

Kirche und Gesellschaft



Albert Wunsch

In Verlässlichkeit und Liebe das Leben teilen?

Die Reihe „Kirche und Gesellschaft“ thematisiert aktuelle soziale Fragen aus der Perspektive der kirchlichen Soziallehre und der Christlichen Sozialethik.

THEMEN DER ZULETZT ERSCHIENENEN HEFTE:

November 2013, Nr. 404: Adrianus H. van Luyn SDB

Subsidiarität – ein Baustein nicht nur für Europa

Dezember 2013, Nr. 405: Peter Neher

Zwischen Wirtschaftlichkeit und Menschlichkeit

Januar 2014, Nr. 406: Arnd Küppers/Peter Schallenberg

Große Koalition ohne große Ideen? Zu Aufgabe und Grenzen von Politik – grundsätzliche Überlegungen aus aktuellem Anlass

VORSCHAU:

März 2014, Nr. 408:

Gerhard Kruijff zum Themenbereich: „Befreiungstheologischer Hintergrund von Papst Franziskus“

April 2014, Nr. 409:

Hildegard Hagemann zum Themenbereich: „Migration“

Mai 2014, Nr. 410:

Ursula Nothelle-Wildfeuer zum Themenbereich: „Gerechter Lohn – Mindestlohn“

Die Hefte eignen sich als Material für Schule und Bildungszwecke.

Bestellungen

sind zu richten an:

Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle

Brandenberger Straße 33

41065 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61/8 15 96-0 · Fax 0 21 61/8 15 96-21

Internet: <http://www.ksz.de>

E-mail: kige@ksz.de

Redaktion:

Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle

Mönchengladbach

Erscheinungsweise: Jährlich 10 Hefte, 160 Seiten

2014

© J.P. Bachem Medien GmbH, Köln

ISBN 978-3-7616-2692-4

Durch das Vorziehen der Bischofssynode zur Familienpastoral lenkte der Vatikan den Blick auf ein äußerst wichtiges Thema. Dass die damit verbundenen Umfrage-Unterlagen an alle nationalen Bischofskonferenzen verschickt wurden, belegt, dass Papst Franziskus einen breiten Dialog zu Ehe und Familie anstoßen will. Dazu hat das Zentralkomitee der deutschen Katholiken (ZdK) am 16.12.2013 mit einer achtseitigen Stellungnahme auf den Aufruf von Papst Franziskus an die Gläubigen geantwortet und zum Ausdruck gebracht, sich an der Vorbereitung der III. Außerordentlichen Bischofssynode zu „Pastoralen Herausforderungen der Familie im Kontext der Evangelisierung“ zu beteiligen. Das ZdK bekennt sich zur Ehe und ihrer besonderen Bedeutung, plädiert zugleich aber dafür, auch die gesellschaftliche Realität mit ihren vielfältigen Lebenssituationen anzuerkennen und spricht sich gegen „ungerechtfertigte“ Ungleichbehandlungen und für größere Offenheit in der Sexualmoral aus. Wie diese konkret aussehen kann oder soll, ist offen. Auch die Bischöfe unterstreichen die große Bedeutung dieses Themas. So wichtig alle diese theologischen oder pastoralen Initiativen auch sind, viele Paare benötigen ganz praktische Anregungen, um sich den täglichen Herausforderungen in Partnerschaft, Ehe, Familie und Beruf erfolgreich stellen zu können. Denn die Energie-Stärke des Einzelnen, eines Paares bzw. einer Familie hängt neben einem gesunden und förderlichen Lebenswandel sowie erfüllend-herausfordernden Aufgaben bzw. Tätigkeiten auch von systematischen und sorgfältigen Pflege-Intervallen ab, d. h. von Phasen, in denen sich beide Partner besonders aufmerksam umeinander kümmern. Diese Fakten als Handlungs-Herausforderung aufzugreifen, ist die Botschaft des folgenden Beitrags.

Zwischen Glücks-Sehnsucht und Alltags-Tristesse

Zu unterschiedlichsten Anlässen wird in Reden herausgestellt, dass „Partnerschaft und Familie“ des Deutschen höchstes Gut seien. Auch Meinungsforscher belegen kontinuierlich diese Einschätzung. So unterstreicht die letzte Shell-Jugendstudie erneut, dass die große Mehrheit der Befragten eine eigene Familie für das Lebensglück als sehr wichtig betrachtet. Wenn dem so ist, kann es sich bei den hohen Ehescheidungs-Zahlen und den vielen Beziehungsbrüchen unverheirateter Paare nur um ein nicht gewolltes oder fahrlässig her-

beigeführtes Desaster handeln. So starten zu viele Männer und Frauen mit recht naiven oder mangelhaften Voraussetzungen ins Beziehungsleben. *Ob Profillosigkeit, eine zu geringe Kenntnis wichtiger Fähigkeiten für ein gelingendes Paar- und Familien-Leben, eine zu schwach ausgeprägte Anpassungsbereitschaft – es gibt reichlich Belege für diesen Trend.*

Ein Blick in das persönliche Umfeld offenbart: Immer mehr Paare, welche hoffnungsvoll ihre Lebensgemeinschaft begannen, geraten zu schell in beträchtliche Turbulenzen. Häufig wird dann in einer Trennung der einzige Ausweg gesehen. Nicht selten geschieht dies nach der Maxime: „Erst heiß begehrt, dann kalt abserviert“. In nahezu der Hälfte aller Scheidungen bzw. Trennungen sind jedoch nicht nur die Partner selbst, sondern auch ihre minderjährigen Kinder durch ein Schicksal betroffen, in dem getrennt wird, was einmal zusammengehörte. Die amerikanische Sozialforscherin Elizabeth Marquardt hat eindrucksvoll herausgearbeitet, was im Inneren von Scheidungskindern vorgeht. Würden die Paare vorher überblicken, dass der ins Visier genommene Abbruch einer Beziehung oft der Beginn von jahrelangen Demütigungen, finanziellen Belastungen, beträchtlichen psycho-somatischen Langzeit-Beeinträchtigungen und häufig auch juristischen Auseinandersetzungen ist, würden viele sicher anders handeln. Was hindert also die betroffenen Männer und Frauen daran, sich diese Zusammenhänge zu verdeutlichen? Kann eine verantwortungsbewusste Gesellschaft und eine Politik, die dem Leben dienen soll, dies einfach so hinnehmen?

Selbstbezogenheit bzw. Selbstüberschätzung und fehlende Achtsamkeit sind die sichersten Wege in Konflikte oder ins Versagen. „Wir haben es nicht geschafft, unsere Ehe lebendig zu halten. Als Eltern lief unser Motor meist auf Hochtouren und wir funktionierten prächtig, aber als Paar haben wir zu wenig auf Pausen der Zweisamkeit geachtet und manch notwendigen Boxenstop oder Ölwechsel aus dem Blickfeld verloren. Das sehe ich heute ganz klar, aber es dauerte lange, bis mir das klar wurde“, so eine End-Dreißigerin in einem Beratungsgespräch. Und sie ergänzt: „Ich werfe dies meinem Exmann nicht vor, wir haben uns in der Geschäftigkeit des Alltags einfach verloren und es viel zu spät bemerkt.“ – Auf dem Hintergrund meiner langjährigen Tätigkeit in der Paar-(Konflikt)-Beratung komme ich zu dem Ergebnis, dass weit über die Hälfte der

Paare, welche im Bruch auseinander gingen, dies bei besseren Voraussetzungen und regelmäßigerer Selbstkontrolle hätten vermeiden können. In Krisen wegzulaufen oder möglichst schnell eine neue Partnerschaft zu schließen und die Gründe für das Scheitern nicht aufzuarbeiten, ist mehr als naiv.

So wie sich Menschen im Laufe des Lebens – ob durch eigene Initiative, Trägheit oder äußere Ereignisse – verändern, so sind auch Beziehungen keine statischen Gebilde. Ziel sollte daher im Interesse aller Beteiligten sein, den Wandel positiv zu gestalten und sich selbst als die Steuer-Frauen und Steuer-Männer ihrer Partnerschaft zu sehen. Fehlt das Augenmerk hierauf, wird das Verbindende in Beziehungen allmählich und oft unmerklich spröde, um irgendwann in einem schmerzlichen Prozess auseinanderzubrechen. Denn einer Beziehung ohne eine regelmäßige Selbstvergewisserung fehlen substantielle Stabilisierungs-Standards. Auch wenn wir uns nicht danach sehnen, Probleme und unkalkulierbare Beeinträchtigungen gehören irgendwie zum Leben. Was den meisten Menschen jedoch fehlt, ist ein gekonnter Umgang mit solchen Herausforderungen. Das Wort „Krise“ besteht in der chinesischen Sprache aus zwei Schriftzeichen, das eine steht für „Gefahr“, das andere für „Chance“. Wer sich zu stark auf die Gefahr konzentriert, wird möglichst schnell die Flucht antreten, wer sein Augenmerk jedoch vorrangig auf die Chance richtet, wird allen Schwung für eine – vorsichtig einzuleitende – Verhaltens-Veränderung bzw. Problem-Lösung einsetzen.

Kräftiger in die Start-Voraussetzungen investieren

Mit dem Traum von der ewig jungen Liebe beginnen die meisten Partnerschaften. Wenn sie sich dann nach einer intensiven Zeit des Kennen-Lernens ein gemeinsames Leben *zu-trauen*, heiraten sie. Handelt es sich bei diesen Ehe-Willigen um Christen, wollen viele – gerade in einer durch Unverbindlichkeit geprägten Welt – ihren Bund unter den Segen Gottes stellen, so dass *ER* durch das Ehesakrament zum Dritten im Bunde wird, wie dies Dr. Heiner Koch als Stadtjugendseelsorger in Neuss einmal formulierte. So schaffen sich lebendige und stabile Partnerschaften eine solide Basis, um finanzielle Beeinträchtigungen, berufliche Rückschläge, heimtückische

Krankheiten und damit meist verbundene Begrenzungen des bisherigen Lebensstandards zuversichtlicher tragen oder ertragen zu können. Aber schon bei der Anbahnung von Beziehungen hapert es kräftig. Denn nach einer aktuellen Studie kann fast die Hälfte aller männlichen Singles weibliche Signale nicht angemessen deuten. Aber auch beim Senden scheinen viele Probleme zu bestehen. Häufig werden daher wegen unserer begrenzten Kooperations- und Selbstregulierungs-Fähigkeit Hilfen von außen benötigt. So können wir uns förderliche Regeln für ein gutes Miteinander und wichtige Hinweise zu schwer einschätzbaren Zusammenhängen und Abläufen aneignen. Sie helfen uns, dass typische Gefahren möglichst früh erkannt und gebannt werden. Erfolgen Hinweise oder Rückmeldungen zeitig, ist es leichter und effektiver, ein Vorhaben weiter umzusetzen bzw. entsprechende Korrekturen vorzunehmen.

„Die Vorbereitung auf Partnerschaft, Ehe und Familie beginnt einen Tag nach der Geburt.“ So die Start-These eines Wochenendseminars für Paare. Verwunderung und Stirnrunzeln. Wieso einen Tag nach der Geburt bzw. schon in der frühesten Kindheit? Die Begründung für „einen Tag nach der Geburt“ löste Schmunzeln aus, denn der Referent meinte: „Vierundzwanzig Stunden sollte der neue Erdenbürger schon die Gelegenheit haben, ohne Lernauftrag sein Umfeld erkunden zu können.“ Schnell wurde jedoch klar, dass es nicht ums Kind, sondern um die erzieherische Grundhaltung der Eltern geht. Denn ab da wird grundgelegt oder auch nicht, ob Aktivität oder Inaktivität, Kraft und Ausdauer oder Laschheit und Ignoranz auf dem elterlichen Erziehungsplan stehen, ob Kinder in der Spannung von Herausforderung und Förderung oder stattdessen in Selbstüberlassung und Verwahrlosung in das Leben wachsen. Erhält das Kind in der elterlichen Beziehung Liebe, Nähe und Zuwendung, die es stabil machen, oder wird dieses nur reduziert eingebracht? Führt die Erziehung in die Eigen-Verantwortung oder in die Entmutigung? Hat es die Chance, eine Identität als Junge oder Mädchen entwickeln zu können oder soll ein „politisch korrektes“ Gender-Neutrum heranwachsen? Wird ihm Erotik und Sexualität als bereichernd oder verklemmt-angstbesetzt vermittelt? Werden ihm altersgemäße Konflikte und Lösungs-Modalitäten zugetraut oder diese per Harmonie-Sucht erstickt? Kann es Abwehrkräfte gegenüber einem Lebens-Stil zwischen bevorzugtem Genuss-Streben,

Wunscherfüllung sofort und der Sucht nach dem leichten Sein entwickeln?

„Mit einer Kindheit voll Liebe kann man ein halbes Leben hindurch die kalte Welt aushalten“, so ein Resümee des Schriftstellers Jean Paul.¹ Demnach benötigen Kinder von Beginn an die beglückende Erfahrung des Geliebt- und Umsorgt-Werdens im Umgang mit Mama und Papa, um durch diese verlässlichen Kontakte reichlich Urvertrauen entwickeln und eine sichere Bindung erfahren zu können. Um eine stabile, selbstverantwortliche und zufriedene Persönlichkeit werden zu können, sind ergänzend positive Vorbilder im Umfeld und altersgemäße Herausforderungen als Mitgift für das Leben wichtig. Fehlt Kindern die Erfahrung von Angenommen- und Gemocht-Sein, werden die Voraussetzungen für ein gutes Miteinander in Partnerschaft, Familie und Gesellschaft ebenfalls mangelhaft sein. Insofern wird die Intensität der frühkindlichen Bindung zu einem wichtigen Indikator der Bindungs-Qualität in Partnerschaft und Ehe.

„Einsamkeit ist der Preis postmoderner Vielfalt“, so titelte das Institut für Demographie, Allgemeinwohl und Familie (i-daf) eine Newsletter-Nachricht vom 06.11.2012. Aber nicht die Vielfalt, sondern eine zu gering ausgeprägte Fähigkeit und Bereitschaft, sich als stabiles Ich auf ein Du hinzubewegen, um daraus ein Wir entstehen zu lassen, ist der Grund für dieses Phänomen. Die Entwicklungstendenzen zu einer Single-Gesellschaft sind auch in dem Mangel begründet, ein zu gering ausgeprägtes bzw. befähigtes Ich zu besitzen. Eine Auswirkung ist die „neue Unverbindlichkeit“, welche auch vor Beziehungen nicht halt macht. So fragte die Zeitung DIE WELT am 9.1.2014 in dem Beitrag: „Sind wir zusammen? Oder was?“, das „Leben als Mingle“ all jene Paare, welche zwar irgendwie miteinander liiert sind, dabei aber ihren Single-Status nicht aufgeben, nach den Motiven, weshalb sie so leben. Es gibt verschiedene Gründe für diese neue Unverbindlichkeit. Der zentrale und wichtigste ist wohl die Angst, zu viele andere – vielleicht bessere – Möglichkeiten auszuschließen, wenn man sich eindeutig zu einem Menschen bekennt. Dass diese ständige *optionale Offenheit* letztlich Ausdruck von Unfreiheit ist, wird dabei ausgeblendet.

Immer wenn durch starke Erdbeben hunderte oder gar tausende Menschen in den Trümmern zu Tode kommen, wird auch offenkun-

dig, dass in vielen Fällen die katastrophalen Folgen bei mehr Sorgfalt vermeidbar gewesen wären. Eine kritische Durchsicht der Statik bei Neubauvorhaben inklusive einer entsprechenden Überwachung der Bauausführung sowie eine Überprüfung der Standfestigkeit von bestehenden Gebäuden und deren Nachbesserung hätte vielfach Menschenleben, Leid und einen millionenfachen materiellen Schaden reduziert oder vermieden. Dies wirft die Frage auf, in welcher Weise sich Menschen – als Einzelne oder in Partnerschaften – auf die unterschiedlichsten nicht angestrebten aber zu erwartenden Erschütterungen des Lebens vorbereiten. Welche Stabilisierungs-Initiativen wären hier not-wendend?

Partnerschaft als sich selbst stabilisierendes Lebensprinzip

„Was wir am nötigsten brauchen ist ein Mensch, der uns dazu bringt, das zu tun, was wir können“, so der amerikanische Philosoph Ralph Waldo Emerson.² Sind die Voraussetzungen für ein solches Miteinander zu mager, wachsen in Beziehungen nicht Können und Vertrauen, sondern Unklares, Missliches und Störendes, bis das Fass überläuft. Aber so wie sich unter negativem Vorzeichen Tropfen für Tropfen geronnene Enttäuschung, Lieblosigkeit oder Verletzung ansammeln, so können auch positive Ereignisse, bereichernde Begegnungen, freudige Überraschungen und gezielte Hilfestellungen im Alltag abgespeichert werden. Auch wenn Glück meist limitiert ist und außerhalb unserer Verfügbarkeit liegt, Zufriedenheit ist ein Produkt unseres Wirkens. Sie aktiviert übrigens dieselben Hirnareale wie dies beim Glücksgefühl der Fall ist. Mit dem daraus resultierenden Wohlbehagen haben wir gleichzeitig den idealen Humus für das Wachsen und Gedeihen von Persönlichkeit und Lebensfreude in Partnerschaft, Ehe und Familie.

„Wir sind Analphabeten im Bereich unseres Gefühlslebens“, lässt Ingmar Bergmann den Protagonisten in dem Beziehungsfilm „Das Schweigen“ sagen. Es kommt also darauf an, das zu überwinden, was man als *Impotenz des Herzens* bezeichnen kann. Dafür jedenfalls setzt sich die renommierte tschechische Psychologin Jirina Prekop ein, die sich in den 1970er-Jahren in der Bundesrepublik Deutschland niederließ. Dabei geht es jedoch nicht um das kognitive Aufnehmen gewichtiger Worte zum Umgang mit Emotionen,

sondern um die nicht leicht umsetzbare Botschaft zu einem erfüllenderen Umgang als Paar und – falls vorhanden – mit den diesem Paar anvertrauten Kindern. In einem durch überzogene Selbstverwirklichungs-Postulate gekennzeichneten gesellschaftlichen Klima ist dies gar nicht so einfach. Denn wenn der ganz persönliche Beziehungsraum nicht mehr Nährboden für das Erstarken, für Abschirmung vor Außenangriffen und auch kein Territorium fürs „So und nicht anders Sein“ ist, fehlt Paaren bald die Atemluft. Speziell zur Elternrolle äußerte der dänische Familientherapeut Jesper Juul: *„Das Beste, was man seinem Kind antun kann, ist die gute Pflege der Beziehung zu seinem Partner. Dies wünschen sich Kinder am allermeisten.“*³ Natürlich nicht in der Situation, wenn sie etwas Bestimmtes wollen, aber auf lange Sicht. „Kinder wissen genau, worauf sie Lust haben, aber ahnen nicht, was sie brauchen.“⁴ Deshalb sind ihre Eltern so wichtig für sie, denn sie können bzw. sollten den Unterschied erkennen und die nötigen Entscheidungen mit den Kindern treffen. „Daher steht auch eine stabile Partnerschaft an erster Stelle, weil sie Kräftebasis für eine gelingende Elternschaft ist.“ Juul weiter: „Eltern sind kein Dienstleistungsunternehmen zur Aufzucht von Kindern. Mütter und Väter dürfen nicht in ihrer Rolle ertrinken.“⁵

Jede auf das gegenseitige Geben und Empfangen gerichtete Beziehung gibt dem Leben Sinn und Kraft. Das Fehlen einer positiven Beziehung – auch zu sich selbst – ist meist viel schwerer zu ertragen als körperliche Beeinträchtigungen. *Besonders unsichere gesellschafts-politische Zukunfts-Bedingungen und ein harscher beruflicher Wettkampf stärken die Sehnsucht nach einem Ausgleichs- und Auftank-Ort.* In diesem werden dann Nähe, Schutz, Beachtung, liebevolle Zuneigung und Verbundensein gesucht, um den Hauch eines Lebens in Fülle zu spüren.

Werden Menschen auf ihre Lebensziele angesprochen, so ist häufig der Satz zu hören: „Der Weg ist das Ziel“. Menschen auf einer Wallfahrt – beispielsweise nach Santiago de Compostela – mögen damit zum Ausdruck bringen, dass ihnen die vielen Eindrücke auf dem oft beschwerlichen Weg, das Auf-sich-selbst-geworfen-Sein und die dabei entstehenden Gedanken und Gefühle der Grund ihres Handelns seien. So nachvollziehbar dies scheint, wäre der Wallfahrtsort im Nord-Westen Spaniens nicht ihr Ziel, würden sie ganz

andere Eindrücke auf ihrem Weg haben. Wenn wir jedoch nicht wissen, wohin wir wollen, können wir, egal wie interessant die Weg-Eindrücke auch sein mögen, niemals ankommen, ob dies dem Einzelnen bewusst sein mag oder auch nicht. So wird ein konkreter Erfolg verhindert, denn dazu würde gehören, das Erreichte zu haben, was man auch so wollte. Die Alternative heißt nicht, dass solche Menschen unzufrieden sein müssen. Nein, der Zufall kann ja als angenehm empfunden werden. Aber die Steuerungs-Funktion für Ihr Leben liegt in solchen Fällen brach. Somit wird der Slogan: „Der Weg ist das Ziel“ zu einer nett klingenden, aber unsinnigen Richtungs-Vorgabe. *Heute scheinen sich jedoch immer mehr Menschen bei Zielfragen nicht an eigenen Absichten oder Vorstellungen, sondern am Zeitgeist zu orientieren. Sie vertrauen der Maxime: Wenn's viele tun, muss die Richtung stimmen. So wird der Mainstream zum Richtungsgeber für Herr oder Frau Jedermann.* Sie geben ihrem persönlichen Navi die Zielkoordinaten der Masse ein, schalten auf „Auto-Pilot“ und schon geht's los, wohin auch immer.

Die eigenen Stärken nachhaltig ausbauen

Ohne personale, emotionale und soziale Kompetenz geht heute – eigentlich – gar nichts. Von Arbeitgebern und Arbeitnehmern wird sie ebenso gefordert wie im politischen Geschehen. Auch in Partnerschaft, Familie und Freundeskreisen ist dies die Basis eines störungsarmen Miteinanders. Aber wo wird diese Fähigkeit erworben? Welche Voraussetzungen sind notwendig, damit sie sich entwickeln kann? Was fördert oder behindert diesen Prozess? Der Religions-Philosoph Martin Buber stellte 1923 in seiner Schrift „Ich und Du“ heraus, dass der Mensch am Du zum Ich werde.⁶ Gut 70 Jahre später ergänzt der Soziologe Ulrich Beck: „Ohne Ich kein Wir.“⁷ Somit wird das „gebende Du“ zum Dreh- und Angelpunkt für die Entstehung eines „Ich“, welches wiederum im Dialog eine Voraussetzung für das Entstehen und Wachsen von Zusammengehörigkeit und Verbundenheit im „Wir“ ist. Wenn der Mensch nun keinen angemessenen Bezug zu einem Du findet, wird er kein Ich, kein personales Sein entwickeln. In der Folge kann so auch kein dialogischer Bezug zu anderen Ichs, kein förderliches Miteinander entstehen. Wenn also die Bedeutung eines kollektiven „Wir“ beschworen wird, müssen wir massiv in die Bildung eines individuellen – stabilen und

verantwortungsbewussten – Ich investieren. *Egoisten sind vor diesem Hintergrund keine „Ich-bezogenen“, sondern „Ich-lose“ Menschen.* Denn hier sucht ein fehlendes Selbst immer verzweifelter nach einer spürbaren eigenen Existenz und steigert sich damit letztlich in die Ich-Sucht. Vieles, was sich unter der schillernden Chiffre „Selbstverwirklichung“ präsentiert, entlarvt sich so als Egotrip auf Kosten Anderer. Durch Ich-Stärke geprägte Menschen sind sich stattdessen ihres Selbst bewusst und können sich – mit ihren Stärken und Schwächen – förderlich in eine Partnerschaft bzw. Gemeinschaft einbringen.

Eine besondere Stabilität besitzt die Partnerschaft dann, wenn – in der Ergänzung zu einem stabilen Ich – die Paare eine gemeinsame Wertebasis und ähnliche oder sich ergänzende Interessen haben. Dies offenbart, was im Leben für sie zählt und weshalb es sich lohnt, Anstrengungen und Durststrecken auf sich zu nehmen. Dabei erhält die lebendige Eingebundenheit in eine christlich geprägte Glaubensgemeinschaft eine besondere Kraft und Stabilität gebende Funktion. Menschen können dann aus ihrer gemeinsamen Verbundenheit besonders wirkungsvoll handeln. Ob nun das Leben in der Pfarrgemeinde bereichert wird, soziale Ziele, Initiativen gegen Hunger und Krankheit bzw. für mehr Bildung und Gerechtigkeit in der Welt, Naturschutz-Projekte, Forschungsvorhaben oder kulturelle Vorhaben im Fokus stehen, ein solches Engagement schweißt zusammen, schafft Sinn-Erfahrung und reichlich Freude beim Erreichen gesteckter Ziele. Wer sich in die Partnerschaft förderlich einbringt, erhält Wertschätzung, welche sich identitätsfördernd auswirkt und die Basis von gegenseitiger Hilfeleistung ist. Das Streben, einen anerkannten Platz in lebens-prägenden Gemeinschaften einnehmen zu können, ist ein Haupt-Antrieb für jegliches Verhalten. Dies jedenfalls ist als die Haupterkenntnis des Wirkens von Alfred Adler (1870 – 1937) zu bezeichnen, der zu seiner Zeit ein bedeutender österreichischer Arzt und Psychotherapeut war. Die Grundregel ist einfach und biblisch zugleich: „Wer gibt, erhält auch“! So wird aus der Erfahrung „Gemeinsam geht's besser, ist's leichter“ eine möglichst nie versiegende Kraft-Quelle für eine sich ständig stabilisierende Partnerschaft. Wenn gar ein größerer – vielleicht auch öffentlichkeitswirksamer – Erfolg mit diesem gemeinsamen Engage-

ment verbunden ist, zahlt sich das durch viel Zeit und Kraft erbrachte Engagement als beglückende Zufriedenheit aus.

Die Mischung aus Religionszugehörigkeit, persönlicher Glaubensüberzeugung, praktizierter Spiritualität, aktiven Kontakten zu Gleichgesinnten und ein Leben in Sinnzusammenhängen schafft in der Regel eine „Ordnung des Lebens“. Daraus resultieren starke Kräfte zur Krisen-Bewältigung bzw. Konflikt-Regulation. Der Glaube gibt Kraft und die Gruppe bietet Halt und praktische Unterstützung. Gelebte Spiritualität kann keine Naturgegebenheiten des Menschen außer Kraft setzen, aber sie kann viel Zuversicht im Umgang mit Trauer, Leid, Versagen und Scheitern aktivieren. *All das bringt bzw. hält Menschen zusammen, reduziert Einsamkeit, ermöglicht anregende Kontakte, reduziert die alltägliche Tristesse und verordnet einem „Schwach-Ich“, das sich ständig in den Mittelpunkt zu stellen versucht, eine Auszeit.* Insofern ist es nicht verwunderlich, wenn Andreas Püttmann aufzeigt, dass religiöse Menschen in allen Lebenslagen über ein größeres Kräfte-Reservoir im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen in Partnerschaft, Ehe, Familie, Beruf und Gesellschaft verfügen.⁸

Wenn von mir in Partnerschafts-Seminaren die Frage: „*Was müssen Paare tun, damit ihre Beziehung zerbricht?*“ eingebracht wird, setzt regelmäßig aktives Grübeln ein. Wird nach dem Sammeln einiger Gedanken dann das Wort: „*Nichts*“ eingebracht, mündet ein erstes Erstaunen in ein intensives Diskutieren. Dabei wird schnell klar, dass es außer „*Nichts*“ noch etliche Handlungen gibt, welche ebenfalls zum Beziehungs-Aus führen können. Aber der Gedanke, dass schon eine komprimierte Passivität zum offenen oder stillen Bruch führt, wirkt nach. Damit es nicht dazu kommt, stünden eher ein paar Nachhilfestunden bei dem erfolgreichen Paartherapeuten Gary Chapman zum Erlernen der „Fünf Sprachen der Liebe“⁹ an, um so manch nagender Lieblosigkeit den Garaus zu machen. Oder ein prüfender Blick aufs alltägliche Miteinander würde deutlich machen, dass eine „Frischzellen-Therapie“ zur Überwindung der faden Gleichförmigkeit und verflachten, äußerst reduzierten, häufig gereizten oder gar keifenden Kommunikation notwendig wäre. Denn wenn Paare ihre jeweiligen Stärken ausbauen, relativieren Sie nicht nur die Wirkkraft eigener Mängel, sondern optimieren gleichzeitig ihren Umgang im Lebens-Alltag.

Zu Beginn der 1960er- Jahre wollte das Bundes-Ernährungsministerium mit der „Aktion Eichhörnchen – Schaff dir Vorrat“ die Privathaushalte zum Anlegen eines Nahrungsmittel-Notvorrats bewegen. Es ging um die Versorgung der Bevölkerung bei Krisen und Katastrophen, vor allem aber im Fall eines Krieges zwischen der NATO und dem Warschauer Pakt. Jeder Haushalt wurde aufgerufen, einen Not-Vorrat anzulegen, mit welchem er mindestens 14 Tage lang ohne Außen-Versorgung seine Mitglieder hätte ernähren können. Auch wenn dieser Aufruf nicht den gewünschten Erfolg zeigte, die Grundidee war richtig. Denn jede Vorsorge reduziert die Anfälligkeit in Notlagen. Gerade in Zeiten großer Wirtschaftskrisen wird offenkundig, dass nur jene Unternehmen auf halbwegs sicheren Füßen stehen, welche solide gewirtschaftet und kontinuierlich Rücklagen gebildet haben. Für Partnerschaft und Ehe trifft ebenfalls zu, dass ein reichlich gefülltes Depot mit guten emotionalen Paar-Erfahrungen, eine kräftige Portion Gottvertrauen und eine zukunftsorientierte Lebensführung die größten Stabilisierungs-Faktoren in schwierigem Terrain sind.

Den Blick auf mehr Achtsamkeit richten

Auch bei gutem Wollen wird der Beziehungsalltag häufig Reibungs-Verluste zu verkraften haben: weil Erwartungen an das Gegenüber größer als an sich selbst sind, über die Auswirkung des eigenen Stimmungs-Hochs oder -Tiefs zu wenig nachgedacht wird, keine Angleichungs-Rituale existieren, jeder für sich seinen Überschwang oder Missmut lebt, ohne die Belange des Partners/der Partnerin zu berücksichtigen. Partnerschaft, Ehe und Familie benötigen jedoch eine kontinuierliche Beziehungspflege, um lebendig zu bleiben und immun gegen negative Ablenkungen und ein Umschalten auf den Schlendrian zu sein. Von Herzen kommende kleine Zuwendungs-Gesten in der alltäglichen Geschäftigkeit und besondere Auftank-Aktionen bilden die Basis für neue erfüllende Erfahrungen. Um diesen Ort der Geborgenheit nicht leichtfertig typischen Gefährdungen auszusetzen, lassen sich drei Grundhaltungen mit starker Zerstörungskraft nennen:

- Die Trägheit, die sich im Agieren unseres „inneren Schweinehunds“ äußert

- der Stolz, der uns hindert, mit eigenen Mängeln angemessener umzugehen
- die eigene Unzulänglichkeit, die das Äußern von Anerkennung bzw. positiven Rückmeldungen blockiert.

Ungute Gewohnheiten sind Ungeheuer, die meist unbemerkt regelmäßig gefüttert werden und uns bzw. andere leicht – meist ohne Voranmeldung – vernichten können. Das wirkungsvollste Gegenmittel ist die Fähigkeit, mit guten Handlungen in Vorleistung zu treten und sich selbst zurücknehmen zu können. Dabei erhält der Bedürfnisaufschub eine Schlüsselfunktion. Es heißt, dass Sigmund Freud den Bedürfnisaufschub als größte Kulturleistung des Menschen bezeichnet haben soll. Er setzt voraus, dass nicht das eigene Ego, sondern das Herausspüren der Wünsche, Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten des Partners/der Partnerin im Zentrum steht. Die Basis ist eine wirkungsvolle Empathie. Auch wenn dieses Wort den meisten Menschen bekannt ist, bei der Fähigkeit, eigene Bedürfnisse oder Wünsche auch aufschieben zu können wird deutlich, dass es nicht um die Kenntnis einer wichtigen Voraussetzung für eine gelingende Kommunikation, sondern um deren Umsetzung in Liebe und Wertschätzung geht.

Was Du im Leben am meisten bereust, ist nicht das, was du falsch gemacht hast, sondern das, was du an Richtigem versäumt hast. So wie Menschen bewusst oder fahrlässig separate Wege einschlagen, so können sie auch wieder gemeinsame Ziele ansteuern. Ist dieser Wille aufgrund guter und langjähriger gemeinsamer Positiv-Erfahrungen vorhanden, können Dürrephasen – wie in der Natur – auch wieder zu einem fruchtbaren Miteinander führen. Alleine kommen die meisten jedoch nicht aus solchen „Es-geht-einfach-nicht-mehr-Sackgassen“ heraus. Ein guter Einstieg dazu ist die Erinnerung, wie sich das Paar kennen und lieben lernte, welche schönen gemeinsamen Zeiten und Erlebnisse sie verbracht haben, kurz die Vergewärtigung des Verbindenden. Außerdem kann Paaren in Krisensituationen die Erkenntnis helfen, dass es bei einem neuen Mann/der nächsten Frau nach einigen Jahren genau so sein wird und eine Trennung, außer einer immensen Kraft- und Geld-Vernichtung, kaum neue Perspektiven bietet.

Um eine Partnerschaft immer erneut lebendig zu erhalten, darf die gemeinsame Entspannungszeit nicht fehlen. Häufig wird dann jedoch eingebracht, dass für einen solchen „Luxus“ in der Geschäftigkeit des Alltags kein Raum zu finden sei. Wichtig für Eltern ist: Auch wenn Kinder etwas Wunderbares für eine Beziehung sind, darf die Partnerschaft dabei nicht zu kurz kommen. Schon alleine deshalb, weil ohne stabile und zufriedene Eltern den Kindern auf Dauer der Lebensraum fehlen würde.

Oft wurde ich schon innerhalb von Paarberatungen gefragt, ob es ein Erfolgsrezept für eine gute und glückliche Beziehung gäbe. Im Grunde ist es das gleiche „Rezept“ welches auch erfolgreiche Unternehmer haben: Marktanalyse (was wird gewünscht), investieren, produzieren, guter Kundenkontakt und Verlässlichkeit. Das heißt auf Paare übertragen: erkunden,

- was tut meinem Partner/meiner Partnerin gut?
- welche (vielleicht stillen) Wünsche könnte er/sie haben?
- durch welche Voraussetzungen bzw. Handlungen können diese Wirklichkeit werden?
- wie kann dies im täglichen Miteinander immer wieder neu – in Zuneigung und Wertschätzung – umgesetzt werden?

Dabei ist es wichtig, nicht ständig vom Anderen Zuwendung, Beachtung, ein liebevolles Miteinander und gute Startchancen zur erfüllenden Zweisamkeit usw. zu erwarten, sondern diese von sich aus einzubringen.

Es ist fast täglich erfahrbar, dass Auffassungsdifferenzen oder andere Störungen das Leben als Paar häufig durcheinander wirbeln. Da ist schon ein gediegener Vorrat an Gelassenheit erforderlich, um damit gekonnt umgehen zu können. Diese Basis wächst in dem Maße, in welcher Wertschätzung für das Handeln des Anderen deutlich wird. Wenn es trotzdem Streit und Groll in einer Beziehung gibt, steht oft die Frage im Raum, wie damit umzugehen ist. Die folgende Geschichte führt zu einem Erkenntnis-Zugewinn: Ein alter Indianer saß mit einem sich innig liebenden Paar schweigend am Lagerfeuer. Das Feuer knackte und die Flammen züngelten in die Dunkelheit. Nach einer Weile sagte der Alte: „Häufig ist es so, als ob zwei Wölfe im Herzen eines Menschen miteinander kämpfen. Einer ist ag-

gressiv, rachsüchtig und grausam. Der andere ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ Alle sahen schweigend ins Feuer. „Und wer wird den Kampf um das Herz gewinnen?“, fragte sorgenvoll die junge Frau und sah ihren Partner an. „Der, den ich füttere“, antwortete der Alte.

Anmerkungen

- 1 Levana III, 6, 4.
- 2 <http://www.bk-luebeck.eu/zitate-emerson.html>.
- 3 Jesper Juul in einem Brief an eine Mutter. Quelle: www.familylab.de/files/Artikel_PDFs/familylab-artikel/Ihre_Partnerschaft_Ihr_1__Kind.pdf. ZG 18.12.2012
- 4 Ebd.
- 5 Ebd.
- 6 Martin Buber: Ich und Du. Leipzig 1923.
- 7 Artikel-Überschrift in: DIE ZEIT vom 23.8.1996.
- 8 Andreas Püttmann: Gesellschaft ohne Gott – Risiken und Nebenwirkungen der Entchristlichung Deutschlands. Asslar 2010.
- 9 Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Marburg 2003.

Literatur von Albert Wunsch:

- Abschied von der Spaßpädagogik. Für einen Kurswechsel in der Erziehung. München 2003, 4. Auflage 2007.
- Boxenstopp für Paare. An welchen Schrauben Sie drehen können, damit Ihre Beziehung rund läuft. München 2011.
- Die Verwöhnungsfalle – Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortung. 14. überarbeitete und wesentlich ergänzte Neuausgabe. München 2013.
- Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung. München 2013.

Der Verfasser:

Dr. Albert Wunsch ist Erziehungswissenschaftler, Psychologe, Supervisor (DGSv) und Konflikt-Coach. Er lehrt an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf, der FOM in Essen und Neuss und arbeitet in eigener Praxis als Paar-, Lebens- und Erziehungs-Berater. Seit 47 Jahren ist er verheiratet, hat zwei Söhne und drei Enkelkinder.