



FOTO: ISTOCK

PARTNERSCHAFT

Im Zweifel eine Chance

Eigentlich wären wir schon mittendrin: in der Hochzeitssaison 2020. Corona hat vielen Paaren mitten in der heißen Phase der Vorbereitung einen Strich durch die Rechnung gemacht. Das ist enttäuschend, birgt aber auch Potenziale. Vor allem, wenn man noch nicht über alles gesprochen hat.

VON THERESA BOENKE

Alles war perfekt. Die Hochzeitslocation, das Kleid, die Gästeliste, die Tischdeko, die Musik, die Blumenkinder und, und, und. Hinter die Punkte der scheinbar endlosen To-do-Liste war Schritt für Schritt ein erleichternder Haken nach dem anderen gesetzt worden. Nun stand die Hochzeit kurz bevor. Christines Vorfreude war ins Unermessliche gestiegen. So lange hatte sie auf diesen einen Tag hingearbeitet und -gefiebert, und dann – kam Corona. Ein einziger Anruf war es, der Christines Traumhochzeit wie eine Seifenblase platzen ließ. „Wann und wie soll es jetzt mit uns

und der Hochzeit weitergehen?“, fragt sie sich. Völlig unfreiwillig wird ihr eine Zwangspause auferlegt, die für Christine zur Atempause werden soll. Denn auf einmal war da Luft – für Zweifel.

KALTE FÜSSE BEKOMMEN?

So richtig kann Christine nicht in Worte fassen, was sie besorgt. Aber sie weiß, sie hat noch ungeklärte Fragen, die sie mit ihrem Zukünftigen Ben noch nicht besprochen hat. Mit ihrem Ende 20 spürt sie ständig diese erwartungsvollen Blicke ihrer Freunde und Familie, vor allem die der Schwie-

gereltern. Sie rufen ihr so etwas wie „Es wird doch mal Zeit“ oder „Als nächstes geht’s ans Kinderkriegen“ zu. Dabei wohnen sie und Ben noch gar nicht so lange zusammen und Christine ist doch auch gerade erst so richtig an ihrer ersten richtigen Arbeitsstelle angekommen. Bekommt sie jetzt kalte Füße? Die junge Frau entscheidet sich, die Zwangspause dazu zu nutzen, sich noch einmal mit sich selbst auseinanderzusetzen – und wendet sich an Heike Klopsch, die sich in ihrer Praxis „Herzkümmerei“ in Hamburg mit Fragen rund um Beziehungen und Partnerschaft beschäftigt.

TRUBEL ÜBERTÖNT INNERE STIMME

Gäbe es nicht Corona, dann wäre die Hochzeitssaison gerade schon voll im Gange. Bis September ist Hochzeit der Hochzeiten. Doch dieses Jahr ist alles anders. Durch die Corona-Krise müssen Trauungen abgesagt und verschoben werden. Viele Planungen brechen gerade komplett zusammen. „Wann und wie die Hochzeit jetzt stattfindet, ist bei einigen Brautpaaren völlig unklar. Sicher, das ist alles andere als schön, aber es verschafft einigen Brautpaaren auch noch mal die Gelegenheit, in sich zu gehen. Und das ist vielleicht gar nicht so schlecht“, sagt Heike Klopsch. Unabhängig von Corona sieht sie in so einer „Atempause“ eine Chance für Paare, noch einmal konstruktiv über ihre Beziehung und die gemeinsame Zukunft zu sprechen. „Im Gespräch mit Christine zum Beispiel wurde schnell klar, dass durch die ganzen trubeligen Hochzeitsvorbereitungen ihre inneren kritischen Stimmen übertönt wurden. Die aufwendigen Hochzeitsvorbereitungen und der immer näher rückende Trauungstermin machten es für sie immer schwerer, Zweifel und Fragen zuzulassen“, berichtet Heike Klopsch. Sie plädiert darauf, sich ihnen so wie Christine zu stellen. „Sie noch einmal zu hinterfragen, bedeutet nicht gleich das Aus für die Beziehung. Es bedeutet ‚nur‘ herauszufinden, woher die Zweifel kommen.“ Probleme, die vor der Eheschließung da sind, würden sich schließlich nicht einfach danach auflösen, „im Gegenteil, sie werden wachsen und mit Pech eskalieren.“

VERDRÄNGT UND UNZUFRIEDEN

Eine amerikanische Studie, die Psychologen der University of California im Jahr 2016 durchführten, beschäftigte sich mit „Zweifeln vor der Hochzeit“: Die Wissenschaftler konnten feststellen, dass die Paare, die schon vor der Eheschließung Zweifel daran hatten, ob die Ehe hält, auch in der Realität ein höheres Risiko einer Scheidung haben. Von den Frauen, die bereits bei der Hochzeit ihre Zweifel hatten, waren 19 Prozent vier Jahre später schon wieder geschieden. Darüber hinaus haben Zweifel auch Einfluss auf die Zufriedenheit mit der Ehe: Die Frauen mit Sorgen und Zweifeln, die nach vier Jahren noch verheiratet waren, waren wesentlich weniger glücklich in ihrer Ehe als Frauen, die mit viel Überzeugung die Ehe eingegangen waren. Und was heißt das nun?

WARUM EIGENTLICH HEIRATEN?

Die Ehe ist ein Lebensschritt, der wohlüberlegt sein will. Ein „Für immer“ kann schließlich ganz schön lange sein. Was sind also die Motive, die uns diesen Schritt machen lassen? Was sind Zweifel, Fragen und Ängste, die sich vorher noch einmal melden? „Was immer es ist: Es lohnt sich, sich über seine Motive noch mal klar zu werden, damit das Ja wirklich ein Ja ohne Vorbehalte ist“, sagt Heike Klopsch. In Christines Fall wurde klar, dass ihr das Thema Nachwuchs Bauchschmerzen bereitete: Will ich überhaupt Kinder? Wann möchte ich Kinder? Oder möchte ich lieber erst einmal meine Karriere vorantreiben? Sie spürt die Erwartungshaltung ihres sozialen Umfelds und hat doch Angst davor. Und Ben hat sie noch gar nicht an ihren Gedanken teilhaben lassen, geschweige denn, ihn nach seiner Sichtweise gefragt. „Genau darum geht es“, sagt Heike Klopsch, „um einen Wertabgleich vor dem Ja-Wort.“ Werte, das sind Themen wie Familie und Kinder, Arbeit und Karriere oder Finanzen und Eigentum. „Sie werfen essenzielle Fragen in einer Partnerschaft auf, die im-



Es wird immer wieder entscheidende Momente geben, in denen die Beziehung auf den Prüfstand gestellt wird. Wer sich diesen Proben stellt, kann gestärkter weitergehen.“

mer nur gemeinsam beantwortet werden können – und sollten.“

KONFLIKTE KOMPETENT LÖSEN

Um solche Beziehungsproben gut meistern zu können, sind gegenseitige Wertschätzung und eine hohe Konfliktkompetenz unerlässlich, meint Heike Klopsch: „Schauen Sie Ihre Beziehung daraufhin noch einmal an. Wie begegnen Sie sich im Streit? Finden Sie Kompromisse, wenn sie unterschiedliche Vorstellungen haben? Können Sie den anderen mit seinen Eigenheiten so akzeptieren wie er ist – und er sie? Oder haben Sie insgeheim den Wunsch, Ihren Partner zu ändern? Sprechen Sie die Dinge aus, die Ihnen jetzt schon negativ auffallen. Ein aufmerksamer und offener Umgang miteinander zahlt sich langfristig aus.“

Krisenhafte Aushandlungsprozesse seien Teil einer jeden Partnerschaft – egal, ob sie mit einer Ehe besiegelt wird oder nicht. „Sie kosten viel Kraft und sind trotzdem immer eine Chance, als Paar zu wachsen“, sagt Heike Klopsch – solange sie konstruktiv verhandelt würden. „Ein Streit sollte immer sachlich und wertschätzend geführt werden. Nicht mauern, nicht abwerten – das ist der Schlüssel, um zu einem gesunden und erfolversprechenden Ergebnis zu kommen.“

EIN TANZ AUS NÄHE UND DISTANZ

Die Ehe ist auch immer erst ein Anfang. Danach folgen viele weitere Lebensabschnitte, die die Beziehung herausfordern werden. Eigene Vorstellungen und Erwartungen von der gemeinsamen Zukunft sollten deshalb dem Partner gegenüber offen ausgesprochen werden. „In einer Welt, die immer globaler wird, ist der Wunsch nach Bindung sehr verständlich. Mit einem Partner an unserer Seite fühlen wir uns besser gerüstet gegen das Leben und die Anforderungen, die an uns gestellt werden“, sagt Heike Klopsch, „wir haben aber auch immer das Bedürfnis nach Autonomie.“ Bindung und Autonomie stehen oft im Widerspruch zueinander und müssen ständig austariert werden. „Dabei ist eine Auseinandersetzung wichtig“, sagt Hei-

ke Klopsch, „und das meine ich so, wie es das Wort schon sagt: Wir müssen uns erst einmal auseinanderrücken, um wieder aufeinander zugehen zu können.“ Paare entwickeln sich genau durch dieses Wechselspiel aus Distanzierung und Annäherung. „Nichts befördert die Entfaltung der Persönlichkeit mehr als eine Liebesbeziehung, in der die Partner sich gegenseitig fordern und fördern! Es ist wie ein ewiger Tanz aus Loslassen und Nähe aufbauen“, sagt Heike Klopsch. Solche Situationen hielten die Beziehung auch lebendig. „Man entdeckt seinen Partner in gewisser Hinsicht ja auch neu. Das kann sehr geheimnisvoll und erotisch sein, weil es die Neugier aufeinander wieder weckt.“

GUTE ZEIT FÜR REFLEXION

Im so abgedroschenen Sprichwort „Drum prüfe, wer sich ewig bindet“ liegt also doch ein großer Funken Wahrheit. Darum rät Heike Klopsch allen Paaren, sich vor der Hochzeit noch einmal bewusst zu werden. Die Zeit nach der Verlobung sei dafür doch optimal, findet Heike Klopsch. Schließlich ist Corona als Zwangspause nur eine Ausnahme. „Nehmen Sie die Angst vor der Hochzeit als Chance. Versuchen Sie, mit Ihrem Partner über Zweifel, Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen. Sehen Sie es als gute Übung für die Zukunft. Und vor allem, schenken Sie sich gegenseitig Vertrauen! Es wird immer wieder entscheidende Momente geben, in denen die Beziehung auf den Prüfstand gestellt wird. Wer sich diesen Belastungsproben stellt und sie sich klarmacht, kann gestärkt weitergehen!“ Natürlich sei nicht jeder Mensch gleich sprechfähig oder reflektiert. „Dann ist es keine Schande, sich einen Sparringspartner oder Coach zur Seite zu holen, der einem Tools und Techniken an die Hand gibt oder einen Raum zur Reflexion bietet.“ So hat es auch Christine gemacht.

HAPPY END

Christine hat, nachdem sie sich selbst geordnet hat, Ben an ihren Gedanken teilhaben lassen. Sie haben sich gemeinsam auf den Weg gemacht. Christine ist sich jetzt sicher, dass sie aus tiefster Überzeugung „Ja“ zu Ben sagen wird. Zwar erst im Herbst – aber dann hoffentlich für immer.



In Beziehungsfragen die Richtige: Heike Klopsch führt in Hamburg die Coaching-Praxis „Herzkümmerei“.

FOTO: ANN-CHRISTINE KRINGS