



# Wenigstens zu Hause muss ich mich doch gehen lassen dürfen!

*Nach einem anstrengenden Tag in die eigenen vier Wände zu kommen und sich fallen lassen zu können, wünscht sich wohl jeder. Der Paartherapeut David Wilchfort erklärt hier, wie Sie die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sich Ihr Partner durch dieses Verhalten nicht vernachlässigt fühlt*

*Autor: David Wilchfort Fotos: Roderick Aichinger und Markus Burke*

**H**aben Sie auch den Wunsch, wenigstens bei Ihrem Partner nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen zu müssen? Kennen Sie das Bedürfnis, sich zumindest in Ihren eigenen vier Wänden ungezwungen bewegen zu wollen? Ich höre diese Forderungen nicht nur von Männern. Im Zeitalter der zunehmenden Gleichberechtigung beanspruchen auch Frauen das Recht, zumindest zu Hause ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Aber ist dieser Anspruch gerechtfertigt? Darf man sich so ein Verhalten erlauben?

Ich finde ja. Überrascht Sie meine Antwort? Ich möchte es Ihnen erklären. Das wichtige Stichwort dabei ist „erlauben“. Es genügt nicht zu fragen, ob man es sich grundsätzlich erlauben darf, sich gehen zu lassen. Die hilfreichere Frage ist: „Was muss man tun, dass man sich das Gehenlassen erlauben darf?“ Diese Erlaubnis wird nicht automatisch mit der Unterschrift beim Standesamt mitgeliefert. Erst im

Zusammenleben mit dem Partner kann solch eine Konzession gemeinsam entwickelt werden. Es ist keine Billigung, die einer dem anderen gewährt, sondern eine Umgangsform, für die sich beide Partner entscheiden.

Aber wie entwickelt man eine Beziehung, in der Sichgehen-Lassen funktioniert? Als Erstes müssen Sie jedes Anspruchsdenken ablegen. Natürlich ist es für Sie anstrengend, Ihre Gefühle im Beruf oder fremden Menschen gegenüber immer im Zaum zu halten. Natürlich ist es für Sie mühsam, im Alltag immer Haltung zu bewahren. Natürlich ist es ermüdend, immer Rücksicht zu nehmen auf die Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld. Aber ergibt sich daraus ein Anspruch an Ihren Partner, dass er diese Mühsal für Sie ausgleichen muss?

Ich finde nicht. Die Belastung, die durch fremde Menschen entsteht, ist kein Freifahrtschein für eine Kompensation durch den Partner. Ich finde es aber verständlich, →



### *DER emotion-EXPERTE*

#### **David Wilchfort**

Unser Autor ist Facharzt für psychotherapeutische Medizin mit eigener Praxis in München. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in den Bereichen Paar- und Familientherapie. Darüber hinaus bietet er Paaren Hilfe zur Selbsthilfe für eine funktionierende Kommunikation an.

wenn man sich genau diesen Ausgleich wünscht. Es ist nachvollziehbar, dass man sich zumindest bei dem Menschen, der einem am nächsten steht, gerne so geben würde, „wie man ist“. Man möchte wenigstens zu Hause ganz ungekünstelt sein.

Nochmals: Der Wunsch ist zwar verständlich, aber daraus ergibt sich noch lange kein Anspruch auf seine Akzeptanz durch den Partner. Auf welcher Basis muss also eine Beziehung aufgebaut sein, damit der Partner dieses Anliegen erfüllt? Am besten lässt sich diese Frage mit dem folgenden Test lösen:

#### **KÖNNEN SIE SICH IN IHRER PARTNERSCHAFT FALLEN LASSEN?**

Schätzen Sie bitte auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie stark die nachfolgenden Feststellungen auf Ihre Beziehung zutreffen (0: die Aussage trifft nicht zu, 10: die Aussage trifft voll und ganz zu). Beachten Sie dabei, dass es immer um das Erleben Ihres Partners geht, nicht darum, was Sie sich wünschen würden.

- ◇ Mein Partner geht davon aus, dass ich anerkenne, was er für mich tut.
- ◇ Mein Partner nimmt an, dass ich auf meine Bequemlichkeit verzichten würde, um ihm aus einer schwierigen Situation herauszuhelfen.
- ◇ Mein Partner ist davon überzeugt, dass ich ihn achte.
- ◇ Mein Partner weiß, dass mir sein Wohl wichtig ist.
- ◇ Mein Partner spürt, dass ich seine Liebe empfangen kann.

Wollen Sie sicherstellen, dass Sie nicht vom Partner fallen gelassen werden, wenn Sie sich gehen lassen? Dann ist eine entsprechende Vorbereitung nötig. Sie sollten sich

fragen: „Habe ich genug für die Partnerschaft getan, damit ich mir erlauben kann, mich zu Hause gehen zu lassen?“ Wollen Sie sich gestatten, wortkarg oder nörgelig heimzukommen? Dann müssen Sie vorher etwas tun, damit Ihr Partner stark genug ist, das auszuhalten. Möchten Sie, dass Ihr Partner ein Verhalten akzeptiert, das ein Fremder nicht billigen würde? Dann müssen Sie bei Ihrem Partner eine Grundlage des Wohlwollens geschaffen haben, bevor Sie ihn belasten.

Das Prinzip ist ganz einfach. Sie dürfen sich Ihrem Partner gegenüber gehen lassen, wenn Sie es oft genug nicht getan haben. Wenn Ihr Partner oft genug gespürt hat, dass Sie ihn wertschätzen, dann kann er leichter akzeptieren, wenn Sie grummelig nach Hause kommen. Wenn Sie oft genug gezeigt haben, dass Sie schätzen, was Ihr Partner für die Beziehung tut, dann wird er leichter übersehen, wenn Sie missmutig im Abendessen stochern, das ihn einen halben Tag Mühe in der Küche gekostet hat. Wenn Sie oft genug gefragt haben, wie es Ihrem Partner geht, in Situationen, die ihm wichtig waren, dann wird es ihm nicht so viel ausmachen, wenn Sie erst die Zeitung in die Hand nehmen statt ihn zu fragen, ob seine Zahnschmerzen nachgelassen haben. Wenn Sie oft genug extra zur Post gefahren sind, um einen wichtigen Brief noch rechtzeitig für ihn abzugeben, dann wird er es Ihnen nicht übel nehmen, wenn Sie einmal vergessen, worum er Sie gebeten hat. Wenn Sie oft genug seine Liebe erwidert haben, dann wird es ihn nicht kränken, wenn Sie nicht sofort auf seinen verliebten Blick reagieren, weil Sie noch mit Ärgerissen Ihres Alltags beschäftigt sind.

Also: Die Erlaubnis, sich gehen zu lassen, entsteht durch vorangegangenes Verhalten. Sobald Ihr Partner ein posi- →





ti-ves Muster Ihres Umgangs mit ihm als Ihr normales Verhalten im Kopf hat, wird er ein Sich-gehen-Lassen Ihrerseits als eine Ausnahme sehen. Wenn er jedoch findet, Sie lassen sich ihm gegenüber in der Regel gehen, wird er „un-gezwungenes“ Verhalten als eine Bestätigung der traurigen Regel wahrnehmen.

Haben Sie also bei der Beantwortung der Fragen auf Seite 44 immer einen hohen Wert auf der Skala angegeben, dann können Sie sich getrost zu Hause gehen lassen. Je stärker Sie das „Ja“ Ihres Partners zu den Aussagen einschätzen, desto gewisser ist, dass Sie aufgefangen werden. Sollten Sie sich aber hinsichtlich seiner Bewertung getäuscht haben, steht Ungemach ins Haus. Dann lassen Sie sich fallen, ohne auf ein Netz zu treffen, das Sie auffängt. Sie werden auf den harten Boden der Realität prallen.

Deshalb schlage ich noch einen weiteren Test vor. Gehen Sie damit auf Nummer sicher. Verhindern Sie, dass Sie nach einem harten Arbeitstag auch noch zu Hause verletzt werden: Geben Sie die Liste mit Ihren Antworten Ihrem Partner. Erst wenn er Ihre positiven Beurteilungen bestätigt, ist die Basis Ihrer Beziehung in Ordnung. Ohne diese Absicherung begeben Sie sich auf fahrlässige Weise in eine Gefahrenzone.

Es könnte natürlich sein, dass Ihr Partner das gleiche Verhalten für sich beansprucht. In diesem Fall wäre es nur

angemessen, wenn Sie ihm auch ein Attest ausstellen würden. Sie können das auf einfache und eindeutige Weise tun:

#### **KANN SICH IHR PARTNER IN DER BEZIEHUNG GEHEN LASSEN?**

*Bewerten Sie nun, wie Sie Ihren Partner erleben. Kennzeichnen Sie auf einer Skala von 0 bis 10, wie sicher Sie sich über folgende Fragen sind:*

- ◇ Erkennen Sie, dass Ihr Partner viel für die Beziehung tut?
- ◇ Sind Sie überzeugt, dass er Sie achtet?
- ◇ Wissen Sie, dass ihm Ihr Wohl wichtig ist?
- ◇ Nehmen Sie an, er würde seine Bequemlichkeit aufgeben, um Ihnen in einer schwierigen Situation zu helfen?
- ◇ Spüren Sie, dass Ihre Liebe bei Ihrem Partner ankommt?

Zeigt das Ergebnis einen sehr niedrigen Vertrauenswert, sollten Sie Ihren Partner warnen, dass die Voraussetzungen für sein Fallenlassen nur ungenügend erfüllt sind. Es wäre doch bössartig, ihn einfach so ins Verderben rennen zu lassen.

Vielleicht ermöglicht Ihnen die Überprüfung der Basis, Sicherheitslücken in Ihrer Beziehung zu erkennen. Mängel festzustellen, ist der erste Schritt vor jeder Reparatur. Ich wünsche Ihnen ein sicheres Sich-gehen-Lassen. □