

Auf der Suche nach der verlorenen Liebe

- Gedanken zur Eheberatung -

Wenn Paare in die Beratungsstelle kommen, haben Sie in der Regel schon eine längere Zeit der Unzufriedenheit und Frustration hinter sich. Sie sind enttäuscht voneinander und von der Entwicklung ihrer Partnerschaft. Die im ersten Gespräch vorgetragenen Klagen münden oft in der Aussage: „Wir haben unsere Liebe verloren.“

Paare spüren diesen Verlust in den Erfahrungen des täglichen Miteinanders, das immer häufiger als Belastung und immer seltener als Stärkung und Quelle der Freude und Geborgenheit erlebt wird.

Paare beklagen, dass

- sie einander nicht mehr zuhören und nicht mehr gut miteinander reden können,
- zu viel Stress da ist und der kleinste Anlass reicht, um destruktive Interaktionsmuster in Gang zu setzen,
- die Erwartungshaltung aneinander oft zu hoch ist und es keine Freiräume mehr gibt,
- das Interesse aneinander und die Bereitschaft, sich füreinander zu engagieren, abgenommen haben,
- beide Partner sich fremd geworden sind und kaum noch spüren können, was sie miteinander verbindet,
- ein Partner die verlorengegangene Liebe in einer Außenbeziehung sucht,
- Trennungsgedanken aufkommen, weil beide sich hilflos in der Situation gefangen fühlen und sie keinen Ausweg sehen.

In diesen Klagen, die nicht selten als Vorwürfe in den Raum gestellt werden, klingen Wünsche nach Veränderung an, Wünsche, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern, Positionen und Rollen neu zu definieren, die Balance von Geben und Nehmen zwischen beiden Partnern neu zu regulieren.

Die Bereitschaft sich dem Partner zuzuwenden, der Wunsch und die Fähigkeit von sich selbst abzusehen und sich zeitweilig in die Position des anderen hineinzuversetzen, sich in ihn einzufühlen um ihn zu verstehen, fördern das Empfinden von Nähe und Zugehörigkeit und schaffen Bindung. Eine gute Kommunikationsfähigkeit, hilfreiche Strategien zur Stressbewältigung und kreative Problemlösungsfertigkeiten sind notwendige „Bordmittel“ um das Ehe- und Beziehungsschiff gut durch die Wellen und Stürme, vorbei an den Klippen und Untiefen des Lebens zu steuern.

Fehlen diese Fähigkeiten oder sind sie nur unzulänglich ausgebildet, wird sich der Anteil an positiven Begegnungen des Paares bald reduzieren zu Gunsten destruktiver Interaktionsformen. Dies führt zu weiterer Unzufriedenheit, ständigen Streiteskalationen oder Konfliktvermeidung. Die Folgen sind emotionaler Rückzug, Entfremdung, Trennungsgedanken.

Die Vermittlung der weiter oben beschriebenen Fähigkeiten und die Angebote zu deren Einübung – sei es präventiv durch entsprechende Trainingsprogramme oder in der konkreten Beratungssituation – tragen maßgeblich zur Verbesserung der Partnerschaftsqualität mit bei und fördern das positive Wir-Gefühl des Paares. Ist dies wieder hergestellt, ist es deutlich einfacher, belastende beziehungsrelevante Erfahrungen aus der Paargeschichte oder der Geschichte des Einzelnen mit seiner Herkunftsfamilie anzusprechen und aufzuarbeiten.

Aus dem gerade Dargestellten könnte der Eindruck entstehen, dass es mit dieser Vorgehensweise in der Eheberatung grundsätzlich machbar wäre, die Liebe eines Paares zu retten. In vielen Fällen lassen sich tatsächlich so gute Voraussetzungen für ein neues verträgliches Miteinander eines Paares schaffen. Es gibt Paare, denen es dann auch längerfristig gelingt, ihre so verbesserte Partnerschaftsqualität auf einem guten Niveau stabil zu halten.

Andere Paare stellen jedoch schmerzhaft fest, dass sie trotz guten Willens und guter professioneller Beratung immer wieder rückfällig werden, immer wieder in destruktive Kommunikations- und Interaktionsmuster rutschen. Diese Paare leiden darunter, dass sie Liebe nicht einfach „machen“ oder „festhalten“ können, sondern immer wieder Persönlichkeitsanteilen in ihrem Verhalten Raum geben, die dem Erhalt der Liebe nicht förderlich sind: Ungeduld und Aggressivität, Macht- und Dominanzansprüche, Intoleranz und Fixierung auf eigene Bedürfnisbefriedigung.

Wenn Paare sich auf einer tieferen Ebene um die Stärkung ihrer Liebe bemühen, müssen sie sich der Erkenntnis stellen, dass menschliche Liebe in der Regel brüchig und unvollkommen gelebt und erlebt wird. Sie müssen sich der traurigen Erfahrung stellen, dass egozentrische Strebungen zum Menschen gehören, ihn in seiner Mitmenschlichkeit, Liebesfähigkeit und Hingabebereitschaft schwächen und ihn isolieren. Und sie müssen anerkennen, dass der Mensch, so lange er lebt, mit den Konsequenzen und Auswirkung eigener Egozentrik und der der anderen konfrontiert ist. Verletzungen und Schmerzen sind die Folgen davon und die leidvolle Erfahrung - wenn sie denn gefühlt werden darf - sein ursprüngliches Wesen verraten und an der eigentlichen seelischen Bestimmung vorbei gelebt zu haben.

Die neueren Erkenntnisse der Neurobiologie korrigieren das Darwinsche Bild vom Menschen. Demnach ist er - im Gegensatz zu Darwins Deutung, dass der tiefste biologische Antrieb des Lebens in der Konkurrenz und im Kampf liegt - ein Wesen, dessen zentrale Motivation auf Zuwendung und gelingende mitmenschliche Beziehungen gerichtet ist.

Wenn es stimmt (und dies ist das Menschen- und Gottesbild der Katholischen Ehe,- Familien- und Lebensberatung), dass der Mensch Abbild Gottes ist und dass Gott die Liebe ist, dann ist folgerichtig Lebensauftrag des Menschen, die Liebe zu leben an dem Platz, wo er steht und in den Beziehungen, in denen er lebt. Die Ehe ist dabei der intimste Raum, in dem Menschen in der Liebe zueinander wachsen können, in dem sie aber auch am intensivsten leiden können, wenn sie den Brüchen und Unvollkommenheiten der eigenen Liebe und der des Partners ausgesetzt sind oder den totalen Verlust der Liebe erleben.

Die schmerzhafteste Erfahrung von Paaren, Liebe oft nur unvollkommen und störungsanfällig leben zu können, ist vielleicht eine notwendige Demutserfahrung, die den Menschen für die spirituelle Dimension des Seins öffnen kann.

Woher können Paare Kraft und Durchhaltevermögen schöpfen, um Krisenzeiten miteinander durchzustehen, unterschiedliche Entwicklungsrhythmen der Partner auszuhalten, einander zu

ermutigen, Verletzungen zu verzeihen, Nachsicht und Barmherzigkeit mit den Schwächen des jeweils anderen zu üben? Wie können Paare aber auch den Mut zur Konfrontation entwickeln oder die Kraft eigene Bedürfnisse zurückzustellen, Verzicht zu leisten und die Entschiedenheit zu wagen, den eingeschlagenen Weg in Treue zueinander zu gehen?

In der Ehe so für- und miteinander da zu sein, einen gemeinsamen Weg durch Höhen und Tiefen zu gehen und dabei an- und miteinander zu wachsen und zu reifen, widerspricht einerseits einem bestimmten gesellschaftlichen und ökonomischen Trend, der da lautet: Das, was nicht mehr passt, was zu beschwerlich ist oder keinen Gewinn mehr bringt, wird abgestoßen. Man wendet sich Neuem zu, das mehr Erfolg, Profit und Genuss verspricht.

Andererseits beantwortet eine solche Lebensentscheidung aber die in diversen aktuellen Studien beschriebene Grundsehnsucht gerade auch der jungen Menschen unserer Zeit nach einer verlässlichen und stabilen Partnerschaft, in der einer sich auf den anderen verlassen kann.

Johanna Domek beschreibt diese Sehnsucht in ihrem Artikel „Baum der Treue“ mit den folgenden Worten:

„Dass doch einer bei mir bleibt, egal wie es mir geht, egal ob ich gut drauf bin oder nicht, schön oder ungekämmt, fröhlich oder depressiv, ob etwas gelingt oder nicht, ohne viel Wenn und Aber. Dass einer bereit ist, so weit mit mir zu gehen, bei mir zu bleiben, treu zu sein, ist ein Grundakkord jeder Lebenssehnsucht“.

Liebe so miteinander leben zu können ist eine Sehnsucht, die weiter reicht als unser Vermögen. Vielleicht könnte aber das Vertrauen in die Zusage Gottes, dass die Liebe ausgegossen ist in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist, eine Quelle sein, aus der Paare schöpfen können bei der Suche nach der verlorenen Liebe.

Ursula Strohn
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Leiterin der Beratungsstelle

Literatur:

- L. Schindler, K. Hahlweg, D. Revenstorf. Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Springer Verlag 1998
G. Bodenmann. Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen. Huber Verlag 2005
J.M. Gottman. Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Ullstein Verlag 2005
J. Engel/ F. Thurmaier. Wie redest du mit mir? Herder Verlag 1995
Joachim Bauer. Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Heyne Verlag 2006
Joachim Bauer. Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Verlag Hoffmann u. Campe 2007
Papst Benedikt XVI.. Enzyklika DEUS CARITAS EST. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 171
Sr. Johanna Domek OSB „Baum der Treue“ in Kirchenzeitung Köln 10/08