

Hans Jellouschek: Die Kunst als Paar zu leben

Der auf Dauer angelegten Liebesbeziehung wird heute ein zentraler Stellenwert eingeräumt. Dort ist es, wo wir unser individuelles Glück suchen. Wir finden es aber sehr oft nicht. Früher war das Leben als Paar keine Kunst. Eher Schicksal, dem man sich zu fügen hatte. Nicht zufällig redeten sich unsere Eltern häufig noch mit Vater und Mutter an. Zusammenhalten war entscheidend, alles andere spielte eine untergeordnete Rolle. Die Ehen wurden durch andere Faktoren als die reine Liebe zusammengehalten. Ein wesentlicher war die wirtschaftliche Situation (nach dem Krieg, schlechte Wirtschaftslage..., vgl. Krippendorf). Ein zweiter war das alte Scheidungsrecht, das den Männern noch viele (ungerechte) Vorteile im Falle einer Scheidung bescherte: Zwei Drittel des ehelichen Vermögens, eine Scheidungsrente nur bei Verschulden, keine Teilung des Vorsorgekapitals. Ein weiterer Faktor war die klare Rollenverteilung, die auf Ergänzung angelegt war: die Frau zuhause und der Mann auswärts. Die Folge war, dass die Frau den Mann brauchte, allein schon, um wirtschaftlich überleben zu können. Heute ist das alles anders. Ein weiteres bindendes Element war die Weltanschauung, man denke nur an die Kirche, gerade die katholische, ich als Katholik darf das ja sagen, die eine Scheidung geradezu als unauflöslich definierte. Dies hatte für Geschiedene sehr lange die gesellschaftliche Ächtung zur Folge. Noch heute merkt man Ausflüsse davon: als Geschiedener gilt man unterschwellig teilweise immer noch leicht als Versager, als Alleinerziehende hat es ein Elternteil häufig schwerer, sich bei Schulleitungen für die Kinder durchzusetzen. Wegen dem Verlust des sozialen Status und – als weitere Grund, der heute teilweise noch gilt – weil man die Kinder nicht schädigen wollte, blieb man zusammen. Heute ist zwar bestätigt, dass die Scheidung der Eltern für viele Kinder traumatisierend ist und die Gefahr immer noch gross ist, dass sie in ein tiefes Loch fallen; Allerdings gilt das in erster Linie für Geschiedene Eltern, die nicht in der Lage sind, friedlich und auf eine gute Art ihre Ehe zu beenden, als Scheidungsrichter sage ich dem die so genannten Kampfscheidungen; der Konflikt wird vom Haus auf die Anwälte geschoben, man bekämpft sich, und die Leidtragenden sind fast immer die Kinder. Eine faire Trennung, bei der die gemeinsame Verantwortung der Eltern für die Kinder bewusst gelebt wird (Kontakt, Erziehungsaufgaben, Unterstützung) schadet den Kindern weit weniger, als die vergiftete Atmosphäre einer destruktiven Ehebeziehung. Es ist traurig, wenn sich zwei trennen; aber noch trauriger ist es, wenn sie sich nicht trennen, obwohl sie sich nicht mehr lieben, sich nicht mehr für den anderen interessieren und sich gegenseitig still oder laut bekämpfen. Eben: Damit sind die ehestabilisierenden Faktoren, die früher die Kunst als Paar zu leben entbehrlich machten, verschwunden. Weg. Was bleibt, ist einzig die Liebe zueinander. Sie wird immer mehr zum einzigen Faktor, der den Bestand der Dauerbeziehung rechtfertigt.

Die Wegwerfmentalität macht sich auch hier bemerkbar. Wenn es nicht mehr von alleine geht, wird getrennt, neue Mühlen mahlen besser, die neue Geliebte, der neue Geliebte, verstehen einem viel besser. Wirklich? Also: Es kommt heute immer mehr darauf an, dass es den Partnern gelingt, die Liebe zwischen sich zu erhalten, damit die Ehe nicht scheitert. Was eine Ehe stabil macht, das wird immer mehr einzig und allein die zwischenmenschliche Qualität der Partnerschaft. Ob die beiden miteinander auskommen, ob sie harmonieren, ob sie miteinander kommunizieren und Konflikte lösen können – daran entscheidet sich immer ausschliesslicher, ob sie zusammen bleiben.

Es wäre allerdings unfair zu behaupten, dass Partner heutzutage leichtfertig aus der Ehe weglaufen. In aller Regel leiden die Betroffenen sehr unter der Trennung, quälen sich lange herum, bevor sie diesen Schritt tun, und noch länger, bis sie ihn verarbeitet haben.

Und jetzt kommt es darauf an, was wir unter dieser ominösen Liebe verstehen. Fragen: Ich sehe, es ist ein romantisches Beziehungsideal. Verfallen wir hier nicht einer Ideologie, die unsere Paarbeziehung im Übermass belastet? Ich werde im Folgenden sieben Ideologien vorstellen, die meines Erachtens unsere Ehen mit ihren Ansprüchen überfordern.

Erste Ideologie: Liebe als Verliebtheit auf Dauer

Für viele Menschen bedeutet Liebe, Liebe als anhaltende Verliebtheit. Nach durchschnittlich zwei Jahren, weiss man heute, ist die Verliebtheitsphase aber vorbei. Wer an die Liebe diese Erwartung hat, wird bei Verlust der Verliebtheit zugleich die Liebe verlieren. Das passiert natürlich nicht am Tag eins des dritten Jahres. Das passiert schleichend. Mit langsam sich einstellender Frustration, mit sich häufenden Lämpchen. Ohne dass man sich bewusst ist, warum. Und nach zwischen einem bis drei schleichenden Frustjahren, in dem man am Alten noch festzuhalten versucht, trennt man sich. Häufig, weil er oder sie einen Neuen kennen gelernt hat, dem die Hoffnung der ewigen Verliebtheit angehaftet werden kann. Mit dem Neuen macht man dann aber wieder dieselbe Erfahrung, dass die „Liebe“ nicht hält, trennt sich nochmals und nochmals oder resigniert schliesslich. Wissen sie, die Scheidungswahrscheinlichkeit von Zweit- und Drittehen ist nochmals deutlich höher als für Erstehen. Auch für die weniger radikalen, die sich nicht trennen, hat dieses Beziehungsideal Folgen. Sie halten die Ehe zwar aufrecht, suchen das Liebeserlebnis aber in Aussenbeziehungen. Noch weniger radikale Menschen trennen sich weder, noch gehen sie fremd, sondern sie resignieren. Problematisch ist am Beziehungsideal der Verliebtheit auch: man ist machtlos, wenn sie mal weg ist. Denn was soll man den tun, wenn der andere mich nicht mehr fasziniert? Die Verliebtheit vergeht oft so schicksalhaft wie sie gekommen ist, manchmal schon im nächsten Augenblick, bei einigen Männern urplötzlich nach dem Sex, so nach dem zweiten oder dritten Mal, plötzlich weg, oder auch nach und nach. Wir spüren es, können es aber nicht verhindern. Das ist übrigens auch der Grund, warum viele Männer nicht in eine Paartherapie gehen wollen. Sie sagen: Was soll den das bringen? Und wenn sie die Verliebtheit als Beziehungsideal haben, haben sie von ihrem Standpunkt aus durchaus recht. Was soll den eine Paartherapie bringen, ausser – und vor dem fürchten sie sich - , dass die Wahrheit ans Licht kommt und man sich dann trennen muss?

Wenn also nicht die Verliebtheit den Anspruch an die Ideale Liebe erfüllen kann, welche Arten von Liebe gibt es dann noch? Viele Paare lieben sich wie Eltern. Die Frau ist für den Mann eine Art Mamma; er braucht mit ihr keinen besonderen Austausch. Wenn sie um ihn herum ist, ihn in Ruhe lässt, und er seinen Hobbys nachgehen kann, dann: passt schon. Natürlich würde das heute niemand zugeben, dass es so ist. Aber täuschen sie sich nicht: besonders verräterisch ist, wenn sich ein Elternpaar mit Vater und Mutter anspricht. Achten sie sich mal. Eine andere Möglichkeit: ein Paar nach dem Muster Herr und Knecht. Zum Beispiel versteht sich die Frau als Dienerin des Mannes, sie opfert sich für ihn und seine Karriere auf, hält ihm den Rücken frei. Früher: ich bin die Frau Doktor.. Das gibt es heute auch umgekehrt. Schliesslich können sich die Paare noch lieben in einem gemeinsamen Dienst an Dritten, meist den Kindern. Sie leben dann als gut funktionierendes Arbeitsteam. Es gibt also viele unromantische Arten, wie Paare sich lieben, und die verhindern, dass sie

sich trennen. Damit sind wir heute aber nicht mehr zufrieden. Denn bei allen Beispielen geht es nicht um persönliche Erfüllung, sondern um gutes Funktionieren. Gerade gegen diese Art von Paarbeziehung liefen ja die 68er Sturm und setzten ihm das Liebesideal der freien Liebe entgegen. Hat aber auch nicht wirklich funktioniert.

Die Verliebtheit ist trotzdem sehr wichtig. Denn was hier im Mittelpunkt steht, ist die leidenschaftlich-körperlich-seelische-geistige Vereinigung zwischen einer Frau mit einem Mann. Dabei ergeht es beiden so: als hätte jeder seine besser Hälfte, von der er getrennt war, wiedergefunden, jene Hälfte, nach der er immer schon gesucht hat. Im Wiederezusammenfügen der Hälften bekommt es nun Sinn, dass ich so bin, wie ich bin, ich erfahre mich plötzlich als wertvoll und wichtig wie nie zuvor. Und in der Begegnung mit dem anderen entsteht Ganzheit, die als schön und faszinierend erlebt wird, so schön und faszinierend, wie bisher beide noch nichts erlebt haben. Diese Vereinigung drängt ausserdem auf ein Drittes hin. Der Gedanke an ein Kind ist sehr oft gerade am Anfang einer verliebten Beziehung plötzlich da. Die liebende Vereinigung will fruchtbar werden. In der Verliebtheit vollzieht sich nichts Geringeres als die Erfahrung der schöpferischen und fruchtbaren Vereinigung der beiden Grundprinzipien unserer Wirklichkeit, des männlichen und des weiblichen Prinzips. Dies ist der Grund, warum viele Menschen in der erotischen Vereinigung eine religiöse Vereinigung erfahren, die sie zutiefst beeindruckt, ja erschüttert. Aber, so lehrt uns die Erfahrung, dieses Erlebnis ist nicht von Dauer, es vergeht wieder. Heisst dies also, es ist ein Versprechen, das nie erfüllt wird? Um das zu beantworten, müssen wir nach dem Sinn der Verliebtheit fragen. Die Bedeutung der Verliebtheit wird vielleicht am deutlichsten, wenn wir es mit dem Prozess der Schaffung eines Kunstwerks vergleichen. Am Anfang des Kunstwerks steht die Intuition. Diese enthält die Vision des Kunstwerks, eine Voraus-Ahnung. Die Intuition ist aber in keinem Fall schon das Kunstwerk selbst. Denn für den Prozess der Realisierung braucht der Künstler: Material, Werkzeug, Können, und vor allem: Handeln, Tun, Arbeit. Diese Arbeit ist ein langwieriger Prozess, bei dem manches gelingt, manches aber auch schief geht. Es ist ein Prozess von Versuch und Irrtum, in dem der Künstler selber vieles dazulernt, Erfahrungen sammelt, scheitert, sich korrigiert, neue Anläufe macht, so lange, bis er schliesslich – mehr oder weniger vollkommen – seine intuitive Ursprungsidee in die Wirklichkeit übersetzt hat. Die Vision weist vielleicht immer noch über das Kunstwerk hinaus, aber ein Stück davon ist jedenfalls Wirklichkeit geworden, als Fragment, das die Ganzheit erahnen lässt. Die Verliebtheit ist also eine Vision von dem, was zwischen Mann und Frau sein könnte. Aber es ist ein fataler Irrtum zu glauben, damit wäre es schon getan. Sie bleibt, wie die künstlerische Vision, eine Art Leididee. Die Liebe als Erlebnis wird uns einfach so geschenkt, sie wird uns aber geschenkt nicht als Realität, sondern als Vision. Diese Vision ist deshalb so faszinierend, damit wir uns auf den Weg machen. Dabei stehen uns zwei Gefahren im Weg: Die eine ist, dass die Arbeit am Kunstwerk der Beziehung nicht ernsthaft und entschieden genug erfolgt. Die andere ist, dass wir uns zwar sehr bemühen, aber mit der Zeit die Ursprungsvision verlieren. Dann verlieren wir uns irgendwann im Gestrüpp von Anstrengungen und guten Vorsätzen, die aber nichts bewirken, am wenigsten, dass wir einander lieben. Es braucht beides: die tägliche Anstrengung und es braucht die Leuchtkraft der Vision. Aus diesem Grund setze ich an den Anfang jeder Paartherapie eine Befragung des Paares, wie sie sich kennen gelernt haben, wie ihre Verliebtheitsphase war. Es erinnert das Paar an seine Ursprungsvision. Und alleine das wirkt oft genug schon kleine Wunder. Es ist wichtig, dass sich Paare *ihre* spezifische Vision bewusst machen, die sie am Anfang *ihrer* Beziehung hatten.

Auf dem Weg eines Paares befinden sich viele Stolpersteine; unser Verhalten beeinflusst unsere Gefühle, und je nachdem, wie wir uns verhalten, kann die Liebe des anderen mit der Zeit absterben. Ständige Unzuverlässigkeit, Rückzug, Untreue, mangelnde Hilfsbereitschaft,

mangelnde Zeit und Zuwendung. Darum kann es sehr sinnvoll sein, sich bewusst um die Ehe zu kümmern. Bewusstsein. Zum Beispiel durch eine Paartherapie; und zwar nicht, wenn man kurz vor der Scheidung steht. Sondern nach dem Grundsatz der chinesischen Medizin: kümmern sie sich um ihre Gesundheit, solange sie noch gesund sind. Sie können auch ganz klein anfangen. Denn was die Liebe fördert, sind sehr oft Kleinigkeiten. Hilfsbereitschaft, ein kleines Geschenk, Zärtlichkeit, Zeit, oder auch schon nur ein Lob und Anerkennung. Sie sind hier, um mich anzuhören. Auch damit haben sie den ersten Schritt schon getan. Ein bekannter Berner Paartherapeut sagte einmal; nur die Elite der Paare kommt zu mir. Ich ergänze, die sich bewusst sind. Bewusstsein. Also: Durch bestimmte Verhaltensweisen lässt sich unsere Liebe entweder erhalten und nähren, oder aber untergraben und zerstören.

Was war die zündende Idee, als sie diese Frau, diesen Mann begegneten? Es macht Sinn und ist wichtig, gedanklich ganz an den Anfang zurückzukehren und sich diese Frage zu beantworten. Vielleicht sah sie ihn als Retter oder er sie als die, welche seine Löcher stopft. Das ist natürlich eine Illusion. Macht aber nichts. Denn darin war die Idee enthalten, mit dem anderen in eine neue Richtung aufzubrechen. Es kann sogar sein, dass sie auf diesem Weg erst entdecken, was die eigentliche Idee ihrer Beziehung war. In diesem Prozess wandelt sich die Anfangssituation natürlich. Trotzdem: Das Kunstwerk wird – allmählich und wenigstens in seinen Grundzügen – erkennbar. Die Verliebtheit ist bloss die Schwangerschaft oder die Geburt der Liebe. Die Entwicklung der Liebe hat auch grosse Ähnlichkeit mit einem spirituellen Weg. Jeder spirituelle Weg wird als Übungsweg aufgefasst. Dieser Weg enthält zweierlei: Die Übung des Alltags und die geistliche Übung.

Wer „verliebt ist in die Liebe“ und an der Verliebtheit als Ideal festhält, der muss entweder resignieren oder aber immer wieder neue Beziehungen anfangen – um den „Zauber des Anfangs“ zu erleben, allerdings um den Preis, dass er vielen Menschen Leid zufügt und schliesslich als Einsamer endet. Liebe ist ein Entwicklungsprozess, nicht ein „Ereignis“, das mit einem Mal da oder auch wieder weg ist. Die Liebe ist auch ein Weg mit Höhen und Tiefen. Krisen gehören dazu. Sie sind für die Reifung der Partnerbeziehung sogar notwendig. Krisen bringen die Beziehung zwar in Gefahr, aber sie beinhaltet auch immer eine Chance zur Entwicklung auf eine höhere Ebene. Liebe heisst auch, eine gemeinsame Geschichte zu haben. Mit der Zeit entsteht eine Tiefe von Verbundenheit und Nähe, die tausend kurzfristige Liebesabenteuer nicht aufwiegen können, auch wenn sie noch so heftig sind.

Zweite Ideologie: Liebe als Verschmelzung (ohne Dich kann ich nicht leben)

Gerade in der Verliebtheit haben sie diesen Satz vielleicht selber gesagt oder gehört? In der Verliebtheit ist die Verschmelzung das höchste Erfüllung. Die Grenzen zwischen ich und Du verschwinden. Aus zwei wird eins. Dass mich jemand so innig mag, mich so toll findet, wertet meine Person ungemein aus. In diesem Zusammenhang ist gegen den Satz „ohne dich kann ich nicht leben“ auch nichts einzuwenden. Problematisch wird er allerdings, wenn er über das Stadium der Verliebtheit hinaus für Partner oder – noch schlimmer – für einen der Partner Gültigkeit behält. Dann beginnt sich ein äusserst destruktives, ein symbiotisches Beziehungsmuster einzuspielen, das schon vielen Paaren zum Verhängnis geworden ist. (Erklärung des Begriffs Symbiose). Weil dieses Muster die Beziehung zum Gefängnis macht. Und wer ist schon gerne im Gefängnis? Beide bleiben Individuen und dieses Individuum wird

um seine Freiheit kämpfen: das kann sich auf ganz verschiedene Arten äussern: zum Beispiel für beide unerklärliche heftige Streiteskalationen aus heiterem Himmel, oder dass einer der beiden sich dem anderen sexuell verschliesst: Kein Bock mehr. Sie wird plötzlich frigid. Meint er. Stimmt aber nicht. Oft im Gegenteil. Ihre sexuelle Lust, die ihn am Anfang so überwältigt hat, ist immer noch da. Bei den Frauen in der Regel mit zunehmendem Alter sogar noch stärker. Sie schlummert im Verstecken, vielleicht sogar im Unbewussten, und wartet auf Erfüllung. Die Frigidität ist keine Funktionsstörung. Sie ist Ausdruck davon, dass etwas in der Partnerschaft nicht mehr stimmt. Eben, zurück zu den verschmolzenen Paaren. Man erkennt sie häufig daran, dass sie wie Bruder und Schwester jahrelang zusammen leben. Null Sex. Sie sind zwar durchaus zärtlich und liebevoll zueinander, haben aber keinerlei erotischen Bezug mehr zueinander. Sie, das ist gefährlich. Denn die Erotik schlummert, in Beiden. Es ist wie ein Bombe, die sich plötzlich entzünden kann, auswärts. Die Aufhebung der Individualität kann auch andere äussere Folgen haben: Depression, Migräne, Magenbeschwerden. Das wird dann häufig behandelt, es bleibt aber bei der Symptombekämpfung. Häufig werden die Symptome sogar verstärkt: denn einer der beiden Partner wird zum Patienten erklärt, und die fürsorglichen Bemühungen, die ja Ursache des Übels waren, verstricken die beiden noch mehr ineinander. Die eigentliche Ursache für solches Beziehungsverhalten liegt häufig in der Ursprungsfamilie eines oder beider Partner. Häufig wurde das Kind zu früh „auf eigene Beine gestellt“ und hat die Mutter nicht als zuverlässige Quelle der Zuflucht erfahren, oder aber auch, wenn das Gegenteil der Fall war, und die Mutter „gluckerte“ und das Kind nicht in sein eigenes Leben entliess. Im erwachsenen Leben versucht der Partner dann, mit dem Liebespartner das nachzuholen, was mit der Mutter nicht ausreichend gelungen ist: die Mutter-Kind-Symbiose. Tatsache ist: der Wunsch nach Verschmelzung ist nicht erfüllbar. Mit dem Blick zurück in die eigene Kindheit wird die eigenen Geschichte dem Bewusstsein zugänglich und damit auch der Bearbeitung. Denn trotz Liebe und Partnerschaft bin ich allein, auf mich selbst zurückgeworfen, bleibe im Kern doch ein Einsamer und muss meine eigenen Schritte zur persönlichen Reife tun. Das Rad kann nicht zurück in die Verschmelzung der Verliebtheit gedreht werden. Es dreht nur vorwärts. Vorwärts in eine Phase, in der mehr Individualität der Partner im Vordergrund steht. Individualität, Autonomie, Distanz sind nicht ein Gegensatz der Liebe, sonder gehören zu ihre dazu. Wie alles im Leben ist die Liebe periodisch, darum sollten Phasen der Verschmelzung immer wieder von Phasen der Distanzierung abgelöst werden.

Wie können solche Distanzierungsphasen eingeleitet werden? Ein untrügliches Zeichen, dass Paare zu Nahe beieinander sind, ist dauernder Streit. Denn Streit ist gerade eine Form des Klammerns. Zunächst gilt es zu verstehen, dass ein Auseinanderrücken noch keine Trennung ist. Es ist vielmehr nötig, um die Beziehung zu retten. Der nächste Schritt ist, herauszufinden, wie viel Distanz jeder braucht, um zu lernen, dem andern ein echtes Gegenüber zu sein. Solche Freiräume müssen dann definiert und regelrecht ausgehandelt werden. Wenn Paare sich häufiger distanzieren würden, phasenweise, dann würden sie sich weniger häufig scheiden. Denn ich bin überzeugt: Die meisten Beziehungen scheitern nicht an zuviel Distanz, sondern an zuviel Nähe. Wobei damit nicht wirkliche Nähe gleichzusetzen ist. Doch das ist ein anderes Thema.

Partner, die zu Symbiose neigen, haben dabei in der Regel zwei Aufgaben zu erfüllen, damit sie auf eine reifere Stufe der Partnerschaft gelangen können:

Erstens: Den Partner aus der Quasi-Mutter bzw. Vaterrolle entlassen. Sich selbst zuständig fühlen. Ich setze nicht mehr selbstverständlich voraus, dass der andere schon für mich denken wird.

Zweitens: Die rechte Beziehung zu den eigenen Eltern herstellen. Symptomatische Partner übertragen auf den Partner, was sie insgeheim von den eigenen Eltern fordern. Insofern spielen dabei immer ungelöste Probleme mit den eigenen Eltern eine Rolle. Je mehr dieses geklärt wird, desto mehr wird der Partner entlastet und die Symbiose aufgelöst. Als erstes gilt es, die Kindrolle gegenüber den eigenen Eltern aufzugeben und als zweites, auf einer erwachsenen Ebene wieder normale Beziehungen zu den Eltern herzustellen. Das erste ist eine Frage der Abgrenzung, das zweite eine Frage der Versöhnung. Das letzte kann auch ein nur innerer Prozess sein. Auf ihn kommt es vor allem an. Der äussere Kontakt zu den Eltern, wenn sie noch leben, kann hilfreich sein, ist aber nicht notwendig.

Drittens: eine positive Beziehung zum eigenen Geschlecht herstellen. Freundschaften zu Gleichgeschlechtlichen pflegen. Männer müssten auch einen sanfteren Umgang mit dem eigenen Körper lernen, zum Beispiel durch Yoga.

Viertens: Sich selbst als Individuum entdecken und seine eigene Welt aufbauen. Jeder Partner braucht seine eigenen Inseln.

Es geht um ein gewisses Mass an Abgrenzung gegenüber dem Partner. Das ist schmerzhaft und muss manchmal gegen grosse Widerstände durchgesetzt werden. Wenn dann jeder wider in vollere Umfang sich selbst sein kann, kommt dies auch wieder dem Partner zu gute. Distanzierung und Abgrenzung zerstören die Liebe also nicht, sondern machen sie lebendig und tief.

Dritte Ideologie: Liebe als Selbstverwirklichung

Ein weiteres Ideal, das sich eingeschlichen hat, ist der Anspruch an die Liebe als Inbegriff der Selbstverwirklichung. In der Liebe zum Partner soll die volle Entfaltung und Verwirklichung gefunden werden. Sie, haben sie schon mal einen guten Kollegen, eine gute Freundin völlig aus den Augen verloren, nachdem er „unter die Haube“ gekommen ist? Eben. Aber: Dieser Gedanke der eigenen Verwirklichung durch die Liebe, zieht sich auch durch viele Märchen: Die Liebe der Schönen verwandelt das Biest in einen Prinzen. Dass die Beziehung auch zu einer Einschränkung der eigenen Person führen könnte, dieser Gedanke liegt hier völlig fern. Denn sie erwartet, dass er für sie da ist, und er erwartet, dass sie für ihn da ist, und beide sind enttäuscht, dass der andere dazu nicht bereit ist. Der, von dem man seine Lebenserweiterung erwartet hat, wird zur unmittelbarsten Lebenseinschränkung, ja Behinderung des eigenen Selbst. Oft sind es heute die Frauen, die merken, dass ihre Selbstverwirklichung zu kurz kommt, dass sie nicht nur für den Dienst am Mann und an den Kindern da sind, sondern auch eigene Bedürfnisse haben, die sie lauthals anzumelden beginnen. Die Paarbeziehung wird dann zum Feind des Ich und es artet aus in Dauerstreit. Es ist dabei völlig sinnlos, das Sachthema des Streits anzugehen, denn der Inhalt des Streits ist meist nur Vorwand für den Kampf um die Anerkennung des eigenen Selbstverwirklichungsbedürfnisses. Anders als in der Verliebtheit kann jeder seine Entfaltung nur in der Selbst-Hingabe finden. Es braucht daneben selbstverständlich auch Hingabe an den Partner. Diese darf aber nicht mit Selbst-Hingabe gleichgesetzt werden, wie es noch bei unseren Eltern der Fall war. Hingabe ist nicht Unterwerfung oder Selbstentfremdung. Es braucht ein starkes ICH. Um mich hingeben zu können, muss ich mich erst selbst besitzen. Deshalb ist die Selbsterkenntnis so wichtig. Wo ich die Tendenz habe, mich zu unterwerfen, muss ich mich abgrenzen lernen. Dies ist eine Abgrenzung um der Liebe willen, denn nicht als Sklave, nur als freier Mann kann ich mich hingeben. **Selbstverantwortung:** Da, wo der

Partner mir nicht zu meiner Selbstverwirklichung verhelfen kann, muss ich selbst dafür Verantwortung übernehmen. Und das ist in allem, letztlich.

Es braucht auch Hingabe zum Partner:

Bei Paaren, bei denen der eine den anderen nur auf sich bezieht, empfiehlt sich folgende Aufgabe: Der eine erzählt 20 Minuten nur von sich, wie es ihm geht, er lädt den anderen ein und zeigt ihm seine Welt. Dabei ist kein Antworten, kein In-Frage-Stellen, kein Einwand erlaubt. Das nächste Mal, oder anschliessend, führen die beiden das Gespräch mit vertauschten Rollen. Vielleicht merken sie erst jetzt, dass sie zwei so verschiedene Wesen voneinander sind. Hingabe besteht somit als erstes auch darin, Aufmerksamkeit für das Anders-Sein des anderen zu erwerben und festzustellen, dass er eine ganz eigene Wahrnehmung der Dinge hat.

Der zweite Schritt besteht darin, dass der andere sich in die Welt des einen hinein führen lässt. Als Übung kann hier jeder die Aufgabe erhalten, die Initiative für eine gemeinsame, möglichst lustvolle Unternehmung zu ergreifen. Der andere schliesst sich an, ohne Einwände und lässt sich so in die Welt des anderen hinein nehmen.

Vierte Ideologie: Liebe als Totalanspruch: Du bist mein ein und alles!

Die Idee, mein Partner müsse meinem gesamten Beziehungsbedürfnis genügen, für immer und ewig. Das ist tödlich. Klar, Verliebte genügen sich selbst, schliessen sich von allen anderen ab, wollen nur miteinander sein, und das ist auch ok so. Dieses Sich-Genügen wird aber von vielen als Anspruch über die Phase der Verliebtheit hinaus festgehalten. Und das ist problematisch. Ist auch völlig unnatürlich. Sie, wie lebten wir denn noch vor ein paar hundert Jahren? In einer grossen Sippe, und dabei waren die Beziehungen zu den Blutsverwandten die wichtigsten. Heute geraten wir in das total andere Extrem: viele Paare sind aus ihrem Wurzelboden völlig herausgerissen. Sie leben meist weit weg von ihrer Verwandtschaft und nicht selten gibt es einen heftigen Konflikt mit den Herkunftsfamilien.

Die Nachbarn bleiben häufig auch fremd, und die Arbeitskollegen sind tatsächlich mehr Konkurrenten denn echte Freunde. Dazu herrscht ein allgemeines Klima der Unpersönlichkeit, sowohl im Wohngebiet, wo die Frauen sich mit allgemeinen Floskeln über Haushalt und Kindererziehung gegenseitig auf Distanz halten, als auch in den Betrieben, wo sich ein Kommunikationsstil verkrampfter Sachlichkeit oder hohler Blödelei eingespielt hat. Sie, meine Frau sagt mir manchmal, sie müsse richtig gehend einen Termin vereinbaren, wenn sie mal einen Kaffee mit einer Nachbarin trinken möchte. Und die Folge davon: Das gesamte Bedürfnis nach echter Beziehung richtet sich praktisch ausschliesslich nur noch auf den Partner. Von ihm erwartet die Frau, dass er am Abend, das Loch, das tagsüber entstanden ist, endlich ausfüllt. Und auch dem Mann geht es so. Eigentlich. Das weitere Problem ist nur, dass es dem Mann meist um mütterlich-warmes Versorgtwerden und im Bett um Sex geht (meist nur eine etwas andere Art des mütterlich Versorgt-werden), und den Frauen geht es um gefühlvolles, nahes Gespräch, und um *absichtslose* Zärtlichkeiten. Jeder erwartet, dass er seine Wünsche vom anderen erfüllt bekommt, und meistens gehen sie leer aus; das Paar-Muster „Zwei hungrige Kinder“ spielt sich ein. Die typischen Vorwürfe sind dann: „du redest nicht mit mir“, oder: „Du verweigerst dich mir“, oder: „immer dieses ewige Glib und Problematisieren von allem“, oder: „du willst ja immer nur das eine“.

Es gibt folgende Auswege:

Den ersten kann ich nicht empfehlen: zu resignieren.

Der andere Ausweg: Man schafft sich andere intime Beziehungen: die Frau zu einem Kind, das dann zum geheimen Ersatzpartner wird, oder der Mann zu einer Geliebten, beides kann natürlich auch umgekehrt sein. Die zweite Variante ist halt häufiger. Das Destruktive daran ist der dabei mitgelieferte Vorwurf: „Weil du nicht mit mir (schläfst, sprichst), muss ich ja...“. Nicht Leichtsinn oder die verloren gegangene Moral ist meistens für die Aussenbeziehungen verantwortlich, sondern gerade jener überzogene Totalanspruch auf den Partner, der, weil unerfüllbar, nach andersweitiger Kompensation verlangt.

Der Totalanspruch an den Partner ist eine Überforderung und schlägt dann in sein Gegenteil um: Aus dem „Alles“ wird dann schnell das „nichts“. Wir müssen uns deutlich machen: Der Partner, der unser gesamtes Bedürfnis nach Wärme, Geborgenheit und Zuwendung erfüllt, gibt es nicht. Und wie lösen wir das Problem? Indem wir unsere Beziehung wieder in ein Netz anderer persönlicher Beziehungen einbetten. Mit anderen Worten: jeder braucht andere Quellen, aus denen er zusätzlich schöpfen kann. Zunächst erscheint mir der Aufbau freundschaftlicher Beziehungen zu anderen Paaren wichtig. Tut total gut: praktischer, emotionaler, geistiger Austausch auf der Paarebene. Dabei muss der Mut aufgebracht werden, die Ebene konventioneller Oberflächlichkeit zu durchstossen und auf die persönliche Ebene vorzudringen, und vielleicht auch mal die Tabuthemen ansprechen. Daneben ist genauso wichtig, dass jeder Partner einzeln Freunde und Freundinnen hat, die nicht gleichzeitig Freunde und Freundinnen des anderen sind. „ich habe meine Freunde und du hast deine Freunde“.

Oft hört man, gerade von Männern, die einer sexuellen, ausserehelichen Gelegenheit nicht widerstehen konnten, sie hätten nicht anders gekonnt. Als Menschen unterscheiden wir uns von den Tieren gerade dadurch, dass wir bewusst mit unseren Impulsen umgehen können. Durch starke, verinnerlichte Werte. In jeder Situation sind wir noch in der Lage, einem Impuls des Emotionalen oder Instinkthirns *nicht* nachzugeben. Und trotzdem: viele von uns sind recht weit von diesem reifen, weisen Idealfall entfernt. Oft genug ist es noch so, dass menschliche Steuerungsfähigkeit im sexuellen Bereich an einem kleinen Ort ist, dass vielleicht nicht nur das Fleisch, sondern in einer bestimmten Situation auch der Wille etwas schwach ist, und sie doch in einen sexuellen Ausrutscher hineinschlittern. Zunächst möchte ich die provokative Frage stellen: Ist denn das wirklich so schlimm? Ist es nicht gerade Ausdruck jenes unrealistischen Totalanspruchs, von dem ich hier spreche, wenn wir versuchen, sexuelle Beziehungen ganz und zum vornherein auszuschliessen? Es gibt nicht nur die Paare, bei denen Untreue zur Scheidung führte. Von denen hört man es ja anschliessend jeweils. Aus der Paartherapie kennt man unzählige Beispiele von Paaren, bei denen eine kurzfristige sexuelle Aussenbeziehung eines Partners die entstandenen, starren Fronten der Ehe aufgerissen und neue Entwicklungsmöglichkeiten geschaffen hat. Für Paare, die eine gute Grundlage haben, die aufrichtig ihren Weg suchen und miteinander kommunizieren können, wird eine vorübergehende sexuelle Aussenbeziehung eines Partners nicht der Untergang sein.

Achtung: ich betone noch etwas zweites: Ich meine nicht, dass es toll ist, wenn Paare sich generell die sexuelle Freizügigkeit auf die Fahne schreiben und sich diese nach Lust und Laune zugestehen. Das kann in den allerseltensten Fällen gut gehen. Auf jeden Fall ist dann wichtig: Was sich die Partner in dieser Hinsicht gegenseitig zustehen und wo ihre Grenzen sind, müssen sie in jedem Fall aushandeln, und die Lösung MUSS für beide stimmen. Dabei muss der, welcher grosszügiger sein möchte, der sein, welcher zurücksteckt. Denn: auf keinen Fall darf der andere mit einer falsch verstandenen Grosszügigkeit über diese eigenen Grenzen hinausgehen. Es gibt hier kein objektives Mass, kein fortschrittlich oder konservativ, kein richtig oder falsch. Das Mass ist, was den Partnern bekommt, und was ihnen weh tut.

Und das müssen sie offen, mutig und doch behutsam selber herausfinden. Denn, wie offen ein Paar sich auch gibt, erfahrungsgemäss verletzt der Sex des einen den anderen trotzdem. Selbst wenn es vorher abgemacht war, und meist sogar, selbst wenn es zum Beispiel in einem Swingerclub passiert und der eigene Partner dabei ist. Dass dies funktioniert, ist allein eine Kunst und braucht sehr viel Absprache, sehr viel Einfühlung. Extrem wichtig ist: Es muss einen Innenraum der Intimität geben, der ausschliesslich dem Paar gehört. Wo niemand eindringen darf. Und dieser Innenraum der Intimität ist meistens die Sexualität. Wenn mehrere sexuelle Beziehungen auf derselben intimen Ebene zu leben versucht werden, dann wird das Paar die Qualität der Intimität ganz verlieren. Es ist deshalb nötig, den Wert des Verzichts zu betonen. Dazu ein Spruch: „Der Meister zeigt sich in der Beschränkung“. Der Verzicht darauf, seine sexuellen Gelüste bis zur Neige auszukosten, ist nötig, um den Binnenraum der Intimität des Paares zu schützen.

Und noch etwas zu diesem Thema: Wenn einer von beiden der beide, weil die sexuelle Lust abhanden gekommen ist, dann Abwechslung suchen und fremdgehen, ist plötzlich die Leidenschaft auch zwischen den Partnern wieder da wie am ersten Tag. Viele vereinbaren dann zum Beispiel sexuelle Freizügigkeit, gestehen sich in bestimmten Grenzen sexuelle Abenteuer ein, gehen in Swingerclubs usw. Wenn das auf gegenseitiger Vereinbarung beruht, gibt es keine Geheimnisse, keine Lügen, keine Benachteiligung.. Warum soll das nicht gehen? Die Antwort beruht auf der Erfahrung vieler Paare, die bekannt sind. Es mag sein, dass es Ausnahmen gibt. Es gibt aber zwei Sachen zu bedenken: Erstens ist zu überprüfen, ob solche Vereinbarungen wirklich auf Gegenseitigkeit beruhen. Oft drängt einer, meist der Mann, dazu, und der andere gibt nach, um nicht ein geheimes Fremdgehen zu riskieren. Wenn sie es aber nur seinetwegen tut, ist dies eine Art Selbst-Vergewaltigung, die sich auf die Beziehung destruktiv auswirken wird. Zweitens empfinden beide die sexuellen Ausflüge des andern trotz Vereinbarung und trotz Gegenseitigkeit nicht selten dennoch als tiefe Verletzung. Ich glaube, dass es sich dabei um moralisch rückständige Gewissensbisse handelt. Vielmehr basiert es auf dem tiefen Bedürfnis, in der intimen Liebe für den anderen der/die Einzige zu sein.

Fünfte Ideologie: Liebe als sexuelle Lust

Miteinander ein Höchstmass an sexueller Befriedigung zu erleben gilt geradezu als der Inbegriff einer glücklichen Beziehung. Das war nicht immer so. Was immer so war, ist die Faszination des Sex. Sigmund Freud war davon dermassen fasziniert, dass er keine andere Antriebskraft im menschlichen Leben mehr sehen konnte. Noch heute gibt es eine Unzahl von Literatur mit Tipps wie man es richtig macht, so flirte ich richtig, der ideale Liebhaber für die Frau, die ideale Liebhaberin für den Mann, etc. Sexuelle Lust und Glück in der Liebe werden miteinander identifiziert. Wenn ein Mann eine Aussenbeziehung hat, braucht er – mindestens seinen Kollegen gegenüber – nur zu sagen, dass seine Frau nicht mehr mit ihm schlafen will, und schon stösst er allseits auf Verständnis. Aber ist mit diesem hohen Stellenwert der Sexualität in der Beziehung etwas gewonnen? Sicher ist sie etwas zentrales, denn erst durch sie unterscheidet sich die Paarbeziehung von anderen Beziehungsformen. Früher war die Bedeutung der Sexualität weniger hoch, da die Paarbeziehung in erster Linie auf die Familie ausgerichtet war, also auf Nachwuchs, und wenn der dann flügge war, hatte man meistens nicht mehr sehr lange zu leben. Heute gibt es dagegen auch viele Konkubinatspaare, und auch kinderlose Ehepaare. Viele Ehepaare, die Kinder wünschen, wünschen sich dies erst nach dem 30. Altersjahr, weil sie zuerst beruflich weiterkommen

wollen und das Leben unabhängig geniessen wollen. Dies sind Gründe, warum die Sexualität in der Beziehung diesen hohen Stellenwert erreicht hat. Mit der Folge, dass wir heute massenweise sexuelle Probleme erleben. Wenige sprechen sie aus; es wird schamhaft geschwiegen, und man ist häufig überrascht oder erschüttert, wenn die Probleme dann doch mal ausgepackt werden. Ich denke, die Probleme haben ihre Ursache zu einem guten Teil in der Überbetonung des sexuellen Lusterlebens. Mitschuld ist heutzutage auch die Pornografie, denn sie lebt den Konsumenten eine absolute Illusion vor. Gleichzeitig ist sie allgegenwärtig und die jungen Menschen werden mit ihr konfrontiert, und damit auch verdorben. Beispiel 13-jähriges Mädchen, das Nachhilfelehrerin fragt, ob Analverkehr schmerzhaft sei, sie würde solche Sachen jeweils sehen, wenn sie am Nachmittag mit Kollegen solche DVDs anschaut. Die Folge ist ein pervers verdorbenes Bild der Sexualität, das sehr mechanisch ist, was per se ein Erotikkiller ist, gleichzeitig soll dabei – dem Film folgend – angeblich äusserste Lust empfunden werden. Die jungen Menschen wachsen damit mit einem Bild der Sexualität heran, das verzerrt ist, und wenn sie es nachspielen, werden sie natürlich keine solche Lust empfinden. Der erste Schritt zum Gedanken, sie hätten ein Problem. Die zweite Folge des hohen Stellenwertes der Sexualität, auch wenn sie nicht durch Pornos verdorben ist, bildet eine fast zwanghafte innere Konzentration der Paare auf das Problem der sexuellen Erfüllung. Bei der heute allgegenwärtigen Betonung der Sexualität meint niemand mehr, seine Ehe sei noch in Ordnung, wenn es mit dem Sex nicht mehr so richtig klappt. Es ist deshalb notwendig, die Ansprüche und den Stellenwert der Sexualität zu überdenken. Dazu möchte ich einige Punkte nennen, die in Bezug auf die Sexualität häufig zu wenig Beachtung finden:

1. Durch die Medien wird das Ziel der Sexualität so definiert, dass die reine sexuelle Lust auf jeden Fall erreicht werden soll, sollte die Beziehung glücklich sein. Der Erwartungsdruck steigt. Wer sich aber freuen will, muss etwas tun, das ihm Freude bringt. Nicht Druck. Wer nur Faszination als solche will, der wirkt bald oberflächlich und verkrampft. Wer das Empfinden sexueller Lust, Geilheit, als Ziel auf seiner Fahne hat, der hat eine grosse Chance, leer auszugehen. Was sie mit ihrem Partner anstreben sollten, ist eine sexuelle *Beziehung*, nicht das dauernde Erleben geiler Lust. Vielleicht ist es gut, sich mal zu hinterfragen, woher kommt eigentlich mein sexuelles Bedürfnis? Beim Mann, zum Beispiel, ist im Verborgenen meist ein Bedürfnis, dass er von seiner Frau umhegt, verwöhnt, gefüttert wird wie ein Säugling von seiner Mutter. Aufgrund von Stress im Beruf schrumpft er zuhause in die Rolle eines kleinen Jungen, der von der Mutter umsorgt werden möchte. Dieses Bedürfnis spürt er in der Form sexuellen Verlangens. Natürlich wird dies die Frau, die durch ihre feinen Sensoren intuitiv merkt was abgeht, nicht antörnen und sich bald verweigern. Sei dies durch ein bewusstes Nein, oder durch einen Körper, der sexuell einfach nicht mehr reagiert. Häufig heisst es dann, sie habe ein sexuelles Problem, doch ist dies der ganz falsche Ansatz und es wird gar nichts bringen, wenn sie sich therapiert. Sexuelle Lust kann weiter gesucht werden als Kompensation für ein schwaches Selbstwertgefühl. Gerade bei jungen Frauen, aber auch bei frustrierten Ehefrauen ist das Verhalten, dass sie immer wieder Sexualität suchen, weil sie sich dann als Frau erleben und damit eine gewisse Aufwertung erfahren. Bei Männern kommt dies übrigens ebenso vor. Das erkennt man daran, wenn ein Mann Sex wie einen Leistungssport betreibt und ihm zum Beispiel wichtig ist, zu betonen, wie oft nacheinander er „kann“, oder wenn er dauernd Prostituierte besuchen muss. Eben: durch solches Erleben wird sich sexuelle Befriedigung nicht wirklich einstellen. Ein weiteres Problem an solchem Verhalten liegt daran, dass es dann immer um *meine* Befriedigung geht. Der Partner spielt nur als Lustbringer eine

Rolle. Er ist im Grunde auswechselbar. Der Kern der wirklichen sexuellen Begegnung ist aber, die Lust *auf den Partner*. „Es drängt mich danach, *mich dir* zu schenken.“ Es geht in der sexuellen Beziehung also nicht um Lust, sondern um *Hingabe*. Erst wenn ich mich auf diese Hingabe einlasse, stellt sich auch Lust ein. Sie: Haben sie das von ihrer Frau schon mal gehört: „Ich kann nicht mit dir schlafen, weil du immer so schnell bist“, oder : „ich kann nicht, weil du mich nur an einem Ort berührst und mich nicht zärtlich streichelst“, oder: „ich kann nicht, weil du vorher nicht mit mir redest“.. Im Einzelfall mag dies zutreffen. Aber eigentlich heisst es: „Ich mag dich als Mann, so wie du bist, eigentlich nicht“. In solchen Fällen bringt es wenig, über Techniken und die Einzelvorwürfe zu sprechen. Er kann es nämlich machen wie er will, es wird nie reicht sein. Es muss das Thema angesprochen werden, um das es eigentlich geht, nämlich „warum ich mich als Frau dir als Mann nicht geben kann“. Und den Mann müsste man fragen, warum er mit seiner Frau schlafen will, ob es wirklich um seine Frau geht, oder ob er einfach mal wieder abladen will, ob es genauso gut eine andere Frau sein könnte. Denn wenn sich Frauen darüber beklagen, dass sie sich als Objekt fühlen, dann meinen sie, dass sie nicht wirklich als Person gemeint sind. Und: vielleicht sind sie da gar nicht so falsch. Darum auch hier wieder: sexuelle Befriedigung stellt sich nur ein, wenn sich in der Sexualität Hingabe an den Partner ausdrückt. Und das gilt für beide.

2. Die Aufmerksamkeit wird zu sehr auf den Orgasmus beschränkt. Es wäre gut, wenn die Frau zum Mann zärtlich sein kann, ohne den Druck, dass sie genau weiss, nun springt er gleich völlig an und muss bis zur Vollendung kommen. Sexuelle Beziehung heisst, sich auch berühren zu können, ohne dass es jedes Mal im Geschlechtsakt enden muss, manchmal werden vielleicht sexuelle Begierden bei beiden aufflackern, manchmal nicht, vielleicht kann man sich vereinen, sich fühlen, und dann doch noch vor dem Orgasmus aufhören. Auch der Mann. Das Hinstarren auf den Orgasmus zerstört die Vielfalt körperlicher Begegnung. Das Hinstarren des Mannes auf den Orgasmus hat bei der Frau häufig zur Folge, dass sie sämtliche Zärtlichkeiten gegenüber dem Mann einfriert, aus Angst, dass es jedes Mal zur Vollendung kommen muss. Weil sie dazu im Moment nicht bereit ist, erstarrt dann alles. Die Sexualität braucht Zeit, Pflege, und Beschränkung.
3. Wer sich auf die reine Geilheit beschränkt, der wird, um weiterhin Lust erfahren zu können, immer einen neuen Kick suchen, er braucht immer mehr Abwechslung, immer stärkere Reize. Nur einige Stichworte: Pornos, Sado-Maso, Swingerclubs, und teilweise wird es gar krankhaft mit Kinder- oder Tierpornografie. Das einzige, was sich mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit einstellen wird, ist Sexsucht. Und genau deshalb, bzw. dadurch wird unausweichlich sein: Die Abnahme der Befriedigung.
4. Ein Problem langjähriger Konkubinate, sagen wir von Paaren im Alter zwischen 20 und 35 ist häufig folgendes: Die Sexualität verflacht und die Beziehung läuft in eine Oberflächlichkeit hinaus. Die Frau spürt seit längerem, dass sie den Wunsch nach einem Kind hat, vielleicht nach Heirat, aber der Mann will sich darauf nicht einlassen. Er sagt: es ist noch zu früh, ich bin noch nicht soweit, lass uns zuerst noch dieses und jenes tun. Eine sexuelle Beziehung hat den inneren Drang, fruchtbar zu sein. Wenn sich ein Paar ernsthaft einlässt, dann wird es in aller Regel auch den Kinderwunsch haben, wenn nicht, oder wenn einer der beiden das nicht will, dann wird sich keine tiefe Bindung zwischen beiden entwickeln. Häufig verpassen Paare dann den Moment, wo es Zeit wäre, dem inneren Drang nach dem Kind nachzugeben. Auch das wirkt sich dann in der Sexualität aus.

5. Lassen sie uns etwas nicht vergessen: Wie alles im Leben unterliegt auch die Sexualität natürlichen Schwankungen. Paare, die auf das Lusterleben konzentriert sind, werden deshalb bei dessen ersten Ausbleiben sofort Unruhe hervorrufen. Die darauf folgenden Anstrengungen machen meist alles nur noch schlimmer.

Sechste Ideologie: Die Liebe entwickelt sich von selbst. Und: dazu brauchen wir doch nicht zu heiraten

Ob die Liebe hält oder nicht, wird sich zeigen, ob wir zusammenziehen oder nicht, wird sich dann herausstellen, ob wir Kinder haben oder nicht, wird dann irgendwann mal klar werden. Wer so denkt, wird die Ehe als bewusste Entscheidung zumeist ablehnen. Bewusste Entscheidung und bewusster Wille sehen solche Paare als purer Gegensatz zur Liebe an. Dieser Gedanke hat zur Folge, dass heute immer weniger Paare heiraten, und dass die Zahl der Singlehaushalte in Städten auf die 50% zugeht. Häufig läuft es heute so ab: Zwei Menschen verlieben sich und gehen ein Verhältnis zusammen ein. Jeder hat seinen eigenen Beruf, seine eigene Wohnung, jeder sein eigenes Umfeld. Vorerst denken sie nicht daran, zusammenzuziehen. Aber mit der Zeit ergibt es sich, dass sie trotzdem praktisch immer bei ihm übernachtet, dass sie beginnt, ihre Sachen dort einzunisten. Eine Art Probe-Ehe beginnt, und vielleicht geht das etwa zwei Jahre so. Man will man sehen, wie es so geht. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, eigentlich. Aber, nach weiteren zwei, drei Jahren entwickelt sich die Beziehung doch nicht so recht von selber. Es geht weder deutlich in Richtung zusammen, noch deutlich in Richtung auseinander. Eigentlich leben sie schon wie ein Ehepaar, sind aber doch keines. Ausserdem fällt auf, dass sie abgesehen vom nächsten Urlaub kaum Zukunftspläne machen. Sie denkt zwar manchmal an ein Kind, denn altersmässig wäre es bereits höchste Zeit. Aber das Thema ist tabu. Der Zustand der Beziehung ist vorläufig, aber so doch schon ein Dauerzustand geworden. Das Undefinierte erfüllt beide mit Unbehagen. Ein Gefühl der Langeweile breitet sich aus, es passiert nichts Neues mehr. Auch der teure Urlaub bringt's nicht wirklich. Schleichende Enttäuschung stellt sich ein. Die Sexualität wird seltener. Sie ertappt sich zu ihrem eigenen Erstaunen öfter widerborstig, kratzbürstig, und ertappt sich gleichzeitig, wie sie von einer romantischen, grossen Liebe träumt. Mit der Zeit fragen sich beide, warum sie eigentlich noch ein Paar sind. Ohne dass irgend etwas Besonders vorgefallen wäre, ohne besondere Verletzung des einen gegenüber dem anderen, sind sie irgendwie miteinander am Ende. Sie haben den rechten Zeitpunkt verpasst. Den Zeitpunkt für eine bewusste Entscheidung für ihre Liebe. Für ein bewusstes Ja, denn ihr unbewusstes Ja ist kein wirkliches ja. Erst wenn das bewusste Ja füreinander gefällt wurde, erst dann wird aus der Zuneigung auch Hingabe. Für uns Menschen haben Rituale eine wichtige Bedeutung; sei es bei der Geburt, bei der Taufe, beim Tod, und eben auch: bei der Heirat. Das bewusste Ja der Partner zueinander soll auch gegen aussen sichtbar gemacht werden. Dem entspricht die Trauung; es wird juristisch sichtbar gemacht und mit Symbolen. Viele jahrelange Konkubinatspaare sind nach der Eheschliessung erstaunt, wie anders es doch tatsächlich ist, das Ehepaar zusammenzuleben. Es bringt eine neue Qualität in die Beziehung. Natürlich ist damit auch ein Risiko verbunden; dies hat zur Folge, dass viele kurz vor der Trauung die Angst befällt. Das Risiko beinhaltet die ungewisse Zukunft. Aber erst, wenn ich mich mit dem anderen in die dunkle Zukunft wage, wird sich unsere Gemeinschaft mit Sinn füllen. Weil sie jetzt Verbindlich geworden ist. Warum haben viele Angst vor dieser Entscheidung für die Verbindlichkeit? Viele Konkubinatspaare wollen sich von den Eltern abgrenzen und heiraten deshalb nicht. Dabei läuft es gerade auf ein unreifes Verhalten hinaus. Aus Angst, sich zu

etablieren, treten sie nicht ins Erwachsenenalter und kommen nicht auf die gleiche Ebene wie die Eltern. Eigentlich sind sie immer noch Sohn und Tochter. Auch wenn sie die Dreissig schon überschritten haben, leben sie noch wie zwei Jugendliche in Opposition zu den Eltern. Eine wirkliche Auseinandersetzung mit den Eltern wird eher vermieden als geführt. Eine bewusste Beziehungsentscheidung ist oft der lange anstehende Schritt der Emanzipation, der definitiven Loslösung von den Eltern. Ein weiterer Grund, warum die bewusste Entscheidung vermieden wird, liegt darin, dass man sich mit jeder Entscheidung bestimmter Wahlmöglichkeiten beraubt. Jede Entscheidung schliesst andere mögliche Entscheidungen aus. (Vgl. hier Selbstverantwortung). Nicht zu entscheiden, ist aber auch eine Entscheidung. Und darum eine Selbsttäuschung. Und darum ohne Selbstverantwortung. Wenn ich nicht entscheide, dann entscheiden andere für mich. Je älter ich werde, desto weniger Wahlmöglichkeiten habe ich. Irgendwann können keine Kinder mehr kommen. Irgendwann lohnt es sich nicht mehr, in das gemeinsame Haus zu investieren. Du kannst nicht alles haben, und du kannst nicht alles machen. Dies einzusehen ist ein wesentlicher Reifungsprozess: einiges wenige, aber das richtig! Ausserdem ist es sehr einseitig zu sagen, jede Entscheidung bedeutet Einengung. Denn jede Entscheidung eröffnet auch neue Lebensmöglichkeiten. Muttersein und Vatersein bringt völlig neue Qualitäten ins Leben, der sie sich sonst verschliessen. Und: die bewusste Entscheidung für den anderen hat nichts mit Besitzstreben zu tun. Das wurde vorne erwähnt; jeder bleibt sich selbst, hat neben der Beziehung auch seine eigene Welt. Aber der Anspruch auf eine bewusste Entscheidung für Verbindlichkeit und Dauer der Beziehung bringt erst die Hingabe zueinander. „ich geben mich dir ganz als Mann“, „ich gebe mich dir ganz als Frau“. Und: „bis dass der Tod uns scheidet“. Ich halte es für wichtig, dass wir das zueinander sagen. Denn es entspricht der Unbedingtheit der Liebe, wenn wir uns aufeinander einlassen. Es ist auch richtig, dass wir das zueinander sagen, selbst wenn wir nicht wissen, was die Zukunft wirklich bringt. Ob sie es als Paar schaffen, oder ob die Ehe später doch in Scheidung enden wird. Natürlich gibt es diese Möglichkeit, aber sie können sie nicht vorwegnehmen, indem sie eine definitive Entscheidung einfach verhindern. Es kommt auf die innere Überzeugung, auf das Bewusstsein an; auf die wirkliche Hingabe. Und wirkliche Hingabe kann nicht unter Bedingungen entstehen wie „Wir wollen zusammenbleiben, solange wir uns gut verstehen..“.

Siebte Ideologie: Liebe als Religion

Nach allen, was bis jetzt gesagt wurde, wurde deutlich, dass der Liebe in der Beziehung heute eine ungeheure Bedeutung zukommt. Und gerade weil man von der Beziehung so ungeheuer viel für sein persönliches Leben erwartet, gerade weil die Ansprüche so gross geworden sind, gerade deshalb scheitern so viele daran. Bei dem meisten Selbstmorden spielen Probleme in der Partnerschaft eine entscheidende Rolle. Auch Morde gegenüber den Ehepartnern, ja sogar gegenüber der ganzen Familie mit den Kindern, werden heute leider immer häufiger. Vielen Menschen zerbricht schlechthin der Lebenssinn, wenn ihre Liebesbeziehung zerbricht. Die Religion spielt heute nur noch bei wenigen eine wirklich tragende Rolle. Aber auch sonst hat keine allgemein gültige Ethik deren Platz eingenommen (vgl. Dalai Lama). Es herrscht allgemeine Verunsicherung, was echte innere Werte betrifft. Alles ist möglich, und gerade dadurch nichts mehr so richtig realisiert, nichts hat mehr so richtig Wert. Ich darf deshalb die Frage stellen, ob in der Beziehung heute eine Art Religionsersatz gesucht wird. Um diese Frage zu beantworten, muss zuerst klar sein, was unter Religion zu verstehen ist.

Religionen sind menschliche Schöpfungen, die Antworten auf menschliche Grundfragen liefern. Das zentrale menschliche Grundproblem ist, dass der Mensch sich allein nicht genug ist. Er strebt nach Harmonie, aber was er erlebt, ist eine grundsätzliche Disharmonie. Er leidet. Alle Religionen beziehen sich auf diese Erfahrung und auf die Sehnsucht, diese zu überwinden. Die Religionen wollen dem Menschen klar machen, wie es zur Disharmonie kommt, etwa durch die Karma-Lehre oder durch den Sündenfall. Zum anderen wollen sie einen Weg weisen, wie er seine Disharmonie überwinden und heilen kann. Was die Religionen zum Heilsweg sagen, hat immer einen zweifachen Aspekt: Erstens, dass der Mensch seine Grenzen überwinden und sich mit etwas grösserem Ganzen vereinen kann. Dieses Ganze ist immer Übernatürlich. Der Mensch wird als Teil dieser grösseren Ganzheit umschrieben, und diese ist immer schon im Menschen anwesend. Im Innern. Nur ist sich der Mensch dem nicht bewusst, so dass er das Heil in der falschen Richtung, im Aussen sucht. Das ist übrigens ein sehr guter Ansatz: Wenn sie sich verändern wollen, dann muss es vom Innen kommen, alles in der Natur wächst von innen nach aussen und nicht umgekehrt. Die Religionen haben diesen Grundsatz alle erkannt, was eine philosophische Meisterleistung ist. Göttlich quasi. Die Religionen wollen darum den Menschen bei der Suche nach der richtigen Richtung helfen und bieten dafür Übungen, Gebete und Rituale an.

Das Problem ist, dass die Religionen, wenigstens in unserer Welt hier, von der Mehrzahl insbesondere der jüngeren Generationen nicht mehr als wirksame Antwort auf die menschlichen Grundfragen empfunden. Die Grundfragen sind aber dieselben geblieben. Dazu kommt der gesellschaftliche Wandel: Früher war der Einzelne in viel grösserem Ausmass als heute in übergreifende Ganzheiten eingebunden: in die Familie, in deren Verwandtschaft, die häufig am selben Ort wohnte, in die Dorfgemeinde, in die Kirchgemeinde. In den letzten 200 Jahren hat sich der Mensch der westlichen Welt zunehmend von der Religion emanzipiert, und mit dieser Emanzipation ging die Auflösung der gesellschaftlichen Ordnung Hand in Hand, und mit ihr, begann eine umfassende Individualisierung um sich zu greifen, eine Freisetzung des Individuums aus vorgegebenen Bindungen. Der einzelne macht die religiösen Rituale nicht mehr einfach mit: wenn es ihm nichts „bringt“, werden sie uninteressant, er ignoriert sie. Und den Menschen ging es in der Industriegesellschaft einfach zu gut, als dass sie die Religion in den letzten 50 Jahren noch gebraucht hätten. Wie Nietzsche schon sagte; das ist eben die andere Überzeugung. Damit hat heute die Religion ihre Funktion als Antwortgeber und Wegweiser für die grundlegenden Lebensfragen weitgehend verloren. Doch wie gesagt: die Fragestellungen sind immer noch da. Und wissen sie, wie sich das heute äussert, jetzt wo die Religionen kaum mehr eine Rolle spielen und niemand mehr so recht weiss, was er für Werte haben soll? Psychiater haben Hochkonjunktur, ebenso Esoteriker, bei beiden geht es ja auch um neue Wirklichkeitsdimensionen, eigentlich. Dann die wie Epidemien anwachsenden Süchte: Arbeitssucht, Esssucht, Sexsucht, Alkoholsucht, Drogensucht. Das sind alles Zeichen für die Sehnsucht. Die Sehnsucht nach einem Richtungsweiser, nach Halt. Und auch die Erwartung an die Beziehung hat heute diesen Charakter. Plakativ ausgedrückt: „Gott nicht, Priester nicht, Eltern nicht, Klasse nicht, Nachbar nicht, dann wenigstens Du“ (Soziologe U. Beck). Und eine Umfrage brachte hervor: „Die jungen Menschen erklären die Liebesbeziehung zur höchsten Lebensorientierung.“ Wenn das keine ungeheure Überforderung für den einzelnen Partner ist! Es gibt ja viele, erforschte Scheidungsgründe, doch einer wurde dabei schlicht vergessen: nämlich die unbewusste Übertragung der religiösen Sehnsucht auf den Partner, die zur Enttäuschung führen *muss*. Schon die Römer wussten: „Omne animal triste post coitum“ (Jedes Lebewesen bleibt nach dem Liebesakt traurig zurück). Unser Sehnsuchtpotential ist auf Dauer in keiner erotischen Liebesbeziehung unterzubringen. Wer dies nicht wahrhaben will, wird beziehungsüchtig, liebessüchtig, sexsüchtig. Und endet dann in der Selbstzerstörung, wenigstens aber: einsam.