

Wenn das Flattern aufhört

Um den wahren Schatz ihrer Partnerschaft zu entdecken, dürfen Paare nicht nur von Schmetterlingen im Bauch träumen, glaubt **Markus Wonka**.

Erinnern Sie sich noch an die erste Zeit mit Ihrer Frau oder Ihrem Mann? An die Schmetterlinge im Bauch, die schon zu flatterten, sobald Sie Ihren Partner sahen oder auch nur einen Brief von ihm in Händen hielten? Vielleicht erinnern Sie sich aber auch daran, wie unsicher Sie sich manchmal fühlten. Ist er/sie die/der Richtige? Können wir eine gemeinsame Zukunft wagen?

Für viele Paare behält diese aufregende Zeit lebenslang eine besondere Bedeutung, an die sie sich gerne zurück-erinnern. Da passiert es auch schon mal, dass die eine oder der andere Jahre später einen leicht vorwurfsvollen Ton anschlägt: „Aber früher hast du doch auch ...“ In solchen Momenten mag die eigene Paargeschichte als Abwärtsbewegung erscheinen: Wenn sich doch nur die alte Lebendigkeit wieder einstellen könnte!

Eheberater wissen: Eine leichte Verklärung dieser „goldenen“ Anfangszeit ist für die weitere Paar-beziehung durchaus hilfreich, weil diese Erinnerungen die Partner verbinden; welche Schätze Paare aus ihrer Vergangenheit hervorholen können, ist immer wieder erstaunlich. Allerdings blenden diese Schätze oft die anfängliche Unsicherheit und Zerbrechlichkeit der Beziehung aus; dann erscheint der aktuelle Beziehungs-alltag im Vergleich umso langweiliger und staubiger, ganz nach dem Motto mancher populärer Witze: Nach der Liebe kommt die Ehe!

Es stimmt schon: Der Beziehungsalltag ist nicht immer abenteuerlich und aufregend. Er besteht (auch) aus ganz viel Klein-Klein und alltäglicher Routine, die auf Dauer den Blick für „tiefere“ Schätze trübt. Bei genauerem Hinsehen könnte sich die Perspektive jedoch verändern:

Macht nicht gerade die Bewährung in einem Alltag, der eben nicht aus einer Aneinanderreihung von Hoch-Zeiten besteht, das eigentlich Faszinierende an einer langjährigen Paarbeziehung und Ehe aus? Natürlich bleibt es eine ständige Herausforderung für Paare, die Liebe nicht in Alltag und Routine zu verlieren. Doch entfaltet eine Paarbeziehung erst im selbstverständlichen Miteinander des täglichen Lebens ihre wahren Ressourcen. Erst der vertraute Umgang mit dem Partner setzt mehr Energien frei als er bindet, schafft eine sichere Basis und gibt Kraft, sich „dem Leben“ mit seinen vielfältigen Aufgaben in Familie, Beruf und anderen Aktivitäten zuzuwenden. Auch wenn sich ein Paar immer wieder mal um sich selbst drehen muss: Liebe, so drückt es der Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry („Der kleine Prinz“) aus, bestehe eben nicht darin, „dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in die gleiche Richtung blickt.“

Das Risiko, nicht verheiratet zu sein

Sicherheit und Halt vermittelt eine Paarbeziehung, wenn die Partner sich auf ihre gegenseitige Unterstützung verlassen können: sich von ihren Aktivitäten erzählen, einander loben und anregen oder auch mit kritischen Anfragen zu der einen oder anderen Kurskorrektur bewegen. Einen solchen Partner an der Seite zu haben, gerade im Alltag, ist ein Wert, der leicht übersehen

Auf Schatzsuche

- » Welche Krise hat Sie bisher die größte Anstrengung gekostet?
- » Was hat Ihr Mann/Ihre Frau dazu beigetragen, sie zu bewältigen?
- » Was hat Ihnen Kraft und Ausdauer verliehen?



wird. Die neuere psychologische Forschung belegt eindrücklich, wie tief diese Verbundenheit in unser Leben hineinwirkt. Der Schweizer Paarforscher Guy Bodenmann hat es so formuliert: „Unverheiratet zu sein ist für Männer ein gleich großes Gesundheitsrisiko, wie täglich ein Päckchen Zigaretten zu rauchen.“ Dahinter stecken eindeutige statistische Befunde. So sterben unverheiratete Männer signifikant früher als verheiratete. Allein der schiere Tatbestand des Verheiratet-Seins verschafft Männern also schon einen Zugewinn an Gesundheit; bei Frauen lassen sich ähnliche Effekte nachweisen, wenn sie mit ihrer Partnerschaft einigermassen zufrieden sind. Auch andere Vergleiche bestätigten: Eine Partnerschaft steht in engem Zusammenhang mit persönlichem Wohlbefinden, Lebensfreude und Sinnerfahrung und hat wesentlichen Einfluss auf Entstehung, Verlauf und Genesung von somatischen und seelischen Erkrankungen. Und diese Effekte potenzieren sich, je mehr die Partner mit ihrer Beziehung zufrieden sind.

Ganz klar: Niemand geht eine Partnerschaft ein, weil er (oder sie) sich davon eine stabilere Gesundheit verspricht. Das fällt bestenfalls in die Kategorie (erwünschter) Nebenwirkungen. Allerdings bringen Partnerschaften auch – um im Jargon des Gesundheitswesens zu bleiben – durchaus Risiken mit sich. Denn je länger sie dauern, desto stärker wachsen aus einer Beziehung auch wechselseitige Bindungen. Und die beschränken sich keineswegs auf einen gemeinsamen Haushalt oder andere materielle Güter. Viel nachhaltiger wirkt die Bindung an die Person des anderen. Und das bedeutet, dass Paare auf Dauer nicht nur die Vorzüge und Stärken des anderen kennenlernen, sondern auch seine Schwächen, Ecken und Kanten. Damit zu leben, erweist sich zuweilen als eine Herausforderung bis an die Grenze der eigenen Belastbarkeit. Auf jeden Fall erfordert das Leben mit einem Partner Kompromisse und Einschränkungen und hat ganz konkrete Auswirkungen auf die eigenen Karriere-

chancen und die Freizeitgestaltung; das gilt erst recht für ein Leben mit Kindern – bei allen freudigen und glücklichen Erfahrungen, die es Eltern schenkt. Krisen wie Arbeitslosigkeit oder eine schwere Erkrankung eines Partners können diese Belastung noch verschärfen.

Versteckt im Klein-Klein des Beziehungsalltags

Diese vielen „kleinen“ Kompromisse, die das Leben in einer Partnerschaft unweigerlich mit sich bringt, summieren sich zu der grundlegendsten Enttäuschung: dass nämlich die gefühlvolle Liebeszusage der Anfangszeit sich im Leben auf Dauer so nicht einlösen lässt. Diese Enttäuschung dem Partner nicht als Versagen oder gar Böswilligkeit anzulasten, kostet manchmal Mühe und erfordert einen fortwährenden Prozess menschlicher Reifung. Aber diese Mühe hat auch ihr Gutes. Wenn die fortwährenden Reibungs- und Abstimmungsprozesse in der Partnerschaft gelingen, erzeugen sie Wärme und eine außerordentliche Befriedigung, und das nicht nur momentan. Sie eröffnen der Liebe gleichzeitig die Chance, sich weiterzuentwickeln zu der Entschiedenheit, den anderen zu lieben, wie er ist. Die Partnerschaft wird so zur Schule eines tieferen Liebens ...

... und erweist sich damit als ein zentraler Ort der Persönlichkeitsentwicklung. Partner konfrontieren sich (hoffentlich) liebevoll mit ihren Ecken und Kanten – weil es im alltäglichen Miteinander einfach nicht anders geht. In der Begegnung mit ihrem Partner werden sie so mit Wahrheiten über sich selbst konfrontiert, die sie sonst lieber ausblenden; es erfordert immer wieder eine Portion Toleranz, sich dem zu stellen. Doch letztlich ist es genau das, was jede Partnerschaft so einzigartig macht. Denn es zeigt: Diese Partnerschaft hält nicht nur bei schönem Wetter; die Partner sind sich wichtig genug, auch schwierige Prozesse im Miteinander zu bewältigen. Dadurch entsteht jene gemeinsame Welt, die bei allem Bezug nach außen nur den beiden gehört und in der selbst die gemeinsamen Kinder nur einen Teil ausmachen.

Mag sein, dass dieser wahre Schatz in Partnerschaften nicht so leicht zu spüren und zu erkennen ist und immer erst wieder gesucht und ausgegraben werden will unter dem Staub des Klein-Kleins im Beziehungsalltag. Aber sind die besonderen Schätze nicht gerade die, die eben nicht auf der Straße zu finden sind, sondern entdeckt werden wollen!?



Dr. Markus Wonka

ist Theologe und Psychologe und Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster.

