

erschienen in:

Beratung Aktuell 4/2002, 196 – 208

---

Sabine Stiehler und Matthias Stiehler

## **Ich bin ich und Du bist Du.**

### **Symbiose, Autonomie und Bezogenheit in Zweierbeziehungen**

#### **1. Enttäuschte Erwartungen – ein Beispiel zur Hinführung**

„Ich bin ich und Du bist Du“ ist Teil einer sehr bekannten Maxime des Psychologen und Psychotherapeuten Fritz Perls – auch „Gestaltgebet“ genannt (Perls 1976):

„I do my thing, I am I,  
you do your thing, you are you.  
I am not in this world to live up to your expectations,  
neither are you to live up to mine.  
I am I und you are you  
and if by chance we find each other, it's beautiful,  
if not, it can't be helped.“

„Wenn wir einander begegnen, ist es wunderbar, wenn nicht, dann eben nicht“. In diesem Satz ist die Beziehungsmöglichkeit unter Erwachsenen angesprochen. Wenn zwei sich begegnen wollen, ist das Potential für eine Beziehung da. Wenn einer nicht will – aus welchen Gründen auch immer – geht es nicht und der andere kann ihn nicht dazu verpflichten, zwingen oder unter Druck setzen. Das „Gestaltgebet“ ist die Akzeptanz des grundsätzlichen Getrenntseins zweier Menschen und der Notwendigkeit, den anderen nicht durch seine Wünsche und Erwartungen zu manipulieren.

Leicht gesagt, schwer getan. Zweierbeziehungen heute sind ganz wesentlich geprägt von Erwartungen, die dem anderen gegenüber – ausgesprochen und unausgesprochen – gehegt werden. Werden sie nicht erfüllt, sind Frustrationen vorprogrammiert. Es wird genörgelt, gemeckert, gejammert – und manchmal bestimmen diese Gefühle und Verhaltensweisen den Alltag. Das Beispiel eines ehemaligen Paares, das sich im Rückblick äußert, soll das verdeutlichen (Schmidbauer 1993:90):

Die Frau meint: *„Als Eva geboren wurde, dachte ich, ich hätte einen Vater für das Kind, einen Partner in der neuen Situation unserer Familie. Stattdessen hatte ich plötzlich zwei Babys, die von mir verlangten, dass ich mich ihnen zuwende und quengelten, wenn ich nicht mütterlich genug war. Am Ende habe ich es einfach nicht mehr ausgehalten und mich von Fritz getrennt. Ich hatte äußerlich gesehen mehr Arbeit, mußte mir immer, wenn ich aus dem Haus wollte, einen Babysitter organisieren, finanziell wars auch enger. Aber das hinderte mich nicht. Und es war wirklich anstrengender, sein beleidigtes Gesicht, seine Nörgelei zu ertragen, seine Ansprüche, wenn er einmal ausnahmsweise eine Windel gewechselt oder eine Waschmaschine gefüllt hatte.“*

Und der Mann meint: *„Als Eva geboren wurde, habe ich mich zuerst echt gefreut und Gaby einen Ring gekauft. Aber als sie dann nach Hause kam, war das erste, was sie tat, mich auszuschimpfen, dass ich während der Zeit, die sie im Krankenhaus war, die Wohnung nicht richtig saubergemacht und ihr nicht einmal Blumen auf den Tisch gestellt hätte. Ich war abgeschrieben. Jedes Krähen des Babys galt mehr als ich. Wenn ich todmüde nach Hause kam, sollte ich sofort etwas mit der Kleinen machen, und was ich machte, war ihr nie recht. Sexuell ist gar nichts mehr gelaufen. Sie hatte einfach keine Lust mehr, lag lieber mit Eva im Bett als mit mir; wenn's mir nicht paßte, sollte ich doch im Wohnzimmer schlafen. So habe ich mir das nicht vorgestellt.“*

So eine Situation ist für jeden nachvollziehbar. Auch wenn die Enttäuschungen nicht unbedingt zur Trennung führen, brodeln doch häufig unter der Decke enttäuschte Erwartungen.

Wie kann das passieren?

Ganz pauschal läßt sich wohl sagen: Wir sind schlecht vorbereitet auf das Leben in der Partnerschaft. Was wir kennen, ist die Ehe der Eltern, wenn es eine Ehe war. Wir haben bei Bekannten der Familie Ehen und vielleicht auch Scheidungen erlebt. Aber es werden nur selten Paarbeziehungen darunter gewesen sein, die als ein Vorbild dienen konnten. Häufig wird stattdessen insgeheim gedacht, „das werde ich später mal anders machen!“.

Aber es sind nicht nur fehlende Vorbilder im Sinne psychologischer Lernmodelle, es sind auch die Anforderungen, die an die Partnerschaft gestellt bzw. die an uns durch Partnerschaft gestellt werden, die unsere persönlichen Ressourcen häufig überfordern.

Das Bedingungsgefüge, das Partnerschaft belastet und immer häufiger überlastet, ist vielschichtig und für die Einzelnen nahezu undurchschaubar. Psychosoziale und gesellschaftliche Mechanismen sind miteinander verflochten.

Wir wollen uns diesem Phänomen auf zwei Erklärungsebenen annähern. Einmal vom biografischen Verlauf und auf dem Hintergrund struktureller gesellschaftlicher Entwicklung.

## 2. Erklärungsebene I: Biografische Rückbindung

Wenn wir Weiterbildung oder Seminare zu den Themenbereichen Zweierbeziehung, Familie, Erziehung usw. durchführen, bitten ich die Teilnehmer auch darum, ihre Wünsche an Partnerschaft mit einigen Assoziationen niederzuschreiben. Regelmäßig werden Vertrauen, Zärtlichkeit, Nähe, Geborgenheit, Liebe, Harmonie, Sicherheit, Wärme, Treue, Kontakt/Körperkontakt, ‚auf einer Wellenlänge liegen‘, ‚sich-annehmen-können‘ u.ä. genannt.

Ein solches Bild ergibt sich auch aus der Analyse von Heirats- bzw. Partnersuchanzeigen. Wir haben über mehrere Wochen Kontaktanzeigen in zwei profilverschiedenen Zeitungen systematisch ausgewertet (SZ und SAX). Zunächst überrascht der Befund, dass die Wünsche an den Partner/die Partnerin in beiden Zeitschriften nicht differieren und letztlich die genannte Themenpalette widerspiegelt. In der SAX sind die Anzeigen häufig origineller formuliert, aber ganz allgemein gilt: ehrliche, treue und interessante Frauen und Männer wünschen sich ehrliche, interessante und treue Partner und Partnerinnen. In dem, was angeboten und gewünscht wird, gibt es keine Unterschiede. Quantifiziert man die Selbstaussagen und die Erwartungen hinsichtlich bestimmter Merkmale wie: körperliche Merkmale, Eigenschaften, Beruf und Interessen, so überwiegen – unabhängig vom Geschlecht – die Aussagen über die Wünsche an den Anderen oder die Andere. Dabei tritt das Bild einer gewünschten Partnerschaft zutage, die weniger ‚lustvoll‘ als mehr ‚romantisch‘ charakterisiert werden kann.

Interessant ist allerdings ein geschlechtsspezifischer Befund: Männer *bieten* eher die Schulter zum Anlehnen, Frauen *suchen* eher die Schulter zum Anlehnen. Frauen schreiben, was sie sich wünschen, häufig sehnsuchtsvoll behaftet mit dem Wunsch nach einer harmonischen Beziehung, die Halt und Geborgenheit verspricht. Männer nehmen vorweg, was die Frau sich wünschen könnte.

Betrachtet man demgegenüber Scheidungs- und Trennungsanlässe wie: Vertrauensmißbrauch, Untreue, mangelnde Zuwendung des Partners, fehlende Kommunikation, störende Persönlichkeitszüge des Partners u.a. (BMFSFJ 1996), dann wird deutlich, dass sich grundlegende Erwartungen und Wünsche oft nicht erfüllen. Es werden große Hoffnungen auf den Partner/die Partnerin gerichtet, die sich bei genauer Betrachtung nicht erfüllen können. Und obwohl die Partner damit vielleicht gerechnet haben, entwickelt sich eine emotionale Enttäuschung, mit der schwer umzugehen ist.

Diese Enttäuschung spiegelt sich auch in den Kontaktanzeigen wieder, die meist nach bereits gescheiterten Partnerschaften aufgegeben werden. Die neue Partnerin/der neue Partner soll nicht die Fehler des alten haben und zu einer zufriedenen Partnerschaft verhelfen. Nach Trennungen werden somit häufig keine Korrekturen an eigenen Wünschen und Erwartungen vorgenommen,

sondern es wird „der bessere Partner“ bzw. „die bessere Partnerin“ gesucht (ganz im Sinne der sprichwörtlichen „besseren Hälfte“) und der Groll auf den ehemaligen Partner wird – manchmal lebenslang – konserviert (Wallerstein/ Blakeslee 1989). Es zeigt sich, dass die Erwartungen an den Partner nach Geborgenheit, Treue, Harmonie und Sicherheit nicht zufällig entstehen und auch nicht so einfach relativiert werden können.

Was macht diese grundlegenden Erwartungen so zentral? Welche Verbindungen gibt es zu lebensgeschichtlichen Erwartungen?

Auffällig bei den eben zitierten Wünschen an Partnerschaft ist ihre Parallelität zur Mutter-Kind-Beziehung. Ein Säugling ist existentiell auf körperliche Nähe, Geborgenheit und Wärme angewiesen, um „Urvertrauen“ entwickeln zu können, um sein Leben zu bejahen und die Umwelt nicht als bedrohlich zu empfinden. Die Entwicklung des Urvertrauens ist die Basis für eine gute Beziehung zu sich selbst, für den Selbst-Wert und das Selbst-Vertrauen (Erikson 1988, Miller 1983, Laing 1989, Lowen 1989, Schieferhövel 1993). Es ist die Voraussetzung, um sich sicher zu fühlen und später nicht emotionale Sicherheit bei anderen zu suchen. Es gibt viele Hinweise in der Literatur, wie Verfügbarkeit und Gestaltung der Primärbeziehung Auswirkungen auf den Partnerschaftsverlauf haben (Willi 1996, Grossmann/Grossmann 1995). Bei defizitären frühkindlichen Erfahrungen wird auch im erwachsenen Leben eine Innigkeit der Partnerbeziehung angestrebt, die der frühen Mutter-Kind-Symbiose entspricht.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass in unserem Kulturkreis Bedürfnisse nach Haut- und Körperkontakt und nach Selbstregulation im Säuglingsalter häufig übergangen werden. Schon sehr früh wird kulturell verankert von seiten der Mütter eine Trennung vom Kind herbeigeführt (siehe Kinderbett, Kinderwagen, Kinderzimmer, bedingt durch Berufstätigkeit der Mutter: Kinderkrippe), auch unter dem Etikett, das Kind zu ‚Selbständigkeit‘ und sozialer Kompetenz zu erziehen. Es wird als Selbständigkeit deklariert, wenn ein Kind im Alter von einem Jahr ‚alleine spielen‘ kann und sich nicht mehr ängstlich an die Mutter klammert, sobald diese das Kind verlässt. Grossmann/Grossmann (1995) haben in ihren Langzeitstudien untersucht und demonstriert, dass es sich hierbei um eine „funktionale Selbständigkeit“ handelt (im Unterschied zu „emotionaler Selbständigkeit“). Diese Kinder hätten in ihrem ersten Lebensjahr gelernt, sich nicht an ihre Mutter zu wenden, weil ihre Bedürfnisse nach Körperkontakt, Nähe und Trost nicht ernstgenommen und entwertet wurden, während das „Alleine-zurecht-kommen“ gelobt und belohnt wurde.

Hier scheint ein wesentlicher Erklärungsgrund für die Erwartungen – oder besser: Sehnsüchte – in der Partnerschaft zu liegen. Sehnsüchte sind aus dem Bedürfnis nach bedingungsloser Nähe

geboren. Der Wunsch, dass ‚da jemand ist, der ganz für mich da ist‘ – wie es ein Kind von seiner Mutter erwartet –, überfordert Partnerschaft, denn er negiert das eigenverantwortliche Erwachsensein, das grundsätzliche Getrenntsein vom Partner.

Ein erwachsenes Leben mit seinen vielfältigen Anforderungen in Beruf, Familie und anderen sozialen Beziehungen muss von jedem selbst ausbalanciert werden. Diese Aussage negiert nicht die Möglichkeit naher Beziehungen, wie sie sich insbesondere in Partnerschaften verwirklichen lassen. Aber jeder bleibt selbst für sein Leben verantwortlich. Wirkliches ‚Verstehen‘ zwischen Erwachsenen setzt voraus, dass akzeptiert werden kann, wenn der Partner nicht immer liebevoll und zugewandt ist, sondern manchmal auch abweisend und gleichgültig. Ansonsten ist der Ausspruch ‚Du verstehst mich nicht!‘ mit ‚Du erfüllst meine Bedürfnisse nicht!‘ zu übersetzen, wie Schmidbauer in seiner ‚Semantik der Geschlechter‘ zu Recht konstatiert.

Unsere Beschreibung differenzierte bisher nicht nach Geschlecht. Dies ist insofern berechtigt, weil die beschriebene frühkindliche Situation Frauen und Männer, Mädchen und Jungen in gleicher Weise betrifft. Die Sehnsüchte nach heiler und vollkommener Partnerschaft sind entsprechend zwischen Frauen und Männern nicht unterschieden. Verschieden ist die Art und Weise, in der versucht wird, diesen Sehnsüchten beim Partner/bei der Partnerin Geltung zu verschaffen. Psychologen beschreiben (Chodorow 1994, Moeller 1988, Gruen 1992, Hagemann-White 1984), dass – da die Mutter eine Frau ist – bei Frauen die Sehnsucht nach Gleichheit und Ganzheitlichkeit stärker ausgeprägt sei. Männer hingegen gehen aufgrund ihrer frühkindlichen Sozialisation – und der darin angelegten notwendigen Desidentifizierung mit und von der Mutter – eher von ‚Verschiedenheit‘ aus. Sie nehmen Verschiedenheit leichter hin und können in Beziehungen fragmentieren. Bei Frauen geht dem entsprechend im Falle einer Trennung eher ‚eine Ganzheit zu Bruch‘, sie leben stärker nach dem ‚Alles-oder-nichts-Prinzip‘. Jungen stecken nach Böhnisch/Winter (1993) allerdings im ‚Dilemma der Autonomie‘. Ihre Gefühle und Bedürfnisse nach Nähe werden nicht nur frustriert, es wird auch von ihnen verlangt, ‚ein großer Junge‘, ‚ein starker Kerl‘ usw. zu sein, der ‚die Mutti nicht enttäuscht‘, der vielleicht ‚die Mutti beschützen‘ soll usw. Männer orientieren sich deshalb mitunter daran, was die Partnerin für wichtig hält, um daraus die eigenen Sehnsüchte zu befriedigen (Chodorow 1994). Der bereits angesprochene geschlechtsspezifische Befund in den Kontaktanzeigen bestätigt diese These.

### **3. Erklärungsebene II: Die strukturelle gesellschaftliche Entwicklung**

Es wäre jedoch verfehlt oder zumindest unzureichend, wird die Erklärung für die Überforderung vieler Partnerschaften allein in den intrapersonalen Ressourcen der Partner gesehen. Partnerschaften sind ebenso durch die Entwicklung gesellschaftlicher Strukturen vielfältigen Belastungen ausgesetzt.

Die Stichworte sind Individualisierung, Differenzierung und Fragmentierung von Lebensläufen verbunden mit einem hohen Anspruch an Mobilitätsbereitschaft. Die Folge sind schwer kalkulierbare Chancen und Risiken und ein hohes Maß an Verunsicherung (Beck 1986, Beck/Beck-Gernsheim 1994, Burkart 1997, Hettlage 1992).

Angesichts der geringen Möglichkeiten, diese Bedingungen zu beeinflussen, sollen Partnerschaften dem Einzelnen eine Stabilität geben, die die erhöhten beruflichen Verunsicherungen ausgleicht. Partnerschaft und Familie sollen, der Fels in der Brandung des Lebens‘ sein: stetig, emotional positiv und immer dann nutzbar, wenn sie gebraucht werden. Der gesellschaftliche Modernisierungsprozess bewirkt also zweierlei: Zum einen zwingt er das Individuum in ein hohes Maß an Flexibilität und Autonomie. Jede Frau und jeder Mann soll auf dem Arbeitsmarkt leicht zu verändern und zu verschieben sein. Andererseits bewirkt gerade diese Entstrukturierung die größere Sehnsucht nach Sicherheit. Die Pole „Symbiose“ und „Autonomie“ werden durch die heutige Gesellschaft in ihren Extremen befördert. Daher lässt sich neben einer Pluralisierung der Lebensformen bzw. hinter der Folie der Pluralisierung ein deutliches Bestreben nach traditioneller Zweisamkeit feststellen.

Die gesellschaftlichen Veränderungen treffen Männer und Frauen jedoch in unterschiedlicher Form. Männer werden durch die Flexibilisierung des Arbeitsmarktes stärker in ihrer herkömmlichen Identität verunsichert (Petri 1997). Geradlinige Karrieren sind selten geworden, die Bedrohung durch Arbeitslosigkeit häufiger und in gewisser Weise normaler. Diese Normalität entlastet jedoch kaum in dem Sinne, dass Männer ihre Identität nun außerhalb des Arbeitslebens suchen, sondern sie wirkt dynamisierend. Mobilität wird als eine Forderung des Arbeitsmarktes zunehmend gelebt. Immer mehr Männer leben durch ihre Berufstätigkeit partiell von ihren Familien bzw. Partnerinnen getrennt. Die Drohung der Arbeitslosigkeit sowie die sogenannte ‚Bastelkarriere‘ erfordern darüber hinaus ein hohes Maß an gestaltender Kraft, die Männer sehr in Anspruch nimmt. Dieser Sog zieht sie aus Partnerschaft und Familie heraus. Gemeint ist damit nicht unbedingt die Zeit, die sie mit Partnerin oder Familien verbringen. Gemeint ist vielmehr die gestaltende Energie, die Männer in die Privatbeziehungen einbringen können.

Diese Tendenz wird durch eine weitere Entwicklung forciert. Zum einen verlieren sie zunehmend ihre traditionelle Rolle als Ernährer von Frau und Kindern. Immer weniger sind die Männer die Alleinverdienenden, sind sie diejenigen, aus deren Berufstätigkeit sich der soziale Status von Ehe und Familie ableitet. Dies führt zur Verunsicherung im männlichen Selbstverständnis, da die Ernährerrolle jahrhundertlang ihre Identität ausmachte. Zum anderen lässt das immer häufiger werdende Modell der „Fortsetzungsfamilie“ Männer zu Außenseitern in Familien werden (Burkart 1997, Napp-Peters 1995).

„Fortsetzungsfamilien“ sind Familienkonstruktionen, die sich aus der Trennung der Frau vom Vater ihrer Kinder mit anschließender neuer Partnerschaft ergeben. Die neuen Partner begeben sich in eine Familienstruktur hinein, die sie selbst nicht gegründet und mitgestaltet haben. Sie übernehmen die Vaterrolle – häufig sehr bemüht und willens –, aber grundlegende Prämissen im Zusammenleben sind gesetzt. Diese Familien werden in hohem Maße von Frauen gestaltet, auch wenn Männer Haushalts- und Kindererziehungsarbeit übernehmen. Unsere Aussage, dass Männer immer mehr zu Außenseitern der Familien werden, meint nicht die quantitative Aufteilung der Hausarbeit, sondern die Qualität der Gestaltung von Partnerschaft und Familie. Männer sind hier mit ihrer kreativen Energie immer weniger präsent. Diese Entwicklung wird begünstigt durch die ständig bestehende Möglichkeit, dass durch erneute Trennung Partner und sozialer Vater ausgetauscht werden.

Für die Frauen bedeutet diese Entwicklung, dass nicht der Mann, sondern das Kind oder die Kinder die kontinuierlichen Bezugspersonen sind. Mit ihnen bildet sie die Kernfamilie, die Partner kommen hinzu, können aber auch wechseln. Frauen sind in ihrem Alltag real nicht mehr auf Männer angewiesen. Alleinerziehende Frauen berichten häufig, dass sie ihre Lebenssituation trotz Mehrbelastung in Hausarbeit und Kindererziehung vereinfacht erleben (Nestmann/Stiehler 1998). Die Gestaltungsmacht der Frauen tritt offen zutage, sie ist die Ernährerin, der soziale Status hängt von ihr ab, sie strukturiert die Familie.

Doch dieser Einfluss hat seinen Preis! Für die angesprochenen Sehnsüchte nach Geborgenheit, Nähe, innerer Verbundenheit bleibt in dieser Konstellation wenig Raum. Frauen können sich aus ihrer Führungsverantwortung nicht verabschieden, auch wenn sie es manchmal wollen. Sie haben wenig Raum und Zeit zur Regression und sind in der Gefahr, sich zu überfordern.

Hier spielen die gesellschaftlichen Anforderungen und die intrapsychischen Ressourcen ineinander: Die Ansprüche an den potentiellen Partner steigen. Etwas einfach gesagt: Der Partner soll möglichst wenig stören, aber er soll da sein und in den Bereichen, in denen die Frau es möchte, Führung übernehmen.

Wir haben also eine zwischen Führungsanspruch und Sehnsucht gesplante Frau, die auf einen zurückgezogenen Mann trifft.

#### **4. Gestaltung von Partnerschaft heute**

Wir haben festgestellt, dass Partnerschaften in der heutigen Zeit von zwei Richtungen her Belastungen ausgesetzt sind. Da sind zum einen die gesellschaftlichen Anforderungen, die traditionale Strukturen aufbrechen und so zu Verunsicherungen führen. Dies betrifft sowohl das Rollenverhalten von Mann und Frau in Partnerschaft und Familie, als auch die Frage, was Partnerschaft in ihrer ausgleichenden Funktion unter den heutigen gesellschaftlichen Bedingungen überhaupt noch zu leisten vermag.

Die zweite Seite sind die Sehnsüchte nach vollkommener Partnerschaft, ist der Wunsch, dass der Partner/die Partnerin die eigenen Erwartungen und Bedürfnisse erfüllt. Die hohen Trennungsquoten lassen sich vielleicht lesen als die Möglichkeit vielfältiger neuer Chancen in der heutigen Zeit. Sie sind jedoch zunächst Ausdruck enttäuschter Lebensentwürfe.

Beide Seiten, die gesellschaftliche wie die persönliche, lassen sich nur in abstrakten Beschreibungen voneinander trennen. Sie sind in der Realität eng miteinander verwoben und bedingen einander. Das Dilemma, in dem sich Frauen befinden, wurde bereits benannt. Auch die Anforderungen, denen Männer in der heutigen Arbeitswelt ausgesetzt sind, wirken auf ihre Psyche und verstärken das im männlichen Sozialisationsprozess entstandene „Dilemma der Autonomie“.

Die Wirkung dieses Prozesses ist ambivalent. Zum einen steigen die Ansprüche an Partnerschaft, zum anderen bestehen häufig zu wenig Kompetenzen, reale Möglichkeiten von Beziehungen auszuschöpfen.

Partnerschaften nehmen zumeist ihren Anfang in einer Phase des Verliebtseins. Zwei Menschen finden zusammen, die sich nicht nur mögen, sondern die sich in ihrem Miteinander für einzigartig halten, die vielleicht annehmen, dass sie füreinander geschaffen sind. Sie erwarten, dass durch Zweisamkeit ihre Träume in Erfüllung gehen und dass ihre Liebe nicht zerstört werden kann.

Verliebte sind in einer für Außenstehende kaum nachzuvollziehenden Art aufeinander bezogen. Die Interaktionen Verliebter erinnern an die Bedürfnisse eines Säuglings oder Kleinkindes an seine Mutter: man ist ganz füreinander da, man kuschelt und schmust unentwegt, man will so viel Zeit wie möglich miteinander verbringen. Hier werden die bereits beschriebenen

Erwartungen auf den Punkt gebracht: Der Partner/die Partnerin soll alles sein und alles geben. Dieser Zustand ist zeitlich begrenzt und nicht auf Dauer zu halten. Notwendigerweise muss diese Phase in eine Enttäuschung münden. Die anfänglichen Heilserwartungen lassen sich nicht realisieren (Moeller 1986).

Andererseits ist die Phase des Verliebtseins offensichtlich auch eine Notwendigkeit. Ohne dieses Aufgehen im Einssein, ohne die Hoffnung, von alten Wunden und gegenwärtigen Belastungen befreit zu werden, würden nur wenige das Wagnis einer Partnerschaft eingehen. Liebe macht sprichwörtlich blind und man muss vermutlich erst einmal blind sein, um sein Misstrauen und die vergangenen Enttäuschungen aus seinem Bewusstsein zu nehmen.

Entscheidend für die Partnerschaft ist jedoch die darauffolgende Phase, die den Übergang vom Verliebtsein zur Bestandsphase markiert. Es ist die Phase der Enttäuschungen und des zunehmend realistischeren Blicks. Die zentralen Fragen der Partner aneinander sind: Was kann ich von dir erwarten? Was bin ich bereit zu geben? Wie sieht mein Gewinn in der Beziehung aus?

Dieser Übergang lässt sich als der Weg zu einer realistischen Sichtweise des Partners und der Partnerschaft beschreiben. Wichtig ist nun die Erkenntnis, dass dieser Übergang sich im Laufe einer Beziehung ständig wiederholt und damit die zentrale Beziehungsarbeit beschreibt, die von beiden geleistet werden muss. Der Übergang vom Verliebtsein zu einer beständigen Partnerschaft erfordert diese Anstrengung in besonderer Weise. Aber selbst wenn dieser Prozess gelingt, ist damit nicht per se eine realistische Sichtweise des anderen und der Partnerschaft erreicht. Die Erfahrung von Paarbeziehungen zeigt, dass immer nur so viel von den Hoffnungen preis gegeben wird, wie unbedingt nötig. Untergründig bleibt die Erwartung, dass der andere für einen da ist, dass er so oder so zu sein hat.

Um ein paar Beispiele zu nennen: Dass er oder sie doch öfter anrufen könnte; dass er oder sie doch wenigstens einmal in der Woche offen für Sex sein könnte; dass er doch wenigstens zum Reden über die Probleme bereit sein soll; dass sie doch mal aufhören könnte mit den ständigen Problemerkörterungen usw. usf. Streitereien in Partnerschaften verfolgen das Ziel, den anderen ändern zu wollen, um etwas von den eigenen Defiziten und Unsicherheiten ausgleichen zu können.

Paare stehen in ihrer Beziehung immer wieder vor der Aufgabe, sich ein realistisches Miteinander zu verwirklichen. Das ist schwierig, weil dem ein gemeinsamer Widerstand entgegengebracht wird (BMFSFJ 1996, Fröhlich 1997, Stiemerling 2000). Eine Systematisierung, wie Paare mit der zentralen Beziehungsschwierigkeit umgehen, zeigt vier problematische Varianten:

1. Eine Möglichkeit ist die **Trennung**. Wenn der Partner wenig Einsicht zeigt, wenn er egoistisch ist, dann wird ein anderer, ein besserer gesucht. Oder es wird auf Partnerschaft gänzlich verzichtet, da man doch weiß, dass es zu nichts führt.
2. Die der Trennung im anderen Extrem gegenüberstehende Variante ist die stille **Resignation**. Man bleibt in der Partnerschaft und fügt sich in sein Schicksal. Diese Variante mag vielleicht den Anschein von Realismus haben, aber im Innersten der Repräsentanten sind Enttäuschung und Frustration. Früher wurde dieser Weg vor allem von Frauen gegangen, die auf Grund wirtschaftlicher Abhängigkeit in der ehelichen Gemeinschaft blieben. Heute haben wir den Eindruck, dass es oftmals die Männer sind, die sich resigniert in ihr Schicksal fügen, weil sie mehr als eine solche Partnerschaft die Einsamkeit fürchten.
3. Die dritte Variante ist die der **Distanz in der Beziehung**. Beide Partner entwickeln Arrangements, die gemeinsame Aufgaben und Geschäftigkeit geben und fehlende emotionale Verbundenheit überdecken. Hierzu können Kinder dienen oder ein gemeinsames Geschäft, Hobbys, ein gemeinsamer Hausbau oder auch ein Liebesverhältnis außerhalb der Partnerschaft. Es sind die Beziehungen, die sich als Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaft beschreiben lassen, jedoch keine Lebensgemeinschaft im Sinne innerer Verbundenheit bei der Gestaltung gemeinsamen Lebens sind.
4. Die vierte Variante ist die des ‚**beständigen Zerrens**‘ aneinander. Hier wird gestritten, manipuliert und immer wieder mit Trennung gedroht. Scheinbar möchten es diese Paare gut miteinander machen und scheuen – im Gegensatz zu den anderen drei Varianten – die Auseinandersetzung nicht. Aber ihre Methode der Vermeidung realistischer Möglichkeiten von Partnerschaft ist das Streiten. Es sind die unrealen Hoffnungen, den anderen zu ändern und in seinen Dienst zu stellen, von denen nicht gelassen werden kann. Aber es ist auch der Streit selbst, der der Partnerschaft Stabilität gibt und reiferes Miteinander verhindert. Für diese Paare gilt ein Spruch von Jean Paul in besonderer Weise: „Nicht die Freuden, sondern die Leiden verbergen die Leere des Lebens.“

Diese vier Varianten sind Typisierungen, die im Laufe einer Beziehung wechseln können. Es ist auch kaum anzunehmen, dass irgendjemand, der das Wagnis Partnerschaft eingeht, diese Varianten nicht auch selbst kennt. Die entscheidende Frage bleibt: ist ein Mensch bereit, den letztlich nie endenden Weg des Loslassens von Hoffnungen zu gehen?

## 5. Modell einer reifen Beziehung

<b>Symbiose</b>	→	<b>Autonomie</b>	→	<b>Bezogenheit</b>
Symbiose ist ein wechselseitiges Abhängigkeitsverhältnis, in dem ein Partner auf den anderen fixiert ist.		Emotionale Autonomie bildet sich durch die Integration von Angst und Verlassenheit in die individuelle Identitätsentwicklung.		Bezogenheit meint die individuelle Fähigkeit, emotional autonom Kontakt aufzunehmen.
↓		↓		↓
<u>Ausdrucksformen:</u>		<u>Entwicklung von:</u>		<u>Ebenen:</u>
Trennung Resignation Distanz Streit		Selbst-Annahme Selbst-Vertrauen Selbst-Sicherheit Selbst-Bewusstsein		individuell – Beziehung zu sich sozial – Beziehung zu anderen ökologisch – Beziehung zur Natur/Umwelt spirituell – Beziehung zu Gott/Tod/Kosmos ...

Zusammenfassend läßt sich sagen, dass die symbiotische Beziehung in der Partnerschaft ein wechselseitiges Abhängigkeitsverhältnis charakterisiert, in dem ein Partner auf den anderen fixiert ist. Symbiotische Beziehungen entwickeln verschiedene Ausdrucks- und Erscheinungsformen, z.B. die zuletzt genannten von Resignation, Distanz und Streit. Trennungswillige haben sicherlich am ehesten die Potenz, sich aus symbiotischen Beziehungen zu befreien, jedoch nicht aus symbiotischen Verhaltens- und Erwartungsmustern. Solange ein besserer Partner gesucht wird und nicht selbst versucht wird, sich zu einem besseren Partner zu entwickeln, ist ein wiederholtes Abhängigkeitsverhältnis vorprogrammiert.

Das „Modell einer reifen Beziehung“ setzt Beziehungsfähigkeit voraus. Beziehungsfähigkeit meint in unserer Terminologie die „emotionale Autonomie“. Ein emotional autonomer Mensch integriert die Gefühle von Angst und Verlassenheit in die eigene Identitätsentwicklung: Er projiziert sie nicht nach außen und fixiert sich nicht auf einen anderen Menschen. Wenn Menschen heftige Angst haben, verlassen zu werden, rühren diese Ängste zumeist aus der frühen Entwicklung, als Trennungen von Bezugspersonen existentiell bedrohlich erlebt wurden. Es sind frühe Ängste, die aufleben und beispielsweise zu Eifersuchtsdramen führen. Nahezu jeden Tag kann man der Presse eine Meldung entnehmen, die beschreibt, wie Ehemänner oder Ehefrauen Partner oder Kinder umbringen, weil sie verlassen wurden. Mit Sicherheit der extrem aggressive Reaktionspol. Im allgemeinen wird mehr gedroht und manipuliert – wie

beispielsweise mit dem Satz: „Ich kann ohne Dich nicht leben!“ Beide Partner gehen dann ein Gentleman's Agreement ein, dessen Bindungskraft daraus entsteht, dass beide Angst vor dem Verlassenwerden haben.

Für eine reife Beziehung ist es notwendig, dass jeder für sich zu emotionaler Autonomie gelangt. Zur emotionalen Autonomie gehört die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Es gilt: Erst wenn ich mir vertraue, meiner sicher bin, mich annehme, wie ich bin, meiner selbst bewußt bin mit meinen Stärken, meinen Schwächen, bin ich in der Lage, auf andere zuzugehen und Vertrauen in Beziehungen zu entwickeln. Das erfordert, die Trennung von symbiotischem Verhaftetsein zu vollziehen. Um welche Trennungen handelt es sich?

Es ist die Trennung von der Hoffnung, nicht allein auf der Welt zu sein; es ist die Trennung von dem Wunsch, jemand ist nur für mich da; es ist die Trennung von der Sehnsucht, mit jemand anderem ‚fest‘ zusammen zu gehören. Erst wenn diese inneren Abschiede vollzogen sind, sind reife Beziehungen möglich. Die dieser Entwicklung entsprechenden Kompetenz haben wir mit dem Terminus „Bezogenheit“ versehen. Diese Form der Bezogenheit ist dann nicht auf einen Menschen begrenzt, sondern bedeutet eine offene, liebevolle Grundhaltung den Menschen und der Natur gegenüber. Der erwachsene Mensch bindet sich ein in den Kreislauf des Lebens, er sucht sich Weggefährten. Er kann eine Partnerschaft eingehen, wenn er in der Lage ist, in einen „gemeinsamen Prozeß der pragmatischen Reflexion“ (Daub 1996:193) zu treten, in dem klar ist, dass eine Zweierbeziehung für beide eigennützig funktioniert.

Wichtig ist der Zustand der Reziprozität, die Herstellung einer Gleichwertigkeitsbalance in den typischen Interaktionen von Unterstützen, Begrenzen, Herausfordern und Loslassen. Partner unterstützen einander, indem sie durch die Beziehung eigene Lebensmöglichkeiten optimieren, indem sie einander zuhören, kommentieren und interpretieren.

Sie begrenzen einander durch Konfrontation und Widerstand, die das alltägliche Zusammenleben notwendig macht; sie fordern sich gegenseitig zur Entwicklung heraus und sie sind gefordert, einander loszulassen, um sich in ihren individuellen Entwicklungen nicht zu behindern.

Das Prinzip „Eigennutz“, von dem der Paartherapeut Jürg Willi spricht, heißt aber auch und in erster Linie, dass zwei Menschen einander lustvoll begegnen. Partnerschaft wird erst dann mit Leben erfüllt, wenn beide sich in Freiheit verbunden fühlen. Der körperliche, geistige und gestaltende Lustgewinn, der sich in der Tiefe nur in einer vertrauten und erarbeiteten Beziehung herstellen lässt, ist der eigentliche Sinn von Partnerschaft.

## **Literatur:**

- Beck, U. (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Suhrkamp. Frankfurt/M.
- Beck,U./Beck-Gernsheim,E. (1994): Riskante Freiheiten. Suhrkamp. Frankfurt/M.
- BMFSFJ (1996): Bestandsaufnahme in der institutionellen Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Bonn
- Böhnisch,L./Winter,R. (1993): Männliche Sozialisation. Juventa. Weinheim, München
- Burkart,G.(1997): Lebensphasen – Liebesphasen. Vom Paar zur Ehe, zum Single und zurück? Leske&Budrich. Opladen
- Chodorow, N. (1994): Das Erbe der Mütter. Psychoanalyse und Soziologie der Geschlechter. Frauenoffensive. München
- Daub,C.-H. (1996): Intime Systeme. Helbing&Lichtenhahn. Basel
- Erikson,E.-H. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. Suhrkamp. Frankfurt/M.
- Fröhlich,H.-H. (1997): Leben in der Zweierbeziehung. Vandenhoeck&Ruprecht. Göttingen
- Grossmann,K.E./Grossmann,K. (1995): Frühkindliche Bindung und Entwicklung individueller Psychodynamik über den Lebenslauf. Familiendynamik 2, 171-192
- Gruen,A.(1992): Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. Dtv. München
- Hagemann-White,C. (1984): Sozialisation: weiblich – männlich? Leske&Budrich. Opladen
- Laing,R.-D.(1989): Das Selbst und die Anderen. Dtv. München
- Lowen,A. (1989): Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Kösel. München
- Moeller,M.L. (1986): Die Liebe ist das Kind der Freiheit. Rowohlt. Reinbek b. Hamburg
- Moeller,M.L. (1988): Die Wahrheit beginnt zu zweit. Rowohlt. Reinbek b. Hamburg
- Napp-Peters,A. (1995): Familien nach der Scheidung. Kunstmann. München
- Nestmann,F./Stiehler,S. (1998): Wie allein sind Alleinerziehende? Leske&Budrich. Opladen
- Perls,F.S. (1976): Grundlagen der Gestalt-Therapie. Pfeiffer. München
- Petri,H. (1997): Guter Vater – böser Vater. Psychologie der männlichen Identität. Scherz. Bern, München, Wien
- Schieferhövel,W. et al (1993): Im Spiegel der Anderen. Realis. München
- Schmidbauer,W. (1993): Du verstehst mich nicht! Die Semantik der Geschlechter. Rowohlt. Reinbek b. Hamburg
- Stiemerling,D. (2000): Die Psychologie der chronisch gestörten Zweierbeziehung. Pfeiffer. München
- Wallerstein,J./Blakeslee,S. (1989): Gewinner und Verlierer. Frauen, Männer und Kinder nach der Scheidung. Piper. München
- Weiland-Heil,K. (1998): Partnerschaftsverläufe. Waxmann. Münster, New York
- Willi,J.(1996): Was hält Paare zusammen? Rowohlt. Reinbek b. Hamburg