

Geborgenheit und Wachstum

Zwei wichtige, grundsätzliche und lebensnotwendige Grundbedingungen eines autonomen Lebens sind Geborgenheit und Wachstum. Der Geborgenheit zugehörig sind auch Grenzen, zum Wachstum gehört das Streben nach dem Neuen und Unbekannten. Also zwei elementare Grundbedürfnisse der Menschheit, die sich gegenseitig zwangsläufig in die Quere kommen können. Auf ein „Paarleben“ bezogen kann das heissen, dass sich jede*r in einer unauflösbaren Ambivalenz befindet ~ einerseits das Streben nach Autonomie und andererseits das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Dieser Herausforderung haben sich alle Menschen zu stellen, die in Beziehungen leben. Um damit besser umgehen zu können, wurden Verträge erfunden. Wenn zwei Menschen sich entschliessen, ihrem Zusammenleben einen verbindlichen Rahmen zu geben, schliesst man die Ehe. Ein im Zivilrecht geregelter, öffentlicher, formaler Akt. Von aussen betrachtet klar und eindeutig.

Heute entscheiden sich die allermeisten Menschen aus Liebe für die Ehe. Das war nicht immer so. Erst in den letzten Jahrzehnten haben sich die Wahlmöglichkeiten sein Leben selber gestalten zu können vervielfacht.

Die Eheschliessungen sind in den vergangenen drei Jahren stabil geblieben.

Das bedeutet, dass viele daran glauben, die Geborgenheit in Beziehung zu einer*m anderen Menschen gefunden zu haben. Mit Schliessung der Ehe wird diese Absicht bekräftigt. Es bildet sich ein System, das in gewissen Bereichen (z.B. Sexualität) klare Grenzen aufweist, in vielen anderen Bereichen aber offen und durchlässig ist.

In der Beratungsarbeit stelle ich nun aber fest, und dies gilt für alle Alterssegmente, dass oft nicht geklärt wurde, wer welche Vorstellungen und Erwartungen in Bezug auf die Beziehung hat. Eine grosse Chance, sein Beziehungsleben nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten, wird oft nicht genutzt. Das kann verschiedene Ursachen haben. Einerseits werden wir im Verlauf unserer Sozialisation geprägt von den Erfahrungen, die wir selber gemacht haben, von dem Modell, in dem wir aufgewachsen sind. Daraus leiten wir ab, was wir als sinnvoll erachten, weiter führen zu wollen, oder was wir anders gestalten möchten. Andererseits gibt es gesellschaftliche Vorstellungen, wie wir in unserer Kultur zu leben haben. Ein Leben im Verbund mit anderen beinhaltet, Kompromisse einzugehen. Es bedeutet aber auch, sich für seine Anliegen einsetzen zu können. Zu akzeptieren, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Denn die sogenannte Wahrheit gibt es nicht. Sie ist stets subjektiv. Das führt zwangsläufig zu Meinungsverschiedenheiten (auch unter den Bezeichnungen „Konflikt“, „Streit“ oder „Auseinandersetzung“ bekannt). Leider werden diese Begriffe noch zu oft missverstanden oder fehlinterpretiert und somit als Bedrohung der Beziehung betrachtet. Verschiedene Ansichten zu haben sind Grundlagen der Weiterentwicklung und integrierender Bestandteil von Wachstum. Eine eigene Meinung zu vertreten, sich selber möglichst treu zu bleiben, seinen Standpunkt, seine Werte ernst zu nehmen, diese zu vertreten, ist unabdingbar für eine gelingende Beziehung. Das Bewusstsein, eigenständig zu bleiben, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, ist zentral und nicht zu delegieren. Denn nur mit Einsicht in die eigenen Erwartungen, kann sich die/der Einzelne für eine gelingende Partnerschaft einsetzen. Alle Übereinstimmung im Zusammenleben wird angenehm empfunden, denn diese stellt uns das Leben quasi gratis zur Verfügung. Weit existentieller für eine Beziehung ist der Umgang mit Konflikten. Diesen nicht auszuweichen, sondern ihnen mutig und proaktiv

zu begegnen. Sich zu wagen, nicht gleicher Meinung sein zu dürfen, ist elementar. Auseinandersetzungen zu führen, zu argumentieren, anderes Gedankengut kennen zu lernen kann für die Beziehung nur förderlich sein.

Nicht ein und derselben Meinung zu sein darf keinesfalls mit „ich werde nicht geliebt“ verwechselt werden. Es kann mehr Schaden entstehen, wenn ich mich zu wenig für meine Bedürfnisse einsetze. Eine moderne und zeitgemässe Beziehung ist gefordert, die gemachten Vereinbarungen periodisch zu überprüfen. Denn jede Lebensphase hat ihre eigenen Gesetzmässigkeiten. Deshalb plädiere ich dafür, dass bei jedem gravierenden Ereignis im Leben nach der Eheschliessung, eine Neuorientierung stattfinden sollte (vor einer Geburt/vor einer Entscheidung ein Haus zu bauen/vor einem Stellenwechsel/vor dem Wiedereintritt ins Erwerbsleben etc.). Im heutigen Sprachgebrauch würde dies wohl mit „update“ und/oder „upgrade“ bezeichnet werden. Also den bisherigen Vereinbarungen eine Ergänzung oder die Veränderung hinzuzufügen. Dies ist mehr oder weniger in jedem Vertragswerk, das wir sonst abschliessen, Usus. Sollte meine These stimmen, dass Streiten, Konflikte ausfechten, Auseinandersetzungen zu führen Grundvoraussetzungen für eine gelingende Beziehung sind, gäbe es bei Paaren die über einen langen Zeitraum zusammen sind, weniger grosse, und zuweilen unüberbrückbare Differenzen. Es zeigt sich, dass, wenn diese über lange Zeiträume nicht angesprochen werden, sie sich verselbständigen, mit dem Resultat, dass man sein Gegenüber nicht mehr versteht.

Aus den vielen kleinen, unbehandelten Verletzungen entstehen Wunden, die schlecht vernarben. Eine Trennung wird dann, auch aus mangelnder Konfliktfähigkeit, unausweichlich. Die einst so grossen Erwartungen an das Zusammenleben haben sich nicht realisieren lassen. Einen Aspekt, dass dies nicht so weit kommen muss, habe ich oben erwähnt. Sich über alle Lebensphasen immer wieder seiner Selbst bewusst werden, getrauen seine Wünsche einzubringen, seine Meinung zu vertreten ~ der Beziehung zu liebe. Denn die Beziehung braucht diese Auseinandersetzung, sie lebt von der Unterschiedlichkeit. Sie braucht die Akzeptanz, dass mein Vis-à-Vis anders denkt und fühlt.

Dass es ein unaufhörlicher Prozess ist, zwischen dem Geben und Nehmen, dem Fordern und Gewähren. Zu anerkennen und akzeptieren, dass unsere Wahrnehmungen verschieden sind. Also wird der Kompromiss ein ständiger Begleiter sein in jeder Beziehung. Wenn ich mir und meiner Konfliktfähigkeit traue, dann ist das für jede Beziehung förderlich.

Bernhard Schrittwieser, Langenthal

(Auszug aus dem Jahresbericht 2018)