

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch ist der unveränderte Reprint einer älteren Ausgabe.

Erschienen bei FISCHER Digital

© 2017 S. Fischer Verlag GmbH,

Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-31487-4

Fischer

Weitere Informationen finden Sie auf
www.fischerverlage.de.

Wie kommt es, daß manche Paare so harmonisch in vertrauter Übereinstimmung miteinander leben, während andere sich ständig in Aufruhr befinden, streiten und sogar ihre Beziehung in Frage stellen? *Rebecca Cutter* bringt einen neuen Lösungsvorschlag in die alte Diskussion um Verständigung und Vertrautheit: Beziehungsprobleme resultieren nicht aus der Unterschiedlichkeit der Geschlechter, sondern hängen damit zusammen, wie die beiden Partner »gepolt« sind, ob ihre rechte oder ihre linke Gehirnhälfte Denken und Fühlen dominiert.

Rechtshemisphärische Menschen sind intuitiv, sie legen Wert auf Gefühle, Nähe und Kreativität und denken in assoziativen Bildern – was ihnen oft als Chaos ausgelegt wird. Linkshemisphärische dagegen lieben Tatsachen, logische Gedankengänge und ein eingespieltes Familienleben – was oft als unnahbar und gehemmt empfunden wird. Je nachdem, wie stark diese Gegensätzlichkeiten ausgeprägt sind, werden sich Mißverständnisse und Meinungsverschiedenheiten in einer Beziehung häufen, es sei denn, beide Partner gehen dagegen an. Denn auch extrem gegensätzliche Typen können sehr wohl zusammen glücklich sein, vorausgesetzt, sie erkennen ihre unterschiedliche Dominanz und lernen, sich auf den anderen einzustellen.

Rebecca Cutter stellt die Besonderheiten der beiden Typen vor, hilft mit Fragebögen und Übungen herauszufinden, zu welcher Gruppe man selbst gehört, schildert ausführlich die möglichen Verständigungs- und Verständnisschwierigkeiten und zeigt anhand von Beispielen aus ihrer Praxis in Dialogen und Übungen, wie man die Klippen umschiffen kann.

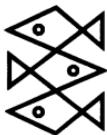
Rebecca Cutter ist Mitglied der »American Association of Marriage and Family Therapists«. Sie hat sich auf Beziehungsfragen spezialisiert und hält regelmäßig Vorträge. Als »right brainer« lebt sie glücklich verheiratet mit einem »left brainer« in San Diego.

Rebecca Cutter

Wenn Gegensätze sich anziehen

Chaoten und Pedanten
in einer glücklichen Beziehung

Aus dem Amerikanischen
von Bettina Münch



Fischer
Taschenbuch
Verlag

Veröffentlicht im Fischer Taschenbuch Verlag GmbH,
Frankfurt am Main, Juli 1998

Lizenzausgabe mit Genehmigung des
Wolfgang Krüger Verlages, Frankfurt am Main
Die amerikanische Originalausgabe erschien 1994
unter dem Titel »When Opposites Attract«
im Verlag Dutton/Penguin Books, New York

© 1994 by Rebecca Cutter

Für die deutsche Ausgabe:

© 1996 Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main

Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 3-596-14082-X

Inhalt

Danksagungen	7
Einleitung	9
1 Linkes Hirn, rechtes Hirn: Was ist der Unter- schied?	19
2 Wenn Gegensätze sich anziehen!	43
3 Fakten und Gefühle: Wie wird man ein »zwei- sprachiges« Paar?	57
4 Mit dem Partner reden	76
5 Die Kunst des Zuhörens	93
6 Problemfall: Sie haben beide recht!	124
7 Die Kunst (RH) oder Wissenschaft (LH) zu lieben	142
8 Die Wahl eines Lebensgefährten	184
9 Unrealistische Erwartungen	203
10 Für immer und ewig: Bindungen unter der Lupe .	219
11 Paarberatung: Wann sollte man sie in Anspruch nehmen, und was kann man erwarten?	248
12 Offene Briefe	284
Übungen	300
Bibliographie	318

Für Rick
der mich lehrte, Bindungen einzugehen
Für Sarah Dustin und Anna Nicole
Zwei der besten Entscheidungen,
die ich je getroffen habe

Danksagungen

Die Geburt eines Buches bedarf vieler Hebammen; sie ist kein Werk eines einzelnen. Denjenigen, die geholfen haben, dieses Werk zur Welt zu bringen, gehört mein besonderer Dank.

Zum Zeitpunkt der Konzeption waren es nur wenige, die mir, anhand meiner nur spärlich verteilten Informationen, unter die Arme greifen konnten. Unter ihnen waren: meine Agentin Rhoda Weyr, die bereits vor sich »sah«, was ich mir kaum vorstellen konnte, und deren Erfahrung mich auf dem richtigen Weg hielt; Dr. Miriam Polster, die mir zeigte, daß die Lebensmitte gleichzeitig auch ein Anfang sein kann; Susan Challen, die als erste in den Genuß meiner Art kam, Worte zu Papier zu bringen; Nora Clarck, deren Enthusiasmus bei unseren Ferngesprächen die Leitungen zum Klingeln brachte; und Dr. Ellen Rose Lavin mit ihren zeitlich perfekt passenden Einladungen zum Tee und den anregenden Notizen, die sie mir auf meinem Computer hinterließ.

Während das Projekt wuchs, erhielt ich Unterstützung durch mehrere hinzugekommene Paare, die für hervorragendes Essen und gute Gesellschaft sorgten und mir vor allem ihre eigenen Beziehungsgeschichten anvertrauten. Danke: Pat und Mike Goldhamer; Dough Braun und Al Killen; Sara Rosenthal und Julie Prazich; Eve Boyer und Russ Hamm; John Davis und Janet Bowermaster; Mary Ann Petino und John Curtis; Tom und Carolyn Owen-Towle; Dr. Dorothy Johnson und Donald Johnson und meine göttlichen Schwiegereltern.

Die Endphase des Entstehungsprozesses dieses Buches

brachte mir die größte Herausforderung – und die Bekannschaft mit meiner Lektorin Carole DeSanti. Sie ließ alles so mühelos wirken, während sie mich meisterhaft durch die letzten Manuskriptbearbeitungen schleuste, Veränderungen vorschlug und gleichzeitig sensibel genug war, zu verstehen, daß dies *mein* Baby war, das ich wunderbar fand, so wie es war.

Selbstverständlich hätte dieses Buch nie entstehen können ohne den Mut meiner Patienten, die bereit waren, mir ihre Beziehungen zu offenbaren, in der Hoffnung, die daraus gewonnenen Erkenntnisse würden anderen helfen können. Und schließlich möchte ich noch einige Worte über den »Vater« dieses Buches verlieren, meinen Mann Rick Johnson. Er hatte vom ersten Tag an Vertrauen in mich und in dieses Projekt. Er glaubte daran, lange bevor ich es tat, und war entschlossen, es Wirklichkeit werden zu lassen. Tag und Nacht war er in »Rufbereitschaft«, um mir bei einer Reihe von Schwierigkeiten mit meinem Computer aus der Patsche zu helfen. Unbeirrbar las er jedes Wort und lieferte als »Linkshirndenker« wertvolle Beiträge zu meinen Bemühungen, eine möglichst ausgewogene Perspektive zu bieten. Vor allen Dingen aber lehrte er mich, daß all unser Tun von Liebe bestimmt wird, so wie es auch in den folgenden Worten zum Ausdruck kommt, die von unserer Jahre zurückliegenden Hochzeitsfeier stammen: »Ihr habt euch entschlossen, euch in Liebe zusammenzutun, ohne euch selbst aufzugeben. Ihr habt euch entschlossen, weder den anderen zu übertrumpfen noch von ihm übertrumpft zu werden, sondern würdevoll Seite an Seite zu leben.«*

* Tom Owen-Towle.

Einleitung

Beziehungen haben mich schon immer neugierig gemacht. Fasziniert von ihrer Komplexität und erschüttert von ihrer Einfachheit fragte ich mich: Wie kommt es, daß manche Paare so gut zusammenpassen, während andere in permanentem Aufruhr leben? Was macht die eine Beziehung so einfach und die andere so anstrengend? Warum fühlen sich manche Partner unentwegt miteinander verbunden, während andere dieses Gefühl nur selten teilen?

Der Antrieb, dieses Buch zu schreiben, entspringt sowohl meinen persönlichen als auch meinen beruflichen Erfahrungen. Auch ich habe in meiner Ehe all die positiven und negativen Seiten einer Beziehung zwischen zwei Menschen kennengelernt, die sich auf sehr unterschiedliche Weise verhalten, denken und kommunizieren.

Die Frustration war mitunter riesengroß. Im ersten Jahr unserer Ehe führten unsere ungleichen Bedürfnisse und Lebensweisen zu täglichen Auseinandersetzungen. Und oft genug schien meinem Mann und mir eine »Auflösung« wahrscheinlicher als eine Lösung. Trotzdem bewies sich unser Engagement und der Wille, es zu schaffen, als treibende Kraft, die uns immer wieder in den »Schneideraum« brachte, wo wir den Streit wie einen Film langsam rückwärtslaufen ließen und uns unser Verhalten Bild für Bild ansahen. Zu Anfang taten wir das, um festzustellen, wer recht hatte. Im Laufe der Jahre jedoch diente uns diese Rückschau nicht mehr nur dazu, zu erkennen, was falsch gelaufen war, sondern auch um herauszufinden, wie wir wieder aufs richtige Gleis gelangen und dort bleiben konnten.

Als wir mit unseren Meinungsverschiedenheiten besser umzugehen lernten, stellten wir fest, daß für jeden von uns ein völlig anderer Film abgelaufen war! Ich hatte keine Ahnung, wovon mein Mann eigentlich sprach, konnte mir nicht vorstellen, wie er zu seinen Schlüssen gekommen war und war verwirrt über seine Sichtweise meiner Rolle in dem Streit. Ihm ging es genauso. So gelangten wir schließlich von der Annahme, daß einer von uns verrückt sei, zu der Möglichkeit, es könnte eventuell zwei Verrückte geben.

Die offensichtlichste Erkenntnis war die traditionelle: Männer und Frauen sind sehr verschieden. Damit war ich eine Zeitlang zufrieden, bis mir auffiel, daß viele Paare in der Psychotherapie die gleichen Klagen äußerten, diese jedoch häufig nicht mit der Geschlechterverteilung übereinstimmten. Bei manchen Paaren wurden die Klagen, die ich zu Hause führte, vom Mann geäußert, während die Position meines Mannes eher der mancher Frau entsprach. Das gleiche Schema zeigte sich auch bei Paaren mit gleichgeschlechtlichen Partnern. Das Geschlecht schien also nicht der verantwortliche Faktor zu sein.

Zur gleichen Zeit fiel mir ein kleines Buch in die Hände, das sich mit Paarstrukturen in der High-Tech-Welt des Silicon Valley beschäftigte. Und obwohl es nicht alle meine Fragen beantwortete, erfuhr ich zum ersten Mal von der Differenzierung zwischen »rechtem« und »linkem« Gehirn. Damit war der Grundstein für weitere Beobachtungen gelegt.

Paare finden, trennen und versöhnen sich wieder aus einer Vielzahl von Gründen. Sie wissen um diverse Faktoren, die sie zueinander hinziehen und gleichzeitig ihre Mißverständnisse schüren. Sie suchen nach Gründen für ihre Schwierigkeiten. Der enorme Einfluß der traditionellen Sozialisation kann Partner leicht zu dem Schluß führen, daß »Männer/Frauen einfach so sind«, und sie fangen an, das andere Geschlecht für den »Feind« zu halten.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, über eine andere,

nicht geschlechtsbezogene Perspektive nachzudenken, die es Menschen beiderlei Geschlechts ermöglicht, sich mit individuellen Verhaltensmustern auseinanderzusetzen und gleichzeitig Hilfestellung beim Aufbau von hetero- oder homosexuellen Beziehungen bietet.

Grundlage dieser Perspektive ist die Feststellung, daß Menschen (in unterschiedlichem Maße) dominante Eigenschaften besitzen, die ihren Ursprung entweder in der rechten oder linken Hemisphäre unseres Gehirns haben und die die Art und Weise, in der sich die Menschen mit dem eigenen Ich, aber auch mit anderen Personen auseinandersetzen, kommunizieren, Probleme lösen und sogar lieben, bestimmen.

Wenn aus einem rechts-dominanten und einem links-dominanten Menschen ein Paar wird, ist dies ein Zusammentreffen von »Gegensätzen«, und damit wären wir beim Kernpunkt dieses Buches. Die »Gegensatzpaare« können männlich/weiblich, männlich/männlich oder weiblich/weiblich sein. Viele solcher Paare berichten von einem hohen Grad an Frustration und einem niedrigen Grad an Befriedigung bei ihrem Versuch, »kompatibel« zu werden.

Noch schmerzhafter wird es, wenn die »Gegensatzpartner« feststellen, daß sie sich nicht einmal darauf einigen können, was sie unter »kompatibel« verstehen. Für den einen mag dies mehr Nähe, mehr Intimität und größtmögliche Übereinstimmung bedeuten (*Seelenverwandte*), für den anderen bietet die ideale Beziehung einen größeren individuellen Freiraum, geistige Freiheit und die Fähigkeit zur Problemlösung (*Teamkameraden*). »Gegensatzpartner« investieren viel Zeit und Kraft in ihre Bemühungen, »kompatibel« zu werden, merken dabei aber nicht, daß ihr Konflikt auf der Tatsache beruht, daß sie völlig verschiedene, wenn auch *gleichwertige* Vorstellungen von Veränderung haben.

Die zunehmende Tendenz, menschliche Probleme ganzheitlich zu betrachten, verstärkt das Verlangen danach, unser

Leben ins Gleichgewicht zu bringen. In diesem Sinne stelle ich mir ein Beziehungsmodell vor, das die genannten Unterschiede nicht als Verständnisblockaden betrachtet, sondern als unterschiedliche Wege zur Erfüllung gemeinsamer Grundbedürfnisse.

Zur Zeit sind eine ganze Reihe bekannter Ratgeber auf dem Markt, die sich unter rein geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten mit Beziehungsproblemen auseinandersetzen. Obwohl das Geschlecht sicherlich eine Rolle spielt, ist es doch nicht der *einige* Faktor. Millionen von Männern und Frauen widersprechen den stereotypen Rollenbildern und wissen mit diesen Büchern nichts anzufangen.

Es gibt Männer mit Eigenschaften, die eigentlich mit weiblicher Sozialisation verbunden werden, ebenso wie es Frauen gibt, die nicht zu Denkweisen oder Methoden der Problemlösung und Kommunikation neigen, die man gemeinhin mit »weiblich« assoziiert. Und was ist mit gleichgeschlechtlichen Partnerschaften? Wo können diese Männer und Frauen Orientierungshilfen finden bei ihrem Versuch, glückliche und dauerhafte Beziehungen aufzubauen? Sicherlich nicht in Büchern mit Titeln wie *Warum Männer...* oder *Warum Frauen...*

Geschlechterrollen (Gender) sind ein soziales Konstrukt, kulturell bestimmte Vorstellungen von »Männlichkeit« und »Weiblichkeit«, die es in der Natur nicht gibt. Unsere Kultur schafft künstliche Unterschiede in den Erwartungen an Männer und Frauen. Problematisch daran ist, daß wir, während wir heranwachsen, die Widersprüchlichkeit dieser »Richtlinien« nicht wahrnehmen. Wir lernen sie als »gegeben« zu akzeptieren und stellen sie in unserem späteren Leben nie in Frage. Diese künstlichen Definitionen legen nicht nur den Grundstein für spätere Mißverständnisse zwischen den Geschlechtern, sondern beeinträchtigen auch unsere Gefühle gegenüber dem eigenen Geschlecht. Für den Aufbau einer erfüllten Partnerschaft ist es unbedingt

notwendig, sich von diesen Rollenbildern freizumachen; schließlich wird es auch niemals zwei Personen des gleichen Geschlechts geben, die sich in der gleichen Situation völlig identisch verhalten. Das zu erwarten, wäre zutiefst sexistisch.

Als Therapeutin, die sich mit Geschlechterbeziehungen beschäftigt, halte ich geschlechtsspezifische Rollenzuschreibungen für einen wesentlichen Faktor bei der Entstehung von Stress, chronischer persönlicher Unzufriedenheit, mangelndem Selbstwertgefühl, Drogenabhängigkeit, Essstörungen, Depressionen und Beziehungsproblemen sowohl bei Männern als auch bei Frauen.

Wenn wir versuchen, unser Leben innerhalb dieser starren Rahmenvorgaben zu leben, erfahren wir diese als einengend, hemmend und bedrohlich. Männer und Frauen, die sich von solchen Erwartungen freimachen und sich anderen Möglichkeiten zuwenden, berichten dagegen von einem gestärkten Selbstbewußtsein, größerer Freiheit, sich auszuleben, und einem positiveren Lebensgefühl.

Gegen den Strom zu schwimmen, ist ein schwieriges Unterfangen. Viele geben auf, weil sie es vorziehen, den Erwartungen anderer, in bezug darauf was »weiblich« oder »männlich« ist, zu entsprechen und im Laufe der Zeit das Gefühl dafür verlieren, was natürlich ist. In Sam Keens Werk »Feuer im Bauch« heißt es dazu:

»Männlichkeit wie Weiblichkeit werden beide durch einen Ausgrenzungs- und Verleugnungsprozeß bestimmt. Jedem Geschlecht wird die Hälfte aller denkbaren menschlichen Tugenden und Laster zugeordnet... Wir wissen nicht, wie die Menschen wären, falls sie ihre angeborenen Gaben ohne den systematischen Verkrüppelungseffekt des Geschlechterspiels entwickeln könnten. Jeder Mann und jede Frau ist die Hälfte eines verkrüppelten Ganzen.« (S. 284)

»Gefühle, Wahrnehmungs- oder Handlungsweisen mit einem platten Etikett – ›maskulin, feminin‹ – zu versehen, ähnelt dem Versuch, aus Menschen im Stechschritt marschierende Kolonnen zu machen. Gute Männer und Frauen können gleichermaßen als mitfühlend, aggressiv, fürsorglich, stark, intuitiv, vernünftig, verspielt, weise, erotisch oder loyal bezeichnet werden.« (S. 291)

Bei meiner Arbeit als Ehe- und Familientherapeutin bin ich zahllosen Paaren* begegnet, die Konflikte, Schmerz und Frustration abwechselnd vermieden und bekämpften, ohne den Ansprüchen an eine Beziehung zwischen »Gegensatzpartnern« gerecht werden zu können. In diesem Buch möchte ich Ihnen vorstellen, was ich durch diese Paare gelernt habe. Mitunter handelt es sich um die Wiedergabe dessen, was sich während der Sitzungen ereignet hat, an anderer Stelle sind es Zusammenfassungen einer Reihe ähnlicher Erlebnisse, mit denen ich eine bestimmte Aussage verdeutlichen will. Die tragischsten Paare sind jene, die keine professionelle Hilfe aufsuchen und deren Beziehungen unnötigerweise zerbrechen, weil die Liebenden glauben, sie hätten sich einfach den »falschen« Partner ausgesucht.

Am zufriedensten wirken Paare, die keine »Gegensatzpartner« sind, sondern Menschen mit einer Art »gemeinsamem Draht«. Sie haben oft ein ähnliches Naturell und neigen dazu, sich weniger gegenseitig zu ergänzen als widerzuspiegeln. Bei solchen Paaren kann man unterscheiden zwischen *siamesischen Zwillingen* und *parallelen Partnern*. Erstere empfinden sich als Einheit und auf einer tiefen, fast geistigen Ebene verbunden. Letztere respektieren und bevorzugen einen gewissen persönlichen Freiraum. Obwohl sich die Paar-Typen in ihrem Verhalten stark voneinander unterscheiden,

* Ich habe sowohl mit hetero- als auch mit homosexuellen Paaren zusammengearbeitet. Wo die Bezeichnung »Ehe« auftaucht, meint sie jede ernsthaft enge Beziehungsform zwischen Liebenden.

weisen die Partner innerhalb ihrer Beziehungen ähnliche Verhaltensweisen auf, unabhängig von ihrem Geschlecht.

Wenn es Gegensatzpaaren nicht gelingt zu erkennen, welche Rolle ihre unterschiedlichen Wesensarten bei ihren Problemen spielen, und sich Umgangsweisen anzueignen, mit denen sie auf ihre Gegensätzlichkeit reagieren können, werden sie unweigerlich in eine Krise steuern. Mit der Weitergabe meiner Erkenntnisse möchte ich es anderen Gegensatzpaaren ersparen, zuerst in die Krise hineinschlittern zu müssen, ehe sie anfangen, ihre Probleme im Zusammenhang mit ihrer Gegensätzlichkeit zu sehen und nach Umgangsweisen zu suchen, die für beide befriedigend sind. Wenn Sie beim Lesen dieses Buches zu der Einsicht gelangen sollten, daß es sich hier um ein weitverbreitetes Problem handelt – eines, *das gelöst werden kann* –, dann habe ich mein Ziel erreicht.

Dieses Buch wendet sich auch an all die Menschen, die keine Beziehung haben, aber einen Partner* suchen. Neben der Arbeit in meiner Privatpraxis halte ich auch Vorträge und veranstalte Workshops. Immer wieder kommt es vor, daß ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin darüber klagt, es sei unmöglich, einen Partner zu finden. Oft stellt sich nach einem kurzen Gespräch heraus, daß diese Person diverse Bekanntschaften hinter sich hat, aber fast jedesmal enttäuscht wurde. Ein häufig geäußerter Satz ist dabei: »Wir sind das genaue Gegenteil voneinander. Das würde niemals gut gehen.«

Es *kann* gutgehen, aber es erfordert deutlich mehr Anstrengung als eine Beziehung zwischen wesensähnlichen Partnern, und wie bei jeder neuen Herausforderung ist der Anfang am schwersten, weil die Erfahrung fehlt. Wenn Sie gewillt sind,

* Aus Gründen der Lesbarkeit wurde der Begriff »Partner« meist als Synonym für männliche und weibliche Partner verwendet. Dort, wo sprachlich nicht näher differenziert wird, steht der männliche Begriff für beide Geschlechter.