

Norbert Wilbertz

Wenn die Kinder aus dem Haus gehen - Paare am Wendepunkt.¹

Familien mit ausschließlich erwachsenen Kindern stehen im Schatten des politischen Interesses: Sie zählen in der Statistik nicht mehr als Familie sondern als „kinderloses Ehepaar“; Kindergeld und Ehegattensplitting stehen für diese Familien zunehmend zur Disposition.

Mit dem Elteralarm steuert die Universität diesem Trend entgegen. Denn bereits durch die Aktion selbst, unabhängig von den Einzelveranstaltungen, wird die Bedeutung der Eltern für das Studium der Kinder gewürdigt: Die **pädagogische Leistung** durch die Hinführung der Kinder zum Studium, die enorme **wirtschaftliche Leistung** der Eltern und die paradoxe **psychologische Aufgabe**, Ratgeber, Sponsor und Anteil nehmender Begleiter für Kinder zu sein, die in einem Lebensabschnitt stehen, wo sie sich vom Elternhaus lösen müssen.

1. Die paradoxe Situation für Eltern und Kinder, wenn die Kinder zum Studium das Haus verlassen

Ja, es ist schon eine **paradoxe Situation**, in der sich Eltern und studierende Kinder miteinander befinden:

- Die **Kinder** müssen ihren eigenen Weg finden (Studien- und Berufsentscheidung, Partnerschaft, Lebenslaufplanung zwischen Beruf und Familie), müssen sich dabei von den Eltern lösen und sind gleichzeitig in hohem Grad wirtschaftlich und zum Teil auch psychologisch von ihnen abhängig. Sie brauchen die finanzielle Unterstützung und vielfach, ob eingestanden oder nicht, zur Bewältigung des Studien- und Lebensalltags die Solidarität und den Zuspruch ihrer Eltern.
- Die **Eltern** sind in einer Phase, in der sie ihre Kinder ziehen lassen müssen, und unterstützen sie gleichzeitig finanziell bis an die Grenzen ihrer eigenen Leistungsfähigkeit. So sind z. B. die Kosten des Studiums zweier Kinder höher als das Einkommen, das ihre Mutter bei einer Halbtagsstelle erzielt.

Auf der Suche nach einem Ausweg aus dieser paradoxen Situation empfiehlt sich der Blick auf **wichtige psychologische „Vertragsgrundlagen“ der Familien:**

Erfahrungsgemäß lösen sich die **erwachsenen Kinder** am leichtesten von ihren Eltern, die ihnen das geben, was sie als Kinder ihren Eltern schulden: Achtung, Dank und Anerkennung. Wer dagegen seinen Eltern offene Rechnung präsentiert („Ihr hättet mir dieses oder jenes geben müssen...“), wer sie erziehen, belehren oder anklagen möchte, bleibt letztlich an sie gebunden und hindert sich daran, sich auf seine Gegenwart zu konzentrieren und seine Wege zu gehen.

Umgekehrt tun auch **Eltern** sich oft schwer, ihre Kinder los zu lassen, sei es, dass sie glauben, ihnen immer noch mehr geben zu müssen (an materieller Zuwendung, Ratschlägen und Lebensweisheit) oder dass sie Angst vor der Leere haben, mit der sie konfrontiert sind, wenn die Kinder das Haus verlassen. In der Ehe-, Familien- und

¹ Vortrag am 15.11.2008 in der Akademie Franz Hitze Haus, Münster, im Rahmen der Aktion „Elteralarm“

Lebensberatung beobachten wir jedenfalls seit langem einen deutlichen Anstieg der Nachfrage in dieser Familienphase. Die Erfahrung zeigt, dass Eltern den Ablösungsprozess ihrer Kinder leichter verkräften bzw. ihn sogar aktiv unterstützen, wenn sie sich **zwei zunächst trivial klingende Tatsachen bewusst machen**:

- Erstens dass sie ihren Kindern das Leben geschenkt haben und
- zweitens dass sie ihre Kinder dem Partner verdanken.

Wer sich klar macht, seinem Kind das **Leben geschenkt** zu haben, beansprucht eine natürlich Würde, fordert ganz selbstverständlich die Achtung seiner Kinder ein und ist gleichzeitig damit einverstanden, dass die Kinder ihren eigenen Weg gehen und das aus ihrem Leben machen, was sie selbst für richtig halten, sonst wäre es kein wirkliches Geschenk! Und wer die **Kinder bewusst seinem Partner verdankt**, wird sie nicht als Partnerersatz oder als Entschädigung für eine ansonsten enttäuschende Ehe missbrauchen und sie deshalb festhalten wollen. Wer die Kinder bewusst dem Partner verdankt, wird den Loslösungsprozess der Kinder eher fördern und die Chance ergreifen, die Möglichkeiten der eigenen Paarbeziehung wieder zu intensivieren.

Nur. Das ist leichter gesagt als getan. Gestatten Sie mir deshalb, dass ich zum Thema „Paare am Wendepunkt“ etwas weiter aushole und diese Phase der Paarbeziehung hineinnehme in den gesamten Entwicklungsprozess, den eine Paarbeziehung üblicherweise durchläuft. „Sie heirateten und waren glücklich alle Tage ihres Lebens“ gilt ja nur im Märchen! Wir wissen aus eigener Erfahrung oder aus der Beobachtung unserer Eltern, Freunde, Nachbarn usw., wie launisch das Eheglück sein kann. Ehen und Partnerschaften müssen sich entwickeln, und üblicherweise verläuft Entwicklung nicht ohne Konflikte und Krisen. Es ist wie in der Pubertät, der Entwicklung zum Erwachsenwerden: Ein Jugendlicher, der alles täte, was seine Eltern ihm sagten, wäre zwar sehr pflegeleicht – und wer wünschte sich nicht manchmal solche Kinder -, aber hätten wir Vertrauen zu ihm, würden wir ihm unsere Kinder fürs Sommerlager anvertrauen? Irgendwie wäre er uns nicht erwachsen genug. Ähnlich ist es mit der Partnerschaft: Ein Paar, das zur Zeit der Silberhochzeit genauso miteinander turtelt wie frisch Verliebte, würden wir nicht ernst nehmen. Liebe gewinnt ihr Profil, ihre Unverwechselbarkeit durch das Meistern von Problemen und Krisen.

Partnerschaften durchlaufen in ihrer Entwicklung unterschiedliche Phasen mit je eigenen Wendepunkten, Problemstellungen, Herausforderungen und Fallstricken. Man kann vier solcher Phasen, den vier Jahreszeiten vergleichbar, unterscheiden.

2. Vier typische Phasen der Paarbeziehung

Für die jungen Paare ist das alles kein Thema: Natürlich gibt es Partnerschaftskrisen, man ist ja nicht naiv sondern kennt die Welt! Aber diese Krisen gibt es nur bei den anderen. Selbst liebt man sich, man strahlt sich an und blickt zuversichtlich in eine Glück verheißende Zukunft. Das Glück scheint gesichert durch den Partner: Seine Spontaneität lässt die eigene Unsicherheit vergessen, seine Kraft und Entschlossenheit die eigene Angst, seine Leichtigkeit die eigene Schwerfälligkeit, die man an sich selbst nicht mag. **Jeder fühlt 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 geht man daran, die anstehenden Aufgaben zu lösen. Wie Sie bemerken, bin ich bei der 1. Phase, dem *Frühling der Partnerschaft*, eine Zeit, die den meisten von uns noch sehr präsent ist.

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.

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

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 – abends 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 gemaßregelt 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 Interesse 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 Paarbeziehung 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

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.

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 „Streichelheiten“, 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 Alltagsorgen. 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

Irgendwie gehört auch die Familienphase der Vergangenheit an. Die Kinder werden erwachsen und verlassen das Haus. Die Paare stehen am Wendepunkt zur dritten Phase, *der Partnerschaft in der Lebensmitte*. Auch von denen, die ihre Kinder lieben, ist **nicht selten der Augenblick herbeigesehnt**, dass die Kinder das Haus verlassen: endlich bin ich nicht mehr mit dem chaotischen Tagesrhythmus konfrontiert, wo die Nacht zum Tag gemacht wird und der nächste Morgen erst am Mittag beginnt; endlich muss ich mich nicht mehr über die Unordnung im Zimmer aufregen; mache mir weit weniger Sorgen, wann und wie die jungen Damen und Herren nach Hause kommen, weil ich es nicht mehr „hautnah“ miterlebe; bin nicht mehr täglich Zeuge einer ungesunden Ernährung, des hohen Alkoholkonsums am Wochenende; endlich fällt der Ärger mit dem Partner weg, dass dieser zu all dem nur schweigt oder das ganze viel zu sehr dramatisiert! Endlich sind wir als Paar wieder einmal allein, endlich könnte mir meine Frau/mein Mann wieder etwas Aufmerksamkeit schenken! Wenn da nur nicht diese Leere wäre, eine Leere die Angst macht!

Es gehört zu den Illusionen bzgl. des Themas Partnerschaft, dass auch auf Dauer Liebe ausschließlich aus der gegenseitigen Anziehung der beiden Partner lebendig bleiben könnte. Das mag es geben, aber es ist eher die Ausnahme. Stattdessen braucht die gemeinsame Liebe des Paares ein **gemeinsames Drittes**, in dem sie sich fruchtbar erlebt; eine gemeinsame Aufgabe, in der sie sich erfährt und gleichsam spiegelt. Üblicherweise, sozusagen von Natur aus, ist dieses gemeinsame Dritte das Kind. Fragen sie sich selber nach ihrem Bild für eine stabile Paarbeziehung: Ist es das Paar, das sich gegenseitig anschaut oder nicht doch vielmehr das Paar, das Schulter an Schulter auf ein gemeinsames Drittes schaut?

Natürlich sind die Kinder mit ihrem Auszug aus der Wohnung nicht völlig aus dem Blickfeld der Eltern geraten. Es bleibt z.B. der hohe materielle Aufwand für das auswärtige Studium zu finanzieren, es bleibt die Sorge um die Wohnung am Hochschulort, um den Studienfortschritt, die Examensnote, den Berufseinstieg; es bleibt die Anteilnahme beim Auf und Ab der Partnerschaften der Kinder. **Aber alles wird eher gefiltert**, nicht mehr tagtäglich erlebt.

Hinzu kommt, dass in dieser Phase der Ehe auch **andere**, das Paar verbindende **Aufgaben und Anliegen wegfallen**: häufig ist in diesem Lebensabschnitt die endgültige berufliche Position, der soziale Status als Familie erreicht; ist das Haus abbezahlt.

Das Paar steht am Wendepunkt, ein neues gemeinsames Drittes zu finden. Was könnte ein solch neues gemeinsames Drittes sein, in dem das Paar sich fruchtbar erlebt? Was will ich vom anderen, was will ich mit ihm, was erwarte ich? Es gilt, **Bilanz** zu ziehen. Und häufig tritt bei dieser Bilanz 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.

Während die Auseinandersetzungen in der Familienphase sich häufig lautstark und im offenen Kampf abspielten, sind sie jetzt geräuschloser, von Rückzug und Resignation geprägt. Drei **klassische Auswege** bieten sich an:

- Die **Flucht** in Arbeit, Konsum oder in die Wartezimmer der Ärzte. Alles kann zur Sucht werden, und wie bei aller Sucht wird etwas exzessiv betrieben, aber man wird nicht satt davon. Man tut „mehr desselben“ und ahnt, dass man eigentlich etwas ganz anderes sucht: eben die Liebe, die man sich einstmals versprochen hat und die jetzt erloschen scheint.
- Der zweite Ausweg ist die Außenbeziehung bzw. das **Eingehen einer neuen Partnerschaft**, mit dem geheimen Wunsch, noch einmal von vorn beginnen zu können und mit einem neuen Partner dem Fortschreiten der Lebenszeit und der negativen Lebens- und Liebesbilanz entgehen zu können. Das Problem ist, dass ich zwar den Partner aber nicht **mich** auswechseln kann. Wenn ich nur den Partner austausche und es vermeide, mich mit meinem eigenen Anteil am Scheitern der alten Beziehung auseinander zusetzen, werde ich mit hoher Wahrscheinlichkeit in der neuen Beziehung vor den gleichen Problemen stehen.
- Ein dritter Ausweg ist so etwas wie eine „**innerfamiliäre Außenbeziehung**“. Vom Partner bin ich zutiefst enttäuscht. Meine ganze Liebe richtet sich auf die Kinder, als Frau auf den Sohn; als Mann auf die Tochter. Das Kind wird zur wichtigsten Person in meinem Leben. Bei Sohn und Tochter kann ich mich aussprechen – eine Lösung, die vor allem in der gegengeschlechtlichen Variante nur negative Folgen hat: Die Paarbeziehung wird noch schlechter, da der Partner sich abgewertet erlebt und nicht selten mit (vielleicht unbewusster) Eifersucht reagiert. Selbst wird man enttäuscht, weil das Kind den Partner letztlich nicht ersetzen kann. Vor allem aber werden die Kinder sehr belastet: Ihnen wird der Zugang zum anderen Elternteil erschwert und viele werden sich später einmal dafür rächen; häufig nicht an den Eltern, sondern am künftigen Partner. Jeder von uns kann testen, ob er bereit ist, sein Kind wirklich loszulassen. Der Mann kann sich fragen, wie leicht ihm gegenüber der Tochter der Satz über die Zunge geht: *„Weißt du: an erster Stelle steht bei mir deine Mutter, danach erst kommst du mit deinen Geschwistern.“* Die Frau kann sich fragen, ob sie es fertig bringt, ähnliches dem Sohn zu sagen: *„An erster Stelle steht bei mir dein Vater; danach kommst du mit deinen Geschwistern!“* Viele meinen, sie könnten dies dem Sohn oder der Tochter nicht zumuten, übersehen jedoch dabei, dass sie die Kinder schließlich ihrem Partner verdanken; dass es die Kinder nur deshalb gibt, weil Vater und Mutter zueinander gefunden haben! Fragen sie sich für einen Augenblick selbst, wie es ihnen gegangen wäre, wenn ihnen als Tochter ihr Vater bzw. als Sohn ihre Mutter diesen Satz gesagt hätte. Viele von uns wären wahrscheinlich sehr verwundert ge-

wesen, hätten den Satz jedoch als richtig akzeptiert und wären, vielleicht befreit von einer großen Bürde, unserer Wege gegangen.

Sie werden sicherlich ahnen, dass wir Beraterinnen und Berater den oben skizzierten drei klassischen Auswegen mit großer Skepsis gegenüber stehen und stattdessen für diese Phase der Beziehung **Alternativen** empfehlen:

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 nicht etwas mehr Lässigkeit 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 den Weg für ein neues Drittes freimachen, für eine neue gemeinsame Aufgabe, in der das Paar sich spiegelt und worauf die Partnerschaft angewiesen ist.

d) Die Phase des älteren Paares

Ehe ich zum Schluss komme, möchte ich noch auf die vierte Phase zu sprechen kommen: *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 **Kompromiss-**

bereitschaft, 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.

Nachdem wir den langen Weg der Paarbeziehung, der wegen der erhöhten Lebenserwartung heute viel länger sein kann als früher, in typischen Phasen und mit seinen Hochs und Tiefs haben an uns vorbei ziehen lassen, lassen sie mich ein paar Gedanken vortragen zum Thema, was uns dabei helfen kann, den erforderlichen langen Atem aufzubringen, den lebenslange Partnerschaft uns immer wieder abverlangt. Was könnte motivieren, die unvermeidlichen und oft langen Durststrecken zu überwinden? 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. Damit komme ich zum letzten Punkt: der Deutung des gemeinsamen Weges als Weg im Miteinander zu sich selbst.

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

Beide Partner erleben sich bei der notwendigen Ehe-Bilanz als Gewinner, wenn es ihnen gelingt, ihre Partnerschaft **aufrecht** und **lebendig** zu erhalten. Paradoxerweise 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. Gleichzeitig 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., Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster.

Königsstr. 25, 48143 Münster, eMail: wilbertz@efl-bistum-ms.de

Literatur:

Hans Jellouschek,

- Die Kunst als Paar zu leben, Stuttgart, 14. Aufl. 2002
- Beziehung und Bezauberung. Wie Paare sich verlieren und wieder finden, gespiegelt in Märchen und Mythen, Stuttgart 2001
- Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben, Stuttgart 2004

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