

Gottfried Kühbauer

Liebe trotz Partnerschaft

Damit es, egal wie es ausgeht,
gut weitergeht!

edition
summerhill 

Für Elisabeth, meine Frau -
aus jedem erdenklichen Grund

GOTTFRIED KÜHBAUER

LIEBE TROTZ PARTNERSCHAFT

Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!

EDITION
SUMMERHILL 
Inspirationen für ein schöneres Leben

Impressum:

1. Auflage, 2017

Copyright © 2017 Edition Summerhill e.U., St. Margarethen an der Raab, Österreich

Umschlaggestaltung: Dodo Kresse, Wien, Österreich

Coverfoto: Unschuldslamm/photocase.de

Mixed Media: Dodo Kresse

Korrektorat: Bianca Braunshofer

Druck und Bindung: Sagalara, Polen

ISBN 978-3-9504233-5-8 (Hardcover)

ISBN 978-3-9504233-8-9 (ebook)

www.summerhill.at.

www.liebetrotzpartnerschaft.com

office@summerhill.at

Besuchen Sie uns auf Facebook: Edition Summerhill

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm und andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Wir sind für den Inhalt von Webseiten, die über einen Hyperlink erreicht werden, nicht verantwortlich. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Wir machen uns die Inhalte dieser Internetseiten ausdrücklich nicht zu eigen und können deshalb für die inhaltliche Korrektheit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit keine Gewähr leisten.

GELEITWORT

von Ilse Gschwend¹

Wer kennt ihn nicht, diesen inneren Chor aus hellen Sopranstimmen: „*Ich will Euch von etwas erzählen, das mich begeistert*“, den Altstimmen, die fragend singen: „*Wer könnte das denn lesen wollen?*“, den Tenören, welche diese Stimmen mit einem „*Trau Dich einfach!*“ unterstützen und den Bässen, die von Zweifel, Wagemut, Risiko und Euphorie singen – diesen inneren Chor, der seinen Auftritt hat, wenn sich die Idee, ein Buch zu schreiben, in uns meldet.

Gottfried Kühbauer, ein liebenswerter und geschätzter Kollege, hat diesem Chor eine Zeitlang zugehört und sich dann ans Schreiben gemacht. Geworden ist es eine Art Oratorium über Liebe, Sehnsüchte, Leiden und hoffnungsvollem Auferstehen nach krisenhaftem Beziehungs-Geschehen. Das Werk ist eine gelungene Kooperation aus Erfahrungs-Musik und Lebenslibretto, aus Geschichten, die Paare erzählen und der begleitenden Melodie eines Paarberaters. Darüber hinaus ist es eine Verneigung vor vielen Lehrern, deren Wissen ihn in seiner langjährigen Tätigkeit genährt hat. Es findet in ihm als Paarberater ein friedliches Miteinander, es gibt keinen „Schulstreit“, sondern nur die sinnvolle Ausrichtung auf das, was Menschen in Beziehungsnöten durch gute Begleitung erfahren können.

Der fragenden Stimme aus dem eingangs erwähnten Chor: „*Wer könnte das denn lesen wollen?*“ möchte ich als Leserin antworten: Viele von uns! Das Buch enthält wichtige Beobachtungen für Menschen in „Beziehungsnöten“ und bietet Hinweise für jene, die sich prophylaktisch mit Themen beschäftigen wollen, in deren

Dunstkreis sie noch gar nicht sind. Darüber hinaus ist es ein wertvolles Kompendium für uns Kolleginnen und Kollegen, die wir Paare in krisenhaften Übergängen begleiten.

Zu guter Letzt geht es weit über Paarbeziehungen hinaus, weil wir diese gesammelten Beobachtungen auch in andere Lebenskontexte übertragen können. Denn in all unseren Entscheidungen und Konflikten haben wir immer den Wunsch, es möge – egal wie es ausgeht – gut weitergehen.

Lieber Gottfried, danke für dieses Buch!

„(...) das Bewusstsein vorausgesetzt,
dass auch zwischen den nächsten Menschen
unendliche Fernen bestehen bleiben,
kann ihnen ein wundervolles Nebeneinander erwachsen
wenn es ihnen gelingt,
die Weite zwischen sich zu lieben,
die ihnen die Möglichkeit gibt,
einander in ganzer Gestalt
und vor einem großen Himmel zu sehen (...)“

Rainer Maria Rilke²

Inhalt

1. AUFTAKT	15
1.1. Es war einmal.....	15
1.2. Den Blick weiten	18
1.3. Was ist wirklich?.....	26
1.4. „Meine Nasenspitze ist das Ende der Welt“	30
2. PAARSEIN ZWISCHEN ABWASCH UND KOSMOS	35
2.1. Nichts muss sich verändern.....	36
2.2. Die gesellschaftliche Hintergrundmusik.....	49
2.3. Gerechte oder ungerechte Rollengestaltung bei Paaren?	51
2.4. Prägeanstalt Herkunftsfamilie.....	61
2.5. Kinder, ein Anschlag auf die Paarbeziehung	63
2.6. Geteiltes Leid.....	68
2.7. Kür für ältere Paare.....	71
2.8. Lieber Problemheimat als Lösungsfremde	80
2.9. Ressource Liebesgeschichte	84
2.10. Am Anfang war das Paar	87
2.11. Partnerschaft oder Liebesbeziehung - oder beides?	88
2.12. Tauschmodus versus Geschenkmodus.....	94
2.13. „Offene Rechnungen“	97
2.14. Rosenkrieg - Versuch des Ausgleichs im Negativen.....	100
2.15. Die drei Komponenten der Liebe.....	103
2.16. Spielarten der Liebe	105
2.17. Der Jolly Joker „Intimität“	109
2.18. Begehren - „Darf’s ein bisschen mehr sein?“	118
2.19. Verrat - Affäre & Außenbeziehung.....	122
2.20. Immer-alles-wissen-Wollen	131
2.21. „Drache“ Eifersucht	136

2.22.	Verbindlichkeit – der sichere Hafen.....	140
2.23.	Andere Anlässe für Paarbeziehungen.....	143
2.24.	Das Objekt der Begierde.....	153
2.25.	„Nicht-können“ oder „Nicht-wollen?“.....	160
2.26.	Entscheidung zwischen mir und mir.....	162
2.27.	Beziehungsfucht – „Hinter mir die Sintflut“.....	164
3.	GEHEN ODER BLEIBEN?	
	Vom Dilemma zum Tetralemma der zusätzlichen Möglichkeiten.....	171
3.1.	Trennung/Scheidung - ein unmöglicher Gedanke.....	171
3.2.	Tetralemma – Lösungssuche auf mehreren Wegen.....	173
3.3.	GEHEN – „Ich entscheide mich für die Beendigung der Beziehung!“.....	177
3.4.	BLEIBEN – „Ich entscheide mich zu bleiben und die positive Weiterentwicklung der Beziehung zu betreiben!“.....	206
3.5.	BEIDES – „Ich entscheide mich für beides – ich bleibe äußerlich und gehe innerlich!“.....	220
3.6.	KEINES VON BEIDEN – Hinter der Frage: „Gehen oder bleiben“ verbirgt sich ein noch nicht erkanntes Thema.	240
3.7.	Und das Darüber-hinaus.....	249
4.	APPS FÜR EINE GUTE ENTSCHEIDUNG.....	259
4.1.	Vorrang des erlebten vor dem erzählten Leben.....	259
4.2.	Der heimliche Gewinn.....	260
4.3.	Der Kontext macht den Unterschied.....	261
4.4.	Verstanden heißt nicht einverstanden.....	263
4.5.	Trennung auf Zeit?.....	268
4.6.	Verletzt zusammenbleiben.....	271
4.7.	Sehnsuchts-Check.....	272
4.8.	Überpreis bei oft wechselnden Beziehungen.....	273
4.9.	Die begrenzte Kapazität des seriellen Liebens.....	275

4.10.	„Liebe“ und „Bindung“ - die Verwechslung	277
4.11.	Ausgleich, wenn zwei auseinander gehen.....	282
4.12.	„Das kann ich meinen Kindern nicht antun“	284
4.13.	Erste-Hilfe-Koffer für Eltern bei Trennung.....	287
5.	NÄHRBODEN FÜR DIE ZUKUNFT	295
5.1.	Heiraten oder nicht?	295
5.2.	Bei Kinderlosigkeit	299
5.3.	Keine „alten Baustellen im neuen Land“	302
5.4.	Der Ausgleich im Positiven.....	304
5.5.	Wahrhaftigkeit	306
5.6.	Verzicht - jenseits von Gut und Willig.....	311
5.7.	Liebe: Aufhebung der existentiellen Einsamkeit?	314
5.8.	Spiritualität in der Paarbeziehung	316
5.9.	Wegmarkierungen	321
5.10.	Wer die Fülle will	326
6.	EPILOG	331
7.	DANK.....	333



1. AUFTAKT

1.1. Es war einmal...

... in einer Zeit vor aller Zeit, da hatten die Menschen kugelförmige Rümpfe sowie vier Hände und Füße und zwei Gesichter mit je zwei Ohren auf einem Kopf, den ein kreisrunder Hals trug. Die Gesichter blickten in entgegengesetzte Richtungen. Mit ihren acht Gliedmaßen konnten sich die Kugelmenschen schnell fortbewegen, nicht nur aufrecht, sondern auch so wie ein Turner, der ein Rad schlägt.

Es gab nicht nur zwei Geschlechter, sondern drei: Manche Kugelmenschen waren rein männlich, andere rein weiblich, wiederum andere androgyn. Die rein männlichen stammten ursprünglich von der Sonne ab, die rein weiblichen von der Erde, die androgynen vom Mond.

Die Kugelmenschen verfügten über gewaltige Kräfte und großen Wagemut. In ihrem Übermut wollten sie sich einen Weg zum Himmel bahnen und die Götter angreifen.

Der Himmelsherrscher Zeus beriet mit den anderen Göttern, wie zu verfahren sei. Die Götter wollten das Menschengeschlecht nicht vernichten, denn sie legten Wert auf die Ehrenbezeugungen und Opfer der Menschen.

Daher entschied Zeus, die Kugelmenschen zu schwächen, indem er jeden von ihnen in zwei Hälften trennte. Diese Hälften sind die heutigen zweibeinigen Menschen, Männer und Frauen.

Gott Apollon erhielt den Auftrag von Zeus, die Gesichter zur Schnittfläche – der heutigen Bauchseite – hin umzudrehen und

die Wunden zu schließen, indem er die Haut über die Bäuche zog und am Nabel zusammenband. Am Nabel ließ er Falten zur Erinnerung an die Teilung zurück. Die Geschlechtsteile blieben auf der anderen, früher nach außen gewendeten Seite, der jetzigen Rückenseite.

Die nunmehr zweibeinigen Menschen litten schwer unter der Trennung von ihren anderen Hälften. Sie umschlangen einander in der Hoffnung, zusammenzuwachsen und so ihre Einheit wiedergewinnen zu können.

Da sie sonst nichts mehr unternahmen, begannen sie zu verhungern. Um ihr Aussterben zu verhindern, versetzte Zeus die Geschlechtsorgane nach vorn. Damit ermöglichte er ihnen, durch die sexuelle Begegnung ihr Einheitsbedürfnis vorübergehend zu befriedigen und so die Sehnsucht zeitweilig zu stillen. Zugleich gewannen sie dadurch die Fähigkeit, sich auf die heute praktizierte Weise fortzupflanzen. So wurden sie wieder lebensfähig. Sie leiden aber weiterhin unter ihrer Unvollständigkeit; jeder sucht nach wie vor seine andere verlorene Hälfte.³

Sehnsucht bis zum letzten Atemzug

Hunger, Begierde oder Mangel gefühlsbetont ausgedrückt, ist Sehnsucht. Weniger romantisch bezeichnet: Sehnsucht ist die Differenz zwischen einem ersehnten Soll-Zustand und einem unbefriedigenden Ist-Zustand. Die Sehnsucht nach Intimität zeigt sich in Gestalt des erotischen Begehrens und der absichtsvollen Liebe, des ungestillten Verlangens zwischen zwei Menschen, beides führt zu Nähe- und Vereinigungswünschen. So sind die Menschen unterwegs, oft ihr ganzes Leben, suchen einander, finden sich, bleiben ein bisschen und ziehen wieder weiter, weil sie glauben, dass sie die zu ihnen perfekt passende Hälfte noch

nicht gefunden hätten. Man nennt dies: Serielle Monogamie oder in ihrer parallelen Version, temporäre (meist heimliche) Doppelbeziehung. Andere hingegen bleiben bei ihrer zweiten Hälfte für den Rest ihres Lebens und sind zufrieden, auch wenn nicht jeden Tag eine Symphonie gespielt wird.

Andere wiederum trauern, weil sie ihre zweite Hälfte nicht finden. Wieder andere leiden sehr darunter, dass sie von ihrer anderen Hälfte, mit der sie so offensichtlich zusammengehörten, verlassen wurden. Dabei wird auch viel gestritten und gekämpft; die Enttäuschung und der Schmerz sind groß, weil die Liebe aufgehört hat und es keine Intimität und Nähe mehr gibt. Das Herz ist gebrochen, auch wenn es noch schlägt.

Wenn die Liebe schwindet

werde ich in meiner Praxis Ohrenzeuge von Problembeschreibungen, höre Geschichten der zermürbenden Ambivalenz und Erzählungen über belastende Lebenssituationen. Frauen und Männer, Mütter und Väter quälen sich mit der bedrückenden Frage: „Gehen oder Bleiben?“ – und dies manchmal schon lange Jahre.

Es ist simpel und wird meist doch als emotionaler Kahlschlag erlebt: Um ein Paar zu werden, braucht es immer zwei, um eine Beziehung zu beenden, genügt einer. Dies erzeugt ein Gefühl des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht.

Herr A.: „Ich habe überhaupt keine Chance ... sie entscheidet über mich mit, ... ich kann dagegen nichts tun, ich ... ich bin völlig ohnmächtig!“

Ich nehme dann teil an elementaren Grundfragen des Lebens

von Klienten, an ihren gewichtigen Ungewissheiten: Welche Entscheidung sie treffen sollen; welches Bedürfnis mehr zählt; an wen sie zuerst denken sollten; welche emotionalen und rationalen Überlegungen sie bewegen; welchen Preis und Nutzen sie von einem „Bleiben“ oder „Gehen“ erwarten.

In dieser Phase befinden sich einzelne Partner oder das Paar in der Polarität von konträren Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen. Sie sind bemüht, alle Eventualitäten und Möglichkeiten im Voraus schon mitzubedenken. Dieses intensive Bemühen hat ernsthafte Hintergründe: Hohe Ambivalenz ist ein Zeichen dafür, dass die Person es sich nicht leicht machen will. Es geht einerseits um existenzielle Ängste und andererseits um die Sehnsucht nach Veränderung. Diesen Prozess begleiten zu dürfen, erlebe ich als höchst intim und immer wieder als sehr berührend.

1.2. Den Blick weiten

Seit Längerem habe ich Freude an dem Gedanken, meine aus diesen Erfahrungen gemachten Erkenntnisse weiterzugeben sowie die vielfältigen kreativen Lösungsstrategien der Klienten anderen Betroffenen (unter Wahrung der Anonymität) zur Unterstützung zur Verfügung zu stellen.

Vielleicht kann der eine oder andere Leser von diesem Wissen profitieren, damit sich der Geist in der entscheidungsschweren Zeit weitet und über die üblichen festgelegten Grenzen hinauswächst. Eventuell umfängt ein neuer Aspekt – inspirierend wie ein freundlicher Windstoß – die geschlossene Gedankenwelt und weist in eine neue Richtung.

Bei der Auseinandersetzung über eine zukünftige Lebensgestaltung nach Trennung oder Scheidung scheint „Gehen oder

Bleiben?“ wie ein Dilemma zwischen zwei sich gegenseitig ausschließenden Möglichkeiten, die sich wie auf einer Weggabelung anbieten. Dieses Buch soll helfen, den Blick zu vergrößern, hinaus aus dem vermeintlichen Dilemma – hin zu mehreren Lösungsmöglichkeiten. Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!

Es soll Paaren helfen, bei der Beurteilung ihres Beziehungslebens dem alltäglich gelebten Leben einen höheren Stellenwert einzuräumen. Durch das häufig vergleichende Maßnehmen an der vergangenen Romantik des Beziehungsbeginns und dem seit erst zweihundert Jahren gesellschaftlich etablierten „romantischen Liebesideals“, wird oft genug nur ein unlebendig erzähltes Leben und nicht ein intensiv gelebtes Leben ermöglicht. Die Romantik ist die „Babykost“ der Paarbeziehung, die bewusste Liebe die „Erwachsenenkost“. Wenn ständig, trotz Erwachsenenalters, Babykost zu sich genommen wird, sind nichtverdauliche Enttäuschungen und Unzufriedenheit vorprogrammiert und werden oft zum destruktiven Dauer-Abo. Die nicht geerdete, romantische Liebe lässt sich nicht bewahren, sobald sie dem realen Leben ausgesetzt ist. Wer aber mit vollem Herzen auf die Verliebtheit nicht verzichten will, kann lieben, denn Liebe ist Verliebtheit auf Dauer.

Die Romantik liebt das Extreme, wir brauchen den Mythos und sind bereit, über Kollateralschäden, wie z.B. das versäumte Handeln im richtigen Augenblick bzw. das Hängenbleiben an einer Selbst-Erzählung um den Preis des Versäumten, hinwegzusehen. Der größte Feind der Romantik ist das Normale. *„Scheidungen sind oft Scheidungen von Paaren, die durch eine Überdosis Romantik so verdorben sind, dass sie mit der Intimität der Ehe nichts anfangen können.“*⁴

Dieses Buch soll helfen, den Weg aus der Erinnerung an das „Nest“

der Verliebtheit, in das „Schloss“ der bewussten Liebesbeziehung zu finden, ob verheiratet oder nicht. Denn dort ist die Chance auf Beziehungsglück entschieden höher.

Die Sicht des Beobachters

Was mir wichtig ist: Als Anhänger der Philosophie des Konstruktivismus, die besagt, dass menschliches Erleben und Lernen ausschließlich sinnesphysiologischen, neuronalen, kognitiven und sozialen Konstruktionsprozessen unterworfen ist, gibt es für mich keine menschlich objektive Wahrheit oder Sichtweise. Auch ich bin nur ein subjektiver Beobachter meiner Klienten auf Grundlage meiner eigenen Gewordenheit und sehe die Phänomene des Lebens ausschließlich durch meine „Brille“. Ich möchte in diesem Buch nicht so tun, als wüsste ich von einer Welt der Menschen, die so und nicht anders ist. Dieses Buch enthält keine objektiven Wahrheiten sondern meine subjektiven Wahrnehmungen und Erfahrungen.

Um Inhalte zu verdeutlichen oder zu betonen, habe ich Dialoge aus Praxisgesprächen mit Einzelkunden oder Paaren in den Textverlauf eingefügt. Die Gesprächsinhalte sind wortgetreue Wiedergaben aus Aufzeichnungen und Mitschriften, die stark anonymisiert wurden, um ein eventuelles Wiedererkennen der Protagonisten unmöglich zu machen.

Um der leichteren Lesbarkeit willen wurde von mir, wo nicht ausdrücklich von Frauen und Männern die Rede ist, die männliche Schreibweise gewählt.

Entrée

Der Inhalt des Buches gliedert sich in mehrere Teile. Im ersten Teil „Paarsein zwischen Abwasch und Kosmos“ werden „typische“ Geburtsgeschichten von Beziehungsproblemen dargestellt und es wird auf die multifaktorielle Lebenssituation von Paaren eingegangen.

Menschen sind systemische Lebewesen, weil ihre Identität, ihr Verhalten und ihr Gefühlsleben unmittelbar von den sozialen Systemen abhängen, denen sie sich zugehörig fühlen. Ihre Identität steht im Spannungsfeld von Natur und Kultur, Individuum und Kollektiv.

Paare kreieren Probleme durch ihre „Beiträge“, die sie in die Beziehung einbringen. Diese Beiträge werden durch die biologischen, psychologischen, sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen, die Menschen in die Paarbildung mitbringen oder durch sie vorfinden, erst generiert und ermöglicht. Eine Schuldzuweisung dafür ist nicht angebracht. In welcher Familie ein Kind auf die Welt kommt und welche Entwicklungsbedingungen es dort vorfindet, ist Schicksal. Die Geburtsort-Lotterie kann nicht beeinflusst werden.

In diesem Kapitel geht es auch um die grundlegende Veränderungsdynamik, der wir als Einzelperson und in der doppelten Ausführung als Paar ausgeliefert sind. Und es wird im Kontext dieser vielfältigen Aspekte Bezug genommen, wie Paare mit Beziehungsproblemen dabei unterscheiden können zwischen dem, was sie selbst zum Problem beitragen und dem Teil, der von außen kommt und nur schwer oder gar nicht beeinflussbar ist.

Weiters werden in diesem Kapitel verschiedene, vermutlich noch nicht so bekannte Sichtweisen und Theorien über Beziehungsgestaltung vorgestellt. Kollektive Sichtweisen haben in jeder Form, bewusst oder unbewusst, starken Einfluss auf das Denken und Verhalten des Paares. Insbesondere die Unterscheidung in diesem Buch zwischen Liebesbeziehung und Partnerschaft sowie die „3 Komponenten der Paarbeziehung“, ermöglichen vielleicht neue gedankliche Zugänge über den „Charakter“ der eigenen Paarbeziehung.

Das Kapitel „Der Jolly Joker *Intimität*“ nimmt in diesem Kapitel einen besonders wichtigen Platz ein, da ich die Intimität als die mögliche „Hauptbühne“ für das Gelingen oder Scheitern von Paarbeziehungen sehe.

Im Mittelteil des Buches im Kapitel „Die schwere Entscheidung – Gehen oder Bleiben? Vom Dilemma zum Tetralemma der zusätzlichen Möglichkeiten“ stehen die vier möglichen „Wege“ oder Positionen in der Struktur des (noch) weitgehend unbekanntes Tetralemmas⁵: „Gehen“, „Bleiben“, „Beides“ und „Keines von beiden“ sowie „Und das Darüber-hinaus“ zur Verfügung.

Jede Entscheidungsvariante zeigt einerseits Möglichkeiten auf, welchen Gewinn die Person aus der jeweiligen Variante ziehen kann. Andererseits, welchen Preis die Person bei Festlegung auf diesen bestimmten Weg vielleicht bezahlen muss. Bei Entscheidungen ist es wichtig zu bedenken, dass erst die Zukunft zeigen wird, ob sie den vermuteten Gewinn bringen wird bzw. gebracht hat. Der österreichische Paartherapeut Konrad Peter Grossmann meint dazu: „Die Zukunft beginnt nicht in weiter Ferne, sie beginnt im unmittelbaren Fortfließen der Gegenwart, sie ist immer auch Teil und Endpunkt des Augenblicks.“⁶ Dabei ist zu bedenken, dass Entscheidungen im Bereich „Bleiben“

oder „Gehen“ irreversibel sind. Danach ist jede Person eine andere, einerlei wie es weitergeht.

Diese so gewichtige Frage mittels einer unromantischen, verökonomisierenden Kosten-Nutzen-Rechnung zu betrachten, mag für manche Leser zunächst irritierend erscheinen. Eine Liebesbeziehung ist jedoch auch ein emotionales Geschäft. Sie wird von Hingabe und Gegenhingabe bestimmt und unterliegt ebenfalls dem Ausgleich von Nehmen und Geben. Trotz dieser, einer Beziehung innewohnenden, Dynamik kann man immer wieder auch das Geschenk absichtsloser Liebe erleben, im Empfangen wie auch im Geben.

Anschließend finden Sie im Kapitel „Und das Darüber-hinaus“ einen weiteren möglichen Weg im Entscheidungsprozess, jedoch lässt sich dieser durch Worte nur schwer beschreiben. Er entzieht sich der sprachlichen Möglichkeiten. Der österreichische Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889-1951), hat diese Sprachlosigkeit in seinem berühmten Werk „Tractatus logico-philosophicus“ so ausgedrückt: *„Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.“*

Die Problematik dabei ist, dass durch die Versprachlichung Sichtweisen in eine ganz bestimmte Ansichtslogik eingegossen werden. Dadurch kann eine über die Möglichkeiten der Wortsprache hinausreichende Qualität begrenzt werden.⁷ Dennoch unternehme ich den gewagten Versuch, Beschreibungen zu finden, wie sich dieser der Logik entziehende Weg des „Und das Darüber-hinaus“ im realen Leben vielleicht beobachten lässt. Dieser Weg bezieht seine Kraft aus dem Bereich des Unergründbaren. Er kann von Menschen, die sich im Unergründlichen beheimatet fühlen, auch als Tor zur Spiritualität erlebt werden. Letztlich erfährt der Inhalt der Kapitel, die

sich mit Spiritualität beschäftigen oder an diese anrühren, seine Begrenzung durch die Wortsprache.

Im Kapitel „Apps für eine gute Entscheidung“ versuche ich meine Erfahrungen in der Beziehungsberatung (sowohl aus Gesprächen mit Einzelklienten als auch mit Paaren) als Orientierungshilfe weiterzugeben. Dabei wird selbstverständlich kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Im Vergleich zu den mannigfaltigen Verhaltensmöglichkeiten von Menschen kann davon in diesem Buch nur ein sehr begrenzter Auszug geboten werden.

In den Kapiteln „Kinder, ein Anschlag auf die Paarbeziehung“ und „Das kann ich meinen Kindern nicht antun“ versuche ich die besonderen Herausforderungen für Eltern-Paare im Alltag aufzuzeigen, insbesondere auch im so belastenden Kontext von Trennung oder Scheidung.

Das Schlusskapitel „Nährboden für die Zukunft“ versucht auf das zu fokussieren, was die Zukunft eines Paares nachhaltig absichern kann. Dabei handelt es sich meist um Möglichkeiten kleiner „nährender Zugaben“, die in die Beziehung eingebracht werden können, aber auch um Ideen zu substantiellen Sanierungs- und Absicherungsmaßnahmen. In diesem Kapitel wird auch versucht, der Paarbeziehung eine Anschlussfähigkeit an größere als die Beziehung betreffende Lebensthemen zu geben, um sie besser im Kontext des Gesamtlebens betrachten zu können.

Dieses Buch möchte kein üblicher Beziehungsratgeber sein, denn Rat-Schläge zum Thema Beziehung gibt es genug. Diese führen selten zum Wandel, wenn sie nicht aus den Betroffenen selbst kommen. Dieses Buch möchte ein Fachbuch für Sehnsüchtige sein. Dabei gehe ich davon aus, dass jeder Mensch am besten weiß, was seine Bedürfnisse sind, was ihm entsprechend ist und

was ihm schadet. Manchmal sind wir Menschen wie Goldgräber. Wir graben unter großen Entbehrungen so lange, bis wir glauben Gold gefunden zu haben; und sind dann enttäuscht, wenn das Gefundene nicht so glänzt wie erwartet.

Dieses Buch soll eine Begegnung mit Tiefgang sein, zwischen den Lesern und mir. Vor dem Hintergrund meines humanistischen Menschenbildes glaube ich prinzipiell an die Selbstheilungskräfte von Menschen, sich selbst aus Verstrickungen befreien und ihnen gemäße Lösungswege finden zu können. Dabei ist die Lösung nicht gleich das Endresultat, vielmehr entsteht der Gewinn durch die Dynamik des neuen Weges.

Intention

Was ist meine Intention? Dieses Buch soll als „Aufsperrhaken“ dienen, für den Ausbruch aus dem Labyrinth der selbstauferlegten Denkgrenzen, so wie in der Geschichte „Das Wagnis“ über das Schicksal des Gefangenen am Ende dieses Buches. Es ist nicht notwendig, den goldenen Schlüssel ein Leben lang zu suchen, wenn der alte, rostige Schlüssel auch ins Schloss passt. Der Schlüssel braucht nur das Schloss zu sperren und nichts über das Schloss oder das, was dahinter liegt, aussagen. Es genügt, wenn er mögliche Wege erschließt.

Der Ausbruch aus den selbstauferlegten Denkgrenzen soll an die Außengrenzen führen und darüber hinaus zu Neuem, zu dem, was im gegenseitigen Bezogen-Sein von zwei Menschen möglich sein kann. Zu dem, was manchmal zwar denkbar, aber nicht erreichbar erscheint und durch die Endlichkeit des Lebens eine besondere Bedeutung bekommt.

Der Inhalt des Buches entzieht sich jeglicher moralischen

Wertung, sondern schöpft aus der Bejahung alles Menschlichen. Damit wird der Beliebigkeit nicht das Wort geredet, auch nicht der Undifferenziertheit und Unverbindlichkeit, die gegenwärtig um sich greift, das Tor geöffnet. Einer Welt, in der es scheinbar nichts mehr Feststehendes gibt, keine Werte mehr letztverbindlich sind, jede Bindung, jede Beziehung aufgelöst werden kann, alles nur Fake ist. Alternativ dazu, werden Selbstaufmerksamkeit und Selbstverantwortung zum bestimmenden Gegenwert erhoben.

Ambition

Bezüglich meiner eigenen Ansprüche über die inhaltliche Ausbeute des Buches für die Leser, halte ich es mit dem Psychotherapeuten und Supervisor Bernd Schuhmacher, der eine gute Interaktion (in diesem Fall zwischen Autor und Leser) in der „Dreier-Regel“ formuliert hat. In dieser „sollte eine pädagogische Interaktion

- zu einem Drittel aus Bekanntem,
- zu einem Drittel aus Neuem und
- zu einem Drittel aus Unverständlichem bestehen.“⁸

1.3. Was ist wirklich?

Wenn das, „was wirklich ist“, ausschließlich von der subjektiven Wahrnehmung, von meiner persönlichen Version, abhängig ist (wie vorher von mir postuliert), woran kann sich eine Person in einer Auseinandersetzung dann noch halten, was ist dann noch richtig und was ist falsch? In welchem Geiste ist es möglich, die Ereignisse des Lebens trotz unterschiedlicher Sichtweisen gewaltfrei zu beurteilen? Ein Modell könnte sein, dass uns für menschliche Erkenntnisse drei Wirklichkeiten zur Verfügung stehen, siehe gegenüberliegende Grafik:



Abb. 1: Grafik „Wirklichkeiten-Modell“, G. Kühbauer

- Die subjektive Wirklichkeit: Jeder sieht sie mit „seiner Brille“; die Wahrnehmung wird durch die subjektive Brille verzerrt.
- Die abgesprochene Wirklichkeit: Diese kann noch exakter, als „konsensuale Wirklichkeitsauffassung“⁴⁹ benannt werden. Sie ist alles, was zwischen Menschen

für das Abstimmen des Zusammenlebens notwendig ist. Gesellschaftliche Verhaltensnormen drücken sich durch Sprache oder vor allem geschriebene Sprache aus. Das Ergebnis ist die abgesprochene Wirklichkeit. Sie beinhaltet im Idealfall die Grundakzeptanz verschiedener Sichtweisen und Gefühlserleben und erleichtert dadurch Gemeinsamkeiten im Tun, in der Organisation des sozialen Zusammenlebens der Menschen.

- Die uns nicht bekannte Wirklichkeit: sie wird auch – je nach spiritueller oder religiöser Beheimatung – als non-duale, transrationale Wirklichkeit oder als eine Gottheit benannt; diese Wirklichkeit, dieses Bewusst-Sein jenseits von Raum, Körper, Personalem und Sprache, ist nicht der Subjektivität unterworfen und kann auch als objektive Wirklichkeit bezeichnet werden. Vielleicht zeigt sie sich auch im Ereignis des Zufalls.

Das theoretische Fundament, auf das ich mich stütze, ist die Sichtweise, dass es keine „wirklich“ objektivierbare Sicht von Wirklichkeit gibt, weil jeder Mensch die Dinge durch seine ihm ganz eigene „Brille“ betrachtet. In der Arbeit mit Paaren ist dies sehr leicht bereits am Anfang der Sitzung bei der Problembeschreibung zu beobachten. Es ist so, als würden zwei verschiedene Filme zur gleichen Zeit ablaufen. Diese Einschätzungen sind keine Wiedergabe von einer neutralen Wirklichkeit, erzeugen aber Gefühle.

Frau K. in einer Paarsitzung zu mir:

„Es ist ein Wahnsinn, manchmal glaube ich, ich bin im falschen Film, er hat eine Wahrnehmungsstörung!“

Herr K.:

„Das Problem ist, dass du immer alles so emotional siehst.“

Frau und Herr K. haben das Problem unterschiedlich erlebter, wahrgenommener Wirklichkeit. Je nach Wahrnehmung des Erlebten, ergibt sich eine unterschiedliche Interpretation von ihm.

Das dargestellte Wirklichkeitsmodell ist der Versuch, eine Versöhnungsmöglichkeit aufzuzeigen, die in zwischenmenschlichen Beziehungen Potential zum friedlichen Umgang miteinander hat. Im Sinne des Mottos: „Wir sind uns zwar nicht einig, aber wir kennen die Sichtweise des anderen an.“ Dies ist der konstruktive Eingang zur abgesprochenen bzw. konsensualen Wirklichkeit in einer Paarbeziehung.

Grundposition: Jeder hat das gleiche Recht auf seine Wahrnehmung. Über diese braucht nicht gestritten zu werden, da sie immer subjektiv ist. Alles was wir erleben, wird ins Verhältnis zu den eigenen biografischen Erfahrungen gesetzt und bekommt einen festen Platz im persönlichen Bezugssystem.

Im Gegensatz dazu bietet die abgesprochene Wirklichkeit Menschen die Möglichkeit, sich auf eine gemeinsame Interpretation des Wahrgenommenen im Konsens zu einigen. Sie beinhaltet die Grundakzeptanz verschiedener Sichtweisen, Anschauungen, Einstellungen, Empfindungen, Gedanken, Gesinnungen und Überzeugungen. Sie ermöglicht, jegliches Tun und Handeln als gegeben zu betrachten. Es muss nicht immer alles neu definiert werden. Grün ist grün und rot ist rot. Man weiß: bei Grün fährt man los, bei Rot bleibt man stehen. Diese Betrachtungsweise wurde von einer Mehrheit von Individuen (oder durch ihre legislativen Vertreter) abgesprochen und vereinbart, es erleichtert gemeinsames Tun, Denken und Fühlen. Ohne diese Chance auf Abstimmung und Anpassung würde unsere Welt nicht funktionieren, da dies die Ordnungs-Grundlage für jegliches Zusammenleben ist. Die abgesprochene Wirklichkeit ist das

Ergebnis aus der Bereitschaft, den anderen in seiner Andersartigkeit grundsätzlich anzuerkennen. Sie achtet vereinbarte Regeln, Sitten und Grundsätze. Das bedeutet nicht, dass subjektive Werte und ethische Überzeugungen damit aufgegeben werden müssen.

Darüber hinaus gibt es, jenseits der subjektiven und abgesprochenen Wirklichkeit – in der neutralen Zone – die uns unbekanntere Wirklichkeit, die für alle Menschen ohne Einschränkung zur Verfügung steht. Wenn man sich auf sie einlässt und ihre Existenz nicht gleich im Vorhinein in Abrede stellt, stellt sie sich bisweilen durch unmittelbares, nicht auf reflektierendes Denken gegründetes Erkennen zur Verfügung.

1.4. „Meine Nasenspitze ist das Ende der Welt“

Das menschliche Leben stellt die Möglichkeit kognitiver Selbst-Einschränkung zur Verfügung. Gedankliche Selbst-Einschränkung (in allen Graden) ist ein Schutz vor Eindrücken, welche das Individuum intellektuell oder seelisch nicht verarbeiten kann und auch nicht will, oder die es gedanklich nicht verändern möchte. Sie schützt die seelische Eigenständigkeit, das subjektive Empfinden und Erleben. Gedankliche Selbst-Einschränkung ist Angstabwehr und seelische Selbst-Verteidigung gegen nicht zu bewältigend erscheinende Gefühle. Je mehr ein Mensch seelisch verarbeiten kann und sich berührenden Eindrücken aussetzen mag, umso größer ist seine Einsichtsfähigkeit.

Diese Angst veranlasst Menschen, nur die eigene subjektive Sichtweise als einzig wahre und zugleich objektive Wirklichkeit zu denken. Für das, als nicht bewältigbar erscheinende, haben jene Menschen keine andere Lösung und verbergen dies, indem sie ihr eigenes Verständnis zur einzigen Wahrheit erheben. Über den Widerstreit zweier Vertreter dieser Gattung Mensch, die sich

beide im Vollbesitz der objektiven Wahrheit wähnen, berichtet folgende Geschichte:

„Ein Philosoph und ein Pfarrer streiten miteinander darüber, welcher der beiden von ihnen vertretenen Disziplinen der höhere Rang zukommt. Spöttisch meint der Pfarrer: ‚Philosophie ist, als ob jemand in einem dunklen Raum mit verbundenen Augen eine schwarze Katze sucht, die es gar nicht gibt.‘ Darauf antwortet der Philosoph: ‚Theologie ist, als ob jemand in einem dunkeln Raum ebenfalls mit verbundenen Augen eine schwarze Katze sucht, die gar nicht da ist und plötzlich ruft: Ich hab sie!‘“¹⁰

Einen völlig anderen Zugang zur Wahrheit zeigt Henning Mankell in seinem letzten, berührenden Buch „Treibsand“ kurz vor seinem Tod. Er stellt fest: *„Alle Wahrheiten bleiben weiter provisorisch. Die Suche nach dem Überblick kann weitergehen. Etwas Wichtigeres gibt es wohl nicht, denke ich.“*¹¹ Wenn Menschen über den Tellerrand ihrer eigenen Subjektivität hinauszuschauen imstande sind, eröffnen sich für sie, besonders in Krisenzeiten, Möglichkeiten zur Konfliktlösung und Versöhnung.



2. PAARSEIN ZWISCHEN ABWASCH UND KOSMOS

Bevor dieses Buch sich mit den erweiterten Entscheidungsmöglichkeiten bei angedachter Trennung oder Scheidung beschäftigt, soll auf wichtige Problemdynamiken sowie auf generelle Wirkfaktoren in Paarbeziehungen eingegangen werden. Die Einflüsse dieser Faktoren sind sowohl der Problemstehung als auch der Problemlösung immanent. Sie bilden zugleich wichtige Grundbeiträge bei der Verhinderung von Problemen und deren Lösungen, wenn sie Beachtung finden.

Die im Folgenden dargestellten Wirkfaktoren sind, neben vielen anderen, entscheidende Ingredienzien im „Kochtopf der Beziehung“, die zum Gelingen oder Misslingen einer Beziehung beitragen können. Gelingen bedeutet in diesem Sinne, dass die Paarbeziehung über einen längeren Zeitraum, durch verschränkte individuelle Lebensphasen und Paarphasen hindurch, in einer Gesamtschau von der Person als bereichernd empfunden wird.

Ebenso kann Gelingen auch daran gemessen werden, ob es von beiden Partnern, entsprechend ihrer individuellen Wertmaßstäbe und Bedürfnisse, als befriedigend erlebt wird. Das reale Erleben der gemeinsam geschaffenen und akkordierten Werte des Paares können ebenfalls als Maßstab für Erfolg oder Misserfolg in der Paarbeziehung herangezogen werden. Das unerschütterlichste Kriterium bei der Beurteilung von Beziehung lautet jedoch für mich: Beziehungsglück kommt dann auf, wenn das, was man erlebt, genügt.

Wer etwas verändern will, für den sollten die Vorteile der Nicht-Veränderung klar sein, wie auch die Nachteile der Veränderung. Wenn aber die Annahme stimmt, dass die Lösung bereits im

Problem enthalten ist, warum sind dann so viele Menschen so lange auf der Suche nach der Lösung ihrer Probleme? Vermutlich „suchen“ deshalb so viele mit Beharrlichkeit weiter, weil meistens der „Preis“ für die Lösung nicht schmeckt und die Person sich diesen, wenn es nur irgendwie geht, ersparen möchte. Umgekehrt gedacht, könnte kühn behauptet werden: *„Die Lösung ist: Der Preis muss bezahlt werden!“*

2.1. Nichts muss sich verändern

Bei heterosexuellen Paaren kann sich etwas verändern:¹²

- indem der Mann etwas unternimmt oder unterlässt oder
- indem die Frau etwas unternimmt oder unterlässt.

Grundsätzlich gilt: Jeder hat das gleiche Recht auf Nichtveränderung, nichts muss sich verändern. Allerdings braucht die Anstrengung, sich nicht zu verändern – sofern das überhaupt möglich ist – mindestens genauso viel, meistens jedoch noch mehr Energie, wie die Veränderung selbst. Veränderung ist möglich. Auch gegen den eigenen Willen. Man braucht sich ja von sich selbst nichts gefallen zu lassen. Dass manche Menschen im Laufe ihres Lebens einsichtsvoller werden, zeigt, dass die Gesamtheit der gemachten Erfahrungen Persönlichkeitsmerkmale verändern kann.

Doch wozu das Ganze? Warum sind manche Menschen so auf bewahren und halten aus und andere im Flow der ständigen Erkenntnislust? Es geht vielleicht um Einfaches, um das wundervolle Gefühl, am Leben zu sein, die Lebenszeit zu nutzen.

Bei Veränderungen im Ernstmodus von Trennung oder Scheidung hat dieser Wandel umfassende Auswirkungen auf die Person

selbst, auf den Partner und auf die eventuell vorhandenen Kinder sowie auf noch andere zum System Gehörige wie Verwandte und Freunde. Auch hier ist zu bedenken – wie gerade zum Thema „Wirklichkeiten“ ausgeführt – dass jedes Verhalten, jede „Lösung“, sei sie auch noch so problematisch, aus der Perspektive der Betroffenen gesehen wird. Aus dieser Sicht ergibt jedes Handeln Sinn, auch wenn es sich im Nachhinein als die Wahl des „plausibelsten Irrtums“ (Heinz von Förster) herausgestellt hat.

Oft ist es so, dass Erneuerungen in der Beziehung schon länger anstehen, aber wegen der befürchteten Auswirkungen – weil der „Preis“ zu hoch erscheint – nicht zugelassen werden. Diese unbefriedigende Situation ist schwierig auszuhalten. Einerseits ist die unzufriedene Person in einer Situation, in der sie nicht mehr sein will, und andererseits zeichnet sich die Lebensform, nach der sie sich sehnt, überhaupt noch nicht real ab. In dieser Spannung zwischen dem leidvollen Ist-Zustand und dem sehnsuchtsvollen Soll-Zustand arrangiert sich die unglückliche Person mit sich selbst und dem Partner. Die Exkommunikation der Problemthemen ist dann der Versuch, die spannungsgeladene Situation so konfliktfrei wie möglich durchzustehen.

Die „Hoffnung“ – die Schwester der Nichtveränderung

Die passive Hoffnung auf Veränderung ist tröstlich und weit verbreitet. Die Person hofft, dass sich die Veränderung irgendwie von selbst ergibt. Der Glaube an die Hoffnung birgt den Vorteil in sich, nicht selbst aktiv werden zu müssen. Dieser Glaube lässt in der Phase des „unerlösten“ Zustands den Gedanken zu, dass die Beziehung vielleicht doch noch nicht am Ende ist.

Solch eine Hoffnung ist der an das Schicksal delegierte Versuch, die Veränderung um einen kleineren Preis zu bekommen; häufig