

DAS GROSSE INTERVIEW TEIL 2

OHNE RESPEKT IST ALLES NICHTS

ZUR PARTNERSCHAFT“, ÜBER DIE BEDEUTUNG VON ACHTUNG UND RÜCKSICHT ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN UND FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

EIN GESPRÄCH MIT DEM HAMBURGER PAAR- UND FAMILIENTHERAPEUTEN HARTWIG HANSEN, AUTOR DES BUCHES „RESPEKT – DER SCHLÜSSEL

WAS PASSIERT, WENN IN BEZIEHUNGEN DER RESPEKT FEHLT?

Dann kommen – mal im Schrittempo, mal im Galopp – die vier apokalyptischen Reiter ins Spiel: Der amerikanische Ehe-Forscher John Gottman hat sie als Risikobotschafter für Partnerschaften beschrieben. Denn alle vier trampeln den Respekt mit Hufen und kündigen eine Krise, wenn nicht gar die Trennung an.

KÖNNEN SIE DAS KONKRET BESCHREIBEN?

Der erste Reiter ist die verletzende Kritik, die Beschwerde als persönlicher Vorwurf. Dabei werden dem anderen Schuld und Versagen unterstellt, zum Beispiel in dem herablassend und genervt geäußerten Satz: „Das ist so typisch für dich!“.

Der zweite apokalyptische Reiter ist die eskalierende Reaktion auf Kritik durch Verleugnung, Rechtfertigung und Gegenangriff. Dann heißt es zum Beispiel: „Wieso? Was hab ich damit zu tun? Das Problem liegt doch wohl bei dir.“ Solche Worte wirken wie eine dosierte Aufkündigung der Beziehung: „Mach, was du willst, ich hab damit nichts zu tun.“

Dann erscheint bald der dritte Reiter auf der Bühne: die Verachtung – das Gegenteil von Respekt. Wenn ich anfange, meine Partnerin oder meinen Partner innerlich

zu verachten, ist die Beziehung in großer Gefahr. Verachtung wird oft ausgedrückt durch Sarkasmus und Zynismus. Oder durch Verfluchen, Augenrollen, Verhöhnungen und respektlosen, abschätzigen Humor. In welcher Form die Verachtung – der gefährlichste der vier Reiter – auch auftritt, sie wirkt vergiftend auf eine Beziehung. Es ist so gut wie unmöglich, ein gemeinsames Problem zu lösen, wenn mein Gegenüber erlebt, dass ich ihn ablehne – und umgekehrt: Wie kann ich mich öffnen, wenn mir nur „ätzende Jauche“ entgegengeschleudert wird. Verachtung nährt den Konflikt und löst nichts. Der vierte Reiter tragt dann hinterher und folgt den drei anderen. Wenn so scharf geschossen wird, hilft ja nur noch der Rückzug, das vermeintliche „Sich-in-Sicherheit-bringen“. Das anschließende „Mauern“ ist dann die letzte Windung der sich abwärts drehenden Spirale: Kein Blickkontakt, kein Nicken mehr auf die Worte des anderen, keine Erwidern, stummes Hoffen, das „irgendwas passiert“.

UND – WAS PASSIERT?

In der Beratung zum Beispiel sehr viel, wenn wir den Paaren die vier Reiter vorstellen. Das deckt sich oft mit ihrer Erfahrung. Und sie hören aufmerksam zu, wenn wir weiter erklären, dass allen Spielarten des respektlosen Umgangs in Beziehungen eines gemein ist: Mein Versuch,



Interviewpartner: Hartwig Hansen

Jahrgang 1957, Diplompsychologe und systemischer Paar- und Familientherapeut, Coach und Supervisor (DGSF). Er lebt und arbeitet in Hamburg. Seine aktuellen Bücher sind: „A bis Z der Interventionen in der Paar- und Familientherapie. Ein Praxishandbuch“, „Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft“ und „Die Liebe wiederfinden – Schlüsselszenen aus der Paartherapie“.

www.hartwig-hansen.de



mich über den anderen zu erheben, ihn zu beurteilen und zu verurteilen statt ihm zuzuhören. Kurzfristig mag mich das aufwerten. Ich mag mich dann stärker fühlen im Sinne von: Ich habe mich durchgesetzt, ich habe gewonnen. Aber mittel- und langfristig geht das Konzept des „Ich muss um jeden Preis gewinnen“ nicht auf. In einer respektvollen, gelingenden Partnerschaft gilt der Satz: Lieben ist schöner als Siegen. Wenn das gelingt, fördert es übrigens auch die psychische Gesundheit.

WAS FÜR RATSCHLÄGE KÖNNEN SIE NOCH GEBEN?

Vielen Dank für das Stichwort. Ratschläge sind ja weit verbreitet. Die Welt ist so komplex geworden, dass man auf „Experten“-Tipps angewiesen zu sein scheint. Dabei sind Ratschläge eine brisante Angelegenheit. Sie brauchen nämlich ein akkurates Timing. Zu früh erteilte Ratschläge sind – platt gesagt – Beziehungskiller. Oder wie heißt es umgangssprachlich – Ratschläge sind auch Schläge. Sie konstruieren unausgesprochen eine „Oben-unten“-Hierarchie: „Du hast ein Problem, ich sage dir, wie du es wegstriegst.“ Hierarchien und Partnerschaft passen aber nicht wirklich zusammen.

WAS IST IHRE ALTERNATIVE?

Die Paare in der Beratung sind dankbar für die Erläute-

rung der fünf Schritte, mit denen sie sich im Falle einer unangenehmen Erfahrung ohne zu schnelle Ratschläge unterstützen können: Am Anfang steht das offene Interesse, das Signal: „Ich höre dir zu. Erzähl mal. Ich bin für dich da.“ Als nächster Schritt folgt das geäußerte Mitgefühl: „Das hätte mich auch sauer gemacht. Dein Chef hat sie wohl nicht mehr alle! Ist doch völlig klar, dass du so wütend bist.“ Dieses Mitgefühl lindert vieles an Wut, Schmerz, Angst oder Zweifel. Nichts nährt unsere Partnerschaft besser als das Empfinden, verstanden und angenommen zu werden.

Der dritte Schritt ist ausgedrückte Bestätigung und Zuneigung: „Du bist okay. Deine Gefühle sind okay.“ Dann folgt im vierten Schritt der „solidarische Schulterchluss“, der in Worten oder einer Umarmung zum Ausdruck kommt wie: „Ich stehe dir bei. Wir schaffen das gemeinsam. Sollen sie nur kommen.“

Erst dann ist die Zeit für den fünften Schritt gekommen, der die offene Frage stellt: „Was könnte jetzt vielleicht helfen? Sollen wir mal gemeinsam überlegen? Kann ich was tun, oder wir gemeinsam?“

Die Idee dahinter: Erst wenn wir uns ernst genommen, verstanden, bestätigt und wertgeschätzt fühlen, können wir uns öffnen für etwaige Lösungen.

DANKE. WAS KÖNNEN MENSCHEN ALLGEMEIN TUN, UM BEZIEHUNGSFÄHIGER ZU WERDEN?

Das größte Hindernis ist aus meiner Sicht die Unbewusstheit. Ich glaube, um beziehungsfähig zu werden, muss man selbst irgendwann bei sich „aufräumen“ – sich bewusst mit der eigenen Vergangenheit auseinandersetzen. Darüber nachdenken, dass es, wenn man sich über etwas aufregt, nicht unbedingt mit dem Partner zu tun hat, sondern mit alten eigenen Erlebnissen und Prägnungen.

Ein zweiter zentraler Punkt ist die Versöhnung mit sich selbst, die Stärkung des Selbstrespekts. Wer sich selbst wertlos fühlt, wird es schwer haben mit sich selbst und in Partnerschaften. Wie soll er oder sie dann ein antwortendes Gegenüber werden – und bleiben? So groß die Sehnsucht nach Aufwertung und Bestätigung in einer Partnerschaft auch ist, es gilt der Satz: Es ist schwer, das Glück bei sich zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden. Selbstachtung und Selbstvergebung, das heißt der versöhnliche Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten und Begrenzungen, mit eigenen Misserfolgen und Fehlern ist vielleicht die schwerste Aufgabe für uns, aber schlichtweg unerlässlich für Aus-

„WER SICH SELBST WERTLOS FÜHLT, WIRD ES SCHWER HABEN MIT SICH SELBST UND IN PARTNERSCHAFTEN.“

geglichenheit und Zufriedenheit – auch in der Partnerschaft. Seien wir also nett zu uns selbst! Vom englischen Schriftsteller Laurence Sterne stammt der Satz: „Respekt uns selbst gegenüber bestimmt unsere Moral; Respekt gegenüber anderen bestimmt unser Benehmen.“

DANN SOLLTEN WIR ALSO MIT UNS SELBST IM REINEN SEIN, UM EINE RESPEKTVOLLE BEZIEHUNG FÜHREN ZU KÖNNEN. WAS NOCH?

In meinem Buch „Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft“ formuliere ich zehn Thesen dazu. Die erste lautet schlicht: „Deine Welt ist anders als meine ...“ Das muss ich anerkennen, im Alltag mitdenken und berücksichtigen wollen. Wenn ich nicht gelernt habe, mich in die andere Person hineinzudenken, dann wird es schwer, weil ich mich zu sehr um mich selbst drehe. Ohne Achtung vor den naturgemäß unterschiedlichen Erfahrungen, Vorlieben und Geschmäckern geht gar nichts in einer Partnerschaft. Das betrifft auch „Weltsichten“, die gewachsenen Werten, an denen wir uns orientieren, die „Charaktermerkmale“, die wir ausgeprägt haben, und die unterschiedlichen Lösungsideen, wie mit kniffligen Situationen umzugehen ist. Diese Unterschiede, an denen wir uns oft abarbeiten, nicht als Kampfansagen, sondern als Erweiterung der gemeinsamen Möglichkeiten, nicht als Gegensatz, sondern als Ergänzung wahrzunehmen und zu leben – das ist die Kunst. Gemeinsam sind wir stärker als einsam.

GIBT ES WEITERE MERKMALE FÜR GELINGENDE PARTNERSCHAFTEN?

Die Verlässlichkeit habe ich schon genannt. Wir wollen vertrauen können. Und damit Vertrauen wachsen und an Tiefe gewinnen kann, brauchen wir – kurz gesagt – das Gefühl: Der Mensch an unserer Seite ist eine „ehr-



liche Haut“, der tut, was er sagt, meint, was er tut, und sagt, was er meint. Wir sind auf seine Aufrichtigkeit und Verlässlichkeit angewiesen. Wir fühlen uns selbst entwertet und nicht wirklich respektiert, wenn wir daran zu zweifeln beginnen, dass unser Partner, unsere Partnerin authentisch ist, nur schauspielert, es nicht ernst mit uns meint. Das fühlt sich nicht gut an – und in den meisten Fällen entscheiden wir uns dann für Vorsicht oder sogar für die Trennung.

WARUM LÄSST UNSER RESPEKT GERADE BEI GELIEBTEN UND UNS NAHE STEHENDEN MENSCHEN OFT ZU WÜNSCHEN ÜBRIG?

Da wirkt wahrscheinlich das „Gift der Gewohnheit“. Wir neigen dazu, vieles, was der andere uns gibt, für selbstverständlich zu nehmen. Wichtig für stabile Beziehungen ist, sich immer wieder zu vergegenwärtigen: Nichts ist selbstverständlich, ich sollte häufiger „Danke“ sagen! Wenn es uns gelingt, uns regelmäßig zu vergegenwärtigen, was unser Zusammensein so wertvoll macht, und uns dankbar darauf zu konzentrieren, was der Mensch an unserer Seite uns alles gibt, betreiben wir gleich im doppelten Sinne „Beziehungspflege“.

Wir stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl für die Zukunft und verhindern gleichzeitig die tückische „Um-Schreibung der Vergangenheit“. Denn wenn wir uns aneinander reiben, wenn wir unzufrieden werden in unserer Beziehung, neigen wir dazu, das gemeinsam Erlebte gleich mit „madig zu machen“. War mein Mann nicht von Anfang an so unpünktlich? Hat meine Frau nicht schon immer an meiner Kleidung rumgenörgelt? Wieso habe ich das eigentlich schon so lange ausgehalten? Wenn wir diesen zweifelnden Gedanken Einhalt gebieten und die Dankbarkeit für das gemeinsam Erlebte als tragendes Gefühl erhalten, ist die Gefahr gebannt, die Vergangenheit negativ umzuschreiben. Es scheint mir

ausgesprochen wichtig, so den Respekt vor der gemeinsamen Paargeschichte bewahren zu können.

WIESO IST ES FÜR MANCHE MENSCHEN SO SCHWER, SICH RESPEKTVOLL ZU VERHALTEN – HABEN DIE „IHRE HAUSAUFGABEN NOCH NICHT GEMACHT“?

Da zu verallgemeinern, ist sicher schwierig, aber Respektlosigkeit scheint sich „vererben“ zu können: wenn ich in meiner frühen Kindheit und Jugend selbst zu wenig Respekt und Anerkennung erfahren habe, woher soll ich dann wissen, wie es geht? Wer diese Grundachtung als Kind nicht mitbekommen hat und beispielsweise schon früh darum ringen musste, Grundbedürfnisse wie Schlafen, Essen, Kontakt und Zuwendung befriedigt zu bekommen, ist wahrscheinlich auch noch als Erwachsener stark mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen beschäftigt und kann kaum darauf achten, wie es dem anderen geht.

Wer hingegen Fürsorge und Anteilnahme erleben durfte, ist später eher in der Lage, von sich auf andere zu schließen, sich in andere einzufühlen und Rücksicht auf sie zu nehmen.

LÄSST SICH GEGENSEITIGE ACHTUNG NACHTRÄGLICH TRAINIEREN?

Da denke ich an einen Satz von Mutter Teresa, die sagte: „Achte darauf, dass sich jemand nach einer Begegnung mit dir reicher fühlt als vorher.“ Der Satz könnte als Orientierung dienen. Und ich darf auf die erste Maxime des respektvollen Miteinanders zurückkommen: „Deine Welt ist anders als meine ...“ Wir Menschen sind und erleben nun mal verschieden. Dieser Wechsel der Perspektive kann und sollte mehr geübt werden. Versetzen wir uns doch einmal in die Lage des anderen! Das ist Respekt, wörtlich Rück-sicht.

[PANDSID \(Pumps&Shoes in Dialog\) -www.pandsid.com](http://www.pandsid.com)

