

Harriet Lerner  
Beziehungsregeln



Harriet Lerner

# Beziehungsregeln

Die ultimativen Tipps für alle,  
die Partnerschaftskrisen satt haben

Aus dem Amerikanischen von  
Ursula Pesch

KAILASH



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012  
unter dem Titel »Marriage Rules« bei Gotham Books,  
einem Imprint der Penguin Group Inc., USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*EOS* liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 Harriet Lerner

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche,  
auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

This edition published by arrangement with Gotham Books,  
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Lektorat: Claudia Alt, München

Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN

unter Verwendung eines Motivs von © Shutterstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber/

Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63052-7

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*Für Betty Carter und Monica McGoldrick,  
brillante Pionierinnen im Bereich der  
Familientheorie und -therapie*



# Inhalt

Anmerkung der Autorin . . . . .	9
Einleitung: Das sollte doch nicht so schwierig sein. . . . .	11
1 Bringen Sie Schwung in die Sache . . . . .	17
2 Mäßigen Sie Ihre Kritik . . . . .	39
3 Überwinden Sie Ihr Zuhördefizitsyndrom . . . . .	65
4 Beenden Sie die Verfolgungsjagd: Nähe zu einem distanzierter Partner . . . . .	93
5 Kämpfen Sie mit fairen Mitteln . . . . .	121
6 Vergessen Sie »normalen« Sex . . . . .	149
7 Kinderschock: Bewahren Sie einen kühlen Kopf . . . . .	181
8 Bis hierhin und nicht weiter: Erkennen Sie Ihre Toleranzgrenze . . . . .	215

9 Helfen Sie Ihrer Beziehung, Stiefkinder zu überstehen . . . . .	249
10 Ihre Herkunftsfamilie: Der Königsweg zu einer guten Beziehung. . . . .	273
Epilog: Eins kann ich Ihnen versprechen . . . . .	303
Danksagung . . . . .	305
Die Regeln . . . . .	309

## Anmerkung der Autorin

Zu diesem Buch hat mich Michael Pollans Buch *64 Grundregeln Essen* inspiriert, ein dringend benötigter Leitfaden, der dem Leser die täglichen Entscheidungen in puncto gesunde Ernährung erleichtern soll. »Essen Sie kein Müsli, das die Farbe der Milch verändert«, rät Pollan, und »Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte«. Seine Regeln umfassen all das Wissen, das man benötigt, um sich klug und gesund zu ernähren. Ernährung, so zeigt Pollan, muss nicht so kompliziert sein.

Das Gleiche gilt für Liebesbeziehungen und Ehen, dachte ich, während ich Pollans Ratgeber durchblätterte. Warum nicht ein Buch über die Paarbeziehung für all diejenigen schreiben, die einfach nur die Regeln kennen möchten, ohne die dahinterstehende Theorie? Zugegeben, eine Beziehung zu führen ist komplizierter als essen. Ich kam jedoch zu dem Schluss, dass es nicht allzu schwierig sein würde, hundert klar formulierte Regeln aufzuzeigen, die dafür sorgen, dass eine Beziehung funktioniert oder zumindest eine bessere Chance hat, funktionieren zu können.

Ich bin Michael Pollan dankbar, mich daran erinnert zu haben, dass die schwierigsten Sachverhalte oft am klarsten werden, wenn man sie mit einfachen Worten vermittelt.



## Einleitung: Das sollte doch nicht so schwierig sein

Viele Menschen geben ihr sauer verdientes Geld dafür aus, sich Rat bei Beziehungsexperten zu holen, obwohl sie doch bereits wissen, was sie tun müssten, um eine gute Beziehung zu führen – oder zumindest eine bessere. An diese Tatsache wurde ich kürzlich erinnert, als ich miterlebte, wie ein junges Paar im Beisein von Familie und Freunden sein Ehegelübde ablegte.

Die beiden sagten abwechselnd:

*Ich gelobe, dich immer mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln.*

*Ich gelobe, treu, ehrlich und fair zu sein.*

*Ich gelobe, dir genau zuzuhören.*

*Ich gelobe, mich zu entschuldigen, wenn ich im Unrecht bin, und jeden Schaden wiedergutzumachen, den ich angerichtet habe.*

*Ich gelobe, in guten wie in schlechten Zeiten dein Partner und bester Freund zu sein.*

*Ich gelobe, mich in unserer Beziehung von meiner besten Seite zu zeigen.*

*Ich gelobe, diese Versprechen an jedem einzelnen Tag zu beherzigen.*

Wie, glauben Sie, ist dieses Paar auf seine Versprechen gekommen? Hat es die zahllosen Selbsthilfebücher und Blogs über das Wie einer erfolgreichen Ehe durchforstet? Hat es die Werke von Beziehungsberatern und Psychologen gelesen und die jüngsten Forschungsarbeiten zum Scheitern und Gelingen der Ehe studiert?

Natürlich nicht. Die beiden haben ihr Herz befragt, haben sich an ihre Grundwerte, ihre Lebenserfahrung und die Goldene Regel\* gehalten. Bis wir alt genug sind, uns einen Lebenspartner zu wählen, haben wir eine Reihe von Beziehungen beobachtet und eine ziemlich gute Vorstellung davon, was die Dinge besser und was sie schlechter macht. Wir wissen, dass es normalerweise eine gute Idee ist, den anderen so zu behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten.

Wenn dieses Paar die gegebenen Versprechen im Alltag umsetzen kann (selbst mit einem großen Fehlerspielraum), wird seine Ehe in der Tat sehr gut funktionieren. Gibt es für die Experten darüber hinaus noch etwas zu sagen?

## Zugegeben, so einfach ist es nicht!

Das Scheitern so vieler Ehen und Paarbeziehungen macht deutlich, dass die Menschen sich offensichtlich nicht an ihre Versprechen oder ihre besten Absichten halten, so wie sie sich auch nicht gesund ernähren, selbst wenn sie wissen, dass es gut für sie ist. Paradoxerweise ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir die größte Reife und Rücksichtnahme zeigen, ausgerech-

---

\* Diese Regel lautet: »Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest.«

net in unseren dauerhaftesten und wichtigsten Beziehungen am geringsten.

Das wirkliche Leben ist chaotisch und kompliziert. Wenn wir mit jemandem Tisch und Bett teilen, unser Geld zusammenlegen und die zahllosen Entscheidungen bewältigen, die uns der Alltag abverlangt – dann kann natürlich einiges schief laufen. Daneben gibt es dann noch den Ballast, den wir aus unserer Herkunftsfamilie mitbringen, all die ungelösten Probleme aus der Vergangenheit und vor allem auch die vielen Belastungen, denen wir auf unserem Weg durchs Leben ausgesetzt sind. Wenn wir ein Kind bekommen oder adoptieren (oder auch Stiefeltern werden), wird die Sache noch komplizierter, weil eine Partnerschaft nichts mehr in Anspruch nimmt, als ein Familienmitglied dazuzubekommen oder zu verlieren. Tatsächlich wundert es mich, dass nicht alle Beziehungen bis zum ersten Geburtstag des Babys zerbrochen sind.

## Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion

Mit zunehmendem Alter werde ich in puncto Beziehung immer bescheidener. Wenn die Angst groß genug geworden ist und lange genug anhält, kann selbst die reifste Partnerschaft den Eindruck erwecken, dysfunktional zu sein. Um die Autorin Mary Karr zu paraphrasieren: Jede Beziehung, in der es mehr als eine Person gibt, ist eine dysfunktionale Beziehung.

Ich erinnere meine Leser immer wieder daran, dass selbst die besten Beziehungen in zu viel Distanz, zu starken Emotionen und zu viel Schmerz stecken bleiben. Die Neigung zu Kampf oder Flucht ist in uns angelegt, und die Beziehung ist ein Blitzableiter, der Angst und Anspannung von jeder Quelle

ansaugt. Falls Sie es noch nicht bemerkt haben: Stress wird immer unser Begleiter sein.

In unserem Leben geschehen so viele Dinge, dass es für die beiden Partner normal ist, zwischen Konflikten (Kampf-Reaktion) und Distanz (Flucht-Reaktion) hin- und herzuschwanken. Und glauben Sie ja nicht, dass das Universum, wenn es Ihnen eine enorme Belastung aufbürdet, nicht noch weitere Schicksalsschläge parat hat, während Sie schon am Boden liegen. Der Gesundheitszustand Ihrer Mutter verschlechtert sich, Ihr Hund stirbt, Ihr Sohn bricht die Drogentherapie ab, und Ihr Mann hat seinen Job verloren – alles im selben Jahr. Solange Sie kein Heiliger oder erfahrener Zen-Buddhist sind, ist die Vertrautheit zwischen Ihnen und Ihrem Partner vielleicht das Erste, was dieser Situation zum Opfer fällt.

## Sind Sie motiviert, eine bessere Beziehung zu führen?

Die nachfolgenden Regeln mögen einfach klingen, doch es ist schwierig, Veränderungen herbeizuführen und vor allem, sie langfristig aufrechtzuerhalten. Wie beim Erlernen einer Sprache oder bei regelmäßigem Sport ist auch für das Führen einer Beziehung nichts wichtiger als die Motivation.

Die Voraussetzungen, um die Beziehungsregeln in die Praxis umsetzen zu können, sind:

1. Wohlwollen und der aufrichtige Wunsch, Ihre Beziehung zu verbessern.
2. Die Offenheit, sich auf Ihr Selbst zu konzentrieren. (Dabei geht es nicht um Selbstvorwürfe, sondern um

die Fähigkeit, Ihre eigenen Schritte in einem Muster, das Ihnen Schmerz bereitet, zu beobachten und zu verändern.)

3. Die Bereitschaft, mutig Veränderungen anzugehen.
4. Die Bereitschaft zu üben, zu üben und nochmals zu üben.

Alles Lohnende erfordert Übung. Das gilt auch für eine Beziehung. Man kann sich darin üben, dem Bedürfnis, recht zu haben oder jede Auseinandersetzung für sich zu entscheiden, die Zufriedenheit vorzuziehen. Man kann sich in Großzügigkeit und Offenheit üben. Man kann sich darin üben, mit fester Stimme zu sprechen und trotzdem einen lockeren Ton beizubehalten. Man kann sich darin üben, die Wogen zu glätten und Schwung in die Sache zu bringen, selbst wenn der Partner sich unangenehm verhält. Man kann sich darin üben, einen festen Standpunkt zu einer Sache einzunehmen – einen, der nicht verhandelbar ist, auch dann nicht, wenn die Beziehung Belastungen ausgesetzt ist.

Es hilft, die Regeln zu kennen – oder vielleicht besser die Vorschläge, die es zu bedenken lohnt. Manchmal müssen wir einfach nur an unseren gesunden Menschenverstand erinnert werden. Dann wieder sind Fantasie und unkonventionelle Ideen nötig, um ein altes Problem aus einem neuen Blickwinkel betrachten zu können. Schauen Sie sich also diese Vorschläge an, und sehen Sie, ob sie Sie dazu inspirieren können, etwas Neues zu versuchen. Es ist in Ordnung, zunächst einmal kleine Brötchen zu backen. Kleine, positive Veränderungen haben ihre eigene Art, sich in großzügigere, umfassendere zu verwandeln. Ihre Beziehung wird es Ihnen danken.



## Bringen Sie Schwung in die Sache

Schwung in die Sache bringen? Nicht jeder reagiert positiv auf diesen Vorschlag. So meinte einer meiner Klienten: »Ich soll ihr Herz erwärmen und kleine Dinge tun, um ihr das Gefühl zu geben, etwas Besonderes zu sein? Verschonen Sie mich damit! Ich habe den größten Teil meines Lebens damit verbracht, nett zu sein, und ich werde damit gar nicht erst wieder anfangen.«

Er bestand darauf, das zu tun, was sich »echt und natürlich« anfühlte, was so viel hieß wie, das Vertraute zu tun – ein Leben auf Autopilot in einer Ehe, mit der es bergab ging.

Manchmal müssen wir bewusst auf Kritik und eine negative Einstellung verzichten und stattdessen mit Freundlichkeit und Großzügigkeit experimentieren. Das mag Ihnen als Ding der Unmöglichkeit erscheinen, wenn Sie der Geschädigte sind und eine lange Liste berechtigter Beschwerden haben. Tatsächlich ist es nicht unmöglich. Es ist nur extrem schwierig.

Warum sollten Sie sich in Freundlichkeit üben, wenn Ihr Partner sich mies verhält? Hier geht es nicht darum, echte Probleme durch unechte Freundlichkeit zu übertünchen. Vielmehr bereiten Freundlichkeit, Respekt und Großzügigkeit den Weg für Authentizität, das Aussprechen der Wahrheit und eine

konstruktive Problemlösung. Meine Freundin und Kollegin Marianne Ault-Riché hat dies so formuliert: »Gerade wenn Ihr Partner sich wie der letzte Trottel benimmt, sollten Sie sich von Ihrer besten Seite zeigen.«

## Regel Nr. 1

### Respektieren Sie die Unterschiede!

Eine Beziehung erfordert tiefen Respekt vor den Unterschieden. Eine meiner Lieblingskarikaturen, gezeichnet von meiner Freundin Jennifer Berman, zeigt einen Hund und eine Katze zusammen im Bett.

Der Hund schaut missmutig drein und liest ein Buch mit dem Titel *Wenn Hunde zu sehr lieben*.

Die Katze sagt: »Ich bin nicht *distanziert*! Ich bin eine Katze, verdammt noch mal!«

Ich liebe diese Karikatur, weil die Beziehung am besten funktioniert, wenn mindestens einer der Partner die Unterschiede leichter nehmen kann. Natürlich glauben wir alle insgeheim, dass wir im alleinigen Besitz der Wahrheit sind und dass die Welt ein besserer Ort wäre, wenn jeder so wäre wie wir. Dieses Problem habe ich auch. Doch es ist ein Akt der Reife zu erkennen, dass Unterschiede nicht bedeuten, dass der eine recht und der andere unrecht hat.

Wir alle betrachten die Realität abhängig von sozialer Zugehörigkeit, Kultur, Geschlecht, Geburtsfolge, Erbgut und individueller Familiengeschichte durch unterschiedliche Filter. Es gibt so viele Ansichten über »die Wahrheit«, wie es Menschen gibt, die diese Ansichten vertreten. Auch gibt es Unterschiede in der Art, wie Einzelne mit ihrer Angst umgehen (unter Stress sucht sie vielleicht nach Zweisamkeit, er nach Distanz).

Vertrautheit erfordert, dass wir ...

- ▶ *nicht zu viel Angst vor Unterschieden haben.*
- ▶ *nicht so tun, als hätten wir die Wahrheit gepachtet.*
- ▶ *Nähe nicht mit Gleichheit verwechseln.*

»Unterschiede respektieren« bedeutet nicht, dass wir es akzeptieren, wenn unser Partner uns erniedrigt oder unfair behandelt. Es heißt einfach nur, dass Unterschiede nicht unbedingt bedeuten, dass der eine recht und der andere unrecht hat. Arbeiten Sie daran, emotional mit einem Partner verbunden zu bleiben, der anders denkt und fühlt als Sie, ohne ihn umstimmen oder es ihm gründlich zeigen zu müssen.

## Regel Nr. 2

### Machen Sie keinen Druck, wenn Ihr Partner unter Druck steht

Wenn Sie gern reden, fällt es Ihnen möglicherweise schwer, mit jemandem zusammenzuleben, der die Dinge eher mit sich selbst ausmacht. In einer Beziehung ist dieser Unterschied zweifellos von Bedeutung. Vielleicht haben Sie seine coole, selbstsichere Art bewundert, als Sie sich kennenlernten, doch das, was uns anfänglich anzieht und was später zu »dem Problem« wird, ist oft ein und dasselbe.

Völlige Offenheit ist zwar eine Möglichkeit, Nähe herzustellen, aber nicht die einzige. Die Sozialpsychologin Carol Tavris erinnert sich:

*Vor vielen Jahren musste mein Mann sich einigen ihn beunruhigenden ärztlichen Untersuchungen unterziehen. Am Abend, bevor er ins Krankenhaus gehen sollte, trafen wir uns mit einem seiner besten Freunde, der aus England zu Besuch war, zum Essen. Fasziniert beobachtete ich, wie männlicher Stoizismus gepaart mit britischer Reserviertheit zu einer entschieden frauenuntypischen Begegnung führte. Die beiden lachten, erzählten sich Geschichten, diskutierten über Filme, schwelgten in Erinnerungen. Sie erwähnten weder das Krankenhaus noch ihre Sorgen oder ihre Zuneigung zueinander. Das brauchten sie nicht.*

Zeigen Sie Verständnis dafür, wenn Ihr Partner auf andere Weise als Sie mit emotionaler Anspannung umgeht und völlig andere Dinge braucht, um sich wohlzufühlen. Sie können ihn leichter für ein Gespräch gewinnen, wenn Sie daran denken, dass in einer Beziehung die Verbindung zueinander unterschiedliche Formen annimmt und Liebe auf unterschiedliche Weise gezeigt wird. Dass Ihr Partner verschwiegen ist, muss nicht unbedingt bedeuten, dass er sich versteckt, sondern es kann seine bevorzugte Art sein, am Leben teilzunehmen. Versuchen Sie, diese »Art« wertzuschätzen, statt Energie darauf zu verschwenden, sie zu ändern.

## Regel Nr. 3

### Erst tief durchatmen, dann reden

Offen unsere Meinung zu sagen und unser Herz sprechen zu lassen, bildet den Kern der Vertrautheit. Wir sehnen uns alle nach einer Beziehung, die so entspannt und innig ist, dass wir einander alles sagen können, ohne darüber nachdenken zu müssen. Wer möchte sich schon in einer Beziehung verstecken, in der man es sich nicht erlauben kann, gekannt zu werden? Das Gebot »Sei du selbst« ist ein kulturelles Ideal, und glücklicherweise ist für diesen »Job« niemand besser qualifiziert als Sie selbst.

Doch offen seine Meinung zu sagen und »ehrlich« zu sein, ist nicht immer eine gute Idee. Manchmal legen wir im Namen der Authentizität und Wahrheit Kommunikationswege still, würdigen den anderen herab, beschämen ihn und verhindern, dass zwei Menschen einander zuhören oder im selben Raum bleiben können. Zuweilen reden wir ein Thema tot oder konzentrieren uns in einer Weise auf das Negative, die uns nur noch tiefer herunterreißt.

Treffen Sie kluge und wohlüberlegte Entscheidungen, *wie* und *wann* Sie Ihrem Partner *was* sagen. Verkneifen Sie sich das Reden, wenn Sie wütend oder erbittert sind, wenn Ihr Partner schlechte Laune hat oder wenn Sie einfach seine Aufmerksamkeit nicht haben.

Richtiges Timing und Takt in einer Partnerschaft sind nicht das Gegenteil von Ehrlichkeit. Wenn die Gefühle hochkochen, sind sie vielmehr genau das, was Ehrlichkeit möglich macht.



Harriet Lerner

### **Beziehungsregeln**

Die ultimativen Tipps für alle, die Partnerschaftskrisen satt haben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
 ISBN: 978-3-424-63052-7

Kailash

Erscheinungstermin: Mai 2012

Beziehungen sind kompliziert. Harriet Lerner's Beziehungsregeln sind einfach. Und verblüffend wirkungsvoll!

Kann man etwas so Emotionales wie eine Beziehung mithilfe von Regeln retten, heilen und glücklich gestalten? Harriet Lerner, eine der renommiertesten Ehe-therapeutinnen unserer Zeit, beweist: Ja, man kann. Ihre Regeln beruhen auf Erfahrung – und sind deshalb so erstaunlich hilfreich. Von den Problemklassikern – »Er hört mir nicht zu«, »Ich kann ihr nichts recht machen« – bis hin zu komplexeren Schwierigkeiten im Umgang mit Kritik, Streit, Sex, Kindern oder dem unterschiedlichen Bedürfnis nach Nähe bietet sie überraschende Lösungen an. Unter anderem:

- Versuchen Sie nicht, aus einer Katze einen Hund zu machen.
- Probieren Sie ein »neues Ich« aus.
- Stellen Sie keine Diagnosen, verabreden Sie sich zu einem Date.
- Nur eine Kritik am Tag.
- Gehen Sie sorgfältiger mit Ihrer Energie um.
- Bleiben Sie neugierig: Sie wissen nicht, wie Ihr Partner sich fühlt!
- Warten Sie nicht, bis Sie »in Stimmung« sind.

Harriet Lerner verspricht: Allein die Beachtung von zehn Regeln, die uns besonders berühren, hilft uns, negative Dynamiken umzukehren und mit unserem Partner das zu leben, was wir uns wünschen: Vertrauen, Zärtlichkeit, Verbundenheit und Liebe.