

Lebens- krise mit happy end?



YES WE CAN!

TEXT: Sonja u. Martin Rotter

20 Jahre Beziehung – Sonja weiß nicht mehr, ob sie mit Martin weiterleben kann und will. Die innere Mauer, die sie selbst zwischen sich und ihrem Mann errichtet hat, ist so hoch wie ein Wolkenkratzer. Jede Berührung lässt sie innerlich erstarren. Dann der Schock: Martin hat bei einer anderen Frau die Zärtlichkeit und vor allem Zuwendung gefunden, die Sonja nicht mehr fähig war zu geben.

Rückblende: Wir verlieben uns sehr jung (Sonja ist 16 Jahre alt, Martin 17). Es ist für uns beide die erste große Liebe und die erste feste Beziehung. Es ist Anfangs eine Wochenendbeziehung und in jeder Sekunde, in der wir uns nicht sehen fehlen wir uns wahnsinnig. Es war uns beiden schnell klar: „Wir gehören zusammen!“

Alles was wir erreichten, war nur möglich weil wir die gegenseitige Unterstützung des anderen

hatten. Als unser erstes Kind zur Welt kommt sind wir überglücklich. Martin ist sehr ehrgeizig und möchte unserer Familie finanzielle Sicherheit bieten. Das Kind nimmt Sonja voll und ganz in Anspruch.

Sonja: Martin musste beruflich oft tagelang verreisen und so empfand ich in dieser Zeit zum ersten Mal eine große Einsamkeit in unserer Beziehung. Ich begann meinem Mann vorzuwerfen, dass ihm sein Beruf wichtiger ist als wir und fühlte mich zu Hause oft wie gefangen. Martin war in den verschiedensten Ländern unterwegs, am Abend mit Geschäftsfreunden schick essen und ich saß hier in Wien, gebunden an unsere Wohnung und erledigte alle organisatorischen Dinge.

Martin: Ich versuchte beruflich voran zu kommen. Lange Reisen und anstrengende Wochen-

enden mit Kunden waren da ganz normal. In allem, was ich machte, war und bin ich sehr ehrgeizig. Als Ausgleich für meine Arbeit brauchte ich unbedingt die sportliche Herausforderung. Sonja warf mir das immer wieder vor. Ich fühle mich als „Geldbringer“ ausgenutzt.

Nach fünf Jahren kam unser zweiter Sohn zur Welt. Einer schwierigen Schwangerschaft folgte eine anstrengende Zeit nach der Geburt. Für unseren Freundeskreis hatten wir keine Zeit mehr und oft waren wir abends so erschöpft, dass keiner mehr die Energie aufbrachte, mit dem anderen über seine Sorgen zu reden.

Trotz allem war dieses grenzenlose Vertrauen zwischen uns und die Gewissheit, dass wir alle Schwierigkeiten gemeinsam meistern konnten. Da wurde Sonja ungeplant ein drittes Mal schwanger.

Sonja: Als ich es Martin, mit einem flauen Gefühl im Bauch, sage, freut er sich wahnsinnig. Er nahm mich fest in seine Arme; schaute mir tief in die Augen und sagte: „Wir kommen auch zu fünf gut über die Runden!“

Martin: Als Sonja mir von unserem dritten Kind erzählte, hatte ich aber das Gefühl, dass die Freude nur bei mir so groß war. Ich war beruflich schon so weit gekommen, dann kann ich doch noch etwas nachlegen und alles wird sich ausgehen.

Unser dritter Sohn kam zur Welt und eigentlich sollte alles bestens sein. Aber eine Sache lief in unserer Beziehung im wahrsten Sinne des Wortes nie befriedigend und das war im Bett.

Sonja: Anfangs war der Sex schön und aufregend, mit der Zeit musste Martin oft monatelange Durststrecken auf sich nehmen, wenn er mit mir schlafen wollte. Ich konnte meine Unfähigkeit, mit ihm intim zu werden, auch nicht benennen und zog mich immer wieder mit anderen Ausreden aus der Affäre. Ingeheim wünschte ich mir leidenschaftlichen Sex, aber im Laufe der Jahre empfand ich eine immer größer werdende Sperre in mir. Sogar mein Körper rebellierte dagegen. Wiederkehrende Infektionen im Intimbereich waren eine willkommene Ausrede.

Martin: Am Beginn unserer Partnerschaft haben wir oft miteinander geschlafen. Es war aufregend und schön. Im Laufe der Zeit wurden die Abstände aber immer länger. Und was für mich das Schlimmste war, ich hatte das Gefühl, dass es Sonja keinen Spaß machte. Immer öfter gab es Ausreden und Zurückweisung. Mit der Zeit war ich sogar eifersüchtig auf unsere Kinder, weil sie mehr Zuwendung bekamen als ich. Irgendwann kam ich zu dem Punkt, dass ich nur mehr als Erhalter der Familie diene.

Langsam aber sicher hatten sich so in den letzten Jahren auf beiden Seiten viele Enttäuschungen eingeschlichen und die Gemeinsamkeiten verdrängt.

Dann kam ein neues Projekt auf uns zu. Wir machten uns mit einem Kaffeehaus selbständig. Nach anfänglichem Zögern und obwohl finanzielle Ängste Sonja's Kindheit prägten, liessen wir uns auf einen hohen Kredit ein. Wir „kämpften“ wieder Seite an Seite. Nach anfänglichem Enthusiasmus mussten wir das Lokal wieder aufgeben und saßen auf hohen Schulden. Das war der Beginn unserer „dunklen Zeit“. Vorwürfe vergifteten unser Leben. Am schlimmsten war, dass keiner mehr ein Wort der Wertschätzung oder Verständnis für den Anderen fand.

Martin: Wir stritten nie wirklich offen und funktionierten weiter als Eltern. Unser Gesprächsstoff waren organisatorische Dinge aber

nie unsere Gefühlswelt. Nach außen schien alles perfekt. Mit der Karriere ging es bergauf, nur zu Hause war alles anders. An Zärtlichkeiten konnte ich mich schon nicht mehr erinnern. Wir hatten uns nichts mehr zu sagen. Abends verkroch sich einer vorm Computer und der andere vorm Fernseher oder ging schlafen.

Genau zu dieser Zeit erging es einer gemeinsamen Freundin ähnlich und diese Frau gab mir all das, was ich mir wünschte. Wir konnten uns über unsere Sorgen, Träume und Gefühle unterhalten und fanden Verständnis beim Anderen. Ich, der ich mir das nie vorstellen konnte, hatte eine Außenbeziehung. Sonja war am Boden zerstört, als sie es nach wenigen Wochen erfuhr. Ich war mit meinen Gefühlen zerrissen. Auf der einen Seite Sonja und natürlich auch unsere Kinder, die ich unendlich lieb habe, und auf der anderen Seite eine Frau, die mich verstand und in die ich mich verliebt hatte.

Doch auf einmal konnte ich auch wieder mit Sonja reden und wir beschlossen, es gemeinsam noch ein Mal zu versuchen. Am Anfang ist uns das gut gelungen, aber schon nach kurzer Zeit war uns klar, dass wir es nicht alleine schaffen. Sonja hat mich ständig mit Fragen zu meiner Außenbeziehung gelöchert und ich wollte und konnte nicht mehr darüber reden.

Sonja: Ich fühlte, dass Martin sich immer mehr von mir entfernte und wollte es doch nicht sehen. In mir war kein Platz mehr für Liebe, oder doch? Ich wusste es nicht mehr und hatte auch keine Kraft, es heraus zu finden. Sobald wir alleine waren, schwieg ich ihn an, strafte ihn mit Nichtbeachtung oder mit versteckten Vorwürfen. Nur in einer Freundesgruppe konnten wir noch miteinander lachen. Doch eine dieser Freundinnen brachte Martin mehr als Freundschaft entgegen. Es begann vor meinen Augen eine Affäre, die wenige Wochen dauerte, aber mein Leben komplett verändern sollte.

An dem Tag, als ich erfuhr, was ich eigentlich schon ahnte, brach für mich eine Welt zusammen. Ich war wie gelähmt, wusste nicht mehr wie es weitergehen sollte. Der Schmerz machte mir aber auch deutlich, dass ich doch noch sehr viel für Martin empfand. Ich wollte eine Paartherapie machen, um heraus zu finden, ob unsere Ehe noch Sinn macht. In den nächsten Wochen hatten wir lange Gespräche. Ich gab Martin Zeit, verlangte von ihm aber auch eine klare Entscheidung und dass er keinen Kontakt mehr zu der anderen Frau hat. Ich wünschte mir, dass er bei mir bleibt. Aber nur, wenn er mich noch aufrichtig liebt.

Es folgten schwere Wochen, in denen die schlimmsten Zweifel an mir nagen. Was hat sie, was ich nicht habe? Was kann sie Martin geben, was ich nicht kann? Aber gleichzeitig wurde meine sexuelle Lust wieder geweckt. Nach zwei Monaten auf und ab, fiel ich wieder in ein tiefes Loch. Ich fühlte mich so verletzt und konnte

kein Vertrauen mehr aufbauen. Er gestand mir, dass es ihm nicht leicht fiel, seine Gefühle für diese andere Frau auszulöschen. Doch zum ersten Mal erkannte ich auch seinen Schmerz und wir beschlossen, sofort eine Paartherapie zu beginnen.

Eine Freundin empfahl uns die IMAGO Methode. Die ersten Sitzungen waren sehr holprig, doch wir sind immer mit einem guten Gefühl nach Hause gegangen. Reden ohne Angst zu haben vor neuen Vorwürfen. Zuhören und ganz neue Einblicke bekommen. Wertschätzungen als Labsal für die verwundete Seele. Obwohl wir uns schon so lange kannten und so viel voneinander wussten, hatten wir doch nie unsere innersten Ängste so offen ausgesprochen. Das war völlig neu für uns und tat einfach nur gut.

Schon kurz nach Beginn der Therapie bewegten wir uns wieder aufeinander zu und unsere Liebe flammte neu auf. Nach einem intensiven IMAGO-Wochenendworkshop waren wir uns sicher: „Wir wollen unseren Lebensweg wieder gemeinsam gehen!“

Wir sind jetzt das zweite Jahr im Dialograum. Das sind Gruppensitzungen mit enormer Energie. Dort spüren wir auch die Ängste und Hoffnungen anderer Paare und holen uns immer wieder neue Impulse für unseren Paarraum.

Sonja: Manchmal frage ich mich, ob Martin und ich noch zusammen wären, hätte diese Krise nicht stattgefunden. Doch ich denke nicht mehr oft daran, denn schlussendlich sind unsere Beziehung und unser Leben intensiver, schöner und glücklicher als je zuvor. IMAGO hat unsere „Sprache“ und unser Gespür für die Gefühlswelt des Anderen verändert und Lob bleibt nicht mehr im Kopf, sondern wird auch ausgesprochen.

Martin: Ich habe Sonja in einer viel intensiveren Art kennen und lieben gelernt, habe so viel von Ihrem Leben erfahren, was ich in den vielen Jahren davor nicht gewusst habe. Unser großes Glück war, rechtzeitig die richtigen Menschen um uns zu haben und IMAGO kennen gelernt zu haben.

Für mich ist IMAGO zu einer Lebenseinstellung geworden, frei nach dem Motto: „Zieh Dir die Schuhe des anderen an und Du wirst ihn verstehen.“

Das Leben hat uns reich beschenkt und seid wir wieder Nähe zulassen und genießen können, haben sich auch viele andere Dinge in unserem Leben zum Positiven gewendet. Das schönste Geschenk aber sind unsere Kinder, die wir über alles lieben.