



XI XI

Ewigi Liebi



Jahresbericht 2012



yin yang

Ewigi Liebi

Wie bleiben langjährige Beziehungen lebendig und spannend?

Mit einem Paar arbeitete ich über mehrere Jahre. Schwere seelische Verletzungen hatten stattgefunden und die Zweifel waren gross, ob die Beziehung weitergehen konnte. Das gemeinsame Kind war bereits im Pubertätsalter, beide Erwachsenen hatten einen guten Beruf, und es kam der Punkt, an dem das Auseinandergehen konkret geplant wurde. Allerdings hatte sich der Umgang zwischen den beiden im Laufe der beratenden Arbeit merklich verändert: Sie entwickelten Respekt für einander. Die Trennungsverhandlung konnte in einer achtsamen und wohlwollenden Atmosphäre abgehalten werden. Diese Erfahrung war so neu und überwältigend für beide, dass der Trennungsplan verabschiedet und, stattdessen, eine fokussierte Arbeit auf die Veränderung der Verletzungsmuster gemacht wurde. Eines Tages kam der Mann gutgelaunt zur Sitzung und sagte zur Frau: „Du bist meine alte Liebe.“ Sie stutzte und fragte: „Hast du denn jetzt eine neue Liebe und ich bin deine Verflorsene?“ „Nein“, erwiderte er entschlossen, „Du bist meine alte und wertvolle Liebe, mit der ich noch ganz lange zusammenbleiben will! Ich bin gespannt und neugierig auf das weitere Leben mit dir und will auch all die Erfahrungen, die wir gemacht haben, nicht missen!“

Dieses Paar war an einem Wendepunkt angelangt – eine frische Energie war spürbar, und bald darauf konnte ich die beiden gut aus der Therapie verabschieden.

Bei diesem Paar war geschehen, was Birgit Dechmann einst in einem Buchtitel umschrieb „Vom Ende zum Anfang der Liebe“. Vielfach fragten mich Paare, wie ein gemeinsames Weitergehen möglich sei, wenn die Gefühle für einander erloschen seien. „Erloschen“, fragte ich dann

„oder einfach nicht mehr spürbar, wie Glut unter einer dicken Ascheschicht?“

Gefühle sind zentral in einer Liebesbeziehung, vor allem die meist heftigen und lebensverändernden zu Beginn. Gefühle gehen über das blosses Reden weit hinaus. Sie ermöglichen Stille in der Gemeinsamkeit des „ein Herz und eine Seele seins“. Es geht ja in der Liebe sowohl um das kognitive als auch um das seelische und körperliche Zusammenspiel, das verbindet. Der Anfang einer Liebe ist ein grosses Geschenk und zugleich ein Geheimnis. Der Verliebte verbindet sich mit seiner Geliebten auf vielfache Art: Der berühmte „erste Blick“ spielt eine Rolle, ein grosses Mitteilungsbedürfnis entsteht und der Körper ist involviert mit dem zärtlichen und sexuellen Verlangen als gewollte Grenzüberschreitung. Eigentlich ist es ein Rausch – das Beste im Menschen kommt an die Oberfläche. „Das Beste im Anderen herauslieben“, wie es Verena Kast einmal in einem Vortrag beschrieb. Durch die Liebe wird etwas Neues geschaffen, welches sich im Dazwischen der beiden Liebenden entwickelt, wie ein eigenes Wesen, das geboren wird, Entwicklungen durchmacht, Gefährdungen und Förderungen erlebt und sterben kann. Dieses „Dazwischen“, quasi der Beziehungskörper, ist zwar nicht sichtbar, aber er ist spürbar, erfahrbar und manchmal hörbar. „Du bist meine alte Liebe!“ sagte der Mann zu Beginn dieses Textes und drückte damit Anerkennung aus vor dem gelebten, erfahrenen und gereiften Beziehungskörper.

Liebese Erfahrungen sind zutiefst individuell, obwohl sie millionenfach gemacht werden. Eine normierte oder gar käufliche Liebe ist nicht vorstellbar, wohl aber die Liebe auf den zweiten Blick. Nachdem die ersten Augenblicke entschwunden sind, die Täuschungen, in die man sich ja noch so gerne begeben hat, enttäuscht, also weg sind, kommt die Zeit der Wut und der Trauer. Erst, wenn auch diese Gefühle gelebt und verarbeitet werden, kann man

sich mit neuen und erfrischten Augen der reifen Liebe zuwenden.

Mit den chinesischen Zeichen möchte ich diese Gedanken bildlich darstellen. Das Zeichen für Glück in der Ehe ist mit dem Doppelzeichen Xi Xi auf dem Titelblatt zu sehen. Es heisst „Glück durch Verdoppelung“. In freier Übersetzung könnte es heissen „Glück als ein Miteinander im gleichzeitigen für sich eintreten“. Damit Gemeinsamkeit entsteht, muss man einander immer wieder einholen. Das Gegensatzpaar des Yin und Yang (Kalligraphie Seite 2) bedeutet ursprünglich der besonnte Hang und der Schattenhang eines Berges. Im übertragenen Sinn werden die Zeichen verwendet für männlich und weiblich, weich und hart, hell und dunkel. Wie der Lauf der Sonne das Wechselspiel zwischen hell und dunkel erzeugt, führt der Unterschied zwischen männlich und weiblich zu einer Dynamik im Zusammenspiel. Das chinesische Zeichen für Krise (Kalligraphie Seite 6) besteht aus den beiden Zeichen Wei und Ji: Gefahr und Aktivität. Eine Krise ist eine schwierige Situation, die Zeit in der Beziehung, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährvollen Entwicklung darstellt.

Im folgenden Text möchte ich sieben Themenbereiche behandeln, die aus meiner Sicht in langjährigen Beziehungen eine wichtige Rolle spielen. Um die Dynamik und Variabilität von Beziehungen darzustellen, benütze ich sieben Gegensatzpaare. Dadurch entsteht eine dialogische Struktur. Auch Mann und Frau sind Gegensätze, die in einem gelingenden Dialog eine neue Ordnung und etwas Neues schaffen können, den „Beziehungskörper“. Meine Thesen sollen Anregung sein, sich dieser Dynamik bewusst zu werden.

危

機

wei ji

1. Dynamik und/oder Ruhe

Wie man mit Veränderungen umgeht, ist entscheidend für die Beziehung. Einerseits sind äussere Veränderungen gemeint wie Geburten von Kindern, Familienphasen mit Kleinkindern, Schulkindern, Jugendlichen und Adoleszenten, die ausziehen. Andererseits sind innere Veränderungen gemeint, die ebenfalls periodisch auftreten. Die Mitte des Lebens ist für viele eine sensible Zeit, in der die ‚Lebensmittel‘ für die Zeit nach der Lebensmitte neu überdacht werden.

Bei einem Paar brachte eine Aussenbeziehung des Mannes sehr viel Unruhe in die Beziehung. Die Sexualität dieses Paares wurde über lange Jahre fast nicht mehr gelebt. Beide arrangierten sich damit. Dann suchte der Mann ein sexuelles Abenteuer auswärts und war davon so beglückt, dass er das mehrfach wiederholte und seine Beziehung zur Frau stark hinterfragte. In meinen therapeutischen Überlegungen schien es mir so, dass die Sexualität für diesen Mann eine sehr grosse Rolle spielte als Symbol für das Lebendige und Kreative in seinem Leben. Neben dieser sexuellen Aktivität lebte er in starren und rigiden Formen. Beruflich musste er eine Zurückstufung hinnehmen, nachdem er als Verkaufsleiter bestimmte Umsatzziele nicht mehr erreichte. Eine Zeit lang war er arbeitslos. Dann begann er eine Arbeit auf einem Amt, die ihn nicht wirklich befriedigte. Er versuchte nach einiger Zeit mehrfach, die Verbindung zu seiner Geliebten abzubauen und versank in der Folge in einer dumpfen, grauen Stimmung, die bis hin zur Suizidalität reichte. Bei diesem Mann führte die Krise zunächst zur Überlebensfrage. In der angestammten Beziehung erlebte er Sicherheit, die ihm Ruhe vermittelte. Bei seiner Geliebten erlebte er eine Dynamik, die ihn über sich hinauswachsen liess. Beides konnte er nicht zusammenbringen, und das blockierte

Verharren zwischen seiner Frau und seiner Geliebten löste grösste Ängste aus.

2. Eigensein und/oder Gemeinsamkeit

Für eine lebendige Beziehung ist es unabdingbar, dass jeder sein eigenes Sein lebt und in die Beziehung einbringen kann, damit Gemeinsamkeit entsteht. Eine Frau brachte das sehr schön zum Ausdruck, als sie in einer Besprechung ihrem Mann erklärte, wieso sie einen Raum ausserhalb des Familienhauses ganz allein für sich wollte. Sie sagte, sie möchte dort zur Ruhe kommen und von dort aus ihren Mann neu kennenlernen. Sie wollte herausfinden, ob sie Freunde werden könnten. Das blosses Zusammensein, nur weil sie zusammengehören, wollte sie nicht fortsetzen. „Ich möchte eine Liebe mit Freundschaft!“ sagte sie.

Wenn die Kommunikation eingeschlafen ist, kann das ein Zeichen dafür sein, dass der eigene Bereich vernachlässigt wird. Denn das Bedürfnis nach Kommunikation nährt sich aus der Differenz: Da, wo ich nicht so bin wie mein Gegenüber, da möchte ich mich erklären. Das bereits Bekannte muss nicht mitgeteilt werden. Zu Beginn einer Freundschaft ist alles unbekannt. Nach einer langjährigen Freundschaft ist vieles – vermutlich – bekannt. Wenn ich mich selber immer wieder neu erfahre, ist das der beste Garant für ein immer wiederkehrendes Bedürfnis nach Kommunikation. Elias Canetti spricht in diesem Zusammenhang von der Freiheit, die dadurch entsteht, dass man sich immer wieder selber neu erfinden und in neue Rollen schlüpfen kann. Eine zwingende Macht hingegen tendiere auf Festlegungen und die Zerstörung der Freiheit (Canetti in ‚Masse und Macht‘).

Nebst der Eigenheit braucht es Gemeinsinn. Die Frau zu Beginn dieses Abschnittes fragt: „Durch welche Aktivitäten kann sich ein Gefühl der Freundschaft entwickeln?“ Gemeinsames wird es nicht geben ohne einen gewissen Grad an Anpassung. Vielleicht überlebt bei denjenigen Paaren die Liebe, die immer wieder neugierig sind auf die Impulse des anderen und sich darauf einlassen, ein Stück weit den Weg des anderen mitzugehen?

Die Gemeinschaft eines Paares findet statt auf dem Hintergrund der grösseren Gemeinschaft der Herkunftsfamilien, des Freundeskreises und der Gesellschaft, in der man lebt. Der Kontakt zur Herkunftsfamilie des Partners z.B. ist oft eine grosse Herausforderung. Es geht um ein Wechselspiel zwischen abgrenzen können und dem Pflegen der Gemeinschaft. Der Umgang mit der Herkunftsfamilie ist wichtig für die Zukunftschancen einer Partnerschaft.

3. Intimität und/oder für sich sein

Eine wichtige Kommunikationsform der Liebe ist die Sprache der Körper. Diese Sprache ist nicht „wahrer“ oder „besser“ als andere. „Wenn du mich noch lieben würdest, dann hättest du auch Sex mit mir!“, höre ich manchmal in Paargesprächen mit keineswegs liebevoller Stimme vorgebracht. Es klingt eher wie ein Recht, das eingefordert wird. Immanuel Kant beschrieb vor über 200 Jahren die Ehe als Institution mit dem Recht auf lebenslangen wechselseitigen Gebrauch der Geschlechtsorgane!

Sexualität kann ganz viele Facetten annehmen: Von der ekstatischen Verschmelzung bis hin zum nüchternen Akt der Nächstenliebe, um Trost zu spenden oder um Aggressivität zu dämpfen oder als Beruhigungs- und Schlafmittel. Ich habe im Titel das Wort „Intimität“ gewählt, welches die Verbundenheit der körperlichen Nähe mit der seelischen

Nähe ausdrückt. Das ist kein einfaches Unterfangen. Mal kann das eine, mal das andere überwiegen. Der zärtliche Kontakt als die gewünschte Grenzüberschreitung gehört dabei genauso dazu, wie das für sich sein können. Abstand ermöglicht Raum, in dem wieder Sehnsucht nach dem Geliebten entstehen kann. Aus der neueren Sexualforschung stammt die Erkenntnis, dass die sexuelle Sprache – wie Kommunikation allgemein – aus der Differenz lebt. Ulrich Clement oder David Schnarch sprechen von der heilsamen Zumutung, die eigenen Phantasien in die Sexualität einzubringen. Ich vermute, es geht dabei um ein wieder vertraut werden mit dem eigenen Sehnen und Wünschen und ein Rückerobern von Terrain, das die Pornindustrie mit ihren modernen absurden Märchen besetzt hält.

4. Zusammenbleiben und/oder auseinandergehen

Vordergründig wirkt dieser Titel nicht als Gegensatzpaar: entweder man bleibt zusammen oder geht auseinander, und basta! Dem ist entgegen zu halten, dass es etliche Paare gibt, die jahrelang in einer Art Schwebezustand verharren; nicht recht zusammen, aber auch nicht getrennt. Mir geht es bei diesem Titel um eine wichtige Unterscheidung, auf die Heiner Krabbe hingewiesen hat: Wenn sich jemand vom Partner trennen will, dann kann er sich fragen, ob er oder sie sich von diesem Menschen trennen will oder von einer Eigenschaft dieses Menschen, die unerträglich geworden ist? Je nach Antwort ist die Trennung oder das sich Einsetzen für Veränderungen der bessere Weg. Eine Trennung ist nicht per se der schlechtere Weg. Ich habe selten Menschen getroffen, die sich trennten, weil sie partout nichts mehr von der Liebe wissen wollten. Meist stand hinter dem Trennungswunsch der Gedanke: „Das kann es

doch nicht gewesen sein! Es muss doch einen anderen Menschen geben, mit dem das Glück der Liebe erfahren werden kann!“

Die moderne Trennungsforschung von Guy Bodenmann bestätigt diese Vermutung. Zur Trennung kommt es laut seinen Forschungen, wenn der Trennungswillige seine Lebensmöglichkeit ohne den Partner als besser einschätzt als mit eben diesem.

5. Einschränkung und/oder Erweiterung durch die Beziehung

Ein Mann bemerkte vor einiger Zeit gegenüber seiner Frau, er hätte seine Welt ganz klein gemacht im Verlauf der zehnjährigen Beziehung. Nun lebten sie getrennt. Der Frau war es wichtig herauszufinden, was schiefgelaufen war. Sie hatten viel probiert in diesen zehn Jahren, vor allem auf sexuellem Gebiet. Schon zu Beginn ihrer Verbindung ging der Mann wenige Male ins Bordell. Sie fand das heraus, war erst schockiert und dann fing ein Suchprozess statt mit verschiedenen Stationen. Sie schenkte ihm z.B. einige Gutscheine für Bordellbesuche, sie probierten Partner-tausch und führten schliesslich eine offene Ehe. Und doch kam der Mann zur Aussage über die Kleinheit seiner Welt. Vielleicht führte in dieser Beziehung das Festhalten an der Idee der sexuellen Grenzenlosigkeit zu einer zwanghaften Suche nach mehr und anderem, und damit zu einer unerträglichen Einschränkung dessen, was sonst an Lebensmöglichkeiten vorhanden gewesen wären?

Eine Verbindlichkeit, die freiwillig eingegangen wird und mit Einschränkungen verbunden ist, kann im Gegenzug zu mehr Vertrauen und dadurch zu einem wachsenden Zusammenhalt führen. Vertrauen ist der beste Boden für Entwicklungen. Wahre Freiheit entsteht durch Entwick-

lungs- und Veränderungsmöglichkeiten. Das Fördern und Begleiten von Entwicklungen und Veränderungen des Partners oder der Partnerin ermöglicht die Vertiefung einer langjährigen Beziehung. Das wache Anteilnehmen an den Entwicklungen des Partners ist keine Laissez-faire-Haltung. Die eigenen Grenzen und die Grenzen der Partnerschaft sollen und müssen geschützt werden. Das erfordert ein Zusammenspiel beider Partner. Wenn ich z.B. von einem Mann höre, er hätte durch das Fremdgehen seiner Frau das Vertrauen in sie komplett verloren, dann ist es – nebst der Arbeit an dieser Verletzung – wichtig zu fragen, was dieser Mann in seiner Wahrnehmung der Beziehung ausblendet. Heisst vielleicht komplettes Vertrauen, er mag gewisse Vorgänge gar nicht sehen, er ist sozusagen blind und hat ein blindes Vertrauen? Ein „sehendes“ Vertrauen entwickeln ist förderlich, vielleicht analog zum Bild eines Paares, das im Winter einen Weg geht und einander vor den heiklen Passagen mit Glatteis warnt.

6. Geben und/oder nehmen

Ein Paar stritt sich immer wieder heftig über die verschiedenen Beiträge, die der Mann und die Frau für die Familie erbrachten. Beide arbeiteten sie in ihrer eigenen kleinen Dienstleistungsfirma, er ganztags, sie halbtags. Sie war zudem für den Haushalt und die Versorgung der beiden halbwüchsigen Kinder zuständig. Der Streit kulminierte in der Anklage der Frau an den Mann: Zu all dem müsse sie noch jedes Wochenende die ganze Bedienung der Familie übernehmen und hätte gar nie frei! Der Mann reagierte verständnislos. Er schlug vor, wenn sie so unzufrieden sei, dann könne sie ja mehr ausser Haus arbeiten und mit dem zusätzlichen Verdienst eine Putzhilfe engagieren und bezahlen. Die Frau war über diesen Vorschlag empört, ver-

mutete, dass mit diesem Vorgehen das Ungleichgewicht noch stärker zu ihren Lasten ginge. Die Diskussionen führten bei diesem Paar nicht weiter. Seit dem Beginn ihrer Liebe („das Beste aus dem anderen herauslieben“) waren viele Verletzungen passiert, so dass sie sich nun feindlich gegenüber standen und jeden Schritt des anderen argwöhnisch beobachteten. Der Spielraum für Veränderungen wurde dadurch sehr klein. Bald einmal war von Trennung und Scheidung die Rede. Aber auch eine Trennung erfordert eine grosse Arbeit am Thema „geben und nehmen“. Auch dann geht es um das Einbringen und Austarieren der je eigenen Vorstellungen von Gerechtigkeit und Ausgleich. Scheidungen erlebe ich manchmal als regelrechte Abrechnungen: Jetzt soll ausgeglichen werden, was jahrelang im Ungleichgewicht war. Bei Scheidungen kommen die zwei unterschiedlichen Themen „Abschied nehmen von einem einst geliebten Menschen“ und „die eigene Zukunft ohne Partner planen“ zusammen. Beide Themen sind anspruchsvoll, erfordern viel Achtsamkeit und bieten die Chance, bei einer guten Lösung dem Eigenen näher zu kommen und dadurch beziehungsfähiger zu werden. Es ist allerdings oft ein langer Weg von der Haltung „Ich gehe zum Anwalt und lasse mich scheiden“ zur Aussage „Ich trenne mich und bringe die eigenen Bedürfnisse selber in die Verhandlungen ein“.

Der Umgang mit dem Geben und Nehmen erfordert in jeder Partnerschaft Umsicht und Sorgfalt. Temporäre Ungleichgewichte gibt es immer wieder. Manchmal kann ein Ausgleich geschaffen werden, manchmal nicht. Geben und Nehmen findet auch im seelischen Bereich statt. Verletzungen z.B. schmälern den Goodwill und das Vertrauen. Das schwächt die Beziehungsbasis. Verletzungen können nicht ungeschehen gemacht werden. Aber die Anerkennung hilft beim Heilen und neuer Boden kann geschaffen werden z.B. durch einen Extraeinsatz zu Gunsten der Partnerschaft.

7. Profan und/oder spirituell

Ein Paar hatte viel Streit. Es waren Streitereien, die zu keinem Ergebnis führten. Sie enervierte sich stark, während er ruhig blieb und sie öfters stehen liess. Darauf angesprochen meinte er, dass er Streiten nicht fruchtbar fände, sondern lieber weggehe und alleine über das Problem meditiere. Die Energie der Frau lief bei ihm ins Leere. Er begab sich in geistige Sphären und entzog sich der Auseinandersetzung. Das Resultat war eine grosse Frustration bei der Frau und inhaltlich sachlich kam die Diskussion nicht weiter.

Ein guter Streit erfordert die Teilnahme beider Menschen. Die Flucht in höhere Gefilde hilft da nicht weiter. Vielleicht darum die Rede von der „heiligen Wut“, die auftritt, wenn grundlegende Werte verletzt werden? Der Umgang mit Wut ist schwierig, aber lernbar.

Für die Beziehung genauso zerstörerisch ist es, wenn die Wut in einer Partnerschaft unreflektiert ausgelebt wird. Um aus dem unseligen Zirkel von körperlicher Gewalt – Distanzierung – Reue - Entschuldigungen – Wiederannäherung – Frustration – körperliche Gewalt etc. aussteigen zu können, braucht es Selbstreflexion und ein starkes Selbstwertgefühl, das letztlich in der Transzendenz gründet. Die Menschenwürde basiert auf dem Glauben an die Gottesebenbildlichkeit eines jeden Menschen. Das ist kein Wissen, sondern eine Ahnung, worauf das Menschsein gründen könnte. Ich glaube, es ist wichtig, dass Paare einen Austausch über diese „letzten Dinge“ erlernen und pflegen. Ein Paar, das über längere Zeit zusammen bleibt, wird unweigerlich mit Grundthemen des Lebens konfrontiert: Z.B. mit der Entstehung von Leben, wenn sie Eltern werden oder mit der Vergänglichkeit des Lebens, wenn sie als Erwachsene ihre Eltern verlieren. Beim Übergang in die Pensionierung darf und muss die Frage nach der Richtung, die man dem eigenen Leben geben will, nochmals neu ge-

stellt werden. In diese und ähnliche Grundfragen sind alle Menschen gestellt. Die Art, wie ein Paar damit umgeht, ist entscheidend dafür, ob eine geistige Intimität entstehen kann und eine Sinnperspektive.

Schlussgedanken

Der Kern einer Beziehung ist die Liebe, darum heisst sie Liebesbeziehung. Es scheint, dass immer weniger Menschen bereit sind, in einer Beziehung zu verharren, wenn die Liebe nicht (mehr) spürbar ist. Die schwierige Frage dabei ist, was denn Liebe überhaupt sei und wie sie – oder ist es ein er? – begrifflich gefasst werden kann.

Vielleicht könnte Liebe gefasst werden als eine kreativ schöpferische Kraft, die danach trachtet, die Distanz zum Geliebten und zur Geliebten immer wieder zu überwinden. Liebe ist charakterisiert durch ein entschiedenes Interesse und Wohlwollen gegenüber diesem einzigartigen und bestimmten anderen Menschen mit all seinem Potential und seinen zukünftigen Möglichkeiten.

So viele Formen der Liebe es gibt, so viele Definitionen mag es geben. Vielleicht kann man Liebe auch als ein natürliches Geschehen beschreiben, das sich mit keinerlei psychologischen oder anderen Methoden „machen lässt“, wohl aber lassen sich Bedingungen schaffen, die das Entstehen und das Fortbestehen der Liebe begünstigen oder verhindern. Ein entscheidender Faktor für eine gelingende Partnerschaft scheint mir zu sein, dass die Beziehung nicht einseitig wird und sich verhärtet. Es ist ein Zusammenspiel zwischen den beiden Menschen und über lange Sicht gesehen braucht es das Sowohl-als-auch in den verschiedenen weiter oben beschriebenen Themenfeldern. Jedes Paar wird dabei einen eigenen Weg gehen. Das lebendige Wechselspiel zwischen den Gegensätzlich-

keiten macht vielleicht gerade die Vielfalt und die nicht zu Ende gehende Suche aus, die Partnerschaften spannend machen. Ein Zusammenspiel, das auf Gleichwertigkeit und Gerechtigkeit beruht, schafft dem Paar Zukunft.

Der Vorteil einer längeren Beziehung könnte sein, dass temporäre Ungleichgewichte ein Gegengewicht aus der längerdauernden guten Erfahrung mit eben diesem Menschen bekommen, so dass ein Ungleichgewicht eher ausgehalten werden kann. Und die Möglichkeit, temporär un- ausgeglichen sein zu dürfen, scheint mir doch ein erheblicher Gewinn an Freiheit zu sein. Darum schliesse ich hier mit dem Hinweis auf ein für mich unauflösbares Paradox der Liebe: dem Gewinn an Freiheit durch die nahe und verbindliche Liebesbeziehung.

Christoph Pally