

Amor im Entscheidungsstress

BEZIEHUNG Dilemmas in Liebesdingen bereiten uns schlaflose Nächte wie kaum etwas anderes. Wieso es manchmal wichtiger ist, überhaupt einen Entscheid zu fällen als den «richtigen», sagt Paarberater Josef Lang.

INTERVIEW ANNETTE WIRTHLIN
wissen@luzernerzeitung.ch

Josef Lang*, sind Sie ein Mensch, dem es leichtfällt, Entscheidungen zu fällen?
Josef Lang: Je nach Verfassung und Frage ja oder auch nein. Ich habe vor 40 Jahren lange um die Entscheidung zwischen zölibatärer oder partnerschaftlicher Lebensform gerungen. Wenn ich ein Kleidungsstück kaufe, brauche ich wenig Zeit.

Wieso tun wir uns oft so schwer mit Entscheiden?

Lang: Wir haben verschiedene Stimmen in uns, die sich gerne streiten, weil sie unterschiedliche Ziele verfolgen. Manche Leute sagen, sie entscheiden nach dem Kopf, rational und vernünftig, andere betonen, dass sie vom Bauch her entscheiden. Es gibt diese zwei und weitere Stimmen in jedem Menschen. Sie alle wollen bei Entscheidungen mitreden.

Sie haben ein Buch geschrieben, das Menschen dabei helfen soll, Entscheidungen im Liebesleben zu treffen. Wieso braucht es das?

Lang: Bei Ratsuchenden habe ich kaum eine andere Frage so häufig gehört wie: «Wie soll ich mich entscheiden?» Ich erinnere mich an die Aussage eines Firmenchefs, der sagte: «Ich kann mich in betrieblichen Belangen schnell und sicher entscheiden und die Entscheide auch durchsetzen. In der persönlichen Frage, ob ich mich trennen will oder nicht, kann ich keinen Weg finden. Ich glaub, ich werde verrückt.» Das heisst: Männer und Frauen reiben sich förmlich auf, wenn sie in Belangen, welche die tiefsten Schichten ihrer Person betreffen, blockiert sind.

Und wieso genau fällt der Entscheid im Büro oder beim Autokauf leichter?

Lang: Bei Beziehungsfragen sind Partner und deren Gefühle mit betroffen, manchmal auch Kinder. So stehen verantwortungsbewusste Partner zwischen zwei Werten, die sie beide leben möchten: Selbstliebe und Nächstenliebe. Aber selbst, wenn einer nur an sich selbst denken würde, hätte er schon eine harte Knacknuss. Beziehungen zählen zu den wichtigsten Pfeilern der Lebensqualität. Entscheidungen dazu sind stets mit grossen Risiken – aber auch Chancen – verbunden.

In was für Situationen stecken Menschen, wenn sie zu Ihnen kommen und sagen: «Ich brauche eine Entscheidungshilfe?»

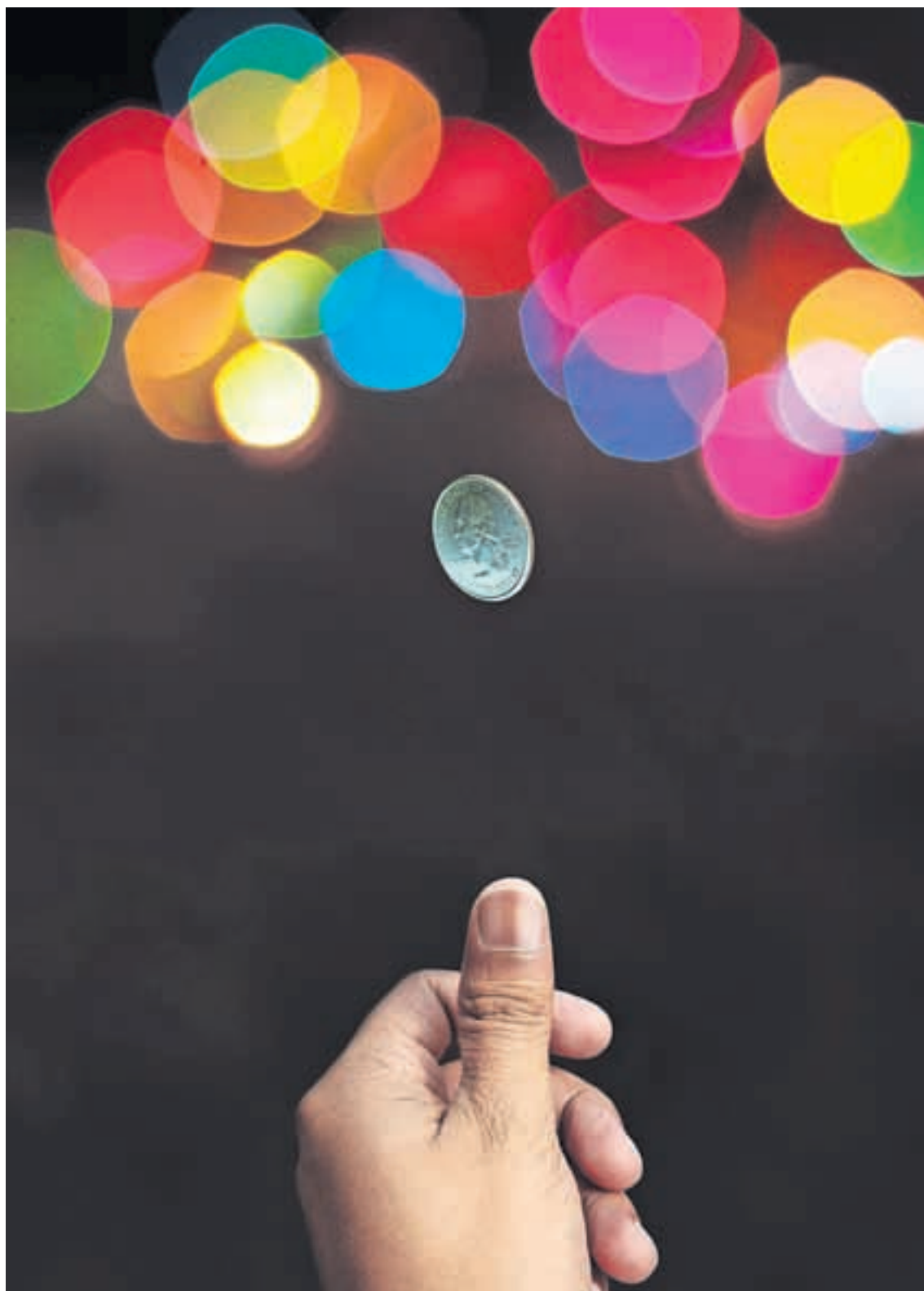
Lang: Da gibt es unzählige verschiedene Situationen: Etwa ein Mann, der zwischen zwei Frauen steht und sich einfach nicht entscheiden kann, welche er mehr liebt. Eine Frau, die von ihrem Freund betrogen wurde. Soll sie ihm nochmals eine Chance geben? Oder ein Paar, das sich nach 40 Jahren entfremdet hat, sexuell läuft schon lange nichts mehr, jetzt will sie sich trennen. Oder dies: Zwei Partner gestehen sich zu, auch andere Partner zu haben. Nun erträgt dies einer der beiden plötzlich nicht mehr.

Geht es im Endeffekt immer um die Frage: gehen oder bleiben?

Lang: Wenn man es etwas zuspitzt, meistens schon. Aber in der Paarliteratur oder an Vorträgen stört es mich oft, dass es so formuliert wird, als ob es nur diese beiden Wege gäbe. Wenn man die Realität anschaut, ringen Paare um alle möglichen Formen und Zwischenformen. Beim Entscheidungsprozess handelt es sich nie um ein simples Gehen oder Bleiben. Es ist ein Hin-und-her-Suchen, eventuell von vorübergehenden Trennungen begleitet, auch wenn das häufigste Endresultat wohl das ist, dass man in der bestehenden Beziehung bleibt.

Das ist wohl das Einfachste: im unbefriedigenden Status quo verharren.

Lang: «Bleiben» klingt langweilig und «verharren» sowieso. Es wird viel und aktiv darum gerungen, Beziehungskonflikte zu bewältigen. Das Bleiben muss nicht zwingend verlorene Zeit sein, wenn



Schnell, schnell: Was wünschen Sie sich – Kopf oder Zahl? Innsgeheim wissen wir öfter, was wir wollen, als wir meinen.

Getty

jemand sich dafür entschieden hat, eine unveränderbare Situation zu bejahen, weil er wirklich einen Sinn darin sieht.

Umgekehrt heisst entscheiden auch nicht automatisch scheiden, oder?

Lang: Natürlich nicht! Krisen gehören zu jeder Beziehung, sie sind häufig kein Grund zum Scheiden, wohl aber ein Anlass zum Entscheiden. Auch wer in einer lebendigen Beziehung steht, wird sich zu Zeiten, in denen «der Liebeskompass spinnt», neu entscheiden müssen. Scheiden wäre nur eine Option unter mehreren. Zuvor wäre einfach zu prüfen, ob es tatsächlich keinen anderen Weg gibt.

Was braucht es mehr zum Entscheiden, Kopf oder Bauch?

Lang: Wenn ich entscheiden soll, welche der beiden Zahlen, 16 mal 4 oder 8 mal 8, grösser ist, genügt der Kopf. Wer aber zwischen Ben und Tim hin- und hergerissen ist, verliert gut und gerne den Kopf. Gefühle helfen weiter, brauchen aber ihrerseits weitere Instanzen, etwa die Vernunft, den Willen und – beim Entscheiden sehr wichtig – die Intuition.

Was hat die für eine Funktion?

Lang: Die Intuition schlummert unbewusst in uns drin. Wenn wir eine Frage verstandesmässig analysiert und gewälzt, die Argumente gegeneinander abgewogen und auch nachgespürt haben, wie wir uns mit der einen oder anderen Lösung fühlen würden, bringt es nichts mehr, nächtelang zu grübeln. Jetzt muss man auf eine tiefere Eingebung hoffen, eben die Intuition. Manchmal weiss man urplötzlich, was zu tun ist. Ich habe die starke Überzeugung, dass man bei der Entscheidungsfindung nicht alles selber machen kann.

Wie meinen Sie das?

Lang: Das Leben spielt uns manchmal auch Lösungen zu, die wir uns gar nicht

«verdient» beziehungsweise erarbeitet haben können. Gefühle überfallen uns auf unerwartete Weise. Beispielsweise kann die Glut unter der Beziehungssache unerwartet wieder aufflammen, wenn man schon die Trennung am Aufgleisen war.

Aber wie kann ich aktiv herausfinden, was ich wirklich will, wenn ich mit meiner aktuellen Beziehungssituation nicht mehr zufrieden bin?

Lang: Als Therapeut kenne ich zwar meine «Werkzeugkiste», aber Partnerschaften sind verschieden und brauchen ganz unterschiedliche «Werkzeuge». Der individuell richtigen Lösung nachzuspüren, kann zum Reiz einer Partnerschaft dazugehören. Trotz vieler nützli-



«Das Risiko, falsch zu liegen, gehört zum Menschsein.»

JOSEF LANG, PAARBERATER

cher Tipps zum Entscheiden muss man festhalten, dass es eine der rätselhaftesten Fähigkeiten des Menschen ist, wie er die eigenen Entscheidungsprozesse kontrolliert. Aber ein erster Schritt wäre sicherlich der, die Situation ehrlich anzusehen.

Was meinen Sie damit?

Lang: Wer in seiner Beziehung unzufrieden ist, sollte es sich zuerst einmal ein-

gestehen, statt sich in die Hektik der Arbeit zu stürzen. Vielleicht ergeben sich daraus schon neue Ideen. Zweitens ist es wichtig, sein Unbehagen dem Partner mitzuteilen. Anschuldigungen können jede Veränderung im Keim ersticken. Aussichtsreicher ist es, wenn man die Not mitteilen kann und damit die ehrliche Frage verbindet: Wie könnten wir dies ändern? Je nachdem könnten in einem dritten Schritt andere Leute als Begleiter wichtig werden, vielleicht auch ein Therapeut.

Wie würden Sie als Therapeut einer Person helfen, einer Entscheidung näherzukommen?

Lang: Angenommen, ein Mann kann sich nicht entscheiden, ob er sich von seiner Frau trennen will. Er stellt sich in die Mitte des Raums und stellt sich seine Frau anderswo im Raum vor. Dann bewegt er sich langsam auf sie zu und wieder von ihr weg. So kann man unter Umständen dem auf die Spur kommen, was ihn immer wieder anzieht beziehungsweise wegstösst. Viele Menschen haben Mühe mit solch «esoterischen» Übungen. Aber es sind gute Mittel, um an die Gefühle heranzukommen, zu denen man vermeintlich keinen Zugang mehr hat. Manchmal sind es kreative Wege, die aus der Entscheidungsnot führen.

Kreative Wege?

Lang: Einmal bat ich ein Paar, seine schmerzliche Fragestellung mit Pinsel und Farbe auf grosse Blätter zu malen. Im Anschluss an die Besprechung der Bilder machte das Paar einen Spaziergang, auf dem den beiden plötzlich klar wurde, welche Entscheidung zu fällen sei. Was nächtlanges Reden nicht bewirken konnte, wurde so erreicht. Gefühlsanteile, die nicht mit Worten zu fassen waren, konnten so erfahrbar werden. Andere Menschen erzählen von vergleichbaren Resultaten, wenn sie

schreiben, musizieren, tanzen, Sport treiben, meditieren oder beten.

Was kann man sonst noch tun?

Lang: Ich finde es hilfreich, wenn man sich einmal entspannt hinlegt und wie ein Regisseur im Kopf nacheinander zwei Kurzfilme «dreht». Der eine zeigt mich in meiner Zukunft, beispielsweise allein in einer Wohnung und was ich dort am Samstagabend allein machen würde. Der andere zeigt mich in meinem aktuellen Leben mit meiner Frau, jedoch etwas verändert, sodass wir es wieder gut hätten miteinander. Ähnlich funktioniert auch die Methode, einfach einmal so zu tun, als hätte man sich schon entschieden.

Wie muss man sich das vorstellen?

Lang: Es geht darum, seine innere Haltung so einzustellen, als wäre der Entscheid bereits gefallen, etwa in der alten Beziehung zu bleiben. Die Veränderungen, die man sich mit solchen inneren Bildern vorgibt, haben tatsächlich eine Wirkung. Es wird etwas mit Ihnen machen und auch mit Ihrem Partner. Der Clou der Sache ist: So, wie man in den Wald ruft, klingt es zurück.

Was ist mit der guten alten Pro-und-Kontra-Liste?

Lang: Das Listenschreiben ist gar nicht so daneben. Aber man sollte die jeweiligen Pro- und Kontrapunkte auch gewichten, denn ein gewichtiger Pluspunkt ist vielleicht mehr wert als zehn unbedeutende Kontrapunkte. Und falls die Liste elend lang wird, hilft es, einfach mal nur das allerwichtigste Argument rauszunehmen und dieses den Ausschlag geben zu lassen. Wenn mir etwa finanzielle Sicherheit bei einem Partner das Allerwichtigste ist, kann ich all die Pluspunkte bei Schönheit, Intelligenz und Humor im Grunde vergessen.

Dazu muss man aber schon wissen, was einem denn das Wichtigste ist!

Lang: Ich sage oft zu den Leuten: «Eigentlich wissen Sie intuitiv schon, was Sie wollen.» Man überdeckt es nur mit 1000 Argumenten. Zur Auflockerung kann man gut einmal einen Münzwurf zu Rate ziehen. Werfen Sie eine Münze, und bevor Sie hinschauen, fragen Sie sich, was Sie sich eigentlich wünschen, Kopf oder Zahl, und was Sie eher enttäuschen würde.

Manche sagen ja, Hauptsache, man entscheidet irgendetwas, was genau sei sekundär.

Lang: Vor allem Zauderern würde es manchmal guttun, überhaupt zu entscheiden als richtig zu entscheiden. Denn was man aus voller Überzeugung macht, das wird auch tatsächlich besser. Phasen des Zauderns brauchen wir, aber wenn es jahrelang andauert, muss man einmal einen Schritt beziehungsweise einen Schnitt machen. Das Risiko, falsch zu liegen, gehört zum Menschsein.

Was sind weitere Fehler, die wir beim Entscheiden machen?

Lang: Die Psychologie kennt die Tendenz von Menschen, lieber das zu halten, was sie kennen, als Neues zu versuchen, auch wenn es Erfolg versprechend wäre. Möglicher Verlust wiegt schwerer als möglicher Gewinn. Ebenso bedenklich ist der Adrenalin-Junkie, der ständig neue Reize sucht. Oder resignieren und leiden, statt zu entscheiden, das wäre eine bedauerliche Variante, deren Hintergründe auszuleuchten sich lohnen würde.

In Beziehungsdingen neigen viele dazu, ihre einmal gefällten Entscheidungen zu bereuen.

Lang: Ja. Es gibt Entscheidungstypen, die später nicht erleben wollen, dass sie den Schritt bedauern müssen. Sie sollten lernen, ihre eigene Entscheidung ernst zu nehmen, wenn sie diese gut bedacht und nach bestem Wissen und Gewissen gefällt haben. Sollte sich doch ein leises Bedauern einstellen, können sie lernen, dies zu ertragen. Handelt es sich um ein Grübeln, sollte man sich dies verbieten und es bewusst unterbinden. Sind die Zweifel jedoch hartnäckig und von Gewicht, wird man auf den Entscheid zurückkommen. Es gibt ja Partner, die sich nach einer Scheidung wieder heiraten.

HINWEIS

* Der Psychotherapeut Josef Lang aus Wettingen AG war während 35 Jahren tätig als Leiter einer Eheberatungsstelle und Therapeut in eigener Praxis. Er ist Gründer der Online-Paarberatung www.paarberatung.ch. Sein Buch «Wenn der Liebeskompass spinnt. Die Suche nach der stimmigen Beziehungsform» ist kürzlich erschienen (Verlag uni-edition, zirka 22 Franken).