

**F**rüher, als Theresa noch ein Kind war, lag sie am Sonntagmorgen im Bett und hörte, wie ihr Vater für die Mutter Klavier spielte. „Das war seine Art, seine Liebe auszudrücken“, erzählt die 39-jährige. „Ich habe die Musik genossen und nur gedacht: Wahnsinn!“ Jahre später verliebte sich Theresa schlagartig in einen Pianisten. Sie heirateten, obwohl sich schon früh Konflikte anbahnten: „Das fand ich gerade spannend“, sagt sie. „Ich wollte keine Langweilerbeziehung führen.“ Vielleicht, meint sie, hätten sie auch da ihre Eltern beeinflusst. „Streitereien waren bei uns daheim an der Tagesordnung.“ Denn trotz ihrer großen Liebe haben sich Therasas Eltern energisch bekämpft.

**Die Kleinen beobachten genau, wie Konflikte ausgetragen werden: aggressiv, schwelend oder gar nicht.**

Ahmen wir wirklich, meist ohne es zu merken, die Beziehung unserer Eltern nach? Waren alle Versuche, sich in der Pubertät vom Elternhaus loszusagen, umsonst? „In vielen Fällen ist die Partnerschaft der Eltern unbewusst tatsächlich prägend, sei es als Vorbild oder auch als Gegenbild“, sagt die Konstanzer Psychoanalytikerin Eleonore Lehr-Rottmann. „Die Psyche nimmt die Atmosphäre daheim unbewusst auf. Sie ist so typisch wie ein bestimmter Duft, an dem wir erkennen: Jetzt sind wir zu Hause! Später wiederholen wir unbewusst sehr viel, um alte Muster zu erleben. Im Altbekanntem fühlen wir uns wohl und sicher.“

Auch Paul Geiger, Leiter der Psychologischen Familien- und Lebensberatungsstelle der Caritas in Friedrichshafen, hält die elterliche Ehe für bedeutend: „Es handelt sich um die ersten Erfahrungen, die man macht. Kinder lernen vom Modell der Eltern. Für sie ist die Mutter die erste Frau und der Vater der erste Mann. Die Kinder beobachten ganz genau, wie die beiden miteinander umgehen. Beim Spielen, zum Beispiel in der Puppenecke zu Hause oder im Kindergarten, machen sie es live nach.“

Besonders stark werden Kinder offenbar von der Rollenverteilung im Elternhaus beeinflusst. War der Vater etwa – wie früher üblich – vor allem für den Unterhalt der Familie zuständig, nicht aber für Erziehung und Haushalt, orientieren sich oft noch die Kinder an diesem Modell. „Auch wenn man die Hausfrauenrolle der Mutter ganz bewusst ablehnt, ist es schwer, sich in der eigenen Beziehung von dieser vorgelebten Rolle ganz zu lösen“, sagt die Paarberaterin Stefani Günther vom Diakonischen Werk Hochrhein. „Den Sonntagskuchen backt man dann eben doch. Das Gewohnte, Altbekannte steckt tief in uns drin.“

Viele Erwachsene wollen in ihrer Partnerschaft alles anders machen. „Etwa ein Drittel meiner Klienten möchte sich klar von den Eltern ab-

grenzen. Wenn man aber nur aus Protest versucht, das Gegenteil zu leben, ist das schwierig. Wichtig ist es stattdessen, ein eigenes Modell zu entwickeln“, erklärt Katarina Vojvoda-Bongartz vom Bodensee-Institut für systemische Therapie und Beratung. Das setze voraus, sich mit der Beziehung der Eltern auseinanderzusetzen und sich das eigene Verhalten bewusst zu machen.

Ein weiteres Verhaltensmuster, das Kinder bei ihren Eltern abschauen, ist der Umgang miteinander, die Kommunikation. „Man lernt im Elternhaus, wie Konflikte ausgetragen werden. Dieses Vorbild beeinflusst das eigene Verhalten“, so der Psychologieprofessor Guy Bodenmann von der Universität Zürich. Je nachdem, wie Eltern ihre Auseinandersetzungen austragen, ob hitzig-aggressiv oder schwelend oder gar nicht, indem sie Konflikte vermeiden – das alles liefere ihren Kindern ein Modell für die eigenen Beziehungen. „Die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder später gegenüber ihrem Partner ein ähnliches Verhalten zeigen, ist sehr groß“, meint der Experte für Paartherapie.

Genau das hat Theresa an sich beobachtet. „Manchmal sage ich im Streit zu meinem Mann, dass ich mich scheiden lasse. Ich meine das aber nicht ernst. Eben das hat meine Mutter früher auch gemacht. Immer wieder hat sie meinem Vater gedroht: Jetzt geh ich! Dabei war das reines Säbelrasseln.“ Solche Kämpfe zwischen Eltern sind für Kinder oft prägende Erlebnisse. „In solchen Situationen hat ein Kind Angst und erlebt sich als ohnmächtig. So eine Erfahrung bleibt gespeichert“, betont Lehr-Rottmann. Es könne sein, dass man später in einer nahen Beziehung ähnlich kommuniziert.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht erstaunlich, dass die Ehen von Scheidungskindern häufiger in die Brüche gehen als die von Kindern aus Familien, in denen die Eltern zusammenbleiben. Einer Studie der Universität Köln zufolge, bei der 42 Publikationen zur deutschen Scheidungsforschung ausgewertet wurden, ist das Trennungsrisiko um rund 50 Prozent erhöht, wenn die Ehe der Eltern geschieden wurde.

Aber nicht immer sollte man eine Scheidung nur negativ sehen: „Wenn Eltern die Dinge anständig regeln, kann sie für Kinder auch eine positive Erfahrung sein“, betont Geiger. „Sie sind dann manchmal lebensstüchtiger.“ Solche Kinder haben womöglich später weniger Angst, sich vom Partner zu trennen. Insofern ist die höhere Scheidungsquote bei Trennungskindern nicht unbedingt das Resultat einer verkorkten Kindheit. „Wer dagegen den Partner schlechtmacht oder sogar für tot erklärt, zerstört einen Teil der Identität des Kindes“, warnt Geiger. Besonders kränkend sei es für Kinder, wenn sie bei einer Trennung aufgeteilt würden „wie Hausrat“, betont der Psychologe. Das schlage zurück auf die Beziehungsfähigkeit des Kindes.

Ob man sich auch bei der Wahl des Partners an den Eltern orientiert,



## Du bist wie deine Mutter!

Ahmen wir in der Partnerschaft die Beziehung der Eltern nach, ohne es zu merken? Ja, sagen die Psychologen. Zumindest beeinflusst es das Verhalten unbewusst, wie man die Ehe von Vater und Mutter als Kind erlebt, im Guten wie im Schlechten. Dagegen kann man etwas tun: Sich beobachten und sein eigenes Drehbuch des Zusammenlebens entwickeln.

Von Angela Stoll

darüber sind sich die Experten nicht einig. „Hier geht es eher um die eigenen Bedürfnisse“, glaubt der Züricher Forscher Bodenmann. „Man sucht in der Regel einen Partner, von dem man sich erhofft, dass er oder sie die Bedürfnisse möglichst gut befriedigen kann.“ Dagegen hält Lehr-Rottmann es für naheliegend, dass man auch hier unbewusst von den Eltern beeinflusst wird. Vielleicht sucht man gerade das Gegenteil: Waren die Eltern ständig in Kämpfe verwickelt, könnte die Sehnsucht nach Harmonie dazu führen, dass man sich einen „Lämmchen-Partner“ wähle, sagt die Psychoanalytikerin.

Wie auch immer: Bei Beziehungsproblemen kann der Blick auf die Eltern oft hilfreich sein. So fragt die

**Unklar ist noch, ob man sich bei der Partnerwahl an den Eltern oder an seinen Bedürfnissen orientiert.**

Psychologin Stefani Günther Paare meist schon zu Beginn einer Beratung, wie sie die Beziehung ihrer Eltern erlebt haben. Manchmal sei das elterliche Modell so prägend, dass es wichtig sei, „ein neues Drehbuch zu schreiben“, erzählt sie. Die Paare müssten dann herausfinden, welche Konflikte nichts mit ihnen zu tun hätten, „sondern in eine andere Geschichte gehören“.

Theresa hat damit begonnen: „Ich fand die Drohungen meiner Mutter, die Familie zu verlassen, verantwortungslos uns Kindern gegenüber. Das will ich nicht wiederholen.“

### ZUSAMMEN SEIN WIE ES KLAPPT

#### SPASS

Gemeinsam das Leben zu genießen, hält zusammen. Planen Sie zumindest am Wochenende eine Aktion ein, die beiden Freude macht. Auch gemeinsame Hobbys wirken sich gut aus.

#### FRISCHE

Langjährige Beziehungen drohen, in der Routine zu erstarren. Sorgen Sie bewusst für Abwechslung – etwa durch eine spontane Aktion.

#### GESPRÄCH

Zuhören und sich mitteilen sind elementar. Auch faires Streiten gehört dazu. Bei Problemen helfen spezielle Kommunikationskurse für Paare.

#### RITUAL

Schöne Gewohnheiten wie Spieleabende, die allen Familienmitgliedern gefallen, stärken den Zusammenhalt.

#### FREIRAUM

Oft belebt es die Beziehung, wenn die Partner auch mal unabhängig von einander etwas unternehmen. Wer immer alles gemeinsam erleben will, der engt sich auf die Dauer ein. (any)

## Oh, ein Schwarzes Loch. Schluck

**NACHBARN VERSTEHEN:** Warum manche in der gleichen Straße aus einer anderen Galaxie stammen müssen. Von Christian Gruber

Die Handlung und alle handelnden Personen in der folgenden Satire sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder realen Personen wäre rein zufällig.

**D**as Wort Nachbar kommt von „nahe“ und „Bauer“ und man versteht darunter zuallererst die in den angrenzenden oder nächstgelegenen Gebäuden beziehungsweise Wohnungen wohnenden Personen. Nachbarn können auch juristische Personen sein. Und in ländlichen Gebieten wird der Begriff meist weiter gefasst – er meint die gegenüber und nebenan wohnenden Personen oder jene im Umkreis bis zu etwa 100 Metern.

Außerhalb der Ortschaften kann der Umkreis auch bis zu 1 Kilometer betragen. Schließlich spricht man von Nachbarn auch bei angrenzenden Gemeinden, Bundesländern oder Staaten, ja sogar bei den Planeten Venus, Mars oder der „Nachbargalaxie“ des Andromedanebels. Und in der soziologischen Theorie ist die Nachbarschaft eine „Gemeinschaft des Ortes“. Was auch immer das sein soll.

Nehmen wir einen x-beliebigen, finsternen Kerl von gegenüber, der ständig mit zusammengekniffenen Augen auf die Kinder einschimpft, die vor seinem Haus spielen. Die sich davon nicht sonderlich beeindruckt lassen, sondern ihn nur den „Uffgestauten“ nennen, weil sich bei ihm



immer alles „uffstaut“. Ist der nun ein Nachbar oder eine Nachbargalaxie? Denn zwischen ihm und seiner eigenen Kindheit liegen offenbar Lichtjahre. Einige Millionen Lichtjahre sind es zwischen ihm und den Kindern.

Die Theorie der Nachbargalaxie würde zumindest erklären, wieso seine Stirn immer so dunkel und diffus erscheint: Weil das Licht eine ganze Weile braucht, bis es ihn erreicht. Dafür kann er ja nichts. „Ihre Rente zahle ich nicht“, hat ihm neulich mal eins der Kinder zugeschrien. Da hat sich kurz ein Schwarzes Loch aufgetan, mitten im Gesicht, unterhalb der Nase. Schluck. Seither ist klar: Der Kerl ist eine Galaxie. Die kreisen immer um ein Schwarzes Loch.