

Beziehungsreich

Gedanken über den Reichtum in Beziehungen zum Abschluss der Tätigkeit als Beziehungsberater für die Ökumenische Beziehungsberatung Affoltern am Albis von Christoph Pally

1. Einführung

Es gibt eine eindrückliche Stelle im Drama „Geschlossene Türen“ von Jean Paul Sartre. Er schreibt, es gibt keine Hölle mit Teufel und Feuerglut, die Hölle, das sind die anderen, die Mitmenschen.

Konträr dazu schreibt Irvin D. Yalom in „Die rote Couch“ über einen Ehemann, der sich aus seiner destruktiven Ehe löst, sich neu verliebt und über die Geliebte sagt: „Sie ist ein Engel, extra im Himmel für mich gemacht“.

Das Kind auf dem Titelbild spielt Himmel und Hölle. In wenigen Augenblicken hüpfte es vom einen zum anderen Pol. Kinder sind Beziehungsexperten: Sie wissen, dass beides zur Beziehung gehört. „Du bist i de Höll!“ heisst es. Und dann „Jetzt im Himmel!“. Und dazwischen gibt es viele weitere Felder, die Schattierungen und vielen Graufarben, die zwischen Hell und Dunkel liegen. Das Kind verbindet beides, spielerisch und leicht hüpfte es hin und her.

Erwachsene sind weniger beweglich: „Das ist unser Feind und dies ist unsere Liebste“, heisst es da. Festlegungen schaffen Orientierung, aber die (Beziehungs-) Wirklichkeit ist viel komplexer, sie ist dynamisch veränderlich und öffnet ein weites Feld an Beziehungsmöglichkeiten. Wir bewegen uns in diesem Feld, haben Einfluss auf unsere Mitmenschen und werden beeinflusst von unseren Mitmenschen. Die komplexen und vielfältigen Interaktionen sind nicht be-

rechen- oder voraussehbar wie z.B. in einem Schachspiel. Es geht im Beziehungsleben zwar auch um Logik, aber wichtiger ist die Beziehungsfähigkeit, welche die Logik mit dem Gefühl und dem Seelischen verbindet. Von der Logik her würde eine Entscheidung vielleicht eigennützig getroffen. Von der Beziehungslogik her gedacht, stellt sich eine Entscheidungsfrage dann wesentlich komplexer dar. Denn die Entscheidung zum Eigennutz könnte durchaus dem Gemeinsamen Schaden zufügen.

In komplexen Situationen auswählen können, ist Voraussetzung der menschlichen Freiheit. In der Beziehung zu Nahestehenden sind solche Entscheidungen immer wieder gefordert: Wähle ich für mich selber oder für mein Gegenüber? Diese Wahl geschieht allerdings nicht im luftleeren Raum, wir bilden im Laufe des Lebens Erfahrungen, wir haben ein wunderbares internes Informationssystem, nämlich Gefühle, und last but not least, wir suchen nach Sinn. Was wir tun, soll einen Sinn ergeben. Und der Sinn verweist auf das vielleicht grösste Geheimnis des Menschen, sein seelisches Sein. Kein Mensch hat je eine Seele gesehen und doch gibt es keinen Menschen ohne Seele. Das ist „nur“ Glaube, könnte man einwerfen, aber glaubt jemand ernsthaft, eine Beziehung ohne diese seelische Dimension wäre vorstellbar? Sinn ergibt, was mit der Seele in Einklang steht. Darum ist es sinnvoll, die Logik und Psychologik durch eine Beziehungslogik zu ergänzen. Menschen können klug werden in der Gestaltung der Beziehungen, damit sie auf dieser Erde, zwischen dem (Beziehungs-) Himmel und der Hölle sich bewegen können. Jede Beziehung hat von beidem, jeder Mensch hat beides in sich. Daher braucht es Mut, sich immer wieder neu auf andere einzulassen und gute Wege zum anderen zu finden.

Mit meinen Gedankensprüngen, genährt aus eigenen Beziehungs- und Berufserfahrungen, möchte ich Mut machen, in den Beziehungen beweglich zu bleiben und dazu anre-

gen, das vielfältige und bunte Beziehungsfeld selber zu erkunden.

2. Beziehung von Anfang an

Es gibt eindrückliche Filmdokumente des Psychiaters René Spitz aus den 50er Jahren. Zu sehen sind Säuglinge und Kleinkinder in einem Kinderheim, die seltsame, monotone Bewegungen vollführen. Wenn sich eine Pflegeperson den Kindern nähert, reagieren sie kaum und oft schreien sie scheinbar unmotiviert und mit schriller Stimme. Für mich sind das sehr traurige und verstörende Bilder. Und schlimmer noch: Fast die Hälfte dieser Kinder starben in den ersten Jahren ohne ersichtlichen äusseren Grund. Spitz prägte dafür den Begriff Marasmus, was so viel wie seelische Entkräftigung bedeutet. Die Kinder wurden zwar mit allem Nötigen zum Leben versorgt, sie erhielten adäquate und ausreichende Ernährung, wurden gewickelt und auf genügend Schlaf wurde geachtet. Aber sie wurden nicht geheert und es fehlte ein naher und persönlicher Umgang. Dies teils aus erzieherischen Gründen, die Säuglinge sollten nicht verwöhnt werden, teils, weil eine Pflegeperson sehr viele Säuglinge zu betreuen hatte und es gar keine Möglichkeiten und nicht genügend Zeit für den persönlichen Umgang gab. Die Folge war ein seelisches Verhungern, das zum Tod führen konnte. Überspitzt gesagt: Wir sind von Anfang an in Beziehung oder wir sind nicht.

Der Mensch ist ein Überlebenskünstler. Seelische Hungerperioden, die nicht zum Tod führen, prägen aber die Erwartungshaltung. Frau T., die zur Beratung kam, war knapp 40 und zum ersten Mal in ihrem Leben in einer verbindlichen Liebesbeziehung, die länger als ein paar Monate dauerte. Sie zog mit ihrem um einiges älteren Freund zusammen und der Beratungsgrund war, er wollte Kinder und sie konnte sich das überhaupt nicht vorstellen. Schon als Kind

war es ihr ein Graus, wenn ihre Freundin mit ihr Mütterlispielen wollte. Frau T. war das fünfte und letzte Kind in ihrer Familie. Die Eltern führten einen Milchladen mit Lebensmitteln, in dem beide Eltern zeitlich sehr beansprucht waren. Die Mutter pflegte und versorgte den Säugling jeweils zu Hause und fuhr dann ohne ihn mit dem Auto zum Geschäft. Das Kind blieb danach bis zur Rückkehr der Mutter mehrere Stunden sich selbst überlassen.

Für den Säugling ist das eine völlig unmögliche Situation. Wenn ihn Angst überkommt, braucht er die Hilfe von außen, von einer für ihn offenen Pflegeperson, die ihn tröstet. Ohne Trost steigert sich die Angst zur Panik. Das einzige Mittel, Hilfe zu holen, ist Schreien und wenn das unbeantwortet bleibt, schreien Säuglinge manchmal bis zur Bewusstlosigkeit. Erzieherisch ist damit gar nichts gewonnen, im Gegenteil.

Die Verzweiflung, die Frau T. in ihrer Säuglingszeit durchmachte, kam bei ihr immer wieder hoch. Dies zeigte sich in besonderer Weise bei starken Konflikten mit dem Freund, aber auch, wenn sie beruflich unter Druck stand. Das einzige Mittel, mit dem sie sich dann wieder fangen konnte, war in kurzer Zeit ganz viel essen. Mit dem vollen Bauch wurde sie müde und konnte ein paar Stunden schlafen und sich beruhigen. Nach solchen Exzessen schämte sie sich allerdings furchtbar darüber, dass sie sich so gehen liess. Auch fürchtete sie die Gewichtszunahme. Nach einiger Zeit Beratung und Aufklärung der immer gleichen Abläufe, gelang es Frau T., sich mit anderen Mitteln über die Frustrationen hinweg zu helfen. Z.B. begann sie, ihre Stimme zu schulen und beteiligte sich an Konzertprojekten. Das Singen und insbesondere das gemeinsame Singen gaben ihr das Gefühl von Dazugehören und gut bei sich selber sein.



Käthe Kollwitz

Familie - 1928

„Beziehung von Anfang an“ meint den Beginn des neuen Lebens mit der grossen Kontaktsuche und dem ganzen herzerfrischenden Charme eines Neugeborenen, der von Anfang an, mit allen Mitteln alles tut, damit eine Beziehung zu einer Person entsteht. Beziehung entsteht, wenn das Gegenüber auf das Kind empathisch eingeht. Dann kann Resonanz entstehen, ein beseeltes Hin und Her, wie ein Tanz, bei dem immer wieder überraschende Schrittfolgen entstehen, von beiden Seiten geführt.

Aus eigener Erfahrung als Vater weiss ich, was für grosse Anforderungen ein Säugling für die Betreuungspersonen bedeuten kann. Es gibt wohl wenige andere Lebenssituationen, die einem so stark mit sich selbst konfrontieren wie die Betreuung eines Säuglings. In guten Momenten erfährt man die ganze Hingabe des Säuglings. Nichts anderes spielt mehr eine Rolle, nicht einmal mehr die Zeit, man ist der Ewigkeit nahe. Und in schwierigen Momenten erlebt man eine unsägliche Einsamkeit, die kein Trost und keine Fürsorge mehr erreicht.

Auch hier also Himmel und Hölle. Beides liegt manchmal nahe beieinander. Das zeigt sich auch im folgenden Beispiel von Frau K. Sie wurde ungeplant schwanger. Aber das Kind war für sie und ihren Mann willkommen und löste eine grosse Erwartungsfreude aus. Die Schwangerschaft verlief erfreulich, und Frau K. gebar zur Zeit ein gesundes Mädchen. Das Kind wurde ihr Ein und Alles, und doch kämpfte sie mit zunehmenden Angstzuständen und Panikattacken. Die Angst als Mutter war ihr unerklärlich und passte nicht zu ihrer Freude am Kind. Die Beratung ergab, dass die Partnerschaft instabil war. Die plötzliche grosse Verantwortung forderte und überforderte die junge Frau bis an ihre Grenzen. Frau K. wuchs selber in einer Familie auf, in der ihre Eltern eine chaotische Beziehung führten. Sie liebte ihren Vater sehr, aber dieser hatte eine mehrjährige Affäre mit einer Geliebten, die etwa gleich alt war wie Frau

K. Die Mutter konnte wenig Wärme und Geborgenheit vermitteln, da sie an Depressionen litt. Frau K. bekam weder vom Vater noch von der Mutter Geborgenheit und Wärme. Nun wollte sie ihrem eigenen Kind das selber Entbehre unbedingt geben und ihre fast übermenschlichen Anstrengungen führten zu Überforderung und Erschöpfungszuständen. In der Beratung wurde ihr das Konzept der „genügend guten Mutter“ von Winnicott vermittelt sowie Möglichkeiten einer guten Selbstfürsorge. Trotzdem war ein längerer Klinikaufenthalt in einem auf die Mutter-Kind Problematik spezialisierten Spital nötig.

Die eigenen Erfahrungen bleiben als Erinnerungsspuren präsent und reaktivieren sich bei emotional bedeutsamen Ereignissen im späteren Leben immer wieder. Erfahrungen aus der frühen Kindheit kommen dabei besondere Rollen zu, weil sie oft nicht bewusst mit der Logik erinnert werden und trotzdem auf der körperlich seelischen Ebene bewahrt bleiben und Beziehungen beeinflussen. In der Liebebeziehung spielt die körperlich zärtlich Ebene eine grosse Rolle. Frühe Erfahrungen, wie einem begegnet, wie man behandelt, wie man gehalten und geherzt wurde, werden die eigene Art beeinflussen, wie man seinem Liebsten später begegnet. Nahe Beziehungen, nicht nur zu kleinen Kindern, reaktivieren frühe Erinnerungen. Sie bieten aber auch die Chance der Neugestaltung und des Neuentdeckens der, im bisherigen Leben nicht bewussten, Beziehungsfelder.

Die dringlichen Bedürfnisse des Säuglings bringen jede Partnerschaft in Schiefelage. Das Paarleben muss hinter dem Primat des Säuglings zeitweise zurückstehen. Allerdings braucht es dazu mit dem grösser werdenden Kind eine Gegenbewegung, ein erneuter Paar-Such- und Findungsprozess ist nötig, auch als Basis für eine gesunde Kinderentwicklung.

3. Beziehung bis zum Schluss

Nicht nur der Beginn, auch das Lebensende stellt neue und grosse Anforderungen an die Beziehung zu einem selber und gleichzeitig an den Partner. Dies z.B., wenn der Partner oder die Partnerin krank wird und Pflege benötigt. Eine Demenz z.B. verändert eine Beziehung grundlegend. Die spontane und direkte Unmittelbarkeit des Dementen bricht oft mit allen Konventionen und es braucht eine neue, ebenso unmittelbare Kommunikation als Antwort. Der gesunde Partner ist dabei gefordert, in dieser asymmetrischen Beziehung den Kontakt zum Partner und auch zu sich selber und den eigenen Bedürfnissen nicht zu verlieren.

Eine Demenz führt oft zu einer starken Rollenumkehr, aber auch der normale Prozess des Älterwerdens verlangt neue Rollen. Dies etwa, wenn die eigenen Kräfte zur Selbstpflege nicht mehr ausreichen. Abhängig werden von der Pflege durch andere kommt psychologisch gesprochen einer Regression nahe. Erinnerungen an Zeiten oder Situationen, in denen man als (Klein-) Kind auf Pflege angewiesen war, werden reaktiviert. Beim Altern ist man gefordert, in dieser Regression eine produktive neue Haltung zu entwickeln. Alle sind dabei gefordert, nicht nur die Betroffenen. Die Beachtung der Würde kann dabei helfen, die menschliche Haltung zu fördern. Wichtig ist mir dabei auf den Gedanken der Generativität hinzuweisen: Wie der alternde Mensch mit seinen Veränderungen umgeht und wie wir den alternden Menschen behandeln wirkt beispielhaft für die nachfolgende Generation.

Besonders deutlich zeigt sich das im Beispiel von Herrn Z. Nach einer schwierigen Scheidung befürchtete er, der Kontakt zu seiner geliebten zweijährigen Tochter könnte abbrechen. Dies konnte verhindert werden. Im Laufe einer längeren Beratung zeigte sich aber, dass Herr Z. immer

wieder Beziehungen abgebrochen hatte, wenn sie schwierig wurden. Er war zweimal verheiratet und er hatte etwa fünf weitere Beziehungen, die je ein paar Jahre dauerten. Ihm fehlten Erfahrungen, dass sich Schwierigkeiten in der Beziehung verändern und überwinden lassen. Mit einem Abbruch war er zwar ein Problem los, aber gleichzeitig verlor er sein inneres Vertrauen in seine Beziehungsfähigkeit. Eine neue Partnerin, die ‚besser zu ihm passte‘, war nach oder während einer Trennung bald gefunden. Bis die neue Beziehung eben nicht mehr passte und sich Orientierungslosigkeit breit machte.

Eines Tages kam er mit einem seltsam diffusen Gefühl zu einer Besprechung. Er erzählte, dass seine beiden Eltern, die in den 70er standen, sich beide bei Exit angemeldet hätten. Sie waren zwar noch recht gesund, wollten aber keinesfalls bei allfälliger Pflegebedürftigkeit jemandem zur Last fallen. Ausserdem haben sie sich untereinander abgesprochen, dass, wenn einer sich mit Exit suizidieren würde, der andere ihm nachfolgt. Als guter Sohn wollte Herr Z. Akzeptanz zeigen für diesen Beschluss seiner Eltern. Aber er empfand ein mulmiges inneres Gefühl bei dieser Sache. Bei Herrn Z. zeigte sich die Entwicklung vorerst darin, dass er lernte, auf seine Gefühle zu achten, sie ernst zu nehmen, und so mit sich selber eine gute Beziehung aufzunehmen. Als überbeschäftigter und sehr erfolgreicher Geschäftsmann fiel es ihm schwer, MüsSIGzeiten einzuplanen. Ein grosser Fortschritt war es für ihn, als er begann, ab und zu ein paar Tage ganz alleine in seinem Ferienhaus zu verbringen. Dort fand er die Musse, seine Beziehungswünsche zu klären. In der Folge konnte er diese auch klarer gegenüber seiner Partnerin kommunizieren. Seine Beziehung wurde dadurch stabiler.

Wie stark die ältere Generation für einen selber als Beispiel wirkt, zeigte sich mir auch in einem eigenen Erlebnis. Ein wichtiger Lehrer von mir war hochbetagt an Krebs erkrankt.

Wenige Tage vor seinem Tod besuchte ich ihn im Spital. Seine erste Frage war, wie es denn **mir** gehe. Ich wurde verlegen, wie konnte es in diesem Moment um mich gehen, jetzt, da dieser grosse Mann sichtlich gezeichnet von der Krankheit im Bett lag? Er bemerkte meine Verlegenheit und fügte hinzu: „Mit mir geht es zu Ende, das ist ganz klar. Aber für Sie geht das Leben ja weiter!“ Diese Klarheit war sehr befreiend für mich. Das Leben bis zum Schluss leben hat eine Wirkung auf die Überlebenden! Der Mut dieses Lehrers, das Unausweichliche seines Todes zu akzeptieren und zu benennen, war mir eine wichtige Ermutigung, mein eigenes Leben bewusst und aktiv weiterzuleben.

4. In der Mitte des Lebens

Wo genau die Mitte unseres Lebens liegt, wissen wir eigentlich erst am Schluss. Wenn alles gut geht, bedeuten 40 Jahre vielleicht die Mitte. Ein 45 Jahre alter Mann sagte: „Ich bin eigentlich schon auf dem Heimweg.“ Die Mitte zeigt – je nach Standpunkt – die Hälfte ist vorbei oder die Hälfte liegt noch vor einem. Damit verbunden sind Fragen nach dem, was im Leben wirklich wichtig ist (werden soll) und was im Leben bis jetzt gelebt wurde. Vieles ist schon aufgeglist, der Beruf gewählt, Kinder sind vielleicht da, aber wie soll es weitergehen? Braucht es neue Lebensmittel für die Zeit nach der Lebensmitte oder kann man weiterleben wie bisher?

Sinnbildlich dafür ist das Beispiel von Paar G. Sie kamen zur Beratung, nachdem Frau G. starke Sympathien für einen anderen Mann entwickelt hatte. Mit diesem konnte sie über alles reden, während ihr Ehemann wortkarg war. Frau G. blieb für längere Zeit unentschlossen. Sie liebte ihren Mann „auf eine Art“, wie sie sagte, auch die beiden Kinder im Jugendalter. Sie hatten es schön im eigenen Haus und beide hatten ein interessantes Berufsleben. Und doch fehl-

te etwas, das Frau G. lange nicht fassen konnte. Schliesslich kamen wir auf den Beginn ihrer Beziehung zu sprechen. Beide waren gut 20 Jahre alt, als sie sich kennen lernten. Aus Sympathie wurden sie zärtlich zueinander und dadurch war für ihn klar, dass sie eine Beziehung hatten, aber für sie war das nicht klar. „Er folgte mir einfach ungefragt ins Ausland nach, als ich dort eine Saisonstelle antrat“, sagte Frau G. Später hätte sie ihn schon gerne bekommen. Aber das genügte ihr längerfristig nicht. Frau G. wurde bewusst, dass sie damals ihren Mann nicht gewählt hatte. Die Frage, wen **sie** gewählt hätte, wurde ihr immer wichtiger. Das Paar beschloss eine räumliche Trennung und beide wollten nachspüren, „was sie am anderen hatten“ und danach entscheiden, ob es ein weiteres Zusammengehen gibt.

Mir scheint die Frage, die sich das Paar G. stellte, für jedes Paar wichtig. Will man weiter zusammen gehen – auch nach der Lebensmitte? Wie will man mit dem Partner weiterleben? Menschen ändern sich im Laufe des Lebens, niemand bleibt zehn Jahre lang der Gleiche oder die Gleiche. Wieso soll da die Partnerschaft die Gleiche bleiben? Kleine Rituale können helfen, sich diese Fragen von Zeit zu Zeit zu überlegen. Ein Paar nahm sich immer zwischen Weihnachten und Neujahr Zeit für Paargespräche. In diesem Austausch sprachen sie über ihre Wünsche an die Partnerschaft im kommenden Jahr. Eine gute Struktur für solche Gespräche bietet das von Lukas Moeller entwickelte Zwiegespräch (siehe Jahresbericht 2007 auf www.beziehungsfragen.ch).

5. Abgebrochene Beziehungen

Es gibt ein Buch mit dem Titel „Beziehungen zerbrechen leise“. Das mag stimmen, aber mir scheint, dies ist nicht vollständig. Eine Beziehung zerbricht nicht von alleine, Be-

ziehungen werden zerbrochen. Wenn keiner der beiden Partner etwas unternimmt, wird auch eine schlechte Beziehung noch ewig weitergehen. Aber an welchem Punkt wird der Bruch vollzogen? Ich denke, Beziehungen werden zerbrochen, wenn in einem selber etwas zu zerbrechen droht. Das kann der Bezug zu einem selber sein, der abzubauen droht, ein wichtiger innerer Wert kann nicht gelebt, oder eine Entwicklung nicht gemacht werden. „Ich war nicht mehr ich selber in dieser Beziehung“ ist eine häufig gehörte Aussage, wenn ich nach den Trennungsgründen frage. Eine Frau meinte auf diese Frage, dass sie sich schon während der ersten Schwangerschaft, die mehrere Jahre zurück lag, innerlich von ihrem Mann distanziert hatte. Sie warf ihm vor, dass er kein Verständnis hatte, als es ihr mit der Schwangerschaft schlecht ging, und er abends häufig mit Kollegen auswärts war. „Da ist etwas in mir zerbrochen, was nicht mehr gut geworden ist“, sagte diese Frau.

Ein anderes Ehepaar lebte seit gut 30 Jahren zusammen. Herr und Frau B. kamen zur Beratung, weil der Mann mit einer Tänzerin aus einem Cabaret fremdgegangen war. Er traf sie immer wieder und wollte sie mit namhaften finanziellen Beträgen unterstützen. Das Paar pflegte schon seit Jahren keine Sexualität mehr. Frau B. sagte: „Ich konnte mir überhaupt nicht mehr vorstellen, dass das für ihn noch eine Wichtigkeit hatte und nun das!“ Herr B. sagte, dass er mit dieser Tänzerin zum ersten Mal in seinem Leben erfüllende Sexualität erlebte und dass es für ihn unvorstellbar war, die Aussenbeziehung wieder abzubrechen. Allerdings entstand eine Pattsituation, die über längere Zeit anhielt. Keiner der beiden wollte die Ehe beenden. Schliesslich verfiel der Mann in eine dumpfe Depression mit starken Suizidgedanken. Mit therapeutischer Begleitung konnte er seine Krise überwinden. Er erkannte, dass ihm im Leben seine Lebendigkeit abhandengekommen war. Er hatte viele

seiner eigenen Wünsche dem beruflichen Aufstieg hintenangestellt und es bis zum Verkaufsleiter eines mittelgroßen Unternehmens geschafft. Jahre später schrieb die Firma Verluste und Herr B. wurde bei einer Restrukturierung entlassen. Er war einige Monate arbeitslos und fand dann eine Beamtenstelle, mit der er die Zeit bis zur Pensionierung überbrücken wollte. Der neue berufliche Alltag war für ihn ohne Reiz und Herausforderung. Zunehmend erschien ihm alles sinnlos und grau. Er konnte sich gar nicht mehr vorstellen, was ihn erfreuen könnte, bis er die Tänzerin traf.

In einer blockierten Situation, wie sich das am Beispiel von Paar B. zeigte, besteht tatsächlich die Gefahr, dass einer der Partner sich suizidiert. Ich frage Menschen in solchen Situationen, was sie sich durch diesen Tod erhoffen. Häufig ist die Antwort „einfach Ruhe haben, nicht mehr mit all den Problemen konfrontiert sein, das alles endlich los sein!“ Aber woher kommt die Gewissheit, durch diesen Tod die Probleme loszuwerden? Solange ich lebe, weiss ich nichts über den Tod und wenn ich tot bin, dann kann ich nicht mehr darüber berichten, was ich weiss. Was gewiss ist, ist die Belastung, die ein suizidaler Beziehungsabbruch für die Angehörigen des Verstorbenen mit sich bringt. Die Gefühlspalette der Hinterbliebenen reicht von Unverständnis über Wut bis zu tiefen Schuldgefühlen und Grübeleien, was man hätte anders machen müssen. Da das Gegenüber nicht mehr da ist, bleiben viele Fragen unbeantwortet, oft lebenslang, und sie plagen mit einer mehr oder weniger quälenden Intensität.

Der gewaltsame Abbruch aus einer langjährigen Beziehung wird gewählt, weil es scheinbar keine andere Möglichkeit gibt, sich auf andere Art zu lösen. Vielleicht könnte man eine langjährige Beziehung mit einem Teppich vergleichen. Die Lebensfäden der beiden Partner wurden auf vielfache Weise miteinander verknüpft. Das Geflecht, das

entsteht, gibt Halt und Orientierung. Aber man ist auch miteinander „verhängt“ und der Bewegungsspielraum ist eingeschränkt. Um im Bild zu bleiben: Eine Beziehung lösen könnte heissen, die vielfachen Verknotungen einzeln wieder auszuknüpfen. Das braucht Zeit, Anstrengung, manchmal auch Begleitung durch Mediatoren oder andere Fachpersonen. Trotzdem lohnt sich die Anstrengung. Denn die meisten getrennten Menschen wollen wieder eine neue Beziehung eingehen. Voraussetzung dafür ist eine faire Trennung. Eine respektvolle Haltung hilft der inneren Lösung vom Partner. Groll und Ungerechtigkeit binden.

6. Chance in der Beziehung

Der Volksmund sagt „Gegensätze ziehen sich an“. Zwischen Gegensätzen entsteht eine Spannung, ein Interesse im guten Sinn am gänzlich Anderen des Partners. Die Liebe in der Verliebtheitsphase ist vielleicht die grösste Kraft im Leben, die fast alle Gegensätze annehmen und überwinden kann. Beim Wandel der Verliebtheit zu einer Liebe, die dauert, werden Gegensätze hingegen zu einer anspruchsvollen Aufgabe. Die Andersartigkeit des Partners zu erleben, auszuhalten und anzuerkennen ist vielleicht die grösste Herausforderung und erfordert eine gute und direkte Kommunikation zwischen den Liebenden. Dabei ist das Verstehen der Differenz zwar wichtig, entscheidend ist aber, was verträglich ist. Verstehbar ist vieles. Was verträglich ist, ist begrenzt. Ersteres hat viel zu tun mit Logik und guter Kommunikation. Letzteres ist ein umfassendes seelisch-geistig-körperliches Geschehen. Ich kann nicht irgendjemanden lieben, sondern nur eine Partnerin, bei der eine wohlwollende Verbundenheit und Resonanz entsteht. Das Wohlwollen ist Voraussetzung dafür, dass Offenheit möglich wird, um alles Wesentliche und auch das Widersprüchliche in die Beziehung einzubringen. Die Resonanz, das seelische Mitschwingen der Partnerin, ermöglicht es,

weiterzukommen in grundlegenden Fragen. „Zwei wissen mehr als einer“. Man sagt auch „Hinter jedem bedeutenden Mann steht eine Frau“ (das Umgekehrte gilt genauso). Dieser Satz ist oft despektierlich gemeint, nämlich im Sinn von er oder sie hat die grosse Leistung nicht alleine vollbringen können. Dabei ist es für mich gerade Zeichen einer guten Beziehung, dass Wesentliches gemeinsam werden kann.

7. Zusammen wachsen

Wenn man in einer Partnerschaft zusammen älter wird, wechseln die Anforderungen je nach Lebensphase. Vom Aufbau des Lebens, dem Schaffen von Existenz- und seelischen Grundlagen in der Partnerschaft und vielleicht Familie, geht es in späteren Jahren mehr um Lebensrückschau und um die Bedeutung und den Sinn, die man dem vergangenen und dem noch vor einem liegenden Leben geben kann. Wenn vieles getan ist, was sich äusserlich tun lässt, und im Alter das äussere Tun auch nicht mehr so möglich ist, dann bleibt die Möglichkeit der inneren Arbeit. Und auch dabei kommt der stabilen guten Partnerschaft eine besondere Rolle zu. Das eigene Erkennen ist bruchstückhaft. Im Spiegel eines wohlwollenden Gegenübers zeigt sich eine erweiterte Welt- und Eigensicht. Dadurch entsteht ein vollständigeres und realeres Bild der Begebenheiten.

Besonders schwierig ist der Zugang zum nicht Gelungenen im Leben, zu dem, was schlecht getan wurde oder zu verpassten Gelegenheiten. Das sind Bereiche im Leben, über die man alleine gerne hinwegsieht. Der Widerspruch eines wohlwollenden und klaren Gegenübers verhindert das und schafft Gelegenheit, mit sich ins Reine zu kommen. Das könnte heissen, das Verpasste und Verpatzte annehmen, wo möglich lindernd eingreifen, aber auch anerkennen, wo man schuldig geworden ist, also das Gute unterlassen hatte. Zu seiner Schuld stehen zu lernen bedeutet, über sich



Käthe Kollwitz

Liebespaar – 1909/10

hinauswachsen, eine alte (falsche) Position aufgeben und Versöhnung suchen, innerhalb der Partnerschaft und auch in anderen Beziehungen.

Gemeinsames Wachstum ist nur auf der Basis einer stabilen Partnerschaft möglich. Stabil wird die Beziehung, wenn es gelingt, Konflikte konstruktiv auszutragen. Gegensätzlichkeiten und unterschiedliche Bedürfnisse wird es immer geben. Das weiter oben beschriebene „Leben bis zuletzt“ beinhaltet unvorhersehbare Entwicklungsrichtungen und neue Erfahrungen, z.B. körperlicher Abbau und zunehmende Abhängigkeit. Nicht aus der Gleichheit entsteht Harmonie. Gleichheit ist in keiner Partnerschaft möglich, es sei denn um den Preis der Selbstaufgabe. Aber in der Ungleichheit einen produktiven Austausch finden, staunend die Entwicklungsrichtungen des anderen nachvollziehen, vielleicht im Wissen, dass ich nie diesen Weg gehen werde und gleichzeitig von den eigenen Wegen berichten, die der andere staunend zur Kenntnis nimmt. Solche Anteilnahme schafft seelische Nähe.

Die Nähe wird dabei kein Dauerzustand sein. Es braucht Nähe und Distanz. Wenn beides bewusst gepflegt wird, entsteht Bewegungsspielraum. Konflikte entstehen oft als Folge von Grenzüberschreitungen, wenn Nähe und Distanz nicht mehr genügend wahrgenommen werden. Es braucht auch Zeiten des Alleinseins.

Um wieder in Ordnung zu kommen, braucht es eine gute Konfliktkultur. Das bedeutet Konflikte frühzeitig erkennen, sie (zeitlich) begrenzen, sich klar ausdrücken und gut zuhören. So wird es möglich, zu ändern, was stört oder schadet.

Wenn sich nichts verändern lässt, entsteht Ohnmacht, schliesslich Resignation. Das schadet der Beziehung und ist der Nährboden von Gewalt. Gewalt verengt die Sichtweisen und stört die Kreativität, die im Konfliktfall besonders gefordert ist. Die Art der Konfliktaustragung hat eine

grosse Auswirkung auf die Stimmung, die in einer Partnerschaft wirkt. Eine gelöste und versöhnliche Stimmung macht es möglich, dass immer wieder körperliche und seelische Nähe geschaffen werden kann. Mit anderen Worten, es entstehen Handlungsmöglichkeiten. Nähe und Distanz, beides ist möglich und kann beeinflusst werden. Handlungsfähig sein ist das Gegenteil der Ohnmacht und schafft (Selbst-) Vertrauen und Mut.

Leben bedeutet Bewegung. Beweglich sein im eigenen Feld und im partnerschaftlichen Bereich könnte heissen, dem Leben in seinen Bewegungen folgen und sich dabei eigene Handlungsspielräume schaffen. Beziehungsreich leben bedeutet, dem Lebendigen im Leben in besonderer Weise nahe zu kommen.