

Was Paare auseinanderbringt – und wieder vereint



Die Nähe früherer Tage geht bei vielen Paaren im Laufe der Jahre des Zusammenseins verloren.

FOTO: PHOTOREVOLUTION (ARCHIV)

ZUM THEMA

Reden ja – streiten nein

„Wenn man ins Gespräch kommt, ist schon viel gewonnen“, ist Kornelia Beckers Rat an Paare. Für die eigenen Interessen einzutreten und engagiert einen Kompromiss zu suchen sei der richtige Weg. Ein Streit jedoch, bei dem es Gewinner und Verlierer gibt, führe in eine Sackgasse: „Gegenseitige Vorwürfe und Verletzungen schaden der Beziehung.“

Wer unzufrieden sei, sollte nicht vom anderen erwarten, für Zufriedenheit zu sorgen: „Wir leben nicht im Märchen oder einem Fernsehfilm.“ Partner und Partnerin müssten sich schon selbst um eine Veränderung kümmern. „Wir sind so verschieden“ sei kein Argument für das Scheitern einer Beziehung, das hätten Studien gezeigt. „Man muss Unterschiedlichkeit auch mal lassen und lieben“, meint die Beraterin.

Auch die Liebe mache unterschiedliche Phasen durch, aber: „Liebe ist ein Tätigkeitswort“, sagt Becker: Es lässt sich etwas dafür tun, sie zu erhalten.

Wenn Kornelia Becker im Mai in den Ruhestand geht, hat sie 21 Jahre für die Diakonie Hildesheim als Lebens-, Familien- und Eheberaterin gearbeitet. Hunderte von Paaren haben ihr gegenüber gesessen in der Hoffnung, dass sich ihre Beziehung doch noch retten ließe – oder sie die Trennung wenigstens mit möglichst wenigen Verletzungen für alle Beteiligten hinbekommen könnten.

Die Corona-Pandemie hat die Nachfrage nach Paarberatungen in die Höhe schnellen lassen, so dass es zurzeit sogar eine Wartezeit von mehreren Wochen gibt. Das erklärt die Beraterin vor allem mit der Überforderung von berufstätigen Eltern von Kindergarten- oder Schulkindern.

Die Schließungen von Schulen und Kitas, Tests, Homeschooling, Homeoffice plus Kinderbetreuung, all das bedeute eine „riesige Herausforderung“. Aus Liebe zu den Kindern gingen Eltern an die Grenzen ihrer Möglichkeiten – für die Partnerschaft blieben dann nur die Reste an Zeit und Kraft. „Vorhandene Probleme haben sich dadurch verschärft“, erklärt Kornelia Becker.

Denn die Beraterin hat ohnehin beobachtet, dass die Vereinbarung von Familie und Beruf für Paare schwieriger geworden ist und häufig der Auslöser für eine Krise. Während vor zwanzig Jahren meist ein Elternteil – üblicherweise die Mutter – nur noch Teilzeit arbeitete, sobald Kinder da waren, haben die Lebensmodelle sich heute geändert: Schon um die eigene Versorgung zu sichern, aber auch aufgrund eigener Wünsche und geänderter gesellschaftlicher Vorstellungen arbeiten heute oft beide Eltern Vollzeit.

Die Aufgaben in Familie und Haushalt müssen also von beiden bewältigt werden. „Es gibt dafür wenig Rollenvorbilder“, sagt Kornelia Becker. Oft komme es zu Konflikten, weil jeder und jede alles beherrschen soll, sei es kochen, die Wäsche machen, sich um das Auto kümmern oder die Kinder betreuen.

Die Vorstellungen und Ansprüche gingen dann schon mal auseinander – ist es in Ordnung, auch mal Essen aus der Dose zu machen oder die Kinder mit Gummibärchen abzulenken? – und das führt zu Streit. Es entstehe das Gefühl, im Stich gelassen zu werden. Da könne es schon helfen, Aufgaben aufzuteilen und einander in einem Bereich die Entscheidungen zu überlassen – und: nicht immer Perfektion zu erwarten.

Den Weg für sich müssen die Paare aber selbst finden, wie sie ja sowieso nicht erwarten dürfen, die Eheberaterin werde das jetzt alles für sie klären: „Wir begleiten nur“, betont Kornelia Becker.

Deshalb wird zu Beginn eine Zielvereinbarung getroffen: Was will das Paar durch die Beratung erreichen? Bis zum Ziel seien manchmal nur drei Sitzungen nötig, manchmal bis zu zwanzig, limitiert ist das nicht. Ganz selten, sagt Kornelia Becker, erweise sich das Ziel als unerreichbar und die Beratung werde abgebrochen.

Wenn Paare in die Beratung kommen, ist das ohnehin schon ein Pluspunkt für die Beziehung, denn sie sind gesprächsbereit. „Wir arbeiten mit dem Wort“, sagt Kornelia Becker, „damit können nicht alle gleich gut umgehen.“ Vielleicht sei das ein Grund, warum die Initiative, sich Hilfe zu holen, meist von der Frau ausgehe – allerdings längst nicht immer.

Die meisten Paare, die eine Beratung aufsuchen, sind schon in langjährigen Beziehungen, da sei die

Zufriedenheit eben „nicht immer top“. Und im Laufe des Zusammenlebens gibt es bestimmte Phasen, in denen Krisen häufiger vorkommen. Neben der Doppelbelastung durch Kinder und Beruf für junge Familien kann das auch die Zeit sein, in der heranwachsende Kinder sich erstmals verlieben und sexuelle Erfahrungen machen. Das mache dann manchmal den Eltern bewusst, dass sie in dieser Hinsicht schon länger nicht mehr zufrieden sind.

Oder die Zeit, wenn die Kinder aus dem Haus gehen: Da sind Paare wieder auf neue Art gefordert, müssen sich klar werden, wie sie künftig ihre Freizeit aufteilen wollen. Was machen wir getrennt, was zusammen? Welche Gemeinsamkeiten bleiben uns überhaupt?

Ähnliche Fragen stellen sich erneut, wenn die Berufstätigkeit endet, und der Ruhestand kommt. Da wenden sich die Partner neuen Interessen, Hobbys und Zielen zu, die sie nicht immer teilen.

Sie fordere die Paare dazu auf, sich klar zu werden, was sie noch

verbinde, berichtet Kornelia Becker. Und das sei oft mehr als gedacht.

Auch Senioren und Seniorinnen jenseits des 70. Lebensjahres kommen zu ihr in die Beratung. Manchmal, so weiß sie, brechen dann Erfahrungen aus der Kindheit oder Erlebnisse aus der Kriegszeit wieder auf. Manches sei ein Leben lang unausgesprochen geblieben oder einfach hingenommen worden. Aber es sei ja nie zu spät, etwas im Miteinander zu ändern.

Ein sonst häufiger Auslöser für eine Krise kommt seit Ausbruch der Pandemie seltener vor: die Untreue. Die geringeren Möglichkeiten, jemanden kennenzulernen, wirken sich da wohl aus.

„Wer betrogen wurde, ist sehr verletzt“, sagt die Beraterin, „das braucht erst einmal Raum, ehe man über die Hintergründe spricht.“ Oft stelle sich dann heraus, dass beide Partner schon länger unzufrieden waren. Möglich, dass Trennung dann der beste Weg sei: „Aber manchmal reicht auch die Trennung von alten Gewohnheiten.“

Die Beraterin: „Hier geht nichts raus, wir schweigen“

Hildesheim. Kornelia Becker ist Leiterin der Fachstelle für Einzelne, Paare und Familien der Diakonie in der Region Hildesheim und Peine. Im Mai geht sie im Alter von 65 Jahren in den Ruhestand.

Ihr beruflicher Weg begann mit dem Studium der Sozialarbeit in Kassel, danach war sie elf Jahre für das Diakonische Werk Hersfeld-Rotenburg in der Migrationsarbeit und Sozialberatung tätig. Nach dem Umzug nach Hildesheim arbeitete sie ab 1998 zunächst als Vertretung für eine Mitarbeiterin in Erziehungszeit im Frauenhaus. 2001 wechselte sie zur Familienberatung. Die Beratungsstelle war damals noch in der Theaterstraße ansässig und in Trägerschaft des Diakonischen Werkes des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt.

Für ihre Tätigkeit absolvierte Kornelia Becker eine dreijährige berufsbegleitende Zusatzausbildung zur psychologischen Beraterin. An ihrer Aufgabe schätzt sie besonders, dass sie dazu beitragen kann, das seelische Wohlbefinden von Menschen zu verbessern.



Kornelia Becker hat hunderte Paare beraten.

FOTO: WIEBKE BARTH

Kornelia Becker ist verheiratet, hat zwei Kinder und ein Enkelkind.

„Natürlich sind auch mir Eheprobleme bekannt“, sagt Kornelia Becker. Sie habe aber gelernt, eigene Konflikte und Vorstellungen aus den Gesprächen herauszuhalten. Gehe ihr eine Beratung mal zu nahe, helfe der Kollegen-

kreis oder die externe Supervision. Ganz wichtig sei die Verschwiegenheit über ihre Klienten nach außen. Der Umgang mit dem Thema werde zwar lockerer, doch ob sie mit Familie und Freunden über ihre Krise sprechen wollten, sei allein Entscheidung der Paare: „Hier geht nichts raus. Wir schweigen.“

Beziehungskrisen gibt es in allen Phasen des Lebens. In der Corona-Zeit lässt vor allem Überforderung von Eltern die Nachfrage nach Paarberatung steigen.

Von Wiebke Barth

Anlaufstellen für Paare in der Krise

Die Lebensberatung für Einzelne, Paare und Familien der Diakonie in der Region Hildesheim und Peine wird getragen vom evangelischen Kirchenkreisverband Hildesheim und befindet sich in der Klosterstraße 6. Zu erreichen ist die Beratungsstelle unter Tel. 05121/167540. Vier Hauptamtliche sowie drei Honorarkräfte und eine Beraterin in Weiterbildung sind dort beschäftigt. Eine weitere Mitarbeiterin bietet in Peine, Zehnerstraße 8, Beratung an und ist erreichbar unter 05171/5849-0. Nach Auskunft von Kornelia Becker werden 70 bis 90 Beratungsprozesse im Jahr begleitet, wobei es sich etwa zur Hälfte um Paare handelt. Die Beratungsstelle wird zu 65 Prozent vom Kirchenkreisverband finanziert, rund 15 Prozent steuert der Landkreis Hildesheim bei. Die Klienten und Klientinnen leisten eine Kostenbeteiligung, die vom Einkommen abhängig ist. Begleitung finden Paare auch bei der Beratung Ehe – Familie – Leben (EFL) des Bistums Hildesheim am Domhof 10, zu erreichen unter Tel. 05121/31002 oder der Mailadresse hildesheim@efl-bistum-hildesheim.de. Im Internet sind außerdem eine Reihe von privaten Anbietern von Paar- oder Familienberatungen zu finden.