

ROTRAUD A. PERNER

Liebe und Ehe am Beginn des 3. Jahrtausends – Wunsch und Wirklichkeit

„Seid fruchtbar und mehret euch...“ (Gen 1,28)
„Ein Paar ist mehr als die Summe seiner Teile“

Der erste und bedeutendste Ort, Beziehungen zu leben, sind die ehelichen und familiären Beziehungen. Selten woanders klaffen aber Wunsch und Wirklichkeit so sehr auseinander wie hier. Die u.a. durch ihre zahlreichen Publikationen renommierte Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin, Prof. Dr. Rotraud A. Perner (Wien), arbeitet in ihrem Beitrag heraus, unter welchen Bedingungen Liebe und Ehe heute gelingen können. Ihre Analysen sind grundlegende und wertvolle Informationen für alle, die dieses Thema persönlich oder beruflich betrifft. (Die Redaktion)

1. Modewort Beziehung

In den 1960er Jahren berichteten Großmütter stolz, ihre Enkelinnen hätten bereits eine „Bekanntschaft“, wenn sie andeuten wollten, ein potenzieller Heiratskandidat sei am Familienhorizont aufgetaucht. Heute sagt man stattdessen „Beziehung“. Aber ist jede „Beziehung“ auch eine „Beziehung“?

In meinem Buch „Ungeduld des Leibes“¹ habe ich aufgezeigt, dass jede gelungene sexuelle Beziehung in Phasen entwickelt wird. Zuerst beginnt der Kontakt – man nimmt einander wahr, bemerkt Anziehung und Interesse und fokussiert sein Augenmerk zielgerichtet auf die Erkundung der Persönlichkeit des anderen: man will ihn oder sie „wissen“. Aus vermehrtem Kontakt verdichtet sich das, was die eigentliche „Beziehung“ ausmacht: Man „bezieht“ sich auf den anderen Menschen und macht ihn so zur „Bezugsperson“. Wenn diese Beziehung sich vertieft

und folglich Seele an Seele rührt und sich Körper an Körper schmiegt, findet Intimität statt. In dieser dritten Phase verschwinden die lauten Töne, man flüstert, Zärtlichkeit macht sich breit und tief, die Grenzen zwischen den Partnern beginnen sich aufzulösen. Dann erst kann die eigentliche Vereinigung geschehen: wenn beide sich auf dem selben hohen Energieniveau befinden, was bedeutet, dass sie im selben Rhythmus vibrieren – und damit die Potenz zur Grenzüberschreitung aufbauen.

Heute kann man beobachten, dass viele Menschen Realzeit gegen Kinozeit tauschen: Eine komplette Biografie in 90 Minuten ablaufen zu lassen, reduziert sinnliches Erleben auf emotionsgeladene Spots: auf Kontakt folgt bereits die Vereinigung. Als Männervorbild wird James Bond propagiert (und das nicht nur seitens der Industrie wegen des perfekten Product Placement!): ein Blick, ein F..., dann weg mit

¹ Rotraud A. Perner, Ungeduld des Leibes – Die Zeitrhythmen der Liebe, Wien 1994.

ihr! Die Frau als feindliche Agentin, der Kampf zwischen Gut und Böse auf dem Bettlaken, die Lizenz zum Töten auch für diejenigen, denen man – scheinbar – seinen verletzbaren Körper anvertraut hat. Für Beziehungsaufbau, für Liebe bleibt da keine Zeit. Ziel ist der „schnelle Schuss“ – im Bett wie in der Arbeitswelt. Denn auch im Berufsleben können wir feststellen, dass der liebevolle Bezug zum Werken und Wirken der schnellen Jagd nach finanziellem oder PR-Erfolg gewichen ist: „Mehr als der andere und schneller“ lautet hier die Parole, statt liebevollem „Aufeinander-zu“ wird rivalisierendes Gegeneinander praktiziert – und dieser Stil setzt sich vielfach im Privatleben fort.

Im Begriff Bezugsperson ist beinhaltet,
 – den anderen Menschen als Person wahrzunehmen – und nicht „nur“ als Träger/in von Eigenschaften oder Funktionen, und
 – sich für die andere Person zu öffnen: Es darf etwas aus unserem Innenbereich heraus und umgekehrt in diesen hinein. Wir verzichten – zumindest teilweise – auf Distanz und schützende Barrieren. Das bedeutet aber gleichzeitig die Erfordernis erhöhter Achtsamkeit und Verantwortlichkeit – auf uns selbst wie auf die andere Person: Was lasse ich aus mir heraus und was bewirkt dies bei dem/der anderen?

Im „Kleinen Prinz“ weiß der Fuchs: „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“² Im Wort Verantwortung steckt der Begriff Antwort – was für mich bedeutet, dass ich, wenn ich mich verantwortlich fühle, mir Antwort auf meine

Frage gebe, was ich dem anderen tue oder nicht tue oder gar antue. Jemandem Bezugsperson zu sein heißt für mich, in einer Vertrauensbeziehung zu stehen: Ich erhalte zumindest einen Vertrauensvorschuss – die Person traut sich an mich heran, vertraut sich mir an, schenkt mir ihr Vertrauen, und ich muss mich dessen würdig, eben vertrauenswürdig erweisen.

Den Unterschied in der Beziehung zu einer sogenannten Bezugsperson gegenüber sonstigen Bekannten definiere ich aber auch daran, dass deren Verhalten zu Anpassung an ihre Erwartungen motiviert und auftretende Widersprüche oder Konflikte emotionalen Stress auslösen. Die Bezugsperson hat Vorbild-, aber auch Korrekturcharakter. Sie steht damit in unmittelbarer Nachfolge der biografischen Eltern oder allenfalls Elternersatzpersonen – professionelle Erzieher/innen inbegriffen – und bekommt daher auch all die unbewussten Reaktionsmuster zugemutet, die schon in der Elternbeziehung eingeübt wurden (außer diese Verhaltensmuster wurden analysiert und durch – hoffentlich bessere – Alternativen ersetzt).

Diese Anpassungsbereitschaft kann in Wertschätzung oder Liebe wurzeln, sie kann aber auch in ohnmächtiger Unterwerfung unter taktisch ausgespielte Dominanz begründet sein. Offensichtlich wird dies bei pubertierenden Jugendlichen, wenn sie darum ringen, ihre eigenen Werte zu definieren – eine (Geistes- wie Körper-)Haltung, die manche Menschen ihr ganzes weiteres Leben beibehalten! Jeder anderen Person gegenüber würde man sich in offene Konkurrenz begeben – bei Bezugspersonen tut man es nicht, weil die Gefahr, dass sie Kontakt oder Kommu-

² Antoine de Saint-Exupéry, *Der Kleine Prinz*, Düsseldorf 1980, 53.

nikation abbrechen könnten, unerträglich wäre.

Bezugspersonen haben deshalb auch Korrektivwirkung: Eben weil sie so wichtig sind, hängt meist der Selbstwert davon ab, wie sehr, aber auch wie konkret sie einen wertschätzen. Da die aktive Kritikfähigkeit der meisten Menschen aber dringend verbesserungsbedürftig ist, liegt einer der Hauptgründe der zunehmenden Reparaturbedürftigkeit zwischenmenschlicher Beziehungen in den „Kollateralschäden“ sprachlicher Inkompetenz. Wie viel Kritik erträgt ein Mensch? Das hängt davon ab, wie gefüllt sein Reservoir an wohlthuenden „strokes“³ ist. Je mehr jemand eine Außenseiterbiografie besitzt, desto abhängiger und damit auch verletzlicher reagiert er oder sie auf die Akzeptanz durch seine Bezugsperson/en.

Außenseiter sind ja vielfach diejenigen Revolutionäre, die traditionelle Spielregeln – zum Beispiel die der hierarchischen Unterwerfung unter sogenannte Autoritäten – brechen! Gerade sie benötigen Bezugspersonen, die ihre Alternativen durchaus kritisch mittragen. Leider finden sie aber solch eine wertschätzend-akzeptierende (was nicht gleich bedeutend ist mit gutheißen!) Begleitung meist nur in einer wiederum oppositionellen Subkultur und nicht durch beispielsweise professionelle „Grenzgänger“⁴. Die Ursache sehe ich einerseits in deren – quantitativer – beruflicher Überlastung, andererseits in verschärften – qualitativen – und damit beziehungsfeindlichen Arbeitsaufträgen zu „schneller“ Anpas-

sung der „jeweiligen Klientel“ an die gesellschaftlichen Normen.

Aus dieser Gleichschaltung ergibt sich auch, dass Bezugspersonen zumindest gedanklich als auf ein gemeinsames Ziel ausgerichtet interpretiert werden: „Du willst doch ohnedies dasselbe wie ich...“. Ist dies nicht einmal mehr als Illusion aufrecht zu erhalten, droht oft die Desintegration der Persönlichkeit.

Wenn also Ehe und ebenso Lebenspartnerschaft nicht nur als ökonomische Zweckgemeinschaft verstanden wird, sondern als emotional gebundenes Zusammenleben, ergibt sich daraus, dass man einander Bezugsperson ist und damit verantwortlich. Gerade mit der Verantwortlichkeit haben aber viele Eheleute Probleme.

2. Ehe gestern und heute

Wenn wir einen Blick in die Vergangenheit werfen und vor allem die letzten zwei Jahrhunderte genauer unter die Lupe nehmen, erkennen wir, dass trotz anders lautender Verklärung durch Dichter und andere Künstler primär ökonomische Ziele Motor der Eheschließungen waren.

Ohne die erst durch die Arbeiterschaft Ende des 19. Jahrhunderts erkämpften Sozialversicherungen bedeuteten eheliche Kinder nicht nur Mithilfe beim Erwerb, sondern vor allem Unterstützung im Alter, besonders dann, wenn man nicht mehr erwerbsfähig war. Eheliche Kinder sollten sich für ihre Eltern und Großeltern – vor allem wirtschaftlich – verantwortlich fühlen, Ehe-

³ Mit „strokes“ wird in der Transaktionsanalyse die – positive oder negative – Energiezuwendung bezeichnet. Die deutsche Übersetzung „Streicheleinheit“ betrifft nur die positive Form; das englische Wort bedeutet aber doppelsinnigerweise auch „Schlag“ und ist daher umfassend.

⁴ Mit „Grenzgängern“ bezeichne ich die Angehörigen der Bildungs-, Gesundheits- und Sozialberufe, die gleichsam mit einem Fuß innerhalb, mit dem anderen außerhalb der Gesellschaft stehen und damit prädestiniert sind, Außenseiter oder solche, die es zu werden drohen, wieder in die Gemeinschaft hereinzuholen. Seelsorger/innen zähle ich dabei zu den Sozialberufen.

männer für ihre Frauen und Kinder; deshalb wurde dieser Moralkodex nicht nur gesetzlich normiert, sondern bereits von klein auf im Sinne einer konventionellen Ethik durch Märchen, Sagen und Legenden suggeriert. Uneheliche Kinder waren, aus diesem Blickwinkel betrachtet, nicht nützlich und daher zu verhindern. Als Methode, unerwünschtes Sozialverhalten zu vermeiden, stand damals vor allem Ausgrenzung und Angstmake zur Verfügung. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts setzen sich weißpädagogische⁵ (im Gegensatz zu schwarzpädagogischen) Methoden wie Aufklärung, Reflexion und Selbsterfahrung durch; ebenso wurden Kinder als gesellschaftlich erwünschter „Wert an sich“ (leider oft nur als Lippenbekenntnis bei gleichzeitig gelebter Kinderfeindlichkeit, aber immerhin!) anerkannt.

Jede Heirat vergrößerte die Chance auf Vermehrung des Kreises der möglicherweise unterstützenden Personen, auf sozialen Aufstieg, größere wirtschaftliche Potenz, zumindest aber Entlastung der Herkunftsfamilie von Fürsorgepflichten. In der Zeit, in der außerhäusliche Selbsterhaltungsmöglichkeiten für Frauen praktisch nur „im Dienst“ – und wenn es der als Gouvernante oder Gesellschaftsdame war – vorhanden waren, erscheint die Notwendigkeit des arbeitsteiligen Wirtschaftens existenzsichernd, wenn Frau einen „braven“, sprich arbeitsamen, abstinenter und treuen Ehemann „gewinnen“ konnte. Dieses Zusammenwirken von außerhäuslicher Erwerbstätigkeit des – gebildeteren – Mannes mit einer meist ungebildeten, aber in allen Tätigkeiten zur Sicherstellung von Nahrung, Kleidung, Krankenbe-

handlung, Ungezieferbekämpfung, womöglich auch Gartenpflege und Kleintierzucht versierten und möglicherweise noch unterwürfigen Frau wurde in dem Augenblick unnötig, als die Produkte des täglichen Bedarfs von der Industrie hergestellt und geliefert wurden. Gleichzeitig brachten die zwei Weltkriege des 20. Jahrhunderts den vorerst ersatzweisen, später durch den Wirtschaftsaufschwung der frühen 1970er Jahre propagierten Eintritt von Frauen in Männerarbeitsplätze und damit ein immer größeres, immer perfekteres Angebot von Küchen- und Reinigungshilfen für den vollautomatisierten – und damit auch für selbstversorgende Männer „tauglichen“ – Haushalt.

Nach dem *Ende des Zweiten Weltkriegs* gelang den Amerikanern ein freizeit- und konsumorientierter Kulturtransfer (im Gegensatz zu den Sowjets, die weiterhin Aufopferung für die Gemeinschaft, die Partei, den Staat propagierten und sich damit nur unwesentlich von der gerade überwundenen Ideologie unterschieden). Dadurch veränderte sich das Frauenrollenbild von der in der NS-Propaganda vorgezeichneten aufopfernden Heldenbraut beziehungsweise Heldenmutter zum kapriziösen Teenager oder zur „mitverdienenden“ Zwanzigjährigen, die, falls sie nach Heirat ihren Beruf vorübergehend zurückstellte, zumindest aktiv weiter am öffentlichen Leben teilnahm. Konflikte mit den Ehepartnern ergaben sich daraus noch kaum, eher mit den Eltern, die in den 1930er Jahren und damit in Richtung Konsumverzicht sozialisiert wurden.

In den *späten 1960er Jahren* eroberten erstmals relativ frei erwerbbar empfangnisverhütende Mittel die ehelichen

⁵ Vgl. Anm. 10

wie nunmehr auch außerehelichen Luststätten und veränderten damit das Sexualverhalten: Frauen verloren vielfach ihre Schutzargumentation von der befürchteten Schwangerschaft gegen männliche Zudringlichkeit, Männer ihre Bereitschaft, um die Frau ihres Begehrens intensiv zu werben. Ihr Verhalten wurde zunehmend oberflächlicher, aber auch erpresserischer. Damit wuchs aber auch das Konfliktpotenzial in Ehen: Je weniger Sachzwänge Partnerschaften beziehungsweise „Unterwerfungen“ stützen, desto mehr verlagert sich der Anspruch, was eine/r vom anderen will, ins Emotionale. Die Partnerperson soll beglücken – nicht mehr nur beistehen.

Als Antwort auf die langsam – sicher auch auf Grund medialer Vorbilder – zunehmende Brutalisierung männlichen Sexualverhaltens formierten sich in den 1970er Jahren die ersten Frauenselbsterfahrungsgruppen. Die feministische Frauenbewegung (im Gegensatz zur bürgerlichen zu Beginn des 20. Jahrhunderts) entstand und mit ihr Kampagnen gegen sexuelle Ausbeutung von Frauen in Kindheit, Jugend, Prostitution und Pornografie. Als Reaktion darauf trennte sich die Männerwelt in den Teil, der diesen Kampf unterstützte, und in denjenigen, der diese Bastionen männlicher Sexualdominanz vehement verteidigte. Diese ideologische Spaltung wird auch heute früher oder später Thema in jeder Partnerschaft und damit einendes oder trennendes Element und verstärkt dann den Gegensatz der Geschlechter.

Ab Ende der 1980er Jahre und der Verschlechterung der Wirtschaftslage zielt die immer umfangreicher werdende Produktwerbung auf die Ängste der Menschen vor Arbeitsplatzverlust und damit Abgleiten in eine Armut, die in die Vergessenheiten der 1920er Jahre

verschoben wurde: Frauen und mit einiger Zeitverzögerung auch Männern wird vorgegaukelt, wie man/frau zu sein hat, um Erfolg zu haben: jung, schnell, faltenfrei, schweißlos, mit Handy, flottem Kraftwagen, gefärbtem Haar und möglichst dünn. Dafür immer beim Feiern, im Urlaub, in Lokalen,... und wenn mit Partner/in, dann ist es kaum eine/r, mit dem man/frau offensichtlich verheiratet ist. Das Zeitalter des narzisstischen Singletums hat begonnen... und es dauert an. Immerhin bringen viele Singles mehr Umsätze an Tiefkühlschränken, Mikrowellenherden, Freizeitbuchungen und was nicht alles sonst, das man einspart, wenn mehrere zusammen leben und einander lieber in die Augen schauen als in den Fernsehapparat oder den Computerbildschirm.

Und noch etwas hat sich geändert in den letzten 150 Jahren: Waren es im 19. Jahrhundert noch die Eltern, die vielfach die Partnerwahl ihrer Kinder bestimmten je nachdem, wie die Äcker zusammenpassten oder die Berufe, sind heute die Eheleute selbst für Glück oder Unglück ihrer Partnerwahl verantwortlich. Waren es in den 1950er Jahren noch ungeplante Schwangerschaften, die vielfach zu sogenannten „Muss-Ehen“ führten und dahinter verborgen oft der Wunsch, möglichst schnell dem Elternhaus zu entfliehen – oder bei Frauen: einem ungeliebten Beruf –, so sind es heute unkritische Sehnsüchte nach Geborgenheit oder immerwährender Bereitschaft zu ewig leidenschaftlichem Sex, welche die wenigen, die noch heiraten wollen, zu diesem Entschluss motivieren. Zyniker ätzen dementsprechend ja auch, heutzutage seien es nur mehr Homosexuelle und katholische Priester, die heiraten wollten – und möglicherweise steckt dahinter ein tiefer Ernst: dass nämlich dieje-

nigen, die nicht im Erfolgstaumel allein auf die eigene Allmacht vertrauen, erkennen, was es bedeutet, Beistand zu geben und zu empfangen, „in guten wie in schlechten Zeiten“.

Eines der Hauptprobleme, weshalb heute so viele Ehen in eine Scheidung münden – in Österreich bereits fast jede zweite (44,44 Prozent im Jahr 2002), in der Bundeshauptstadt bereits 54,6 Prozent! – liegt darin, dass vielfach mit unreflektierten Glückserwartungen geheiratet wird, ohne vorbereitete Krisenpläne für all die Unannehmlichkeiten, mit denen man im Laufe der Zeit rechnen muss: Krankheiten, Arbeitsplatzverlust, Heimlichkeiten, Lügen, Untreue... und: Neid. Vor allem auch Neid aufeinander. Denn wenn beide im Beruf stehen und überall Konkurrenz gepredigt wird, dann öffnet sich die „Kain-und-Abel-Falle“ auch am heimischen Herd.

Es fehlen aber auch Modelle, wie man Glück erarbeiten kann: wie man auf Dauer seelisch Intimität herstellt, körperlich den Austausch der Sexualenergie gestaltet und geistig den Sinn der jeweiligen Paarung erkennt – nämlich: ein Paar zu sein. Und sei es nur für einen kostbaren Augenblick, von dem man jahrelang zehren kann.

3. Damit Ehe und Beziehung gelingen kann

Aus tiefenpsychologischer Sicht wählen wir, wenn wir selbst wählen, immer eine Partnerperson, welche diejenigen Eigenschaften aufweist, die bei uns selbst – noch – nicht entwickelt sind. Wir wählen unsere Ergänzung – das, was uns ganz macht. Wenn die Partnerschaft gelingt, werden die beiden Menschen „ein Leib“ – sie gleichen sich an, oft bis zur optischen Ähnlichkeit. Der Feind dieses Ergänzungsgesche-

hens ist die Rivalität – und genau die wird in unserer heutigen Konkurrenzgesellschaft gefördert: Indem immer wieder – beispielsweise in der Sportberichterstattung – angeführt wird, wer schneller ist und wer der schnellste (wobei an den Planken die Uhrenwerbung prangt!). Dann nörgelt oft auch ein Partner am anderen herum „Warum bist du nicht wie ich?“ und versucht ihm/ihr das eigene Wertesystem aufzuzwingen – statt entweder zu fragen, „Wie machst du das?“, wenn man etwas „auch“ haben/können will – oder eben sein zu lassen, als etwas, das in die Individualität des anderen gehört und mit einem selbst wenig oder nichts zu tun hat.

Hier treffen wir auf folgende Phänomene:

1. Viele Menschen, vor allem Männer, sehen im anderen eine Elternfigur der frühen Kindheit und erwarten Versorgung, Beglückung, Beschützung, möglicherweise aber auch Orientierung, Anleitung, Kontrolle, Grenzsetzung. Sie verzichten auf Autonomie in der Hoffnung auf seliges Beisammensein am Familientisch – wie im Bilderbuch. Das entspricht nicht einer Mann-Frau-Beziehung, sondern einer Vater-Tochter, beziehungsweise Mutter-Sohn-Beziehung. Solche Beziehungen sind „schief“, sie repräsentieren ein deutliches Machtungleichgewicht. Und sie ziehen daher automatisch unrealistische Erwartungen nach sich. Das heißt aber nicht, dass solche Beziehungen nicht funktionierten – ganz im Gegenteil: Sie bieten ja eine wohlbekannte Form des Zusammenspiels; es darf sich nur keine/r der beiden weiterentwickeln. Dann folgt nämlich ein pseudopubertärer Ablösekampf, und der bedeutet meist Stress, Verletzungen und vor allem Unruhe und für Kinder,

wenn sie das miterleben müssen, Verwirrung.

2. Das Tabu der Selbstbestimmung: Wer zum „braven“, das heißt „gehorsamen“ Kind erzogen wurde, das andere über sich bestimmen lässt, erträgt schwer, wenn dies jemand anderer „wagt“. Das erlebt man dann nämlich als ungeheuerliche Provokation, erwartete man doch insgeheim und unbewusst, dass sofort die „Geister“ der strafenden Eltern der frühen Kindheit aus dem Schatten auftauchen könnten und ein Donnerwetter über einen ergehen lassen, weil man sich mit solchen Rebellen/innen abgibt.

3. Es bedarf eines stabilen Selbstwertgefühls und damit einer gesicherten Ich-Identität, anderen deren So-Sein zu lassen und nicht – wieder: wie ein Elternteil! – zu versuchen, den anderen den eigenen Erwartungen anzupassen. Immer wieder drängen etwa Männer Frauen dazu – beispielsweise nach einer Entbindung – schnell abzunehmen, weil sie mit der veränderten Körperform nicht umgehen können oder wollen, weil sie sich für die Frau schämen, was im Klartext heißt: meinen, mit ihr nicht protzen zu können. Sie brauchen die Frau für ihre eigenen narzisstischen Bedürfnisse. Nur: mit Liebe hat das nichts zu tun. Wie sehr sie die Frau damit verletzen, die ja ohnedies erst selbst lernen muss, mit ihren Körperbeziehungsweise Hormonveränderungen umzugehen, interessiert sie nicht. Die Frage „Was werden die Anderen sagen?“ erweist sich also nicht nur für die oft selbstverurteilenden Frauen destruktiv, sondern auch für Männer, die überwiegend (nachweislich!) dazu neigen, Fehler und Schuld bei anderen zu suchen, nur nicht bei sich selbst.

4. Der Psychoanalytiker Udo Rauchfleisch, Psychologieprofessor an der Universität Basel, sieht ein weiteres Hindernis in dem Zwang zur Geschlechterhierarchie: Von Männern wird immer noch erwartet, dass sie Frauen dominieren. Darin sieht er auch einen wesentlichen Grund für die Ablehnung homosexueller Partnerschaften: in diesen ist nicht ersichtlich, wer wen „beherrscht“, wer welche stereotype Geschlechtsrolle einnimmt. Damit werde aber ein wesentlicher Grundsatz unserer Gesellschaftsordnung in Frage gestellt, die immer noch darauf aufbaue, dass Männer führen (sollten).⁶

5. Die Unfähigkeit vieler Männer, seltener Frauen, die Entgrenzung in der sexuellen Vereinigung zu ertragen. Auch das erfordert nämlich stabile Ich-Grenzen: Man muss körperlich, seelisch und geistig wissen, wer man ist und dass man gut ist, so wie man ist (was nicht heißt, dass man nicht an seiner täglichen Verbesserung arbeiten sollte!) und die Herz- und Leibesöffnung ertragen, die sanft und stetig wie bei einem Geburtsvorgang einsetzt, wenn man bereit ist, die Energie des Anderen ganz in sich aufzunehmen und die eigene herzuschenken. Das braucht Zeit, Zärtlichkeit, Vertrauen, aber auch die Kraft, Erregung, Leidenschaft und Fulminanz zu „halten“, auszuhalten. Beim anderen, aber auch bei sich selbst. Das ist der Weg zur sakramentalen Ehe – und dieses Sakrament spenden einander bekanntlich die Eheleute selbst. (Ob legitim verheiratet oder, wie im „Zigeunerbaron“ von Johann Strauss, nur vom Vogel „Dompfaff“ getraut, macht da keinen Unterschied – außer dass im ersteren Fall der Priester darum betet, dass es gelingen

⁶ Vgl. Udo Rauchfleisch, Die Angst vor der Homosexualität, in: Udo Rauchfleisch (Hg.), Homosexuelle Männer in Kirche und Gesellschaft, Düsseldorf 1993.

möge! Aber sollten nicht die Eheleute selbst tagtäglich beten, das heißt sich Gott anvertrauen, dass ihre Liebe gelingen möge?)

6. Was darüber hinaus noch hindert, eine stabile Beziehung aufzubauen, ist Stress – Belastungen durch Zeitnot, übergroße Mobilität und Charakterneurosen: permanente, daher als pathologisch einzustufende Gier, Trägheit, aber auch Geiz, Zorn, Narzissmus, Perversion und Neid⁷.

Ehe und Beziehung kann gelingen,

- wenn die Partner/innen wissen, was sie voneinander wollen und was sie gemeinsam erreichen wollen, was sein soll und was nicht.
- Das bedeutet aber auch, zwischen Gefühlen und Verhalten zu unterscheiden und dem Anderen seine Gefühle zu lassen und sie zu respektieren (zum Beispiel auch, wenn er/sie sich anderweitig verlieben sollte), was den Intimbereich des Anderen einschließt (und daher den Verzicht auf Kontrolle, Verbote oder gar Erpressungen und Drohungen),
- damit man nicht zur (übergeordneten) Elternfigur mutiert, sondern (symmetrisch) Partner bleibt – eben auch in Krisenzeiten,
- daher auch nicht den eigenen Selbstwert vom anderen abhängig macht, sondern sich über sich selbst und seine Eigenschaften, Leistungen, das eigene Erleben und Leben definiert. Ist der eigene Selbstwert aber massiv verletzt, sollte man sich nicht scheuen, diese Wunden offen zu legen (nicht verstecken, sondern „an der Luft austrocknen lassen“) – einer

psychotherapeutisch kompetenten Person des Vertrauens gegenüber, nicht aber den Partner, die Partnerin überfordern. Es gibt natürlich auch religiöse Wege zur Heilung, aber die sollte man im Erleben erfahren und nicht im Nachlesen.

So provokant es auch klingen mag:

- Beziehungsfähigkeit wird gefördert durch den Mut, wahrhaft, aber behutsam (nicht draufgängerisch!) zu sich selbst zu stehen, also auch zu wissen, was die eigenen Vorbilder, die eigenen Werte, die eigenen Wünsche, die eigenen Ängste sind (und sich daher auch in Frage stellen zu lassen und zuzuhören!);
- die andere Person nicht zu „schoonen“ – nämlich als unfähig zu definieren, einen so annehmen zu können, wie man eben ist,
- sondern sich, das heißt das eigene Herz zu öffnen und daher schon im vorhinein darauf zu achten, dass sich dort keine Räuberhöhle einrichtet, was heißt,
- an der eigenen Konfliktfähigkeit zu arbeiten: eigene Dilemmata sensibel anzusprechen, nicht dem anderen an den Kopf zu werfen, was wiederum bedeutet,
- an der eigenen sprachlichen Kompetenz zu arbeiten⁸,
- sich selbst wie dem Anderen Zeit zu schenken, denn Beziehung geht nicht ohne Gefühlsaustausch, und Fühlen braucht Zeit, und
- sich um den Kreislauf der ausgetauschten Sexualenergie zu bemühen und wenn das gelingt, ihn nicht einschlafen zu lassen.

⁷ Vgl. Rotraud A. Perner, *Management macht impotent – Abschied vom Mythos Macher*, Zürich 1997. In diesem Buch habe ich versucht zu zeigen, dass die heute verlangten Tugenden der Manager den sogenannten „Sieben Todsünden“ und damit den Fixierungen in den wesentlichen Phasen der psychosexuellen Entwicklung des Kleinkinds entsprechen und daher als Katalog der „großen“ Psychopathologien betrachtet werden können.

⁸ Vgl. Rotraud A. Perner, *Schaff dir einen Friedensgeist! – Gewaltprävention im Alltag*, Wien 2001.

Eben weil Beziehungsarbeit viel Wissen – allgemein und voneinander – erfordert, ist es hilfreich, regelmäßig nachzuprüfen, wie nah oder fern man einander steht und ob man diese Distanzen so lassen oder verändern will. Einmal in der Woche eineinhalb Stunden ungestörtes intimes (!) Zwiegespräch⁹ – nicht Absprache über anfallende Arbeiten! – sollte reichen, um einander „wirk-lich“ in die Augen zu sehen und einander zu „spüren“, zu „erspüren“.

4. Damit die seelsorgende Beziehung gelingen kann

Heute sind die Menschen in unserem Kulturkreis so gebildet wie nie zuvor: Sie besitzen vor allem dank der audiovisuellen Medien viele Informationen über verschiedene Lebensentwürfe und Kulturen. Was ihnen aber meist fehlt, ist jemand, mit dem sie die „Unterscheidung der Geister“ vornehmen können: Was davon ist für mich gut, was schadet mir – was vergiftet meine Seele, meinen Geist?

Die eigenen Verwandten oder Partnerpersonen sind für diese Gewissensarbeit kaum die geeigneten Gesprächspersonen, da sie immer ihre eigenen Interessen verfolgen und daher nie unbelastet den Blickwinkel des anderen teilen werden. (Eben aus diesem Grund dürfen auch Psychotherapeut/innen nicht im eigenen Nahbereich ihre Dienste einsetzen!) Aber sind Seelsorger frei von eigenen, sprich kirchlichen Interessen?

Wenn sie

- auf Moralisieren verzichten können, sondern

- ohne Angstmache oder Heilsversprechungen
- einen Prozess gestalten helfen,
- in dem Ratsuchende ihre eigenen Erfahrungen, Gefühle, Phantasien, Gedanken ausdrücken können,
- um sie dann mit ihrem ethischen Ansprüchen zu vergleichen, zu bewerten und im Sinne des Gewissensprimats allenfalls beizubehalten oder zu verwerfen, und
- in dem auch über Aussagen aus den Evangelien meditiert werden kann, kann wohl auch ohne paartherapeutische Ausbildung der Prozess der Paarbildung, der Krisenbewältigung, aber auch der fairen Findung der Distanz, die dem augenblicklichen Zustand entspricht, gefördert werden.

Wesentlich ist, die Erfahrungen der psychotherapeutischen Arbeit zu nutzen, dass Nörgeln, Kritisieren und was es so alles an „schwarzpädagogischen“¹⁰ Interventionsformen gibt, Ratsuchende nur wegtreibt, auch wenn sie sich scheinbar der „Autorität“ unterwerfen und zustimmen – der „mündige“ Bürger will nicht wie ein Kind zusammengeschimpft werden, sondern in seiner Gewissensqual ernst genommen und respektvoll behandelt werden. Es kommen Ratsuchende ja nur, wenn sie Rat brauchen – keinen Rat-schläger, sondern einen Beirat, der auf ihre Entwicklungsfähigkeit ebenso vertraut wie in ihre Fähigkeit, den für sie selbst richtigen Weg zu finden.

Entwicklung braucht Zeit und Raum: man entwickelt sich nicht unter Druck – da wickelt man sich eher ein. Entwicklung braucht daher Ruhe, Entspannung – alles Kriterien, die gerade in der räumlichen Gestaltung von Kir-

⁹ Vgl. Michael Lukas Moeller, *Die Wahrheit beginnt zu zweit – Das Paar im Gespräch*, Reinbek 1988.

¹⁰ Vgl. Katharina Rutschky (Hg.), *Schwarze Pädagogik. Quellen zur Naturgeschichte der bürgerlichen Erziehung*, München 1977/1997.

chen, in der Liturgie, in der Rhythmik des priesterlichen Sprechgesangs oder der Gregorianischer Choräle, in der Monotonie des Rosenkranzbetens, in der Regelmäßigkeit der Wiederkehr des Gleichen, in der Verlässlichkeit zu finden sind. Diese Rhythmik brauchen wir alle, wenn wir uns dem „größeren Wissen“ öffnen wollen. Der Seelsorger sollte diese Rhythmik leben – vorleben.

5. Persönliche Schlussbemerkung

Im übrigen bin ich der Meinung, dass wir im lebendigen Austausch voneinander lernen sollen – daher schriftlich niedergelegte Gedanken immer unvollkommen bleiben und außerdem unpassend sind, wenn es um Beziehungsfähigkeit geht: *Beziehung lernt man nur durch Beziehung.*

So wie ein Paar die Form, wie es seine Beziehung leben will, erst finden und vereinbaren muss, so sollten auch wir professionelle Helfer es tun: Fragen, was sich jemand von uns wünscht und dann in Ruhe – ohne Druck zu machen, ohne herabzuwürdigen, ohne den Selbstwert anderer zu beeinträchtigen – klarlegen, was davon voraussichtlich realisiert werden kann und was nicht (und warum).

Leider ist vielen Seelsorgern ihr Image als „Autorität“ ein größerer Wert als ihre Wahrhaftigkeit – zum Beispiel auch die Wahrheit, dass sie sich überfordert, unzulänglich oder dadurch auch bedrängt fühlen. Aber Beziehung wird immer nur dann gelingen, wenn wir auch auf unsere eigenen Größenerwartungen verzichten.