

Hans Jellouschek

Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe

Beziehungskrisen sind
Entwicklungschancen

Mit einem Nachwort von Christian Thiel

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Aktualisierte Neuauflage 2022
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1998
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Elena Kalinicheva / shutterstock

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03373-5
ISBN E-Book 978-3-451-82871-3

*Dem Andenken
meiner geliebten Frau
Margarete Kohaus-Jellouschek
1944–1998*

Inhalt

Vorwort	13
 Dauerbeziehungen – heute noch möglich?	15
Auf die Qualität kommt es an	17
Partnerliebe – was ist das?	19
<i>Fragen zur Eigenart der Partnerliebe</i>	23
 „Ordnungen der Liebe“	24
Kinder brauchen beide Eltern	25
Paar-Ebene und Eltern-Ebene	27
Kinder sind keine Partner	29
<i>Wie die Liebe „in Ordnung“ gehalten wird</i>	30
 Unterschiede zwischen Frau und Mann – ärgerlich und belebend	32
Sache gegenüber Beziehung	33
Problemlösung gegenüber Mitgefühl	34
Wettkampf gegenüber Verbundenheit	35
Zurückhaltung gegenüber Expressivität	36
Was ergibt sich daraus?	37
<i>Empfehlungen für den Umgang mit Unterschieden zwischen Frau und Mann</i>	39

Ebenbürtigkeit – was ist das?	41
Ein häufiger Teufelskreis	42
Gefangen in alten Rollenmustern	43
Unausgeglichene Bilanz von Geben und Nehmen . . .	45
Ungleicher Zugang zu Machtquellen	47
<i>Thesen zur Ebenbürtigkeit von Frau und Mann</i>	<i>50</i>
 Die Fehler des anderen	 52
Der Sündenbock-Mechanismus	53
Der Balken im eigenen Auge	55
Der Schatten in uns	56
Ehrlich zu sich selbst	58
<i>Regeln für den Umgang mit den „Fehlern“ des anderen</i>	<i>59</i>
 Wie Macht die Liebe stört	 61
Macht und Kommunikation	62
Macht und Machtquellen	64
Gute und schlimme Formen der Machtausübung	66
<i>Regeln für den Umgang mit Macht in der Paarbeziehung</i>	<i>68</i>
 Der Aggression die richtige Richtung geben	 70
Durchsetzung	71
Abgrenzung	73
Destruktive Aggression	74
<i>Regeln für den Umgang mit Aggressionen in der Paarbeziehung</i>	<i>77</i>

Du musst mich schon so nehmen, wie ich bin! ..	79
Veränderungswünsche an den Partner	79
Fragen an den Ablehnenden	80
Fragen an den Wünschenden	82
<i>Empfehlungen für den konstruktiven Umgang mit Veränderungswünschen</i>	85
 Wenn wir einander verletzen	87
Verletzungen sind unvermeidbar	88
Nicht unter den Teppich kehren	89
Versöhnung zustande bringen	90
Die Waffen des Verletzten	93
<i>Empfehlungen für den Umgang mit Verletzungen</i>	95
 Arbeitsmänner und Familienfrauen	98
Die patriarchale Versorgungsehe – kein Auslaufmodell?	99
Arbeitsmann und Familienfrau	100
Ein gemeinsames Problem	101
Dringend benötigt: Mann in der Familie, Frau im Beruf	103
<i>Empfehlungen für mehr Ausgleich zwischen Beruf und Familie</i>	105
 Die ewig unzufriedenen Frauen	107
Fantasie und „Realismus“	108
Sich auf die eigenen Füße stellen	109
Was sie wirklich will	110
Einander begegnen	112
<i>Regeln für den Umgang mit notorischer Unzufriedenheit ..</i>	114

Darf es Geheimnisse geben?	115
Geständnis und Kontrolle	116
Hättest du doch geredet!	118
Schweigen kann Gold sein	119
Auch Reden kann Gold sein	120
<i>Kriterien für den Umgang mit Geheimnissen:</i>	<i>122</i>
 Wenn die Leidenschaft erlischt	 124
Zu viel Sicherheit?	126
Mit der eigenen Mutter schlafen?	128
Zu viel Arbeit und Pflicht?	130
Getrennte Welten?	131
<i>Fragen, die sich Partner bei sexueller Lustlosigkeit stellen können</i>	<i>132</i>
 Eifersucht belebt und zerstört	 134
Zeichen von Besitzanspruch?	135
Zerstörerische Eifersucht	136
Was steckt dahinter?	138
Den anderen in die Eifersucht treiben	139
<i>Kriterien für die Einschätzung von Eifersuchsreaktionen.</i>	<i>141</i>
 Wenn einer fremdgegangen ist	 142
Vom Wert der Treue	143
Untreue verletzt	144
Was fehlt in der Ehebeziehung?	145
Sagen oder geheimhalten?	147
<i>Regeln für einen angemessenen Umgang mit Seitensprüngen</i>	<i>149</i>

Körperliche Berührung außerhalb der Paarbeziehung	151
Für eine körperfreundliche Beziehungskultur	152
Der Hunger nach Berührung	155
Berührung bringt Bewegung	157
Alte Muster überwinden	160
Bereicherung der Paarbeziehung	163
<i>Empfehlungen für eine körperfreundliche Beziehungskultur</i>	163
 Krisen sind Entwicklungschancen	165
Krisen stiften Chaos	166
Krisen fordern Entwicklung	167
Hilfreiche Haltungen in Krisen	169
<i>Hinweise zum Verständnis von Krisensituationen</i>	172
 Wenn Paare sich getrennt haben	174
Zwischen Katastrophenstimmung und Befreiungsgefühl	175
Sich Unterstützung holen	176
Neue Perspektiven und Wege	177
Der Schmerz wegen der Kinder	179
Scheidung als Schlusspunkt	182
Paar-Ebene und Eltern-Ebene	182
Der würdige Platz im Herzen	185
<i>Hilfen für die Zeit nach der Trennung</i>	186

Zweitehen sind anders	188
Zerstörerische Sehnsucht nach Harmonie	189
Der neue Partner ist der Zweite	190
Aussöhnung mit der Vergangenheit	193
Verlässlichkeit und Kontinuität	195
<i>Empfehlungen für Zweitehen und Stieffamilien</i>	197
 Was macht Ehen stabil?	 202
Die Verliebtheit am Anfang	202
Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen	203
Eigenständigkeit beider Partner	205
Ausgleich zwischen Geben und Nehmen	206
Sich in den anderen hineinversetzen	206
Gut miteinander verhandeln	208
Gut miteinander kooperieren	209
Gemeinsame Anliegen und Ziele	210
<i>Ein kleiner Test für die Ehe-Stabilität</i>	211
 Eros, Sex und Religion	 214
Antisexuelle Ressentiments im Christentum	216
Die Erfahrung der Trennung und die Sehnsucht nach Vereinigung	218
„Du bist angenommen“	220
 Nachwort	 222

Vorwort

So lange ich mit meiner Frau Margarete Kohaus mit Paaren therapeutisch arbeitete, beschäftigte uns immer wieder die Frage, wie Dauerbeziehungen zwischen Frau und Mann über die Phase der Verliebtheit hinaus lebendig bleiben können und nicht erstarren oder vertrocknen „müssen“. Der große Erfolg, den mein Buch „Die Kunst als Paar zu leben“ (Kreuz-Verlag, Zürich-Stuttgart) hatte und noch immer hat, zeigt, dass diese Frage viele heutige Paare beschäftigt. Sie ist auch der gemeinsame Nenner der folgenden Kapitel in diesem Band. Dabei war es mir ein besonderes Anliegen, noch konkreter als in meinen bisherigen Veröffentlichungen zu sein und immer wieder von typischen Alltagssituationen von Paaren auszugehen, diese zu untersuchen und möglichst praktische Wege aufzuzeigen. Dies hat auch damit zu tun, dass den meisten der folgenden Abschnitte eine Artikelserie zugrunde liegt, die ich in den letzten drei Jahren für die österreichische Frauenzeitschrift „Welt der Frau“ geschrieben habe. Immer wieder ist mir mitgeteilt worden, dass meine Beiträge bei den Leserinnen und Lesern der Zeitschrift viele Diskussionen ausgelöst haben und dass sie häufig in Gesprächsrunden und Paargruppen als Einstieg verwendet wurden. So entstand die Idee, daraus dieses Buch zu machen. Um die Gesprächsimpulse noch zu verstärken, wurden jedem Kapitel zusammenfassende Hinweise, Empfehlungen, „Regeln“

und dergleichen angefügt, die Paaren und Gesprächsleitern von Partnergruppen in der Erwachsenenbildung den Einstieg ins gemeinsame Gespräch erleichtern und Anregungen für die Umsetzung im Alltag geben sollen. In diesem Sinne sind diese besonders gekennzeichneten Abschnitte zu verstehen und keinesfalls als der Versuch, etwa neue Normen oder Vorschriften aufstellen zu wollen. Demselben Zweck dienen auch die jedem Kapitel angefügten Bücherhinweise „Zum Weiterlesen“. Der Lektor des Verlages, Herr Peter Raab, hat mich bei der Entstehung dieses Buches durch redaktionelle Arbeit, Vorschläge und Hinweise tatkräftig unterstützt. Ihm sei hiermit herzlich Dank gesagt!

Hans Jellouschek

Dauerbeziehungen – heute noch möglich?

Die Zahl der Ehescheidungen ist zweifellos beunruhigend. Seit Jahren hält sich – jedenfalls in städtischen Gebieten unserer westlichen Welt – der Prozentsatz bei gut einem Drittel aller Ehen, in den Großstädten gehen bereits 50 Prozent aller ehelichen Lebensgemeinschaften zu Bruch. Sind Ehe und eheliche Liebe zu einem Wegwerfartikel verkommen? Hat der Pluralismus unserer heutigen Welt zu allgemeiner Unverbindlichkeit auch in menschlichen Beziehungen geführt? Ist aus der heutigen Betonung des Individuums und seiner Interessen ein Egoismus hervorgegangen, der Werte wie Treue, Geduld und Beständigkeit immer weiter zugrunde richtet? Solche und ähnliche Vermutungen werden immer wieder geäußert, nicht zuletzt auch in kirchlichen Kreisen. Zweifellos: Die Zahlen sind nicht wegzudiskutieren und geben Anlass zur Sorge. Aber sind solche Pauschalverurteilungen der heutigen Zeit und derartige Schuldzuschreibungen an die heutigen Ehepaare berechtigt? Ich meine: Nein. Die Sachlage ist komplizierter und verlangt eine differenzierte Betrachtungsweise.

Zunächst einmal möchte ich auf die Tatsache hinweisen, dass Eheleute im Durchschnitt noch nie so lange zusammengelebt haben wie heute. Diese Aussage mag überraschen. Sie scheint den Scheidungszahlen direkt zu widersprechen. Dies ist aber nicht der Fall. Denn die *durchschnittliche*

Lebenserwartung ist in den letzten zweihundert Jahren fast um das Dreifache gestiegen. Im achtzehnten Jahrhundert betrug sie nicht einmal dreißig Jahre! Das heißt aber auch: Viel mehr Ehen als heute wurden früher durch den früheren Tod getrennt. Der Satz „Bis der Tod euch scheidet“ hieß damals etwas völlig anderes als heute, denn der Tod beendete häufig das Zusammenleben der Partner schon zu einem Zeitpunkt, da die Mehrzahl der Menschen heute ihr halbes Eheleben oder noch mehr vor sich haben. Die Rede von der Ehe als Wegwerfartikel ist also mindestens sehr ungerecht, denn genau besehen halten es heute viel mehr Frauen und Männer viel länger miteinander aus, als dies in früheren Zeiten der Fall war.

Außerdem habe ich in meiner langjährigen Erfahrung als Paartherapeut so gut wie noch nie erlebt, dass Partner heutzutage leichtfertig aus der Ehe weglaufen. In aller Regel leiden die Betroffenen sehr unter einer Trennung, quälen sich lange herum, bevor sie diesen Schritt tun, und noch länger, bis sie ihn verarbeitet haben. Es kann also nicht, jedenfalls nicht in der Regel, am Leichtsinn der Menschen liegen, dass Ehen heute instabiler geworden sind. Vielmehr gibt es eine ganze Reihe von Umständen, von denen wir alle betroffen sind, die es sehr viel schwerer machen als früher, eine Ehe über Jahre hin aufrechtzuerhalten. Ich nenne außer der schon erwähnten längeren Lebenserwartung noch drei wichtige weitere:

■ Auf die Qualität kommt es an

Früher war es der Mehrzahl der Menschen aus Gründen des *wirtschaftlichen Überlebens* schlicht unmöglich, aus einer Ehe auszusteigen. Die Ehe war eine Wirtschaftsgemeinschaft. Manchmal ist sie es auch noch heute, denn wirtschaftliche Gründe halten so manche Ehe zusammen, die schon längst innerlich abgestorben ist. Aber so allgemein wie dies früher der Fall war, ist das materielle Überleben kein allein ausreichender Grund des Zusammenbleibens mehr, vor allem, seit viel mehr Frauen als früher durch Ausbildung und Beruf auf einen „Ernährer“ im Ernstfall verzichten können.

Weiter: Früher gab es eine *klare Rollen-Aufteilung*, die auf notwendige Ergänzung angelegt war. Den Lebenskampf nach außen zu führen, war Sache des Mannes, die Familien- und Gefühlsarbeit zu leisten, war Sache der Frau. Ohne den Mann war die Familie schutzlos, ohne die Frau wäre sie emotional verhungert. Jeder „brauchte“ den anderen auch in diesem Sinn zum Überleben. Obwohl solche alten Rollenbilder auch heute noch am Wirken sind (manchmal sogar verdeckt hinter progressiven Sprüchen), verliert dieser Stabilitätsfaktor doch mehr und mehr an Kraft. Immer mehr Männer bewähren sich auch als „Alleinerziehende“ und (Teilzeit)-Hausmänner, und noch mehr Frauen stehen auch in Beruf und Gesellschaft „ihren Mann“. Dadurch aber entsteht ein Stück mehr Unabhängigkeit voneinander.

Schließlich: Früher war die eheliche Gemeinschaft durch *Weltanschauung und Religion* abgesichert. Die kirchliche Lehre von der Unauflöslichkeit der Ehe war zugleich eine gesellschaftliche und lange Zeit auch eine rechtlich verbindliche

Norm. Wer dagegen verstieß, war auch im sozialen Leben ein „Outlaw“. Solche Sanktionen sind heute mit weltanschaulichen Überzeugungen nicht mehr verbunden. Und auch viele, die an der christlichen Lehre von der Ehe festhalten, interpretieren sie anders: Sie verstehen sie eher als einen Idealspruch oder als „Zielgebot“, aus denen man nicht unmittelbar das Verbot einer Scheidung ableiten kann. Und den Ausschluss Wiederverheirateter aus der sakramentalen Gemeinschaft, wie er theoretisch den Vorschriften nach in der katholischen Kirche immer noch vollzogen werden müsste, kann heute wohl kaum ein Christ mehr nachvollziehen. Damit hat aber die Bindekraft christlicher Überzeugungen in Bezug auf die Ehe stark nachgelassen.

Die weltanschaulich untermauerte Norm, die fest umschriebenen Geschlechterrollen und der wirtschaftliche Zwang: Das sind alles Faktoren, die die Ehe der Partner *von außen* bestimmten und sie fast unausweichlich zusammenhielten, ganz gleich, wie es in ihrem Inneren aussah. In dem Ausmaß tun sie das heute gewiss nicht mehr, denn sie haben an Bedeutung verloren. Das aber heißt: Was eine Ehe stabil macht, das wird immer mehr einzig und allein die zwischenmenschliche Qualität der Partnerschaft. Ob die beiden miteinander auskommen, ob sie harmonieren, ob sie sich lieben – daran entscheidet es sich immer ausschließlicher, ob sie bei einander bleiben. Gegenseitiges Verständnis und Liebe – das sind aber sehr subjektive Faktoren, die Gefühlsschwankungen unterliegen und einzig und allein von den Betroffenen, ihren Eigenschaften, ihren Fähigkeiten und ihren Entwicklungen abhängen. Von da her ist es kein Wunder, dass Ehen heute in ihrem Bestand viel gefährdeter sind, als sie noch vor

wenigen Jahrzehnten waren. Es fehlen sozusagen die „äußeren Rahmenbedingungen“ früherer Zeiten. Und da man die Vergangenheit nicht einfach zurückholen kann, wird es wohl noch lange so bleiben: Die Stabilität unserer Ehen hängt heute fast ausschließlich an unseren persönlichen Fähigkeiten und Grenzen, mit unseren Partnern klarzukommen.

■ Partnerliebe – was ist das?

Umso wichtiger ist es geworden, sich heutzutage mit Fragen der Partnerschaft auseinanderzusetzen, sich zu informieren und miteinander (in entsprechenden Kursen zum Beispiel) zu „trainieren“, kurz: „die Kunst als Paar zu leben“ zu erlernen. Zu dieser Kunst gehört es meines Erachtens ganz grundlegend, etwas vom Wesen partnerschaftlicher Liebe zwischen Frau und Mann zu verstehen.

1. Die Liebe zwischen Frau und Mann ist *nicht gleichzusetzen mit Verliebtheit*. Wenn es gut geht, ist Verliebtheit am Anfang da, und wenn es noch besser geht, lebt sie von Zeit zu Zeit wieder auf. Verliebtheit ist wichtig, zweifellos, sie schafft, so lehren uns heutige Beziehungs-Forscher, haltbare Bindungen zwischen den Partnern. Aber als Zustand vergeht sie in der Regel ziemlich schnell und damit auch ihre Gefühlsintensität. Wer „verliebt in die Liebe“ ist und an der Verliebtheit als Ideal festhält, der muss entweder resignieren oder aber immer wieder neue Beziehungen anfangen – um den „Zauber des Anfangs“ zu erleben, allerdings um den Preis, dass er vielen Menschen Leid zufügt und schließlich als Einsamer endet.

2. Liebe ist *ein Entwicklungsprozess*, nicht ein „Ereignis“, das mit einem Mal da oder auch wieder weg ist. Vielmehr entwickelt und entfaltet sich die Liebe über die Zeit hin in unterschiedlichen Phasen. Dieser Prozess vollzieht sich nicht ohne unser Zutun, er muss von uns *aktiv gestaltet* werden. Was uns in der Phase der Verliebtheit quasi ohne unser Zutun geschenkt wird, das kann auf Dauer nur Wirklichkeit bleiben, wenn wir es uns – jeder für sich und gemeinsam – „erarbeiten“. Dieses Wort klingt im Zusammenhang mit „Liebe“ gar nicht gut. Aber es ist die nüchterne Wahrheit: In der Zeit der Verliebtheit zum Beispiel waren wir zum Partner „von selber“ freundlich. Fünf Jahre später kostet das Freundlich-Sein manchmal schlicht „Arbeit“, denn ohne diese, so spontan „aus dem Bauch heraus“, wären wir vielleicht grob und rücksichtslos. „Beziehungsarbeit“ ist nötig, damit unsere Zugewandtheit zum Partner nicht nur eine vorübergehende Stimmung bleibt, sondern eine tragfähige Haltung wird. Was in der Zeit der Verliebtheit von selber zum anderen hinüberströmte, muss in der Zeit danach durch die Pflege bewusster Beziehungs-Kultur in Besitz genommen werden, sonst lässt es sich nicht halten. Paare, die sich rasch scheiden, beachten das manchmal vielleicht zu wenig.

3. Die Liebe zwischen Mann und Frau ist ein Entwicklungsweg mit *Höhen und Tiefen*. Krisen gehören dazu. Verständlicherweise möchten wir zwar gerne auf sie verzichten. Aber sie sind nicht nur unvermeidbar, sie sind für die Reifung der Partnerliebe auch notwendig. Krisen bringen unsere Beziehung zwar in Gefahr, aber die Kehrseite der Gefahr ist fast immer eine Chance: Richtig genutzt, werden sie häufig zu Wachstums-Krisen, in denen die Liebe der Partner heranreift

und erwachsen wird. Durch Krisen brechen wir aus eingefahrenen Gewohnheiten aus, in Krisen entdecken wir neue Fähigkeiten an uns und am Partner, Krisen eröffnen uns neue Möglichkeiten des Zusammenlebens. Eine Beziehungskrise ist als solche noch kein Hinweis darauf, dass es nicht mehr weitergeht und man sich also trennen muss. Vielmehr ist sie ein Hinweis darauf, dass ein weiterer Schritt in der gemeinsamen und individuellen Entwicklung dran ist.

4. Krisen werden in Beziehungen häufig deshalb ausgelöst, weil es nicht leicht ist, einen Ausgleich zwischen *Autonomie und Bindung* zu finden. Dies aber ist eine zentrale Aufgabe in jeder heutigen Partnerschaft. Jeder von beiden ist eine eigenständige Person, die ihren Freiraum braucht, aber jeder möchte auch Bindung zum anderen, weil er darin Sicherheit und Geborgenheit findet. Diese beiden grundlegenden Bedürfnisse geraten nicht selten in Konflikt miteinander. In der Zeit der Verliebtheit war uns die individuelle Freiheit nicht so wichtig, da wollten wir vor allem das enge „Miteinander“. Aber wenn man versucht, daran über diese Zeit hinaus festzuhalten, wird es ein unerträglicher Käfig. Das heißt: Eine Beziehung kann nur lebendig bleiben, wenn es in ihr ein ständiges Wechselspiel zwischen „Ich“ und „Wir“ gibt. Neben den Zeiten, in denen wir die Nähe des anderen suchen, muss es auch Zeiten geben, in denen wir Distanz voneinander nehmen. Solche Zeiten der Distanz, Zeiten, in denen Frau und Mann im guten Sinn „ihr Ego pflegen“, gehören also zur Partnerliebe mit dazu und stehen keineswegs in Gegensatz zu ihr. Man muss sich keineswegs gleich trennen, um diese Distanz zu gewinnen. Es gibt viele Möglichkeiten, auch *innerhalb* einer Ehe genügend Freiraum

für die Entfaltung der individuellen Person des einzelnen zu schaffen, indem man diesen nach den Bedürfnissen des einen und den Toleranzgrenzen des anderen immer wieder neu aushandelt. Paare, die den autonomen Freiraum der Partner sehr großzügig bemessen, tun im allgemeinen mehr für die Stabilität ihrer Ehe als Paare, die sich gegenseitig ängstlich überwachen und „aneinanderkleben“.

5. Liebe heißt eine *gemeinsame Geschichte* haben. Die lange Zeit, die man zusammen ist, verleiht der Liebe eine ganz besondere Qualität. Freilich: Die lange Zeit birgt auch Gefahren, vor allem die, dass die Beziehung öde, gewohnheitsmäßig und leer wird. Aber wenn man nicht nachlässt, sich um Lebendigkeit zu bemühen, erhält das „Gemeinsam alt werden“ einen ganz besonderen Wert. Es entsteht eine Tiefe von Verbundenheit und Nähe, die tausend kurzfristige Liebesabenteuer nicht aufwiegen können, auch wenn sie noch so heftig sind. Nichts gibt uns so sehr wie die gemeinsame Geschichte einer langfristigen Partnerschaft das Gefühl, einen Ort und eine Heimat in dieser Welt zu haben und nicht alleine zu sein. Allerdings bekommt man diese gemeinsame Geschichte nur, wenn man es „miteinander aushält“.

Man kann diese langfristige Liebe freilich nicht erzwingen. Manchmal ist es besser, sich zu trennen, entweder weil man sich getäuscht hat oder die Entwicklungswege in zu verschiedene Richtungen gegangen sind. Man kann es nicht erzwingen, aber man kann, wie deutlich geworden ist, eine Menge dafür tun, dass es möglich wird. Damit die Liebe zu ihrer vollen Frucht reifen kann, braucht sie eine lange Zeit. Vielleicht beachten das manche Paare heute zu wenig.