

09. SEPTEMBER 2022 • **LIEBE UND PARTNERSCHAFT**

»Man bekommt alles wieder hin«

Wie lösen Paare eingefahrene Konflikte und erreichen Gleichberechtigung? Die Beziehungs-Coaches Tanja und Christian Roos haben selbst jahrelang darüber gestritten und können sagen: Es hat sich gelohnt. Ein Gespräch darüber, wie man Bedürfnisse kommuniziert und endlich Lösungen findet.

Interview: **Luise Land**

SZ-Magazin: Sie sind seit zehn Jahren ein Paar, arbeiten zusammen in Ihrer Praxis als Beziehungs-Coaches und haben vier Kinder. Führen Sie eine gleichberechtigte Beziehung?

Christian Roos: Für Tanja war immer klar, wenn wir Kinder haben wollen, kümmern wir uns gleichberechtigt. Wir arbeiten also beide und kümmern uns beide.

Tanja Roos: Und wenn Konflikte aufkommen, setzen wir uns hin und fragen uns: Seit wann haben wir den Konflikt? Was habe ich selbst damit zu tun? Was werfen wir dem Gegenüber vor? Das nennt



immer, wenn etwas vorgefallen ist und sich eine Person emotional zurückgezogen hat. Das sollte man dann ansprechen und sich fragen: Was ist passiert, was ist der Ursprung, um was geht es eigentlich? Häufig liegen die wahren Gründe für Streit in unserer Kindheit und dem, was wir bei den Eltern oder Bezugspersonen »gelernt« haben. Was denken wir über uns, über das andere Geschlecht, über das Leben und Beziehung im Allgemeinen. Diese oftmals festgefahrenen Glaubenssätze gilt es zu erkennen und aufzulösen für eine erfüllte Partnerschaft. Also: Nicht lange über offene Zahnpastatuben rumstreiten, es geht nie wirklich um die offene Zahnpastatube.

Und das klappt?

Christian Roos: Mittlerweile sehr gut, aber natürlich streiten wir auch heute noch. Alles andere wäre ungesund.

Tanja Roos: Bei uns fliegen gern mal die Fetzen und manchmal auch das Geschirr.

Christian Roos: Früher haben wir uns oft externe Hilfe geholt, uns selbst coachen lassen. Bevor unser erstes Kind auf die Welt kam, habe ich bei einem Autokonzern gearbeitet. Zu der Zeit habe ich mich über meinen Job definiert, dachte, ich muss beruflich erfolgreich sein, um Anerkennung zu bekommen. Als es von Tanja dann hieß, ich müsse weniger arbeiten, Elternzeit nehmen, könne erst um zehn Uhr ins Büro, müsse Tanja um 15 Uhr zu Hause ablösen, war das am Anfang schwer für mich zu akzeptieren.

Tanja Roos: In deinem Umfeld hat das auch kein anderer Mann gemacht. Da hat keiner länger als zwei Monate Elternzeit genommen, und in den zwei Monaten wurde meistens gemeinsam als Familie eine Reise gemacht. Da mussten wir dann von Grund auf überdenken, wie wir unser Leben gestalten wollen.

mindestens eineinhalb Jahre Elternzeit gekostet zu lernen, dass es viel erfüllender ist, ein Gleichgewicht zwischen Beziehung und Familie und beruflichem Erfolg herzustellen, als nur zu arbeiten.

Tanja Roos: Jedes Kind hat alle Würfel nochmal neu gewürfelt, wir haben uns immer wieder neu finden müssen. Nach dem zweiten Kind hat Christian seinen alten Job gekündigt und ist bei mir im Unternehmen eingestiegen. Das hat einiges einfacher gemacht.

Christian Roos: Wir haben immer viel bilanziert, das kennen viele Paare: Wer hat mehr im Haushalt gemacht, wer hat mehr auf die Kinder aufgepasst, wer »darf« mehr arbeiten? Fast als wäre es eine Strafe, sich um die eigenen Kinder zu kümmern. Care-Arbeit ist in unserer Gesellschaft einfach noch zu wenig anerkannt.

Tanja Roos: Ich habe Christian quasi nach und nach an das Thema Gleichberechtigung herangeführt. Meine Mutter war sehr feministisch – sie ist gestorben, als ich gerade 18 war –, und unterbewusst wollte ich immer ihren Auftrag der gleichberechtigten, unabhängigen Frau weiterführen. Das war wahnsinnig anstrengend.

Was bringt es, diesen Konflikt auszutragen?

Christian Roos: Ich würde es anders formulieren. Nicht was bringt es einem, sondern wie resigniert muss man sein, diese Diskussionen nicht zu führen?

Tanja Roos: Oder, wenn man jetzt in klassischen Rollenbildern spricht, wie das am Anfang bei uns der Fall war: Wie resigniert hätte ich als Frau sein müssen, um mich permanent aufzuopfern? Klar, es ist anstrengend, beide müssen anerkennen, dass wir in einer ungerechten Gesellschaft leben und dass das auch etwas mit einem selbst zu tun hat. Aber am Ende steht, dass man glücklicher wird.

Christian Roos: Und besseren Sex hat.

Tanja Roos: Verschiedene Studien zeigen, dass Paare, die gleichberechtigt leben, statistisch gesehen mehr und besseren Sex

bedeutet, dass beide einen Anspruch auf sexuelle Befriedigung haben und beide sagen können, was sie dafür brauchen.

Warum ist Gleichberechtigung noch wichtig für eine erfüllte Beziehung?

Tanja Roos: Eine gesunde Partnerschaft bedeutet, seine Bedürfnisse zu äußern, für seine Bedürfnisse zu streiten und Lösungen zu finden, die für beide gut sind. Dass beide Partner gleiche Möglichkeiten haben, sich selbst zu verwirklichen in dem, wie sie sein wollen. Warum sollte man sonst in einer Partnerschaft sein?

Christian Roos: Man entscheidet gemeinsam, in einer Beziehung zu sein, und gemeinsam, Kinder zu kriegen. Deshalb sollte man das auch gleichberechtigt aushandeln. Ansonsten kommt es zu einem Ungleichgewicht in der Beziehung. In der Konsequenz bedeutet das, dass beide auf Augenhöhe frei entscheiden können, wie sie sich ein glückliches Leben vorstellen, dass beide die Wahl haben, welche Aufgaben sie übernehmen möchten. Dass es keine Selbstverständlichkeit ist, dass eine Person mehr macht als die andere.

Wieso ist eine gleichberechtigte Beziehung im Alltag oft so schwer?

Christian Roos: Wenn man Kinder hat, ist das eine krasse Entscheidung. Unser System ist so aufgebaut, dass du als Mann dafür verzichten musst. Auf bestimmte Karriereziele, die man durch die Sozialisierung eingetrichtert bekommen hat. Als Mann muss man sich in unserem System freiwillig dafür entscheiden, Zeit mit seiner Partnerin und seinen Kindern zu verbringen. Dafür muss man sich erst mal mit seinen persönlichen Werten und seiner Konditionierung konfrontieren. Es sollte politisch geregelt werden, dass man nur das volle Elterngeld bekommt, wenn beide zu gleichen Teilen zu Hause bleiben ...

nach wie vor gerade Frauen extrem gut darin, ihre eigenen Bedürfnisse komplett zurückstellen, alles zu übernehmen, aber es kaum zu artikulieren. Termine für alles und jeden organisieren, Kindergeburtstagsgeschenke kaufen, zu Geburtstagen einladen, kochen, sich um alles kümmern, was bei Kindern in der Schule anfällt. Das kann ja auch Spaß machen, aber wie gesagt muss es genauso als Arbeit gesehen werden und dementsprechend anerkannt werden.

Christian Roos: Dafür ist auch der Orgasm Gap ein gutes Beispiel, also die Tatsache, dass Frauen beim Sex mit einem Mann ein Drittel weniger häufig zum Orgasmus kommen.

»Erst essen, dann schlafen, dann streiten«

Wie kann man eine Person dazu bringen zu verzichten?

Tanja Roos: Aufzeigen, dass es kein Verzicht ist, Zeit mit dem Partner oder der Partnerin und mit dem Kind zu verbringen.

Christian Roos: Achtsame und bewusste Zeit mit deiner Familie zu verbringen, ist der größte Gewinn. Das sollte man konsequent einfordern. Im Zweifelsfall muss man die andere Person vor die Option stellen: Entweder du bist bereit, gleichberechtigter zu leben, oder ich bin bereit, mich zu trennen.

Was kann man von Anfang an tun, damit sich solche Dynamiken in einer Beziehung gar nicht erst einschleichen?

Tanja Roos: Man kann zunächst die Bedingungen für die Beziehung abstecken: Was erwartet man voneinander, was sind die gemeinsamen Werte und Visionen, warum ist man eigentlich zusammen?

besprochen, dass sie 10 Monate in Elternzeit geht oder dass Treue wichtig ist oder dass er für das Einkaufen verantwortlich ist, aber bei der anderen Person ist das gar nicht angekommen. Vereinbart es, schreibt es auf, unterschreibt es von mir aus sogar.

Tanja Roos: Und wenn sich eine Person dann nicht daran hält, kann man fragen: Du hast zugestimmt, warum machst du es nicht? Was fehlt dir, dass du deinen Teil einhalten kannst?

Christian Roos: Es hilft außerdem, gemeinsam Bücher zu lesen oder Podcasts zu hören, die sich mit dem Thema beschäftigen. Zum Beispiel die Bücher »Genesis: Die Befreiung der Geschlechter« von Veit Lindau oder »Untamed« von Glennon Doyle.

Tanja Roos: Was ansonsten von Anfang an wichtig ist: Sich von dem Anspruch lösen, dass es ein richtiges und ein falsches Streiten gibt und man nicht mal ausrasten darf. Wir sind alle nur Menschen, die Emotionen haben und fehlbar sind. Wichtig ist, dass auf die Streitereien irgendwann wieder Lösungen und Annäherungen folgen.

Christian Roos: Und auf jeden Fall nicht streiten, wenn man müde ist oder Hunger hat.

Tanja Roos: Erst essen, dann schlafen, dann streiten. Viele sagen, nie streitend ins Bett gehen. Wir sagen, auf jeden Fall erst schlafen und am nächsten Tag weiterstreiten.

Christian Roos: Man muss über diese Dinge reden, ansonsten zieht sich einer oder beide irgendwann zurück. Statt sich jedes Mal zu beschweren, kann man aber abwägen und konkrete Zeitpunkte dafür festlegen: sich zum Beispiel mal zum Mittagessen verabreden, wenn man nicht mega müde ist. Oder ein Beziehungs-Telefonat führen, während man mit dem schlafenden Baby spazieren geht. Für berufliche Termine findet sich auch die Zeit. Beziehung sollte einfach wieder höher priorisiert werden.

Und wenn schon alles festgefahren ist? Wie kann man out

Christian Roos: Erst mal: In den allermeisten Fällen fühlen sich beide Personen schon vorher nicht wertgeschätzt. Sie fühlen, dass etwas nicht stimmt. Etwas anzusprechen, das eh schon da ist, ist also nichts Schlimmes, sondern etwas Gutes. Bevor man das tut, kann man sich fragen: Welche meiner Grenzen werden nicht respektiert, und respektiere ich diese selbst? Wünsche ich mit mehr Wertschätzung und in welcher Form? Wünsche ich mir mehr Umarmungen, Geschenke, Komplimente, Sex? Eine Frage, die man dem Partner oder der Partnerin dann stellen kann, ist: Was bekommst du von mir nicht, sodass ich nicht das von dir bekomme, was ich will? Das schließt den Standpunkt mit ein, dass du dein eigenes Verhalten mit einbeziehst und selbst auch verantwortlich bist.

Tanja Roos: Die Wut muss am Anfang trotzdem einmal raus. Emotionen müssen raus, bevor man sich konstruktiv besprechen kann, unterdrückte Wut ist wahnsinnig ungesund. Was dafür eine gute Methode sein kann: Sich gegenüber hinsetzen, eine Uhr stellen, und dann darf jede Person fünf Minuten reden, während die andere nur zuhört. Du wirst nicht unterbrochen und sagst alles, was dich stört, dich beschäftigt, und dann ist der andere dran. Das Gegenüber hat den Job, nur zuzuhören, nicht zu kontern und sich nicht zu rechtfertigen.

»Im besten Fall erkennen die Klienten in der Einzelsitzung ihre Verantwortung für den Konflikt«

Ist Gleichberechtigung bei euch in der Praxis ein Thema?

Christian Roos: Eines der größten

einmal die Frage, wer macht hier was? Das hat großes Konfliktpotenzial. Wir machen dann erst Einzelsitzungen und danach die Paarsitzungen. Im besten Fall erkennen die Klienten in der Einzelsitzung ihre Verantwortung für den Konflikt, stellen fest, scheiße, da habe ich meinem Partner unrecht getan, und in der Paarsitzung entschuldigen sie sich erst mal beieinander.

Christian Roos: Wir hatten mal ein Paar mit zwei Kindern, elf und 13 Jahre alt, die haben abends zusammen einen Film geschaut, plötzlich steht die Frau auf und sagt, so geht's nicht weiter, ich will mich trennen. Der Mann wusste überhaupt nicht, was los ist. Für ihn war alles okay. Aber sie hat sich nach den Geburten beider Kinder jahrelang alleingelassen und nicht wertgeschätzt gefühlt. Und dieses Gefühl 13 Jahre lang mit sich herumgetragen. An diesem Beispiel sieht man sehr gut, was fehlende Gleichberechtigung und Wertschätzung mit einer Beziehung machen können.

Ist es möglich, jahrelangen Frust wieder aufzulösen?

Christian Roos: Die beiden kamen zu uns, und jetzt liegen sie gerade knutschend im Urlaub am Strand. Man bekommt alles wieder hin, wenn es beide zu 100 Prozent wollen, bereit sind, sich zu entschuldigen, und Verantwortung für die Situation zu übernehmen. Die Frau war bereit, der Beziehung noch einmal eine letzte Chance zu geben. Beide mussten sich dann fragen: Was habe ich damit zu tun, dass wir in dieser Situation sind? Für den Mann war es wichtig, anzuerkennen, dass er jahrelang dachte, er sei nur gut, wenn er viel arbeitet und Leistung erbringt. Und sie musste sich fragen, warum sie jahrelang seine Präsenz nicht konsequenter eingefordert hat. Sie hat dann erkannt, dass sie selbst keine angemessene Wertschätzung für ihre Care-Arbeit hatte und ihr im Endeffekt die finanziellen Vorteile wichtiger waren, als dass er zu Hause ist. Schließlich waren beide bereit, sich neue Geschichten über sich selbst zu erzählen und einander zu vergeben. Mit viel Streit, Tränen und tiefen

nachzuvollziehen, wie es einem selbst und dem Gegenüber in der Beziehung geht, wird alles schnell festgefahren. Nach einem Tag mit Baby fange ich abends nicht mehr an, meinem Mann zu erklären, wie es mir wirklich geht.

Christian Roos: Und nach zehn Stunden bei der Arbeit kann auch keine Person noch wirklich emotional präsent sein.

Tanja Roos: Was wir deshalb sagen: Mehr Zeit und Energie in Beziehungen stecken, wenn man die Möglichkeiten dazu hat. Und sich besser früher als später Unterstützung holen. Man nimmt sich schnell einen Businesscoach, um die Arbeitsperformance zu steigern, aber Beziehung und die Familie sollen einfach so laufen.

Ein Argument gegen Gleichberechtigung ist häufig, dass es finanziell nicht möglich sei.

Tanja Roos: Wir leben in einem privilegierten Sozialsystem, und trotzdem kostet eine gleichberechtigte Partnerschaft Geld. Frauen werden leider noch immer schlechter bezahlt, arbeiten in Berufen, die schlechter bezahlt werden und geraten häufig in die Teilzeit-Falle. Dann merkt man natürlich finanziell, wenn der Mann weniger arbeitet. Und dann entscheiden viele Paare, die Frau bleibt zu Hause.

Christian Roos: Und trotz der gemeinsamen Entscheidung schwingt in der Partnerschaft dann häufig ein latenter Vorwurf mit, weil in den meisten Fällen die Frau trotzdem möchte, dass der Mann sie mehr unterstützt. Um trotzdem gleichberechtigt zu leben, ist es bei diesem Modell wichtig, einen finanziellen Ausgleich zu schaffen. Bedeutet: Mindestens 50 Prozent vom Gehalt von dem oder der Erwerbstätigen müssen an die Person gehen, die die Care-Arbeit macht. Oder eben ein gemeinsames Konto, wo alles drauf geht für beide – egal wer was macht

Tanja Roos: Eher 70 Prozent, weil er oder sie ja auch noch fürs Alter vorsorgen muss. Bedeutet also: Du musst es dir leisten können, gleichberechtigt zu leben

Wie schafft man es, über all das nicht bitter zu werden und als Paar weiter die gemeinsame Zeit zu genießen?

Christian Roos: Auszeiten schaffen, Inseln zu zweit schaffen, Hotelnächte in der eigenen Stadt buchen, die Kinder wegorganisieren, wenn man kann. Und wenn man keine Kinder hat, wegfahren, reisen. Raus aus dem Alltag. Gemeinsamen Hobbys nachgehen.

Tanja Roos: Und sich bewusst machen, dass es ein kleines Wunder ist, dass wir überhaupt diese Form der Beziehung mit einem Menschen eingehen. Die Beziehung als Raum für die persönliche Weiterentwicklung sehen. Sehen, dass es im besten Fall nicht ums Überleben geht, sondern ums erfüllte Leben. Beziehung ist ein wahnsinniges Abenteuer und es bedarf Mut, sich überhaupt dafür zu entscheiden. Man entscheidet sich für eine Person, mit der man dann unter einem Dach lebt und ein gemeinsames Leben gestaltet. Das ist doch ziemlich verrückt.

*In diesem Text ist von »Frauen«, »Männern« und »Partnern« die Rede, wohl wissend, dass das stereotype Begriffe sind. Mit dieser Wortwahl soll keinesfalls die Vielfalt ausgeblendet werden, die es bei Partner*innenschaften und Familienformen in Deutschland gibt. In diesem Text geht es aber tatsächlich vor allem um heteronormative Paarbeziehungen.*

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Söders Endspiel

[Jetzt Podcast-Serie hören](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)

Söders Endspiel

[Jetzt Podcast-Serie hören](#)