

# Jahreszeiten der Liebe – Der spannende Weg im Miteinander zu sich selbst

Vortrag im Liudgerhaus zum Tag der Ehejubiläen

Liebe Ehejubilantinnen und Jubilare,

Wenn ich in die Runde schaue und die Jahre aneinanderreihe, die Sie alle verheiratet sind, komme ich auf weit **über tausend Jahre an Eheerfahrung**, Wie kläglich machen sich da meine bzw. unsere 35 Jahre Ehe aus! Und selbst wenn ich meine 32 Jahre Berufserfahrung als Eheberater hinzurechne, bleibt es bei einem Bruchteil an Erfahrung gegenüber dem, was Sie in die Waagschale legen können. Es erscheint schon ein wenig vermessen, vor einem so erfahrenen Publikum über die Jahreszeiten der Liebe zu sprechen.

Andererseits verdienen Ihre Ehejubiläen einen herzlichen Glückwunsch, denn Ihnen ist gelungen, was heutzutage keineswegs mehr selbstverständlich ist! Und da passt es vielleicht, wenn ich Sie einlade, in einer Art psychologischem Fotoalbum zu blättern und vier typische Phasen der Ehe an sich vorbeiziehen zu lassen; wenn ich Sie einlade, den gemeinsamen Weg als einen *Weg im Miteinander zu sich selbst* zu deuten. Vorab möchte ich mir jedoch erlauben, einige Thesen zur gegenwärtigen Situation von Ehe und Familie voranzustellen.

## 1. Einige Thesen zur gegenwärtigen Situation von Ehe und Familie

Wer die Diskussion zum Thema Ehe in den Medien und in der Politik verfolgt und manche soziologische Veröffentlichung liest, kann den Eindruck gewinnen, die lebenslange Ehe gehöre der Vergangenheit an und sei ein auslaufendes Modell. In der Tat geben die Zahlen zu denken, z. B. die derzeit 46 Scheidungen pro 100 neu geschlossene Ehen oder die Erwartung, dass etwa jede dritte Ehe geschieden wird. Allein in den letzten 25 Jahren ist der Anteil der Ehen, die durch Scheidung aufgelöst wurden, um über 50 % gestiegen. Andererseits werden immer noch rund 2/3 aller Ehen erst durch den Tod geschieden und ist die Sehnsucht nach einer Partnerschaft, die ein Leben lang trägt, auch bei jungen Menschen nach wie vor ungebrochen. Allerdings gibt es eine Diskrepanz zwischen dem Wunsch und seiner Realisierung!

Ehe und Familie stehen heutzutage im „**gesellschaftlichen Gegenwind**“: Unsere moderne Industriegesellschaft ist geprägt von Mobilität, Flexibilität, Schnellebigkeit und Konkurrenz. Sie fördert Tendenzen zur Individualisierung und zur Lösung aus traditionellen Bindungen, Kosten- Nutzen-Gesichtspunkte werden zum ausschließlichen Entscheidungskriterium. Demgegenüber lebt Ehe und Familie vom genauen Gegenteil: vom Schenken, ohne zu fragen, was ich dafür zurückerhalte; von Treue und Beständigkeit.

Dabei waren die Ehen unserer Vorfahren vermutlich auch nicht harmonischer als heute. Dass sie stabiler waren, hängt damit zusammen, dass wirtschaftliche Gründe und verbindlich durchgesetzte ethisch-religiöse Normen die Paare zwangen, auch dann zusammen zu bleiben, wenn die Beziehung innerlich bereits erloschen war. Es waren eher äußere Gründe, die mit der Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung nur wenig zu tun hatten. Heute ist das anders: Heute ist der **Grad der Zufriedenheit**, den beide Partner in der Beziehung erleben, das entscheidende Kriterium für die Stabilität der

Ehe. D. h. die auf Dauer angelegte Partnerschaft gründet auf einem Gefühl und damit auf etwas sehr Zerbrechlichem, Irritierbarem und Flüchtigem. Wenn Ehen zerbrechen, dann nicht, weil die Liebe nichts mehr gelten würde. Im Gegenteil, sie zerbrechen häufig, weil der Anspruch an die Liebe hoch ist: „Das kann es doch nicht gewesen sein! Darin kann sich doch nicht meine Liebesfähigkeit erschöpfen, dass wir nur noch lust- und lieblos nebeneinanderher leben, enttäuscht vom andern, enttäuscht vom Leben. Dass wir uns in Konsum oder in die Wartezimmer der Ärzte flüchten und dabei spüren, dass wir eigentlich etwas ganz anderes suchen: Eben die Liebe, die wir uns einstmalig einander versprochen haben, die jetzt aber erloschen scheint!“.

Um dem Erosionsprozess in Ehe und Partnerschaft entgegenzuwirken, bedarf es förderlicher Rahmenbedingungen und besonderer **Unterstützungsangebote**. Daran hat die Gesellschaft allerdings nur ein sehr begrenztes Interesse. **Ehe und Partnerschaft gelten als reine Privatangelegenheit**, aus der der Staat sich herauszuhalten habe. So richtig dies ist – Ehe ist eine Privatangelegenheit und für viele Menschen vielleicht die wichtigste in ihrem Leben –, so problematisch ist es, sie darauf zu beschränken.

**Viel zu selten** wird in der gegenwärtigen Diskussion die Auswirkung der Qualität und Stabilität der Partnerschaft der Eltern **auf die Entwicklungsbedingungen** der betroffenen Kinder und Jugendlichen thematisiert:

- Die Qualität der Partnerschaft der Eltern trägt entscheidend dazu bei, dass Kinder sich **sicher und geborgen fühlen**. Wenn Kinder beobachten, dass ihre Eltern sich mögen, fühlen sie sich frei und leben sie gern! Dies ist für die weitere Entwicklung der Kinder von schicksalhafter Bedeutung.
- Wenn Eltern gegeneinander agieren und in der Erziehung der Kinder gleichzeitig die ungeliebten Eigenschaften des Partners bekämpfen, werden **Erziehungsprobleme unlösbar**. Ähnliches gilt, wenn die Eltern im „**Partnerschaftskrieg**“ alles daransetzen, sich einseitig die Freundschaft und Solidarität der Kinder zu sichern.
- Zahlreiche Untersuchungen belegen die **körperliche und seelische Belastung** der Kinder angesichts ungelöster Partnerschaftskonflikte ihrer Eltern. Dies betrifft in besonderer Weise, aber bei weitem nicht nur die Situation bei Trennung und Scheidung.

**Gänzlich vernachlässigt** wird in der öffentlichen Diskussion die **gesellschaftliche Relevanz** der Beziehungsqualität, obwohl das Thema „Stabilität und Verlässlichkeit der Partnerschaft“ drei gesellschaftliche Probleme betrifft, die fast täglich die Schlagzeilen der Presse bestimmen: die *sinkende Geburtenrate*, die *Kostenexplosion im Bereich des Gesundheitswesens* und die *Armutsdiskussion*

### **Qualität der Partnerschaft und Geburtenrate**

- Für 84 % der in der **Allensbach-Studie** befragten 18- bis 44-Jährigen gehört die „Stabilität der Beziehung“ zu den **unabdingbaren Voraussetzungen für die positive Entscheidung zum Kinderwunsch**. Demgegenüber werden ein „ausreichendes Familieneinkommen“ und „gesicherte Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder“ nur in 60 bzw. 25 % der Fälle genannt.

- „Eltern“ und „Kinderlose mit Kinderwunsch“ sind beide zu jeweils 57 % der Überzeugung, dass ihre Partnerschaft das ganze Leben lang hält. Demgegenüber schätzen **„kinderlose Paare mit ambivalenter Haltung zum Kinderwunsch“** die Stabilität ihrer Partnerschaft deutlich skeptischer ein: nur 20% trauen ihrer Beziehung eine lebenslange Dauer zu.
- Die **Entstehung des Elternschaftswunsches** insbesondere **bei den Männern** ist durch die Existenz und die Qualität der konkreten Partnerschaft bestimmt. Nach Thomas Klein, Soziologe der Universität Heidelberg, hat **ein Paar, das acht bis zehn Jahre zusammen ist**, auch heute noch mit der gleichen Wahrscheinlichkeit Kinder hat wie seine Eltern und Großeltern.

### Qualität der Partnerschaft als Faktor des Gesundheitswesens:

- Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft korreliert in hohem Maße mit persönlichem Wohlbefinden, mit Lebensfreude und Sinnerfahrung. Daher sind Auswirkungen auf die körperliche und seelische Verfassung der Betroffenen nicht weiter verwunderlich. **Partnerschaftsstress hat z.B. einen nachgewiesenen Einfluss auf Herz-/ Kreislauferkrankungen, Immunerkrankungen und psychische Erkrankungen** wie etwa Depression.
- Obwohl chronische Partnerschaftskonflikte, Trennung und Scheidung ein hohes Gesundheitsrisiko darstellen, findet dies in der Gesundheits- und Sozialpolitik keine Berücksichtigung. Jedenfalls stehen die **präventiven Ausgaben** in diesem Bereich **in keinem Verhältnis zu den Kosten**, die durch Partnerschaftskrisen dem Gesundheitswesen im Rahmen von Behandlung oder z.B. auch von Fehlzeiten am Arbeitsplatz entstehen.

### Qualität der Partnerschaft und die Armut von Kindern und Jugendlichen:

- Es gibt **in Deutschland keine exakte statistische Erfassung der Scheidungsfolgekosten**. Die Umstellung der Sozialhilfe auf die „Hilfe nach Hartz IV“ (2005) erschwert die Erfassung noch weiter. Dennoch gilt unter Juristen als unbestritten, dass **in jedem dritten Scheidungsfall** einer der Partner zum Sozialhilfe/Hartz IV-Empfänger wird.
- Das **Risiko von Alleinerziehenden**, Sozialhilfe/Hartz IV zu beziehen, ist 10-mal höher als das von Ehepaaren.
- Das Scheitern der Partnerschaft der Eltern ist der **Hauptgrund für den Bezug der Sozialhilfe von Kindern**: Kinder Alleinerziehender nehmen nach der Sozialhilfestatistik 2004 einen Anteil von 60 % unter den Sozialhilfebeziehenden Kindern ein; Kinder aus dem Familientyp „Ehepaar mit Kindern“ nur 34 %, obwohl sie in der Gesamtbevölkerung fünfmal häufiger vertreten sind als Kinder in Alleinerziehenden-Familien.
- **Das Risiko des Sozialhilfebezugs** liegt bei Kindern des Familientyps „Ehepaar mit Kindern“ bei 3 % und **bei Kindern aus Alleinerziehenden-Familien** bei 27,4 %, d.h. **9 mal höher**.

Von all dem ist in der gegenwärtigen Diskussion nur relativ selten die Rede. Was auch immer die Gründe dafür sind, es bedarf eines Umdenkungsprozesses in der Gesellschaft, einer neuen Sensibilität, wie sie in **Bezug auf die Umwelt** in der Bevölkerung bereits weitgehend erreicht ist. S fordert der Augsburger Familienforscher W. Fthenakis einen Umdenkungsprozess in der Familienpolitik: Die traditionellen Säulen *finanzielle Hilfen für Familien* und *Betreuungsangebote für Kinder* müssten um eine **dritte Säule** ergänzt werden. „Diese sollte **Familienkompetenz** zu ihrem Gegenstand machen. ... Wir haben alles zu tun, um junge Paare zu unterstützen, eine befriedigende Partnerschaft leben zu können. Partnerschaft und nicht Elternschaft bietet die Grundlage für die Familienstabilität.“ (in *Union4/99*)

Nur was nützt es, die Bedeutung stabiler Ehen für die Entwicklungsbedingungen der Kinder und Jugendlichen herauszustellen oder die familiäre Solidarität als wesentliches Fundament gesamtgesellschaftlicher Solidarität zu verstehen, wenn die betroffenen Paare einander nicht festzuhalten vermögen; wenn sie sich nicht **selbst** als die **Gewinner** verstehen könnten. Wenn lebenslange Ehen eine Chance haben wollen, reicht es nicht aus, ihre Notwendigkeit oder „Gottgewolltheit“ zu beschwören, vielmehr müssen die Paare selbst überzeugt sein, dass in der Ehe ihr Leben gelingt. Es muss die je persönliche Bilanz stimmen.

Wie sieht er denn aus, der Weg zu zweit? Damit bin ich beim zweiten Punkt: Dem spannenden Weg des Miteinanders, und ich möchte ihn beleuchten aus der Perspektive eines Paares, das Silberhochzeit feiert und vom Standpunkt der „Halbzeit“ aus auf die vier Phasen seines Ehelebens schaut, die sich wie vier Jahreszeiten präsentieren:

## 2. Der spannende Weg des Miteinanders

*Er und sie sind jetzt bald 25 Jahre verheiratet und die Silberhochzeit rückt immer näher. Bei dem Gedanken an die anstehende Feier sind sie hin und her gerissen: Nein, es ist nicht der Aufwand, den sie scheuen; sie feiern eigentlich ganz gern. Eher schreckt sie die Erinnerung an die Silberhochzeit der Eltern und daran, wie alt ihnen die Eltern damals vorkamen. Vor allem aber ist es die Frage nach der Qualität der gegenwärtigen Beziehung, nach der Art des tagtäglichen Umgangs miteinander, der sie nachdenklich stimmt; ein Thema, das sie jedoch nicht offen anzusprechen wagen, sondern lieber vor sich herschieben. Sie fragt, ob es nicht besser wäre, statt des Feierns eine Reise zu unternehmen, nur ganz zu zweit, einmal die ganze Familie hinter sich zu lassen und das Leben zu zweit zu genießen. Er gibt zu bedenken, wie das wohl bei den Verwandten und Freunden ankäme, deren Silberhochzeit man schließlich auch mitgefeiert habe; er erinnert daran, wie schön die Hochzeit damals war, möchte daran anknüpfen und plädiert für ein ebenso großes Fest, ohne die Angst im Innern loszuwerden, dass alles vielleicht nur Fassade ist.*

Damals, vor 25 Jahren, da war noch alles ganz anders: Da präsentierte er mit Stolz seine schöne, junge Frau; beide strahlten sich an und blickten zuversichtlich in eine Glück verheißende Zukunft. Das Glück schien gesichert durch den Partner: Seine Spontaneität ließ die eigene Unsicherheit vergessen, seine Kraft und Entschlossenheit die eigene Angst, seine Leichtigkeit die eigene Schwerfälligkeit, die man an sich selbst nicht mochte. **Jeder fühlte sich durch den anderen ein Stück weit befreit**; befreit

vielleicht aus der Enge der Herkunftsfamilie oder den Zweifeln am eigenen Wert; und mit diesem Elan ging man daran, die anstehenden Aufgaben zu lösen. Wie Sie bemerken, bin ich bei der 1. Phase, dem *Frühling der Partnerschaft*.

### a) Der Frühling der Partnerschaft

Es galt, einen **eigenen Stil** als Paar zu entwickeln, rein äußerlich in Gestaltung der Wohnung und darüber hinaus in vielfältiger anderer Hinsicht: einen Stil, miteinander zu kommunizieren und persönliche Probleme und Konflikte zu lösen; den Umgang mit Freunden und den Herkunftsfamilien zu regeln, Urlaub und Freizeit, Feiertage und Feste zu gestalten; einen Stil zu entwickeln im Umgang mit Pflichten und Einschränkungen: d.h. mit Arbeitszeiten, häuslicher Ordnung und Verteilung der Hausarbeit, mit Verdienen, Ausgeben oder Sparen des Geldes. Es galt, die Zukunft zu planen, insbesondere die Zukunft als Familie.

Es ging darum, **verbindliche Vereinbarungen** zu treffen und gleichzeitig Raum für notwendig erscheinende Veränderungen zu lassen. Oft erfolgte die Einigung fast wie von selbst, um anderes wurde hart gerungen. Viele erinnern sich noch gern an diese Zeit: an das erste Weihnachtsfest in den eigenen vier Wänden, die Einladung guter Freunde, die Planung eines Kinderzimmers. Sie verbinden mit all dem das Erleben von Aufbruch, Leichtigkeit und Ungebundenheit.

### b) Die Familienphase

Aber das alles ist schon lange her. Bald schon folgte die *Phase der Familie*. Gewiss gibt es auch aus dieser Zeit viele schöne und unvergessliche Erinnerungen an das Erleben einer tiefen Verbundenheit, z. B. im gemeinsamen Blick auf die Kinder und deren Entwicklung. Und doch wird mit der **Geburt des ersten Kindes** ein ganz neues Kapitel der Partnerschaft aufgeschlagen: Das Paar ist mit einer ganz neuen Verantwortung konfrontiert; das Verhältnis von Pflicht und Lust verschiebt sich stark in Richtung Pflicht auf Kosten der Lust. Es ist eine Vielzahl von Belastungen zu verkraften: die persönlichen Einschränkungen und die zeitliche Angebundenheit, körperliche und nervliche Anstrengung, finanzielle Sorgen, die hohe Verantwortung als Eltern, der man sich oft nur unzureichend gewachsen fühlt. Hinzu kommt, dass weitreichende Entscheidungen über die Verteilung von Berufs- und Familienarbeit anstehen mit allen Konsequenzen für die persönliche Lebensplanung.

War in der Phase der jungen Partnerschaft das **Verhältnis von Geben und Nehmen** zwischen beiden Partnern relativ ausgeglichen, erscheint das Beziehungskonto jetzt unübersichtlich: Man streitet sich darüber, wer zu wenig eingezahlt hat, und man ist sich uneins über die „Währung“, z. B. über den jeweiligen „Kurswert“ der inner- und außerhäuslichen Arbeit. Die Frau, die in der Regel die Hauptlast des familiären Alltags trägt, fühlt ihre Tätigkeit nicht genügend gewürdigt und vor allem zu wenig unterstützt. Er fühlt sich in seiner Sorge um die materielle Absicherung der Familie nicht anerkannt. Wenn er - nicht selten nach Überstunden oder Nebenbeschäftigungen - nach Hause kommt und sich nichts anderes wünscht, als sich zu entspannen und in Ruhe gelassen zu werden, trifft er auf eine Frau, die vom Erziehungsstress genervt sich ihrerseits nach Entlastung sehnt. Eine achtlos liegen gelassene Zeitung oder der eingeschaltete Fernseher bei unabgedecktem Abendbrottisch können in solchen Situationen wie Zündstoff wirken.

Typisch für diese Phase ist eine Veränderung der **Paardynamik**: Er erlebt immer häufiger seine Frau gereizt und kritisierend und fühlt sich von ihr wie seinerzeit von seiner Mutter gemäßregelt und entzieht sich der „mütterlichen Kontrolle“, indem er sich trotzig und wortlos nach innen verschließt. Ihr kommt er manchmal vor als wolle er nur wie ein weiteres Kind am Familienleben teilnehmen, d. h. versorgt werden und ansonsten seinen eigenen Interessen nachgehen. Den Wunsch, sich an ihn anzulehnen und sich bei ihm fallen zu lassen, hat sie längst aufgegeben. Es ist nicht verwunderlich, dass sich unter diesen Bedingungen die Erotik aus der Partnerschaft verabschiedet. Jeder fühlt sich enttäuscht und Schuld daran trägt der andere!

Spätestens jetzt hat sich das Blatt gewendet. War der andere ursprünglich verantwortlich für mein Glück, ist er jetzt verantwortlich für mein Unglück, und unwillkürlich malt man sich aus, wie das Leben ohne diesen Partner verlaufen würde. Es besteht die Möglichkeit, durch gegenseitige Schuldvorwürfe und Verharren in passiver Resignation immer tiefer in eine Sackgasse hinein zu geraten. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Situation zum Anlass zu nehmen, auf den **eigenen Anteil an der Entstehung des Konfliktes** zu schauen. So könnte ein Mann, der seiner Frau mangelndes sexuelles Interesse vorwirft, sich darüber Gedanken machen, warum denn seine Frau unbedingt Lust haben sollte, mit ihm zu schlafen. Er könnte sich fragen, was es heißt, ein wirklich attraktiver Partner zu sein. Anstatt nur wie üblich die Freudlosigkeit und Langeweile der Partnerschaft zu beklagen, könnte er sich entschließen, selbst Initiative zu ergreifen und z. B. im Kinoprogramm der Zeitung einen Film auszusuchen, die Eintrittskarten und den Babysitter zu besorgen und die Frau wie in alten Zeiten zu einem Kinoabend einzuladen. Ähnliches mag für die Vorbereitung und Einladung zu einem gemeinsamen Wochenende gelten.

Bei allem wird gleichzeitig deutlich, wie wichtig es ist, in dieser Phase der Partnerschaft nach **Entlastungsmöglichkeiten** zu suchen und sich Freiräume zu verschaffen, um sich wieder einmal als Paar zu erfahren. In festen Abständen einen Abend einzuplanen, an dem jemand anders die Kinder versorgt, oder sich von Freunden ein gemeinsames Wochenende schenken zu lassen, sind konkrete Möglichkeiten, die ursprüngliche gegenseitige Attraktivität wieder neu zu beleben.

Als hilfreich kann es sich auf diesem Weg erweisen, konsequent das folgende „**Fünf-Punkte-Programm**“ anzuwenden:

- Täglich am Morgen zwei Minuten Austausch über wichtige Aufgaben, Begegnungen und Ereignisse, die einen beschäftigen werden.
- Täglich fünf Minuten sich darauf konzentrieren, was ich am Partner attraktiv finde oder wofür ich ihm danken möchte, und ihm dies mitzuteilen.
- Täglich fünf Minuten Körperkontakt.
- Täglich am Abend zwanzig Minuten Austausch über die wichtigsten Tagesereignisse, z.B. während eines gemeinsamen Spaziergangs um den Häuserblock.
- Einmal wöchentlich ein eineinhalb stündiges intensives, ggf. klärendes Gespräch.

Diese Regeln mögen auf den ersten Blick als naiv oder als simplifizierend belächelt werden oder mit einer spontanen Paarbeziehung als unvereinbar erscheinen. Dies alles ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass sie **im Rahmen einer intensiven Beobachtung zufriedener Paare herausgefunden** wurden. Paare, denen es gelingt, eine lebendige Verbindung zueinander aufrecht zu erhalten, scheinen diese Regeln offensichtlich intuitiv und mehr oder weniger unbewusst anzuwenden. Sie beugen dem resignierten Rückzug in die innere Emigration vor und unterstützen die Partner, jeweils den anderen am eigenen Leben und Erleben teilnehmen zu lassen, und fördern gegenseitige Achtung und Aufmerksamkeit. Wenn einer seinen Partner unter Hinweis auf die „fünf Minuten Körperkontakt“ zu sich auf die Couch einlädt, geht es ja nicht nur um den Austausch der berühmten „Streicheleinheiten“, sondern es wird zugleich Freiraum für die Partnerschaft „eingefordert“ und in Erinnerung gerufen, dass es im gemeinsamen Leben um mehr geht als nur um Erziehungsstress und die Bewältigung von Alltags Sorgen. Es gibt in einer Phase, in der man sich in hohem Maße fremdbestimmt erlebt und nur noch funktionieren zu müssen glaubt, die Sicherheit, gesehen zu werden; ist Nahrung für die Liebe!

### c. Die Partnerschaft in der Lebensmitte

Irgendwann gehört auch die Familienphase der Vergangenheit an. Die Kinder werden erwachsen, die Paare stehen in der dritten Phase, der *Partnerschaft in der Lebensmitte*. Es ist **Zeit, Bilanz zu ziehen** und häufig tritt dabei ein Oben-Unten-Gefälle zu Tage. Es stellt sich ein Gefühl der Ungleichheit ein. Während der Mann in der Regel den Höhepunkt seiner beruflichen Laufbahn erreicht hat, erlebt sich die Frau auf einmal zwischen allen Stühlen sitzend. Die Kinder grenzen sich immer stärker ab und in beruflicher Hinsicht sind diejenigen, die stets mit voller Stundenzahl gearbeitet oder nur kurze Erziehungszeiten eingelegt haben, an ihr vorbeigezogen. Sie fühlt sich manchmal als „zu spät Kommende vom Leben bestraft“. Aber auch der Mann ist mit der Frage konfrontiert, ob nicht der Preis zu hoch war, den er für seine Konzentration auf die berufliche Welt gezahlt hat. Nicht selten erlebt er sich als Außenseiter in der Familie; die Entwicklung der Kinder ist an ihm vorbeigegangen und jetzt kehren ihm alle den Rücken zu. Die ersten Alterserscheinungen treten auf, immer stärker meldet sich bei beiden das **Thema des „ungelebten Lebens“**.

Zweifellos ist mit dem Erwachsenwerden der Kinder eine neue Chance für die Partnerschaft erreicht, aber oft muss man schmerzlich feststellen, wie sehr man sich auseinander gelebt hat. Man glaubte, den anderen gut zu kennen. Stattdessen ist er fremd geworden, und beim Versuch, aufeinander zuzugehen, spürt man vielleicht, wie der Weg zum Herzen des anderen durch chronische Enttäuschung oder durch belastende Ereignisse aus der gemeinsamen Vergangenheit versperrt erscheint.

**Ärger und Enttäuschung** über den Partner können sich manchmal auflösen, wenn man beginnt, darüber nachzudenken, ob die befremdlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen des Partners nicht auch Seiten sind, die mir selber fehlen. Statt mich pausenlos an der Unordnung des Partners zu reiben, kann ich mich fragen, ob mir selber etwas mehr Lässigkeit nicht gut bekäme. Statt mich über die Überfürsorglichkeit des Partners aufzuregen, kann ich prüfen, ob es nicht gut wäre, selbst etwas mehr Verantwortung zu übernehmen. Ich höre auf, das Fremde und Andersartige im Partner zu bekämpfen und interessiere mich dafür, ob er nicht etwas lebt, was zu leben ich mich nur nicht traue.

Manchmal werden Partnerschaften auch durch **unerledigte Angelegenheiten** belastet, die schon viele Jahre zurückliegen und immer wieder destruktive Beziehungsmuster in Gang setzen. Seien es frühere Lebens- oder Liebespartner, von denen man sich noch nicht wirklich getrennt hat, seien es Außenbeziehungen oder andere Verletzungen, die nicht selten mit besonderen Lebensereignissen der Paargeschichte in Verbindung stehen: mit Hochzeit, Geburt, Todes- und Krankheitsfällen.

*Da ist zum Beispiel ein Mann, der gegen den eindringlichen Wunsch seiner hochschwangeren Frau an einer 2tägigen Kegeltour teilgenommen hat. Das Kind kam, wie die Frau befürchtet hatte, noch während des Wochenendes; es war eine schwierige und risikoreiche Geburt und er hatte ihr sehr gefehlt. Seitdem steht diese Geschichte zwischen ihnen. Ihm tat es leid und auch sie hat versucht, ihm zu verzeihen, und trotzdem passiert es immer wieder, dass sie in bestimmten Streitsituationen ihm das ehemalige Verhalten wie mit einer Art Trumpfkarte aufischt. Er selber kann es sich auch nicht verzeihen, sich amüsiert zu haben, während sie sich in einer sehr bedrohlichen Situation befand.*

Vielleicht sollte er seine Frau einmal fragen, was er tun müsste, das ihn genauso viel kostet, wie es sie gekostet hat, damals von ihm allein gelassen worden zu sein. Er müsste sich klarmachen, dass wirkliche Verzeihung nicht zum Nulltarif zu haben ist, sondern dass er es sich etwas kosten lassen muss, wieder als gleichwertig anerkannt zu sein. Sie müsste sich die Frage stellen, ob sie bereit ist, auf die Trumpfkarte, die moralisch Bessere zu sein, zu verzichten und dem anderen die **Chance einer tatsächlichen Wiedergutmachung** zu geben. Dann könnten beide ihre Würde voreinander wieder gewinnen und einen wirksamen Schlussstrich unter das Vergangene ziehen. Dann kann aus der Verletzung heraus sogar etwas Gutes und eine neue Bindung wachsen.

Oft sind es auch **unerledigte Bindungen an die Herkunftsfamilie**, die uns daran hindern, uns auf den Partner wirklich einzulassen, ihm zu geben oder von ihm zu nehmen. Manch einer hat in seiner Kindheit das Geben nicht richtig gelernt. Der „Beziehungstisch“ war immer reich gedeckt. Mutter verstand sich nicht mit Vater, und ihre ganze Liebesenergie richtete sich ausschließlich auf die Kinder. Besonders Söhne sind oft die Nutznießer bzw. Geschädigten dieser Situation. Sie haben allenfalls gelernt, sich gegen das Überangebot an Zuwendung zu wehren oder es über sich ergehen zu lassen. Dass man sich für den Erhalt einer Beziehung anstrengen, in sie etwas investieren muss, ist ihnen fremd. Die Ehefrau wird mit der Mutter verwechselt, die immer zur Verfügung stand. Die bedürftige Seite der Frau gerät dabei völlig aus dem Blick. Umgekehrt glaubt sie vielleicht in ihrem Inneren, nur wichtig oder existenzberechtigt zu sein, wenn sie für jemand anderen sorgt und sich für ihn aufopfert. Oder sie verwechselt ihren Mann mit ihrem Vater, um dessen Anerkennung sie ständig, aber vergeblich kämpfte, ehe sie sich resigniert zurückzog. Rollenunsicherheit bzw. die Angst, kein richtiger Mann oder keine richtige Frau zu sein, führen oft zu übermäßigen, unerfüllbaren Erlösungserwartungen an den Partner und haben ihre Ursache in der Geschichte der eigenen Herkunft. Unerledigtes aus der persönlichen Vergangenheit lädt uns immer wieder unbewusst ein, das alte Drama der Herkunftsfamilie in der gegenwärtigen Paarbeziehung zu lösen, was jedoch leider nicht funktioniert. Manchmal bedarf es erst der Hilfe von außen, z.B. der Unterstützung eines Beraters oder einer Beraterin, um sich von solchen im Inneren wirkenden Einschränkungen zu befreien und dadurch neu dem Partner begegnen zu können.

Oft finden Paare aber auch dadurch zu neuer Innigkeit, dass es ihnen gelingt, über ihre **Träume vom Leben** ins Gespräch zu kommen. Gemeint sind nicht unrealistische Idealvorstellungen und Erlösungserwartungen, sondern die Ahnung in uns, wie unser Leben auch sein könnte; das Gespür für das Nicht-Gelebte, Noch-Nicht-Gelebte. Dem Ungelebten Raum geben zu können gehörte ja zu den beglückenden Erfahrungen der Verliebtheit, einer Zeit, in der wir spürten, wie uns neue Kräfte zuwuchsen, wie uns vieles leichter von der Hand ging, vorher Unlösbares lösbar wurde. Manchmal kann das Heraussuchen alter Fotos oder das Gespräch über wichtige Personen, die die Ehe begleitet haben, zum Anlass werden, die eigene Vision der Partnerschaft in den Blick zu nehmen. So könnte das Paar die gemeinsame Sehnsucht, mehr miteinander zu unternehmen, wiederentdecken; den Traum von einem Leben, das vielleicht weniger komfortabel, aber erlebnisreicher ist; die Vision, einmal kein Held mehr sein zu müssen; die Sicherheit, die Augen schließen und Verantwortung abgeben zu dürfen, in dem Bewusstsein, dass der andere schon aufpasst. Sich miteinander hinzusetzen und dem Ungelebten nachzuspüren und dabei vielleicht etwas Neues zu entdecken, das in der Partnerschaft der beiden zum Leben erwachen will, dies könnte nicht nur für unser Silberpaar zu einem wichtigen Geschenk werden, ein Geschenk, das sie sich beide gegenseitig machen!

#### **d) Die Phase des älteren Paares**

Eingangs sprach ich von der Silberhochzeit als „Halbzeit“. Auf unser Paar wartet noch die vierte Phase: *Die Phase des älteren Paares*. Sie beginnt mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben und endet mit dem Tod eines der beiden. Während früher diese Phase in der Regel auf nur wenige Jahre beschränkt war, dauert sie heute oft 20 Jahre und länger.

Dem Paar stellt sich die Aufgabe, dem gemeinsamen Leben einen neuen Sinn zu geben, jetzt, nachdem die Zwänge des beruflichen Alltags gewichen sind. Zur Glücks- und Sinnerfahrung gehören **attraktive Ziele** und **persönliche Ansprüche**. Will man sie sich *als Paar* erfüllen, bedarf es neben den entsprechenden materiellen und gesundheitlichen Voraussetzungen **Verhandlungsgeschick** und **Kompromissbereitschaft**, und beides fällt vielen Paaren mit zunehmendem Alter immer schwerer. Gerade in dieser Phase der Partnerschaft können Machtkämpfe vielleicht weniger laut, aber zäh und unerbittlich ausgetragen werden, wobei beide Paare oft spüren, dass der Schlüssel zur Lösung, die **gegenseitige Würdigung** eigentlich leicht zu ergreifen wäre, denn es gibt vieles, sehr vieles, was jeder dem anderen verdankt.

Wenn Partner einander würdigen, so erleichtert dies auch, die zweite große Herausforderung zu bewältigen: Die **respektvolle Begleitung des Partners in den Alterungsprozess!** Hier wird vielen Paaren bisweilen Großes abverlangt; umgekehrt finden viele gerade dadurch zu einer Innigkeit, wie sie in der Vergangenheit nicht immer erfahrbar war.

Die letzte Aufgabe richtet sich darauf, **sich mit dem Tod zu versöhnen**. Dies gelingt nur, wenn ich mit dem Leben in all seiner Brüchigkeit und Unzulänglichkeit versöhnt bin – eine Aufgabe, die jeden von beiden auf sich selbst verweist und bei der sich beide dennoch z. B. in ihrer Verbundenheit im gemeinsamen Glauben tiefe Solidarität und festen Halt geben können.

### 3. Lebenslange Partnerschaft als spannender Weg im Miteinander zu sich selbst.

Kehren wir zum Abschluss noch einmal zu dem Paar zurück, das aus Anlass der Silberhochzeit dabei ist, Bilanz zu ziehen. Ich komme damit zum letzten Punkt, der Deutung des gemeinsamen Weges als *Weg im Miteinander zu sich selbst*. Beide Partner erleben sich bei dieser Bilanz als Gewinner, wenn es ihnen gelingt, ihre Partnerschaft aufrecht und lebendig zu erhalten. Paradoxaerweise sind es nicht nur die schönen Stunden, die mich reich machen, oder die guten Gespräche, die Zärtlichkeit oder die Sicherheit und Geborgenheit, die ich vom Partner bekomme. Es kann sein, dass ich vieles davon mit einem anderen Partner genau so oder gar noch intensiver erleben könnte. Reich machen die **Ziele, die man gemeinsam gemeistert** hat, reich macht der **gemeinsame Blick auf die Kinder**, denen man das Leben geschenkt hat, d.h., die nur dadurch leben, dass man als Paar zueinander gefunden hat. Gewinner ist man aber vor allem auch deshalb, weil man **in der Auseinandersetzung mit dem Partner immer wieder mit sich selbst konfrontiert und zur persönlichen Weiterentwicklung herausgefordert wird**:

- So konfrontiert mich, wie weiter oben aufgeführt, das Fremde und Andersartige des Partners mit der eigenen Einseitigkeit und lädt mich ein, vom Partner zu nehmen und mich vielleicht ein Stück weit auf das, was er mir vorlebt und ich bislang vermieden habe, einzulassen. Das Störende und „Anstößige“ des Partners kann für mich zum Anlass werden, eigene Grenzen zu überschreiten und **Neues in mein Leben** und mein Verhalten zu **integrieren**.
- Ich werde erwachsener und **gewinne an Profil** hinzu, wenn es mir gelingt, bei der Aufarbeitung dessen, was in der Partnerschaft schief ging, meinen Teil der Verantwortung zu übernehmen, ggf. auch zur eigenen Schuld zu stehen und die entsprechenden Konsequenzen zu tragen.
- Ohne jeden Zweifel ist es ein **Gewinn an Autonomie und Freiheit**, in der Auseinandersetzung mit dem Partner das Ausmaß der Bindungen und Verstrickungen mit der Herkunftsfamilie zu erkennen und mich aus verhängnisvollen oder einschränkenden Loyalitäten zu lösen.
- Wenn die Partner anlässlich einer Krise entdecken, dass in ihrem Leben, in ihrer Partnerschaft etwa Neues aufbrechen will, wenn sie in Berührung kommen mit ihrer Vision und ihren Träumen vom Leben, dann tun sie einen wichtigen **Schritt in Richtung auf mehr Selbstverwirklichung**.

Wer vor einer möglichen Bindung zurückscheut oder sich vom Partner innerlich bereits verabschiedet hat, mag vielleicht Ehe nur als Fessel erleben. Wer dagegen bereit ist, sich auf den Partner und die Auseinandersetzung mit ihm einzulassen, wird im Miteinander der Ehe stets auch ein Stück mehr zu sich selbst geführt und kann gerade dadurch neue Möglichkeiten und neue Freiheiten für sich gewinnen.

Gewiss hinterlassen Krisen, Streit und Verletzungen häufig auch **schmerzhafte Spuren und Narben**, führen zu einem Verlust an Innigkeit und lassen die Partner im Umgang miteinander vorsichtiger sein, aber sie geben im Nachhinein der Bindung eine größere Tiefe, der Partnerschaft sozusagen ein höheres spezifisches Gewicht. Gleich-

zeitig bewahren sie die Paare davor, sich zum Richter über diejenigen zu machen, deren Ehe gescheitert ist. Ehe bedarf der Nahrung, aber es ist klar, dass man Liebe, Zuneigung und Zärtlichkeit nicht herbeizwingen kann. Man kann den Boden dafür bereiten, dass diese Anziehungskräfte vielleicht wieder wachsen können, aber eine Garantie dafür gibt es nicht. Die Liebe zweier Menschen ist stets auch ein Geheimnis, das alle Regeln und alles Machbare transzendiert.

Norbert Wilbertz, Dipl. Psych., Dipl. Theol.

### **Literatur:**

*Hans Jellouschek,*

- Die Kunst als Paar zu leben, Zürich-Stuttgart, 7. Aufl. 1995
- Beziehung und Bezauberung. Wie Paare sich verlieren und wieder finden, gespiegelt in Märchen und Mythen, Kreuz Verlag
- Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben, Stuttgart 2004
- Wenn Paare älter werden. Die Liebe neu entdecken, Freiburg 2008

*Norbert Wilbertz*

- 25 Jahre Ehe – Der lange Weg im Miteinander zu sich selbst, in *E. Mielenbrink* und *E. Polednitschek-Kowallick*, Gemeinsam auf dem Weg, Kevelaer 2001
- „Wir wollten niemals auseinander gehen!“ Der Preis des Scheiterns der Partnerschaft oder: ein Tabuthema unserer Zeit. In: *Beratung aktuell*, Paderborn, 4/2007, 218-239

### **Anschrift der Einrichtung:**

EFL-Beratung im Bistum Münster  
Königsstr. 25  
48151 Münster  
Tel.: 02 51 – 1 35 33 0

[www:efl-bistum-ms.de](http://www.efl-bistum-ms.de)