

Dann reden wir das jetzt, *bitte, aus!*



Sollten zwei, die sich lieben, nicht automatisch eine Aufteilung aller Pflichten finden, die für beide gut ist? Die Realität sagt: Nein. Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt, Paar und Therapeuten, haben Ideen, wie das funktionieren kann.

TEXT: **Ursel Nendzig**

ILLUSTRATIONEN: **Katharina Bourjau**

Es hat alles so schön angefangen. Sie und er, schwer verliebt, dazu beide leidenschaftlich in ihre Karrieren vertieft. Dann kam die erste gemeinsame Wohnung mitsamt herumliegenden Socken, Haaren im Abfluss und ungeputzten Fensterscheiben. Enttäuschung über Zuständigkeiten und Streit über Kleinigkeiten, die beide zermürben. Wie konnte es so weit kommen? Und: Wie kommen die beiden da wieder raus? „Es ist wichtig, sehr bald Klartext miteinander zu reden“, sagen Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt. Die beiden sind nicht nur ein Ehepaar, sondern auch Paartherapeuten und kennen alle Seiten dieser Verhandlungen in Partnerschaften. „Es wird immer wieder neue Themen geben, die ausverhandelt werden müssen, wenn das Paar eine gleichberechtigte Partnerschaft leben möchte.“ Wichtig sei, dass beide Partner die volle Verantwortung für das Ganze übernehmen – nicht nur einer.

GESPRÄCH IM RAHMEN

Wie läuft nun ein solches Ausverhandeln ab? „Bei den meisten Paaren funktioniert es gut, wenn sie einen Termin vereinbaren mit dem klaren Ziel, über ein bestimmtes Thema zu sprechen“, sagen die Gatt-Iros. Dann kann sich jeder innerlich auf das Gespräch vorbereiten und den eigenen Standpunkt klarmachen. Auch ein heißer Tipp: einen zeitlichen Rahmen für dieses Gespräch vereinbaren, der nicht überschritten werden darf, damit es nicht zu

einer zermürbenden Dauerdiskussion ohne Ergebnis wird. „Bleiben Sie sachlich, akzeptieren Sie Unterschiede. Sehen Sie sich als Team, das gemeinsam etwas erreichen möchte, nicht als Gegner, die einander eins auswischen wollen.“

Dabei darf es auch manchmal zu hitzigen Diskussionen kommen, „solange man den anderen nicht gezielt kränkt und Verantwortung für sich übernimmt“, sagt Elisabeth Gatt-Iro. „Nicht der anderen Person die Schuld unterjubeln.“ Und, fügt Stefan Gatt hinzu, „wenn beide Partner dazu tendieren, sehr schnell emotional zu werden, dann bedeutet das, dass alte, nicht aufgearbeitete Themen mit in die Diskussion kommen, die zuerst bearbeitet werden sollten.“ Abgesehen davon sei es völlig in Ordnung, wenn es emotional wird. „Beziehungen sind genau dafür da“, sagt Elisabeth Gatt-Iro. „Sie machen uns bewusst, wo wir uns noch entwickeln dürfen, sie frustrieren, enttäuschen, ärgern uns – das gehört einfach dazu. Beziehungen sind nicht immer glücklich und harmonisch, sondern fordern uns dazu auf, das Beste von uns zu entwickeln – und diese Entwicklung kann manchmal ganz schön zäh sein.“

EIN FRAUENTHEMA?

In den meisten Fällen, das zeigt die Erfahrung der beiden TherapeutInnen, sind es in heterosexuellen Partnerschaften die Frauen, die unzufrieden mit der Aufteilung der Aufgaben in der Beziehung sind. „Das hat viel mit einem tradierten

Rollenverständnis zu tun“, meint Stefan Gatt. „Und auch mit dem Backlash, den wir aktuell coronabedingt erleben: Wenn Menschen sich verunsichert fühlen, fallen sie in alte, bekannte Muster zurück.“ Das entbindet den Mann freilich nicht von seiner Verpflichtung, die Rollenaufteilung in der Beziehung zu hinterfragen. „Wenn die Frau unzufrieden ist, ist es in weiterer Folge auch der Mann – aus diesem Grund ist es besser, möglichst zu Beginn einer Beziehung für eine Aufgabenteilung zu sorgen, die für beide erwünscht ist.“

Anderenfalls komme es dazu, dass ein Partner den „Mental Load“, die Überforderung, sich für alle Aufgaben zuständig zu fühlen, nicht mehr tragen kann. „Warnsignale dafür sind Aggression, ständig wiederkehrende Unzufriedenheit, depressive Verstimmungen, mangelnde Lebensfreude, Fressattacken oder zu viel Alkoholkonsum, aber auch körperliche Symptome und Krankheiten“, sagt Elisabeth Gatt-Iro. Nicht immer sei es dann möglich, ohne professionelle Hilfe die Situation in den Griff zu bekommen. „Wenn sich ein Paar in einer Abwärtsspirale befindet, über bestimmte Themen nicht sprechen kann, ohne emotional und verletzend zu werden, oder wenn klare Vereinbarungen bezüglich Elternschaft nicht eingehalten werden, weil sich das Paar in einem Machtkampf befindet und diesen über die Kinder austrägt, spätestens dann ist es Zeit, sich Hilfe zu holen“, sagt Elisabeth Gatt-Iro. >>



Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt unterstützen in ihrer Linzer Praxis seit über 20 Jahren Paare dabei, ihre Partnerschaft zu meistern. Infos dazu auf „www.challengeoflove.at“.

Buchtipps:

Elisabeth Gatt-Iro/Stefan Gatt:

Unverschämt glücklich.

Wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen.
Goldegg Verlag, 19,95 Euro

Elisabeth Gatt-Iro/Stefan Gatt:

Love First – Work Second.

Pfeif auf die Arbeit, lass uns lieben!
Orac Verlag, 19,90 Euro



„Jetzt gehst du in Pension, und der Haushalt bleibt wieder mir?“

Nach 40 Jahren Ehe geht der Mann in Pension. Seine Frau war all die Jahre lang Mutter und Hausfrau, bis auf einen kleinen Nebenjob, der ihr aber keine ausreichende Pension sichert. Jetzt, wo er zu Hause ist, bleiben die gesamte Hausarbeit und das Kochen an ihr hängen, was sie zunehmend anstrengt. Sie hätte sich die gemeinsame Pension anders vorgestellt und dachte, er würde jetzt mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen.

Elisabeth Gatt-Iro: „Viele Frauen tendieren dazu, sich etwas von ihrem Partner zu wünschen, scheuen sich aber davor, Klartext zu reden und Verantwortung für das zu übernehmen, was sie wirklich wollen. Es kann sein, dass die Frau in dieser Situation aufgefordert ist, an ihrem Selbstwert zu arbeiten und zu lernen, sich abzugrenzen und selbstbestimmt Nein zu sagen. Zusätzlich ist es wichtig, eine gemeinsame Vision für den kommenden Lebensabschnitt zu entwickeln und Fragen zu beantworten wie: ‚Wie möchten wir beide die nächsten Jahrzehnte miteinander verbringen? Wie möchten wir uns miteinander fühlen? Was möchten wir erleben? Was kann jeder von uns dazu beitragen, dass unsere Vision Wirklichkeit wird?‘

Hier ist ein gemeinsames klärendes Gespräch über sämtliche Aufgaben, die anfallen, und darüber, wer wofür zuständig ist, was wie zu erledigen ist und auch wann, notwendig. Das Ergebnis sind klare Vereinbarungen. Und dann geht es darum, loszulassen und zuzulassen, dass die andere Person ihre Aufgaben auf ihre Art und Weise erledigt. Die Frau darf lernen, zu delegieren statt zu kontrollieren, und sie darf lernen, sich freie Zeit für sich zu nehmen, weil ihr Mann ja jetzt viel mehr zu Hause sein wird. Er darf lernen, alte Männersprüche auf die Seite zu stellen („Haushalt ist nichts für Männer“) und seiner Frau mit seiner aktiven Anteilnahme im Alltag seine Liebe zu zeigen. Im Hinblick auf ein gedeihliches, liebevolles Miteinander. Und natürlich darf dabei auch – respektvoll – gestritten werden!“

„Können wir den Abend anders regeln?“

Vor der Geburt des ersten Kindes war die Frau in Vollzeit als Juristin in einem großen Konzern beschäftigt. Direkt nach dem Mutterschutz ist sie in ihren Betrieb zurückgekehrt. Ihr Mann bringt das Kind in die Krippe, holt es ab und verbringt die Nachmittage mit ihm. Die Frau kommt nach einem neunstündigen Arbeitstag nach Hause und muss ab dem Moment alles übernehmen, da sie ja den Tag über „frei“ war. Sie kocht, räumt auf, badet das Kind und bringt es ins Bett. Sie leidet unter ihrem schlechten Gewissen und traut sich nicht, von ihrem Mann einzufordern, auch am Abend halbe-halbe zu machen.

Stefan Gatt: „Dieses Beispiel ist sehr interessant, denn stellen Sie sich die Situation umgekehrt vor! Es ist etwas, das uns so vertraut ist, dass wir meist nicht mehr darüber sprechen. Nur wenn die Frau in der Verdienerrinnenrolle ist, wird es thematisiert. Im ersten Schritt geht es für sie darum, zu erkennen, was sie hindert oder wie sie sich daran hindert, mit ihrem Mann ein klärendes Gespräch zu führen. Viele Frauen tendieren dazu, um des lieben Friedens willen nicht für sich selbst einzustehen, und riskieren damit einen Scheinfrieden auf eigene Kosten. Es muss möglich sein, mit dem Partner ein offenes Gespräch über die persönlichen Vorstellungen zu führen. Darüber, was es braucht, auch Erholung und Entspannung zu haben. Das darf und soll natürlich wechselseitig sein, damit auch der Mann Zeit für sich und seine Interessen hat. Wechselseitige Wertschätzung für die Leistungen der jeweils anderen Person und Verständnis für die Situation des jeweils anderen sind dabei äußerst dienlich!“





„Musst du nur der Verwöhn-Vater sein?“

Nach der Trennung zieht sich der Mann völlig von den gemeinsamen Aufgaben zurück. Wenn die Kinder das Wochenende bei ihm verbringen, verwöhnt er sie nach Strich und Faden, sie müssen keine Aufgaben für die Schule erledigen und es gibt jeden Tag Fast Food. Wenn die Kinder sonntagabends zur Mutter zurückkommen, muss sie mit ihnen erst alles aufarbeiten, was sie für die Schule am Montag brauchen. Ihr fehlt die unbeschwerte Zeit mit ihren Kindern. Sie hat das Gefühl, dass sie auch nach der Trennung als Elternpaar diese Dinge ausverhandeln müssen, weiß aber nicht, wie das geschehen soll, da sie und ihr Mann im Streit auseinandergegangen sind.

Elisabeth Gatt-Iro: „In diesem Fall würde ich ganz klar zu einer Unterstützung der Eltern durch eine außenstehende Person raten – sei es durch Beratung, Therapie oder Mediation. Das bekommt man ‚auf eigene Faust‘ nicht hin, denn die Trennung ist nicht verarbeitet und die Leidtragenden sind die Kinder. Es muss für beide Elternteile klar sein, dass es um das Wohl ihrer Kinder geht und es in ihrer elterlichen Verantwortung liegt, für dieses Wohl zu sorgen. Gleichzeitig muss klar sein, dass sie beide die Verantwortung haben, an ihren persönlichen Themen zu arbeiten und ihre Kinder nicht damit zu belasten. Die Trennung ist ohnehin schon schwerwiegend für die Kinder; wenn jetzt noch der Beziehungskonflikt der Eltern dazukommt, den sie mittragen müssen, ist das einfach zu viel und nicht okay! Um den Konflikt zu lösen, braucht es jemanden, der außerhalb des Systems ist und beide Elternteile dabei unterstützt, zu guten Vereinbarungen zu kommen, damit die Kinder sich sorgenfrei und unbelastet entwickeln können.“



„Die klassische Rollenteilung behagt mir nicht mehr.“

Der Mann geht seinem 40-Stunden-Job nach, seine Frau hat die Berufsarbeit auf halbtags reduziert, um die Kinder nachmittags betreuen zu können. Abgesehen von der Kinderbetreuung bleiben auch alle anderen Agenden an ihr hängen: Kindergeburtstage, das Besorgen der Geschenke für Verwandte, die Urlaubsplanung, das Einkaufen von Kleidung und Spielsachen oder das Arrangieren von gemeinsamen Treffen mit anderen Familien. Sie wünscht sich, dass diese Dinge gemeinsam von ihr und ihrem Mann organisiert und erledigt werden, er ist jedoch von seiner Arbeit ausgepowert und möchte sich abends und am Wochenende ausruhen.

Stefan Gatt: „Ja, da darf die Frau wirklich in die Gänge kommen, damit er in die Gänge kommt! Warum lässt sie sein Verhalten zu? Was hat sie davon? Wiederholen die beiden alte Muster aus ihren Herkunftsfamilien? Solange der Mann spürt, dass seine Frau mitspielt, wird er auf seinem Egotrip bleiben. Möglicherweise braucht sie konkrete Unterstützung in einer Beratung, damit sie lernt, ihre Wünsche klar zu formulieren, und ihrem Partner mit entsprechender Kraft und trotzdem wertschätzend begegnen kann. Solange sie sich selbst nicht ernst nimmt, wird er sie auch nicht ernst nehmen. Klartext reden in einem respektvollen Gespräch ist in diesem Fall dringend angesagt. Und vor allem auch, dass sie lernt, sich abzugrenzen! Trotzdem muss der Partner das Gefühl haben, dass es hier nicht um einen Machtkampf, sondern um ein klares Ausverhandeln der Übernahme von Verantwortung für ein gutes Familienleben geht. Mit der klassischen Arbeitsteilung erweisen sich beide Partner keinen Gefallen und geben ein denkbar schlechtes Rollenbild an ihre Kinder weiter. Der Mann ist hier maximal Freizeitpapa und verhindert damit eine tiefe Verbindung zu seinen Kindern. Damit nimmt er sich eines der wertvollsten Geschenke, die das Leben zu bieten hat – auch in schwierigen Zeiten für seine Kinder und seine Partnerin da zu sein.“