

„Das Häferl ist eine Qual“

Claudia Wille, Paar- und Psychotherapeutin in Wien, über widersprüchliche Ordnungsbedürfnisse und die Frage, warum man seinen Partner nicht erziehen, aber immerhin verstehen kann.



profil: Wie oft wird Unordnung in der Paartherapie zum Thema?

Wille: Sehr, sehr, sehr häufig. Paare verstehen oft selbst nicht, warum sie über Kleinigkeiten so heftig streiten können: Warum räumt er das Kaffeehäferl nicht in den Geschirrspüler? An der Oberfläche geht es um Kleinigkeiten, aber dahinter stecken wichtige Bedürfnisse, die man in der Paartherapie verständlich machen kann.

profil: Was steckt denn dahinter?

Wille: In seinem Buch „Grundformen der Angst“ beschreibt der Analytiker Fritz Riemann verschiedene Persönlichkeitsstrukturen, die sich daraus ergeben, dass Menschen widersprüchliche Bedürfnisse haben: Nähe versus Distanz, Stabilität versus Ablenkung. In Bezug auf unser Ordnungsbedürfnis identifiziert er zwanghafte Persönlichkeiten, die nach Beständigkeit und Stabilität suchen. Diese Menschen haben Angst vor Veränderung. Auf der anderen Seite des Spektrums liegen hysterische Persönlichkeiten, was übrigens nicht abwertend gemeint ist. Diese Menschen brauchen Abwechslung und Lebendigkeit. Zwanghafte Menschen sind sehr verlässlich, sparsam, pünktlich, leben nach Vorschriften und Prinzipien. Ordnung ist für sie eine sehr ernste Angelegenheit. Da steht das Häferl nicht einfach nur auf dem Tisch. Das Häferl ist eine Qual.

profil: Das schaukelt sich bis zum Trennungsgrund auf?

Wille: So weit geht es normalerweise nicht. Aber es ist ein sehr typisches Streitthema. Solche Persönlichkeitsstrukturen lassen sich nicht einfach ändern. In Beziehungen tendieren die Menschen oft dazu, den anderen erziehen zu wollen. Das funktioniert nicht.

profil: Aber wie lässt sich der Streit dann vermeiden?

Wille: Es hilft schon, wenn ich weiß, dass etwas nicht gegen mich geht, sondern für meinen Partner wichtig ist. Der Zwanghafte braucht Ordnung, weil er sonst Angst und Stress empfindet. Der Hysterische empfindet Stress, wenn er eingengt wird. Wenn ich das weiß, fällt es mir leichter, dem anderen entgegenzukommen.

profil: Woher stammt das Ordnungsbedürfnis?

Wille: Wir vermuten, dass es etwas Genetisches ist. Darum lässt es sich auch nicht ändern, sondern allenfalls anpassen. Ich kann meine Grenzen etwas ausdehnen, aber nicht neu abstecken. Es ist wichtig, zu wissen, wie man funktioniert, und das auch dem Partner zu erklären.

profil: Kann ein besonders ausgeprägter Sinn für Ordnung oder Unordnung auch auf tiefer liegende psychische Probleme hindeuten?

Wille: Sehr häufig tendieren Menschen nach sexuellem Missbrauch dazu, ihr Trauma durch einen Putzfirmel auszugleichen. Da ich mich „beschmutzt“ fühle, putze und wasche ich zumindest das Äußere. Auch Menschen, die innerlich unsicher sind, setzen manchmal einen übertriebenen Ordnungssinn unbewusst als Stabilisator ein.