

Alfons Vansteenwegen

Liebe, ein Tätigkeitswort:

Intimität und postmoderne Partnerschaft

In Beziehungen zusammen zu leben ist heutzutage schwierig. Vielen Menschen fällt es schwer, eine Bindung einzugehen. Zahlreiche junge Leute wissen nicht, wie sie über Bindungen, über Beziehung und Ehe denken sollen. Und wie sie mit einer Partnerschaft oder eine Ehe umgehen sollen. Sie träumen von einer guten Ehe oder Partnerschaft. Sie stellen sich Partnerschaft als ein einfaches, selbstverständliches Zusammenleben vor, das weitgehend problemlos verläuft und keiner Anstrengung bedarf. Sie träumen von einer guten Beziehung, einer Beziehung, in der man sich gut fühlt miteinander. Das „Sich-gut-Fühlen“ scheint heute wohl das wichtigste Kriterium für eine erfolgreiche Beziehung zu sein.

Die Folge davon ist, dass viele dazu neigen, eine Beziehung zu beenden, wenn dieses Gefühl nicht mehr da ist, oder wenn sie sich dem anderen neutral oder negativ fühlen. Immer häufiger verlassen junge Menschen die Beziehung unter dem Vorwand, die Gefühle seien vorbei, es seien keine Gefühle mehr da. Es stellt sich also die Frage: Wenn die Gefühle vorbei sind, ist die Beziehung dann auch zu Ende? Welche Rolle spielen die Gefühle in einer lang andauernden Ehe?

Ich möchte beweisen, dass eine Bindung oder eine Beziehung mehr ist als Gefühl; dass es unbegründet ist, auseinander zu gehen, weil die positiven Gefühle nicht mehr da sind.

Ich möchte den Übergang skizzieren von Fusion (Gefühlsverschmelzung) zu Beziehung/Bindung, wenn die Differenzen und Unterschiede durchgebrochen sind. Ich möchte zeigen, dass die richtige Lösung für Paare in der Differenzierung zwischen den Partnern besteht, in Unterscheidungsarbeit.

Zusammengefasst: Der Weg zu echter Intimität führt von Gefühlsverschmelzung (Fusion) zu Beziehung über Differenzierung. Oder anders ausgedrückt: von den Gefühlen zu einer realen, wirklichkeitsgerechten Bindung.

1. Fusion

Der Anfang der meisten Beziehungen, wenn Paare zusammenleben wollen, ist in unserer Kultur wohl die Verliebtheit. Verliebtheit ist ein Zustand, in dem man zu jemand hingetrieben wird, stets aufs Neue. Verliebtheit ist auch ein Zustand der Fusion. Verliebtheit ist Einbildung. Man sieht den Partner durch seine Wünsche, durch die Brille seiner Wünsche.

Nehmen wir als Beispiel das Ehepaar Rolf und Mia. Verliebtheit bedeutet, dass Rolf Mia nicht sieht wie sie ist, sondern wie Rolf sich Mia wünscht. Jeder von uns hat positive und negative Seiten. Was geschieht nun bei Verliebtheit? Es geschieht etwas Merkwürdiges. Rolf sieht Mia nur noch positiv. Sie ist so charmant, so freundlich, so hübsch, so unternehmungslustig, so musikalisch, so einfühlsam und so verständnisvoll. Sie hat so schöne grüne Augen und herrliches

schwarzes Haar. Und so weiter. Rolf sieht Mia also als Ideal. Wenn Rolf nach Mia schaut, sieht er sie strahlen. Die Umgebung sieht das nicht. Die Kollegen warnen Rolf, dass Mia sehr langsam ist. Rolf aber sagt: „Ich aber finde Mia, meine geliebte Mia, so herrlich langsam!“ Für Rolf ist Mia vollkommen, perfekt.

In der Verliebtheit wird man also von seinen Gefühlen betrogen. Man findet den Partner ideal. „In der Verliebtheit finde ich dich phantastisch. Ich sehe nicht, wer du bist; ich sehe dich nur so, wie ich dich wünsche, nicht wie du wirklich bist. Alles Gute kommt von dir. Du bist die Sonne in meinem Leben“!

Man könnte sagen: Verliebtheit ist eine Form schlecht begriffener Selbstverleugnung. „Ich bestehe nur durch dich. Ich existiere nur von dir aus. Du rettetest mich aus meiner Geworfenheit! Du gibst meinem Leben Sinn. Ich negiere mich ganz für dich.“

Das Glück gegenseitiger Verliebtheit schafft eine Selbstverständlichkeit, eine Spontaneität. Alles läuft von selbst zwischen uns.

Man sieht das auch, wenn ein Partner in einer Ehe sich in einen Dritten verliebt: „Dort kann ich reden und mit meinem Mann kann ich das nicht, usw.“

Das Gegenteil von Verliebtheit kommt in gescheiterten Beziehungen vor: „Du bist so, wie ich dich fürchte. Du bist die Ursache all meines Unglücks.“ Man empfindet nur noch Widerwillen oder Abneigung.

Verliebtheit ist also eine Augenkrankheit, eine Verblendung. Sie verursacht eine Illusion: „Wir passen zusammen! Wir sind füreinander geboren! Diese Verbindung ist die einzig mögliche. Alles ist selbstverständlich. Alles geht von selbst, ohne Anstrengung. Wir verstehen einander ohne Mühe, wir brauchen nur ein halbes Wort. Wir werden niemals Konflikte haben. Wir sind ganz gleich. Wir wollen von selbst dasselbe.“

Verliebtheit ändert das Zeiterleben: Das Jetzt ist wunderbar und es wird immer so bleiben wie jetzt. Die Zeit ist intensiviert, radioaktiv, sie scheint unendlich: Wir bleiben für immer zusammen. Alles scheint möglich. Verliebtheit macht dynamisch und kreativ.

Verliebtheit produziert einen Zustand, den wir Fusion nennen. Beide Partner sind gefühlsmäßig in einer Gemeinsamkeit verbunden, in der beide nicht mehr sie selbst sind, sondern ihr Selbst füreinander opfern, um das Zusammensein zu verwirklichen.

2. Das Zerbrecen der Fusion

Sprechen durchbricht diese Fusion. Reden ist gefährlich, wenn man „verliebt“ ist. Schweigen wäre viel besser.

Sprechen ist gefährlich, denn der Partner kann verneinen, was ich fühle. Reden bringt Unterschiede und Differenzen mit sich. Es ist die Erfahrung von Differenz, von Unterschieden, die plötzlich den Unterschied ausmacht. Die Erfahrung von Unterschiedlichkeit bricht die Fusion mitten entzwei. Mit jemand zusammenzuleben ist eine permanente Erfahrung von Differenz und Unterschied. Im täglichen Zusammensein treten die verschiedenen Unterschiede zwischen den Partnern zu Tage.

2.1. Da gibt es die kleinen, täglichen Unterschiede

Warm und kalt bei Franz und Sonja

Sonja hat es morgens gern warm und abends gern frisch. Franz hat es morgens gern frisch und abends gern warm. Am Morgen im Badezimmer will sie die Tür gern geschlossen halten. Es muss warm sein. Er zieht es vor, dass diese Tür offen steht, denn wenn es nicht frisch ist, dann wird er nicht wach. Am Abend ist es genau umgekehrt. Abends hat er es gerne warm. Sie hat es dann lieber frisch. Das ist wirklich eine Kleinigkeit. Aber jeden (!) Tag heißt es: „Mach die Badezimmertür zu! Lass die Fenster nicht offen. Du weißt doch, dass ich friere!“ Er sagt dann: „Ja, ... aber ich finde es viel zu warm und ich werde nicht wach. Ich habe es lieber frisch.“ usw. Es ist eine Kleinigkeit, aber jeden Tag tritt sie wieder auf. Sie sind verheiratet, sie lernen einander kennen, diese Kleinigkeiten kommen immer, immer wieder.

Die Tassen von Bert und Lena

Wenn Bert morgens den Tisch abräumt, nimmt er eine Tasse nach der anderen weg. In Lenas Tasse ist immer noch ein wenig Kaffee. Seine eigene Tasse ist leer. Für ihn ist eine Tasse, die leer ist, vollständig leer. Für sie bedeutet leer, dass noch ein kleiner Rest darin ist. Das findet er ärgerlich. Aber immer wieder, bevor er die Tassen in die Geschirrspülmaschine stellt, muss er ihren Rest aus der Tasse extra in die Spüle gießen, denn es ist immer noch etwas Kaffee darin. Das ist eine Kleinigkeit. Es ist eine Kleinigkeit, die er jeden Tag spürt, schon fünfzehn Jahre lang, jeden Tag aufs Neue... Es ist schon ärgerlich, diese kleine Schwierigkeit...

Die Zahnpasta von Jan und Mia

Jan und Mia benutzen zu zweit eine Tube Zahnpasta. Jan ist ein ordentlicher, sparsamer, sorgfältiger Mann. Er drückt immer von unten auf die Tube. Mia ist eine spontane, lebenslustige Frau. Und jeden Morgen sieht Jan zu seinem Erstaunen, dass Mia in der Mitte der Tube drückt. Jeden Morgen drückt er von unten, jeden Morgen drückt sie in die Mitte!

Das sind die kleinen täglichen Unterschiede.

2.2. Dann gibt es die Unterschiede in den Programmen des Zusammenlebens

Dieses Programm ist eine lange Liste von Rechten, Pflichten, Rollen usw. Ich nenne zwei Beispiele dieser Liste bei Jan und Mia: Kinder und Geld.

Für Jan sind Kinder sehr wichtig. Man lebt für seine Kinder. Nur eine Sache zählt: dass die Kinder glücklicher sind als wir selbst, dass die Kinder es weiter bringen als wir selbst.

Und Geld bedeutet für Jan: Sparen ist wichtig. Wenn man etwas verdient hat, dann versucht man sparsam zu sein. „Wirf nicht alles zum Fenster hinaus!“

Für Mia sind Kinder etwas ganz Anderes. Ja, das ist etwas, das man hat, das bekommt man. Aber zu sagen, dass man dafür lebt? Kinder sind mehr eine Sache für den Babysitter oder eine Kinderfrau. Sie werden groß und haben ihr eigenes Leben.

Und Geld? Wenn du Geld verdienst, warum sollst du dann sparen? Man lebt nur einmal. Man nimmt es nicht mit! Warum soll man die Ausgaben einschränken? Man geht auf Reisen. Man kauft, was man mag. Sparen braucht man nicht.

2.3. Weiters gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern: das Mars-Venus-Syndrom

Die Unterschiede zwischen Mann und Frau sind wohl bekannt. Wir unterscheiden zunächst begrifflich zwischen „Geschlechterunterschieden“ (empirisch verifizierbare Unterschiede bei Frauen und Männern einer durchschnittlichen Gruppe, bei bestehenden Gemeinsamkeiten) und Geschlechterstereotypen (Zuweisungen von charakteristischen Merkmalen auf Grund von Geschlechterzugehörigkeit). Neuere Forschungsergebnisse legen es nahe, „männlich“ und „weiblich“ als unabhängige, nicht hingegen als gegensätzliche Kategorien zu bestimmen. Außerdem zeigen Untersuchungen, dass Zufriedenheit in der Ehe mit einem hohen Maß an emotionaler Ausdrucksfähigkeit bei Ehemännern und Ehefrauen gleichermaßen korreliert.

Folgende Geschlechterunterschiede sind bedeutsam für die eheliche Beziehung:

2.3.1. Unterschiede in der Kommunikation

Frauen messen dem Gespräch einen höheren Stellenwert zu als Männer. Unzufriedene Ehemänner sind kommunikationsarm, während unzufriedene Ehefrauen das Gespräch einfordern. Frauen bedienen sich einer subjektiven Sprache der Nähe und der Intimität, während Männer eine objektive Form der Kommunikation bevorzugen, bei der der Informationsgehalt und die Problemlösung im Mittelpunkt stehen.

2.3.2. Unterschiede im Selbst- und Partnerverständnis

Frauen haben ein besseres Selbst- und Partnerverständnis als Männer.

2.3.3. Unterschiede im Umgang mit Konflikten

Während Frauen aktiv ihre Gefühlslage ins Spiel bringen, reagieren Männer oft mit gefühlsmäßigem oder physischem Rückzug! Physiologisch hingegen sind Männer erregbarer und leiden länger unter dem Konflikt. Diese Unterschiede haben sich tatsächlich bei medizinischen Untersuchungen bestätigt. Auf einen Ehekonflikt reagieren Männer zumindest mit Pulsfrequenz und Blutdruck wesentlich stärker und länger als Frauen. Die männliche Konfliktreaktion ist noch lange messbar, nachdem sich die Frau bereits längst körperlich beruhigt hat (Gottman).

2.4. Aber es gibt auch Unterschiede im Zeiterleben, in der Zeiterfahrung

Die Psychologie lehrt, dass die Art und Weise, wie wir Zeit erfahren, von Mensch zu Mensch verschieden ist. Dies führt in jeder Ehe zu einem radikalen Unterschied zwischen den Partnern. Ein Ereignis, das für den einen schon lange vergangen ist, muss der andere noch verarbeiten. Was für den einen schnell verlaufen ist, kann für den anderen eine Ewigkeit gedauert haben. So gibt es bei Ehepartnern eine Reihe von Unterschieden in der Zeiterfahrung.

Jan und Mia betrachten Sonntagmittag ihren Garten. Jan sieht Schönheit, Entspannung, Ruhe, Pause. Mia sieht, dass da noch etwas getan werden muss, dass das Gras noch gemäht werden muss, dass einige Pflanzen verpflanzt werden müssen. Für Jan ist Zeit: Ruhe und Meditation, für Mia ist Zeit: Aktion, Handeln und Projekte.

So gibt es eine Reihe von Unterschieden in der Zeiterfahrung von Ehepartnern:

- unterschiedliche Erfahrung der Zeitdauer
- unterschiedliches Erleben der Zeitrichtung: Der eine ist mehr auf die Zukunft, der andere auf Vergangenheit gerichtet.

Myriam hat eine Jugendliebe noch immer nicht überwunden. Paul macht seiner Frau deswegen Vorwürfe: „Immer lebst du in der Vergangenheit. Du bist nicht wirklich bei mir. Ich komme einfach nicht zu dir. Vergiss diese Sache aus der Vergangenheit! Mach einen Schlussstrich und dann einen Neuanfang mit mir. Vergiss diese unmögliche Liebe. Hör auf, an dieser Unmöglichkeit festzuhalten.“

Myriams Vergangenheit liegt gewissermaßen noch vor ihr. Sobald in ihrer Ehe Probleme auftauchen, träumt sie von ihrer verlorenen Liebe. Dadurch verhindert sie, dass sie sich wirklich mit Paul auseinandersetzen muss.

- unterschiedliche Verarbeitungszeiten

Birgit und Joris verloren ihre Tochter bei einem Verkehrsunfall. Joris setzte sich sofort mit allem auseinander, was in ihm vorging. Er sprach tagelang nicht, schrieb ununterbrochen Dinge nieder und weinte viel. Er verarbeitete beinahe umgehend seine Trauerreaktion.

Birgit hatte keine Zeit zur Trauer: So viel musste getan, so viele Dinge erledigt werden. Sie stürzte sich in hektische Aktivitäten. Nach fünf Jahren trauert sie immer noch. Joris hat es schwer, das zu akzeptieren. Manchmal wird Birgit alles zu viel, und sie geht in ihren Sorgen unter. Joris fühlt sich hilflos: Wie kann er ihr nur helfen? Es ist wichtig für beide, dass sie zur Kenntnis nehmen, wie unterschiedlich ihre Verarbeitungszeit ist.

- Unterschiede in der Reaktionszeit auf etwas: Der eine reagiert schnell, der andere langsam.
- unterschiedliche Tempi beim Fällern von Entscheidungen
- Unterschiede in der gewünschten Reihenfolge: Was der eine jetzt will, möchte der andere erst später.
- Unterschiede bei der Zeitgenauigkeit: Für mich heißt 10 Uhr fünf vor zehn (also 9.55 Uhr), für dich zwischen ein Viertel vor und ein Viertel nach zehn (also 9.45 – 10.15 Uhr); einer ist pünktlich, der andere ist freier.
- Unterschiede im Bedürfnis nach Zeitplanung
- Unterschiede zwischen Morgen- und Abendmenschen
- ein unterschiedliches Schlafbedürfnis.

2.5. Unterschiede in der Sexualität

Auch in den intimsten Momenten sind wir als Partner verschieden und unterschieden! Auch wenn wir sexuell zusammen sind, bleiben wir zwei unterschiedliche Personen mit verschiedenen Vorlieben, Wünschen nach Häufigkeit, Intensität, Weisen von Streicheln, Erregung usw.

Neuere Untersuchungen zeigen sehr klar, dass Männer viel mehr an Sex denken, bei sexuellen Kontakten meistens einen Orgasmus haben wollen und viel mehr masturbieren als Frauen. Männer haben zweimal so viel außerpartnerschaftlichen Sex wie Frauen.

2.6. Unterschiede in der Einschätzung der Reihenfolge von Interaktionen

Ich sehe mein Verhalten als eine Korrektur deines (übertriebenen) Verhaltens.

Abstand und Nähe bei Jakob und Sabine

Jakob und Sabine sind seit 15 Jahren verheiratet. Die Gründe, warum sie geheiratet haben, sagen bereits etwas darüber aus, wie sie in ihrer Beziehung zueinander stehen. Jakob hatte den Wunsch nach einem Zuhause, er wollte es gemütlich haben, sich bei jemandem glücklich fühlen und sich auf jemanden verlassen können. Sabine hatte geheiratet, um von zu Hause wegzukommen. Ihrer Auffassung nach wurde sie erst dann wirklich eine Frau, als sie verheiratet war. Und die Tatsache, dass sie ihr Elternhaus verließ, war auch ein Zeichen der Selbstständigkeit.

Nun sind 15 Jahre Ehe vorüber. Betrachtet man die Partner, sind zwei Verhaltensweisen feststellbar. Jakobs Verhalten Sabine gegenüber lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Was er auch tut, jedes Mal zieht er Sabine näher an sich heran. Wie geht das vor sich? Zum Beispiel, indem er sagt: „Lass uns miteinander sprechen. Erzähl mir, was du denkst. Was fühlst du? Lass uns gemütlich einen Abend am Kamin sitzen.“ Sabine aber betont in ihrer Ehe die Momente der Selbstständigkeit. „Ich habe Lust zu lesen. Ich will fernsehen. Ich will meine Freundinnen besuchen.“ Sabine schafft Jakob gegenüber einen gewissen Abstand, indem sie ihre Selbstständigkeit betont. Aber je mehr Selbstständigkeit sie beansprucht, desto größer wird sein Bedürfnis, bei ihr zu sein. Seine Reaktion besteht im Folgenden: Er betont noch stärker, dass man zusammen sein und miteinander sprechen muss. Dies vermittelt ihr das Gefühl, dass er an ihr zieht und zerrt. Also betont sie noch stärker, dass sie auch ihren eigenen Interessen nachkommen will. „Ich will auch einmal in Ruhe Musik hören, ohne gestört zu werden. Ich will auch einmal ein Buch lesen. Ich habe auch meine Hobbys.“ Je mehr sie dies tut, desto verlässlicher fühlt er sich und desto mehr zeigt er ihr gegenüber ein Verhalten, durch das er sie stärker an sich binden will. „Was denkst du? Was fühlst du? Wo bist du gewesen?“ Dadurch fühlt sie sich noch stärker in ihrer Selbstständigkeit bedroht, und sie bekommt das Gefühl, „dass sie ausgesogen, kontrolliert und belästigt wird“. Sie reagiert so darauf, dass sie sich verstärkt in dieser Art und Weise verhält. Sie wird noch mehr Abstand einfordern, noch etwas länger im Badezimmer bleiben und vielleicht abends länger aufbleiben oder früher schlafen gehen, ihre Freundinnen besuchen oder ehrenamtliche Tätigkeiten übernehmen.

An diesem Beispiel wird die zirkuläre Beeinflussung deutlich, durch die zwei Menschen wechselseitig aufeinander einwirken: er dadurch, dass er vor allem die Nähe betont, und sie dadurch, dass sie auf Selbstständigkeit Wert legt – zwei Aspekte, die in einer Beziehung von großer Bedeutung sind. Was jeder Einzelne tut, ist sehr wichtig.

Aber je mehr der eine das eine tut, desto mehr tut der andere das andere. Was zunächst ein Kreis war, weitet sich mit der Zeit zu einer Spirale aus. Es wird immer schlimmer. Jakob sucht noch mehr

Annäherung, kontrolliert und bettelt um Aufmerksamkeit. Sie wird daraufhin ein noch ausgeprägteres Fluchtverhalten zeigen. Sie wird allmählich zu einer Frau, die allergisch ist gegen zu große Nähe. Dauert das eine Reihe von Jahren an, so wird das Bild, das die Partner voneinander haben, entsprechend davon beeinflusst. Ihre Interaktionen kristallisieren sich in dem Bild, das sie voneinander zeichnen. Jakob sieht Sabine als die weit entfernte, abweisende Frau. Sie ist immer unerreichbar. Vor allem, wenn er sie braucht, ist sie nicht da. Wenn sie da ist, dann fällt es ihm nicht auf. Aber wenn sie nicht da ist, bemerkt er es sofort, es wird ein Drama daraus.

In dieser Beziehung gibt es auf beiden Seiten ein mythisches Bild vom anderen. Sabine sieht Jakob als einen Menschen, der viel fordert und kontrolliert. „Er presst mich aus wie eine Zitrone“, sagt sie wörtlich. Und weiter: „Er ist wie mein Vater. Ich bin von zu Hause weggegangen, um mich der Kontrolle meines Vaters zu entziehen. Und was geschieht nun? Mein Mann ist genau wie mein Vater.“

Was sie nicht sieht, ist die Tatsache, dass sie Jakob so geformt hat. Sie hat aus ihm einen kontrollierenden, fordernden Mann gemacht. Er seinerseits hat aus Sabine eine abweisende Frau gemacht. Was ist hier genau geschehen? Beide bewirken mit besten Vorsätzen und mit viel Energie beim anderen das, wovor sie sich fürchten. Die zirkuläre Einwirkung aufeinander führt zu weiteren, extrem mythischen Bildern.

Jede Interaktion in der Beziehung ist durch dieses Verhalten geprägt. Sollte man zu einem bestimmten Augenblick ein Fazit aus dieser Beziehung ziehen, dann wird man jedes Mal auf dieses Problem stoßen.

Sabine und Jakob und eine einfache Frage

Sabine geht einen Abend in der Woche zum Frauentreff. Sie ist gerade dort gewesen und kommt nach Hause. Er fragt: „Wie war es?“ Und was denkt sie? „Da haben wir ihn wieder mit seiner kontrollierenden Art. Er will alles wissen.“ Das stimmt aber nicht. Er stellt die Frage, die jeder stellt, wenn der Partner nach Hause kommt. Aber sie hat dieses Gefühl aufgrund der Interaktion, die sich ergibt. Sie sagt darauf: „Gut.“ Und er denkt sofort: „Sie will wieder nichts sagen. Sie will mich auf Abstand halten.“

Das einfache „Wie war es?“ gibt es für beide nicht mehr. Für sie hat das durch das Verhalten, das sie entwickelt haben, sofort eine Bedeutung. Ihr „Gut“ ist für ihn eine Abweisung. Sein „Wie war es?“ ist für sie erdrückend und kontrollierend. Sie können einander nicht mehr vorurteilslos gegenüberreten. Das ist das Trauma.

Jeder hält einen Teil seiner Gefühle zurück

Er hält in der Kommunikation einen Teil von sich zurück. Er sagt nicht: „Schatz, als du gestern Abend beim Frauentreff warst, habe ich mich wohlgeföhlt, wie selten. Ich habe meine Füße auf ein Kissen gelegt, habe den Fernseher angestellt und diese Augenblicke des Alleinseins genossen.“ Das wagt er nicht zu sagen. Er denkt: „Wenn ich das sage, ist sie jeden Abend weg.“ Also behält er es für sich.

Auch sie unterdrückt einen Teil ihrer selbst. Sie sagt ihm nicht: „Letzten Sonnabend, als wir nach dem Essen zusammensaßen und miteinander sprachen, fand ich es sehr gemütlich.“ Sie denkt nämlich:

„Wenn ich das sage, muss ich jeden Abend am Kamin sitzen.“ Das will sie nicht. In diesem Sinn betrügen sie einander ein wenig, indem sie einen Teil ihrer Gefühle zurückhalten. Es mangelt hier an offener Kommunikation, auch wenn es nicht bewusst geschieht. Tatsächlich öffnen sie einander nie ihre gesamte Gefühlswelt, sondern immer nur einen Teil. Jeder hält einen Teil seiner Gefühle zurück.

Jeder hat seine eigene Sicht der Dinge

Diese beiden Personen haben jeweils ihre eigene Sicht von dem, was hier geschieht. Wird Jakob gefragt, was in seiner Ehe geschieht, so wird er sagen: „Es ist schlimm. Ich bin mit einer Frau verheiratet, die immer weg will. Ein Glück, dass ich es ab und zu so einrichte, dass ich mir ihr zusammen bin. Andernfalls würde ich sie überhaupt nicht mehr sehen.“ Jakob sieht den Beginn bei Sabine und sein Verhalten betrachtet er als eine normale Reaktion auf ihr Verhalten. Seine Sicht der Dinge ist: „Sabine übertreibt, und ich Sorge zum Glück dafür, dass wir noch zusammen sind. Andernfalls sähe ich sie gar nicht mehr.“

Dieses Phänomen hat einen Namen: Interpunktion. Wichtig ist, dass er eine ganz eigene Sicht der Dinge hat. Wer hat Schuld? Sie natürlich! Wenn sie nicht immerzu wegginge, dann würden sie eine gute Ehe führen.

Aber wie lautet die Geschichte von Sabines Warte aus gesehen? Sie sagt: „Ich bin mit einem Mann verheiratet, der viel fordert, kontrolliert und altmodisch ist. Ein Glück, dass ich gelegentlich das Haus verlasse und ihn ein wenig auf Abstand halte. Andernfalls wären wir schon lange miteinander verwachsen.“ Ihr Verhalten folgt also ihres Erachtens aus seinem. Mit anderen Worten sagen beide, dass ihr eigenes Verhalten nur ein Versuch ist, die Übertreibungen des Partners zu kompensieren. Wo liegt dann die Ursache? Beim anderen natürlich!

Doch beide begehen den Fehler, einfach einen Anfang zu setzen und diesen Anfang beim anderen zu sehen. In Wirklichkeit beginnen sie natürlich gleichzeitig. Aber ihrem Verständnis nach handelt es sich um ein Nacheinander. Menschen brauchen offensichtlich eine lineare Erklärung. Sie stellen also die Dinge in eine Abfolge und bestimmen den Beginn. Aber beide tun es auf ihre eigene Weise.

In einer Beziehung gibt es jedoch nicht nur eine Geschichte. Es gibt hier immer mindestens zwei. *Mit den besten Vorsätzen und mit viel Einsatz bewirken beide das, wovor sie sich fürchten.* Das sind Beziehungsprobleme! Eine Definition von Eheproblemen!

Die Folgen

Durch alle diese Unterschiede und Differenzen wird die Gefühlsverschmelzung durchbrochen. Verliebtheit ist eine Phase, die vorübergeht. Es tut weh, wenn das ideale Bild der Geliebten zerbricht oder wenn man selbst von seinem Sockel fällt. Aber dieser Schmerz ist der einzige Zugang zu einer realistischen, wirklichen Beziehung. Der Partner zeigt sich immer anders als ich ihn erträumte, aber: Er ist dann wirklich!

3. Wir kann man all die genannten Unterschiede im Zusammenleben überbrücken?

Die reale, wirkliche Intimität. Diese Intimität ist etwas, das man aufbaut, nicht etwas, was man einfach vorfindet. Diese reale Intimität umfasst sieben Aspekte.

3.1. Ich selbst sein können und dürfen

Eine intime Beziehung ist eine Beziehung, in der sich jemand erlauben kann, er selbst zu sein, in der wir wirklich sein dürfen, wer wir wirklich sind. Man darf unglücklich sein, unzufrieden. Man darf traurig sein, man darf sich verrückt benehmen. Man braucht sich nicht besser darzustellen, als man in Wirklichkeit ist. Man darf für sich selbst eintreten in der Beziehung.

Authentisch. Stark. Autonom. Man fängt diese Beziehung an nicht aus einem Manko, sondern aus einem Zuviel.

3.2. Wirkliches Miteinander-Reden!

Hier kommen wir zu den gemeinschaftlichen Konstrukten der Paare („duale Konstrukten“). Was heißt für uns beide „Kinder“; was heißt für uns beide „Geld“? Nicht: Was heißt Geld für dich oder für mich.

Das „echte“ Gespräch ist die Voraussetzung für alle wirkliche Gemeinsamkeit. Partner, die nebeneinander leben, und nicht miteinander reden, bleiben Fremde füreinander. Sie leben jeweils in einer anderen „Wirklichkeit“, obschon sie beide nebeneinander sitzen vor dem Fernsehapparat wie Kaninchen vor dem Scheinwerfer ... wartend auf den fatalen Schuss!

3.3. Gefühle ausdrücken, speziell negative Verbindungs- und Beziehungsgefühle

Eine intime Beziehung ist eine Beziehung, in der man eigene Gefühle zeigen kann. Der Akzent liegt nun auf den Gefühlen. Es gibt keine intime Beziehung ohne den Austausch von Gefühlen. Es ist eine Beziehung, in der Gefühle gezeigt werden dürfen.

Gefühle macht man nicht. Wir sind nicht Autoren unserer Gefühle, wir sind nur ihre Entdecker. Intimität fängt da an, wo jemand sagt: „Sieh, was ich in meinem Selbst finde!“

Seriöse Untersuchungen haben klar gemacht, dass gute und lang dauernde Beziehungen charakterisiert sind durch den Austausch der negativen Beziehungsgefühle.

Dafür gibt es zwei Gründe:

- (1) Psychosomatisch: Negative Gefühle nicht auszudrücken ist (körperlich) ungesund.
- (2) Für die Beziehung: Die beziehungsmaßige Durcharbeitung, die Verarbeitung dieser negativen Beziehungsgefühle zu zweit ist nicht möglich ohne Gespräch.

Wenn ich mein Von-dir-enttäuscht-Sein nicht ausspreche und nur für mich selbst behalte, können wir diese Enttäuschung nicht gemeinsam, zu zweit verarbeiten!

3.4. Miterleben, Empathie

Eine intime Beziehung ist eine Beziehung, in der sich Menschen ineinander einfühlen, miteinander mitfühlen und mitempfinden. Mitempfinden bedeutet nicht „Ich habe dasselbe Gefühl wie du“. Die Gefühle des Partners würdigen: Das ist Empathie. „Ich kann verstehen, dass du dich so fühlst.“ Es geht um echtes Begreifen. Begreifen des Herzens. Echtes Begreifen sieht auch die Differenz zwischen uns beiden!

Wenn du verdrossen bist, dann bedeutet Miterleben nicht, dass ich auch verdrossen werde, sondern dass ich zu dir sage: „Du bist zu Recht verdrossen! Ich würdige deinen Verdross.“

Es gibt keine intime Beziehung ohne *Gefühlsaustausch*. Der Austausch von Gefühlen kann sich auf zwei Ebenen ereignen. Partner können miteinander sprechen über das, was sie beeindruckt und wie sie sich fühlen. Dieses Gespräch kann rein verstandesmäßig verlaufen. Es liefert dann wohl Informationen, aber im Hinblick auf die Beziehung ist es nicht sehr wirkungsvoll.

Man kann auf einer zweiten Ebene dem Partner aber auch ein Gefühl mitteilen. Er teilt dann das Gefühl, er lebt und fühlt mit. Dann können beide näher auf dieses Gefühl eingehen. Sie kommen so zu einem Gefühl, das von beiden geteilt wird. Wenn man vor diesem Gefühl nicht wegläuft, sondern sich ihm stellt und dem Partner deutlich macht, „was los ist“ – und der Partner das verstehend miterlebt, dann erkennt man sowohl die Grenze als auch den Grund für das Gefühl. Die Partner dringen zum Ursprung des Verdrosses, der Angst und der Enttäuschung vor.

Es ist nicht selten, dass sich der Verdross dann allmählich verändert, die Angst geringer wird und die Enttäuschung abnimmt. Wenn man ein Gefühl gemeinsam durchlebt, kommt in eine festgefahrene Situation wieder Bewegung. Das ist der Kern einer modernen Beziehung.

Das gilt auch für nachhaltige negative Gefühle gegenüber dem Partner. Aus Sorge um die Beziehung und den Partner werden einige nicht wagen, vor dem Partner ihre negativen Gefühle zu äußern, sondern sie wegschieben, verschweigen, versuchen, so zu tun, als gäbe sie nicht. Das ist schädlich für die Beziehung. Dem Partner werden zum Teil die als wichtig empfundenen Dinge vorenthalten.

Dies führt zur Entfremdung. Der Partner wird weggeschoben. Wenn es ein sehr kurzfristiges negatives Gefühl gegenüber dem Partner ist, sollte man am besten abwarten, bis es vorüber ist. Wenn es aber wirklich um ein nachhaltiges negatives Gefühl geht, dann besteht der einzig gangbare Weg darin, dem Partner das Gefühl mitzuteilen: „Ich bin enttäuscht von dir. Ich empfinde Groll gegen dich. Ich habe Angst vor dir. Ich bin wütend auf dich.“

Der Partner sollte dies nicht als einen Angriff auf seine Person begreifen, sondern als ein Gefühl des anderen, das es nun einmal gibt und unter dem der andere leidet. Das ist nicht einfach. Man sollte immer den Unterschied zwischen „So erlebst du es“ und „So erlebe ich es“ im Hinterkopf behalten: „Dein Gefühl ist nun einmal dein Gefühl. Ich kann mit dir mitfühlen. Ohne dich zu verurteilen, ohne dir eine Lektion zu erteilen oder vordergründig gute Ratschläge zu geben. Das soll nicht heißen, dass ich dein Verhalten hinnehme oder unterstütze. Dein Gefühl hast du nicht unter Kontrolle. Was du aber tust oder lässt, das hast du sehr wohl im Griff. Du kannst dich über etwas bei mir ärgern, aber

ich akzeptiere nicht, dass du mich schlägst. Du kannst dich von mir enttäuscht fühlen, aber ich akzeptiere nicht, dass du deine Arbeit liegen lässt. Du kannst dich abgrundtief einsam fühlen, aber ich akzeptiere nicht, dass du dich immer wieder in deine Fluchtburg zurückziehst.“

3.5. Sexuelle Intimität: Unterschiede leben, „der Orgasmus der offenen Augen“

Körperlich nah beieinander zu sein ist das fünfte Element der Intimität. Eine wirklich intime Beziehung bedeutet: einander berühren, küssen, den Arm reichen, den anderen festhalten, liebkosen, über den Arm streichen oder über die Haare usw. Alle diese Formen von körperlichem Kontakt gehören zu einer intimen Beziehung. Das Sexuelle ist ein Teil davon.

Sexualität ist als nonverbale Kommunikation ein wichtiges Mittel, um dem „Verhältnisaspekt“ der Beziehung Raum zu geben. Sie bringt zum Ausdruck, wie die Beziehung und der Partner erlebt werden. Sie sagt etwas über Achtung, Zärtlichkeit, Gernhaben, Anerkennung, Faszination usw.

Sexualität suggeriert ein Eins-werden – aber verwirklicht dies nicht! Die analoge Sprache ist suggestiv, aber niemals eindeutig!

In einer langdauernden Beziehung ist Sex immer die Überwindung von Unterschieden. Es ist immer ein Risiko!

3.6. Zeit finden, gemeinsame Zeit verbringen

Wirklich gemeinsam verbrachte Zeit ist ein Ergebnis, eine Leistung, ein Erfolg, eine Konstruktion. Gemeinsame Zeit findet sich nicht einfach, sondern wird „gemacht“: weil das Zeiterleben immer individuell bleibt und verschieden ist.

Intimität erfordert ein zweimaliges Innehalten: Einmal mit sich selbst. Was geht in mir vor? Was habe ich wirklich von mir selbst aus zu sagen?

Sodann bedeutet es Innehalten mit dem Partner: Um Gefühle mitzuteilen, braucht man Zeit, denn Gefühle kann man niemals in Worte fassen – und wirkliches Mitteilen und Verstehen braucht Zeit!

Zeit geben heißt Wert geben. Zeit zu geben, über die ich selbst bestimmen kann, heißt Liebe geben. Das beste Thermometer für das Interesse, das wir jemandem beimessen, ist die frei verfügbare Zeit, die wir ihm geben.

3.7. Verhandeln

Verhandeln heißt: mit Unterschieden auf eine solche Weise umgehen, dass man eine Lösung angesichts der Unterschiede findet.

Hier gibt es zwei Grundfehler beim täglichen Verhandeln:

- (1) Zu Beginn machen beide oft den Fehler, dass sie so tun, als ob sie dasselbe wollen. Menschen, die am Anfang den Unterschied nicht sehen wollen, sind Differenz-Phobiker.
Der eine will Ordnung, der andere sagt, dass er auch Ordnung will. Wenn sie beide gleich viel Ordnung wollen, wo ist dann das Problem? – Der eine will die Zeitungen in der Abstellkammer

stapeln. Der andere sagt, dass er das auch will: Warum geschieht es dann nicht? Wo ist das Problem?

Ein Konflikt kann nur dann in Angriff genommen werden, wenn die Standpunkte einander radikal gegenübergestellt werden.

Beispiel: Jan und Mia wollen essen gehen. Chinese oder Italiener?

Wo sollen wir hingehen? Für mich ist alles gleich. Wähle du, was du willst. Für mich ist es auch gleich. Sag nur, was du willst. Nein, sag du es. Italiener sind Ausländer, Chinesen sind Ausländer, beide haben Reis, beide haben Beefsteak mit Frites. Also Italiener oder Chinese: Es gibt eigentlich keinen Unterschied.

- (2) Der Fehler beim Abschluss von Vereinbarungen besteht darin, dass beide mehr versprechen, als sie halten können. Jemand verspricht etwas. Er hält sein Versprechen nicht. Der Partner verliert das Vertrauen. Beide Partner verlieren den Glauben an gemeinsame Überlegungen und Absprachen. Zuviel zu versprechen ist der zweite Grundfehler.

Reale Intimität umfasst:

Sich (Ich) selbst sein, das wirkliche Gespräch, Gefühle ausdrücken, das Miterleben oder Mitempfinden, körperliche/sexuelle Intimität, verhandeln, Zeit finden/gemeinsame Zeit verbringen.

Diese Intimität ist nicht nur momentan. Sie ist von langer Dauer.

Diese Form von Intimität kann man lernen. Sie besteht aus „Skills“, Fertigkeiten, die man lernen kann. Man kann lernen, selbst zu sein, lernen Ich-Aussagen zu machen, lernen seine Gefühle auszudrücken, lernen mitzuerleben und mitzuempfinden, lernen sexuell zu genießen, lernen Zeit zu haben, lernen zu verhandeln.

Diese Form von Intimität rechnet mit den Unterschieden zwischen den Partnern.

Allerdings kann die Unterschiedlichkeit auch zu groß sein und zu einer echten Scheidung führen. Eine Scheidung kann nötig sein, gut und mutig sein.

4. Schlussfolgerungen

Wir haben eine Reise gemacht von der Verliebtheit über Differenzierung zu (erwachsener) Verbindung/Beziehung.

4.1.

Was ist die Bedeutung der Gefühle? Gefühle sind wichtig beim Zusammenleben. Aber Partnerschaft, Beziehung, Verbindung ist viel mehr als Gefühl. Ich nenne das den Wüste-Kampf-Wechsel. In einer langdauernden Beziehung erlöschen Gefühle und kommen zurück. Man erlebt Perioden der Wüste und dann wieder Perioden des Kampfes.

4.2.

Sich meistens miteinander gut-fühlen ist eine Leistung, ein Ergebnis, keine Bedingung.

4.3.

Sich gemeinsam gut-fühlen ist ein Kriterium einer guten Beziehung. Ich sehe die Notwendigkeit des Sich-miteinander-gut-Fühlens, das Sich-gut-Fühlen, wenn man beieinander ist.

4.4.

Zufriedenheit ist dann so etwas wie ein letztes Kriterium... also doch ein Gefühl: der Eindruck, die Beziehung, die Verbindung „tut gut“, sie „taugt“, (sie bringt etwas).

4.5.

„Bezogenheit“ ist die neue Form des Begehrens/Verlangens, die nach der vorübergehenden Verliebtheit möglich wird. Eine interessante Beziehung ist eine Beziehung, in der die Partner ständig dabei sind, etwas übereinander hinzuzulernen.

4.6.

Mit einem Partner zusammenzuleben und ihn oder sie zu lieben ist mehr als Gefühl, denn Liebe ich (auch) ... ein Tätigkeitswort!

Literaturhinweise

Vansteenwegen, A., Bevor die Liebe Alltag wird. Anregungen für eine gelungene Partnerschaft. Carl Auer Verlag, Heidelberg 2009. (Neubearbeitung von 1993: Liebe, ein Tätigkeitswort. Spielregeln für die Partnerschaft).

Luyens, M. / Vansteenwegen, A., Trotz aller Liebe. Wie überstehen wir den Seitensprung. Carl Auer Verlag, Heidelberg 2. Aufl. 2009.

Vansteenwegen, A., Time and difference in marriage. *Intams Review* (5/1999), 143-147.

Vansteenwegen, A., Psychological differences between women and men in marriage. *Intams Review* (6/200), 38-47.

Vansteenwegen, A., Liebe – eine Zeitfrage. Wege zum Menschen. Zeitschrift für Seelsorge und Beratung, heilendes und soziales Handeln, Jg. 55, 1/2003, 14-23 (übersetztes Kapitel aus: *Liefde vraagt tijd*, Tielt, Lannoo 2003).

Aus:

Walter Krieger, Balthasar Sieberer (Hg.), Beziehung leben zwischen Ideal und Wirklichkeit, Wagner Verlag Linz 2010