

Liebe & Leben

Da legst dich nieder: Bella Freud und ihr Mode-Podcast „Fashion Neurosis“ > Seite 50



FOTO: LYNETTE GARLAND

SCHÖN DOOF



Papa zeigt es allen

Die Kinder von J. D. Vance kommen viel in der Welt herum. Aber sie sind nicht unbedingt zu beneiden.

Man könnte meinen, dass Mirabel, Ewan und Vivek gerade eine fantastische Zeit haben, sie sind ja auch „drei wunderbare Kinder“, wie es in einer offiziellen Mitteilung der US-Botschaft in Berlin heißt. Dem siebenjährigen Ewan, dem fünfjährigen Vivek und der zweijährigen Mirabel ist weltweite Aufmerksamkeit gewiss, seit sie bei der Inaugurationsfeier von US-Präsident Donald Trump Promi-Status erlangten. Trotz ihres Alters haben sie jetzt schon mehr erlebt als die meisten Erwachsenen: Die Kinder von Vizepräsident J. D. Vance und „seiner reizenden Frau Usha“ (so die Pressestelle der US-Botschaft) naschen am Tisch der Mächtigen, sie fliegen in großen Flugzeugen und schlafen in mondänen Hotelsuiten, *all-inclusive* – ist das nicht herrlich?

Manchmal hat man allerdings den Eindruck, dass es den Vance-Kindern etwas zu viel sein könnte, dieses ständige Posieren vor Potentaten, Hofschranzen und Berichterstattern. Sie wirken dann so, als hätte sie ein unbarmherziger Erziehungsberechtigter gerade aus dem Schlaf gerissen, weil die Familie frühmorgens um halb drei über den Brenner in den Urlaub fahren muss. Schon klar, stolze Daddys lieben es, ihre kleinen Töchter und Söhne herumschleppen, sie einem geneigten Publikum zu präsentieren wie einen Meisterschaftspokal. Es hat allerdings etwas Manisches, wenn man bei jeder Gelegenheit mit seinen Kindern angeben muss, wie Elon Musk das sogar im Weißen Haus macht. Braucht die Welt wirklich noch weitere Fertilitätsbeweise von Maga-Männern?



Das Ehepaar Vance mit den Kindern Mirabel, Ewan und Vivek vor dem Taj Mahal. FOTO: IMAGO

Bei J. D. Vance kommen die Kinder jedenfalls kaum zur Ruhe. Zuletzt besuchten Ewan, Vivek und Mirabel an der Seite ihres Vaters den Vatikan, wo sie zwar nicht mehr den alten Papst treffen konnten, aber immerhin den Kurienkardinal Pietro Parolin, einen dieser vielen älteren Herrn, deren Job es ist, würdevoll zu wirken. Gäh! So was ist für Kinder nicht ganz so lustig wie ein Besuch mit der Kita-Gruppe im Tierpark, aber was soll man machen, wenn die Eltern so ein straffes Programm haben. Danach ging es schnurstracks ins Flugzeug nach Indien, wo die Kinder in landestypischer Tracht Tempelanlagen besichtigten. Und dann natürlich noch Taj Mahal, ein fulminantes Fotoshooting durfte nicht fehlen. Auch Ministerpräsident Narendra Modi unterbrach sofort sämtliche Amtsgeschäfte, um den Vance-Nachwuchs gebührend zu empfangen.

Wenn man sich die Fotos dieser Auftritte genauer anschaut und den Gesichtsausdruck von Ewan, Vivek und Mirabel richtig deutet, kann man zu dem Schluss kommen: So ein Leben im gleißenden Licht der Öffentlichkeit ist kein Zuckerschlecken. Man würde auch als Mini-Vance so gerne mal ein echtes Kinderprogramm machen, ohne dass der Secret Service aufpasst. Ohne Protokoll und Dresscode, einfach nur abhängen und ausschlafen.

Christian Mayer



Christian Mayer trug seine kleinen Töchter gerne herum. Aber alles hat seine Zeit.



ILLUSTRATION: STEPHAN SCHMITZ

Grenzenlose Liebe

Für ihren Freund zieht eine Französin nach München. Ein halbes Jahr später streitet sich das junge Paar nur noch. Sie hat das Gefühl, alles geopfert zu haben – für nichts.

Von Charlotte Secco

An einem Winterabend klingelt in der Praxis das Telefon, gerade als ich mich auf den Heimweg machen will. Mit tiefer, unsicherer Stimme versucht ein Mann, seine Beziehungsprobleme zu erklären: „Meine Freundin möchte, dass wir mit einem Therapeuten sprechen. Ich weiß nicht, ob uns das helfen kann, aber wir können nicht mehr miteinander reden ... Caroline ist Französin und vor sechs Monaten zu mir nach München gezogen, aber inzwischen habe ich das Gefühl, dass wir uns nicht mehr kennen. Wir streiten nur noch.“ Wir vereinbaren einen Termin für die kommende Woche.

Am Tag unserer ersten Sitzung kommt er einige Minuten zu früh. Mitte dreißig, sehr groß, mit blonden Locken, die ihm in die Stirn fallen, und einem offenen Lächeln. Sie trifft ein paar Minuten zu spät ein, entschuldigt sich, außer Atem. Optisch ist sie das Gegenteil von ihm: lange braune Haare, sonnengebräunte Haut, sichtlich nervös.

Zu Beginn einigen wir uns auf das Sie und die Vornamen und Englisch als gemeinsame Sprache, mit der Möglichkeit, bei Verständnisproblemen auf Deutsch oder Französisch auszuweichen. Caroline hat begonnen, Deutsch zu lernen, spricht es aber noch nicht fließend. Thomas beherrscht nur wenige Worte Französisch. Seit ihrer Begegnung vor zwei Jahren kommunizieren sie ausschließlich auf Englisch. „Zum Streiten ist das fairer“, witzelt Thomas. Caroline lacht nicht.

Die beiden sind sich in Aix-en-Provence bei einem gemeinsamen Freund begegnet, den Thomas während dessen Erasmus-Jahres in München kennengelernt hatte. „Auf einer Party traf ich Caroline – Liebe auf den ersten Blick“, erzählt er. Sie nickt lächelnd. „Wir führten eine Fernbeziehung und sahen uns ein- bis zweimal im Monat. Jedes Treffen war magisch.“

Nach einem Jahr stellte sich die Frage: Zusammenziehen – aber wo? Caroline war glücklich in Aix-en-Provence, in der Nähe ihrer Familie, mit engen Freunden und einem Job in der PR-Branche, den sie liebte. Thomas hingegen hatte sein ganzes Leben in München verbracht. Er konnte sich nicht vorstellen, seine Heimatstadt und seine Freunde zu verlassen – zumal er gerade Partner in einer Anwaltskanzlei geworden war und ohne Sprachkenntnisse nicht in Frankreich arbeiten konnte. Caroline erklärt: „Ich hatte das Gefühl, dass wir ewig in einer Fernbeziehung feststecken würden, wenn nicht ich den Schritt mache. Also entschied ich mich, alles aufzugeben, um mit Thomas zusammen zu sein.“

Schon hier konnte ich das Ungleichgewicht spüren, das Caroline in ihrer Ausdrucksweise zwischen ihm – der nichts getan hat – und ihr – die alles aufgegeben hat – empfand. Dies stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, mit der multikulturelle Paare häufig konfrontiert sind. Sie müssen sich nicht nur an die kulturellen Unterschiede des jeweils anderen anpassen, sondern auch an die Gegebenheiten des Gastlandes. Wenn zudem einer der Partner in das Land des anderen zieht, kann dies das Gleichgewicht in der Beziehung erheblich beeinträchtigen.

Ich frage sie, wie sich ihre Beziehung in den sechs Monaten seit ihrem Umzug entwickelt hat. „Es ist sehr schwer. Ich habe

angefangen, die Sprache zu lernen, aber es ist viel schwieriger, als ich dachte. Ich habe keine Freunde, finde keinen Job, fühle mich einsam – und diese Stadt deprimiert mich.“ „Was genau empfinden Sie als deprimierend an München?“ „Die Leute sind kalt, das Wetter ist kalt, man wird angeschrien, wenn man nicht an der richtigen Stelle über die Straße geht ... Ich finde diese Stadt feindlich ... In Aix war es ganz anders, die Menschen sind herzlich, die Atmosphäre ist warm, und ich war immer von Menschen umgeben. Hier habe ich nur Thomas, und er scheint nicht einmal zu merken, wie es mir geht – oder es ist ihm egal.“ „Warum glauben Sie, dass es ihm egal ist?“ „Er lebt sein Leben einfach weiter wie zuvor. Er arbeitet viel, geht ständig mit seinen Freunden aus und macht nichts, um mir das Ankommen zu erleichtern.“ Ich frage Caroline, was sie sich von Thomas wünscht. „Ich weiß es nicht ... dass er mehr für mich da ist. Er ist nie zu Hause. Ich habe das Gefühl, dass ich alles geopfert habe – für nichts.“

Währenddessen hört Thomas schweigend zu, mit abwesendem Blick. „Wie fühlen Sie sich, Thomas, wenn Sie das hören?“ „Hilflos. Mir ist bewusst, was Caroline für uns aufgegeben hat. Aber ich kann es nicht mehr hören – es kommt in jedem Gespräch zur Sprache. Egal, was ich tue, es wird nie genug sein, um ihr ‚Opfer‘ auszugleichen.“ Bei dem Wort „Opfer“ macht er Anführungszeichen mit den Fingern. Das bringt Caroline zum Explodieren. „Was heißt hier, es ist kein Opfer?!“, schreit sie und wendet sich dann wieder an mich. „Sehen Sie? Er nimmt mich nicht einmal ernst ...“ Tränen steigen ihr in die Augen.

Caroline macht Thomas für ihre Entscheidung, nach München zu ziehen, verantwortlich. Sie kämpft mit der neuen Kultur und hofft, dass er ihr den Übergang erleichtert. Thomas hingegen fühlt sich durch ihre Erwartungen erdrückt und zieht sich zurück. Für Caroline ist das unerträglich – sie hat das Gefühl, sie gibt alles und bekommt nichts zurück. Beide empfinden ihr Verhalten als logische Reaktion: „Er gibt mir nicht genug, also fordere ich mehr“ auf der einen Seite, „Sie fordert ständig, das blockiert mich“ auf der anderen.

Am Ende sind beide gleichermaßen für die Dynamik verantwortlich. Ursache und Wirkung bedingen sich gegenseitig. Es gibt keinen Schuldigen, sondern zwei Menschen, die ihre Beziehung unbewusst in eine Sackgasse manövrieren. Um aus dem Teufelskreis auszubrechen, müssen sie

zuerst auf sich selbst besinnen, die grundlegenden Bedürfnisse hinter ihren Verhaltensweisen entdecken, bevor sie sich wieder einander zuwenden können.

Während unserer zweiten Sitzung frage ich Caroline, wie sie sich fühlen würde, wenn Thomas präsenter wäre, ihr mehr Zeit widmen würde. Sie denkt kurz nach. „Ich würde mich weniger allein in meinem Kampf fühlen.“ „In welchem Kampf?“, frage ich sie. „Der, meinen Platz hier zu finden, Freunde zu gewinnen, einen Job zu finden, mit dem Fehlen meiner Familie

rade gesagt hat, dreht er sich zu Caroline, um ihre Reaktion zu lesen, und fährt fort: „Ich habe das Gefühl, zu ersticken. Es macht mich sehr glücklich, dass du hier bist, aber ich fühle mich irgendwie verantwortlich für dein Glück, und das ist zu schwer zu tragen. Ich brauche mehr Raum. Unsere Beziehung ist das Wichtigste für mich, aber sie ist nicht das Einzige in meinem Leben, und ich habe das Gefühl, ich muss mich nur auf uns konzentrieren, um dich zufriedenzustellen.“

In jeder Beziehung bringt jeder Partner ein emotionales Gepäck mit, das durch seine Geschichte, seine Erfahrungen geprägt ist. Es ist daher normal, dass zwei Partner unterschiedliche, sogar gegensätzliche Bedürfnisse haben. Hier hat der eine das Bedürfnis nach Unabhängigkeit, schätzt Autonomie und persönlichen Raum, während der andere ein starkes Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit hat sowie ständige Bestätigung sucht.

In der Paartherapie ist ein zentraler Punkt, beiden dabei zu helfen, zu verstehen, dass ihre Bedürfnisse zu ihnen gehören und dass sie nicht vom anderen verlangen können, diese vollständig zu befriedigen. Das bedeutet nicht, diese Bedürfnisse zu ignorieren, sondern zu lernen, sie autonom zu erfüllen, während man auf konstruktive Weise mit dem anderen kommuniziert.

Um effektiver voranzukommen, schlug ich Thomas und Caroline vor, in Einzelgesprächen an der Bewältigung der eigenen Bedürfnisse zu arbeiten. Mit Caroline arbeitete ich an ihren eigenen inneren Ressourcen, um mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, ohne ständig auf Hilfe oder Bestätigung von außen angewiesen zu sein. Bei Thomas konzentrierten wir uns darauf, dass er erkennt, dass der andere nicht versucht, ihn in seiner Unabhängigkeit einzuschränken, sondern einfach ein legitimes Bedürfnis nach Verbindung ausdrückt und beides miteinander vereinbar ist.

In den folgenden Sitzungen beschäftigten wir uns intensiv mit dem Thema wertschätzende Kommunikation, wobei Thomas und Caroline übten, ihre Bedürfnisse auszudrücken, ohne den anderen zu beschuldigen oder eine sofortige Antwort zu erwarten. Thomas bestätigt: „Ich habe gemerkt, dass es hilft, vorher darüber nachzudenken, wie ich meine Bedürfnisse formuliere, damit sie verstanden werden. Wenn ich das nicht mache, endet es oft in einem Streit.“ „Ja, das merke ich auch“, ergänzt Caroline, „wenn ich versuche, weniger vorwurfsvoll zu klingen, reagierst du

BEZIEHUNGSWEISE

In dieser Serie erzählen Paartherapeuten von Fällen, die ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind.



Charlotte Secco ist systemische Paartherapeutin mit Praxis in München-Schwabing. Die gebürtige Pariserin berät Paare auf Deutsch, Englisch und Französisch. FOTO: GREGOR ADAM MYSZOR

umzugehen ...“ „Und was würde sich ändern, wenn Sie sich weniger allein fühlen würden?“ Sie schaut mich fragend an. Ich formuliere um: „Was würden Sie gewinnen, wenn Sie sich weniger allein fühlen würden?“ „Ich denke, ich würde mich sicherer fühlen.“

Ähnlich frage ich Thomas, wie er sich fühlen würde, wenn Caroline ihm nicht mehr vorwerfen würde, nicht genug präsent zu sein. Er antwortet sofort: „Frei!“ Dann, fast überrascht von dem, was er ge-

gellensener, und es eskaliert nicht gleich.“ Tatsächlich spielt das Konzept der „Ich-Botschaften“ in der Paartherapie eine zentrale Rolle. Ein Beispiel dafür ist der Unterschied zwischen „Du bist zu aufdringlich“ und „Ich brauche Momente für mich, um mich wieder aufzuladen“. Oder „Du bist immer distanziert“ im Vergleich zu „Ich brauche das Gefühl, dass du für mich da bist“. Ich-Botschaften ermöglichen es, eigene Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken, ohne den anderen anzugreifen oder Schuldzuweisungen zu machen.

Besonders wichtig wird diese Art der Kommunikation, wenn sich ein Paar nicht in der Muttersprache unterhält. In solchen Fällen besteht ein höheres Risiko für Missverständnisse, da Nuancen, Tonfall und Wortwahl anders wahrgenommen werden können. Wenn die Botschaft unklar formuliert oder wertend klingt, konzentriert sich der Partner möglicherweise mehr auf die (vermeintliche) Kritik als auf das eigentliche Anliegen. Das kann dazu führen, dass wichtige Bedürfnisse überhört werden und Konflikte sich vertiefen.

Während einer weiteren Sitzung sprachen wir auch die Bedeutung der gegenseitigen Anpassungsfähigkeit an. Hier geht es nicht um einen Kompromiss, bei dem sich jeder einschränkt, sondern um eine gewisse Flexibilität, bei der jeder Partner einen Schritt auf den anderen zugeht. Derjenige, der Unabhängigkeit sucht, kann Momente der Verbindung in die Beziehung integrieren, und derjenige, der Sicherheit braucht, kann lernen, gewisse Phasen der Einsamkeit ohne übermäßige Angst zu schätzen. „Es fällt mir noch schwer“, sagt Caroline, „aber ich sehe, dass es wichtig ist, dass wir beide unseren eigenen Raum haben.“ „Ich kann nicht für Caroline verantwortlich sein und dafür, dass sie sich hier in ihrem Leben zurechtfindet“, fährt Thomas fort, „aber ich möchte trotzdem für sie da sein, wenn sie mich braucht.“

Im Laufe der Sitzungen wurde deutlich, dass der Druck nachließ und jeder begann, seinen Platz und Raum in der Beziehung zu finden. Caroline übernahm die Verantwortung für ihre Entscheidung, nach München zu ziehen, und gestattete sich, die Herausforderung ihrer Auswanderung zu genießen. Gleichzeitig fand Thomas wieder Freude daran, Zeit mit der Frau zu verbringen, die er liebte, nahm sich selbst aber auch Momente für sich.

Etwas zwei Jahre später erkenne ich diesen vertrauten Nachnamen in meinem Kalender. Caroline und Thomas sind zurück, Hand in Hand. Caroline strahlt – mit einem Babybauch. Sie verkündet stolz, dass sie in wenigen Monaten Eltern werden. „Zwischen uns läuft es eigentlich ziemlich gut“, sagt Thomas. „Aber mit dem Baby, das kommt, haben wir uns gedacht, es wäre keine schlechte Idee, an unseren Meinungsverschiedenheiten weiter zu arbeiten“, sagt Caroline und zwinkert Thomas zu.

In dieser Serie erzählen Paartherapeuten von Fällen, die ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind. Ohne Vertrauensverhältnis ist therapeutisches Arbeiten nicht möglich. Die Therapeuten haben das Einverständnis ihrer Klienten eingeholt, ihre Geschichten zu erzählen. Um die Anonymität zu wahren, wurden Details verändert. Die Dialoge sind nachempfunden.