

Wer hat die Macht?

„Du hörst nicht richtig zu!“ „Du kümmerst dich zu wenig um mich!“ „Wir reden kaum miteinander!“ Paare können oft sehr gut artikulieren, was in ihrer Beziehung alles nicht in Ordnung ist. Doch niemals würden sie sagen: „Wir haben ein Machtproblem!“ Das Thema „Macht“ scheint ein Tabu zu sein. Dabei ist sie – ungleich verteilt – oftmals die Wurzel so mancher Beziehungsschwierigkeit

■ FRIEDERIKE VON TIEDEMANN





Richard verliebte sich in Clara, weil er ihre lebhaftige Art, ihre kreativen Ideen, ihren Unternehmungsgeist mochte. Das alles beflügelte ihn und ließ ihn seine Lebendigkeit spüren. Clara wiederum war von der Sicherheit ausstrahlenden Ruhe Richards angezogen, sie schätzte seine Geduld, sein Zuhören, sein Für-sie-da-Sein. Jeder projizierte das, was ihm selbst fehlte, auf den anderen. So fühlten sie sich miteinander „ganz“. Im Laufe der Zeit jedoch wurden Claras Artikulationsfähigkeit und ihre zahlreichen Aktivitäten für Richard zur Bedrohung, und Richards Schweigen kränkte und distanzierte Clara. Beide bekämpften von nun an das, was sie zuvor aneinander so geschätzt hatten.

Ein destruktiver Kreislauf begann: Je autonomer und aktiver Clara sich verhielt, desto passiver wurde Richard und desto mehr Nähe forderte er ein. Dies wiederum trieb Clara von ihm weg. So wurden für beide ihre Stärken zu Machtquellen, die gegen den anderen eingesetzt und in gegenseitigen Vorwürfen ins Feld geführt wurden. Die anfangs attraktive Eigenschaft war zur Bedrohung geworden und musste nun in endlosen Diskussionen und Streiten bekämpft werden. Richard und Clara hatten ein Machtproblem.

Sie selbst sahen das allerdings nicht so. Wie so viele Paare konnten auch Richard und Clara gut darüber sprechen, dass sie nicht miteinander kommunizierten, dass sie keine Lust mehr aufeinander hatten, dass der eine dem anderen nicht zuhörte. Aber sie konnten nicht sagen „Wir haben ein Machtverteilungsproblem“ oder „Wir haben eine Machtbeziehung und leiden darunter“.

Macht ist ein Thema, das die meisten nicht wahrhaben wollen. Macht, das hat etwas mit der Ehe der Eltern zu tun, wo der Vater das Sagen hatte; Macht passt nicht zur aufgeklärten, emanzipierten Idee einer modernen Partnerschaft. Eine Liebesbeziehung soll eine heile „Gegenwelt“ sein, ein Rückzugsort, welcher der Regeneration dient, ein Tal

des Friedens, wo man sich auch schwach zeigen kann, ohne Heldengetue. Also ganz das Gegenteil zum bitteren Kampf da draußen in der harten Welt, der einem schon genug abverlangt. Zudem finden es Männer heutzutage kaum noch attraktiv, wenn sie in der Ehe das alleinige Sagen haben.

Was ist Macht in Beziehungen?

Der Familientherapeut Augustus Napier definiert Macht als „Fähigkeit, andere zu einer Verhaltensweise zu zwingen, die wir wünschen“. Diese Definition beschreibt Macht somit als eine aktive Willensdurchsetzung, als einen Vorgang, bei dem ein Partner den anderen in eine Richtung beeinflussen oder gar in der Hand haben will, indem er ihn durch aktives Handeln beherrscht.

Aktive Macht kann in Gestalt von ausgeübter Gewalt oder direkter Einengung der Freiheit – meist seitens des Mannes gegenüber der Frau – auftreten. Häufiger aber kommt es in Partnerschaften zu passiv ausgeübter Macht: Richards Schweigen, wenn Clara ihm etwas emotionales Wichtiges mitteilt, ist passive Macht, die bei Clara zu immer umfangreicheren Schilderungen und schließlich zu Wut und Kränkung führt.

Passive Macht kann genauso machtvoll sein wie aktive Macht. Menschen, die sich schwach und als Opfer fühlen, nachdem sich ihr Partner schuldhaft verhalten hat, empfinden eine große Stärke, wenn es ihnen gelingt, den „Täter“ in der Schuld zu belassen. Diese Opfermacht ist beispielsweise ein zentrales Thema, wenn ein Partner untreu geworden ist: Der oder die Betrogene ringt mit zwei starken Bedürfnissen, nämlich einerseits Frieden mit der schmerzlichen Geschichte haben und den Neuanfang starten und andererseits die machtvolle Position des Opfers nicht aufgeben zu wollen. Wenn der andere mir immer noch etwas schuldet, behalte ich die Macht!

Bei der passiven Ausübung von Macht erscheint es sinnvoll, zwischen

bewusst und unbewusst eingesetzter Macht zu unterscheiden, je nachdem ob ein Partner die Position der Schwäche gezielt – und damit bewusst steuernd – oder unbewusst dem anderen gegenüber einsetzt. Clara kann Richard auch absichtlich mit ihrem ungebremsten Redeschwall dominieren, und Richard kann sein Schweigen auch gezielt gegen Clara zur Verteidigung einsetzen. Aber gleichgültig, ob passive Macht bewusst oder unbewusst das Verhalten prägt, wirkungsvoll und Dominanz sichernd sind beide Formen.

Die Schweizer Sozialwissenschaftlerin Silvia Staub-Bernasconi unterscheidet zwei Machtformen in der Liebe. Zum einen die *Begrenzungsmacht*, mit der man sich vor Ansprüchen, elterlichen Übergriffen des anderen schützt: „Ich will nicht, dass du meine E-Mails liest.“ Da, wo der andere eigene Grenzen zu verletzen droht, ist es angemessen, ihm diese machtvoll deutlich zu zeigen, anstatt Zugeständnisse zu machen, die auf Dauer viel Ärger anhäufen.

Zum anderen die *Behinderungsmacht*, welche den Partner in seiner Selbstentfaltung beschneidet. Eine Frau, die sich dem Mann sexuell grundsätzlich verweigert, übt auf ihn Behinderungsmacht aus, ebenso der Mann, der sich grundsätzlich verweigert, seiner Frau Auskunft über sein Innenleben zu geben. Hier wird dem anderen verwehrt, was er braucht, um in der Beziehung leben zu können. Die Behinderungsmacht stellt eine ausschließlich destruktive Machtausübung dar.

Der Paartherapeut Hans Jellouschek ergänzt diese Formen um eine weitere: Die *Ermöglichungsmacht*, also die Fähigkeit, dem anderen einen Spielraum zu eröffnen, indem man ihn dazu animiert, etwas zu tun, was er von sich aus nicht tun würde. Wie etwa die Aufforderung: „Auf, pack deine Sachen, wir unternehmen was!“. Mit dieser wohl konstruktivsten Art der Machtausübung helfen Partner einander, Neuland zu betreten, Dinge zu tun, denen sie sonst ausgewichen wären.

So funktioniert der Machtausgleich:

Jeder muss die Stärken des anderen anerkennen

Ein weiterer Aspekt, wie Macht in Partnerschaften entstehen kann, ist die Machtzuschreibung. Ob wir dem Partner eine Macht zuschreiben, die er oder sie gar nicht in dem Maße hat, hängt mit unserer Wahrnehmung zusammen. Wir nehmen nun mal selektiv wahr und bauen uns unsere Wirklichkeit in unserem Kopf zusammen. Die neurobiologische Forschung der letzten Jahre hat diese Annahme überzeugend bestätigt: Wir neigen dazu, unser Erleben an das bereits eingespeicherte Erfahrungsspektrum anzugleichen und alles, was das Vertraute stört, herauszufiltern. Unsere selektive Wahrnehmung führt dazu, dass wir den anderen nur noch so sehen, wie er in das Bild, das wir von ihm haben, passt.

Wir machen uns den anderen sozusagen passend zu unserer inneren Wirklichkeit und übersehen damit wesentliche Details. Machtzuschreibung heißt dann: Ein Mann, der seine Frau für dumm hält, hört ihre Argumente nicht, und eine Frau, die ihren Mann für stark hält, sieht seine Hilfsbedürftigkeit nicht. Clara hält Richard für stur und selbstbezogen und sieht nicht seine Not, wenn er schweigt, und Richard hält Clara für dominant und sieht nicht ihre Sehnsucht nach Nähe und Kontakt, wenn sie so viel redet.

Wir projizieren auf den anderen Größe und Macht und übersehen die daran geknüpfte Not. „Selektive Wahrnehmung“ nährt unsere Machtzuschreibung und fixiert den anderen in seiner Rolle.



Was verleiht ihm oder ihr in Beziehungen Macht?

Der ungleiche Zugang der Partner zu unterschiedlichen Bereichen schafft potenziell Machtpositionen. Man kann grob zwischen äußeren und inneren Machtquellen unterscheiden:

Zu den *äußeren* Bereichen der Macht zählen:

- Einen Arbeitsplatz haben und am Arbeitsleben teilhaben, einen gesellschaftlichen Status haben, Geld verdienen, also beruflich „potent“ sein – dies ist eine Machtressource gegenüber dem, der all das nicht hat und sich andere Quellen der Anerkennung und Selbstwertstärkung schaffen muss. Dabei spielt es auch eine Rolle, ob der Partner vollzeit- oder teilzeitbeschäftigt ist, ob die Arbeit Routine ist oder ihn seelisch und physisch ganz in ihren Bann zieht.

- Geld ist eine weitere Machtressource. Ob durch hohes Einkommen, vor-

handenes Vermögen oder Erbe, es hat Bedeutung für die Machtverteilung. So kann der Mann vielleicht ein lieber, sanfter Mensch sein, aber er hat die geballte Finanzkraft und ist damit machtvoller ausgestattet als seine Frau. In diesem Bereich ist das weibliche Geschlecht traditionsgemäß oft in der schwächeren Position.

- Auch der Zugang zu Informationen über Konten, Verträge, Versicherungen stellt eine Machtressource dar, wenn er nicht beiden Partnern im gleichen Maße zur Verfügung steht. Frauen nehmen hier eine eigenartig zurückhaltende Position ein, indem sie sich dafür entweder gar nicht oder nur aus Notwendigkeitsgründen interessieren. Wie Studien zeigen, hat jede vierte Frau keinen Überblick über ihre Versicherungen oder Altersvorsorge, jede fünfte verlässt sich in sämtlichen Finanzfragen auf ihren Mann.

Sich selbst behaupten oder sich dem Partner anpassen? Was ist in der Beziehung wichtiger?

Der bekannte Paartherapeut Hans Jalouschek beantwortet in seinem neuesten Buch *Was die Liebe braucht* (Kreuz, Stuttgart 2009) wichtige Beziehungsfragen. Unter anderem geht er auch auf die Frage ein: Wann soll man in einer Partnerschaft die eigene Machtposition behaupten, und wann ist es sinnvoll nachzugeben? Dies ist seine Antwort:

In der Partnerschaft braucht man beides, sowohl Anpassung als auch Selbstbehauptung, und es funktioniert dann am besten, wenn beide bereit und willens sind zu beidem, sodass insgesamt in der Beziehung ein Ausgleich stattfindet: Jeder der beiden Partner passt sich dem anderen einmal an, und ein anderes Mal setzt er sich durch. Dieser gegenseitige Ausgleich schafft eine positive Wechselwirkung, eine Nahrung für die Liebe der beiden füreinander.

Hilfreich ist es in jedem Fall, wenn beide am Aufbau eines stabilen eigenen Selbstwertgefühls arbeiten, sodass sie sich nicht durchsetzen „müssen“ und nicht anpassen „müssen“, sondern immer die Wahlmöglichkeit für das eine oder andere behalten. Es ist also gut, wenn jeder darauf achtet, Dinge zu tun, die sein Selbstwertgefühl stärken. Dazu zählen unter anderem: eigene Aufgaben haben, die Erfolgserlebnisse mit sich bringen, und eigene Kontakte pflegen, in denen ich meinen Wert immer wieder positiv widerspiegelt erfahre.

An der Ich-Stärke und am Selbstwertgefühl muss man als Einzelperson unabhängig vom Partner arbeiten. Man kann aber auch die Partnerschaft als Herausforderung dazu nutzen. Zum Beispiel: Warum habe ich ausgerechnet diesen Partner gewählt, der so schwer von seinem Standpunkt abzubringen ist, wenn er sich einmal darauf versteift hat? Ich kann diese Frage so beantworten: Ich habe ihn gewählt, um zu lernen, an der Auseinandersetzung mit dieser seiner Eigenschaft mein eigenes Ich zu stärken

und eigene Positionen zu beziehen! Das ist mein persönliches Defizit, und mein Partner fordert mich fast jeden Tag heraus, mich mehr auf die Hinterbeine zu stellen! Ein solcher Lernprozess gelingt natürlich umso besser, je mehr auch der Partner die Situation für sich so begreift und sich sagt: Meine Partnerin fordert mich heraus, in meinen Standpunkten flexibler zu werden, öfter nachzugeben, öfter mich ihr anzuschließen ... Wenn beide das so sehen und üben, werden sie keineswegs, jedenfalls nicht sofort eine konfliktfreie Beziehung haben, aber sie werden sich seltener in Konfliktpositionen verhärten und Auseinandersetzungen immer öfter zu konstruktiven Lernprozessen nutzen. „Mein Partner als Herausforderung für eigene Entwicklung“: Dies gehört zu den wichtigsten Grundsätzen für die individuelle Weiterentwicklung in einer Partnerschaft.

Im konkreten Umgang mit dem Partner/der Partnerin kann es auch hilfreich sein zu lernen, mit dem anderen Verhandlungen zu führen. Dazu gehört, herauszufinden, wie man Kompromisse schließt und wie man „dritte Lösungen“ findet. Im folgenden einige Stichworte zu beidem:

Kompromisse:

- Wir stellen klar: Was willst du – was will ich?
- Wir loten aus: Wie weit bin ich bereit, dir entgegenzukommen, und wie weit bist du bereit, mir entgegenzukommen?
- Wir finden dann heraus: Wie sieht eine Lösung aus, bei der wir uns etwa in der Mitte treffen? Du verzichtest ein Stück weit, ich ebenfalls, sodass wir beide einen Teil von dem haben, was wir ursprünglich wollten, und damit leben können.

Diese Methode, Kompromisse zu erarbeiten und sich daran zu halten in allen möglichen Angelegenheiten, von der

Aufgabenverteilung im Alltag über die Freizeitgestaltung bis hin zur Sexualität, ist ein klassisches Beispiel für konstruktive Ausbalancierung von Selbstbehauptung und Anpassung in einer Partnerschaft. Genauso deutlich wird das bei der zweiten erwähnten Strategie:

„Dritte Lösung“:

- Wir stellen klar: Was willst du – was will ich?
- Falls kein guter Kompromiss in Sicht ist oder wir einmal etwas anderes als Kompromisse wollen, überlegen wir: Vielleicht gibt es eine dritte Möglichkeit, die weder das eine noch das andere ist, aber uns beiden auch oder sogar noch besser gefällt als das ursprüngliche „eine“ oder „andere“, und diese dritte Möglichkeit realisieren wir.

Ein Beispiel: Ich möchte im Urlaub in die Berge, du möchtest dagegen ans Meer. Mir kommt es aufs Wandern an, dir aufs Schwimmen. Die „dritte Lösung“, die wir finden, sieht so aus, dass wir an einen See fahren, der trotz seiner Höhenlage warm genug zum Schwimmen ist und so nahe an den Bergen liegt, dass man von da aus wunderbar wandern kann. Die „dritte Lösung“ ist eine sehr kreative Form der Konfliktbewältigung, und sie enthält beides: die Bereitschaft, sich anzupassen, indem ich nicht rigide an meiner ursprünglichen Position festhalte, sondern bereit bin, mich davon wegzubewegen, und Selbstbehauptung, indem ich eigenständig Ideen entwickle, die dann unter Umständen zu einer ganz neuen Möglichkeit für beide führen.

Dieser Text ist ein Auszug aus dem neuen Buch von Hans Jalouschek: *Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen*. Kreuz, Stuttgart 2009



– Zur Verfügung stehende Zeit ist ein weiteres Machtpotenzial, das bei großen Unterschieden zum Problem werden kann. „Immer gehen dein Geschäft, deine Praxis, dein Laden, deine Kinder vor ...“ Ein unterschiedliches Ausmaß an Freizeit schafft Schieflagen, die Schwierigkeiten bereiten können.

– Frauen unterschätzen häufig, dass ihre tendenziell besser ausgeprägte soziale Kompetenz, ihre Fähigkeit, Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen, gegenüber Männern eine Machtressource darstellt. Es kann eine Partnerschaft belasten, wenn die Frau ihre Freundinnen trifft und der Mann über keinerlei wirklich persönliche Beziehungen verfügt. Einen guten Zugang zur Herkunftsfamilie zu haben verhilft ebenfalls zu einer überlegenen Position, wenn der Partner seine Wurzeln weitgehend hinter sich gelassen hat oder schon immer nur wenig Familie hatte. Besonders brisant wird es da, wo auch der Kontakt zu eigenen oder mit in die Beziehung gebrachten Kindern unterschiedlich gut gelingt. Auch die Partizipation an öffentlichen Einrichtungen wie die Mitgliedschaft in Vereinen, politischen Organisationen oder kirchlichen Institutionen vermittelt einem Partner potenzielle Macht.

Die *inneren* Bereiche der Macht zeigen andere Aspekte auf:

– In Werken klassischer Musik bewandert oder weltpolitisch auf dem aktuellen Stand sein ist ebenso eine Machtressource wie ein geschickter Umgang mit dem zahnenden Kind oder handwerkliches Können beim Hausbau. Wissen, spezifische Fähigkeiten und besondere Begabungen stellen Machtressourcen in einer Partnerschaft dar. Auch Unterschiede in Bezug auf physische Kraft und gesundheitliche Fitness schaffen ein Gefälle. Bei chronischer Erkrankung eines Partners wird die Asymmetrie zur dauerhaften Herausforderung für beide.

– Auch Sprache kann ein Machtfaktor sein, sie ist nicht neutral und nicht unschuldig, sie wird geschlechtsspezifisch

unterschiedlich reguliert und wirkt implizit wertend. Frauenstimmen können nicht sonderlich den Raum füllen, zudem lösen hohe Frequenzen der Frauenstimme beim Mann Flucht- und Kampfflexe aus. Männer verwenden weniger Worte, Frauen sind da großzügiger. Oft sind sich Frauen nicht bewusst, wie viel Machtpotenzial sie aufgrund ihrer besseren Artikulationsfähigkeit besitzen.

– Erotische Attraktivität ist ebenfalls eine Machtressource: Der ständig flirtbereite Casanova demonstriert Stärke, die sexuell aktive Ehefrau erzeugt bei ihm Erwartungsdruck.

– Ferner können Persönliche Ausstrahlung und charakterliche Stärken zu Machtungleichgewichten in einer Partnerschaft führen. Wer hat mehr Charisma? Wer ist beliebt, wer ist der gern gesehene Gast, hat Humor, Esprit und anderes? Das Machtthema kommt überall zum Tragen, wo es Unterschiede gibt, die gegen den anderen zum Einsatz gebracht werden könnten.

Ein Machtausgleich ist möglich, wenn der Mann in einem Bereich und die Frau in einem anderen dominiert. „Quittsein“ und Frieden gibt es allerdings nur, wenn die Stärken des anderen anerkannt und respektiert werden: Er kümmert sich überwiegend um die finanzielle Absicherung, und sie ist vorrangig zuständig für die Erziehung. Beide überlassen sich die jeweiligen Bereiche und wertschätzen, was der andere tut. Werden die jeweiligen Stärken jedoch aktiv und bewusst gegen den anderen ausgespielt, entwickelt sich ein Machtkampf.

Wer dem anderen etwas voraus hat, der verfügt über bessere Ressourcen in diesem Bereich. Wenn er will, kann er diesen Vorteil jederzeit gegen den anderen gezielt verwenden und damit eine dominierende Position einnehmen. Ob das zum destruktiven Machtverhalten gegenüber dem anderen oder als eine Ressource der Beziehung genutzt wird, entscheidet der Grad der Kooperationsbereitschaft der Partner.



Wie entsteht ein Machtungleichgewicht?

Was erschwert die Gleichverteilung der Macht? Was macht die Bemühungen um Machtausgleich immer wieder zunichte?

Der Wandel der Familienmodelle seit der Industrialisierung trägt zum Entfachen des Machtkampfes bei. Aus dem einst bäuerlich geprägten Familienbetrieb entwickelte sich im Zuge der Industrialisierung die Teilung von Arbeitsplatz und Wohnort, wodurch der Mann zum Alleinernährer und die Frau zur Familienfrau wurde. Die Früchte der Emanzipationsbewegung wandelten das Familienmodell erneut. Heute möchten zwar knapp 60 Prozent der Paare in ebenbürtigen Familienmodellen leben, können es aber aufgrund von mangelnder Kinderbetreuung und mageren Teilzeitstellenangeboten nicht verwirklichen. Somit entsteht ein Kompromissmodell, bei welchem der Mann den Erwerb sichert und die Frau als Dazuverdienerin überwiegend für die Kinder zuständig ist. Der Mann behält die Finanzmacht, die Frau die Macht, einen besseren Zugang zu den Kindern zu haben. Durch den gesellschaftlichen Kontext werden grundlegende Machtpositionen geschaffen, die zum Kampfplatz der Paare werden. Die Frau klagt dann: „Du bist nie da“, und der Mann kontert: „Du bist nie zufrieden“.



Eine weitere Ursache können Erfahrungen von Ohnmacht in der frühen Kindheit sein. Hat der Mann als Junge erleben müssen, dass er seine Mutter durch keine seiner Bemühungen froh machen konnte, dann will er das als Erwachsener nie mehr erleben und strebt ein hohes Maß an Autonomie an, indem er der Frau keinen Einblick in sein Innenleben gibt oder sich maximale finanzielle Potenz als Absicherung gegen Ohnmacht schafft.

Machtkämpfe können auch daher rühren, dass zwei Erstgeborene um den ersten Platz konkurrieren, da beide gewöhnt sind, Recht zu haben, sich durchzusetzen.

Schließlich verhindern Machtkampfpaare auch mit ihrem Streit Nähe oder vermeiden die Trennung.

Wie steht es um die Macht in glücklichen Beziehungen?

In einer Paarbeziehung sind wir herausgefordert, unterschiedliche Bedürfnisse auszubalancieren. Zwischen den Bedürfnissen nach Sicherheit und Unabhängigkeit, Schutz und Autonomie besteht eine Spannung, die glückliche Paare anscheinend so steuern können, dass sich kein manifestes Machtgefälle einpendelt.

Es ist einer entspannten Paaratmosphäre offensichtlich zuträglich, wenn beide abwechselnd die obere und untere Hierarchieposition einnehmen: Das bedeutet zum Beispiel, dass die Frau mal die Initiative ergreift und einen Urlaub

plant, den Abend zu zweit gestaltet und nicht immer er der Entscheider in allen Lebenslagen ist. Das bedeutet auch, dass er sich mal schwach zeigen kann und sie ihm Trost und Halt gibt, wenn es sonst umgekehrt ist. Stark- und Schwachsein, Geben und Nehmen, Führen und Folgen wechseln sich ab, dann bleibt alle Macht beiden, wird zur Gabe, schafft Vielfalt und steht beiden als Ressource zur Verfügung.

So kann seine Tüchtigkeit im Beruf, seine Stärke, Verantwortung zu tragen, von ihr bewundert werden und sie zugleich animieren, diese Eigenschaften bei sich selbst mehr zu entwickeln. Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit, ihre Sensibilität in der Gestaltung und Pflege sozialer Beziehungen erfüllt ihn mit Freude, und er anerkennt dies als ihre Stärke und Ressource, von der er ebenso profitiert wie sie von seinem sicheren Einkommen. Auch hier kann der Mann dies als Herausforderung für die eigene Entwicklung nutzen und sich mehr um soziale Kontakte bemühen oder Gespräche mal von sich aus initiieren. Oder: Ermächtigungsmacht wäre hier gegeben, wenn der eine etwas besser beherrscht und der andere dankbar ist, dass er den ein oder anderen unangenehmen Job abgeben darf.

Wenn Paaren dies gelingt, dann leben sie in einer ebenbürtigen Partnerschaft. Unterschiede werden nicht bekämpft, sondern beide Partner kooperieren. Anstatt die Macht zur Stärkung der eigenen Position zu missbrauchen, wird sie zur

Ressource für das Paar, entfaltet ihr Potenzial und bereichert damit die Liebesbeziehung.

Liebe kann auf Dauer nur gelingen, wenn sowohl Symbiosen als auch verfestigte Machtpositionen aufgegeben werden. Indem wir das tun, entlassen wir den Partner in sein Anderssein und geben die übergroßen Erwartungen an ihn auf, für unser Glück sorgen zu müssen.

Solange das Spiel von Groß und Klein, von Stark und Schwach zwischen den Liebenden flexibel bleibt, wird dies den Paaren eine gute Basis für eine leidenschaftliche und gleichzeitig verbindliche Beziehung sein. Es geht aber nicht nur ums Reden darüber, sondern auch ums Tun, um die faire Verteilung von individuellen Privilegien und Aufgaben.

Und all das setzt voraus, dass wir den Partner als „den anderen“ wahrnehmen und sein Denken und Wollen, sein Können und Nichtkönnen akzeptieren. Es setzt voraus, dass wir seine Andersartigkeit aushalten und ihn nicht assimilieren, verändern oder bekämpfen wollen, um unser seelisches Gleichgewicht herzustellen. Dass wir seine Vorzüge und Kompetenzen nicht als Bedrohung erleben, sondern als Schatz, der uns und unsere Liebesbeziehung bereichert und von dem wir für unsere eigene Entwicklung profitieren können. Und dass wir uns gegenseitig Veränderung von Verhalten zugestehen, indem wir uns kein Bildnis vom anderen machen, sondern dem ständigen Wechsel des Lebendigen folgen.

Diplompsychologin Friederike von Tiedemann

ist Lehrtherapeutin für systemisch-integrative Paartherapie (u. a. gemeinsam mit Dr. Hans Jellouschek) und Dozentin am Weiterbildungszentrum der Universitätsklinik Tübingen für Supervision sowie Lehrtrainerin bei Professio im Bereich Professionalisierung von Beratern und Coaches.

Sie arbeitet freiberuflich als Psychotherapeutin, vorwiegend als Paartherapeutin, in eigener Praxis und ist als Supervisorin und Dozentin an verschiedenen Weiterbildungseinrichtungen sowie als Personalentwicklerin und Trainerin in der Industrie tätig. Im Jahr 2007 erschien ihr Buch *Die 13 Stolpersteine der Liebe* im Verlag Herder, Freiburg.