

Heidi Kastner

**TATORT
TRENNUNG**

Ein Psychogramm

K&S

Heidi Kastner

TATORT TRENNUNG

Ein Psychogramm



www.kremayr-scheriau.at

ISBN: 978-3-218-01040-5

Copyright © 2016 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Sophie Gudenus, Wien

Unter Verwendung eines Fotos von Baphomets | Dreamstime.com

Typografische Gestaltung und Satz: Sophie Gudenus, Wien

Druck und Bindung: Christian Theiss GmbH, St. Stefan i. Lavanttal

Inhalt

Vorwort	9
In guten und in schlechten Zeiten	15
Trennung, scheidchenweise	31
Die Wucht der Rosenkriege	47
Besitzstörungsklage	69
Das ungleichschenkelige Dreieck	89
Die „schlagende Verbindung“	109
Frauensachen	127
Die belanglose Trennung	143
Danksagung	153
Literatur	155

Allen, die es überlebt haben:

*„Die Zeit heilt nicht alles;
aber sie rückt vielleicht das Unheilbare
aus dem Mittelpunkt.“*

LUDWIG MARCUSE

Vorwort

O bwohl mir in meinem beruflichen Leben, in der forensischen Psychiatrie, immer wieder dramatische Trennungsgeschichten begegnen, Geschichten, in denen wie in einem Brennglas alle menschlichen Emotionen fokussiert und hochexplosiv wirksam werden, waren es nicht diese Trennungstragödien, die mich dazu gebracht haben, mich intensiver mit dem Thema zu befassen. Es ist ein Privileg meines Berufs, dass ich neugierig sein kann und neugierig sein muss, um nachvollziehen zu können, was in Menschen vorgeht. Bei fast allen, mit denen ich bisher zu tun hatte, fand sich in der Biografie irgendeine Trennung, die relativ unspektakulär (jedenfalls ohne strafrechtliche Relevanz) verlaufen war, und fast keiner bewertete diese Trennung als eine positive Erfahrung. Weit häufiger war das vorherrschende Gefühl Bedauern oder auch Trauer, und bisweilen war da auch die Erkenntnis, dass der eigene Beitrag zur Trennung rückblickend ein Fehler gewesen war. Auf Nachfragen, was denn eigentlich der Grund für die Auflösung der Beziehung gewesen sei, kam in einer Vielzahl der Fälle die Antwort, „wir haben uns auseinandergelebt“. Beim Versuch, diese wenig aufschlussreiche Aussage näher zu hinterfragen, kam häufig nichts. Oft konnten die Betroffenen selbst nicht mehr

nachvollziehen, was denn eigentlich an der Partnerschaft so störend oder belastend gewesen war, dass damals eine Trennung die bessere Alternative zu sein schien.

Das war verblüffend. Auseinandergelebt? Da teilte man oft jahrelang Wohnung, Tisch, Bett und Konto, und dann lebte man sich sozusagen nebeneinander auseinander?

T.H. Holmes und R.H. Rahe erstellten 1967 eine Skala, in der 43 Lebensereignisse aufgelistet waren. Die sogenannte SRRS (Social Readjustment Rating Scale) beinhaltete sowohl negative als auch positive Ereignisse (denen jeweils ein gewisser Punktwert zugeordnet wurde), gemeinsam war ihnen nur, dass sie dem Betroffenen eine höhere Anpassungsleistung abverlangten. Die dahinter stehende Annahme war, dass ein gewisses Maß an Anpassungsleistung normalerweise verkraftbar ist, dass aber ein Überschreiten von 100 Punkten in einem Jahr das Risiko sowohl für somatische als auch für psychische Erkrankungen deutlich erhöht, was sich in einer empirischen Untersuchung auch bestätigte. Auf dieser Skala wurde der Tod des Partners mit 100 Punkten bewertet, eine Scheidung mit 73 und eine Trennung mit 65 (zum Vergleich: Eine Inhaftierung brachte 63 Punkte, Unfall oder Krankheit 53 und fristlose Entlassung und Arbeitslosigkeit 47; ein Wohnungswechsel zählte 20 Punkte, Weihnachten schaffte es mit 12 Punkten immerhin auf den vorletzten Platz).

Die Life-Event-Forschung hat seither bestätigt, dass Trennungen zu den wesentlichsten Belastungsfaktoren zählen, wobei der trennungsunwillige Partner durch die Trennung stärker mitgenommen wird als der aktiv betreibende. Unstrittig ist, dass der Verlust einer emotionalen

Bindung das belastendste Lebensereignis darstellt (major life event): „Bereavement or other losses of attachment have been found to be the main types of stressful life events, and in addition to being in itself a stressful event, it involves a loss of primary source of social support, thereby leaving the individual doubly vulnerable.“ (Henderson & Argyle 1985)

Relativiert hat sich das Verhältnis von „schicksalhafter Trennung durch den Tod“ und „selbst herbeigeführter Trennung“: So wie auch das Traumatisierungspotenzial von Ereignissen dann höher ist, wenn es sich nicht um schicksalhafte, höheren Mächten zuzuschreibende Begebenheiten handelt, sondern wenn man einen gezielt-intentionalen, böartigen Angriff erleidet, so scheint auch eine absichtlich herbeigeführte Trennung, in der man sich womöglich auch noch ohnmächtig-ausgeliefert fühlt, schwerer zu verkraften als der schicksalhafte Tod des Partners. Das hat mehrere Ursachen. Zum einen verlaufen Trennungen selten gänzlich konfliktfrei und das Gefühl, Unrecht erlitten zu haben, verliert sich nicht automatisch mit der Beendigung der gelebten Beziehung. Zum anderen ist der vormalige Partner ja noch „in der Welt“ und rein theoretisch verfügbar, sodass die Hoffnung auf eine Wiedervereinigung (ebenfalls theoretisch) keine unmögliche ist, bzw. es trägt zumindest einer die Verantwortung für das Geschehen, und manche tragen daran schwer.

Es herrscht also Einigkeit darüber, dass eine Trennung nicht unbedingt zu den vorteilhaftesten Lebenserfahrungen zählt. Faktisch ist eine Trennung immer ein „Tatort“, an dem manche Menschen in Verzweiflung gestürzt, man-

che in lebenslange Verbitterung getrieben und die meisten mit einer Erschütterung ihrer bisherigen Selbstdefinition konfrontiert werden. Umso erstaunlicher scheint es, dass fast jeder in seinem biografischen Verlauf mit dieser Erfahrung Bekanntschaft macht, sie bisweilen auch selbst herbeiführt und vielleicht nachher nicht einmal nachvollziehbare Gründe dafür angeben kann.

All our troubles, says somebody wise, come upon us because we cannot be alone. And that is all very well.

We must all be able to be alone, otherwise we are just victims. But when we are able to be alone, then we realize that the only thing to do is to start a new relationship with another – or even the same – human being. That people should all be stuck up apart, like so many telegraph poles, is nonsense.

D.H. LAWRENCE

Alles Ungemach – so sagt ein Weiser – kommt nur über uns, weil wir nicht alleine sein können. Und das ist auch ganz gut so. Wir müssen alle fähig sein zum Alleinsein, sonst sind wir nur Opfer. Aber wenn wir dann dazu fähig sind, bemerken wir, dass es das einzig Wahre ist, eine neue Beziehung mit einem anderen – oder sogar mit demselben – Menschen einzugehen. Dass Menschen wie Telegrafmasten in Distanz zueinander in der Landschaft herumstehen sollten, ist Unsinn.

D.H. LAWRENCE

In guten und in schlechten Zeiten

*One is constantly struck by the number of
happy marriages and unhappy people.*

W.H. AUDEN

Da einer Trennung eine Beziehung vorangehen muss und da es nahe liegt, dass Trennung viel mit unerfüllten, enttäuschten Erwartungen zu tun hat, scheint es unumgänglich, sich mit den gängigen Beziehungskonzepten zu beschäftigen.

In unserer Kultur war umfassend gelebte Beziehung in gesellschaftlich akzeptierter Form lange Zeit nur in einem gesellschaftlich abgesegneten Rahmen möglich, der durch die Eheschließung begründet wurde. Die auch heute noch angewandte Trauungsformel ist in ihren Grundzügen schon seit 1139 etabliert, der Wortstamm von Ehe verweist auf „Sitte, Recht, Dauer, Ewigkeit“. Von Liebe keine Spur, wie dies auch heute noch zumindest formal gilt: „Das Gesetz regelt die Ehe, und da steht von der Liebe kein Wort.“ (Helene Klaar, Scheidungsanwältin) Allerdings war es auch mit der Dauer bzw. der Ewigkeit lange Zeit nicht weit her, die Lebenserwartung war deutlich kürzer: Dass das Gebären eines Kindes bis vor gar nicht

so langer Zeit ein lebensbedrohliches Ereignis war (und Verhütung nicht existent), haben wir heute größtenteils vergessen, aber auch sonst waren die alltäglichen Risiken wesentlich höher als heute (trotz Terror und Amok unserer Tage), von schwerer körperlicher Arbeit und fatalen Krankheiten ganz zu schweigen. Man hatte also deutlich weniger Zeit, seine Eheschließung zu bereuen, Selbstverwirklichung war schon gar kein Thema und die Erwartung insgesamt weit pragmatischer.

Ursprünglich dürfte die Ehe ein Vertrag gewesen sein, der zwei Sippen in einem Bündnis vereinte und damit die Überlebenschancen beider vergrößerte. Richard Wagner lässt den Riesen Fasolt in „Rheingold“ erklären: „Was du bist, bist du nur durch Verträge.“ So oder zumindest so ähnlich wird wohl auch das Selbstverständnis der Ehepartner gewesen sein, die durch ihre Verbindung einen Dienst aneinander und an der Gemeinschaft erbrachten und außerdem den Fortbestand der Familien sicherten. Wenn sie sich sympathisch fanden, war es sicher kein Nachteil, wenn nicht, konnte man vermutlich damit leben: Die Wirkungsbereiche beider Geschlechter waren streng definiert und wiesen wenige Überschneidungen auf, man konnte sich also relativ gut aus dem Weg gehen. Wesentlich beeinflusst wurde das Eheverständnis durch das Christentum. Monogamie und Unauflöslichkeit waren nunmehr höhere Pflicht, ebenso wie die Zeugung von Kindern. Die Ehe wurde als Sakrament definiert, ab dem 12. Jahrhundert war nur mehr die kirchliche Eheschließung gültig (was sich aus Sicht der Kirche bis heute nicht verändert hat).

Das mittelalterliche Ehebündnis

Im frühen Mittelalter, das gar kein so finsternes Zeitalter war, wie man glauben möchte (zumindest aus der Warte der Frau, die als „vollkommenes Wesen“ betrachtet wurde; hier war reichlich Raum für Verschlechterung, der später auch genutzt wurde), wurde das Konsensprinzip eingeführt: Beide Ehepartner hatten in die Ehe einzuwilligen, sie konnten also zumindest theoretisch auch Nein sagen und sich ihren Partner in einem gewissen Rahmen selbst wählen, wobei der Rahmen immer noch weit ausschlaggebender war als die Zuneigung. Dieser Rahmen beschränkte die Auswahl potenzieller Ehepartner auf standesmäßig adäquate Personen des näheren Umkreises (Reisen war gefährlich, mühsam und langwierig und wurde zwecks Eheschließung nur dann in Kauf genommen, wenn besonders viel, z.B. ein Reich und dessen Absicherung durch unauflösliche Bündnisse, auf dem Spiel stand) und sollte vor allem der Frau, die ja lange nicht gleichberechtigt an Handel und Gewerbe teilnehmen durfte und für manche Arbeit nicht kräftig genug war, wirtschaftliche Absicherung bieten. Die Geschäftsfähigkeit der Frau wurde erst mit dem Erstarken der Städte seit dem 13. Jahrhundert in Stadtrechten verankert, im 14. und 15. Jahrhundert waren Frauen vielerorts schon in Handel und Handwerk tätig. Konsequenterweise waren Männer, die nicht in der Lage gewesen wären, mit ihrem Einkommen eine Frau und eine Familie zu erhalten, von der Eheschließung ausgenommen, durften also weder mit einer Frau zusammenleben noch Kinder zeugen. Der

Bereich der Partnerschaft in zulässiger Form war streng reglementiert: Henker beispielsweise, die prinzipiell als unehrenhaft galten und vom gesellschaftlichen Leben, von Festivitäten und Wirtsstuben ausgeschlossen waren, konnten nur weibliche Mitglieder anderer Henkersfamilien heiraten und Kinder zeugen, die in die beruflichen Fußstapfen ihres Vaters traten.

Die Liebe als Gefühl, das natürlich damals genauso real oder surreal war wie heute, war für den Großteil der Bevölkerung kein lebensbestimmendes Thema und wurde von der Elite (zumindest wenn man die gängigen gesellschaftlichen Regeln einhielt) als hohe Minne sublimiert: Kein vernünftiger Mensch wäre auf die Idee gekommen, so wesentliche Dinge wie den Fortbestand der eigenen Linie oder die politische, finanzielle und wirtschaftliche Sicherheit auf eine derart flüchtige und unzuverlässige Basis zu stellen. Unklar ist, ob diese platonische hohe Minne, die sich im Dienst an der erwählten Dame verzehrte, ohne ihrer je wirklich habhaft zu werden, in der Lebensrealität der damaligen Menschen überhaupt irgendeine Bedeutung hatte oder ob es sich dabei eher um eine rein literarische Figur handelte, die im Minnegesang hochgehalten wurde. Die sexuellen Aspekte der gegengeschlechtlichen Anziehung gehörten in den Bereich der niederen Minne und waren als tierisch-triebhaft verpönt. Wie zumeist siegte auch hier das Faktische über die Fiktion, weshalb der Begriff der hohen Minne immer mehr von den „niederen Motiven“ kontaminiert wurde und schließlich ganz aus der Mode kam bzw. durch den Begriff „Liebe“ ersetzt wurde (die damit ursprünglich eine zwar teilweise ero-

tisch aufgeladene, aber „reine“ Form der Zuneigung bezeichnete).

Die Verhältnisse blieben bis ins 18. Jahrhundert auf diesem Niveau stabil. Voraussetzung für eine Partnerschaft war die Ehe, und diese blieb im Dienst des wirtschaftlichen Vorteils und der Zeugung von Nachkommen. Abgesehen von zweckdienlichen Zusammenkünften der Ehepartner war Sexualität oft eine außerhäuslich-gewerblich betriebene Angelegenheit und romantische Liebe kein Thema, dem man außerhalb literarischer Ergüsse und schwärmerischer Verstiegenheiten viel Aufmerksamkeit schenkte.

Romantische Gefühle und ihre Schattenseiten

Mit dem Aufstieg des Bürgertums (und der Romantik) wurde das fatale Ideal der eierlegenden Wollmilchsau in die Welt gesetzt: Ehe, Liebe und Sexualität sollten in Kombination gelebt werden können. Einer der Schlüsselromane des 18. Jahrhunderts, Goethes „Leiden des jungen Werther“, zeigte schon sehr bald auf, was man sich damit eingehandelt hatte. Der junge Rechtspraktikant Werther schildert darin in Briefen seine unglückselige Liebe zu einer Frau, die mit einem anderen verlobt ist, was ihn schließlich in den Suizid treibt. Der fiktive Werther hatte viele reale Epigonen, an ihrem Liebesleid und der Unerfüllbarkeit des Kombinationsanspruchs scheiternde junge Männer, und löste eine wahre Suizidepidemie aus. Goethe selbst verarbeitete in dem Roman seine aussichtslose Beziehung zur anderweitig verlobten Charlotte Buff, aber

auch den Suizid eines Freundes, der die Unerreichbarkeit seiner verheirateten Angebeteten nicht ertragen hatte. Kein mittelalterlicher Mensch hätte diese Fülle von Unvernunft und Lebensverachtung verstehen oder gar nachvollziehen können.

Was nun ebenfalls folgte, war die Fokussierung auf das „häusliche Glück“, auf das traute Ehe- und Familienleben und die Kleinfamilie, womit eine drastische Reduzierung der Frau auf Haus und Herd einherging. Es darf bezweifelt werden, dass sich die Qualität der ehelichen Beziehungen im Vergleich zu früheren Jahrhunderten wesentlich verbesserte. Hochgesteckte Erwartungen bergen den Keim tiefer Enttäuschung in sich, überzogene Idealvorstellungen lassen die alltägliche Realität bald kümmerlich wirken und degradieren eine unspektakuläre, aber auch nicht sonderlich triste Lebenssituation zu einem Scheitern des eigenen Lebensplans.

Um die praktische Seite der ehelichen Liebe war es außerdem weiterhin nicht gut bestellt: Nach wie vor wurde der Intimbereich der Ehepartner vom rigiden Moraldiktat der Kirche dominiert, nur dass nun auch die außerhäuslichen einschlägigen Aktivitäten zwecks Aufrechterhaltung der Sittlichkeit streng verpönt waren und weit verborgener (und verlogener) ausgelebt wurden als im „finsternen Mittelalter“. Der reichlich hysterische, sexualneurotische Umgang mit dem Thema der körperlichen Nähe ist, so wie die Gegenbewegung der sexuellen Revolution, ein Erbe einer Zeit, in der selbst „unanständige“ Tischbeine verhüllt werden mussten, um den Damen eine Ohnmacht zu ersparen.

Nachdem sich Bismarck, der für eine strikte Trennung von Staat und Kirche eintrat, mit Papst Pius IX. überworfen hatte, wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Deutschland die Zivilehe eingeführt. In Frankreich hatte Napoleon das schon 1804 in Umsetzung der Ideale der französischen Revolution erledigt. Scheidungen waren somit legitim und wurden langsam gesellschaftliche Realität.

Die Zeit des Nationalsozialismus brachte mit dem „Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes und der deutschen Ehre“ vom 15. September 1935 einen nie dagewesenen staatlichen Eingriff in die Partnerwahl, indem Eheschließungen zwischen „Juden und Staatsangehörigen deutschen oder artsverwandten Blutes“, die sogenannte „Rassenschande“, verboten wurden. Dieses Gesetz wurde durch ein eigenes Ehegesetz des Alliierten Kontrollrats am 20. Februar 1946 aufgehoben; andernorts ging man den umgekehrten Weg: Im südafrikanischen System der Apartheid waren gemischte Ehen seit 1949 und sexuelle Kontakte zwischen unterschiedlichen Rassen seit 1950 verboten, das Verbot blieb bis zum Wahlsieg Mandelas 1994 aufrecht.

Wie lange hält eine Ehe?

Während das deutsche Grundgesetz die Ehe in Artikel 6 besonders schützt, existiert eine solche Regelung in Österreich nicht. Familie und Ehe kommen in der österreichischen Verfassung nicht vor und genießen nur insofern

besonderen Schutz, als sie von der Europäischen Menschenrechtskommission in Artikel 8 EMRK erwähnt werden: Jede Person hat das Recht auf Achtung ihres Privat- und Familienlebens. Nach Artikel 12 haben Personen im heiratsfähigen Alter das Recht, eine Ehe einzugehen und eine Familie zu gründen.

Der Wirtschaftsboom der Nachkriegsjahre brachte insofern Veränderungen, als junge Menschen schneller finanziell selbsterhaltungsfähig waren und daher auch heiraten konnten. Nach wie vor wurde aber die Ehe von der Gesellschaft als einzig akzeptable Form des Zusammenlebens gesehen, auch an der Rollen- und Aufgabenverteilung (Mann sichert das Einkommen, Frau versorgt Mann, Haushalt und Kinder) wurde nicht gerüttelt. Der Niedergang der Ehe als formal erforderliche Basis einer Partnerschaft begann in den 1960er und 1970er Jahren. Eheliche und nichteheliche Kinder wurden gleichgestellt, die Antibabypille schützte (weitgehend, vor allem aber in nie dagewesener Form) vor unerwünschter Verantwortung. Mit 1.1.1975 wurde in Österreich der Schwangerschaftsabbruch bis zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats straffrei, wobei ausschließlich die Frau darüber entscheidet und keinem anderen ein Mitspracherecht eingeräumt wurde.

Nichteheliche Partnerschaften nahmen zu, Eheschließungen nahmen ab. Seit 1950 hat sich die Zahl der pro Jahr neu eingegangenen Ehen auf ungefähr die Hälfte reduziert und bleibt seither relativ konstant auf diesem Niveau.

Ein kontinuierlicher Anstieg war hingegen bei den Scheidungsraten zu verzeichnen, die erst in den letzten

Jahren wieder moderat rückläufig sind und bei ca. 40 Prozent liegen. Die Ehedauer ist zuletzt angestiegen und liegt durchschnittlich bei ungefähr 14 Jahren, wobei sich Trennungsaffine anscheinend früher trennen, die übrigen hingegen länger am Ball und/oder in der Partnerschaft bleiben, was bei der aktuellen Lebenserwartung gut und gerne eine 40- bis 50-jährige Bindung bedeuten kann. Allerdings hat sich zuletzt der Anteil an Scheidungen nach über 25-jährigen Beziehungen verdoppelt.

Der Anteil an innerlich distanzierten Verheirateten, an getrennt Verbundenen, wird im Übrigen auf 25 Prozent geschätzt; die Häufigkeit der Auflösung von nicht formal erfassten Partnerschaften ist eine Dunkelziffer, vermutet wird, dass die nichtehelichen Lebensgemeinschaften, deren Zahl in den letzten 15 Jahren um 40 Prozent gestiegen ist, nur selten, nämlich zu einem Fünftel, ein Ablaufdatum von zwei Jahren überstehen.

Ein Ideal mit Ablaufdatum

Was unterscheidet nun die einen von den anderen? Wie viel Gefühl (sprich: Liebe) braucht es, um Beziehungen zu erhalten? Geht es überhaupt um Gefühl oder sind andere Faktoren wichtiger? 2008 hat eine groß angelegte deutsche Studie gestartet (Pairfam), die sich anhand von 12.400 Männern und Frauen über einen Zeitraum von 14 Jahren mit diesen Fragen beschäftigen soll, in der Hoffnung, zumindest aus sozialpsychologischer Sicht Muster zu identifizieren. Was sich bisher schon herauskristalli-

siert hat, ist jedenfalls eine Bankrotterklärung des romantischen Ideals. Die überraschende Botschaft lautet, dass die romantische Liebe in ihrer Bedeutung für den Erhalt einer Beziehung überschätzt wird.

Natürlich sind Beziehungen äußerst vielschichtige, wechselhafte Geflechte aus unendlich vielen Einzelfäden (um nur einen Bruchteil zu nennen: Beziehungstradition der eigenen Herkunftsfamilie, Schwiegermütter, finanzielle Ressourcen, berufliches Engagement), laufend kommen neue dazu, andere werden brüchig und lösen sich auf, sodass in der Dimension der Zeit ständig neue Muster entstehen. Für Außenstehende sind meist nur die gerade an der Oberfläche liegenden Fäden erkennbar, selbst die Partner können selten alle Bestandteile des Geflechts erfassen oder gar benennen. Die Suche nach der „erfüllten Partnerschaft“ steht allerdings in unserer Gesellschaft bei mehr als 90 Prozent der Menschen an oberster Stelle des Lebensziel-Rankings und führt zumindest einem Berufszweig ständig neue Kundschaft zu, nämlich dem der Paarberater/-therapeuten, die oftmals als eine Art „Schiedsrichter“ angerufen werden und dem Partner tunlichst vermitteln sollen, wie unmöglich er sich benimmt, wie unrecht er hat und wie eindeutig das für den objektiven Außenstehenden erkennbar ist – nicht wirklich erstaunlich, dass die Erfolgsquote der Branche nicht berauschend ist. Mehr oder weniger dümmliche Ratgeber finden guten Absatz, in einer Unzahl von Zeitschriften kann man sich durch Ankreuzen eines Fragebogens einem bestimmten Partnerschaftstyp zuordnen, Vorteile der Nicht-Trennung werden aufgelistet („Sie sind einander vertraut, Sie ken-

nen sein/ihr Lieblingsgericht, Sie wissen, wie er/sie nackt/ ungekämmt/ungeschminkt aussieht“), abzuhakende Listen reihen Pro- und Kontra-Argumente aneinander. Angefeuert vom ubiquitären Liebeskitsch, der die naive Idee propagiert, der/die Eine müsse immer alles bieten, verrennen sich Paare in absehbar frustrierte Erwartungshaltungen. Cornelia Koppetsch, Soziologin an der TU Darmstadt, formuliert die traurige Erkenntnis, dass sich zwischen dem Ideal der Liebe und ihrer Realität eine immer größere Diskrepanz aufbaue, wobei man eher die Paarbeziehung als das Ideal aufzugeben gewillt sei.

Charles Fourier, ein französischer Gesellschaftstheoretiker an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert und glühender Verfechter des romantischen Liebesideals, hätte seine helle Freude gehabt an der Unzahl von heutigen Postings, in denen die „Langweile mit dem Partner“ beklagt wird (die ja bekanntermaßen in All-inclusive-Settings nie aufkommen darf, der schöne Beruf des Animateurs verdankt sich dem Bedürfnis nach anstrengungsfreier Unterhaltung). Fourier kritisierte die furchtbare Eintönigkeit in der herkömmlichen Ehe, die spontane Freude zerstöre. „Könnte das menschliche Geschlecht etwas Tauglicheres ersinnen als den isolierten Haushalt und die unauflöslche Ehe, um Liebesbeziehungen und Genuss mit Langweile, Käuflichkeit und Treulosigkeit zu belasten?“, fragt er. Man möge den Augenblick genießen und weder eine Ehe noch andere Bindungen eingehen; wenn es dafür schon zu spät war, wurden Ehepausen empfohlen, eine erstaunlich neuzeitlich anmutende Haltung.

Beziehungen sind harte Arbeit – an sich selbst

Der wahre Kitt haltbarer Beziehungen (die uns krankmachenden Trennungsstress ersparen ebenso wie die leidige Erkenntnis, dass es in der neuen Beziehung nach einiger Zeit – meist eineinhalb Jahre, dann ist die ärgste Verliebtheitsverblendung überstanden – auch nicht besser läuft oder dass – oh Graus – keine neue Beziehung in Sicht ist) liegt scheinbar in Freundschaft und ähnlichen Werten. Kinder sind alles andere als beziehungsfördernd (fördern allerdings manchmal das Zusammenbleiben trotz innerer Distanz der Partner), Beziehungsdebatten sind kein Allheilmittel gegen überzogene und unbefriedigte Erwartungen („Getretener Quark wird breit, nicht stark“, formulierte Goethe) und Sex wird überbewertet.

Trotz aller Widrigkeiten machen Paare es sich meist nicht leicht mit der Trennung. Ein Teil verharrt in einem Zustand „wunschlosen Unglücks“ und resigniert leise und lange vor sich hin (in der Fachsprache: Paarzufriedenheit und Partnerschaftsstabilität korrelieren nur schwach). Etwa so:

Als der Mann nach 53-jähriger, scheinbar harmonischer Ehe starb, nahmen alle Angehörigen an, dass die Frau nun in unrettbare, tiefe Trauer versinken würde, und kümmerten sich entsprechend intensiv um sie. Eines Tages wurde ihr das Getue ebenso zuviel wie die an sie gerichtete Trauererwartung, und sie teilte den entsetzten Familienmitgliedern mit, dass sie nun aufhören könnten. Sie sei unendlich froh, diesen furchtbaren Kerl endlich für immer los zu sein.

Ein anderer Teil aber bewältigt Krisen und geht gemeinsam und um eine Erfahrung reicher daraus hervor. Was es Partnern ermöglicht, Beziehungsnöte zu überstehen, wird mit dem Begriff der „Resilienz“, also der Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen, bezeichnet, und da hat sich vor allem ein Faktor als unschlagbar wichtig erwiesen: die klare Absicht, zusammenzubleiben und sich auf die gemeinsame Zukunft hin zu orientieren. Natürlich muss die Orientierung auf beiden Seiten vorliegen, um wirksam zu werden, einer alleine kann einen orientierungselastischen anderen nicht auf Dauer in einer Beziehung halten und vor allem nicht bewirken, dass der andere sich und seine An- und Absichten kritisch und realistisch hinterfragt. Die oft zitierte „Arbeit an der Beziehung“, die im Wesentlichen darin bestehen sollte, laufend stattfindende Veränderungen in die Partnerschaft zu integrieren, ist zu einem Gutteil Arbeit an sich selbst, verbunden mit einer gehörigen Portion Selbstkritikfähigkeit und der Bereitschaft, nicht jede Meinungsverschiedenheit aufs Tapet zu bringen oder durch Konsens beenden zu müssen.

Streiten ist, anders als das Äußern der eigenen Position und die Deklaration der eigenen Grenzen, nicht beziehungsfördernd. John Gottman, ein US-amerikanischer Psychologe und Paarforscher, hat die Streitkultur von Paaren untersucht und die These der vier „apokalyptischen Reiter“ aufgestellt, vier Verhaltensmuster, die vor einer Trennung regelhaft auftreten und das Ende der Beziehung einleiten. Es sind dies die Abwehr eigener Anteile an einem Konflikt (verbunden mit Schuldzuweisungen an

den anderen), die Verachtung und Geringschätzung des Partners (das Eheversprechen beinhaltet nicht von ungefähr die Zusage, den anderen zu achten und zu ehren), das Mauern (gekränktes Verstummen und Rückzug) und Kritik am Partner, die sich bis zur Pauschalverurteilung steigert. Ein möglicher fünfter Reiter ist das Bedürfnis nach Machtdemonstration. In unglücklich stabilen Partnerschaften finden negative Interventionen fünfmal häufiger statt als positive, umgekehrt braucht es fünf positive Äußerungen, um eine negative zu kompensieren. Unvermeidbar auftretende Spannungen werden idealerweise mit Respekt, Humor, Großzügigkeit und fassbarer Zuneigung gelöst, wobei auch hier die Pragmatischen besser aussteigen.

Die unselige Angewohnheit, alles innerlich so lange umzuformulieren, bis der Inhalt kaum mehr transportiert werden, aber der Partner ihn „annehmen“ kann, verschlechtert langfristig gesehen den Outcome der Beziehung. Unbedingt zu vermeiden sind tiefe, nachhaltige Kränkungen. Ein Mann, der seine Partnerin (berichterweise) noch in der Hochzeitsnacht fragt, wozu er sie eigentlich geheiratet habe, legt damit sicher nicht den Grundstein für eine lange, glückliche Ehe.

Nicht jedes Problem muss gelöst werden, manches kann man schlichtweg ertragen, ohne sich selbst und seine Werte zu verraten. Dazu gehören sowohl Haare im Waschbecken als auch chronische Hektik vor wichtigen Terminen: Man kann damit leben, vor allem, wenn man sich selbst einmal eingestanden hat, dass nicht alle eigenen Eigenheiten zwingend mit dem Idealbild des perfekten Part-

ners vereinbar sind. Das Ideal der vollkommenen Liebe ist wohl am besten im Märchen, in der Oper, im Film und im Kitsch aufgehoben, die zentrale Anforderung an den Partner ist nicht, perfekt und uneingeschränkt gut zu sein, sondern „gut genug“.