

Commitment – ja, nein, vielleicht...

Wir alle kennen vielleicht noch die kleinen Zettelchen, auf denen auf die Frage „Willst Du mit mir gehen?“ drei Optionen anzuhaken waren: „Ja“, „Nein“, „Vielleicht“. Es ging damals wie heute um eine Entscheidung. Letztlich geht es auch bei dem Thema „Commitment“ in Partnerschaft um Entscheidung. Und diese Entscheidung sollte immer wieder überprüft, abgewogen und neu getroffen werden – in welche Richtung auch immer. Doch was ist Commitment?



Commitment kann eigentlich nicht exakt treffend ins Deutsche übersetzt werden. Commitment umschreibt Engagement, Verbundenheit, „Wir-Gefühl“ und Verbindlichkeit. Die Verbindlichkeit ist wohl der zentralste Begriff und meint die Entscheidung, sich engagiert für Partnerschaft und Beziehung einzusetzen. Ohne Commitment ist eine beständige Partnerschaft nicht möglich.

Ein wichtiger Grundpfeiler für eine Partnerschaft ist der Wille, sich für die Beziehung einzusetzen und zu engagieren, auch in Zeiten, in denen es „enger“ wird und die partnerschaftliche Beziehung strapaziert oder gar „torpediert“ wird. Damit Partnerschaft gelingt und hält, setzt dies eine entsprechende Entscheidung voraus. Das Engagement kann dabei natürlich nicht einseitig sein, sondern muss von beiden Partnern aus erfolgen. Um es vorweg zu nehmen: natürlich gibt es viele gewichtige Gründe, eine Partnerschaft aufzulösen und es gibt leider kein Allheilmittel, um jede Beziehung zu retten und wiederzubeleben. Und wenn Paare sich trennen, bedeutet dies nicht automatisch, dass der Wille gefehlt hat, sich auseinanderzusetzen und Energie zu investieren. Es kann sein, dass der anfängliche Wunsch nach verlässlicher Bindung irgendwann enttäuscht wird, der Wille und das Engagement an einem bestimmten Punkt keine Früchte tragen. Commitment bedeutet nicht, eine Beziehung um jeden Preis aufrechtzuerhalten!

Das Thema Commitment wird v.a. dann relevant, wenn Partnerschaft schon länger besteht, der „Zauber des Anfangs“ abgeklungen ist, der Alltag an „Boden gewinnt“ oder man mit attraktiven Alternativen zur bestehenden Partnerschaft konfrontiert wird. Dies sind die Phasen und Zeiten, in denen Partnerschaft nicht selbstverständlich läuft, sondern in denen Engagement und Aktivität von beiden Seiten gefordert sind. Nicht selten bremst an solchen Stellen die Erwartung an den Partner, von dem doch die „Initialzündung“ ausgehen müsse. Der Blick ist also auf den anderen gerichtet, der den ersten Schritt vollziehen müsse. Zentral ist aber die Frage, wie ein *gemeinsames* Engagement für Partnerschaft gelingen kann.

Commitment: der „Drei-Komponenten-Kleber“ für Partnerschaft

Die Paarforschung (vgl. Bodenmann, G.; Brändli, C., 2011) differenziert Commitment in drei Aspekte:

- rationale Komponente
- affektive / emotionale Komponente
- Triebkomponente

„Über dem Bauch sitzt auch der Kopf“ – Die rationale Komponente

Auch wenn die „rationale Komponente“ des Commitments im Bild von der romantischen Liebe

wie eine Fehlfarbe erscheinen mag: sie gehört mit zum Fundament von gelingender Partnerschaft. Sie beinhaltet eine bewusste Entscheidung für Partnerschaft und die Absicht, in Beziehung zu bleiben, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Hierzu gehört vor allem die Grundsatzüberlegung, ob es für einen selbst überhaupt ein erstrebenswertes Ziel ist, eine verbindliche Partnerschaft einzugehen oder nicht.

„Der Bauch entscheidet mit“ – Die affektive / emotionale Komponente

Dieser Teilbereich des Commitments umfasst den Grad der emotionalen Bindung und Tiefe der Beziehung. Welche Art und von welcher Qualität ist die Nähe der Partner zueinander? Wie weit ist eine emotionale Öffnung dem Partner gegenüber und ein emotionaler Austausch möglich und passend? Der emotionale Austausch ist eine Form von Intimität, wo Partner Persönliches und Vertrauliches miteinander teilen.

„Eine treibende Kraft“ – Die Triebkomponente

Die Triebkomponente umfasst Erotik, Sexualität und Leidenschaft und ist eine weitere Säule für Partnerschaft. Für die meisten Paare ist in diesem Zusammenhang die Exklusivität / Treue, d.h., Sexualität wird nur mit dem Partner geteilt, eine Voraussetzung für eine stabile Partnerschaft. Entscheidend in Bezug auf Treue sind Definition und die Regeln, die die Partner miteinander aushandeln. So kann z.B. Flirten mit anderen für manche Paare in Ordnung sein, wenn die Grenzen klar definiert sind.

Dass die Leidenschaft leiden kann, ist kein Geheimnis. Bei manchen Paaren ist Sexualität das Letzte, was noch verbindet, für andere wiederum das erste, was anzeigt, dass „irgendwas nicht so richtig stimmt“.

Alle drei Dimensionen haben in jeder Partnerschaft einen jeweils anderen Stellenwert und unterscheiden sich evtl. sogar innerhalb einer Partnerschaft in der Bedeutung für die jeweiligen Partner, was mitunter zu Schwierigkeiten führen kann. Es braucht ein gemeinsames Engagement für alle drei Komponenten, die letztlich miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Der Paarforscher und -therapeut Guy Bodenmann verweist auf Forschungsergebnisse, die, in Abhängigkeit des „Mischungsverhältnisses“ aus den drei Komponenten des Commitments, unterschiedliche Formen von Liebe und Partnerschaft klassifizieren: *die freundschaftliche Liebe, die pragmatische Liebe, die erotische Liebe, die besitzergreifende Liebe und die romantische Liebe*. Die *freundschaftliche Liebe* ist gekennzeichnet durch kameradschaftliche Werte, Verbundenheit und Nähe. Das Thema der Leidenschaft spielt eine geringere Rolle, was innerhalb der Beziehung manchmal auch vermisst wird. In der *pragmatischen Liebe* stehen eher rationale Beweggründe im Zentrum. Dies können z.B. ökonomische

Gründe sein oder das Bedürfnis nach sozialer Sicherheit, die die Partner zum Zusammenhalt bewegen. „Große Liebesgefühle“, Intimität und Leidenschaft sind hier weniger vertreten.

Die *erotische Liebe* zeichnet sich v.a. durch Leidenschaft, körperliche Anziehung und Sexualität aus. Nicht selten wird diese Form der Liebe auch als „Liebe auf den ersten Blick“ beschrieben. Wenn neben guter Sexualität der Aufbau der weiteren Komponenten des Commitment nicht gelingen, ist diese Art der Beziehung eher von kurzer Dauer.

Die *besitzergreifende Liebe* lässt sich mit einem hohen Anteil von Leidenschaft und Commitment beschreiben. Der Stellenwert von Sexualität ist hoch, wird allerdings ergänzt durch das Bedürfnis, dass einem der Partner voll und ganz „gehöre“, was sich auch durch die Suche nach sehr großer Nähe ausdrücken kann. Die Besitzansprüche machen diese Partnerschaft nicht immer leicht.

Die *romantische Liebe* könnte als „Prototyp“ der Liebe gelten. Hier sind emotionale Nähe und Intimität, sexuelle Exklusivität und Leidenschaft und die Absicht, langfristig in Beziehung zu bleiben und zu investieren in etwa gleich stark verteilt. Man findet physisches Begehren, emotionale Nähe und Treue – wer hätte das nicht gerne ein Leben lang. Und genau da liegt auch der „Knackpunkt“: diese Art der Liebe basiert häufig auf sehr romantischen Idealen, überzogenen Erwartungen und Ansprüche an Liebe und Partnerschaft.

Das, was in Partnerschaft hält, kann unterschiedliche Motive haben. Drei weitere Facetten des Commitments bestehen aus dem *Wollen* (persönliches Commitment), *Sollen* (moralisches Commitment) und *Müssen* (strukturelles Commitment). In diesen Komponenten ist der Wunsch enthalten, aus Liebe zum Partner in der Beziehung zu bleiben (*Wollen*), die moralischen Werte und Einstellung, die man selber vertritt oder die von außen einwirken (*Sollen*) und das Fehlen von Alternativen oder die Gefahr von erheblichen Einbußen, da schon viel in die Beziehung investiert worden ist oder es gewisse (z.B. materielle, soziale) Abhängigkeiten gibt (*Müssen*).

Literatur und Internetquellen:

Bodenmann, G.; Brändli, C.: Was Paare stark macht: das Geheimnis glücklicher Beziehungen. Zürich: Beobachter-Verlag, 2011.

Heinrichs, N.; Bodenmann, G.; Hahlweg, K.: Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe, 2008.

<http://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge/>

<http://www.paarlife.ch/5/Startseite.html>

Wirsching, M.; Scheib, P.: Paar- und Familientherapie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag, 2002.

„Wie machen das denn die anderen?“ – Was eine langfristig zufriedenstellende und glückliche Partnerschaft braucht

Um eine zufriedenstellende und glückliche Partnerschaft erhalten zu können, muss man sie pflegen und kann Bedingungen beeinflussen, durch die sie wachsen kann. Hier lohnt sich noch einmal ein Blick in die Paarforschung. Förderliche Bedingungen lassen sich zusammenfassen unter: *angemessene Kommunikation, emotionalen Austausch, Sexualität, gegenseitige Unterstützung, Bewältigung von Alltagsproblemen, realistische Erwartungen und persönliches Engagement für die Beziehung.*

Auch wenn jede Partnerschaft einzigartig ist und sich Paare in der Gestaltung ihrer jeweiligen Beziehung unterscheiden, gibt es Themen, die in jeder Partnerschaft von Bedeutung sind. So lässt sich z.B. ein hoher Zusammenhang zwischen gemeinsam verbrachter (Paar-)Zeit und Partnerschaftszufriedenheit nachweisen. Entscheidend ist allerdings, wie diese Zeiträume gefüllt werden. Ein zentraler Punkt ist der Austausch: der Austausch von Zärtlichkeiten und der Austausch über Worte zu den Erlebnissen des Tages, über die jeweilige Befindlichkeit, Gedanken, Wünsche, Ziele, Bedürfnisse, das Äußern (können) von Sorgen aber auch das Mitteilen und Rückmelden von schönen und erfreulichen Erfahrungen. Zeit schafft die Grundlage für Intimität und Nähe durch Austausch, gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Erleben („Wir-Gefühl“). Bodenmann beschreibt das als „Emotionales Up-dating“. Man könnte es auch beschreiben, als ein „wieder in Kontakt kommen“ vergleichbar mit einem Stromkreislauf, in dem (positive) Spannung hergestellt wird und die Energie wieder fließen kann. All dies kann die Wahrnehmung stärken, dass der andere für einen verlässlich da ist und da sein wird. Voraussetzung ist die Entscheidung, sich auf Verbindung, Beziehung und Austausch einzulassen (s. die drei Komponenten des Commitments). Die emotionale Begegnung der Partner schafft die Voraussetzungen für Verbundenheit und bietet die Möglichkeit, Missverständnisse oder auch Differenzen zu klären.

Neben Zeit, Engagement, einer angemessenen Kommunikation und gemeinsamen Problemlösekompetenzen ist auch die Stressbewältigung von hoher Bedeutung. Abgesehen von einer gewissen Eintönigkeit, die der Alltag mitbringen kann, sind auch Belastungen Einflussgrößen, die auf den Umgang der Partner miteinander einwirken und zu unfruchtbaren Auseinandersetzungen führen können. Stress führt zu „Dünnhäutigkeit“ und produziert je nach Erfahrung von negativen Kommunikations- und Verhaltenskreisläufen eine (unbewusste) Erwartungshaltung, dass es der andere irgendwie nicht gut mit einem meint („Jetzt geht das schon wieder los, das war ja klar – typisch...“).

Die Erfahrung, dass eine gemeinsame Lösung und Bewältigung von Belastungen und Aufgaben gelingen kann, unterstützt Partnerschaft im Zusammenhalt. Nützlich kann an dieser Stelle auch ein Blick zurück in die gemeinsame Paargeschichte sein mit Fragen wie „Was haben wir schon alles zusammen geschafft und aufgebaut? Und wie haben wir das gemacht?“, „Was hat sich in unser Partnerschaft bewährt und soll auf keinen Fall anders werden?“.

Darüber hinaus braucht es noch persönliche Eigenschaften, die es den Partnern erlauben, sich mit einem gewissen Maß an Toleranz und Akzeptanz zu begegnen. Das Passungsgefüge der beiden Persönlichkeiten, die sich für eine Partnerschaft entschieden haben, muss natürlich irgendwie ineinandergreifen und sich ergänzen.

Die Beschäftigung und Auseinandersetzung miteinander kann mitunter nicht nur erfreulich sein, sondern bringt auch Enttäuschungen mit sich. Hier ist es hilfreich, seine Wünsche und Erwartungen an Partnerschaft zu reflektieren und in ihrer Bedeutsamkeit zu ordnen. Manche Erwartungen und Wünsche können überzogen und unrealistisch sein, weil sie eher Traumvorstellungen entsprechen, die in der Realität kaum zu finden sind.

All diese Aspekte haben erst dann eine Chance wirksam zu werden, wenn sich beide Partner entschieden haben, sich gemeinsam für die Beziehung zu engagieren. Und so können auch Paare gesehen werden, die in Beratung kommen. Auch wenn Verlauf und Ergebnis noch offen sind: diese Paare haben sich entschieden, sich Zeit zu nehmen, Energie zu investieren, um sich mit sich und ihrer Beziehung auseinanderzusetzen. Sie haben den Mut aufgebracht, sich einem fremden Dritten (Berater / Beraterin) anzuvertrauen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Es gibt übrigens eine ganze Reihe von spezifischen präventiven Angeboten für Paare, Beziehungskompetenzen wie Stressbewältigung und / oder Kommunikation zu stärken und auszubauen. Einen Überblick erhalten Sie z.B. unter:

- http://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge/ehe_familie/ehepastoral/kursangebote/
- <http://www.paarlife.ch/5/Startseite.html>

Malte Kromm

