



Daniel Glattauer

DIE WUNDERÜBUNG



**2015/2016 HEFT 2**

HAUPTSTRASSE 118  
D 69117 HEIDELBERG  
FON 0 62 21 / 2 10 69  
FAX 0 62 21 / 2 88 12

---

*Glücklich  
die Geliebten  
und die Liebenden  
und die auf die  
Liebe verzichten  
können.  
Glücklich  
die Glücklichen*

*Jorge Luis Borges*

*Oskar Holzberg*

### **Die Lösung ist, dass es keine Lösung gibt.**

Eine Liebesbeziehung fühlt sich wie ein unlösbares Zen-Koan an. „Welchen Laut macht das Klatschen einer Hand?“ erscheint leichter zu beantworten zu sein als „Wie werde ich in meiner Liebesbeziehung zufrieden?“ Besonders heute. Denn wir haben gewaltige Ansprüche. Wir möchten unsere Wünsche wirklich alle erfüllt bekommen. Zu einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis. Wir leben im Gefühlsrausch glücklicher Konsumenten, die ein Recht auf Erfüllung zu haben glauben. Wir sind gar nicht so unzufrieden mit unserem Liebesleben. Wir sind unzufrieden, weil wir glauben, ein weitaus besseres finden und noch glücklicher leben zu können. Wir ruinieren unsere Beziehungen weniger durch Bindungsangst oder emotionales Analphabetentum als durch die fixe Idee, dass eigentlich eine viel großartigere Beziehung für uns irgendwo auf uns warten könnte.

Wir wollen das Unmögliche. Und das ist immer zu unterstützen, besonders in der Liebe. Denn wie Eugene O’Neill schrieb: „Wer nach Erreichbarem strebt, der soll verdammt sein, es zu bekommen.“ Doch das Unmögliche ist nicht, sich den begehrtesten Junggesellen Hollywoods gleich von der Leinwand zu pflücken. Das Unmögliche ist eine ganz durchschnittliche, stinknormale langjährige Liebesbeziehung zu führen und dabei nicht an den eigenen unendlichen Ansprüchen zu scheitern. Ein Applaus für alle, denen dies gelingt!

Wir können in anderen Kulturen sehen, dass es ganz andere Wege gibt, Liebe zu leben: Viehehen, arrangierte Ehen,

institutionalisierte Geliebte. Aber ob dabei eine bessere Lösung gefunden wurde als unsere? Wir werden das nie wissen. Es ist auch unwichtig. Denn wir sind dabei, die falschen Fragen zu stellen. Wir wollen immer wissen, wie es geht. Wie es richtig geht. Wie die Lösung aussieht. Dass wir auf manche Fragen keine Antwort bekommen, finden wir unerträglich. Wir wollen nicht akzeptieren, dass keine Antwort zu finden auch eine Antwort ist. Und das dürfte ganz eindeutig eine Zeitkrankheit sein, die unser wissenschaftlicher Fortschritt mit sich bringt. Für jedes Problem finden wir eine Lösung. Gletscher schmelzen? Decken wir sie eben mit Folien zu. Wir pusten zu viel O<sub>2</sub> in die Luft? Dann pressen wir es eben in die Erde. Wir wollen wissen, wie das Wetter am anderen Ende der Welt ist. Schalten wir unser Smartphone ein. Unsere Frau ist enttäuscht von uns. Tja, dann haben wir ein Problem. Oder wir suchen eine App. Die Meine-Frau-ist-enttäuscht-von-mir-App. Die App wird es bald geben, falls es sie nicht schon gibt. Aber die Antwort werden wir dort nicht finden. Die finden wir nur bei unserer Frau, mit unserer Frau. Im guten alten Miteinandersein, das so verdammt komplex und schwierig ist. Auf unserem eigenen Weg, der allein schon deshalb so holprig ist, weil was eben noch galt, jetzt schon wieder nicht zutrifft. „Man kann sich zwar aussuchen mit wem man lebt, aber nicht was aus ihm wird“, schreibt der amerikanische Schriftsteller David Vann. Das Leben ist eine Baustelle, wir spüren es nirgendwo mehr als in der Liebe. Wenn wir wirklich Jahrzehnte miteinander verbringen, leben wir nicht eine, sondern eine ganze Reihe von Beziehungen, und alle Lösungen, die wir miteinander gefunden haben, gelten

dann wieder nicht mehr, und wir stehen immer wieder vor neuen Fragen.

Es geht also darum zu akzeptieren, dass es keine Antworten und keine Norm gibt. Wir haben die Wahl.

Nicht jedes Problem hat eine Lösung. Ein ungewöhnlicher Gedanke. Wo wir doch heute immer lösungsorientiert denken sollen. Und jedes Haushaltsgerät Lösungen verspricht für Probleme, von denen wir nicht einmal wussten, dass es sie gibt. Rund 70 Prozent aller Probleme in einer Beziehung sind nach Dr. John Gottman, einem der führenden Paarforscher, unlösbar. Eine Zahl, die sich langsam herumspricht und zunächst wie eine Einladung zur Vollresignation klingt. Wenn sich 70 Prozent aller Konflikte ohnehin nicht lösen lassen, wozu streiten wir dann? Sollten wir schwierige Beziehungen also besser gleich aufgeben?

Tatsächlich ist es umgekehrt. Wir können Beziehungen erst sinnvoll führen, wenn wir verstehen, dass es für die meisten Konflikte in einer Partnerschaft keine Lösung gibt, die das Problem ein für alle Mal und einvernehmlich aus der Welt schafft. Sobald wir das akzeptiert haben, denken wir anders. Dann suchen wir Lösungen, um mit dem Problem leben zu können. Statt endlos um eine nicht erreichbare Einigkeit zu streiten, suchen wir nach Möglichkeiten, die unsere Unterschiedlichkeit respektiert. Eine Erlösung! Wir können endlich weiterkommen.

Liebe ist eine Entscheidung. Von Anfang an und immer wieder. Liebe braucht Willen. Liebe braucht Vernunft. Liebe braucht Übung. Liebe braucht Training und Liebe braucht Ausdauer. Das ist die Seite der Liebe, über die wir wenig,

zu wenig sprechen. Die wir aber in unseren Liebesbeziehungen ständig erleben. Irgendwann finden wir uns dabei wieder, wie wir um unsere Liebe ringen. Und wir fragen uns, ob das so richtig sein kann. Sollten wir uns wirklich anstrengen müssen, damit die Liebe weiterleben kann? Das Leben ist hart genug. Da möchten wir doch nicht auch noch in unserem Liebesleben ständig rackern müssen.

Beziehungsarbeit? Ein schrecklicher Begriff. Mit unserer romantisch-leidenschaftlichen Liebessicht ist sie schon gar nicht vereinbar. Wir fühlen aber, dass wir uns Mühe geben müssen. Wenn wir uns nicht auf den beschwerlichen Weg aus den Beziehungstälern machen, können wir die Beziehung vergessen. Denn von alleine wird sie nicht wieder aufblühen.

Wir besitzen im Deutschen kein gutes Wort für die Fähigkeit, die wir dann brauchen. Aber die wir offenbar besitzen und entwickeln, um lieben zu können. Commitment. Das englische Wort bedeutet übersetzt „Verbindlichkeit, Verpflichtung, Engagement“. Es legt mehr Betonung auf die innere Hingabe, den eigenen Antrieb, sich zu verpflichten, als das deutsche Wort „Verpflichtung“. Deshalb habe ich es hier gewählt. Vielleicht wäre „Selbstverpflichtung“ noch die beste Übersetzung, aber auch das klingt zu sehr nach preußischem Gehorsam, als nach einer aus Überzeugung gewählten Haltung.

Commitment ist die Entscheidung, auch in schlechten Zeiten zu bleiben. Nicht nur die Zeiten der großen Liebe mit dem Partner zu teilen, sondern auch die Zeiten der kleinen Liebe, ja, sogar die der verschwundenen Liebe. Wir

„comitten“ uns selbst. Aber für den Partner ist diese Haltung von großer Bedeutung. „Ich bleibe auch dann bei dir, wenn du mir mal so richtig auf den Keks gehst. Du musst nicht ständig fürchten, dass ich dich verlasse, weil du gerade meine Bedürfnisse nicht erfüllst.“ Eine Entscheidung ohne Handlung ist aber leer. Commitment ist deshalb auch der Wille, das Nicht-Aufgeben, das Immer-wieder-versuchen, das Dranbleiben.

Liebe ist eine Entscheidung, die immer wieder getroffen werden muss. Wir „treffen“ im Deutschen eine Entscheidung. Wir begegnen ihr also. Wir müssen dahin gelangen, wo wir sie treffen können. Wir müssen sie suchen, damit wir sie immer wieder treffen können.

Irgendwann in unseren Beziehungen haben wir Zweifel. Oder sind uns sogar verdammt sicher, den perfekten Fehlgriff hingelegt zu haben. Unser Kaiser trägt jetzt keine schicken Kleider mehr. Wir sehen ihn nackt. Und da sieht er lange nicht mehr so gut aus wie damals. Würden wir jetzt unseren Gefühlen folgen, dann adieu! Also treffen wir unsere alte Entscheidung erneut. Und bleiben ihr treu. Gegen unsere Gefühle. Aber im Einklang mit unserem Verstand. Wir entscheiden uns für eine resignative Reife, wie der Psychotherapeut Arnold Retzer die Einsicht in die Grenzen unseres Paarglücks nennt. Für die Hoffnung, für eine Paartherapie, für den Glauben an das, was wir miteinander an guten Zeiten hatten, für unsere gemeinsame Geschichte, für die Momente der Liebe, die trotz allem immer wieder durchscheinen, für das kleine Glück und für die kleine Liebe.





Sandra Fronterré

*Joana Dorek*

*Das ideale Beratungsergebnis für mich? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Wir sind von Idealen derzeit Lichtjahre entfernt. Mir würden schon ein paar Schritte in die richtige Richtung genügen.*

Christian Thiel

## Die Vorzüge des Partners

### **Stoppen Sie das Umerziehungsprogramm**

Der Glaube an die Notwendigkeit, den Partner umzuerziehen, hat in unserer Kultur eine lange Tradition, nur waren es lange Zeit ausschließlich die Frauen, die umerzogen werden sollten, ja mussten. In der Weltliteratur hat das männliche Umerziehungsbegehren deutliche Spuren hinterlassen, von Shakespeares *Der Widerspenstigen Zähmung* bis hin zu George Bernard Shaws *Pygmalion*.

Bei allem Fortschritt, den die partnerschaftliche Wende der siebziger Jahre mit sich gebracht hat, hatte sie doch einen großen Nachteil: Heute glauben auch viele Frauen, der Sinn einer Partnerschaft bestünde in der Umerziehung des Partners. Und ihr Glaube an die Veränderbarkeit des Menschen scheint dabei keine Grenzen zu kennen.

Viele Frauen haben mir von *abgründigen Verhaltensweisen* und *alpträumenhaften Angewohnheiten* ihrer derzeitigen Männer berichtet. Auch mancher Mann redet so von seiner Frau. Aber warum nur sind sie dann mit ihnen zusammen, wenn es so schreckliche Männer oder Frauen sind? Haben sie das, was sie später störte, zu Beginn nur einfach nicht bemerkt? Oder haben sich die Partner zu Anfang gut verstellt?

Diese empfindliche Wahrnehmung ist nach meiner Überzeugung das Ergebnis des bösen Blicks. Alle diese Männer und Frauen sprechen nicht von dem, was sie an ihren Partnern schätzen, oft nehmen sie es auch gar nicht mehr wahr. Sie schauen nur noch auf das, was sie am an-

deren stört. Sie reden ausschließlich von den Dingen, die ihnen nicht gefallen. Wenn man ihnen eine Weile zuhört, dann könnte man glauben, sie stünden kurz vor der Scheidung.

Hand aufs Herz: Sehen Sie manchmal auch nur noch das Schlechte an Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin? Glauben Sie mir, die Negativität, die hinter dem bösen Blick steht, kann eine Beziehung langfristig zerstören, denn mit ihr geht eine Vielzahl von schlechten Gefühlen einher. Der andere wird abgewertet oder sogar verachtet. Dann ist er nicht mehr anders, sondern er ist falsch.

### **Übung: Das Gute sehen**

*Schreiben Sie mindestens drei Dinge auf, die Ihnen an Ihrem Partner gefallen. Richten Sie Ihren Blick damit ganz bewusst auf das Positive an Ihrer Beziehung. Und seien Sie sich sicher, es gibt sie, die positiven Seiten – ansonsten wären Sie beide kein Paar: Die Liebe lebt nicht von unseren negativen Gefühlen, sondern von positiven Emotionen. Die werden durch diese Übung verstärkt.*

*Besinnen Sie sich einfach am Ende eines jeden Tages auf einige der Eigenschaften, für die Sie Ihren Partner bewundern. Sie brauchen das nicht lange zu tun, einige Minuten genügen. Seien Sie für einige wenige Minuten dankbar für alles, was Ihnen an Ihrer Beziehung gefällt. Dankbarkeit – das klingt ein wenig altmodisch. Aber es ist hilfreich.*

*Fragen Sie sich am Ende eines Tages auch ganz konkret, was Sie an Ihrem Zusammensein mit Ihrem Partner an diesem Tag genossen haben. Was war schön?*

*Und schließlich überlegen Sie sich, wie Sie das Ihrem Partner, Ihrer Partnerin mitteilen könnten. Von dem, was wir am anderen schätzen, reden wir im Laufe der Jahre kaum mehr.*

*Machen Sie diese Übung auch an Tagen, an denen Ihnen eigentlich nicht danach ist, weil Sie mit der einen oder anderen Eigenschaft Ihres Partners hadern, weil Sie sich gestritten haben oder weil Sie durch die Arbeit oder andere Ereignisse in Ihrem Leben so gestresst sind, dass Ihnen Ihr Partner heute wirklich nichts recht machen kann. Machen Sie diese Übung gerade auch an diesen Tagen! – damit die Liebe bleibt.*

### **Bewahren Sie Ihre Neugier**

Die Neugier auf den anderen ist zu Beginn einer Partnerschaft ein wichtiger Motor der Annäherung. Wer frisch verliebt ist, der redet bis tief in die Nacht und fühlt sich dem anderen nahe. Allerdings sehen wir in dieser Phase der Liebe mehr die Gemeinsamkeiten, die uns mit dem anderen verbinden. Unterschiede blenden wir erfolgreich aus.

Dass der andere auch anders ist, registrieren die meisten Menschen erst, wenn die Verliebtheit nachlässt – und reagieren mit Unmut darauf. Ihre Neugier auf den Partner, der so ähnlich schien, war groß. Ihre Neugier auf den Partner, der ganz anders ist, verfliegt. Bewahren Sie sich Ihre Neugier! Ihr Partner ist es wert wie ein fremdes Land entdeckt und erforscht zu werden. Denn ein fremdes Land – das ist er in der Tat. Auch nach vielen Jahren oder Jahrzehnten können Sie Neues und Unbekanntes an ihm entdecken.

Jeder Mensch ist eine eigene Welt, und diese Welt will erkannt und verstanden werden.

Doch wie ist es umgekehrt? Kann man die Neugier auch beim Partner einfordern? Kann man ihn auffordern, sich mehr dafür zu interessieren, wie man selbst ist? Ja, man kann. Es kommt aber immer auf den Ton an. Auf Vorwürfe wie *Du könntest mich ruhig auch mal etwas fragen!* reagieren wir gereizt. Vorwürfe lassen den Partner in Opposition gehen. *Ich fände es gut, wenn du mehr über mich weißt,* klingt dagegen viel angenehmer.

*Eckart von Hirschhausen*

### **Glückstipps zur Partnerwahl:**

Nehmen Sie mal alle realen Partner aus Ihrem Leben zusammen – nein, Jennifer Lopez und Brad Pitt gelten nicht als realer Partner –, also alle, die Sie schon einmal hatten oder mehrmals hatten, und alle, die Sie hätten haben können. Wenn Ihr gegenwärtiger Partner im Vergleich besser ist als der Durchschnitt, sind Sie schon ziemlich gut! Sollte er gar im gefühlten oberen Drittel anzusiedeln sein, dann hören Sie auf, nach etwas Besserem zu suchen! Und das, was Sie haben, schlechter zu machen, als es ist. Viel wichtiger, als jemanden zu finden, der perfekt zu einem passt, ist, jemanden zu finden, der mit unserer Form von Liebe und Zuneigung etwas anfangen kann und will. Für das eigene Glück ist lieben zu können viel wichtiger, als geliebt zu werden.

## Daniel Glattauer,

geboren 1960 in Wien, studierte Pädagogik und Kunstgeschichte. Seit 1985 arbeitete er als Journalist: von 1985–1988 als Redakteur bei *Die Presse*, von 1989-2008 bei *Der Standard*. Zu seinem journalistischen Markenzeichen wurde das sogenannte „Einserkastl“, die tägliche Kolumne auf Seite 1 im *Standard*.

Mit den beiden E-Mail-Romanen *Gut gegen Nordwind* (2010 im Zimmertheater) und *Alle sieben Wellen* gelangen ihm zwei Bestseller, die mittlerweile in über 20 Sprachen übersetzt wurden und auch als Theaterstück, Hörbuch und Hörspiel viel Aufmerksamkeit finden.

Daniel Glattauer lebt als freier Schriftsteller in Wien und im Waldviertel.

Von Daniel Glattauer sind erschienen: 1997 *Theo und der Rest der Welt*; 1998 *Bekennen Sie sich schuldig?* Geschichten aus dem Grauen Haus; 2001 *Die Ameisenzählung*, Kommentare zum Alltag; 2001 *Der Weihnachtshund*. Roman; 2003 *Darum*. Roman; 2004 *Die Vögel brüllen*. Kommentare zum Alltag; 2006 *Gut gegen Nordwind*. Roman; 2008 *Rainer Maria sucht das Paradies*. Eine Bildergeschichte; 2009 *Schauma mal*. Kolumnen aus dem Alltag; 2009 *Alle sieben Wellen*. Roman; 2010 *Theo*. Antworten aus dem Kinderzimmer; 2011 *Mama, jetzt nicht!* Kolumnen aus dem Alltag; 2012 *Ewig Dein*. Roman; 2013 *Die Wunderübung*. Eine Komödie; 2014 *Geschenkt*. Roman.



Daniel Glattauer

### Die Wunderübung

Wenn sich zwei streiten, freut sich der Dritte ganz bestimmt nicht – wenn er ihr Paartherapeut ist. Die Idee für die „Wunderübung“ ist mir während meines kürzlich absolvierten Studiums zum „Psychosozialen Berater“ gekommen. Da war die Arbeit mit krisengeschüttelten Partnern ein großes Thema. Mittendrin bekam ich Lust, mich diesem Stoff auf komödiantische Weise anzunähern. Nun steht die turbulente Therapie-stunde auf der Bühne.

*Welche  
Ungeheuerlichkeit,  
dass der  
Mensch  
allein  
nicht ein  
Ganzes ist.*

*Max Frisch*



# Die Wunderübung

Komödie von Daniel Glattauer

Regie und Bühne: Ute Richter

Assistenz: Katharina Buchner

Malerische Gestaltung: Gerlinde Britsch

Licht: Ralf Kabrhel

Aufführungsrechte:

Thomas Sessler Verlag, Wien

Premiere: 19. November 2015

Personen:

Valentin Dorek

Dirk Weidner

Joana Dorek

Sandra Fronterré

Der Eheberater

Lars Wellings

Zwei Akte – Pause nach dem ersten Akt

*George R. Bach / Peter Wyden*

## **Streit verbindet**

Der Wortstreit zwischen Intimpartnern, besonders zwischen Eheleuten, ist nicht nur annehmbar, sondern sogar konstruktiv und höchst wünschenswert. Viele Menschen, darunter eine ganze Reihe von Psychologen und Psychiatern, glauben, diese neue wissenschaftliche Ansicht sei eine empörende und geradezu gefährliche Sache. Wir wissen, dass es anders ist, und wir können es beweisen. In unserem Institut für Gruppenpsychotherapie in Beverly Hills, Kalifornien, haben wir entdeckt, dass Paare, die miteinander streiten, Paare sind, die beieinanderbleiben, vorausgesetzt, sie wissen, wie man richtig streitet.

Die Kunst des rechten Streitens ist genau das, was wir den Paaren beibringen, die zur Eheberatung zu uns kommen. Unsere Trainingsmethoden sind nicht einfach und lassen sich nicht bei jedem erfolgreich anwenden. Sie erfordern Geduld, guten Willen und vor allem die Fähigkeit, gewisse Herausforderungen und unkonventionelle Wege bei der Behandlung der persönlichsten Triebe des Menschen hinzunehmen. Vor allem erfordern sie ein offenes Herz und einen offenen Geist – offen für vernünftige Gründe und Veränderungen. Die große Mehrzahl unserer Klienten beherrscht bald die Kunst des ehelichen Streites. Für sie sind die Ergebnisse sehr positiv, und wir glauben, dass jedes Ehepaar mit ehrlichen und ernstesten Motiven die gleichen Resultate erzielen kann.

Wenn unsere Lehrgangsteilnehmer nach unserem System flexibler Regeln streiten, stellen sie fest, dass sich die

natürlichen Spannungen und Frustrationen zweier zusammen lebender Menschen erheblich vermindern lassen. Da sie mit weniger Lügen und Hemmungen leben und überholte Schicklichkeitsbegriffe abgelegt haben, können diese Paare gefühlsmäßig wachsen, produktiver und kreativer werden, und zwar sowohl als einzelne, jeder für sich, wie auch als Paare. Ihr Geschlechtsleben verbessert und verfeinert sich. Es gelingt ihnen gewöhnlich leichter, ihre Kinder zu erziehen. Sie empfinden weniger Schuldbewusstsein wegen der feindseligen Gefühle, die einer gegen den andern hegt. Ihre Verständigungsmöglichkeiten wachsen, und infolgedessen erleben sie weniger unangenehme Überraschungen mit ihren Partnern. Unsere Lehrgangsteilnehmer wissen nachher, wie sie das Hier und Jetzt für sich selbst lebenswerter gestalten können, und machen sich deshalb sehr viel weniger Sorgen über die Vergangenheit, die ohnehin nicht mehr zu ändern ist. Sie fallen weit seltener der Langeweile oder einer Scheidung zum Opfer. Sie sind weniger leicht zu verletzen und begegnen einander liebevoller, weil sie sich von einem Schirm vernünftiger Maßstäbe geschützt fühlen, die bestimmen, was fair und was ungerecht in ihren Beziehungen ist. Das Beste von allem ist dabei, dass jeder auf diese Weise frei wird, er selbst zu sein.

Einige Aspekte unseres Streittrainings schockieren die Teilnehmer, wenn sie die Arbeit bei uns beginnen. Wir raten ihnen, in Gegenwart ihrer Freunde und Kinder zu streiten. Manchen Paaren empfehlen wir, vor, während und nach dem Geschlechtsverkehr zu streiten. Einige Leute, die un-

sere Arbeit nur vom Hörensagen kennen, haben den Eindruck gewonnen, wir ermunterten unsere Kursteilnehmer, Fachleute auf dem Gebiet des krankhaften und chronischen Austausches von Beleidigungen zu werden, wie er sich etwa in Edward Albees Theaterstück und Film *Wer hat Angst vor Virginia Woolf?* wiedererkennen lässt. Doch das tun wir nicht – grundsätzlich nicht. Die Menschen kämpfen im *Virginia-Woolf*-Stil, bevor wir sie ausbilden, nicht nachher.

Die grausamen Tiefschläge von *Virginia Woolf* sind keineswegs ein extremes Beispiel für den Streit zwischen intimen Feinden; sie sind im täglichen Leben vielmehr recht verbreitet. Wir wollen uns einmal einen Streit anhören, den wir mit Variationen buchstäblich Hunderte von Malen in den fünfundzwanzig Jahren erlebt haben, seit wir Psychotherapie praktizieren. Wir nennen so etwas einen „Küchenstreit“, weil die in der Küche eingebauten Leitungen etwa das einzige sind, was in einer solchen Schlacht nicht als Waffe durch die Gegend fliegt.

Herr und Frau Miller haben eine Verabredung zum Abendessen mit einem auswärtigen Geschäftsfreund und dessen Ehefrau. Frau Miller kommt aus dem Vorort in die Stadt und hat versprochen, ihren Mann vor dessen Bürohaus abzuholen. Die Millers sind seit zwölf Jahren verheiratet und haben drei Kinder. Sie langweilen sich mittlerweile ein wenig miteinander, streiten aber nur selten. Der heutige Abend fällt anders aus. Herr Miller möchte gern einen guten Eindruck auf die auswärtigen Besucher machen. Seine Frau erscheint mit zwanzig Minuten Verspä-

tung. Miller ist wütend. Er winkt einem Taxi, und der Spaß beginnt:

ER: „Weshalb kommst du zu spät?“

SIE: „Ich habe getan, was ich konnte.“

ER: „Hach, genau wie deine Mutter! Die kommt auch nie pünktlich.“

SIE: „Das hat überhaupt nichts damit zu tun.“

ER: „Zum Teufel! Das hat wohl etwas damit zu tun. Die ist genauso unordentlich wie du.“

SIE: „Das musst gerade du sagen! Für wen suche ich denn jeden Morgen die schmutzige Wäsche vom Fußboden auf?“

ER: „Ich gehe ja zufällig arbeiten. Was hast du den ganzen Tag zu tun?“

SIE: „Ich versuche mit dem Geld auszukommen, das du nicht verdienst, das tue ich.“

ER: „Möchte wissen, warum ich mich für so etwas Undankbares wie dich kaputtarbeite.“

Die Millers profitieren kaum etwas von diesem Zusammenstoß, und der Abend ist für sie völlig verdorben. Ausgebildete „Ehestreiter“ dagegen würden diesem kurzen Krach eine Menge nützlicher Informationen entnehmen können. Sie würden bemerken, dass der Anlass für diesen Streit zwar legitim (die Frau hatte sich tatsächlich sehr verspätet), gleichzeitig aber auch trivial und nicht bezeichnend für das war, was diesem Ehepaar wirklich Schwierigkeiten machte. Der Aggressionsvorrat des unglücklichen Miller war einfach

so randvoll, dass jeder Tropfen ihn zum Überlaufen bringen musste. Beide Partner hatten ihre Beschwerden aufgestaut, und das ist immer eine schlechte Sache. Wir nennen das „Einsacken“, und wenn eheliche Klagen für längere Zeit still in einen Sack gepackt werden, gibt es ein heilloses Durcheinander, wenn dieser Sack schließlich platzt.

Unsere Schüler könnten auch darauf hinweisen, dass Bill Miller unfairerweise in das „Museum der Verletzungen“ des Ehepaares griff und die völlig unerhebliche Vergangenheit (die Unpünktlichkeit und Unordnung seiner Schwiegermutter) in die Auseinandersetzung mit einbezog. Und Frau Miller steigerte den Konflikt dadurch gefährlich, dass sie sich bemühte, Bills Männlichkeit anzugreifen: Sie stempelte ihn zu einem kümmerlichen Versager ab.

Es liegt auf der Hand, dass beide Streiter Nutzen aus der Hauptempfehlung ziehen könnten, die wir unseren Kursteilnehmern geben: alles zu tun, damit die Auseinandersetzungen fair und up to date bleiben, damit das Ehekonto täglich ausgeglichen werden kann, so wie eine Bank ihr Soll und Haben Tag für Tag auf dem laufenden hält, indem sie die Schecks der anderen Banken einlöst, ehe sie ihr Geschäft am Abend schließt. Paare, die regelmäßig und konstruktiv streiten, brauchen keine Säcke angefüllt mit unausgesprochenem Groll mit sich herumzuschleppen, und ihr „Museum der Verletzungen“ kann geschlossen werden.



Lars Wellings

*Der Eheberater:*

*Ich bin müde. Ich bin es unendlich leid, in den Seelen meiner Klienten herumzustochern und nach Spuren eines Schimmers von Hoffnung zu suchen, damit sie wieder zusammen finden. Es war doch immer nur mein eigener Hoffnungsschimmer, nicht der ihre.*

Doris Dörrie  
**„Du Egoist“**

Unsere Reise nach London fing unglücklich an. Manchmal weiß man schon in der ersten Minute, dass eigentlich nichts mehr zu retten ist. Aber das kann man nicht auf sich sitzen lassen, man wird das Ruder schon noch herumwerfen. Es ging schon so los, dass Claudia im Taxi zum Flughafen feststellte, dass sie ihre Stöckelschuhe vergessen hatte – die zum blauen Kleid – und ich an der Art, wie sie es sagte, ablesen konnte, dass es in ihrem Kopf bereits das Bild von Claudia im blauen Kleid mit den blauen Schuhen in London gab, das perfekte Bild – und jetzt fehlten die Schuhe.

Wir gehen einfach Schuhe kaufen, schlug ich vor, und aus ihrem dünnlippigen Lächeln schloss ich, dass mein Vorschlag naiv war. Außerdem wollen Frauen keine Lösungen ihrer Probleme vorgeschlagen bekommen, sie wollen über das Problem *reden*.

Sie wandte sich ab und sah übel gelaunt aus dem Fenster. Versuchsweise nahm ich ihre Hand in meine, aber da sie nicht reagierte, ließ ich sie wieder los. Es war mir auch ehrlich gesagt lieber so, ich bin kein großer Freund des Händchenhaltens. Entweder ist meine Hand schwitzig, und ich bin mir dessen unangenehm bewusst, oder die des anderen ist feucht, oder ich warte nervös drauf, dass eine von beiden feucht wird, und meistens ist es dann meine.

Aber Claudia liebt es, sich an meine Hand zu klammern. Stundenlang, wenn es nach ihr ginge, tagelang. Es macht mich ungeduldig, nervös, manchmal möchte ich ihr



meine Hand entreißen und davonlaufen. Wenn ich sie dann endlich wiederhabe, meine Hand, ist die Haut der Innenfläche wellig und aufgeweicht, als hätte ich Stunden in der Badewanne zugebracht.

Wenn sie es ablehnt, meine Hand zu ergreifen, weiß ich, dass wir ein Problem haben. Nur welches, das weiß ich nicht. Das soll ich erraten, und nach fast siebzehn Jahren mag ich nicht mehr raten.

Ich fühle mich wie der letzte Mensch auf diesem Planeten, gestrandet in einer orangefarbenen Disco der siebziger Jahre. Ich schütte das zweite Bier in mich hinein.

Du hast die emotionale Intelligenz einer Schnecke, schimpft Claudia, kaum geht es um Gefühle, kriechst du in dein Schneckenhaus und kommst erst wieder raus, wenn es garantiert um nichts mehr geht.

Ich glaube nicht an die Macht der Sprache.

Du bist unfähig zu kommunizieren.

Ich glaube nicht, dass man über Gefühle wirklich sprechen kann.

Man kann es aber versuchen.

Es bringt nichts.

Woher willst du das wissen, wenn du es nie tust?

All das Gerede verändert ja doch nichts.

Man kann mit Sprache Kriege verhindern oder beenden.

Das ist die Sprache der Diplomatie, darum geht es hier doch gar nicht.

Egoist, sagt sie und knallt die Tür hinter sich zu.

Ich hasse es, wenn sie mich Egoist nennt, denn immer, wenn ihr nichts mehr einfällt, sagt sie schnippisch „Egoist“ und wendet sich ab, und ich stehe da wie bestellt und nicht abgeholt. Erst bringt sie mich dazu, zu reden, und am Ende antwortet sie nicht mehr.

Ein Egoist also. Was ein Egoist genau ist, weiß ich bis heute nicht. Mein ganzes Leben bin ich so tituliert worden. Meine Mutter hat mich Egoist genannt, wenn ich mit meinen Freunden nicht teilen wollte, mein Vater, wenn ich nicht den Rasen mähte und ihm keine Zigaretten holen ging, Frauen, wenn ich nicht mit ihnen spazieren gehen wollte. Im Grunde genommen nannten mich alle immer dann Egoist, wenn ich nicht tat, was sie wollten, wenn ich anders war, als sie gedacht hatten.

Du bist ja nur beleidigt, sagt Claudia. Beleidigt, weil du gar nicht so anders bist als die anderen, beleidigt, weil du ein stinknormales Leben führst. Und ich soll daran schuld sein.

Da ist was Wahres dran. Und doch denke ich insgeheim, dass ich nicht ganz so stinknormal bin wie die anderen.



Dirk Weidner

*Valentin Dorek:*

*Ich bin nicht so der meditative Typ. Ich habe da meine Probleme mit der Konzentration, wenn ich mir auf Knopfdruck etwas Schönes vorstellen soll. Und dann denke ich, dass Joana bestimmt all ihre Energie darauf verwendet, daran zu denken, dass mir gerade kein schönes Erlebnis mit ihr einfällt ...*

Matthias Horx

## Liebesprognosen

John Gottman, Psychologe an der Universität von Washington, ist wahrscheinlich der erfolgreichste Prognostiker aller Zeiten. Mit seinen Videostudien über die Kommunikationsstrukturen von Ehepaaren wurde er in den späten neunziger Jahren weltberühmt. Mit nur 15 Minuten Live-Gespräch erreicht Gottman eine 95-prozentige Vorhersage aller Eheverläufe. Er *weiß*, ob das Paar in fünf Jahren noch zusammen ist oder nicht, weil er die Codes zu lesen vermag, die in jeder menschlichen Kommunikation tief eingewebt sind.

Kritik, Rechtfertigung, „Stonewalling“, also das Auflaufenlassen des Gegenübers – diese Elemente kann Gottman in allen Dialogen zwischen Partnern nachweisen. Partnerschaften können solche Irritationen aushalten. Das klarste Alarmzeichen jedoch ist *Verachtung* gegenüber dem Partner, die sich in kleinen, kaum wahrnehmbaren Gesten ausdrückt, sich aber nicht verbergen lässt. Augenrollen, ins Wort fallen, schnelle verbale Abwertungen der Meinungen und Wünsche des Partners weisen darauf hin, dass die Beziehung zu Ende ist, obwohl sie formal noch andauert. Verachtung ist irreversibel, sie kann allenfalls in einer ganz großen Katharsis überwunden werden.

Zu den Techniken des Matching und des „Upgrading“ kommt noch ein drittes „Tool“: Analyse der Kommunikation der Liebe. *Gerade weil* im 21. Jahrhundert die Liebe die Funktion einer säkulären Religion annimmt, müssen und werden wir ihre Soziotechniken ausbauen. In der Indivi-

dualkultur der Zukunft müssen wir unsere emotionalen Ressourcen schonen und falsche Entscheidungen vermeiden lernen. *Gerade weil* wir Großes vorhaben. Denn ohne große Liebe werden wir in Zukunft kein Lebensglück mehr finden.

### **Schlüsselsätze der Liebe**

- Die Lösung ist, dass es keine Lösung gibt
- Du kannst entweder Recht haben oder verheiratet sein
- Was Paare zusammenbringt, bringt sie auch wieder auseinander
- Verlass das Spielfeld nicht
- Schuld hat, wer Schuld sucht
- Verstehen heißt nicht einverstanden sein
- Lieb sein ist keine Liebe
- It takes two to tango – aber nur einen, um aus dem Takt zu kommen
- Klären lässt sich nur die Gegenwart
- Besprochen ist nicht entschieden
- Warum immer immer schief geht
- Die Antwort ist Verantwortung

## Nachweise

**George R. Bach / Peter Wyman**, Streiten verbindet, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1983

**Doris Dörrie**, Was machen wir jetzt? Diogenes Verlag, Zürich 1999

**Eckart von Hirschhausen**, Glück kommt selten allein, S. Fischer Verlag, Frankfurt a. M. 1987

**Oskar Holzberg**, Schlüsselsätze der Liebe, DuMont Buchverlag, Köln 2015

**Matthias Horx**, Wie wir leben werden, Piper Verlag, München 2008

**Barbara Stein** und Sentenzen: Psychotherapie im Dialog, Thieme 04.2014

**Christian Thiel**, Was glückliche Paare richtig machen, Campus Verlag, Frankfurt a. M. 2015

2015/2016 – Heft 2

Herausgeber: Zimmertheater Heidelberg

Redaktion: Ute Richter / Maike von Westerholt

Umschlag: M. C. Escher, Taschen GmbH, Köln 2015

Satz und Druck: Rhein-Neckar-Druck, Buchen

# Unsere Kulturförderung: Gut für die Kultur. Gut für die Region.



 Sparkasse  
Heidelberg

[www.sparkasse-heidelberg.de](http://www.sparkasse-heidelberg.de)