



Begleitet Paare durch Krisen: Kerstin Girnus hat es mit Menschen zu tun, die ihre Beziehung retten wollen.

FOTOS(2): SARAH JONKE

PARTNERSCHAFT

Wie Paare wieder zueinander finden

Paartherapeutin Kerstin Girnus aus Bielefeld berät Frauen und Männer, die trotz Krise ihre Ehe retten wollen.

Dabei räumt sie zunächst die Vergangenheit auf, außerdem erklärt sie die unterschiedlichen Wahrnehmungen der Geschlechter.

VON ELLI BRUMMEL

So, wie es jetzt ist, so will ich es nicht mehr.“ Das sagen Frauen wie Männer in Beziehungskrisen, wenn sie Kerstin Girnus anrufen. Der Kontakt zu der Paartherapeutin aus Bielefeld signalisiert zugleich: Wir haben noch Hoffnung, dass die Ehe oder die Partnerschaft zu retten ist. In diesem Punkt sind sich die Geschlechter sehr ähnlich. Es gibt aber zahlreiche Verhaltensweisen, die typisch Mann oder typisch Frau sind und gerade in Krisen zu Missverständnissen führen können, die das Vertrauen zueinander zerstören.

Therapeutin Girnus (49) stellt ihren Klienten meistens diese Frage zum Einstieg: „Wenn es einen gemeinsamen, erfüllten Weg geben wür-

de, würden Sie ihn dann gehen wollen?“ Das beantworten die meisten Paare mit „Ja“ und manchmal mit der Einschränkung: „Ich kann es mir allerdings nicht mehr vorstellen“, berichtet sie. Das sei aber auch ganz normal. Es reiche, wenn das Paar erst einmal die Absicht habe herauszufinden, ob es noch einen Weg gibt. Alles weitere kläre sich dann in den Coachinggesprächen.

Ehe- oder Paarkrisen treten typischerweise in besonderen Lebensabschnitten auf, zum Beispiel, wenn aus Mann und Frau Eltern werden. Plötzlich, von einem auf den anderen Tag, verschieben sich die Koordinaten der Beziehung. Der Nachwuchs steht im Mittelpunkt. Das ist gut und natürlich. Die Gefahr aber ist: Mutter und Va-

ter verlieren sich als Frau und Mann aus den Augen. Kerstin Girnus erzählt von einem Paar, beide Mitte 30, die Kinder im Grundschulalter. Der Mann konzentrierte sich immer mehr auf die Arbeit, auf die Versorgung; bei beiden entstand unterschwellig Frust über das fehlende Eheleben, über Unachtsamkeit und Sprachlosigkeit. Aber beide redeten nicht darüber – bis die Frau einen anderen Mann kennenlernte, der sie als Frau wahrnahm, ihr Komplimente machte. Sie begann eine Affäre mit dem Mann, blühte auf, machte sich wieder schick; ihr Mann wurde misstrauisch. Bald flog die Affäre auf und das Vertrauensverhältnis war plötzlich hinüber. „Traumatisch“ war die Erfahrung für den Mann, sagt Girnus.

„**Wir müssen erst die Vergangenheit aufräumen, um nach vorne schauen und Vertrauen schaffen zu können.**“

Kerstin Girnus,
Paartherapeutin

Das ist genau die Situation, in der sich viele Paare trennen. Bei Eltern jedoch gibt „es meistens einen stärkeren Willen, es doch noch zu versuchen“, sagt die Paartherapeutin. So tauchten die beiden bei ihr auf. Der erste Schritt zur Heilung ist „Offenheit“, sagt Girnus. Beide sprachen sich aus, sie beendete die Affäre, beide nahmen wieder Kontakt miteinander auf, um sich gegenseitig zu verstehen.

Dabei muss die Therapeutin in der Regel nachhelfen. Denn Frauen und Männer ticken schon anders. Typisch für den Mann sei es eben, sich in Arbeit zu flüchten, wenn er das Gefühl hat, nicht mehr als Ehepartner wahrgenommen zu werden. Das gehe oft auch mit Grimmigkeit einher. Frauen hingegen neigen stärker dazu, die „Schuld“ bei sich zu suchen und sich zu fragen, „ob sie noch gut genug sind“, wie Girnus erklärt.

Hinzu kommt das komplizierte Feld der Sexualität, das starken Einfluss auf die Partnerschaft ausübt – im Negativen wie im Positiven. Bei Frauen läuft in der Regel nichts, „wenn es keine funktionierende Kommunikation gibt“, erklärt Girnus. Dann wollen sie keine körperliche Nähe. Beim Mann hingegen kann es umgekehrt sein. Er sucht die Nähe zur Partnerin über die Kör-

perlichkeit, über den Sex. Sie ist für ihn ein Mittel, um wieder in die Kommunikation zu kommen. Diese Gegensätzlichkeit ist gefährlich in Krisenzeiten, wenn das Vertrauen erschüttert ist. Natürlich gibt es dabei verschiedene Varianten. Männer können genauso denken wie Frauen und umgekehrt. Aber es gibt geschlechterspezifische Tendenzen. Hinzu kommen Verhaltensmuster aus dem Leben der Menschen, aus dem, was sie als Kinder erfahren haben, wie sich ihre Eltern benommen haben in schwierigen Situationen. Die Einflüsse können mannigfaltig sein. Genau deswegen hat Kerstin Girnus einen Plan, was zunächst ansteht bei einer Therapie: „Aufräumen“, sagt sie. „Wir müssen erst in die Vergangenheit gucken, um nach vorne schauen zu können.“ Der Weg zum Vertrauensverlust zwischen den Partnern ist oft gepflastert von Missverständnissen, Verletzungen und Vorwürfen seit Beginn der Probleme. Dabei wird auch geklärt, was im Rucksack des jeweils anderen alles in die Beziehung mitgebracht worden ist, was also in der Geschichte begründet liegt. Hier sind Paare oft erstaunt zu erfahren, worin die Verhaltensmuster des Partners mitunter begründet sind. Wissen bedeutet verstehen. Verstehen bedeutet Raum für Vertrauen. Vertrauen ist die Grundlage für die Wiederentdeckung der Paarebene.

Wenn die Kinder kommen, kann es schwierig werden; wenn sie gehen, ebenso. Ist der Nachwuchs erwachsen und verlässt das elterliche Heim, begegnen sich Frau und Mann mitunter überrascht wieder. An dieser Stelle sind Langeweile und die beidseitige Unwissenheit über die Bedürfnisse und Wünsche des jeweils anderen die größten Hindernisse. Ob sie noch etwas miteinander anfangen können nach fast zwei Jahrzehnten in der Rolle als Eltern? Alles ist möglich. Das ist die Erfahrung von Kerstin Girnus.

Paare, die zu ihr kommen und es wenigstens versuchen, haben gute Chancen. „80 Prozent“ bleiben zusammen, sagt sie. Meistens reichen drei oder vier Sitzungen, um den Weg zu ebnen. Gehen müssen die Paare die Strecke sowieso selbst. Die Aufgabe der Therapeutin ist es, dass sie ihnen mögliche Routen zeigt, die zum Ziel führen. Und das unterwegs nicht immer wieder die Steinbrocken oder Schlaglöcher der Vergangenheit das Fortkommen blockieren. Und sollte es am Ende doch nicht mehr klappen mit der Beziehung, dann ist es sinnvoll, im Guten auseinander zu gehen. Auch dafür kann ein Coaching nützlich sein.

ZUR PERSON

Die Bielefelder Paartherapeutin Kerstin Girnus, eigentlich studierte Juristin, ist selbst glücklich verheiratet. Sie hatte immer schon das Bedürfnis, Menschen dabei zu helfen, Probleme zu lösen. 1994 merkte sie bei einem Coaching-Seminar, dass ihr der therapeutische Weg mehr liegt als der juristische. Sie schwenkte um. Ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen, die sie in ihrer Praxis als Paarcoach seit 1999 gesammelt hat und noch sammelt, nimmt sie bewusst mit nach Hause. Sie teilt sie mit ihrem Mann. Das schafft Vertrauen, die Basis einer jeden funktionierenden Beziehung.



Erfahren: Die Paartherapeutin führt ihre Coaching-Praxis seit 1999.