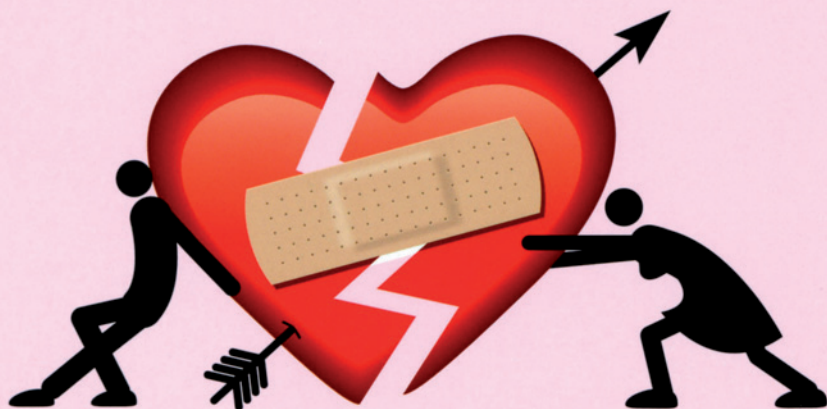


Rüdiger Opelt

AMORS

VERGIFTETE PFEILE



Nie wieder Pech in der Liebe
Schluss mit verfahrenen Beziehungsmustern

Wir können nicht miteinander reden

Martin und Karla sind Menschen, die gerne zupacken. Beide hassen Unerledigtes, wenn es etwas zu tun gibt, sind beide schnell bei der Sache.

Als Lehrer haben sie ihre Schüler fest im Griff. Durch diese Ähnlichkeit in ihrem Wesen sind sie sich am Anfang ihrer Liebe schnell einig.

Liebe ist etwas, was man mit beiden Händen ergreifen muss. Solange sie sich im Arm halten, ist ihre Welt in Ordnung.

Nach einigen Jahren verändert sich Karla. Sie beginnt ein Studium der Pädagogik und sieht nun vieles differenzierter. Sie entdeckt die Macht der Sprache und möchte sich Martin mitteilen. Sie möchte nicht mehr nur über zu erledigende Alltagsgeschäfte reden, sondern auch über die Feinheiten ihres Gefühlslebens.

Martin macht da nicht mit. Seine Welt ist immer noch einfach und klar. Dieses „Gesudere“ der Frauen hat er noch nie gemocht. Wozu endlos herumdiskutieren, wenn man in der gleichen Zeit die Probleme längst lösen könnte? Karla geht ihm langsam auf die Nerven, seit sie einen auf Gefühlsduselei macht.

Karla versucht immer wieder, auch von Martin einzufordern, dass er sich entwickelt und über sein Innenleben spricht. Aber da beißt sie auf Granit:

Karla: „Jetzt sag mir endlich, was du denkst.“

Martin: „Was soll ich schon denken?“

K: „Aber es kann dir doch nicht gleichgültig sein, wie es mir geht.“

M: „Was soll mir gleichgültig sein?“

K: „Na das, was ich dir eben zu erklären versuche.“

M: ??????????????????

K: „So geht es nicht weiter, wir müssen endlich unser Gefühlsleben klären.“

M: „Wenn dir das nicht klar ist, kann ich dir auch nicht helfen.“

K: „Du bist ein eiskalter, herzloser Mensch.“

M: „Danke für die tiefgründige Analyse meiner Persönlichkeit.“

Je mehr Kommunikation Karla einfordert, desto mehr reden die beiden

aneinander vorbei. Martin wird immer abweisender, je mehr er sich von Karla bedrängt fühlt. Karla zweifelt immer stärker an Martins Gefühlen, je länger sich dieser weigert, darüber zu reden. Nach einiger Zeit bezweifelt Karla, dass Martin überhaupt irgendwelche Gefühle hat. Martin ist gekränkt, dass seine Warmherzigkeit und Liebesfähigkeit in Frage gestellt werden. Warum müssen die Frauen immer alles so kompliziert machen? Karla muss doch spüren, dass er sie liebt. Wenn sie alles in Frage stellt, dann hat vielleicht sie kein Gespür mehr für ihn.

Mit der Zeit wird die Stimmung zwischen den beiden so gereizt, dass selbst der einfachste Satz Missverständnisse und Aggressionen auslöst:

M: „Kannst du mir mal den Zucker übergeben?“

K: „Du verdammter Macho, immer soll ich dich bedienen!“

M: „Ich wollte doch nur den Zucker haben.“

K: „Wenn du glaubst, dass ich dir weiter das Leben versüße, dann kannst du mich mal.“

Martin schließt messerscharf, dass alles, was über seine Lippen kommt, gegen ihn verwendet werden kann. Also sagt er gar nichts mehr. Bestenfalls brummt er noch zustimmend oder abweisend, um Karla eine grobe Orientierung im Kommunikationsdschungel zu geben.

Karla reicht die Scheidung ein. Martin ist froh, dass er dieses biestige Weib endlich los ist. Beide können sich nicht mehr erklären, wie sie sich je hatten ineinander verlieben können.

Martin und Karla sind Opfer der Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Mann und Frau. Glaubt man den Verhaltensforschern, dann haben die beiden Geschlechter im Laufe der Evolution verschiedene Sprachen entwickelt. Sie verwenden zwar dieselben Worte, meinen damit aber etwas anderes. „Kannst du mir mal den Zucker geben?“ ist für einen Mann ein Mittel, möglichst schnell zu Zucker zu kommen.

Für eine Frau steht Zucker symbolisch für die Süße und Harmonie

in der Beziehung. Wenn die Stimme des Mannes diese zum Wort „Zucker“ passende Symbolik nicht ausdrückt, dann empfindet die Frau den einfachen Satz des Mannes vielleicht als herzlos und provokant.

Der Mann wiederum fühlt sich dann von der Frau verarscht und ungerecht angegriffen. Er geht in Verteidigungsposition. Die abweisende Haltung des Mannes bringt die Frau erst recht in Rage und so gehen die Missverständnisse weiter.

Früher scheiterten die Beziehungen zwischen Völkern an ähnlichen Sprachproblemen und dies führte in der Regel zu Krieg. Deshalb wurde das einfache Mittel der Sprachkurse entwickelt. Wenn ich die Sprache des anderen lerne, kann ich ihn auch verstehen. Seit viele Franzosen Deutsch und viele Deutsche Französisch können, sind die beiden Völker ein Herz und eine Seele.

Generationen von Paaren haben versucht sich wortlos zu verstehen, aber das funktioniert ungefähr so gut, wie wenn man ohne jede Englischkenntnis nach London übersiedelt. Paare mit Kommunikationsschwierigkeiten müssen also die Sprache ihres Gegenübers erlernen.

Marsianisch, die Sprache der Männer, und Venusianisch, die Sprache der Frauen, zu erlernen ist im Grunde ganz einfach, denn die verwendeten Begriffe kennen wir ja schon. Wir müssen nur üben, folgende Formel anzuwenden:

Marsianisch: Begriff + Zweckmäßigkeit = Zielerreichung

Venusianisch: Begriff + Gefühl = Befindlichkeit

Wenn der Mann die Äußerungen seiner Frau auf Venusianisch interpretiert, wird er schnell als verständnisvoller Mann angesehen.

Wenn eine Frau die Äußerungen ihres Mannes auf Marsianisch auffasst, wird sie schnell als erstklassige Ehefrau gelten. Wenn Paare sich außerdem noch darüber verständigen können, ob eine Diskussion gerade Marsianisch oder Venusianisch gemeint ist, gehören Kommunikationsprobleme der Vergangenheit an:

„Ich möchte etwas mit dir besprechen.“

„Ist das ein Mars- oder ein Venusgespräch?“

„Venus!“

„Okay, was fühlst du?“

„Ist das ein Mars- oder ein Venusgespräch?“

„Mars!“

„Okay, was müssen wir als nächstes erledigen?“

Problem: Kommunikationsschwierigkeit

Ursache: verschiedene Sprachen von Mann und Frau

Lösung: Erlernen der Fremdsprachen Marsianisch und Venusianisch

Krankheit als Flucht

Iras und Roberts Beziehung hat vor Jahren ganz verheißungsvoll begonnen.

Ira spürte Roberts Körper so gerne und die beiden verstanden sich ohne Worte. Je öfters aber Probleme in der Beziehung zu lösen waren, desto mehr traten bei Ira körperliche Schmerzen und Krankheiten auf. Wenn gerade in der Partnerschaft dicke Luft herrscht, bekommt Ira Kopfschmerzen. Wenn Ira sich von Robert bedrängt fühlt, reagiert sie mit Schnupfen und Husten. Wenn Robert sie alleine lässt, bekommt sie Durchfall.

Robert gehen Iras ständige Krankheiten auf die Nerven. Er hat aber als Kind gelernt, dass man Kranke mit Samthandschuhen anfassen muss, und schluckt seinen Ärger hinunter. Die feinfühligke Ira spürt Roberts Ablehnung und reagiert darauf mit neuen körperlichen Beschwerden.

Schließlich hat Robert überhaupt keine Lust mehr, sich mit Ira zu beschäftigen und zieht aus der gemeinsamen Wohnung aus.

Ira wird ernsthaft krank und landet auf der internen Station der Universitätsklinik. Sie leidet an Morbus Crohn, einer schweren Entzündung des Dickdarms. Nachdem sie medizinisch versorgt wurde, überweist sie der Arzt zur psychosomatischen Ambulanz, wo eine Psychotherapie begonnen wird. Bei den folgenden Gesprächen stellt sich heraus, dass Ira sich seit ihrer Kindheit in Krankheiten flüchtet, wenn sie sich von ihren Bezugspersonen im Stich gelassen fühlt. Und Ira wurde sehr oft alleine gelassen, da beide Eltern viel arbeiteten und das einzige Kind als Betriebsunfall werteten, mit dem sie nichts anzufangen wussten. Nur wenn sie krank war, nahm sich die Mutter Zeit, sie zu pflegen. Denn dann bekam sie es mit der Angst zu tun, sie könnte ihre vernachlässigte

Tochter verlieren und an ihrem Tod schuld sein. Wenn Ira gar im Spital war, kamen beide Eltern täglich zu Besuch und bezahlten auch die teure Sonderklassestation, auf der Ira von den Krankenschwestern geherzt und verwöhnt wurde. Ira lernte daher schnell, dass es nur dann Zuwendung gab, wenn man krank war. Wann immer sie zuwenig Zuwendung erhielt, musste sie daher krank werden.

Die Krankheit schützte sie auch vor Vorwürfen, Schuldgefühlen und Aggressionen, denn zu Kranken muss man immer nett sein. Iras Flucht in die Krankheit funktionierte bald perfekt. Mit ihren Krankheiten konnte sie auch ihren Partner unter Druck setzen und bekam meist das, was sie wollte. Das Problem war nur, dass sie tatsächlich immer kränker und ihre gesunden Zeiten immer seltener wurden.

In der Psychotherapie lernt Ira, diese Zusammenhänge zu verstehen.

Sie erkennt schnell, dass es viel schöner ist, gesund zu sein und seine Probleme selbst lösen zu können, anstatt hilflos auf die Aktivität anderer angewiesen zu sein. Sie übernimmt die Verantwortung für ihre Gesundheit und für ihr Leben.

Auf Einladung des Therapeuten kommt Robert mit in die Psychotherapie.

Nachdem er seit einiger Zeit Abstand von Ira hatte und vor allem nicht mehr ihr Krankenpfleger zu sein brauchte, sehnt er sich doch zurück in die schönen gemeinsamen Zeiten. Er erklärt, dass er sich über Iras Flucht in die Krankheit schon lange geärgert habe. Da platzt es aus Ira heraus: Sie habe sich schon seit Jahren von Robert im Stich gelassen gefühlt.

Langsam lernen die beiden, ihre Gefühle zu äußern. Parallel dazu wird Ira immer gesünder, da sie nicht mehr ihren Körper als Sprachrohr missbrauchen muss.

Problem: Flucht in die Krankheit

Ursache: Vernachlässigung in der Kindheit

Lösung: über Gefühle reden