckung der Liebe

Nie hätte ich gedacht, dass ich nach einem solchen Geständnis mit Matthias überhaupt noch Sex haben könnte. Aber ich bin sehr schnell

wieder in sein Bett gekrochen - und auf einmal war möglich, was wir jahrelang nicht konnten. Wir haben uns als Frau und Mann neu entdeckt und über die Sexualität eine Nähe geschaffen, die wir bis dahin nicht kannten. Wir haben uns neu ineinander verliebt – mit aller sexuellen Leidenschaft, Liebesbriefen und intensiven Gesprächen, die dazu gehören.

In einem Groschenroman würde unsere Geschichte wohl hier enden - mit einer großen Versöhnungsszene, die alles wieder in Ordnung bringt. Doch so einfach ist es nicht. Zutiefst verletzt bin ich immer noch und die Wunde heilt nur langsam. Immer wieder bin ich sehr traurig und wütend, dass in unserer Ehe Untreue eine Rolle gespielt hat. Natürlich habe ich auch Angst, dass sich Matthias eines Tages wieder auf eine Außenbeziehung einlassen könnte. Aber dann sehe ich seine liebevollen Blicke, spüre seine Zärtlichkeit und bin überrascht über seine Geduld, mit der er all meine Fragen beantwortet, seine Offenheit, mit der er mir seine Liebe gesteht und seine Schwäche zugibt.

Einen neuen Blick auf die Ehe gewinnen

Wie wichtig ich ihm bin, habe ich auch im Seminar der Partnerschule erlebt. Seine Liebeserklärung an mich, seine Tonfigur eines liebenden Paares und die Nähe, die er immer wieder zu mir gesucht hat – in den Paarübungen, aber auch in den Gesprächen – zeigt mir, dass er es ernst meint und eine Zukunft für uns will. Die Partnerschule hat mir dabei geholfen, einen anderen Blick auf mein Leben und meine Ehe zu bekommen – einen Blick, in dem nicht das Scheitern und die Enttäuschung im Vordergrund stehen, sondern Dankbarkeit.

Dankbarkeit dafür, dass ich zumindest in meinem gelernten Beruf arbeiten konnte, wenn auch nur freiberuflich, aber dort viele bereichernde Begegnungen haben durfte. Dankbarkeit für meine Ehe, in der wir trotz der nahezu klassischen Rollenaufteilung „auf Augenhöhe“ miteinander geredet und agiert haben und in der in all den Jahren die Liebe nicht abhanden gekommen ist. Dankbarkeit für eine ganz neue, erfüllende Sexualität und nicht zuletzt Dankbarkeit für meine Kinder, die ich als ein großes Geschenk sehe und die mit Sicherheit wertvoller sind als eine berufliche Karriere.

Matthias: „Ich habe meinen Wunsch nach Anerkennung abgespalten“

Wenn ich an meine Eltern denke, dann habe ich vor allem ein Bild im Kopf: Mein Vater sitzt auf der Couch im Wohnzimmer, raucht Pfeife und liest Zeitung, während sich meine Mutter um den Haushalt und uns Kinder kümmerte. Von klein auf habe ich es vermisst, mit meinem Vater zu schmusen oder zu spielen. Erst später hat er sich intensiver mit mir beschäftigt. Und zwar als er gemeinsam mit seinem Sohn Hobbies pflegen konnte, die ihn selbst interessierten, zum Beispiel Schach spielen.

Für mich war schon früh klar, dass ich ein anderer Vater für meine Kinder sein wollte. Ein Vater, der miterzieht und sich auch um die kleinen Sorgen seiner Kinder kümmert, der sie auf dem Arm trägt, sie tröstet, wickelt und füttert. Das alles wollte ich nicht – wie mein eigener Vater – allein meiner Partnerin überlassen. Ich wollte eine andere Ehe führen mit einer selbstbewussten und eigenständigen Frau an meiner Seite, die ihre eigene Meinung vertritt, an die ich mich auch anlehnen kann und die ebenfalls berufstätig ist, wenn sie es möchte.

Wochenendehe und Familiengründung

Dass genau dieses Thema – Beruf und Kinder – uns jahrelang beschäftigen und zu solch bitteren Auseinandersetzungen führen würde, hätte ich allerdings nicht gedacht. Wir haben schon seit Beginn unserer Ehe damit schwer getan, beide Berufe miteinander in Einklang zu bringen. Mein Einstieg in den Beruf war sehr schwierig. Als ich nach einer längeren Bewerbungsphase endlich eine Stelle gefunden habe, war sie weit vom Wohnort entfernt, an dem meine Frau einen Job hatte. Ich bin dann immer an den freien Wochenenden mit Auto oder Bahn 200 km nach Hause gependelt. Meine Frau hat mich dagegen selten besucht. Darüber war ich oft enttäuscht und hätte mir mehr Interesse an meiner Arbeitsstelle und meinem Wohnort gewünscht.

Wir führten damals viele intensive Gespräche, wann ein guter Zeitpunkt für unsere Familiengründung sein könnte. Das traditionelle Modell – erst ein guter, sicherer Job und dann Kinder – funktionierte bei uns nicht. Es schien praktisch unmöglich, an einem Ort für beide eine langfristige beruflich zufriedenstellende Perspektive zu bekommen. Wir haben viel darüber gestritten, wer von uns seine beruflichen Möglichkeiten zunächst zurückstellt, damit wir wieder zusammenleben und auch ein Kind bekommen können. In den Diskussionen fühlte ich mich in meinem Beruf von meiner Frau oft abgelehnt. Es fielen Sätze wie „Wenn du nicht deinen Berufswunsch unbedingt verwirklicht hättest, müssten wir keine Wochenendehe führen.“ Ich fühlte mich massiv in meiner Rolle als Ehemann, aber auch als Berufstätiger verletzt.

Sex ohne störende Debatten

Diese Auseinandersetzungen, aber auch die Ernsthaftigkeit, mit der wir beide studiert hatten, um unsere Traumjobs zu bekommen, prägte unser ganzes Leben. Wir nahmen uns wenig Zeit für Zweisamkeit und Sexualität. Körperliche Nähe konnten wir nur in einem sehr harmonischen Umfeld leben, zum Beispiel im Urlaub. Wir beiden wollten eigentlich mehr Sex, fanden aber in dieser Hinsicht nicht zueinander.

Als ich endlich eine langfristige berufliche Perspektive hatte, aber in einem sehr schwierigen und menschlich anstrengenden Umfeld, stieß ich auf eine Kollegin, die mich nicht nur fachlich sehr gut fand, sondern auch als Mann begehrte, obwohl sie auch in einer festen Partnerschaft lebte. Sie warb sehr aggressiv um mich, und wir begannen eine sexuelle Beziehung. Ein gemeinsames Leben stand nie zur Debatte, unsere gemeinsame Affäre hatte nichts mit unseren Partnerschaften zu tun - so war das unausgesprochene Arrangement, das zu einem längeren Verlauf führte. Ich habe diese sexuelle Beziehung völlig von meiner Ehe und meiner Familie abgespalten. Mit ihr konnte ich einfach unkomplizierten Sex ohne störende Debatten über das Spannungsfeld Familie und Beruf haben.

Frau und Geliebte – zwei verschiedene Welten

Meine Liebe zu meiner Familie und zu meinem Beruf und die Unmöglichkeit, beides miteinander positiv zu verbinden, hat zu einer großen emotionalen Trennung beider Lebensbereiche geführt. Nie standen meine Frau und meine Kollegin für mich in einer Konkurrenz zu einander – Hätte ich mich entscheiden müssen, wäre für mich immer klar gewesen, dass ich zu meiner Frau und meiner Familie gehöre. Weil ich die Affäre nie als eine Bedrohung für meine Ehe empfand, habe ich sie vor mir selbst heruntergespielt, mir die Konsequenzen für meine Familie nie bewusst gemacht. Es war für mich schließlich „nur“ Sex, noch nicht einmal Freundschaft oder Verliebtheit, die mich mit der Kollegin verbanden.

Im Nachhinein ist mir klar geworden, dass ich unbewusst trotz aller Verdrängung und Abspaltung unter dieser Spannung, dem Verbergen gelitten habe. Und dass die Affäre natürlich mehr Nähe und Offenheit gegenüber meiner Frau verhindert hat, die für eine positive Weiterentwicklung unserer Ehe wichtig gewesen wären. Als diese Affäre herauskam, tat sich plötzlich ein schwarzes, tiefes Loch ohne Boden auf. Noch nie in meinem Leben war ich so verzweifelt. Ich dachte, alles ist aus, unsere Familie ist kaputt, die Kinder werden Scheidungskinder.

Neue Erkenntnisse in der Therapie

Ich beendete die Affäre sofort, so wie ich es schon viel früher hätte tun sollen.

In allem Schmerz und aller Verzweiflung rückten meine Frau und ich sehr eng zusammen. Meine Frau machte den für mich sehr überraschenden ersten Schritt. Ich habe erst einmal nur abwartend ausgehalten, was passiert. Dafür, dass sie auf mich zugekommen ist und unsere Ehe nicht schnell beendet hat, bin ich immer noch sehr dankbar.

Wir beschlossen, in Therapie zu gehen. Es ergab sich, dass wir erst jeweils alleine und dann noch zusammen eine Paartherapie machten. In meiner Therapie habe ich mir sehr bewusst gemacht, dass ich meine Frau liebe, mit ihr weiterleben möchte und wieder glücklich werden will. Mir wurde aber auch klar, dass die Affäre paradoxerweise ein stabilisierendes Moment in unserer schweren Zeit der Ehe war. Weil ich hier die Anerkennung erlebte, die ich mir eigentlich von meiner Frau erhofft hatte, konnte ich meine eigene Unzufriedenheit im Beruf und mit mir selbst als Mann zurückstellen und für sie und unsere Kinder da sein.

Vom Schweigen zum Reden kommen

Im Nachhinein bin ich traurig, dass ich keinen anderen Weg gefunden habe, mich oder uns in der Krise zu stabilisieren. Wir hätten unserer Ehe mit professioneller Hilfe bestimmt viel früher eine positive Wendung geben können. Vorstöße meiner Frau in die Richtung, uns Hilfe zu holen, habe ich damals aber abgeblockt – vermutlich aus der unbewussten Sorge, dass meine Affäre dann offenbar wird. Vielleicht aber auch, weil in meiner Ursprungsfamilie erwartet wurde, dass man mit den eigenen Problemen selbst fertig wurde. Wie es in mir aussieht, hatte meine Mutter immer betont, geht keinen etwas an.

Positiv war für mich besonders, den Blick durch die Partnerschule auf die vielen schönen Aspekte des gemeinsamen bisherigen Lebens zu richten und dafür auch dankbar zu sein. Auszusprechen, was ich an meiner Frau liebe, wofür ich ihr dankbar bin, aber auch Ängste und Wünsche in einem durch den anwesenden Therapeuten geschützten Raum zu formulieren, empfand ich als sehr hilfreich, bereichernd und heilsam. Wir ringen weiter um den richtigen Weg, sind aber viel aufmerksamer, offener und sensibler uns gegenüber.

2) Die Sehnsucht hinter der perfekten Fassade

Karriere, Kinder, Haus und Hund – Viele Paare haben eine genaue Vorstellung davon, wie sie als Familie leben möchten. Dabei orientieren sie sich oft an den Werten, die Gesellschaft und Eltern vorgeben. Nach außen wirken sie glücklich, doch innerlich fühlen sie sich angespannt und fremdbestimmt. Wenn ein Partner aus diesem „perfekten Leben“ ausbricht, bedeutet es meist das Ende der Partnerschaft. Bärbel und Tim (*Namen geändert*) erzählen, warum sie zusammengeblieben sind und was sie aus ihrer Krise lernen konnten.

Bärbel: „Ich musste mich von alten Fesseln befreien“

Wenn mir heute manchmal Fotos aus der Krisenzeit unserer Ehe in die Hände fallen, erkenne ich mich darauf kaum wieder. Ich blicke so angespannt und abwesend in die Kamera. Das bin überhaupt nicht ich. Genauso habe ich mich damals auch gefühlt: Wie eine gesplante Frau, wie jemand, der aus zwei Persönlichkeiten besteht. Da gab es die erfolgreiche und ehrgeizige Bärbel mit gutem Job, Ehemann, Haus und Kindern, die Frau, die alles im Griff hatte, ordentlich, nett und freundlich wirkte. Und dann gab es die lebenshungrige, rücksichtslose und lustbetonte Bärbel, die jede freie Minute mit ihrem Liebhaber verbringen wollte, sich am Sex berauschte und sich darin regelrecht verlieren konnte. Wenn ich heute an diese Zeit denke, bin ich mir selbst so fremd und auch unendlich froh, dass alles schon einige Jahre vorbei ist.

Zum ersten Mal habe ich an meinem 40. Geburtstag gespürt, dass sich etwas in mir veränderte. Da gab es plötzlich diese leise Unzufriedenheit, ein grummeliges Gefühl, das ich nicht recht einordnen konnte. Denn es gab keine Fragen in mir, was ich aus meinem Leben noch machen könnte oder das Bedauern, etwas verpasst zu haben. Auch an meinem Mann hatte ich nichts auszusetzen. Ich empfand ihn nach wie vor als liebevoll und aufmerksam mir gegenüber und auch als einen festen Halt in meinem Leben. Deshalb war ich selbst erstaunt über diese Unzufriedenheit. Auch in meinem Job lief es gut, und es gab keine außergewöhnlichen Belastungen durch die Pubertät der Kinder, Krankheit oder Tod der Eltern. Weil ich keine Gründe für meine Unzufriedenheit fand, versuchte ich sie zu ignorieren und machte weiter wie bisher.

Von der braven zur lustvollen Frau

Schon viele Jahre lang trainierte ich gerne in einer bestimmten Sportart. Mein Mann und ich hatten dieses Hobby gemeinsam und haben viel Zeit

miteinander und unseren Kindern in diversen Sporthallen verbracht. Zu unserem Trainer hatten wir beide ein freundschaftliches Verhältnis. Er war ein attraktiver Mann: groß, schlank, sportlich, freundlich – und hatte eine Freundin. Die Beziehung zwischen uns war eigentlich geklärt, dachte ich. Doch dann nahm ich ihn auf einmal anders wahr und er mich auch. Zwischen uns begann sich beim Training eine sexuelle Spannung aufzubauen.

Eines Tages lud er mich nach dem Training noch zu einer Tasse Kaffee in seine Wohnung ein. Kaum waren wir dort, lagen wir uns in den Armen und er küsste mich. Danach gab es dann kein Halten mehr. Das sexuelle Verlangen nach ihm hat mich mit einer ungeheuren Wucht gepackt. Alle Gedanken an meine Ehe, die Kinder, das gemeinsam aufgebaute Leben waren weg. Ich habe eine ganz starke Lust empfunden, war plötzlich gar nicht mehr die ordentliche, brave Bärbel, sondern fühlte mich wie von unsichtbaren Fesseln befreit. Diese andere Frau, die ich da plötzlich kennenlernte, gefiel mir und erschreckte mich zugleich.

Rausch der Freiheit

Als ich wieder nach Hause fuhr, fühlte ich mich schlecht und konnte überhaupt nicht verstehen, was mir da gerade passiert war. Doch der Damm war gebrochen. Ich wollte mehr von dieser Dosis, diesem Rausch, diesem Gefühl der Freiheit. Immer wieder kam es in den kommenden Monaten zum Sex zwischen mir und unserem Trainer. Das Wechselspiel zwischen der ordentlichen und braven Familienfrau und der hemmungslosen Geliebten führte zu einer großen Zerrissenheit. Ich wurde unkonzentriert, fahrig, war zuhause überhaupt nicht mehr richtig da.

Meinem Mann fiel das natürlich auf und er stellte Fragen. An einem Abend, als wir beide schon im Bett lagen, bohrte er unerbittlich nach - und da brach es dann aus mir heraus. Ich habe ihm alles erzählt und ihm versprochen, die Sache sofort zu beenden. Schließlich war mir selbst klar, dass mir diese Affaire nicht gut tat, weil sie mich in eine innere Zerrissenheit und Verzweiflung trieb. Doch wenn ich unseren Trainer sah, wenn er anrief, dann waren alle guten Vorsätze wieder dahin.

Schwerer Abschied von der Affaire

Erst versuchte ich noch zu verheimlichen, dass ich doch wieder bei meinem Liebhaber gewesen war. Aber natürlich kam mein Mann dahinter. Er dachte an Trennung, und ich fiel aus allen Wolken. Das hätte ich niemals gewollt. Für mich war ganz klar, dass ich meinen Mann

liebte und unsere Familie nicht auseinanderreißen wollte. Daher stimmte ich sofort zu, als er den Vorschlag machte, dass wir uns Hilfe suchen sollten. Im Internet stießen wir auf die Seite der Partnerschule. Unter all den Beratungsangeboten sprach uns diese Therapie an, weil sie evaluiert worden war und die Ergebnisse gut waren.

Immerhin waren 70 Prozent der Paare, die die Partnerschule besucht hatten, mit ihrer Beziehung zufriedener als vorher, konnten ihre Probleme also offenbar mit Hilfe dieser Art von Beratung lösen. Tatsächlich fühlten wir uns dort sofort richtig und gut aufgehoben. Aber so einfach, wie ich gehofft hatte, kam ich aus dem Teufelskreis meiner Affaire trotzdem nicht heraus. Es dauerte noch zwei lange Jahre, bis endgültig damit Schluss war, ich mich verabschieden und wieder innerlich ruhig werden konnte.

Die Rolle der “braven Tochter”

In dieser ganzen Zeit hat mein Mann zu mir gestanden und das rechne ich ihm hoch an. Mir war klar, dass diese Affaire nicht mit ihm, sondern hauptsächlich mit mir selbst zu tun hatte. Doch natürlich fühlte er sich sehr verletzt und gedemütigt durch mein Verhalten und bezog es auch darauf, dass er in sexueller Hinsicht in unserer Ehe versagt hatte, mich auf diesem Gebiet nicht erreichen und glücklich machen konnte. Aber das war nicht seine Schuld.

In der Therapie erkannte ich, dass mein Verhalten sehr viel mit der Beziehung zu meinen Eltern, insbesondere zu meiner Mutter zu tun hatte und ein Akt der Befreiung aus der Rolle als „brave Tochter“ war. Denn von klein auf hatte ich die Grenzüberschreitungen meiner dominanten und überfürsorglichen Mutter hingenommen, nie dagegen protestiert, mich distanziert und abgenabelt. In meinem Kopf gab es bei allem, was ich tat, diese Frage, was wohl meine Eltern zu diesem oder jenem Verhalten sagen würden. Und dementsprechend hatte ich mich dann verhalten: In der Schule war ich immer fleißig und brachte gute Noten nach Hause. Dafür wurde ich gelobt, aber es war auch klar, dass ich damit nur die hohen Erwartungen an mich erfüllte.

Erdrückt von überfürsorglicher Mutterliebe

Das Studium, der Beruf, die Hochzeit mit einem Akademiker, die Kinder, das Haus – überall mischten meine Eltern mit. Vor allem meine Mutter half – oft ungebeten – aus, indem sie unsere Kinder betreute, den Haushalt machte und allem ihren persönlichen Stempel aufdrückte. Ein „Nein“ akzeptierte sie nicht, sondern stellte damit sofort meine Liebe zu ihr in Frage. Als ich in einem Seminar der Partnerschule meine Kindheit

in einem Bild ausdrücken sollte, habe ich einen großen roten Mund gemalt, aus dem ganz viele Tentakeln herauskommen, die mich fesseln. So empfand ich meine Mutter: Eine übermächtige Frau, die mir stets gesagt hatte, was ich tun und lassen sollte und mich ganz fest in ihren Armen hielt, mich mit ihrer überfürsorglichen Liebe erdrückte.

Mir wurde damals klar, dass ich unter einem starken Druck lebte, den Erwartungen meiner Eltern zu entsprechen – und mich daraus nie richtig befreit hatte. Dieser Druck führte zu einer permanenten Anspannung, die ich bereits durch exzessiven Sport abzubauen versucht hatte. Schlafstörungen und meine innere Unruhe bekämpfte ich mit Tabletten. So funktionierte ich die ganzen Jahre, wie ich es auch von mir selbst erwartete: zuverlässig, ehrgeizig, ordentlich. Schwäche, Traurigkeiten, depressive Stimmungen habe ich mir selbst nie erlaubt. Und dann war da auf einmal dieser sexuelle Ausbruch, wie ein Vulkan. Es war wohl auch ein Akt der Befreiung aus der starken Abhängigkeit von meiner Mutter.

Erfüllung eines Kindheitstraumes

Nicht ich schaffte es schließlich, der Affaire ein Ende zu setzen, sondern mein Liebhaber. Er wollte die Beziehung zu seiner Freundin nicht länger gefährden. In einer Einzeltherapie habe ich die ganze Geschichte dann noch intensiver aufgearbeitet und gelernt, mich von meinen Eltern zu lösen, meinen eigenen Weg zu gehen. Dazu gehörte auch, dass ich mir einen Kindheitstraum erfüllt und einen Hund angeschafft habe. Das hatten mir meine Eltern, obwohl es mein allergrößter Wunsch gewesen war, nie gestattet. Als ich den kleinen Welpen zum ersten Mal in den Armen hielt, hat mich ein richtiges Glücksgefühl durchströmt. Mit meinem Hund kann ich mich richtig entspannen, ausgelassen und unbeschwert sein. Das tut mir unendlich gut. Den Sport, bei dem ich den Trainer kennenlernte, habe ich mittlerweile ganz aufgegeben. Ich möchte nicht mehr an diese Zeit erinnert werden.

Ich bin zur Ruhe gekommen und mit meinem Leben zufrieden. Um mich befreit und lebendig zu fühlen, brauche ich zur Zeit keinen Sex. Ich liebe meinen Mann und spüre eine tiefe Verbundenheit mit ihm, aber die körperliche Nähe gehört nicht dazu. Da bin ich ganz offen zu ihm. Zu groß ist meine Angst, mich zu verlieren, nicht mehr ich selbst zu sein. Ich hoffe, dass ich diese Angst bald überwinden kann und bin dankbar, dass Tim so viel Geduld mit mir hat. Ich bin zuversichtlich, dass wir auch in diesem Bereich unserer Ehe wieder zueinander finden werden. Aber das braucht noch etwas Zeit.

Tim: „Ich gefiel mir in der Rolle als Eheretter“

Die Koffer packen, ausziehen, ein neues Leben beginnen – An all das habe ich nicht gedacht, als Bärbel mir damals ihre Affaire beichtete. Ich war einfach nur geschockt, der Boden unter meinen Füßen schien wegzubrechen. Daran hatte ich überhaupt nicht gedacht, als ich sie fragte, was eigentlich mit ihr los sei. Ich glaubte damals, sie sei schwer krank und wegen der schlimmen Diagnose völlig durcheinander. Schließlich wirkte sie so abwesend und gedankenverloren. Schon im Urlaub war mir das aufgefallen, wenn ich sie fotografierte. Trotzdem war ich nicht erleichtert über die Affaire mit ihrem Trainer, sondern spürte sofort, dass diese Geschichte uns länger beschäftigen würde.

Deshalb hat es mich auch nicht wirklich erstaunt, als Bärbel ihr Versprechen, die Außenbeziehung sofort zu beenden, nicht einlösen konnte. Zuerst versuchte sie das zu verheimlichen, doch dann ging sie offen damit um. Wie sehr mich ihr Verhalten verletzt hat und mein Vertrauen in sie zerstört hat, war ihr damals nicht wirklich bewusst. Sie wollte sich ja von ihrem Liebhaber trennen, konnte aber nicht, fühlte sich gespalten, zerrissen, kaputt. Natürlich habe ich ihre Not gesehen und deshalb wohl auch nicht einfach meine Koffer gepackt. Das war nicht die Frau, in die ich mich schon während des gemeinsamen Studiums verliebt hatte und deren Selbstbewusstsein, Spritzigkeit, Intelligenz und Wortgewandtheit mich faszinierten.

Ein Fels in der Brandung der Affaire

Also wartete ich zunächst ab und hielt es aus, dass sie regelmäßig zu ihrem Trainer ging, manchmal drei Mal in der Woche, dass sie ganze Nächte und Tage mit ihm verbrachte und an allen möglichen und unmöglichen Orten mit ihm Sex hatte. Phantasien über das, was dort ablief, brauchte ich mir nicht zu machen. Wenn Bärbel nach Hause kam, war sie meistens verzweifelt und erzählte mir haarklein, was sie alles sexuell erlebt hatte.

Heute wundere ich mich darüber, wie ich diese Situation ertragen konnte. Ich habe keine Schlaf- oder Essstörungen gehabt, sondern war in Familie und Beruf genauso leistungsfähig wie vorher. Natürlich kreisten meine Gedanken um diese Affaire, aber ich fühlte mich trotzdem stark – viel stärker als Bärbel. Ihre innere Zerrissenheit und Verzweiflung teilte ich nicht. Ich empfand mich wie der Fels in der Brandung, innerlich

fest und rund. Daher war ich es auch, der vorschlug, eine Paartherapie zu beginnen und sich darum kümmerte.

Selbstzweifel führten zu Außenbeziehung

Mir ist damals schnell klar geworden, dass die Sexualität auch in unserer Ehe der Knackpunkt war, denn wir hatten in all den Jahren unserer Beziehung immer weniger Sex gehabt. Meine vielen Versuche, Bärbel auch körperlich zu erreichen, waren immer wieder gescheitert. Als plötzlich mit diesem Trainer genau das möglich war, was ich mir immer gewünscht hatte, stellte es meine ganze Persönlichkeit in Frage. Warum sehnte sie sich bei ihm plötzlich so sehr nach Sex und bei mir hatte sie ihn so oft abgeblockt? War ich sexuell so unattraktiv? Stimmt etwas mit mir nicht?

Diese Selbstzweifel erdrückten mich und führten schließlich dazu, dass ich mir übers Internet auch eine Affaire suchte. Mit dieser Frau erlebte ich dann nach vielen Jahren zum ersten Mal wieder eine befriedigende, schöne und vor allem unkomplizierte Sexualität. Meine Außenbeziehung bestätigte, was Bärbel mir zwar immer wieder versichert hatte, was ich ihr aber nicht glauben konnte: dass ich durchaus ein attraktiver Mann bin, mit dem eine Frau guten Sex haben kann. Was als kleiner Seitensprung gedacht war, entwickelte sich dann doch zu einer längeren Beziehung, von der sich Bärbel existenziell bedroht fühlte. Denn diese Frau wollte mehr von mir, hätte sich auch ein Leben mit mir vorstellen können.

Den Schatz der eigenen Paargeschichte heben

Aber meine Gefühle für sie waren nicht so tief. Mein Herz gehörte meiner Frau. Mit ihr wollte ich eine glückliche Beziehung führen. In all dem Chaos war uns das ab und zu sogar möglich, denn Bärbel schlief nicht nur mit ihrem Liebhaber, sondern auch mit mir. Dabei ging sie plötzlich auf mich zu und erfüllte damit endlich meinen so lang gehegten Wunsch nach körperlicher und emotionaler Nähe. Für mich war das alles sehr anstrengend und führte dann auch bei mir zu einer inneren Zerrissenheit.

Ich überlegte nun doch, ob eine Trennung und ein Neuanfang nicht besser für mich wären. Dagegen stand die lange gemeinsame Geschichte, die Familie, aber auch meine Liebe zu Bärbel. In der Partnerschule wurde uns beiden aber klar, welchen Schatz wir mit unserer langen Paargeschichte hatten und dass wir versuchen sollten, ihn wieder auszugraben. Vielleicht wäre ich ohne die Kinder tatsächlich gegangen, aber ich wollte ihnen eine Trennung ersparen oder zumindest so lange

durchhalten, bis sie erwachsen sind. Denn ich bin selbst als Scheidungskind aufgewachsen und habe an meinen jüngeren Geschwistern gesehen, wie stark dieses einschneidende Erlebnis die eigenen Liebesbeziehungen belasten kann.

Schwäche zulassen

In der Therapie lernte ich schließlich, dass ich zu häufig in die Rolle von Bärbels Mutter geschlüpft war und sie mit meiner Fürsorge dominiert hatte. Bärbel fühlte sich dadurch nicht nur bevormundet, sondern auch schuldig. „Du bist ja immer der Gute und ich die Böse“, bekam ich von ihr häufiger zu hören. Tatsächlich führten wir keine Beziehung mehr auf Augenhöhe. Für mich war sie eine gespaltene, verzweifelte, aber auch rücksichtslose Frau, die aus dieser Affaire nicht herausfand. Ich dagegen war der verständnisvolle, starke und geduldige Ehemann. In der Therapie erkannte ich, dass ich sie mit meinem Verhalten bedrängte und mich selbst überforderte. Denn ich hatte mich fast nur noch als Ehemann und Eheretter gesehen und nicht mehr als eigenständigen Menschen mit eigenen Bedürfnissen erlebt, der auch schwach sein darf.

Wir haben damals viel über unsere Wünsche, Sexualität und Liebe geredet. Wir haben Nähe erfahren, aber auch immer wieder die Distanz zum anderen gesucht und gebraucht. So sind wir durch diese Krise gekommen. Barbara hat es sehr gut getan, dass sie ihre Liebe zu Tieren wiederentdeckt hat und sie jetzt ausleben darf. So gut ich kann, unterstütze ich sie dabei. Aber ich gehe auch meinen eigenen Interessen nach, mache gerne Sport. In unser Leben ist Ruhe gekommen. Wir haben den heftigen Sturm überstanden und können sicher auch stolz darauf sein, dass unsere Ehe daran nicht zerbrochen ist. Doch ich wünsche mir mehr Sexualität mit Bärbel – und hoffe, dass wir auch hier noch zueinander finden werden.

3) Die langen Schatten der Kindheit vertreiben

Wie wir eine enge Beziehung leben, lernen wir in der Kindheit. Doch nicht immer sind Eltern gute Vorbilder. Wer in seiner Familie Streit und Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung erleben musste, hat es später schwer, eine liebe- und respektvolle Partnerschaft zu leben. Doch es ist möglich, die in der Kindheit erlernten falschen Verhaltensmuster zu durchbrechen. Klaus und Gabi (*Namen geändert*) erzählen, wie ihnen das gelungen ist.

Klaus: „Der Zwang zur Kontrolle hat meine Ehe bestimmt“

Ich glaube, in meinem Leben hat mich etwas selten so aus der Fassung gebracht wie dieser Brief. Da schrieb mir meine Frau nach 25 Ehejahren, dass sie sich trennen will. Zuerst habe ich überhaupt nicht verstanden, was Gabi an unserer Ehe auszusetzen hatte. Wir waren in so vielen Dingen - ob es um Politik, Umweltschutz, Kindererziehung oder um unsere Finanzen ging - einer Ansicht gewesen. Und wenn es mal Meinungsverschiedenheiten gab, haben wir sie meistens innerhalb eines Tages wieder beendet.

Nie sind wir unversöhnt ins Bett gegangen. Wenn ich Gabi meine Hand zur Versöhnung reichte, hat sie sie immer genommen. Wir haben die Zärtlichkeit und den Sex beide genossen. Nie gab es in all den Jahren andere Verliebtheiten, Affären oder auch nur Flirts. Unsere Liebe war für mich das feste Fundament meines Lebens. Einen Alltag ohne Gabi konnte ich mir gar nicht vorstellen. Ich hatte die Tage gezählt, wann Gabi, die wegen Burnout in der Klinik war, wieder nach Hause kommen würde. Ich wollte sie nach Kräften unterstützen, damit sie ihre berufliche Arbeit wieder aufnehmen konnte. Und nun das!

Ratlosigkeit über eine veränderte Frau

Der nächste Brief von meiner Frau aus der Klinik klang versöhnlicher. Sie wollte um unsere Liebe kämpfen, schrieb sie – und genau das versicherte ich ihr auch. Als sie nach Hause kam, hatte ich die Hoffnung, dass alles wieder so werden könnte wie es gewesen war. Aber Gabi war verändert. Sie wirkte distanzierter, abweisender und sturer auf mich als früher. Es kam häufiger zu Streitigkeiten. Wenn ich darum bat, das Fenster im Winter nicht so lange gekippt zu halten, weigerte sich Gabi plötzlich, es zu schließen. Wenn ich über die Unordnung im Haus klagte, reagierte sie nicht darauf und ließ die Sachen einfach liegen. Das machte mich wütend.

Wir wollten einen neuen Anfang miteinander, spürten aber beide, dass wir es alleine nicht schaffen würden. Unser eingespieltes Miteinander, bei dem ich den Takt vorgab und Gabi mitspielte, funktionierte nicht mehr. Aber wir wussten nicht, wie es sonst gehen sollte. Erst, als ich mich in den Seminaren der Partnerschule und in einer Einzeltherapie mit mir selbst beschäftigte, fand ich den Schlüssel für unsere Schwierigkeiten. Als Kind alkoholkranker Eltern hatte ich von klein auf gelernt, die Familie zusammenzuhalten, nichts nach außen dringen zu lassen, keine Schwäche zu zeigen.

Kindheit mit suchtkranken Eltern

Bereits mit sieben Jahren endete meine unbeschwertere Kindheit. Damals erlebte ich, wie mein betrunkenener Vater mit einer Axt in der Hand im Flur stand und meine Mutter, meine kleine Schwester und mich bedrohte. Kurz danach holte meine Mutter die nötigsten Sachen aus unserem Reihenhaushaus, packte sie in zwei Autos und zog mit uns 500 Kilometer weit weg zu meiner Oma und Tante. Dort fand meine Mutter eine passende Wohnung für uns und eine Anstellung als Lehrerin. Meine Schwester und ich gingen in die Grundschule am Ort. Spätestens in der vierten Klasse wurde mir klar, dass nicht nur mein Vater, zu dem wir keinen Kontakt mehr hatten, sondern auch meine Mutter ein Alkoholproblem hatte.

Erst war sie regelmäßig abends betrunken, bald auch schon mittags nach der Schule. Aggressiv wurde sie nie, aber unaufmerksam und fahrig. Ich schämte mich für meine Mutter, die vormittags eine beliebte und aufmerksame Lehrerin war, aber zuhause keine Kraft mehr für mich und meine Schwester hatte. Ich übernahm immer mehr alltägliche Aufgaben, die sie nicht mehr organisieren konnte: vom Einkaufen bis hin zur Wäsche. Nie lud ich nachmittags Freunde zu mir ein – aus Angst, meine Klassenkameraden könnten etwas von der Alkoholsucht meiner Mutter mitbekommen. Stets war ich damit beschäftigt, die Fassade der „normalen Familie“ aufrecht zu erhalten, zu funktionieren, alles unter Kontrolle zu halten. Ein erwachsenes Kind, das gelernt hatte, die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche zurückzudrängen, um stark und aufmerksam sein zu können.

Wunsch nach heiler Familienwelt

Als ich mit 21 Jahren Gabi kennenlernte, war ich fasziniert von ihrer Lebendigkeit, Kreativität und auch von ihrem musischen Talent. Ich verliebte mich sofort in sie und habe sie schon nach 1,5 Jahren geheiratet. Ihre Idee, schon im Studium eine Familie zu gründen, eigene Kinder zu haben, die es richtig gut bei uns haben sollten, fand ich schön. Dass wir damals kaum Geld und wenig Platz hatten, störte mich wenig. Ich war glücklich. Doch nach der Geburt unseres dritten Kindes begann ich damit, mich zu überfordern. Ich versuchte, in zwei Studiengängen mein Examen zu machen und schaffte es nur mit Mühe.

Gabi trat in der Zeit ihre erste Stelle an und wir zogen mit den Kindern aufs Land. Diese neue Situation, in der ich mit Gabis Berufseintritt plötzlich auf mich selbst gestellt war, überforderte mich. Aus Angst vor dem

Chaos wurde ich immer ordentlicher und strenger in der Erziehung meiner Kinder. Heute ist mir klar, dass der "Kampf gegen das Chaos" ein Leitmotiv in meinem Leben darstellt und ich mich dieser Angst, die Kontrolle zu verlieren, stellen muss.

Befreiende Liebe statt Kontrollwahn

Als ich meine erste Stelle bekam, teilten wir uns wieder die Hausarbeit. Schon damals stressten wir uns beide mit Haus, Kindern und Teilzeitjob. Zunehmend litt ich unter Neurodermitis und Asthma. Doch die Signale meines Körpers habe ich ignoriert. Alles lief bei uns zuhause gut organisiert ab. Solange sich alle an meine pedantische Ordnung und meine Regeln hielten, fühlte ich mich wohl. Doch wenn das nicht der Fall war – die Kinder sich stritten, Unordnung machten und Gabi nicht hinter ihnen herräumte – wurde ich ungeduldig und zornig. Ich glaube, Gabi und die Kinder hatten oft Angst vor mir. Heute tut mir das sehr leid.

Gabis Burnout hat unser Ehe- und Familienleben auf den Kopf gestellt und viele Fragen aufgeworfen. Auch die Frage, ob eine Trennung besser für uns wäre. Wir beantworten sie heute mit Nein. Wir wollen um unsere Ehe kämpfen. Das ist jeden Tag eine neue Herausforderung, denn die eingefahrenen Verhaltensmuster zu ändern, fällt uns noch schwer. Die Erfahrungen in der Partnerschule und eine Einzeltherapie haben dabei eine große Bedeutung für mich, weil ich dort zum ersten Mal begriffen habe, wie selbstgerecht ich oft war. Das möchte ich ändern und bin froh darüber, diese Chance noch zu haben. Ich glaube, wir sind jetzt auf einem guten Weg zu einer Partnerschaft auf Augenhöhe, die nicht von Bevormundung und der Angst, einander zu verlieren, geprägt ist, sondern von Selbstständigkeit, Liebe und Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des anderen.

Gabi: „Hauptsache, ich war lieb und unauffällig“

Den schönen bunten Schwingdrachen, den wir zu unserer Hochzeit geschenkt bekommen hatten, schlug mein Mann in seiner Wut kaputt. Dieses Bild hat sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Denn damals zerbrach auch in mir etwas. Aber ich habe nicht weiter darauf geachtet. Schließlich versöhnten wir uns noch am gleichen Abend. Ich wollte seine Zärtlichkeit und seine Liebe. Wenn er mir das gab, konnte ich über all das andere hinwegsehen: über die regelmäßigen Wutanfälle, weil die Kinder ihre Schuhe und Ranzen nicht aufgeräumt hatten, über die scharfzüngigen Ermahnungen, wenn ich nicht umweltbewusst genug mit unserer Heizung, den Lebensmitteln oder dem Druckerpapier umging.

Meine Versuche, ihm klar zu machen, dass er mit seinem Verhalten Grenzen überschreitet, mich tief verletzt, endeten stets in weiteren Verletzungen. Denn dann wurde Klaus noch lauter, noch wütender, noch beleidigender. Er musste immer das letzte Wort haben. Begründete immer sachlich genau, warum er wütend war und dass er dafür durchaus einen triftigen Grund hatte. Am Ende fühlte ich mich noch kleiner, noch dümmer als vorher. Um das zu vermeiden, fügte ich mich meistens schnell, gab nach, ignorierte seine Beleidigungen und war immer bemüht, es ihm recht zu machen – aus lauter Angst, dass er mich demütigt.

Trennung als Selbstfindung?

Meine Freundinnen konnten mein Verhalten nicht verstehen und forderten mich auf, mich zu wehren. Meine Therapeuten in der Klinik rieten mir zur Trennung, damit ich endlich zu mir selbst finde, mich entfalten kann. Fast hätte ich es getan. Aber da gab es eben auch diesen anderen Klaus, in den ich mich damals verliebt hatte: den sanften, zärtlichen, zuverlässigen und beschützenden Mann. Den Klaus, der mich liebevoll in die Arme nehmen konnte und dessen Zuwendung ich wollte. Seine körperliche Nähe habe ich immer genossen und auch gebraucht. In der zweiten Hälfte meiner Therapie wurde mir klar, dass ich ihn nicht verlassen möchte, dass ich unserer Ehe eine Chance geben will. Schließlich habe ich trotz aller Verletzungen mit Klaus auch ein Familienleben gehabt, das mir Geborgenheit gab, das mir zuverlässig und sicher erschien. Das so anders war als meine eigene Kindheit.

Als jüngstes von fünf Kindern war ich immer nur darum bemüht gewesen, keinen Ärger zu machen. Schließlich hatte meine Mutter genug zu tragen. Sie musste für den Lebensunterhalt der Familie sorgen, weil mein Vater manisch-depressiv war und keinen Job fand. Von klein auf spürte ich, dass ich am meisten Aufmerksamkeit und Zuwendung bekam, wenn ich lieb war. Meine ersten beiden Lebensjahre verbrachte ich angeleint im Kinderwagen, Laufstall oder Sandkasten. Ich lächelte, schlief durch und spielte ruhig vor mich hin. Anders als meine großen Brüder gab ich fast nie Widerworte – und wurde dafür als Sonnenschein der Familie gelobt und geliebt.

Nach außen lieb, nach innen verzweifelt

Meinem Vater ging ich aus dem Weg. Ich lebte in ständiger Angst vor ihm, denn wenn er in der manischen Phase war, gab er mir Zungenküsse, griff mir an den Po und streichelte meine Brüste, wurde sexuell

übergriffig. Manchmal lag er in der Badewanne und sah sich Pornos dabei an. Seine Sexualität lebte er ganz offen und das verunsicherte und ängstigte mich zutiefst. Oft rauchte er im Bett und schlief dabei ein. Ich hatte panische Angst davor, dass mein Vater irgendwann unser Haus abfackeln würde. Auch im Umgang mit meinem Vater versuchte ich, so unauffällig wie möglich zu sein und ihn bloß nicht noch zu provozieren.

In der Pubertät richtete ich die ganze angestaute Angst und Wut gegen mich selbst. Ich begann, mich zu ritzen und Selbstmordphantasien zu entwickeln. Meine Eltern merkten lange Zeit nichts davon, denn in der Schule kam ich gut mit, war bei Lehrern und Mitschülern sehr beliebt, weil ich gut zwischen allen vermitteln konnte. Die erste, die merkte, dass mit mir etwas nicht stimmte, war eine Therapeutin, deren Kinder ich öfter als Babysitterin betreute. Ihre Familie wurde für mich zu einem zweiten Zuhause. Als sie damals aus unserem Ort wegzog, nahm sie mich mit. Diese Trennung von meinem Elternhaus hat mich wohl gerettet. Sonst hätte ich mir irgendwann das Leben genommen.

Eigene Grenzen achten und Streit aushalten

Der Ortswechsel und das ganz andere, liebevolle und zuverlässige Familienleben taten mir gut. Mit 18 Jahren habe ich Klaus kennengelernt und mich sofort in ihn verliebt. Als wir kurz darauf heirateten, war ich bereits schwanger. Und zwar bewusst, denn mit ihm wollte ich meinen Traum von Familie leben. Und dazu gehörte kein Streit, keine harten Auseinandersetzungen. Deshalb habe ich ihm wohl auch keine Grenzen gesetzt – und mich selbst damit abgewertet und gestresst.

Heute möchte ich nicht mehr in dieser Angst vor seiner Wut leben. In der Partnerschule habe ich gelernt zu widersprechen, meine eigene Meinung zu vertreten und den Streit auch auszuhalten, ohne die Angst haben zu müssen, dass ich Klaus dann verliere. Als wir bei einem Seminar eine Liebeserklärung an unseren Partner formulieren sollten, war ich ganz gerührt, dass Klaus meine Veränderung mitträgt. Er bat mich dort um Vergebung, und ich habe mich noch einmal neu in ihn verliebt. Trotzdem fällt es uns im Alltag immer wieder schwer, die alten Verhaltensmuster loszulassen. Aber wir wissen, dass wir nur so eine Zukunft miteinander haben. Und das ist uns all die Mühe wert.

4) Ausbruch aus dem Trauma sexueller Gewalt

In einen dicken Tresor wegschließen, was man vergessen möchte, weil

es zu schmerzhaft ist – so gehen viele Menschen mit traumatischen Erfahrungen ihrer Kindheit um. Sexueller Missbrauch gehört dazu. Laut internationalen Studien werden rund 15 bis 30 Prozent aller Mädchen und fünf bis 15 Prozent der Jungen sexuell missbraucht. Wenn die weggeschlossene Erinnerung daran plötzlich ins Bewusstsein tritt, stellt sie auch die Partnerschaft auf eine harte Probe. Max und Julia (*Namen geändert*) berichten, wie sie mit dem Kindheitstrauma sexueller Gewalt umgegangen sind.

Max: “Was passiert ist, soll mein Leben nicht mehr beherrschen”

Nach meinem 50. Lebensjahr habe ich noch einmal neu angefangen. Nicht so, wie es üblich ist, mit neuer Wohnung, neuer Frau oder einem neuen Job. Nein, ich habe mir einen neuen Namen gegeben. Einen, der zu mir passt und mich nicht mehr an den Schrecken erinnert, der mir mit acht Jahren passiert ist. Damals hieß ich Waldemar und als ich mit 17 Jahren von Osteuropa nach Deutschland zog, neckten mich viele mit diesem altmodischen Namen. „Waldemar, weil es im Wald geschah“, lachten sie und wussten gar nicht, wie Recht sie damit hatten. Denn sie hatten mein traumatisches Erlebnis im Wald immer wieder in mein Gedächtnis gerufen.

Ich habe früher in einer Region mit viel Wald gelebt. Daher habe ich oft und gerne draußen gespielt. An jenem Tag fing mich ein dunkel gekleideter Mann auf einem Motorrad ab, als ich von einem Baum herunter kletterte. Er schimpfte er mit mir und drohte mit der Polizei. Er sagte, es sei verboten, auf die Bäume zu klettern und er werde mich deshalb zur Polizei bringen. Ich war starr vor Angst und nicht in der Lage, irgendetwas zu sagen oder zu tun, während meine Freunde schon längst auf dem Heimweg waren.

Gefangen im Gefühl der Lähmung und Angst

Er hob mich hinten auf sein Motorrad und fuhr die Straße an der Stadthalle und am Kino vorbei Richtung Polizeiwache. Doch dann drehte er plötzlich um und lenkte das Motorrad wieder zurück in den Wald. Ich war völlig verwirrt und verängstigt, denn inzwischen war es auch schon dunkel geworden. Der Mann zerrte mich vom Motorrad und zwang mich, mich ausziehen. Er fasste mich an den Genitalien an. Was danach passierte, weiß ich nicht mehr. Ich habe es wohl ausgeblendet, um mich selbst zu schützen. Ich erinnere mich nur noch an dieses schreckliche Gefühl der Lähmung und der Angst. Mitten in der Nacht hat er mich zurück nach Hause gefahren und vor unserem Haus abgesetzt. Ich weiß

nur, dass meine Mutter mir entgegen kam, als ich vom Motorrad abgestiegen war.

Wochen später musste ich mit meiner Mutter zur Polizeiwache. Es wurden mir vier Männer in einem Raum vorgeführt, von denen ich den Täter erkennen sollte. Ich habe das Gesicht bis heute nicht vergessen. Er stand ganz rechts außen und lächelte mich mit seinem Mondgesicht freundlich an. Etwa ein Jahr danach musste ich noch vor Gericht eine Aussage machen, während mir dieser Mann gegenüber saß und ich bestätigen musste, dass er mich entführt hatte.

Absolutes Stillschweigen in der Familie

Er wurde damals zu vier Jahren Gefängnis verurteilt. Mit dieser Strafe war für meine Eltern alles erledigt. Nie mehr wurde in meiner Familie die Entführung erwähnt, außer mir und meinen Eltern wusste es niemand, nicht mal mein eigener Bruder. Das Erlebnis hat mein ganzes Leben geprägt. Heute weiß ich, dass meine Schwierigkeiten in der Schule, meine Ängste und Rückzüge, mein Misstrauen anderen Menschen gegenüber mit diesem traumatischen Ereignis in Zusammenhang stehen. Doch damals hat mit mir niemand darüber gesprochen und deshalb habe ich es als Kind auch nie mehr thematisiert.

Als ich 12 Jahre alt war, fand mein Vater eine Arbeitsstelle in Deutschland. Fünf Jahre später holte er die Familie nach. Ich war froh, aus Polen rauszukommen, doch meine Hoffnung auf ein besseres und harmonisches Leben in einem reichen Land erfüllte sich nicht. Meine Eltern hatten sich nach fünf Jahren Trennung entzweit. Ihre Beziehung war ohnehin von ständigen Auseinandersetzungen geprägt, weil mein Vater schon immer so lebte, als hätte er keine Familie. In seiner Freizeit machte er Musik und zog danach noch oft durch die Kneipen, kam besoffen nach Hause und schlug uns. Meine Mutter schützte uns nicht vor ihm, weil sie selbst ständig damit beschäftigt war, ihm und anderen zu gefallen. Auch sie war oft unterwegs und gab uns in die Obhut anderer Menschen.

Verliebt in Julia und ihre Familie

Es war meine Rettung, dass ich damals von meiner Familie getrennt wurde, weil ich zum Sprachkurs auf ein Internat musste. Endlich kam ich zur Ruhe und konnte mir ein eigenes Leben aufbauen. Ich machte Abitur, ging zur Bundeswehr, begann ein Studium. Doch nach einem Blinddarmdurchbruch im ersten Semester geriet ich in ein seelisches Tief, verpasste den Anschluss und brach mein Studium schließlich ab.

Meine Eltern haben das nicht verstanden und werfen mir den Studienabbruch bis heute vor. Ich begann eine Berufsausbildung und lernte in dieser Zeit Julia kennen. Ihre Schwester sang mit mir im Chor und hat uns auf einer gemeinsamen Feier bekannt gemacht.

Ich verliebte mich damals nicht nur in Julia, sondern auch in ihre nette Familie. Dort war ich jederzeit willkommen, fühlte mich zum ersten Mal vorbehaltlos angenommen und geborgen. Schnell war mir klar, dass ich mit dieser Frau selbst eine solche Familie gründen wollte. Erst nach der Geburt unseres ersten Kindes habe ich Julia von meinem traumatischen Kindheitserlebnis erzählt. Sie war geschockt, aber auch sehr verständnisvoll. In den folgenden Jahren bin ich dem Thema „sexueller Missbrauch“ immer aus dem Weg gegangen und habe mich damit nicht mehr beschäftigt - auch nicht, wenn wir als Eltern dazu auf Infoveranstaltungen in den Kindergarten oder die Schule eingeladen wurden. Alle Versuche meiner Frau, mit mir darüber zu reden, habe ich zurückgewiesen.

Auszeit von Ehe und Kindern

Das Thema kam immer wieder zu mir zurück. Ich konnte viele Filme nicht sehen. Als sich dann in den Medien die Geschichten von entführten und missbrauchten Kindern häuften, löste das in mir große Unruhe aus. Oft lag ich nachts wach, war wütend, fühlte mich ohnmächtig und innerlich zerrissen. Ich began, intensiv über mein Leben nachzudenken und viele Ratgeber zu lesen, die zu positivem Denken und Veränderungen aufrufen, die ein neues, erfülltes und glückliches Leben versprechen.

Schließlich glaubte ich, dass meine Familie mich daran hinderte, die Vergangenheit endlich hinter mir zu lassen und wirklich glücklich sein zu können. Ich brauchte eine Auszeit. Ein halbes Jahr lang wohnte ich bei verschiedenen Freunden und Verwandten. Meine Erfüllung fand ich im Musizieren, Schreiben von Texten, Liedern und Lesen von Büchern über die Psyche des Menschen und Einfluss des positiven Denkens auf die menschliche Psyche und deren Entwicklung.

Versöhnung mit der eigenen Geschichte

In dieser Zeit hielt meine Frau immer den Kontakt zu mir. Sie rief mich an, sie bat mich, mich wenigstens bei meinen Kindern abends zu melden und ihnen Gutenacht zu sagen. Sie vereinbarte Termine mit der Partnerschule, wo wir zunächst Einzelgespräche hatten. Dort wurde meine Suche nach einem Neuanfang, nach mir selbst ernst genommen. Für mich war damals offen, ob ich an meiner Ehe festhalten und wieder nach

Hause zurückkommen wollte. Einige Monate nach meinem Auszug wurde mir aber klar, dass ich meine Familie und meine Frau nicht verlieren möchte, dass ich an mir und meiner Ehe arbeiten will, damit wir wieder zusammenleben können.

In den Seminaren der Partnerschule habe ich mich mit all meinen Zweifeln, Sehnsüchten und Unsicherheiten verstanden und angenommen gefühlt. Es tat mir gut zu sehen, dass auch andere Paare Probleme haben und um ihre Liebe kämpfen müssen. Aber es wurde mir auch klar, dass ich Depressionen habe und sowohl eine Therapie als auch Medikamente brauche. In einer Tagesklinik habe ich an einer Verhaltenstherapie teilgenommen und wurde medikamentös eingestellt. Mein Kindheitstrauma habe ich noch nicht verarbeitet. Nach wie vor frage ich mich, warum ausgerechnet mir das passieren musste und bin auch wütend darüber, aber es quält mich nicht mehr. Ich möchte mich mit meiner Geschichte versöhnen. Was passiert ist, soll mein Leben nicht mehr beherrschen. Ich lebe jetzt bewusster, genieße die Zeit mit Julia und den Kindern und nehme mir auch mehr Zeit für sie. Meiner Frau bin ich dankbar, weil sie immer noch zu mir steht und mich „nie“ aufgegeben hat.

Julia: „Ich habe um meinen Mann und unsere Ehe gekämpft“

Eigentlich habe ich immer gespürt, dass mit meinem Mann etwas nicht stimmt, dass da irgendetwas ist, das ihn belastet und überfordert und irgendwann einmal explodieren kann. Ich saß auf einem Pulverfass und habe das lange Jahre ignoriert. Denn da gab es ja auch diesen lustigen, liebevollen und spontanen Ehemann, der mein Leben bereicherte. Seine Traurigkeiten, seine Zwanghaftigkeit und seine Probleme im Umgang mit unseren Kindern habe ich deshalb einfach hingenommen, mir als „kleine Eigenarten“ schön geredet. Ich selbst bin so wohlbehütet aufgewachsen, dass ich mir nicht vorstellen konnte, welche Auswirkungen traumatische Kindheitserlebnisse auf einen erwachsenen Menschen haben können.

Vom sexuellen Missbrauch meines Mannes erfuhr ich erst, als wir schon länger verheiratet waren. Ich war damals sehr geschockt und auch überfordert. Dass Max Hilfe braucht und es Sinn machen könnte, seine Entführung in einer Therapie aufzuarbeiten, kam mir nicht in den Sinn. Ich bin erzogen worden, mit meinen Problemen alleine fertigzuwerden. Wenn es zu Streitigkeiten kam, habe ich meinen Mann darauf hingewiesen, dass er andere Hilfe braucht, die ich ihm nicht geben konnte. Ich

sagte mal zu ihm: „Ich bin deine Frau und nicht deine Therapeutin“. Doch das machte ihn noch wütender und verständnisloser.

Das Kindheitstrauma als Pulverfass

Ich fand es seltsam, dass er darüber nicht mehr reden wollte. Nie ging er mit in den Kindergarten oder die Schule, wenn dort überlegt wurde, wie wir unsere Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen können. Dabei, so dachte ich, hätte ihm das nach seiner Erfahrung doch so wichtig sein müssen! Immer wieder geriet er mit unseren Kindern in Streit über Kleinigkeiten. Dabei hätte doch gerade er Wert darauf legen müssen, sie nicht zu verletzen! Obwohl wir das Thema „sexueller Missbrauch“ in unserem Alltag nicht offen zur Sprache brachten, zog es sich doch durch unsere ganze Beziehung. Auch unsere Sexualität war davon bestimmt. Max war oft traurig und erschöpft, aber es ging ihm besser, wenn er mit mir geschlafen hatte. Damit setzte er mich unter Druck. Ich merkte, dass er bei mir Zuneigung und Anerkennung suchte, die er in seine Kindheit nicht erfahren hat, womit ich mich überfordert fühlte.

Vor drei Jahren spürte ich dann die ersten heftigeren Erschütterungen in dem Pulverfass, auf dem wir lebten. Zunächst habe ich sie gar nicht mit den Kindesentführungen in Zusammenhang gebracht, über die in den Medien ständig berichtet wurde. Ich merkte nur, dass die innere Unruhe meines Mannes stärker wurde. Nachts stand er oft auf und schrieb seine Gedanken auf irgendwelche Zettel, die er dann in den Computer eintippte. Er begann esoterische Bücher zu lesen und merkwürdige Filme zu sehen. Ich verstand seine Gedanken nicht mehr und fühlte mich von abfälligen Bemerkungen und Witzen, die er über Frauen machte, verletzt. Oft wusste ich gar nicht mehr, was er eigentlich wollte und spürte nur, dass er auf der Suche war. Aber nach was genau, konnte er mir nicht sagen.

“Papa spinnt”, sagten die Kinder

Zwischen uns kam es immer häufiger zu Streit. Ich sah ihn in einer typischen Midlife-Krisen hängen – mit Anfang 50 ist das bei vielen Männern ja keine Seltenheit. Denn Max sprach immer wieder davon, dass er nur noch für seine Familie geschuftet habe und jetzt auch mal etwas für sich selbst tun müsse, dass sein Leben so nicht weitergehen könne und er überlege, sich eine Auszeit zu nehmen. Ich habe ihm dann meistens entgegnet, dass Familie nun mal Verantwortung bedeute und sein Leben sicher nicht leichter oder glücklicher sei, wenn er seine Familie verlasse. Diese Gespräche haben mich nicht nur wütend gemacht. Ich hatte auch Angst um unsere Ehe und Familie. Damals steckte Max schon mitten in

einer tiefen Depression, aber das habe ich nicht erkannt. Selbst unseren Kindern fiel auf, wie sehr er sich verändert hatte und häufig sagten sie zu mir: „Papa spinnt“.

Nach einer Knieoperation packte er plötzlich seine Sachen und verschwand. Ich wusste die ersten Tage nicht, wo er war, habe überall herumtelefoniert und war in schrecklicher Sorge. Irgendwann erfuhr ich dann, dass er bei einer Freundin meiner Schwester untergekommen war, die von seinen Depressionen wusste. Anstatt ihn nach Hause zu schicken oder mit ihm zumindest über eine Therapie zu reden, bestärkte sie ihn noch bei seiner Suche nach Freiheit und versuchte, ihn auf irgendwelche esoterischen Veranstaltungen mitzunehmen.

Angst vor einem Selbstmord

Von Bekannten bekam ich damals zu hören, ich könne doch froh sein, so einen Mann los zu sein. Jetzt nämlich hätte ich endlich die Chance auf ein neues, entspannteres Leben ohne ihn. Dabei habe ich nie an Trennung gedacht. Nicht einen Augenblick. Denn ich wusste ganz genau, dass er therapeutische Hilfe brauchte und sein merkwürdiges Verhalten mit seinem Missbrauch in der Kindheit zu tun hatte. Eine ganze Woche lang telefonierte ich mir die Finger wund, um einen Therapieplatz für ihn und auch für mich zu finden. So landete ich dann bei der Partnerschule. Dort bekamen wir schnell einen Termin. Ich rief meinen Mann an und bat ihn, doch mit mir dort hinzugehen. Zum Glück ließ er sich darauf ein.

Bis er zu Hause wieder einzog, dauerte es trotzdem noch mehrere Monate. In dieser Zeit versuchte ich, ihm Halt zu geben, ihm zu zeigen, dass wir als Familie hinter ihm stehen und ihm die Zeit geben wollen, die er braucht, um sich für oder gegen uns zu entscheiden. Wichtig war mir nur, dass er Hilfe von außen annimmt, wieder zu sich selbst findet. Ich hatte sehr große Angst, dass Max sich in seiner Verzweiflung und Zerrissenheit irgendwann umbringt. Auf meinen Vorschlag, sich wenigstens jeden Abend bei den Kindern telefonisch zu melden, ging er glücklicherweise ein. Auch zu den gemeinsamen Gesprächen in der Partnerschule erschien er und hin und wieder kam er auch zu Feiern bei Freunden und Verwandten mit.

Unser Motto: “Leben ist jetzt”

Die Paartherapie half uns dabei, diese schwierige Zeit durchzustehen, Geduld zu haben und in Ruhe miteinander reden zu können. Aber sie alleine wäre mir zu wenig gewesen. Auch ich brauchte Hilfe und ging daher noch regelmäßig zu einer Psychologin. Sie gab mir bereits nach

der ersten Sitzung Informationen über das Krankheitsbild der Posttraumatischen Belastungsstörung. Dort stand alles drin, was ich an meinem Mann seit Jahren beobachtet hatte. Endlich wusste ich genau, woran ich bin und habe bestätigt bekommen, dass sich sein Verhalten nicht bewusst gegen mich richtet. Aber ich habe auch lernen müssen, ihn loszulassen, nach mir selbst zu sehen und ihn mit meiner Fürsorge nicht zu überfordern.

Heute weiß ich, dass mein Mann nicht anders handeln konnte. Deshalb habe ich Verständnis. Auch Max hat gelernt, mit seiner Situation umzugehen. Wir gehen und kämpfen uns in eine Richtung. Einfach ist es nicht, für keinen von uns, weder für Max noch für mich und unsere Kinder. Aber wir wissen, dass alles wieder gut werden kann. Wir brauchen viel Zeit, Kraft, Liebe, Verständnis für den Anderen und vor allem Vertrauen. Unser Motto lautet: „Leben ist jetzt“.

ENDE