

WUNIBALD MÜLLER

Menschsein heißt In-Beziehung-Sein

Entwicklungspsychologische Voraussetzungen der Beziehungsfähigkeit

Speziell bei Menschen in pastoralen und pädagogischen Berufen ist die Einbeziehung ihrer Persönlichkeit ein unverzichtbares Moment ihres Wirkens. Aus seiner psychotherapeutischen Praxis gibt Wunibald Müller, Leiter des Recollectiohauses der Abtei Münster-schwarzach, einen Überblick über die entwicklungspsychologischen Faktoren einer gelingenden Identitätsfindung und der Befähigung zu empathischen Beziehungen unter angemessener Wahrung von Nähe und Distanz. (Redaktion)

Mehr als höfliche Beziehungen

Ein Lehrer, Mitte 40, gibt seiner Kollegin in einer Supervisionsgruppe folgende Rückmeldung: „Dir gilt mein besonderes Interesse. Mich interessiert sehr, was du von deinen Depressionen berichtet hast. Ich fühle mich geradezu angezogen davon. Ich möchte gerne mehr über Depression wissen, ich möchte das analysieren können, wie das abläuft. Das hat mich immer schon interessiert. Du machst mich richtig neugierig.“ Die Kollegin reagiert mit einem verlegenen Lächeln. Einige Teilnehmer der Supervisionsrunde sind konsterniert, der Leiter der Gruppe fasst sich erschrocken an sein Herz und spürt, wie er sich innerlich zurückzieht. In einem späteren Einzelgespräch macht der Leiter diesen Lehrer darauf aufmerksam, wie taktlos und unempathisch er sich gegenüber seiner Kollegin verhalten hat. Da war keine Spur von Einfühlung gegenüber einer Person, die lange unter schweren Depressionen litt und auch jetzt noch immer wieder davon eingeholt wird. Die Kollegin war, seinen Worten nach zu schließen, für ihn ein Fall, ein Objekt seiner Neugierde. Dieser Lehrer hatte in einer Supervisionsrunde auch von einem Kollegen gesprochen, mit dem er seit vielen Jahren musiziere, in all den Jahren aber noch nie ein persönliches Wort ausgetauscht habe.

Dieser Lehrer ist hinsichtlich seiner Fähigkeit, in eine innigere Beziehung zu anderen Menschen treten zu können, beeinträchtigt. Er ist ein tüchtiger Lehrer und bezogen auf sein Fach kompetent. Seine Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen und auch zu seinen Schülern sind korrekt und höflich. Private Beziehungen unterhält er keine. In der Freizeit beschäftigt er sich mit Musik oder unternimmt ausgedehnte Wanderungen. In der Regel wird er von den Menschen, die mit ihm zu tun haben, geschätzt – nicht geliebt. An der Supervisionsgruppe nahm er teil, weil es von der Schulleitung gewünscht worden war.

Menschen, die beziehungsunfähig sind, unterhalten in der Regel Beziehungen, die über Oberflächlichkeit nicht hinausgehen; dies gilt für ihr Privatleben ebenso wie für ihr Berufsleben. Solche Beziehungen sind nicht wirklich lebendig. Sie gehen nicht tief. Sie können durchaus freundlich und höflich sein, aber sie sind eben nicht viel mehr als freundlich und höflich. Solche Menschen vermögen nicht in einen unmittelbaren, direkten Kontakt mit anderen Menschen zu treten und somit eine tiefere Beziehung zu ihnen herzustellen.

Die beziehungsfähige Person ist hingegen in der Lage, sich auf einer tieferen Ebene andere Menschen vertraut zu machen, sich auf sie in einer vertieften Weise einzulassen. Sie ist weiter in der Lage, Freundschaften zu initiieren und menschenfreundliche, warme Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen. Sie kennt aus solchen Beziehungen Erfahrungen, bei denen es ihr warm ums Herz wird, bei denen sie sich geborgen und getragen erlebt.

Wie aber wird man beziehungsfähig? Die Antwort auf diese Frage wird immer auch von dem Blickwinkel bestimmt sein, den man für die Beantwortung dieser Frage wählt. Ich will aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive einige Aspekte aufzeigen, die nach meiner Einschätzung bei der Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit eine wichtige Rolle spielen können.

Die ersten Lebensjahre

Positiv auf die Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit als Erwachsene wirkt sich aus, wenn wir in den ersten – sagen wir einmal sieben – Jahren unseres Lebens ein Gefühl von Vertrauen entwickeln konnten, indem wir die Menschen, die unser Leben bis dahin prägten, als zuverlässig erfahren durften. Erleben wir uns in dieser Zeit eingebunden in eine zuverlässige emotionale Bindung, erfahren wir emotionale und körperliche Nähe als wohltuend, Geborgenheit und Sicherheit vermittelnd, werden wir auch in unserer Jugendzeit und als Erwachsene emotionale und körperliche Nähe grundsätzlich als positiv erleben. Es ist dies

die Zeit der Grunderfahrung von Intimität, die unsere spätere Beziehungsfähigkeit positiv beeinflussen kann.¹

Ist dagegen in dieser Zeit für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern die Erfahrung von Unverfügbarkeit, Unsicherheit und Unzuverlässigkeit charakteristisch, fehlt eine positive Grunderfahrung von Intimität, kann dadurch die Entwicklung der Beziehungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Die Beziehung zu anderen Menschen wird dann oft als unsicher und brüchig erlebt. So mag die betreffende Person in ihrem späteren Leben sich nicht sicher sein, ob der andere wirklich zu ihr steht. Auch hat sie Schwierigkeiten, zu anderen eine verlässliche und verbindliche Beziehung zu entwickeln. Das kann dazu führen, dass sie als Erwachsene Nähe, Intimität, verbindliche Beziehungen vermeidet. Persönliche Gefühle und eigene Bedürfnisse werden zurückgehalten. Andere wieder entwickeln Beziehungsstile, die in das andere Extrem gehen. Sie klammern sich an andere Menschen, in der Hoffnung, dadurch ihre eigene Unsicherheit und Unerfülltheit überwinden zu können.

Auch die Erfahrungen, die wir in den ersten Lebensjahren bei der Verarbeitung von Trennungen machen, wirken sich entsprechend positiv oder negativ auf die Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit aus.² Machen wir zum Beispiel die Erfahrung, dass Trennungen nicht unbedingt für immer dauern, sie zu unserem Leben gehören und es immer wieder Zeiten gibt, in denen wir eine tiefe Verbundenheit mit den Menschen, die uns am nächsten sind, erfahren dürfen, wird sich das positiv auf die Entwicklung unserer Beziehungs-

¹ Vgl. *Wimibald Müller*, Intimität. Vom Reichtum ganzheitlicher Begegnung, Mainz 1997.

² Vgl. *Len Sperry*, Human Development Revisited, in: Human Development. The Jesuit Educational Center for Human Development, Vol. 22, Nr. 4, Winter 2002, 32ff.

fähigkeit auswirken. Müssen wir aber in diesen Jahren die Erfahrung machen, dass wir verlassen oder zu oft allein gelassen werden, kann diese Erfahrung zu einem Trauma werden. So kann die physische oder emotionale Abwesenheit der Mutter in diesen Anfangsjahren für ein Kind „eine schwerwiegende Beeinträchtigung und Schädigung seiner seelisch-geistigen und physischen Entwicklung“³ mit sich bringen.

Die familiäre Atmosphäre kann sich also positiv oder negativ auf die spätere Beziehungsfähigkeit auswirken. Ein Kind, das in einer familiären Atmosphäre aufwächst, die von emotionaler Wärme, Respekt und Intimität geprägt ist, in der man offen mit Schwierigkeiten umgeht und in der die Individualität des Einzelnen respektiert wird, wird auch später in seinem Leben eher dazu fähig sein, emotionale Wärme zuzulassen und ein Gespür für Nähe und Distanz zu entwickeln – im Unterschied zu der Person, die in einer Familie aufwächst, in der die Familienmitglieder nicht gut miteinander kommunizieren können oder sich als unfähig erweisen, Probleme miteinander zu lösen. In solchen Familien fehlt es oft auch an Respekt voreinander und an einem vertraulichen Umgang miteinander. Zudem haben deren Mitglieder häufig Probleme damit, den jeweiligen Privatbereich des einzelnen Familienmitgliedes angemessen zu respektieren.

Entsprechend positive oder negative Auswirkungen auf die spätere Beziehungsfähigkeit können auch die familiären Einstellungen gegenüber Intimität oder Sexualität haben. Kinder, in deren familiärem Umfeld eine positive

Einstellung gegenüber Intimität und Sexualität vorherrschen, sind weniger gefährdet, negative oder ambivalente Gefühle gegenüber Intimität oder Sexualität zu entwickeln. Da die Sexualität bei der Entwicklung der Beziehungsfähigkeit auch eine wichtige Rolle spielt, kann eine solche negative Einstellung zu Intimität und Sexualität die spätere Beziehungsfähigkeit stark beeinträchtigen.

Positiv kann es sich auf die Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit auswirken, in dieser Zeit als Junge so etwas wie einen besten Freund oder als Mädchen eine beste Freundin zu haben, der wir uns ohne Angst anvertrauen können. Hier können wir die Erfahrung machen, dass es einen vertrauten Menschen gibt, mit dem wir uns über Erfahrungen und Gefühle austauschen, die wir sonst anderen gegenüber für uns behalten, oder mit dem wir ein gemeinsames Geheimnis teilen.

Identitätsfindung und Beziehungsfähigkeit

In der sich anschließenden Vorjugendzeit, dem Alter zwischen etwa acht und zwölf Jahren, geht es hinsichtlich der Entwicklung der Beziehungsfähigkeit darum, zunehmend in der Lage zu sein, Beziehungen aufrecht zu erhalten und zu pflegen. Das gilt noch stärker für die anschließende Jugendzeit, etwa der Zeit zwischen 13 und 19 Jahren, in der die Jugendlichen eine stabile Vorstellung des eigenen Selbst entwickeln und in der sich eine persönliche Identität herauskristallisiert, welche die sexuelle Orientierung einschließt. Es ist die Zeit in unserem Leben, in der wir deutlicher erkennen und spüren, wer

³ Kathrin Asper, *Verlassenheit und Selbstentfremdung. Neuzugänge zum therapeutischen Verständnis*, München 1993, 44.

wir sind und was wir wollen. Hermann Hesse bringt zum Ausdruck, worum es dabei geht, wenn er sagt: „Ich hatte einen Augenblick die Empfindung, ich trage einen Kristall im Herzen, und ich wusste plötzlich, es war mein Ich“.⁴

Oft ist die Zeit der Identitätsfindung auch mit einer Krise verbunden, geht es doch darum, möglicherweise Abschied zu nehmen von dem, was mir bisher Halt gab und mich prägte. Ich muss mich für eine bestimmte Zeit auf eine Phase einlassen, die von Unsicherheit geprägt ist, um dabei noch mehr mit dem in Berührung zu kommen, was mein Ich und mein Verständnis von dem, wer ich bin und was ich will, ausmacht. Kennzeichen einer gelungenen Identitätsfindung ist, durch eine Art Krise gegangen zu sein, in der ich mich von dem, was nicht zu mir gehört, gelöst habe und zu dem gefunden habe, was zu mir gehört. Im Unterschied dazu spricht man von einer aufgesetzten Identität, wenn ich ohne eine Zeit des Übergangs so bleibe, wie mich meine Umwelt haben möchte.

Im Prozess der Identitätsfindung gilt es auch für jene Stimme und jene Gefühle in mir wach zu sein, die mir signalisieren, wie meine Sehnsüchte mit Blick auf die Art meiner Beziehungen aussehen. Spüre ich in mir den Wunsch nach Partnerschaft und Ehe oder spüre ich in mir die Sehnsucht nach einem Leben als Eheloser? Bei der Entwicklung meiner Fähigkeiten, Beziehungen zu anderen Menschen knüpfen, pflegen und gestalten zu können, ist also wichtig mit zu beachten, *wie* ich in Beziehungen leben möchte, was meine je spezielle Art, Beziehungen zu leben, ausmacht. Auch darin kommt meine Identität zum Ausdruck, und meine Fähig-

keit, Beziehungen knüpfen und unterhalten zu können, wird auch davon abhängig sein, wieweit es mir gelungen ist, hinsichtlich meiner Lebensform die Identität zu finden, die tatsächlich Ausdruck meines Selbst ist.

Je deutlicher und klarer es mir ist, wer ich bin und was ich will und letztlich auch, was ich kann, desto günstiger sind meine Voraussetzungen, mich auf innige tiefe Beziehungen zu anderen Menschen einlassen zu können. Wer ein klares Verständnis davon hat, wer er ist, wird sich, seiner selbst sicher, auf eine große Offenheit und Nähe einlassen können. Bei einem anderen, der noch nicht zu seiner Identität gefunden hat, wird das nur zurückhaltend und unter Vorbehalt möglich sein. Da solche Menschen kein klares Verständnis von sich und ihren eigenen Grenzen haben, leiden sie manchmal unter der Angst, von den anderen „aufgefressen“ zu werden. Daher lassen sie sich nur auf unverbindliche Beziehungen ein.

Eine gelungene Identitätsfindung ist also eine wesentliche Voraussetzung für unsere Beziehungsfähigkeit. Solange wir noch nicht zu unserer eigenen Identität gefunden haben, sehen wir die Welt und die Menschen um uns herum so, als wären wir selbst noch ein unselbständiger Teil dieser Welt, mit der wir verwoben und von der wir geprägt sind. Wir können dann noch nicht wirklich unterscheiden zwischen dem, was *wir* denken, *wir* fühlen, *wir* glauben und dem, was von uns erwartet wird zu denken, zu fühlen und zu glauben. Wir sehen die Welt um uns durch die Brille unserer Familie. Im Prozess der Identitätsfindung kommt es zur Herausbildung und zur Klärung dessen, was wir unser eigenes Selbst

⁴ In: Jolande Jacobi, *Der Weg zur Individuation*, Zürich 1965, 63.

nennen könnten. Jetzt vermögen wir mehr und mehr zwischen uns und dieser Umgebung zu unterscheiden und zunehmend unsere Nähe, aber auch unsere Distanz gegenüber anderen Personen und unserer Umwelt selbst zu bestimmen. Wir werden uns unserer Einzigartigkeit bewusst und treten im Bewusstsein unserer Einzigartigkeit in Beziehungen, die von uns mitbestimmt werden.

Selbst-Erfahrung und Selbstwertgefühl

Die Auseinandersetzung mit mir selbst soll auch dazu führen, dass ich mich mir selbst vertrauter mache. Um die Fähigkeit zu erlangen, mir andere Menschen vertrauter zu machen, muss ich mit mir selbst in Beziehung treten können. Mein bewusstes Ich tritt in Beziehung zu meinem Selbst, ich trete in Beziehung zu mir selbst. Die Fähigkeit zur Beziehungsaufnahme zu mir selbst ist also eine Voraussetzung, um mit anderen in Beziehung treten zu können. Dabei spielt die Selbsterfahrung eine wichtige Rolle. Sie ermöglicht es mir, mich mit meinem Selbst – und das ist mehr als das, was mir bewusst ist –, auseinander zu setzen und mehr davon kennen zu lernen. Wie wichtig das ist, wusste bereits Bernhard von Clairvaux, wenn er sagt: „Wenn du dich selbst nicht kennst, gleichst du jemandem, der ohne Fundament eine Ruine statt eines Gebäudes errichtet. Alles, was du außerhalb deiner selbst errichdest, wird wie ein Staubhaufen sein, der dem Wind preisgegeben ist. Keiner ist also weise, der nicht über sich selbst Bescheid weiß.“

Bei der Selbst-Erfahrung und Auseinandersetzung mit mir selbst geht es aber nicht nur darum, mit meinem Selbst vertrauter zu werden, sondern

auch um die Möglichkeit, eine positive, annehmende Einstellung und Haltung mir selbst gegenüber zu entwickeln: Mich selbst als wertvoll und liebenswert zu sehen und dementsprechend mit mir umzugehen. Die Psychologie spricht hier von Selbstwertgefühl, dem Gefühl, das ich von mir habe und mir selbst gegenüber empfinde.

Von der Beschaffenheit meines Selbstwertgefühles hängt ab, inwieweit ich in Beziehung zu anderen Menschen treten kann. Halte ich mich für gering und wertlos, dann getraue ich mich nicht auf andere Menschen zuzugehen, mich ihnen zuzumuten. Ich sterbe fast vor Sehnsucht nach der Frau, die ich liebe, wage es aber nicht, ihr meine Liebe zu gestehen. Ich schleiche mich an den Menschen vorbei, verdrücke mich in die Ecke, statt mich vor sie hinzustellen oder mich in die Mitte zu stellen. Habe ich ein positives Selbstwertgefühl, kann ich auf andere Menschen zugehen, im Bewusstsein und der inneren Gewissheit, wertvoll und liebenswert wie ich bin, ihnen etwas bieten und sie durch meine Anwesenheit bereichern zu können. Ich bin dann nicht abhängig von ihrer Anerkennung, um mich gut und liebenswert zu empfinden, kann aber ihre Anerkennung, ihr Wohlwollen, ihre Zuneigung und Liebe annehmen und mich daran freuen, auch weil ich mich selbst annehmen und lieben kann.

Die Fähigkeit zur Intimität

Bin ich mit meinem Selbst in Berührung gekommen und dabei auch mehr zu mir selbst in Beziehung getreten, muss ich mich wieder zurücknehmen, um mich auf dem Fundament meiner gefundenen Identität jetzt auf andere Personen einzulassen. Es ist die Phase, in der es darum geht, fähig zu werden,

„sich zu verlieren, um sich in der Begegnung von Körper und Seele wieder zu finden“.⁵ Dabei hilft mir, mich zunehmend als eine einzigartige Person zu verstehen und auch die anderen Menschen in ihrer Einzigartigkeit zu sehen und zu schätzen.⁶ Ich gewinne ein Verständnis davon, dass ich mit anderen Menschen verbunden bin, zugleich aber auch über die Freiheit verfüge, selbst zu entscheiden, wie viel Nähe und Distanz ich zu ihnen haben will. Das aber wird wieder Auswirkungen haben auf mein Verständnis von dem, wer ich bin. So stellt Sandra Schneiders fest:⁷

Wenn man sich der Herausforderung von Beziehung noch nicht gestellt hat, so hat man auch noch nicht herausgefunden, wer man ist. Intimität basiert auf einem ursprünglichen Gefühl für das Selbst. Im wirklichen Leben geschieht Identitätsfindung und Identitätserfassung auf neue und tiefere Weise durch die Erfahrung wechselseitiger Intimität. Zu einem großen Teil erkennen wir uns selbst durch das, was wir anderen bedeuten, besonders denjenigen, die wiederum uns wichtig sind.

Nach der Zeit der Identitätsfindung steht entwicklungspsychologisch die Zeit der Intimitätsbefähigung an. Es ist die Zeit zwischen 20 und 30 Jahren. Fähig zu werden zur Intimität, also sich auf tiefe, bedeutungsvolle Beziehungen einlassen zu können, gehört zu dem normalen Reifungsprozess einer Person. Die Fähigkeit zur Intimität ist so etwas wie eine Grundlage für jede Form von Beziehungen, sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich. Um wirklich Menschsein leben zu können, muss ich in der Lage sein, mit anderen Menschen, mit der

Welt um mich herum, der Schöpfung und schließlich auch mit Gott in Beziehung zu treten. Eine Ehe oder Partnerschaft kann nur gelingen, wenn die beiden Personen sich miteinander verbinden, sich gegenseitig verstehen, im Stande sind, auf einer tieferen Ebene miteinander Kontakt aufzunehmen. Eine ehelos lebende Person wird erst dann auf die Ausschließlichkeit einer Beziehung, wie sie für die Ehe Kennzeichen ist, ohne Schaden verzichten zu können, wenn sie im Grunde genommen zu einer solchen Beziehung fähig ist.

Intimität wird in unterschiedlicher Dichte erfahren. Da gibt es den Bekannten, der mir vertraut ist, den ich gelegentlich treffe, mit dem ich das eine oder andere mir wichtige Problem und Anliegen austausche. Intim kann die Beziehung zu Berufskollegen und Kolleginnen sein, die eine Loyalität füreinander, gegenseitige Unterstützung, gleiche Ansichten und eine große Offenheit im Rahmen ihrer gemeinsamen Arbeit verbindet. Intim kann die Beziehung zu den Teilnehmern eines Familienkreises und im Rahmen einer Supervisionsgruppe sein. Dann gibt es den Partner oder den besten Freund, den Menschen, der mich am meisten kennt und den ich am meisten kenne. Er kann für mich der Mensch sein, mit dem ich die größte Intimität erfahre.

Ferner gibt es eine Intimität zum Beispiel in einer Familie oder in einer klösterlichen Gemeinschaft. Schließlich gibt es innerhalb der Seelsorge, innerhalb der seelsorglichen Beratung, innerhalb der Therapie eine bestimmte Form von Intimität. Hier treffen sich zwei Menschen in einem geschützten Raum, der

⁵ Eric Erikson, *Der vollständige Lebenszyklus*, Frankfurt 1992, 97.

⁶ Vgl. Gerard Egan, *Moving into Adulthood*, Monterey 1980, 189f.

⁷ Sandra Schneiders, *New Wineskins. Re-imagining Religious Life Today*, New York 1992, 207f.

es ermöglichen soll, dass der Ratsuchende sich alles von der Seele sprechen kann, alles was ihn bewegt, das Innerste von sich gegenüber einem anderen Menschen aussprechen darf.

In einem entscheidenden Entwicklungsschritt, der zur Beziehungsfähigkeit führt, entwickelt der Einzelne die Fähigkeit, gleichsam in die Schuhe eines anderen Menschen treten zu können, um ihn aus dessen Sicht zu sehen. Je stärker sich diese Fähigkeit entwickelt, desto mehr sind wir in der Lage, mit Menschen in Beziehung zu treten, so wie sie sind, ihnen also nicht länger auf der Grundlage von eigenen Vorstellungen zu begegnen. Es ist die Zeit, in der sich unsere Fähigkeit zur Empathie, also unser Einfühlungsvermögen, entwickelt. Diese Fähigkeit gilt als Eckstein inniger menschlicher Beziehungen, da ohne sie keine innigen, tiefen zwischenmenschlichen Beziehungen entstehen können.

Weiters geht es bei der Befähigung zur Intimität um die Entwicklung einer emotionalen Intimität, die sich unter anderem darin zeigt, dass negative und positive Gefühle miteinander kommuniziert werden können. So lerne ich, mich mit anderen Menschen über meine Hoffnungen, meine Sehnsüchte, meine Ängste, meine Träume auszutauschen. Wenn ich meine Gedanken, Gefühle, Wertvorstellung und Erfahrungen direkt und auf innige Weise mit anderen Menschen austauschen kann, dann bin ich zur Intimität fähig. Dazu gehört auch, dass mich in der Tiefe meiner Seele zu berühren vermag, was andere Menschen mir von ihren Gefühlen und Eindrücken mitteilen. Ein solcher intimer Austausch trägt dazu bei, den jeweiligen Anderen tiefer zu erkennen.

Von *emotionaler Intimität* spricht man, wenn man sich verstanden fühlt, wenn man spürt: Ja, die andere Person vollzieht nach, was ich fühle. Es existiert so etwas wie eine Seelenverwandschaft. Von *intellektueller Intimität* spricht man, wenn man zum Beispiel im Gespräch mit einer anderen Person die eigenen Ideen und Gedanken vorträgt und Verständnis spürt oder feststellt, dass man im Grunde genommen die gleichen Gedanken und Ideen hat.⁶

In der Lage zu sein, mich selbst vergessend in eine lebendige Beziehung zur Natur oder zu einem Gemälde treten zu können, kann auch Ausdruck der Fähigkeit zur Intimität sein. Wenn ich die Erfahrungen, die ich dabei mache, auch noch mit einem anderen Menschen teilen kann, dann kann das Ausdruck einer sogenannten *ästhetischen Intimität* sein. Fasziniert von einem Sonnenaufgang fühlt man sich in diesem Moment mit dem Menschen verbunden, mit dem zusammen man ihn erlebt. Auch das gemeinsame Erleben und Durchtragen eines Schicksalschlages, zum Beispiel des Todes eines Kindes, kann zu einer Intimität führen, bei der man durch das Band der gemeinsamen Trauer zusammengehalten wird.

Die Fähigkeit zur Intimität geht über die Fähigkeit, mit jemanden sexuell intim sein zu können, hinaus. Auch die sexuelle Begegnung kann eine Form von Intimität darstellen. Intimität ist aber nicht gleichzusetzen mit Sexualität. Ist ein Mensch fähig, sich in einen anderen Menschen hinein zu versetzen und ihn auf einer tieferen Ebene zu verstehen, dann kann es auch in der sexuellen Begegnung zu einer intimen Begegnung kommen, im Unterschied etwa zum Sex, bei dem man nur an sich

⁶ Vgl. Richard Gilmartin, *Pursuing Wellness, Finding Spirituality*, Mystic 1996, 28ff.

denkt und die Tiefe der eigenen Gefühle nur begrenzt angesprochen wird. Ist ein Mensch fähig zur Intimität, wird seine Sexualität in die Gabe seiner Beziehungs- und Liebesfähigkeit integriert. So ist der Prozess hin zur Intimitätsfähigkeit auch ein Prozess der Integration der Sexualität in die Gesamtpersönlichkeit.

Für den Mann und die Frau, die ehelos leben möchten, ist es ebenfalls wichtig, sich dem Prozess, der zur Befähigung zur Intimität führt, zu stellen, da sonst notwendige emotionale Reifungsprozesse unterbleiben und die Entwicklung der Beziehungsbefähigung beeinträchtigt wird oder an ihre Stelle Ersatzformen treten. So meint Sandra Schneiders: „Neben der Unreife, die eine Folge davon ist, dass man sich den Herausforderungen reifer Intimität nicht stellt, steht beinahe notwendigerweise ein ungesundes verdrängtes Bedürfnis nach Nähe“.⁹ Das unerfüllte Bedürfnis nach Intimität manifestiert sich aber, so Sandra Schneiders weiter, u.a. in Hypochondrie, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, Arbeitszwang, perfektionistischen oder ungesunden Formen ritualisierter Frömmigkeit sowie dem rigiden Festhalten an Regeln und Riten.

Die Fähigkeit zu Nähe und Distanz

Je klarer mir ist, wer ich bin und was ich will, und je mehr ich die Erfahrung mache, schützen zu können, was ich will und was mich ausmacht, desto unbefangener, spontaner und unmittelbarer werde ich mich auf tiefe Beziehungen einlassen können. Ich habe dann keine Angst, mich in tiefen Beziehungen zu verlieren, bin mir dann meiner

Konturen bewusst. Meine Intimität, ihr Zulassen und ihr Erfahren, ist sozusagen eingebettet in meine Identität, wird von ihr mitgestaltet. Jetzt bin ich fähig, über oberflächliche Beziehungen hinaus verbindliche, tiefe, warmherzige Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen und zu pflegen.

Beziehungsfähigkeit meint also zum einen, sich einem anderen Menschen gegenüber öffnen zu können, mit anderen Menschen tiefe bedeutungsvolle Beziehungen eingehen und Nähe zulassen zu können. Zum anderen schließt Beziehungsfähigkeit ein, die eigene Intimität zu schützen und die Intimität des anderen Menschen zu respektieren. Ich kann eine andere Person dann bei mir einlassen, wenn ich mir zugleich sicher bin, sie auch draußen lassen beziehungsweise sie auch wieder hinauswerfen zu können, wenn sie sich in einer mir unangemessenen Weise äußerlich oder innerlich nähert. Es ist wie bei einem Spielplatz, der einen Zaun und Tore hat, die man öffnen und, wenn nötig, schließen kann. Sehr anschaulich beschreibt die Familientherapeutin Marilyn Mason diese Fähigkeit: „Die meisten Menschen können den Reißverschluss von innen kontrollieren. Sie bestimmen, wie weit andere Menschen Zugang zu ihnen haben. Wenn jemand etwas von ihnen will, können sie nein sagen und Missbilligung riskieren. Menschen, die sich nicht abgrenzen können, die ein durchlässiges Ich haben, tragen ihren Reißverschluss nach außen, wo jeder ihn betätigen kann.“¹⁰ Beziehungsfähigkeit kommt weiter in der Fähigkeit zum Ausdruck, die Intimsphäre einer anderen Person zu respektieren. Das Wort Respekt lässt sich ableiten von dem lateinischen

⁹ Sandra M. Schneiders, *New Wineskins. Re-imagining Religious Life Today*, New York 1986, 208.

¹⁰ Marilyn Mason, in: Patrick Carnes, *Wenn Sex zur Sucht wird*, München 1992, 53.

Wort *respicere*, das mit „noch einmal hinzuschauen“ übersetzt werden kann. Bezogen auf die Beziehungsfähigkeit kann das heißen: Ich bin mit meinem Verlangen in Berührung, zugleich aber auch in der Lage, den größeren Kontext zu würdigen und zu beachten. Ich sehe dann nicht nur mein Verlangen, sondern ich sehe die konkrete Person und ihre Lebenswelt und was die Ausführung meines Verlangens bei ihr ausrichten könnte.

Die Fähigkeit zu angemessener Distanz als ein Element zur Beziehungsfähigkeit zeigt sich nach Hermann Stenger: „In der Bereitschaft und in der Kraft, sich von Einflüssen fern zu halten, die dem eigenen Intimbereich schaden und dem Wesen von Liebe und Treue widersprechen. Es handelt sich hier um eine reife Art von Zurückhaltung, die nicht aus Vorurteilen oder aus der Furcht vor Ich-Verlust, sondern aus Ich-Stärke hervorgeht.“¹¹ Ein entscheidendes Kennzeichen der Fähigkeit zur Distanz ist daher, dass dahinter eine positive Einstellung zur Intimität steht, also nicht Ängstlichkeit vor Nähe die Triebfeder dieser Distanz ist. Ich entscheide sozusagen von mir her, aus

persönlicher Überzeugung, auf dem Hintergrund meiner Identität, dass ich in dieser Situation, in dieser Beziehung so viel Intimität zulasse, im Unterschied zu einer anderen Situation, bei der ich ganz bewusst weniger Intimität zulasse oder zu erreichen suche.

Schluss

Die Fähigkeit, uns auf tiefe, innige, intime Beziehungen mit anderen Menschen einlassen zu können, wird uns nicht einfach in den Schoß gelegt. Wir müssen uns den Entwicklungsschritten, die uns dafür fähig machen, stellen. Das gilt in besonderer Weise in den ersten 20 bis 25 Jahren unseres Lebens, aber auch in den Jahren danach. Im Gesamt unserer Entwicklung und Menschwerdung kommt dieser Fähigkeit eine große Bedeutung zu, da es von unserer Beziehungsfähigkeit abhängt, ob es uns gelingt, zu uns selbst, zu unserer Mitwelt, zu unserer Umwelt und schließlich auch zu Gott in eine innige Beziehung treten zu können. Die Qualität unseres Menschseins hängt von der Qualität unserer Beziehungsfähigkeit ab.

¹¹ Hermann Stenger, *Eignung für die Berufe der Kirche. Klärung, Beratung, Begleitung*, Freiburg 1988, 101.

Literaturhinweise

Kathrin Asper, *Verlassenheit und Selbstentfremdung. Neuzugänge zum therapeutischen Verständnis*, München 1993.

Patrick Carnes, *Wenn Sex zur Sucht wird*, München 1992.

Gerard Egan, *Moving into Adulthood*, Monterey 1980.

Eric Erikson, *Der vollständige Lebenszyklus*, Frankfurt 1992.

Richard Gilmartin, *Pursuing Wellness, Finding Spirituality*, Mystic 1996.

Jolande Jacobi, *Der Weg zur Individuation*, Zürich 1965.

Wunibald Müller, *Intimität. Vom Reichtum ganzheitlicher Begegnung*, Mainz 1997.

Sandra M. Schneiders, *New Wineskins. Re-imagining Religious Life Today*, New York 1992.

Len Sperry, *Human Development Revisited*, in: *Human Development. The Jesuit Educational Center for Human Development*, Vol. 22, Nr. 4, Winter 2002.

Hermann Stenger, *Eignung für die Berufe der Kirche. Klärung, Beratung, Begleitung*, Freiburg 1988.