

Konfessionen auf der Couch¹

Was wäre eigentlich, wenn „die Konfessionen“, wenn „die katholische Kirche“ und „eine evangelische Kirche“ – damit das Ganze nicht zu kompliziert wird, sprechen wir nicht über Dreiecksbeziehungen – in die Beratungsstelle kommen würden, um sich bezüglich ihrer Beziehung beraten zu lassen? Was würde ein Paartherapeut die beiden fragen, welche Themen würde er mit ihnen besprechen, welche Überlegungen nahelegen? Die Auseinandersetzung mit dieser Anfrage veränderte sich über die Wochen und Monate, in denen ich diese „Anmeldung“ auf meiner Warteliste hatte. Letztlich kreisen die Gedanken immer wieder darum, wie die beiden das Gespräch wohl eröffnen würden. Was würden sie antworten auf die Frage, was sie bewogen hat, gerade jetzt in die Beratungsstelle zu gehen? Letztlich kann ich an dieser Stelle nur Mutmaßungen darüber anstellen, welches Anliegen die Konfessionen auf den Tisch legen würden. Fünf Szenarien dazu:

1. „Dieser ewige Streit darüber, was ich in meiner Freizeit mache, zermürbt mich. Wir führen ja eine wirklich gute Beziehung, und ich liebe Katholos auch von Herzen, aber jedes Mal, wenn ich zu der Hochzeit eines befreundeten Pastors gehe, dann muss ich mir sein Geschimpfe anhören. Muss das wirklich sein? In der Zeit könnten wir doch auch etwas gemeinsam machen. Dass dir so was überhaupt Spaß macht!“
2. „Ich werde noch wahnsinnig. Wir sind ja wirklich ein schönes Paar. Aber nur so lange, wie ihre Mutter hier nicht auftaucht. Nicht nur, dass sie denkt, sie könne besser kochen, besser putzen und besser die Kinder erziehen. Das Schlimmste ist, dass Evangelina völlig anders ist, wenn ihre Mutter in der Nähe ist. Neulich erst, bei der Feier in Wittenberg, da hätten Sie sie mal sehen sollen...“
3. „Gemeinsam Urlaub machen können wir am allerbesten. Wir sind so ein richtig schönes Urlaubspaar. Am Strand oder sonst wo auf Tour passt kein Blatt zwischen uns. Aber im Alltag, da knallt es viel zu oft zwischen Katholos und mir. Von Kleinkram bis zu richtig großen Brocken, wir sind nur am Streiten. Kerzen an oder Kerzen aus? Trans- oder Konsubstantiation? Besuch in Rom oder kein Besuch in Rom? Er hat sich einfach nicht im Griff und zettelt einen Streit nach dem anderen an.“
4. „Wir mögen uns wirklich gerne. Aber diese ewigen Diskussionen, die zehren bei uns beiden ganz schön an den Nerven. Und dann geht es immer gleich um die ganz großen Fragen. Dann sitzen Evangelina und ich im Wohnzimmer und reden uns die Köpfe heiß. Nach vier Stunden gehen wir völlig ausgepowert und entnervt ins Bett und dann läuft gar nichts mehr.“
5. „Wir kennen uns schon richtig lange. Und irgendwie können wir nicht mit- und nicht ohne einander. Aber jetzt hat Katholos seinen Beziehungsstatus auf Facebook auf „es ist kompliziert“ gestellt. Damit komm ich einfach nicht klar!“

Damit ist die Agenda für meine Überlegungen geschrieben. Worüber würde ich als Paarberater mit einem Paar sprechen, das 1) die Ich-Wir-Balance, 2) das Erbe aus den Herkunftsfamilien, 3) den Umgang mit Konflikten, 4) die Grenzen des gemeinsamen Intellektualisieren oder 5) die Vermeidung einer Beziehungsentscheidung als gemeinsames Problem definiert? Am Ende jedes Durchgangs komme ich zurück auf Evangelina und Katholos, um einen möglichen Beitrag der Paarberatung zur ökumenischen Diskussion anzudeuten.

¹ Manuskript zu einem Vortrag am 26.09.2017 in Osnabrück im Forum am Dom

Mein Raum, dein Raum, unser Raum

Verbundenheit

In jeder Beziehung müssen Nähe und Distanz zwischen den beiden Partnern immer wieder aufs Neue ausgehandelt werden. Man kann sich hier zwei Ellipsen oder Kreise vorstellen, die sich überschneiden. Die Schnittfläche ist der gemeinsame Raum des Paares, die beiden Kreissegmente, die sich nicht überschneiden, sind der jeweilige Raum, den die Partner für sich alleine zur Verfügung haben und in dem sie je einzeln die Gestaltungshoheit haben. An diesem Austarieren der Ich-Wir-Balance hängen klassische Paarthemen. Vor allem zwei Lektionen lassen sich an diesem Bild der sich überschneidenden Kreise entwickeln, die Paare lernen müssen, wenn die Liebe bleiben soll. Der Blick in geistes-, sozial- und kulturwissenschaftliche Diskussionen belegt erstens wieder und wieder, dass es nicht gut ist, dass der Mensch alleine bleibt (Gen 2,18). Und so ist es müßig, hier ein weiteres Mal nachzuweisen, dass der Mensch auf Beziehung hin angelegt ist. Die Sehnsucht danach kann schlicht als Faktum menschlichen Lebens angenommen werden. Viele Menschen erleben es deshalb auch als bedrohlich, oder zumindest als höchst unbefriedigend, wenn die mit dem Partner geteilte Zeit, wenn der gemeinsame Austausch und gemeinsame Projekte in einer Beziehung immer weniger werden. So wurde bei einer Umfrage bei 10.000 Menschen, die 2012 von der Partnervermittlungs-Plattform ElitePartner durchgeführt wurde, die mangelnde Zeit füreinander als Beziehungskiller Nummer eins benannt. 57 Prozent der Befragten wiesen darauf hin, dass ihre Beziehung an dieser Stelle belastet ist. Im Beratungsalltag wird schnell deutlich, dass es nicht nur gemeinsamer Zeit bedarf, um in einer Beziehung glücklich zu sein. Anders ausgedrückt, wir sprechen hier nicht ausschließlich, ja nicht einmal vorrangig über ein quantitatives Problem. Der gemeinsame Raum muss groß genug und schön genug sein, damit eine Beziehung Bestand hat. Qualitativ gut geteilte Zeit („quality time“) kann eine Beziehung auch dann tragen, wenn der gemeinsame Raum begrenzter ist, als sich das Paar das wünscht. Was genau mit „groß und schön genug“ gemeint ist, ist in Zeiten von Aushandlungsbeziehungen völlig den PartnerInnen überlassen. Fakt ist, dass Menschen ein Gefühl dafür haben, wenn die Gemeinsamkeiten zu wenig werden und die Beziehung dadurch gefährdet ist.

Ein gemeinsames Drittes

Gerald Hüther beschreibt einen bemerkenswerten Versuch mit einer Population von Lidtierchen, sogenannten Blepharisma die beispielsweise auf modernden Blättern leben. Wird in einem Wasserglas, in dem man diese Tiere, hält, die Nahrung verknappt und das Glas gleichzeitig unter eine Lampe gestellt, so bilden sich zwei Lebensräume: ein energiereicher, aber nährstoffarmer im oberen Bereich des Glases direkt bei der Lampe und ein nährstoffreicher, aber energieärmer am Boden, wohin die Reste der Blätter sich abgesetzt haben. Jetzt sind nacheinander zwei Prozesse zu beobachten. Zuerst kommt es zu Prozessen der Spezialisierung. Blepharisma, die die Lichtenergie besonders gut ausnutzen können, sammeln sich im oberen Bereich, solche, die besonders effektiv Nährstoffe umsetzen können, im unteren Bereich. „In beiden ‚Biotopen‘ dominiert eine Logik des Wettbewerbs“. Erst wenn in beiden Welten der Mangel überhandnimmt, verändert sich die Szene ein weiteres Mal. Ein veränderter Stoffwechsel der Lidtierchen führt jetzt dazu, dass die Tiere aufeinander aufmerksam werden, sich aufeinander zu bewegen und sich in der Mitte des Glases treffen. Hier kommt es zu einer Vereinigung der Spezialisten und zu einem „Austausch der Erfahrungen, die sie in ihren jeweiligen Lebensräumen gesammelt haben“. „Verschmelzung und Neukombination“ ermöglichen die Entwicklung „innovativer Lösungen“, wie es möglich ist, im gemeinsamen Lebensraum zu leben (Hüther 2012, S. 116-118). Auch wenn man der Versuchung widersteht, die Parallelen zwischen Tier- und Menschenwelt in einem biologistischen Fehlschluss

unlauter überzustrapazieren, bleibt die Geschichte immer noch ein eindrückliches Gleichnis dafür, was in einer gemeinsamen Potentialentfaltung von unterschiedlichen Menschen oder Gruppen möglich wäre. Beide würden ihre jeweiligen Rückzugsräume nutzen und erforschen und sich hier ganz selbstverständlich als Spezialisten für ihre je eigenen Themen und Fragestellungen erleben. Immer wieder, besonders aber angesichts von herausfordernden Situationen, gäbe es auch das Wissen darum, dass der Weg hin zu zukunftsweisenden, kreativen und unerwarteten Perspektiven nur über den Austausch und mit dem Wissen und Können beider Welten möglich ist.

Die Schnittfläche zwischen den PartnerInnen ist also nicht nur der Raum, in dem sich das Paar selbst genügt, sondern es ist auch ein Raum, in dem das Paar gemeinsam fruchtbar wird, gemeinsam Welt gestaltet und gemeinsam Zukunft entwirft. Im katholischen Trauungsritus wird das Paar gefragt, ob es die Kinder, die Gott ihm schenken will, annehmen möchte. Fasst man diese Frage weiter, dann wird darin deutlich, dass eine Paarbeziehung fruchtbar sein muss und sich auf Dauer nicht in sich selbst erschöpfen kann. Man kann es sogar umgekehrt formulieren: Im dauernden Kreisen umeinander kommt eine Beziehung an ihre Grenzen – das Ergebnis ist eben nicht Erfüllung, sondern Erschöpfung. Antoine de Saint-Exupéry schreibt in seinem Buch „Wind, Sand und Sterne“: „Die Erfahrung lehrt uns, dass Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in gleicher Richtung blickt“. Eine ganz ähnliche Position vertritt Berthold Brecht in seinem Gedicht „Lob der dritten Sache“ (Brecht 1931). Dort heißt es: „Er und ich waren zwei, aber die dritte / Gemeinsame Sache, gemeinsam betrieben, war es, die / Uns einte“. Und Brecht endet seinen Text: „Wie nahe waren wir uns, dieser Sache / Nahe! Wie gut waren wir uns, dieser / Guten Sache nahe!“. Paare müssen gemeinsam fruchtbar werden. Im Beratungsalltag erleben wir das besonders eindrücklich bei Paaren, bei denen diese gemeinsame Fruchtbarkeit irritiert wird, weil sie ungewollt kinderlos bleiben. Die Frage, wie sie in dieser Welt gemeinsam fruchtbar werden wollen, die Fragen nach gemeinsamen Projekten, nach geteilter Passion und gemeinsam angesteuerten Zielen müssen sie mindestens ebenso klar beantworten wie Paare, die gemeinsame Fruchtbarkeit und Produktivität über leibliche Elternschaft erleben. Paare, die es über Jahre hinweg versäumt haben, diesen gemeinsamen Raum zu pflegen, merken irgendwann, dass die Beziehung zerbrechlich wird, wenn sie sich nicht auf gemeinsames Tun stützen kann. Umgekehrt ist es faszinierend, Paare zu begleiten, die wieder Lust darauf bekommen haben, einen Teil ihres Alltags ganz bewusst miteinander zu verbringen. Sie erinnern sich, was sie früher verbunden hat, oder sie erfinden sich neu in Projekten, die sie nach vielen Jahren miteinander entdecken.

Der eigene Raum

Paarbeziehungen sind durch zu wenig persönlichen Freiraum mindestens ebenso gefährdet wie durch zu wenig Gemeinsamkeit. In jeder Paarbeziehung gibt es Räume und Zeiten, die nur einem der Partner gehören. Zu den Bereichen, die meinem Partner alleine gehören, habe ich keinen Zutritt. Auch in der intimsten Beziehung gibt es ein Recht auf Intimsphäre und auf Themen, Menschen und Lebenszeit, die ich nicht mit meinem Partner teile. Es muss in einer Beziehung eben nicht nur Nähe geben, sondern Nähe und Distanz müssen ausgehandelt, reguliert und gestaltet werden. Wo dies nicht aus tiefer Überzeugung akzeptiert wird, sind Eifersucht und Kontrollzwängen, nörgelnder Missgunst und Kleinlichkeit Tür und Tor geöffnet.

Der osmanisch-amerikanische Philosoph Khalil Gibran hat Anfang des 20. Jahrhunderts einen Metaphernkosmos erdichtet, der das Wissen um die Notwendigkeit der Differenz in der Partnerschaft trefflich illustriert. Er spricht vom Beziehungsmeer, das zwischen den Ufern der Partner

wagt, von den Lautensaiten, die in der gemeinsamen Musik erzittern, aber eigenständig auf das Instrument aufgespannt werden, von den Säulen der Tempel, die je für sich stehen, und von Eiche und Zypresse, die ihren eigenen Platz brauchen, weil sie im Schatten der je anderen nicht gedeihen können (Gibran 1991, S. 15f.). Bemerkenswert ist, dass Gibran in getrennten Kapiteln über die Liebe und über die Partnerschaft schreibt. Während er im Abschnitt über die Liebe Gedanken zur Hingabe und zur Unverfügbarkeit der Liebe ausführt, ist das zentrale Thema des Ehekapitels die Notwendigkeit von Selbststand und Differenz. Gerade weil die gewählte Struktur der Ehe die Partner zusammenschweißt – „Ihr wurdet zusammen geboren, und ihr werdet auf immer zusammen sein“ – gilt die Aufmerksamkeit in der Beziehung dem Raum zwischen den Partnern und ihrer Eigenständigkeit – „Füllt einander den Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher“ (Gibran 1991, S. 13-16; hier: S. 15).

Fremdheit und existenzielle Isolation

In den separaten Bereichen des Kreismodells klingen unterschiedliche Facetten zum Ich-Pol der Ich-Wir-Balance an. Zum einen markieren sie die existenzielle Wahrheit, dass der Mensch immer wieder auf sich selbst zurück geworfen wird. Der amerikanische Psychoanalytiker Irvin D. Yalom verweist darauf (Yalom 2000), dass die Frage nach Verbundenheit eine der großen Fragen ist, die sich dem Menschen wieder und wieder stellt. Die verstörende Wahrheit ist, dass jeder Mensch die Welt alleine betritt und sie alleine verlässt. Zwischen den Menschen liegt ein garstig breiter Graben, den zu überwinden wir letztlich nicht in der Lage sind. So sehr wir uns auch bemühen, so sehr wir auch lieben und geliebt werden, in der Realität werden wir nie ganz „ein Herz und eine Seele“ mit einem anderen Menschen werden. Natürlich erfahren wir echte Verbundenheit. Letztlich erleben wir aber auch immer wieder, dass wir an wichtigen Punkten unseres Lebens alleine entscheiden, alleine handeln müssen und alleine sind. Genauso tief wie dieser Graben ist der Drang von uns Menschen, ihn immer wieder zu überwinden. Weil es nicht nur die Ahnung unserer letzten Isolation gibt, sondern auch die tief in uns eingegrabene Sehnsucht nach Verbundenheit, wird Beziehung zum nie endenden Lebensthema Nummer eins. Viele Beziehungen gehen kaputt, weil wir sie als Bollwerk gegen unsere letzte Einsamkeit benutzen wollen. Viele gehen kaputt, weil wir uns aus Angst vor der Einsamkeit gar nicht erst auf den anderen einlassen. Der Mensch erlebt seine Sehnsucht, nicht allein zu sein und er macht immer wieder die Erfahrung, dass er der Einsamkeit doch nicht entkommt. Aber Autarkie und Symbiose sind beides untaugliche Antworten auf diese Herausforderungen. Im Kreismodell wird schnell sichtbar, dass sich der Einzelne bei Kreisen, die sich vollständig überschneiden, aufgibt. Wo der eigene Raum aber absolut gesetzt wird, existiert die Beziehung auch nicht mehr. Wie kann ich – so die bleibende Frage – mit einem Menschen, der mir wichtig ist, zusammenleben, obwohl es mir manchmal so vorkommt, als lebe er/sie unerreichbar auf einem völlig anderen Stern?

Die zweite Facette des individuellen Raums erleben viele Menschen als noch bedrohlicher. In dem eigenen Raum des anderen, der für mich nicht zugänglich ist, steckt nämlich auch die Erkenntnis, dass ich dem anderen nie ganz genügen kann. „Du bist mein Ein und Alles“ ist zwar eine schöne Liebeserklärung, eine Realitätsbeschreibung für den Beziehungsalltag ist es aber nicht. Jan Bleckwedel beschreibt treffend: „Mit jemandem anderem könnten wir ein anderer sein, andere Seiten zeigen, andere Potenziale entwickeln, andere Träume leben. Aber auch der Partner, die Partnerin könnte mit jemand anderem ein anderer, eine andere sein, andere Seiten von sich zeigen, Potenziale entwickeln, Träume leben. Nicht alle Träume und Wünsche können mit einem Partner verwirklicht werden. Das müssen zwei erst mal verarbeiten“ (Bleckwedel 2014, S. 35). Und so stehen

die beiden individuell zugewiesenen Kreissegmente für die Erkenntnis, wie wichtig es ist zu akzeptieren, mehr noch aktiv zu bejahen, dass der Andere in der Partnerschaft ein Anderer, oder zugespitzt, ein Fremder bleibt. Wir brauchen in unseren Beziehungen Räume, in denen der Partner/die Partnerin weder einverleibt noch ausgestoßen wird, Räume in denen wir unsere Sehnsucht nach Symbiose und Autarkie zügeln, Räume, in denen wir, getragen von großem Respekt, Andersheit anerkennen und Differenz, Eigenständigkeit und Fremdheit aushalten.

Katholos und Evangelina

Was wäre den beiden Konfessionen auf der Couch des Paarberaters also zu sagen? Angesichts des Modells mit den beiden sich überschneidenden Kreisen wäre die Botschaft, dass es keinen Widerspruch zwischen Eigenständigkeit und Partnerschaft geben kann. Das landläufig immer wieder vertretene Beziehungsbild, dass die Partner ihre individuellen Freiräume, ja sogar ihre Individualität aufgeben müssen, um ein Paar zu werden, ist aus Beratersicht fatal. Es schürt Symbiosefantasien, die zwangsläufig enttäuscht werden, und es zerstört die Eigenständigkeit und das Profil, in das sich der andere einst verlieben konnte. Gleichzeitig fokussiert das Modell auf den gemeinsam gestalteten Zwischenraum. Wo Ökumene Begegnungsräume aufgibt und die gemeinsame Zeit nicht ausreichend und schön ist, dort ist sie substantiell gefährdet. Ökumene ist wie eine Beziehung entweder gelebte Praxis, oder sie ist nicht.

Wenn Katholos und Evangelina akzeptieren, dass es in ihrer Partnerschaft schlicht nicht möglich ist, die eigene Eigenständigkeit aufzugeben und dass es nicht möglich, zumindest aber nicht wünschenswert ist, sich voneinander loszusagen, dann wäre ein wichtiger Schritt darüber nachzudenken, wie sie über ihre Beziehung sprechen wollen, denn bekanntlich schafft Sprache ja Wirklichkeit. Wahrscheinlich ist die heute weit verbreitete Rede von „versöhnter Verschiedenheit“ zu defensiv und zu negativ um eine Liebesbeziehung oder eine Freundschaft zu beschreiben. Die Formulierung klingt so, als wäre es schade, dass die je eigene Verschiedenheit weiter besteht. Einen positiveren Unterton hat Zulehners Vorschlag, von einem „differenzierten Konsens“ zu sprechen, der zwischen den Konfessionen herrscht. Wobei auch dieser Begriff wohl nur von den wenigsten Liebespaaren gewählt würde, wenn sie zu beschreiben versuchen, wie sie voller Faszination ganz beim anderen und gerade *deshalb* ganz bei sich sind. Was wäre mit „wacher Faszination“, mit „wechselseitigem Begehren“ oder mit „beidseitig inspirierendem Eigensinn“?

Wie kann ich meinen Vätern/Müttern weniger, / Als du den deinen glauben? Oder umgekehrt?

Faszination

Ein anderes Thema, das in jeder Beziehung moderiert werden muss, ist das Zusammentreffen von zwei Kulturen. Mit dem Beginn einer Paarbeziehung treffen zwei Familienkulturen aufeinander und zwei Menschen, die völlig von den jeweiligen Kulturen geprägt sind, die sich schlafwandlerisch in ihnen bewegen, unglaublich großes implizites und explizites Wissen über ihre jeweilige Kultur haben und daraus einen großen Teil ihrer Ideen, Problemlösungen, Plausibilitäten und Vorlieben schöpfen. So machtvoll diese Vorprägung ist, so unbewusst ist sie meistens auch. Aus dem eigenen Familienerbe zu schöpfen, ist im Alltag fast immer ein unwillkürlicher Akt. Der Wucht dieser Prägung entspricht die Energie, die freigesetzt wird, wenn zwei unterschiedliche Familientraditionen ernsthaft miteinander zu tun bekommen. Oft entsteht gerade am Anfang von Paarbeziehungen eine große

Faszination durch die Welt des anderen und durch die Möglichkeiten, die diese Welt eröffnet. Wenn der Volksmund sagt, dass sich Gegensätze anziehen, versucht er das zu beschreiben.

Diese Faszination ist auch zwischen gesellschaftlichen Gruppen, beispielsweise in der Begegnung der Konfessionen zu beobachten. Margot Käßmann sagt, dass sie an der katholischen Kirche fasziniert sei, „dass sie trotz innerer Vielfalt Weltkirche geblieben sei“ (domradio.de 23.08.2017). Wolfgang Huber, der ehemalige Ratsvorsitzende der EKD, hat einmal augenzwinkernd gesagt, er beneide die katholische Kirche um den Papst, um die Strahlkraft der Liturgie und um den spielerischen Umgang mit der Grenze zwischen Glaube und Aberglaube (domradio.de 29.03.2017). Und Papst Franziskus sagte im Februar diesen Jahres bei seinem Treffen mit dem Ratsvorsitzenden der EKD, Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm, und Kardinal Marx, dass er „die geistlichen und theologischen Gaben, die wir von der Reformation empfangen haben, schätze“ (Küng, www.ikvu.de).

Bedrohungsgefühle und das Patt der Kulturen

Wo die Fremdheit der Kulturen zu Faszination, Begegnung und Neuaufbrüchen führt, ist sie den Betroffenen uneingeschränkt willkommen. In Paarbeziehungen sehen wir aber, genauso wie bei interkulturellen Begegnungen in der Gesellschaft, auch das umgekehrte Phänomen. Die Konfrontation mit dem kulturell Anderen stellt dann die eigene kulturelle Identität in Frage und damit die oftmals unbewussten Grundfeste unserer Weltsicht und unserer Lebensentwürfe. Das weckt heftige Emotionen, es verunsichert, kränkt, verführt zu Überheblichkeit oder zu Minderwertigkeitsgefühlen.

Die auftretenden Differenzen sind im Kern nicht überbrückbar, sondern nur aushaltbar, weil kulturelle Setzungen miteinander konkurrieren, die eben nur gesetzt, ererbt, geglaubt und bewährt werden können, nicht aber im engen Sinne des Wortes bewiesen oder widerlegt. In unübertroffener Schlichtheit und Präzision lässt Lessing dies Nathan, den Weisen, zu Saladin sagen: „Wie kann ich meinen Vätern weniger, / Als du den deinen glauben? Oder umgekehrt. – / Kann ich von dir verlangen, dass du deine / Vorfahren Lügen strafst, um meinen nicht / Zu widersprechen? Oder umgekehrt“ (zit. in: Kuschel 2004, S. 167).

Aber auch wenn die Partner nicht die (Familien-)Kulturen an sich gegenüberstellen, sondern punktuell nach Kompromisslösungen suchen, stellen sie oft fest, dass es zwischen kulturellen Vorlieben keinen wirklichen Mittelweg gibt. Pointiert spitzt es Roger Cicero in seinem Lied „Kompromisse“ zu: Ich wollt nen Flitzer, du Caravan / Jetzt fahrn wir Bahn. / Du wolltest nach Hamburg, ich nach Berlin / Es wurde Schwerin. / Du wolltest Kinder, ich sah kein Grund / Es kam ein Hund“ (Cicero 2006). Wo auch immer Familienkulturen hinter individuellen Setzungen und Vorlieben stehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Spielräume für Kompromisse klein werden. Zum resonanzstarken Eintauchen in die Welt der eigenen Kindheitserinnerungen (Rosa 2016, S. 604f.) gibt es eben keine Alternative. Diese Prägungen stehen nicht zur Verhandlung, sondern sie sind biografisch getragene Selbstverständlichkeiten. In Beratungsprozessen ist es oftmals ein Aha-Effekt für beide Partner, wenn solche Zusammenhänge aufgedeckt werden. Nicht selten wird dann der Weg frei, einen Ausgleich zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen zu finden, ohne punktuell für alle Seiten unbefriedigende Kompromisse erzwingen zu müssen.

Narrativität

Die kulturelle Differenz ist in ihrer emotionalen Bedeutung kaum zu überschätzen und wie wir gesehen haben schwer überbrückbar. Dennoch kann ein Paar, wenn es zusammen leben möchte, das

Erbe der Herkunftsfamilien nicht ignorieren. Letztlich geht es vor allem darum, umeinander zu wissen. Zum Kern der eigenen Identität gehört nun einmal die eigene Sprache: Muttersprache, Vatersprache, Landessprache, Dialekt – sie stehen, jede für sich, für einen hoch komplexen sozialen Kosmos, der von außen – im wahrsten Sinne des Wortes – nur sehr bedingt verstehbar ist. Die Sprachen des anderen konfrontieren mich mit meiner eigenen Subjektivität, Begrenztheit und Andersheit. Wenn Ludwig Wittgenstein Recht hat und die Grenzen meiner Sprache die Grenzen meiner Welt markieren, dann markieren die Muttersprache meines Partners und der Bilderkosmos seiner Kindheitserinnerungen einen Raum, der sich mir nur ganz punktuell erschließen wird. In der Beratungsarbeit ist der Königsweg hier Narrativität, die Entwicklung einer Erzählkultur. Genau wie zwischen Völkern, Religionen oder Konfessionen gilt auch innerhalb von Partnerschaften, dass kulturelles Nichtwissen zu Missverständnissen, fatalen Fehleinschätzungen und scheiternder Kommunikation führt. So ist das Erzählen voneinander ein zentraler Vollzug jeder Beziehung. Dabei geht es immer auch um Wissensfragen, vor allem geht es aber um eine emotionale Durchdringung und ein immer tieferes Verstehen der anderen Identität. Darum gehört zum alltäglichen Engagement für die Beziehung (Guy Bodenmann (2015) spricht vom Alltags-Commitment) auch das, was Niklas Luhmann als Absenken der Relevanzschwelle beschrieben hat. Es meint, „dass das, was für den einen [Partner] relevant ist, fast immer auch für den anderen relevant ist“. Erst die Entscheidung, das was für den anderen bedeutsam ist, auch für mich selbst als bedeutsam anzuerkennen, führt zu einer fortdauernden, lebendigen Kommunikation in der Beziehung. „Es gibt keine Bagatellen in der Liebe“. „Liebende können unermüdlich miteinander reden, weil alles Erlebte mitteilenswert ist und kommunikative Resonanz findet“ (Luhmann 1994, S. 200). Dies gilt für den Austausch über die Banalitäten des Alltags ebenso wie für die Erörterung prinzipieller Lebensfragen. Vor allem aber gilt es dort, wo die kulturelle Prägung den anderen mir fremd macht und wo ich ihn als entfernt erlebe.

Die Verantwortung für die Beziehung zur eigenen Familie

Beinahe könnte man meinen ein Augenzwinkern zu sehen, wenn Franziskus in seinem Schreiben *Amoris laetitia* über die Beziehung zu den Schwiegereltern schreibt: „Ein besonderes Feingefühl der Liebe besteht darin zu vermeiden, [die Schwiegereltern] als Nebenbuhler, als gefährliche Wesen, als Eindringlinge anzusehen. Die eheliche Verbindung verlangt, ihre Traditionen und Bräuche zu respektieren, sich um ein Verständnis ihrer Sprache zu bemühen, sich der Kritik zu enthalten, für sie zu sorgen und sie irgendwie ins eigene Herz aufzunehmen, auch wenn die rechtmäßige Unabhängigkeit und die Vertrautheit des Paares gewahrt werden müssen. Diese Haltungen sind auch eine ausgezeichnete Art, die Großzügigkeit der liebevollen Hingabe an den eigenen Ehepartner bzw. die Ehepartnerin zum Ausdruck zu bringen“ (*Amoris laetitia* 198). Franziskus spricht hier an, was alle Paare irgendwie wissen: die Beziehungsgestaltung zu den jeweiligen Herkunftsfamilien bedarf des Fingerspitzengefühls. Hier reicht aber – zumindest manchmal – nicht nur der gute Wille, sondern eine glückende Beziehungsgestaltung muss auch auf das Insiderwissen aus den jeweiligen Herkunftsfamilien zurückgreifen. Welche impliziten Regeln gelten, welche Themen müssen besonders vorsichtig angesprochen werden, was sind Selbstverständlichkeiten und welche No-Gos müssen akzeptiert werden? Deshalb liegt nahe, was in Beratungsgesprächen, was in vielen Paarberatungen zwischen den Partnern ausgehandelt wird, dass der Kontakt zu den jeweiligen Herkunftsfamilien primär – und vor allem im Konfliktfall – von demjenigen gestaltet und verantwortet wird, der aus der Familie stammt.

Natürlich ist es ein wichtiger Schritt, sich von der eigenen Familie abzulösen. Dabei kann es von unschätzbarem Wert sein, die Selbstverständlichkeiten der Herkunftsfamilie mit den Augen eines

Partners oder einer Partnerin neu zu sehen. Aber dieser Emanzipationsschritt ist etwas völlig anderes als der Beitrag zu einer gelingenden innerfamiliären Kommunikation. Hat sich das neue Paar erst etabliert, dann gilt es im Normalfall, sowohl die Eigenständigkeit des jungen Paares als auch den Kontakt zu den Herkunftsfamilien zu moderieren. Hier kann das Binnenwissen, das man als Kind über Jahre hinweg gesammelt hat, ein wertvoller Schlüssel sein, um ungewollte Eskalationen zu vermeiden.

Katholos und Evangelina

In diesem zweiten Durchgang, in dem es um die Herkunft und (familiäre) Verwurzelung der PartnerInnen ging, tritt die Bedeutung der Eigenständigkeit noch weiter in den Vordergrund. Der Satz „dann sollen sie doch einfach katholisch werden“, der immer noch hin und wieder als „Lösung“ vorgeschlagen wird, ist aus dieser Perspektive zutiefst ignorant. Wie wir in Lessings Nathan lernen können, steht allenfalls der Blick auf die aktuelle Praxis zur Disposition. Sie lässt sich bewerten und gegebenenfalls verändern. Die Loyalität zur eigenen Herkunft aber lässt sich nicht aufgeben, ohne mit fatalen psychischen Folgen an der eigenen Identität zu rühren.

Aber noch ein anderer Aspekt ist für Katholos und Evangelina wichtig, wenn sie auf ihre jeweiligen „Herkunftsfamilien“ schauen. Beide haben eine große Binnenkompetenz und ein implizites wie explizites Wissen um die Fallstricke und Möglichkeitsräume, die es in ihren jeweiligen Traditionen gibt. Hier ist es aussichtsreicher, wenn sich im Konfliktfall jeder vor allem mit der eigenen „Herkunftsfamilie“ offensiv auseinandersetzt und sich bei der Kritik der Gegenseite eher zurückhält. So wertvoll es auch ist, sich durch die je andere Tradition inspirieren und auch korrigieren zu lassen, möchte man Streitigkeiten nicht eskalieren lassen und konstruktive Lösungen vorantreiben, dann ist es oft von unschätzbarem Wert, die „Sprache“ einer Familie zu beherrschen.

Mit Fehlern, Krisen und Konflikten ist zu rechnen

Fehlerfreundlichkeit

Bisher war von alltäglichen Begegnungen und unterschiedlicher kultureller Prägung die Rede, noch nicht ausführlich genug aber von den Konflikten, mit denen sich jede Partnerschaft auseinandersetzen muss. In keiner intensiven Beziehung wird unsere „weiße Weste“ lange weiß bleiben. Das hängt damit zusammen, dass die Fähigkeit, an anderen Menschen schuldig zu werden, zu unserer Grundausstattung gehört. Jeder Mensch hat sowohl Sehnsüchte nach Einbindung und Übereinstimmung als auch Wünsche nach Durchsetzung, Individuation und Dominanz. Die Idee einer immer harmonischen und stets friedlichen Beziehung ist zwangsläufig zum Scheitern verurteilt. Und mehr noch, sie ist nicht einmal erstrebenswert, weil der Preis dafür wäre, dass die Partner einen großen Teil ihrer Wünsche nicht mehr ernst nehmen, oder – was noch schlimmer wäre – überhaupt nicht mehr wahrnehmen.

Die Untersuchungen der Wirtschaftsnobelpreisträgerin Elinor Ostrom zur Wirtschaftsform der Almenden (Gemeingüter) zeigen in einem ganz anderen gesellschaftlichen Segment, dass mit Fehlern und Konflikten unbedingt zu rechnen ist. Die von Ostrom analysierten Almendeprojekte, die nicht mit Problemen gerechnet haben und ihr gemeinsames Handeln nicht präventiv gegen Fehler abgesichert haben, sind unweigerlich gescheitert. Der Normalfall einer Beziehung, einer Gruppe oder eines Prozesses ist mit wenigen Strichen skizziert. Für diesen Normalfall brauchen wir ganz wenige

Absprachen. Was wir brauchen sind Regeln, Strategien und eine Haltung, die uns helfen Krisenfälle gut zu überstehen. Elinor Ostrom formuliert in aller Demut: „Wir sind fehlbare Menschen und studieren fehlbares menschliches Verhalten in Institutionen, die wiederum von anderen fehlbaren Menschen gestaltet wurden“ (Ostrom & Helfrich 2012, S. 19). Sie besteht darauf, dass Begriffe wie „Versagen“, „Fehler“ und „Zerbrechlichkeit“ einen festen Platz in der Theoriebildung und in der Einschätzung von Institutionen und Prozessen haben müssen. „Angesichts der Komplexität von Regelsystemen und der Komplexität der Welt, die wir zu regeln versuchen, sind Bemühungen, wirksame Regulierungsformen zu entwickeln, vor allem eines: scheinbar endlose Runden von Versuch und Irrtum. Und das ist alles andere als trivial“ (Ostrom & Helfrich 2012, S. 41). Die Akzeptanz der Tatsache, dass Fehler vorkommen und vorkommen dürfen, ist noch nicht der Gipfel der Fehlerfreundlichkeit. Es geht vielmehr darum, einen Umgang mit Fehlern zu entwickeln, der nicht beschämt, der nicht vorschnell aburteilt und ausgrenzt, der Wiedergutmachung erleichtert statt sie zu erschweren und der das Lern- und Entwicklungspotential von Fehlern schätzt und ausschöpft. Es geht um mutiges Benennen fremder und eigener Fehler, um die Fähigkeit sich zu entschuldigen und zu vergeben, es geht aber auch um die Einsicht in die prinzipielle Begrenztheit von Menschen und menschlichem Handeln.

Und: Freundlichkeit den eigenen und fremden Fehlern gegenüber, ist die einzige Chance, eine Beziehung immer wieder ins Lot zu bringen. Wenn wir nicht bereit sind, offen mit unseren Fehlern umzugehen, dann ist jeder Weg zu Verzeihung und Versöhnung versperrt. Diese Linie ist so bedeutsam, weil wir in der therapeutischen Arbeit viele Paare sehen, die verzweifelt versuchen die Schuldfrage zu vermeiden, die sich aber gleichzeitig nach Vergebung, Versöhnung und Verzeihung sehnen. Der Akt der Vergebung ist ohne vorherige Auseinandersetzung mit der Schuldfrage aber nicht denkbar. Wo etwas einfach so passiert ist, wo es keine Schuld gibt, dort gibt es keinen Grund und letztlich auch keine Chance, über Vergebung nachzudenken, sie zu gewähren oder sie zugesprochen zu bekommen. Und das wäre fatal, weil Versöhnung ein wunderbarer Wachstumsschritt ist, der ein großes Potential hat, Beziehung näher, tragfähiger, verlässlicher und lebendiger zu machen. In diesem Sinne erklärt Franziskus Entschuldigung zu einem der Schlüsselworte für Familien und er mahnt, im Gebrauch dieses Wortes nicht kleinlich zu sein, sondern es Tag für Tag zu wiederholen (Amoris laetitia 133). Ebenso wichtig wie der realistische Blick auf die eigene Begrenzung ist ein toleranter, besser noch ein liebevoller Blick auf das Scheitern des anderen: Die Liebe lebt mit der Unvollkommenheit [...] und weiß angesichts der Grenzen der geliebten Person das Schweigen zu wahren (Amoris laetitia 113).

Die eigene Verantwortung als Garant des eigenen Handlungsspielraums

Wir leben in einer Zeit, in der Schuld ein ziemlich tabuisiertes Thema ist. Es ist üblich, sich selbst im Recht zu fühlen und die Schuld bei anderen zu suchen. Für dieses eigene Rechthaben wird gekämpft, es wird eingefordert und eingeklagt. In der Beratungsarbeit sehen wir viele Menschen, die sich selbst als Opfer sehen. Eigene Schuld zu sehen wird oft als unerträglich erlebt, verleugnet und vertuscht. Wird Schuld doch zum Thema, dann schämen sich viele Menschen dafür. So eine Jagd nach Fehlerlosigkeit bedeutet binnen kurzer Zeit eine massive Belastung für jede Liebesbeziehung. Unter dem Diktat der Perfektion ist Liebe nicht überlebensfähig. Deshalb ist eine Kultur der Fehlerfreundlichkeit so dringend notwendig. Man kann auf Fehler nämlich auch ganz anders schauen. Abweichungen spielen in jedem kreativen Prozess eine hervorragende Rolle. Unvollkommenheit markiert Entwicklungsschritte. Wenn wir uns als Paar oder Familie weiter entwickeln wollen, dann müssen wir uns davon verabschieden, Fehler rigide-ängstlich vermeiden zu wollen. Es geht auch nicht

darum, sie zu übergehen und zu verharmlosen, oder darum sich besonders intensiv und interessiert mit ihnen zu beschäftigen. Fehler sind Lern- und Entwicklungschancen für sich selbst, aber auch für das Paar. Nicht mehr und nicht weniger. Mit jedem Fehler nehmen wir an der Evolution teil, zu deren zentralen Prinzipien die Abweichung gehört. Viktor von Weizsäcker sagte einmal, die Abwesenheit von Fehlern führt zu „fehlerloser Stagnation“ (Viktor von Weizsäcker zit. in: Klein, Bleckwedel & Portier 1991, S. 294). Die Gruppentherapeuten Ulf Klein, Jan Bleckwedel und Louk Portier laden dazu ein, Freund der eigenen Fehler zu werden und diese als Lern- und Entwicklungschancen zu verstehen. Die „Haltung der Fehlerfreundlichkeit“ ist ein Grundpfeiler jeden experimentellen Klimas. Wenn es gelingt, Fehler als „Anhaltspunkte für neue kreative Entwicklungen“ zu begreifen, die „auf allen Ebenen der Evolution von Leben eine wichtige Rolle“ spielen, kann aus ängstlicher Fehlervermeidung eine an den eigenen Fehlern interessierte Experimentierfreude werden. Die Bereitschaft, eigene Fehler zuzulassen und sie sogar gemeinsam anzusehen, bedarf aber unbedingt eines tragenden und schützenden Rahmens. Wie der Artist auf sein Sicherheitsnetz angewiesen ist, braucht eine für Fehler offene Beziehung einer gesicherten Basis. „Varianz ist tödlich, wenn sie nicht auf ein sehr solides Bestätigungsfundament gebettet ist“ (Klein, Bleckwedel & Portier 1991, S. 295).

Selbstverständlich ist diese Position eine große Herausforderung gerade für denjenigen, der sich in einem Beziehungskonflikt auf der Opferseite wähnt. Die entsprechenden Vorwürfe werden in Beratungssitzungen deutlich formuliert. Du hast mich doch verlassen! Du telefonierst doch jeden Tag mit deiner Mutter! Du hängst doch lieber mit deinen Jungs zusammen als mit mir etwas zu unternehmen! Du bist doch fremdgegangen! Die Liste der Vorwürfe ist lang. Versteht man einen Fehler aber als Ausdruck eines Gesamtsystems und als Entwicklungschance, dann ist dieser vorwurfsvolle Ton nicht aufrechtzuerhalten. Aus „Du hast mich doch verlassen“ wird dann vielleicht „Es stimmt, dass wir uns schon ganz lange nichts mehr zu sagen hatten. Du warst an dieser Stelle konsequenter, hast das als erstes für dich geklärt und hast eine Konsequenz gezogen, die ich sogar verstehen kann“. Der Preis für so eine Kehrtwendung ist natürlich hoch, weil man die Trumpfkarte des eigenen Opferstatus aus der Hand gibt, um die in vielen Beziehungen vehement gestritten wird. Der Gewinn so einer Perspektivveränderung liegt aber ebenfalls auf der Hand. Wenn ich nicht nur Opfer sondern auch „Tuender“, also Täter bin, wenn ich mitgestalte und die Lage, in der wir uns befinden, mit zu verantworten habe, dann entsteht dadurch ein Gestaltungsspielraum, weil ich wieder agieren und nicht nur reagieren kann.

Von lösbaren und unlösbaren Konflikten

Der amerikanische Paarforscher John M. Gottman hat in seinem Paar-Labor in Seattle die Kommunikation von über 3.000 Paaren untersucht und dabei viele wertvolle Details über das Gelingen und Misslingen von Paarbeziehungen beschrieben. In einem Kapitel seines Standardwerks „Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe“ versucht er relevante Gruppen von Konfliktthemen zu unterscheiden und trifft dabei auf „zwei Arten von Ehestreit“ (Gottman 2011, S. 155-185). Die Unterscheidung, die Gottman anbietet, ist ebenso simpel wie bedeutsam: „Entweder können [die Konflikte] gelöst werden, oder sie sind ewig, und werden somit immer in irgendeiner Form Teil Ihres Lebens sein“ (Gottman 2011, S. 155). Gottman hat bei der Analyse seines Materials festgestellt, dass 69 Prozent aller Ehekonflikte unter die Kategorie der ewigen Probleme fällt (Gottman 2011, S. 156). Sie beruhen auf speziellen Vorlieben eines Partners, auf seinem Charakter, auf unterschiedlichen Ideen, die es zu Lebensthemen gibt, auf Geschmacksfragen und immer wieder sind sie in den Familienkulturen der Herkunftsfamilien verankert, von denen bereits die Rede war. Gottman kommt aber nicht nur zu der Einsicht, dass viele Partnerschaftsprobleme nicht zu lösen sind, sondern er sieht

auch, dass es viele Paare gibt, die mit solchen Konflikten wunderbar leben und alt werden können. Und er kommt zu der provozierenden Aussage: „Auch wenn Ihnen viele Therapeuten etwas anderes sagen werden: Damit Ihre Ehe gut läuft, müssen Sie nicht zwangsläufig Ihre wichtigsten Probleme lösen“ (Gottman 2011, S. 157). Unlösbare Probleme sind wie klassische „Zipperlein“, lästig aber auszuhalten. Das wichtigste ist, um diese Themen zu wissen, sie im akuten Fall wertschätzend anzusprechen und sich nicht zu sehr von ihnen in den Bann ziehen zu lassen. Erst die Problemtrance, die wieder und wieder um die gleichen Probleme kreist, Eskalation zulässt und sich nicht abfinden kann, macht ein unlösbares Problem beziehungsgefährdend. Gottman ist es wichtig, hier die Reihenfolge zu klären. Nicht die unlösbaren Konflikte zerstören Paarbeziehungen, sondern instabile Ehen können durch die Konflikte so unter Druck geraten, dass sie daran zerbrechen (Gottman 2011, S. 158). Mit dem Begriff der unlösbaren Probleme bewegt sich Gottman in großer Nähe zum Ansatz von Arnold Retzer, der in seiner „Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe“ das „Lob der Vernunftthe“ besingt (Retzer 2009). Er eröffnet dieses Buch mit einem Zitat von Max Frisch: „Ein Wunderbares ist es um die Ehe. Sie ist möglich, sobald man nichts Unmögliches von ihr fordert, sobald man über den Wahn hinauswächst, man könne sich verstehen, müsse sich verstehen; sobald man aufhört, die Ehe anzusehen als ein Mittel wider die Einsamkeit“. Fehlerfreundlichkeit meint also auch anzuerkennen, dass es Probleme gibt, die schlicht nicht aus der Welt zu schaffen sind. Partner, die diese Probleme nicht mehr als Tragödien ansehen, sondern als schlichte Macken, sind, so Retzer, angekommen in einem Zustand, den er als „resignative Reife“ beschreibt (Retzer 2009, S. 78f.). So viele Menschen hier auch vor allem die Resignation hören, sie missverstehen Retzers Anliegen grundlegend. Ihm geht es um die Reife, die auf das lebensnotwendige Beziehungsnetz aufpasst, indem sie Beziehungen nicht überfordert. Den Weg dorthin weist ein Akt der „Resignation“. Fragt man nach der etymologischen Wurzel dieses Wortes wird deutlich, dass es – aus dem Lateinischen, von resignare hergeleitet – viel mit Befreiung zu tun hat, das was entsiegelt wird (so die wörtliche Übersetzung), wird gelöst und befreit (Kluge 1989, S. 595).

Genauso wichtig wie die Verständigung über Konfliktthemen, die ein Paar begleiten, ist der offensive und erfolgreiche Umgang mit lösbaren Problemen. Gottman warnt davor, diese Probleme zu unterschätzen. Sie wirken zwar manchmal banal, berührend aber oft die sensiblen Bereiche einer Beziehung wie das Gleichgewicht zwischen Beruf und Familie, die Einstellung zu Verwandten, den Umgang mit Geld oder Sexualität, die Organisation der Hausarbeit oder Fragen der Familienplanung (Gottman 2011, S. 223). In all diesen Bereichen können „ungelöste Problemchen“ (und oft genug sind es mehr als das, nämlich wirkliche Konflikte, die aber mit Engagement und Mühe lösbar wären) eine Beziehung zermürben. Auch Bodenmann, der das Prinzip des Commitments (Hingabe an die Beziehung beziehungsweise Engagement für die Beziehung) mit ganz unterschiedlichen Facetten in der Paartherapie verankert hat, redet hier dem Regulations-Commitment das Wort. Er meint damit, dass ein positives Engagement für die Beziehung gerade dann notwendig ist, wenn es zu Streit und Differenzen kommt. Diese, wo immer es möglich ist, wertschätzend und zügig aus der Welt zu räumen, ist ein Lebenselixier für jede Partnerschaft.

Zwischen Haimusik und Beruhigung

Zwei Begriffe sind noch wichtig, um einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu unterstützen. Zum einen ist dies der Begriff der Beruhigung. Gottman formuliert gerade für den Auftakt eines Konfliktgesprächs die Regel: „Beruhigen Sie sich selbst und einander“ (Gottman 2011, S. 209). In seinem Paar-Labor hat er festgestellt, dass die Frage der Erregung unmittelbar mit der Qualität und dem langfristigen Bestand einer Beziehung zusammenhängt. PartnerInnen die wissen, wie sie sich

gegenseitig beruhigen können, haben eine viel größere Chance konstruktiv im Gespräch zu bleiben und gemeinsam wirkliche Problemlösungen zu finden. Der „Gegenspieler“ der Beruhigung ist die emotionale Überflutung, die mit einem Fachbegriff als Hyperarousal (Übererregung/Übererregbarkeit) bezeichnet wird. Jeder Mensch hat einen bestimmten Toleranzbereich, innerhalb dessen er sich wohl und sicher fühlt. Liegt das erlebte Erregungsniveau unterhalb dieses Bereichs, so droht Langeweile. Jenseits des eigenen Toleranzfensters kommt es zu Stressreaktionen. Punktuell können solche Erfahrungen verarbeitet werden, langfristig wirken sie sich aber negativ aus. Dies hängt nicht zuletzt damit zusammen, dass eine chronisch erhöhte Erregungskurve das Toleranzfenster verkleinert. Die betroffenen Menschen befinden sich permanent in Alarmbereitschaft und sind durch kleinste Irritationen aus der Bahn zu werfen. Genau diese Entwicklung ist bei Paaren zu beobachten, die es nicht gelernt haben, sich gegenseitig zu beruhigen. Diskussionen verlaufen immer hitziger und arten zum Streit aus. Auseinandersetzungen wirken lange nach und flammen immer wieder auf. Und immer öfter erleben sich die Partner voneinander feindselig überwältigt (vgl. Gottman 2011, S. 210). Es ist klar, dass emotional überflutete Menschen nicht konstruktiv miteinander umgehen können. So formuliert Gottman lapidar: „Wenn Ihre Herzschlagfrequenz 100 Schläge in der Minute überschreitet, dann werden Sie nicht imstande sein zu hören, was Ihr Partner Ihnen sagen will, ganz gleich, wie sehr Sie sich bemühen“ (Gottman 2011, S. 214).

Aus der therapeutischen Arbeit und speziell aus der Traumatherapie wissen wir, dass es bestimmte Themen gibt, die einen Menschen schneller und tiefer verunsichern als wir das eigentlich erwarten. Die Traumaarbeit spricht hier vom Antriggern einer traumatischen Situation. Ein Trigger ist ein beliebiger Reiz, der eine Erinnerung an ein belastendes Ereignis und oft massive körperliche Reaktionen auslöst. Forscher, die sich mit der Bedeutung von Bindung für Menschen auseinandersetzen, haben in einer eindrücklichen Präsentation gezeigt, wie auch innerhalb ganz normaler Beziehungen angstbesetzte und bedrohliche Erinnerungen objektiv schöne und konfliktfreie Situationen so verzerren können, dass diese bedrohlich wirken. Dazu haben sie Bilder aus dem Naturfilm „Deep blue“, die eindrucksvolle Wasserbilder und das unbeschwertere Spiel von Delfinen zeigen, einmal mit der heiteren Originalmusik und dann mit dem Soundtrack des Films „Der weiße Hai“ unterlegt. Obwohl der Filmausschnitt mit der Originalmusik unmittelbar vor dem bearbeiteten Clip gezeigt wird, entfalten die beunruhigend unterlegten Bilder bei den meisten Menschen eine bedrohliche Wirkung. Genau darüber muss ein Paar Bescheid wissen. Wenn aus irgendeinem Grund bedrohliche Themen aus der Biografie eines Partners angerissen werden, verzerrt sich der Blick auf die gegenwärtige Situation und die „Haimusik“ verfärbt und prägt das aktuelle Erleben mit großer Macht. Beruhigung meint deshalb immer auch einen sorgsamen Umgang mit den individuellen Verletzlichkeiten und Sensibilitäten des Partners.

Katholos und Evangelina

Die dritte Szene wirbt um eine entspannte und fehlerfreundliche Konfliktkultur. Auch Katholos und Evangelina werden nicht darum herumkommen, die 69 Prozent der unlösbaren Konflikte zu identifizieren und sich damit auseinanderzusetzen, dass es bleibende Differenzen gibt. Dies bedeutet aber nicht das Ende einer Beziehung, sondern es ist gerade Ausgangspunkt und Ermöglichung eines „differenzierten Konsens“, gegenseitiger Inspiration und gemeinsamen Wachstums. Möglicherweise birgt die gesellschaftliche Entwicklung der letzten Jahre, weg von einer wirklichen, dem Argument verpflichteten Streitkultur und hin zu einer manchmal zu konsensorientierten Dialogkultur hier auch eine Gefahr. Dass Reibung mehr Nähe und Klarheit schafft als ein allzu glatter Umgang miteinander,

der heikle aber wichtige Differenzen ausspart, stimmt nicht nur für Beziehungen, sondern auch für gesellschaftliche Gruppen wie die Konfessionen.

Noch ein anderer Impuls steckt in der Auseinandersetzung mit Fehlern und Konflikten. Es ist keine gute Idee, sich in der Annahme, der andere sei allein, oder zumindest vor allem schuld am gegenwärtigen Dilemma, gekränkt zurückzuziehen! Gerade Katholos kostet der Satz „Du bist doch gegangen!“ viele Gestaltungsräume. Wenn er akzeptiert, dass die Trennungs- und Verletzungsgeschichte eine gemeinsam hervorgebrachte und deshalb auch gemeinsam zu verantwortende Geschichte ist, dann wird sein Handlungsspielraum dadurch größer. Ein beharren darauf, dass man selbst grundlos verlassen und völlig im Recht sei lähmt nicht nur das Paar, sondern auch den Einzelnen.

Ein konstruktives Gemenge aus Selbstverantwortung und Fehlerfreundlichkeit könnte sich in Gesten niederschlagen, die nicht nur überfällig sind, sondern auch einen großen Schritt in eine gemeinsame Zukunft markieren könnten. Konkret könnte Katholos darüber nachdenken, ob die Exkommunikation Luthers nicht ein längst überkommenes Relikt aus der Zeit des hoch eskalierten Rosenkriegs ist, das in einer Zeit der Beziehung auf Augenhöhe schlicht nichts mehr verloren hat. BeraterInnen kennen die Situation gut, dass Paare anfangen „um sich zu schlagen“ wenn sie sich trennen. Die Angst selbst vernichtet zu werden, wenn man sich von einer Liebe verabschieden muss, bringt viele Menschen an den Rand ihrer Kräfte. Nicht wenige dieser Paare sagen Jahre später, sie seien sich in der Phase der Eskalation selbst fremd gewesen. Das zu bedenken, es auszusprechen und wo möglich zu revidieren, ist alles andere als ein Zeichen von Schwäche, es ist ein befreiender Schritt für alle Beteiligten.

„Machen ist genau wie wollen – nur krasser!“

Orthopraxie

Der Graffiti-Spruch „Machen ist genau wie wollen – nur krasser“ führt uns in eine vierte, für Partnerschaften essentielle Diskussion, nämlich jene, die sich darum dreht, dass es in einer Beziehung letztlich vor allem darum geht, wie Menschen real handeln. Im Spannungsfeld der Begriffe Orthodoxie (wahre Lehre) und Orthopraxie (richtiges Handeln) wäre der Praxispol für den Bestand einer Partnerschaft und das Glück der PartnerInnen bedeutsamer als die Theorien, Bilder und Vorstellungen, die sich die PartnerInnen von der Beziehung machen.

In einer Episode des berührenden Filmes Paris je t'aime sitzt ein Mann in einem Pariser Bistro und wartet auf seine Ehefrau. Er möchte ihr mitteilen, dass er sie nicht mehr liebt und er hat fest vor, sie für eine Stewardess zu verlassen. Noch bevor er dies zur Sprache bringen kann, reicht ihm seine Gattin unter Tränen eine Bescheinigung ihres Arztes, aus der hervorgeht, dass sie Leukämie hat, sich im Endstadium befindet und nur noch kurze Zeit zu leben hat. In diesem Augenblick passiert etwas, was zu diesem Zeitpunkt viel mehr mit einer Entscheidung zu tun hat als mit einem ehrlichen Gefühl. Der Mann entschließt sich dazu, seiner Frau in dieser schweren Zeit zur Seite zu stehen. Er schickt seiner Geliebten eine SMS, in der er ihr rät, ihn zu vergessen, worauf diese zusammenbricht. Der Film übergeht das und konzentriert sich ganz auf das Ehepaar. Der Mann spielt seiner Frau so intensiv seine Liebe vor, dass er sie wirklich wieder zu lieben beginnt. Die Frau wird von einem liebenden Ehemann bis in den Tod gepflegt. Er liebt, weil er sich entschlossen hatte zu lieben.

Natürlich irritiert diese Geschichte die gängigen Ideen von einer unverfügbaren Liebe, die uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft, die wir weder steuern noch verhindern können und deren Aufflammen wir ebenso ausgeliefert sind wie ihrem Ende (dazu Luhmann 1994; 2008). Aber diese romantischen Annahmen über die Liebe verkennen zutiefst, dass Lieben eine Praxis ist, die getan werden muss/kann. Nicht umsonst sprechen wir von der Beziehungs-„arbeit“, die notwendig ist, um eine glückliche Beziehung aufzubauen und sie zu erhalten. Völlig zu Unrecht wird diese Arbeit immer wieder als unromantisch desavouiert. Es gibt nichts Wichtigeres und auch nichts Liebevollereres, als sich um eine Liebesbeziehung zu sorgen und sie sorgsam zu erhalten. Mit poetischen, beinahe zärtlichen Worten fängt Franziskus den Gestus der Verliebten als einen Tanz ein, der „in [einer] jungen Liebe, Schritt für Schritt voran [führt], der Tanz auf die Hoffnung zu, die Augen voller Staunen“ (Amoris laetitia 219). Und wirklich lässt sich von Verliebten abschauen, was langjährige Paare dingend brauchen, die selbstverständliche, alltägliche, liebevolle Pflege der Beziehung. Der vielleicht wichtigste Teil der Lektion besteht dabei darin, dass sich Verliebte nicht anstrengen müssen, um sich um ihren Partner zu kümmern, sie müssen es nicht planen und sich schon gar nicht dazu aufrufen. Die Beziehungspflege steckt ihnen in jeder Faser und macht das Wesen der jungen Liebe aus (Kreidler-Kos & Hutter 2017, S. 95). Gleichzeitig macht diese große Bedeutung gelingender Praxis aber auch klar, dass eine Partnerschaft, die nicht im Alltag realisiert wird, letztlich keine wirkliche Beziehung ist, sondern bestenfalls die schöne Theorie einer Beziehung.

Beziehungspflege

Angesichts solcher Bilder der jungen Liebe ist es fast erstaunlich, mit welcher Zwangsläufigkeit die Liebe der Routine weicht und dabei manchmal zum Zerrbild ihrer selbst wird. Ein großes Problem dabei ist, dass wir in unseren Diskursen über die Liebe in der Partnerschaft mit diesem Prozess so wenig rechnen und ihn generell in seiner Bedeutung eher unterschätzen. Dann ergeht es den Paaren wie den beiden ProtagonistInnen aus Erich Kästners „Sachlicher Romanze“. „Als sie einander acht Jahre kannten / (und man darf sagen sie kannten sich gut), / kam ihre Liebe plötzlich abhanden. / Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.“ Und mit der Beiläufigkeit, mit der sie ihre Liebe verloren haben, korrespondiert das unermessliche Erstaunen, dass auch ihnen so etwas passieren kann. „Sie saßen allein, und sie sprachen kein Wort / und konnten es einfach nicht fassen“ (Kästner 1999, S. 61). Dabei ist gerade diese Verwunderung das Erstaunliche, weil der Volksmund um die geringe Halbwertszeit der Liebe ebenso weiß wie die wissenschaftliche Forschung. So wird Honoré de Balzac der Ausspruch zugeschrieben, dass man in der Ehe einen unaufhörlichen Kampf gegen das Ungeheuer der Gewohnheit führen muss, das alles verschlingt. Und in der Tat wird das Wüten dieses Ungeheuers von Paarforschern immer wieder beschrieben.

Wenn die Partnerschaftsqualität unmittelbar von der Partnerschaftspflege abhängt und wenn Partnerschaften nur allzu leicht von der alltäglichen Belastung zerfressen werden können, denen sie ausgesetzt sind, dann wird klar, wie wichtig eine systematische Pflege der Beziehung ist. Die Basis dafür legt, einander körperlich nahe zu sein. Umarmen sich Liebende länger als 20 Sekunden, so schüttet die Hirnanhangdrüse das als „Beziehungshormon“ bekannt gewordene Oxytocin aus, das dazu führt, dass das Vertrauen zwischen den Partnern gestärkt und die Beziehung dadurch intensiviert wird. In Experimenten konnte gezeigt werden, dass sich die Gabe von Oxytocin positiv auf das Streitverhalten von PartnerInnen auswirkt. Die körperliche Nähe beginnt mit der zärtlichen Umarmung, sie endet aber nicht damit. So ist ein gesicherter Befund der Glücksforschung, dass die Zufriedenheit mit der gemeinsamen Sexualität ein ganz entscheidender Faktor für das erlebte Eheglück ist. „Ein Paar, das sich regelmäßig liebt [...] ist glücklicher als eines, bei dem die Sexualität

ruht“. Und auch der Umkehrschluss gilt, wenn auch nur bezogen auf einen sehr breiten Begriff der Sexualität: „Ein Paar, das sich nicht mehr küsst, bleibt in der Regel nicht zusammen“ (Bucher 2009, S. 96). Beziehungspflege geht natürlich weit über den körperlichen Bereich hinaus. Es geht darum, die liebevolle Aufmerksamkeit für den Partner dauerhaft wachzuhalten und sie erlebbar zu machen. Dies geschieht durch gegenseitige Entlastung und Hilfe ebenso wie durch kleine Aufmerksamkeiten und die alltäglichen Liebenswürdigkeiten, die den gemeinsamen Alltag prägen können (aus: Kreidler-Kos & Hutter 2017, S. 96-100).

Wertschätzung

Damit sind wir bei einer Kraft angekommen, die Beziehungen über die Jahre erhält. Das Ansehen, der wertschätzende Blick ist das Lebenselixier, ohne das wir nicht leben können. Der Volksmund weiß, dass man mit einem Tropfen Honig mehr Fliegen fängt als mit einem ganzen Fass voller Essig. Und er hat nur allzu Recht. Soviel ich an meiner Partnerin oder an meinem Partner auch herumnörgle, soviel ich auch kritisiere und einfordere, das alles wird die Beziehung nicht besser machen. Wenn es ein Zaubermittel gibt, das Beziehungen verlässlich lebendig, befriedigend und produktiv erhält, dann ist es die Wertschätzung. Das gilt für die Beziehung zu Kindern, FreundInnen und PartnerInnen ebenso wie für berufliche und professionelle Beziehungen und für die Beziehungen, die gesellschaftliche Gruppen miteinander pflegen.

Die Hirnforschung geht heute davon aus, dass wir in unserem Gehirn drei Motivationssysteme haben, die wie Antriebsaggregate unseres Lebens wirken. Ein erstes System (das Dopaminsystem) ist für unseren Antrieb zuständig. Es bewirkt, dass wir unsere Motivation spüren, aber auch, dass wir uns bewegen und etwas in Angriff nehmen. Ein zweites System (das System der körpereigenen Opioide) ist für unser Wohlbefinden und unsere Beruhigung zuständig. Es dämpft Schmerz, stützt die Immunabwehr und stärkt die Lebensfreude. Das dritte Motivationssystem gibt unserem Hirn sozusagen seine Richtung vor. Es ist organisiert um den bereits erwähnten Stoff Oxytocin, der dafür zuständig ist, dass wir vertrauen können und tragfähige Bindungen eingehen können. Über das Zusammenspiel der drei Motivationssysteme sagt der Neurobiologe Joachim Bauer: „Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung von Liebe“ (Bauer 2008, S. 37). Das ist es also, wonach sich Menschen letztlich am allermeisten sehnen. Ein liebevoller Blick. Hilde Domin (1987) hat diesem unendlich wertschätzenden und unendlich wertvollen Blick in dem Gedicht „Es gibt dich“ ein beeindruckendes Denkmal gesetzt. Sie schreibt: „Dein Ort ist / wo Augen dich ansehen / Wo sich die Augen treffen / entstehst du. // Von einem Ruf gehalten, / immer die gleiche Stimme, / es scheint nur eine zu geben / mit der alle rufen. // Du fühlst, / aber du fällst nicht. / Augen fangen dich auf. // Es gibt dich / weil Augen dich wollen, dich ansehen und sagen / dass es dich gibt.“ Damit haben wir nur einige wenige Schlaglichter auf einen breiten Traditionsstrom geworfen, in dem Glaube, Philosophie, Poesie und Naturwissenschaften nicht müde werden darauf hinzuweisen, wie sehr die Wertschätzung „der Sauerstoff der Seele“ (Todorov 1998, S. 74) ist, ohne den wir nicht leben können.

In einer groß angelegten Familienstudie wurde nachgewiesen, dass die Wertschätzung des Partners gerade dann der verlässlichste Beziehungskitt ist, wenn es in einer Partnerschaft schwierig wird (Fthenakis, Kalicki & Peitz 2002, S. 407). Die Frage, ob Paare zusammen bleiben oder nicht, entscheidet sich viel weniger als wir vielleicht denken daran, wie die konkrete Arbeitsteilung aussieht, welche Rahmenbedingungen herrschen, oder wie viel Zeit man miteinander verbringt.

Aber wenn man sich trifft, dann ist die Frage, ob man sich gegenseitig annörgelt, ob man das letzte Haar in der Suppe findet, ob man dem anderen sagt, dass er sich ein schönes Leben macht, während man selbst doch..., ob man es übersieht oder ignoriert, was der andere alles für die Familie tut, oder ob man dem anderen sagen kann, was er für einen wichtigen Beitrag zum Familienleben beisteuert, ob man es sehen und wertschätzen kann, was der andere tut. Der amerikanische Paarforscher John Gottman hat als Orientierung die „fünf zu eins Regel“ vorgeschlagen: Wenn man fünf wertschätzende Dinge zu seinem Partner gesagt hat, dann kann man einmal Kritik äußern, ohne dass dies die Beziehung langfristig beschädigt. Wer in diesem Verhältnis miteinander kommuniziert, der darf mit guten Gründen darauf hoffen, dass die Liebe dauerhaft bleibt.

Facetten der Liebe

Wenn wir Partnerschaft als Handlungsbegriff verstehen, der im Alltag realisiert werden muss, dann bietet ein Modell von John Alan Lee die Möglichkeit, diesen Gedanken weiterzuführen und ihn zu differenzieren. Der kanadische Soziologe hat in seinem Buch „Colors of Love“ unterschiedliche Liebesstile beschrieben, die ein Mensch entwickeln kann (Lee 1973). Mir erscheint es plausibler, dass es sich um Beziehungsdimensionen handelt, die in jeder Liebesbeziehung und, wenn man die Begriffe sehr weit versteht, sogar in jeder Partnerschaft entfaltet und integriert werden können. Liebevollte Beziehungen sind viel facettenreicher als das deutsche Wort Liebe das auszudrücken vermag. In der professionellen Beschäftigung mit Beziehungen meinen wir heute mindestens sechs verschiedene Dinge, wenn wir Liebe sagen:

- Liebe (**Eros**) ist Erotik und Romantik, die Lust aneinander und aufeinander. In der gemeinsamen Sexualität entfaltet diese Dimension der Liebe ihre größte Kraft.
- Liebe (**Ludus**) hat etwas Spielerisches, es ist der Tanz miteinander, geteilte Leichtigkeit. Hier spielt Humor eine gewichtige Rolle und die Freude an der gemeinsam verbrachten Zeit.
- Liebe (**Storge**) meint Freundschaft und Weggefährtenschaft, geteilte Wege, Jahre und Erinnerungen.
- Liebe (**Agape**) ist Fürsorglichkeit und die Sorge umeinander. In der Paarbeziehung begegnet diese Seite der Liebe in den vielfältigen Akten gegenseitiger Entlastung, aber auch darin, den anderen und seine Bedürfnisse in den alltäglichen Lebensentscheidungen mitzudenken.
- Liebe (**Mania**) ist der Wunsch den anderen ganz für sich zu haben. Eros und Manie sind die Grundlage der Leidenschaft, die die intime Beziehung zu einem besonders kraftvollen Raum macht.
- Und Liebe (**Pragma**) ist Alltagsgestaltung. Das gemeinsame Projekt, der Hausstand und die Arbeitsteilung gehören auch zum Bereich der Liebe. Wo ein Paar sich als gutes Team versteht, kultiviert es diese Seite der Liebe.

Paar sein und Partnerschaft leben heißt, auf dieser Klaviatur der Liebe so zu spielen, dass alle Bereiche mit Leben gefüllt werden.

Katholos und Evangelina

Mit dem vierten Durchgang wird die Aufmerksamkeit noch einmal auf die Bedeutung gemeinsamer Praxis gelenkt, die für das ökumenische Verhältnis so wichtig ist. Zu Ende gedacht wäre das Argument an dieser Stelle, dass eine Annäherung auch, vielleicht sogar effektiver, durch eine gemeinsame (Mahl-)Praxis geschafft werden könnte als durch elaborierte Diskurse, die die Grenzen einer gemeinsamen Praxis beschreiben, statt ihre Möglichkeiten zu erleben. In diesem Sinne sagte

Jürgen Moltmann Anfang 2017 bei einem Vortrag an der Universität Münster, dass es darum geht ein Christumahl zu feiern und nicht ein Kirchenmahl. Die Einladung und Praxis Christi komme dabei zuerst. Der Streit über die theologische Deutung kann als zweiter Schritt hinter die gemeinsame Praxis erst einmal zurücktreten. Möglicherweise wäre eine Klärung der theologischen Positionen, getragen von einer gemeinsamen Orthopraxie, die in vielen Fällen längst als stimmige Option gelebt wird, leichter und angemessener, als der für so viele Menschen schmerzliche Verzicht auf die Mahlgemeinschaft.

Darüber hinaus wären Katholos und Evangelina zu fragen, welche Ideen und Projekte sie gemeinsam vorantreiben und ob sie jenseits der Fragen der Klärung der eigenen Beziehung, nicht noch offensiver mit einer gemeinsamen gesellschaftlichen Praxis in Erscheinung treten möchten. Konkretisieren ließe sich das Ende 2017 beispielsweise an Fragen, die sich rund um den gesellschaftlichen Umgang mit Flüchtlingen auskristallisieren. Es ist hier überfällig, eine Jesuanische Praxis in einer Gesellschaft zu behaupten, die Humanität und christliche Werte angesichts der Fremden immer wieder zu vergessen droht.

Beziehungsstatus: kompliziert

Mingles und andere Beziehungshybride

Eine letzte Annäherung an die Frage, was innerhalb einer Partnerschaft zu klären wäre, geht von der Frage nach dem Beziehungsstatus aus. Auf Facebook lässt sich als aktueller Beziehungsstatus nicht nur Single, Verlobt, Verheiratet, in eingetragener Lebenspartnerschaft, in offener Beziehung, getrennt etc. angeben. Im Auswahlmenü lässt sich auch die Option „Es ist kompliziert“ anklicken. Natürlich lässt sich dieser Status unterschiedlich interpretieren. Möglicherweise weist er darauf hin, dass die aktuelle Beziehung kompliziert geworden ist und vielleicht sogar vor dem Aus steht. Eine andere Lesart ist, dass der komplizierte Beziehungsstatus auf eine Entwicklung hinweist, die im Beziehungsbereich immer öfter zu beobachten ist. Die Frage, ob man in einer festen Partnerschaft lebt oder nicht, wird dauerhaft oder zumindest längerfristig offen gelassen. Dies schlägt sich in Wortschöpfungen nieder, die auf Beziehungshybride zwischen Freundschaft, sexueller Beziehung, Romanze und Partnerschaft verweisen. Traditionelle Verbindlichkeiten werden ebenso abgelehnt wie formale Etikettierungen. Dennoch scheint es den PartnerInnen wichtig zu sein, diesen Zwischenstatus zu markieren. Bereits vor 35 Jahren führte die niederländische Forscherin Cees J. Straver (1980) den Begriff des „living apart together“ in die Diskussion um Partnerschaftsmodelle ein. Living apart together („separat zusammenleben“) meint dabei ein Beziehungsmodell, bei dem Paare in voneinander getrennten Wohnungen leben. Eine Lebensform, bei der die Betroffenen, insbesondere die betroffenen Frauen, von erstaunlich hoher Paarzufriedenheit berichten (Noyon & Kock 2006). Aktuell spricht man eher von „friends with benefits“, was ebenso wie das deutsche Pendant „Freundschaft plus“ eine Partnerschaft beschreibt, bei der sich die beiden nicht als festes Pärchen verstehen, sondern eine Freundschaft führen, die eine punktuelle sexuelle Beziehung nicht ausschließt. Ganz ähnliche Beziehungen beschreibt der Begriff Mingle, der dem Sozialforscher Peter Wippermann zugeschrieben wird. Das Wort Mingle verbindet die beiden Begriffe „mixed“ und „Single“ und beschreibt Menschen, die irgendwie schon zusammen sind, aber noch nicht genau sagen können, wie es mit ihnen weiter geht. Sie sind – und das oft über lange Zeit – nicht mehr Single aber auch (noch) nicht Paar. In der Theorie sind Mingles Paare, die das mit dem Paarsein und der Verbindlichkeit ganz entspannt sehen und nicht so verbissen wie frühere Generationen.

Beziehungsinvestment und Beziehungsstabilität

Ganz so problemlos und wegweisend wie die modernen Beziehungshybride angepriesen werden, scheinen sie in der Praxis nicht zu sein. Vor allem kommen sie mit einem Satz an ihre Grenzen, den viele PaartherapeutInnen wohl bestätigen können: „Einer liebt immer mehr“. Sicherlich stimmt das nicht für alle Paare. Und doch sehen wir bei Fragen, die sich mit Verpartnerung und Familienplanung auseinandersetzen, ebenso wie bei Paarkonflikten rund um Eifersucht und die Ausgestaltung der Ich-Wir-Balance und dann noch einmal bei Ambivalenz- und Trennungskonflikten in vielen Partnerschaften ein grundlegendes Gefälle zwischen den beiden Partnern. Einer liebt eben mehr, hat größere Angst verlassen zu werden, erlebt Spielräume eher als bedrohlich als der oder die andere.

Es gibt aber noch einen anderen Grund, warum die Entscheidung, sich nicht klar, fest und langfristig füreinander zu entscheiden, problematisch sein kann. Sozialforscher haben nachgewiesen, dass es unabhängig von so wichtigen Faktoren wie „Beziehungstyp, Geschlecht oder dem Ort der Sozialisation“ in Partnerschaften deutliche Effekte gibt, die darauf hinweisen, dass sich „materielle und immaterielle Investitionen“ stabilisierend auf Beziehungen auswirken (Becker 2008, S. 252f.). Dabei lassen sich Erklärungen für diese Stabilität bis auf die Ebene der Paarinteraktion verfolgen. Je höher das gemeinsame Paarinvestment ist, „desto weniger destruktiv verhalten sich die Paare“ in der Untersuchung. Investment meint damit all das, was materiell, emotional oder ideell in die Beziehung investiert wurde. Es umfasst also ein gemeinsames Haus ebenso wie die formale Institutionalisierung durch eine Eheschließung. Nicht zu klären ist, ob sich Paare konstruktiv verhalten, um ihr Investment nicht zu gefährden, oder ob „Paare mit besseren Konfliktlösekompetenzen stärker in ihre Partnerschaft investieren“ (Becker 2008, S.290).

Ein typisches Beispiel dafür, dass die Absicherung der PartnerInnen die Beziehungsstabilität verringert, ist der Ehevertrag. Durch eine juristische Brille betrachtet kann man eine Beziehung fairer gestalten, indem sie unter Vertrag genommen wird. Fatal ist, dass sich die Versuche, Partnerschaften durch einen verlässlichen juristischen Rahmen zu schützen, destabilisierend auf die Beziehung auswirken. Im Bereich der Partnerbeziehung „sind zunehmend Strategien zu beobachten, die darauf abzielen, [...] die mit ‚Bindung‘ verbundenen Risiken zu minimieren. Das heißt [...] nicht, dass die Menschen immer weniger bereit wären, eine Partnerschaft einzugehen. Gemeint ist vielmehr, dass die Partner möglichst vermeiden, solche Barrieren aufzurichten, welche die ‚Kosten einer Korrektur‘, sprich einer Trennung, ‚überproportional vergrößern‘“ (Jürgen Schumacher zit. in: Beck-Gernsheim 2000, S. 39). Wo die potentielle Trennung einkalkuliert ist, dort schließt sich schnell der Kreis zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Denn je weniger man sich einander ausliefert (allein die Formulierung wirkt heute anstößig), desto weniger bindende Kraft entwickelt eine Beziehung. Der Selbstschutz im Trennungsfall und die Stabilisierung der Beziehung lassen sich nicht gleichzeitig maximieren.

Noch einmal: Katholos und Evangelina

Am Ende des fünften Durchgangs wären Katholos und Evangelina zu fragen, warum ihnen ein Verharren in der Indifferenz so wichtig ist. Welche Ängste, welche überkommenen Loyalitäten und Befürchtungen halten sie davon ab, sich offen zur gemeinsamen Beziehungsgeschichte zu bekennen und sie in all ihren Facetten – den nahen und den trennenden – zu feiern? Und es wäre wichtig sie darauf hinzuweisen, dass so manche Beziehung im Sande verlaufen ist, weil sich keiner ein Herz gefasst hat, sich endlich zu ihr zu bekennen!

Drei Sätze sollen am Ende dieser Überlegungen stehen, die alle eher als Ermutigung zur Partnerschaft zu lesen sind denn als Ermutigung zur Vorsicht:

Hubertus Halbfass wird der Satz zugeschrieben, die Religionen (gilt auch für Konfessionen) müssten lernen, das Beste aneinander heraus zu lieben.

Martin Luther sagte, der sei „ein heiliger Mann, der eine gute Ehe hat, wiewohl es eine seltsame Gabe ist“.

Und der britische Arzt William Farr publizierte 1858 eine statistische Studie über den Zusammenhang von Beziehungsstatus und Sterblichkeit, in der er zu dem Ergebnis kam „Die Ehe ist ein gesunder Stand. Der alleinlebende Mensch verunglückt eher auf der Reise des Lebens als zwei in der Ehe vereinte Menschen“ (Farr zit. in: Christakis & Fowler 2011, S. 116).

Literatur

- Bauer, Joachim (2008). Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Becker, Oliver Arránz (2008). Was hält Partnerschaften zusammen? Psychologische und soziologische Erklärungsansätze zum Erfolg von Paarbeziehungen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Beck-Gernsheim, Elisabeth (2002). Was kommt nach der Familie? Einblicke in neue Lebensformen. München: C.H. Beck Verlag
- Bodenmann, Guy (2015). Commitment für die Partnerschaft. www.paarlife.ch/wp-content/uploads/Wichtigkeit-der-Partnerschaft-Commitment-Handout-Bodenmann-MProzentC3ProzentBCnster-2015.pdf, zuletzt abgerufen am 28. 07. 2016.
- Brecht, Bertold (1931). Lob der dritten Sache. Zitiert in: Bibliothek des 20. Jahrhunderts. Hg. Von Walter Jens und Marcel Reich-Ranicki. Rheda-Wiedenbrück: Bertelsmann. S. 393.
- Bucher, Anton A. (2009). Psychologie des Glücks. Weinheim: Beltz.
- Christakis, Nicholas A. / James H. Fowler (2011). Die Macht sozialer Netzwerke. Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist. Frankfurt am Main: Fischer.
- Cicero, Roger (2006). Kompromisse. <http://www.songtexte.com/songtext/roger-cicero/kompromisse-73d8a6b9.html>, zuletzt abgerufen am 26.08.2017.
- Domin, Hilde (1987). Gesammelte Gedichte. Frankfurt am Main: Fischer.
- Domradio.de (23.08.2017). Käßmann hält nichts von Einheitskirche. „So langweilig wie eine Einheitspartei“. www.domradio.de/themen/ökumene/2017-08-23/kaessmann-haelt-nichts-von-einheitskirche, zuletzt abgerufen am 26.08.2017.
- Domradio.de (29.03.2017). EKD-Botschafterin Käßmann im großen domradio.de-Interview. „Luther hatte Schattenseiten“. www.domradio.de/themen/ökumene/2017-03-29/ekd-botschafterin-kaessmann-im-grossen-domradiode-interview, zuletzt abgerufen am 26.08.2017.
- Fthenakis, Wassilios E., Bernhard Kalicki & Gabriele Peitz (2002). Paare werden Eltern. Die Ergebnisse der LBS-Familienstudie. Opladen: Leske+Budrich.
- Gibran, Khalil (1991). Der Prophet. Olten & Freiburg im Breisgau: Walter-Verlag.
- Gottman, John M. (2011). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein.
- Hüther, Gerald (2012). Connectedness. Paradigmenwechsel in den Life Sciences. In: Gerald Hüther & Christa Spannbauser (Hg.). Warum wir ein neues Weltbild brauchen. Bern: Hans Huber. S. 103-124.
- Kästner, Erich (1999¹⁵). Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke. München: dtv.
- Kluge, Friedrich (1989). Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin & New York: Walter de Gruyter.
- Kreidler-Kos, Martina & Christoph Hutter (2017). Mit Lust und Liebe glauben. „Amoris laetitia“ als Impuls für Gemeinde, Partnerschaft und Familie. Ostfildern: Schwabenverlag.

- Küng, Hans. 500 Jahre Reformation – Kirchenspaltung beenden! Ein Weckruf von Hans Küng.
<http://www.ikvu.de/kontexte/specials/reformationsjubilaeum-2017/reformation500-kueng.html>, zuletzt abgerufen am 26.08.2017.
- Lee, John Allan (1973). *Colours of love: an exploration of the ways of loving*. Toronto: New Press.
- Luhmann, Niklas (1994). *Liebe als Passion. Zur Codierung von Intimität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Luhmann, Niklas (2008). *Liebe. Eine Übung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Noyon, Alexander & Tanja Kock (2006). *Living apart together: Ein Vergleich getrennt wohnender Paare mit klassischen Partnerschaften*. In: *Zeitschrift für Familienforschung*, 18. Jg., Heft 1/2006. S. 27-45
- Ostrom, Elinor & Helfrich, Silke (2012). *Was mehr wird, wenn wir teilen. Vom gesellschaftlichen Wert der Gemeingüter*. München: Oekom Verlag.
- Retzer, Arnold (2011). *Lob der Vernunftelie. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Rosa, Hartmut (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Straver, Cees J. (1980). *Die nichteheliche Lebensgemeinschaft. Bericht über eine qualitative Untersuchung in den Niederlanden. Partnerschaft und Identität. Die nichteheliche Lebensgemeinschaft. Locomer Protokolle*, 3. Locom. S. 18-43.
- Todorov, Tzvetan (1998). *Abenteuer des Zusammenlebens. Versuch einer allgemeinen Anthropologie*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Zulehner, Paul Michael (2016). *Der tiefe Fall. Zum Reformationsjubiläum 2017*. Vortrag am 08.11.2016 in Osnabrück. <http://www.zulehner.org/content/site/vortraege/index2.html> zuletzt aufgerufen am 01.09.2017.

Korrespondenzadresse: Dr. Christoph Hutter, Christoph-hutter@t-online.de