

Dossier:  
Allein, aber nicht einsam



# ZWEISAMKEIT IST KEINE GARANTIE

Viele Menschen sind auf der Suche nach einem Partner, weil sie glauben, so der Einsamkeit zu entfliehen. Doch Zweisamkeit ist kein Allheilmittel gegen Einsamkeit. Durch die feinen Ritzen des Alltags können Sprachlosigkeit, Isolation und das Gefühl innerer Leere vordringen. Wie kommt das? Und: Was kann man dagegen tun?

Bilder: © Amnett Seidler - Fotolia.com

Ich weiß nicht, wann wir aufgehört haben miteinander zu reden“, sagt Thomas bitter. Er wirft seiner Frau einen lauernden Blick zu, so als erwarte er eine Reaktion. Doch Ilka schweigt und schaut unbeteiligt aus dem Fenster. Ilka und Thomas, beide in ihren Vierzigern, sitzen vor mir auf der Couch. Die Distanz zwischen den Beiden ist nicht nur durch den leeren Platz zwischen ihnen gekennzeichnet. Sie flimmert auch als Spannung, beinahe körperlich spürbar, im Raum. Thomas seufzt in die bedrückende Stille hinein und nimmt seinen Faden wieder auf. „Seit ein paar Jahren leben wir eben nur noch so neben einander her und jetzt...“, Thomas schluckt, „... will sie plötzlich weg“. Ilka verschränkt entschlossen die Arme vor dem Bauch und schaut weiterhin stoisch aus dem Fenster. Und dann rollt eine Träne über ihre Wange.

## Keine Intimität

„Einsame Paare“ wie Ilka und Thomas sind in meiner Praxis keine Seltenheit. Ich erkenne sie im Wesentlichen daran, dass sie kaum noch miteinander reden und wenn doch, dann nur über die praktischen Belange des Alltags. Auch körperlich weichen sich die Partner eher aus. Intimität, die beispielweise durch intensiven Blickkontakt entstehen könnte, vermeiden sie, selbst wenn sie noch „mechanisch“ miteinander schlafen sollten. Wenn es dennoch zu Konflikten kommt, eskalieren diese rasch und können leicht einen beleidigenden Charakter annehmen. Dabei spielt Gewalt nicht selten eine unrühmliche Rolle. So auch bei Ilka und Thomas. Während eines Krachs war Thomas die Zunge und Ilka die

Hand ausgerutscht. „Ich glaube, das war uns beiden klar, dass wir eine Grenze überschritten hatten, von wo es kein Zurück mehr gab“, erinnert sich Thomas.

## Sie versteht mich nicht

Besonders Ilka zieht sich seither mehr und mehr von Thomas zurück. Wenn er abends von der Arbeit nach Hause kommt, liegt sie oft schon unter irgend einem Vorwand im Bett, >



## Übung für „Einsame Paare“: Zwiegespräche

Zwiegespräche nach Lucas Moeller sind eine bewährte Methode, um die Kommunikation in der Partnerschaft zu kultivieren. Jeder darf sich hier ohne Gegenrede und Rechtfertigungszwang frei ausdrücken. Und so geht das:

### Schritt 1.

Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin verbindlich zu einem Gesprächstermin von 1–1,5 Stunden pro Woche. Legen Sie auch gleich einen Ausweichtermin fest, für den Fall der Fälle.

### Schritt 2.

Setzen Sie sich im Zwiegespräch vis à vis gegenüber.

### Schritt 3.

Die erste Viertelstunde spricht der Eine, die nächste der Andere. Weiter im Wechsel.

### Schritt 4.

Das Thema lautet: Ich erzähle dir, was mich zurzeit am stärksten bewegt – und zwar sowohl innerhalb, als auch außerhalb der Beziehung. Dabei achten Sie darauf, dass Sie in Ich-Botschaften sprechen. Verwenden Sie dabei möglichst eine bildhafte Sprache:

Erläutern Sie sich in kleinen, konkret erlebten Szenen, damit Ihr Gegenüber nachvollziehen kann, was Sie meinen. Der Partner unterbricht Sie dabei nicht, sondern hört aufmerksam zu.

### Schritt 5.

Reden ist Silber, Schweigen ist... erlaubt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang und kein Dialog.

### Schritt 6.

Pünktlich beginnen, pünktlich aufhören. Zwiegespräche nie verlängern oder verkürzen.

### Schritt 7.

Reden Sie nur über sich. Sie haben in der Welt des Anderen nichts verloren. Ersparen Sie sich Vorwürfe und gute Ratschläge. Umso lieber wird der Partner Ihnen zuhören.

### Schritt 8.

Die Regelmäßigkeit der Gespräche ist das Geheimnis ihres Erfolges.

um der Begegnung mit ihm auszuweichen. Thomas ist dann mit den beiden Kindern allein. „Während ich das Abendbrot richte, male ich mir aus, was ich ihr alles an den Kopf knallen würde, wenn...“. Zu diesem Wenn kommt es dann aber nie mehr, weil Thomas fürchtet, dass er Ilka ganz verlieren könnte, wenn er seinen Ärger offen ausdrückt. Stattdessen tut er lieber so, als wäre alles in bester Ordnung. Thomas glaubt,

dass es ohnehin keinen Sinn mehr machen würde, offen mit Ilka über die Probleme in ihrer Beziehung zu sprechen. „Sie versteht mich nicht mehr.“ Ilka daraufhin: „Vielleicht war unsere ganze Beziehung ja ein Missverständnis“.

### Was ist schief gelaufen?

Was hier im Schnelldurchlauf nur knapp umrissen ist, entwickelt sich in der Realität vieler Paare über etliche Jahre schleichend und zumindest zu Beginn der Beziehung auch häufig unbemerkt. Da sind die meisten „Einsamen Paare“ nämlich durchaus

nicht aushalten könnte. Was indes unter der zunehmend einsickernden Wirklichkeit tatsächlich in die Knie geht, sind unsere Idealvorstellungen davon, wie und was der Partner für uns zu sein habe. Der zärtliche, verständnisvolle Drachentöter entpuppt sich im Alltag dann schon mal als wenig haushaltstauglicher Fußballfan mit einem Hang zu verschreibungspflichtigen Medikamenten. Die selbstbewusste Amazone sucht unbegreiflicher Weise plötzlich eine starke Schulter zum Anlehnen. Der süße Fratz will lieber auf Weltreise gehen, als diese mit eigenem Nach-

„Es gibt eine Verbundenheit,  
noch stiller als die Einsamkeit,  
die, richtig verstanden,  
Einsamkeit in Vollendung ist.“

Robert Louis Stevenson

noch, ausgestattet mit einem starken „Wir“-Gefühl und hohen Erwartungen an die gemeinsame Zukunft, dem Sonnenuntergang entgegen geritten. Doch dann verpasst der Alltag mit seinen wiederkehrenden Routinen, den Kindern, den Karrieren, den Anschaffungen und Anhäufungen dem romantischen Liebesideal rasch die ersten Beulen. Dazu gesellen sich im Lauf der Zeit unvermutet noch ein paar geplatze Träume, Enttäuschungen, Niederlagen und Verluste und stellen die Belastbarkeit der Beziehung immer wieder auf harte Bewährungsproben. Nicht, dass die das

wuchs zu bevölkern. Für viele ist das so, als würde auf halbem Weg in den Sonnenuntergang plötzlich das Deckenlicht angeschaltet und der Traum vom gemeinsamen Glück als bloße Kulisse enttarnt.

### Zwei Wege

Wer sich an diesem Punkt der Beziehung nicht schon wieder aus derselben verabschieden will, um weiter nach einer „Idealbesetzung“ zu suchen, kann jetzt im Wesentlichen zwischen zwei Wegen wählen: Wer rechts abbiegt, könnte damit anfangen, an den „Fehlern“ des Partners oder der Partnerin herumzudoktern, um sie dem verlorenen Ideal noch möglichst anzugleichen.



Da die jeweiligen Partner das ebenfalls vorhaben, wird es in der Folge wahrscheinlich immer wieder zu Konflikten kommen, die sich nicht ohne Weiteres lösen lassen. Es entsteht eine Pattsituation, in der die Partner sich erfolglos verausgaben, bis sie sich schließlich erschöpft und resigniert voneinander zurückziehen, sich einkapseln und die intime Kommunikation einstellen. Aus dem Liebespaar wird dann ein „Einsames Paar“, das vor sich hin lebt, sich trennt oder auch auf meiner Couch landet.

Die Linksabbieger gelangen nicht selten zunächst auf unwegsames Gelände, was durchaus als beängstigend empfunden werden kann. Dieser Weg setzt voraus, dass wir uns bereit erklären, die „Unvollkommenheit“ des Partners nicht nur als Bedrohung unserer Bedürfnisse oder Wertvorstellungen zu sehen, sondern auch als Chance, eine andere Sicht der Dinge kennenzulernen. Klar, wenn der Liebste sich konsequent davor drückt, abends noch mit dem Hund raus zu gehen, dann ist das eine Sicht der Dinge, die wir vielleicht nicht unbedingt brauchen. Andererseits könnten wir unseren Ärger über

Selbstschutz. Vielleicht fällt uns dann ganz nebenbei auch noch ein, dass wir es eigentlich waren, die unbedingt einen Hund wollten und damit die Verantwortung für den kleinen Scheißer übernommen haben.

### Selbsterfahrung

Wenn wir unseren Wunsch, Recht zu behalten einmal aufgeben können und uns der Andersartigkeit des Partners öffnen, dann gehen wir zwar das Risiko ein, eine Niederlage einstecken zu müssen. Gleichzeitig bietet sich uns aber auch die Chance, nicht nur den Partner in seiner alltäglichen Widersprüchlichkeit besser kennenzulernen (die ich, unter uns gesagt, um einiges spannender finde, als es jede Drachentöter-Eindimensionalität sein kann), sondern auch und vor allem uns selbst.

Ilka und Thomas haben das übrigens so gemacht. Sie verabreden sich seit geraumer Zeit zu sogenannten „Zwiegesprächen“, während der sie sich in Anwesenheit des Anderen selbst erforschen. So hat Thomas erfahren, dass hinter seiner Wut auf Ilka eine tiefe Angst steckt, sie zu verlieren, wie er einst als Junge seine Mutter verloren hat. Und Ilka lernt



**„Wir können unseren Partner in seiner Widersprüchlichkeit besser kennenlernen, aber auch uns selbst.“**

die faule Socke aber auch dazu nutzen, uns zu fragen, warum wir unser eigenes Ruhebedürfnis nicht entschiedener verteidigen, warum wir immer wieder nachgeben, woher das Pflichtgefühl in uns stammt, das größer zu sein scheint, als unser

heute jeden Tag auf's Neue, dass sie nicht alles und jeden kontrollieren kann. Im Zusammensein mit dem Partner lernt jeder also für sich, die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln und nicht die des Anderen. <

CHRISTINA GRAEFE



#### Die Autorin

Christina Graefe ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in eigener Praxis in Wiesbaden, wo sie Paare und Singles auf ihrem Weg durch unwegsames Beziehungsgelände begleitet. Darüber hinaus bietet sie Gruppenseminare zur Persönlichkeitsentwicklung an.

[www.christinagraefe.de](http://www.christinagraefe.de)