



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de



**Hans Jellouschek
Bettina Jellouschek-Otto**

GRENZEN DER LIEBE

*Nähe und Freiheit
in Partnerschaft und Familie*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: www.buero-jorge-schmidt.de

Unter Verwendung eines Fotos von plainpicture/fStop

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-94592-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1. Liebe braucht Grenzen –	
Grenzen brauchen Liebe	15
2. Das Paar –	
eins werden und Grenzen achten	21
3. Vom Paar zur Familie –	
Eltern werden und Grenzen öffnen	45
4. Die Familie mit Heranwachsenden –	
klare und flexible Grenzen als Herausforderung	61
5. Spezialfall Patchworkfamilie –	
Neues integrieren und Brüche vermeiden	81
6. Wenn die Kinder aus dem Haus gehen (sollten) –	
unterstützen und herausfordern	113
7. Wenn die Kinder erwachsen sind –	
neue Grenzen ziehen	121
8. Das alternde Paar –	
wieder Paar werden	131
9. Späte Liebe –	
neue Partnerschaft im Alter	165
Merksätze für Paare	177

Vorwort

Wenn wir in diesem Buch das Thema »Grenzen« im Zusammenhang mit Paar- und Familienbeziehungen aufgreifen, nehmen wir uns eines Gegenstands an, dem wir in der Fach- und Ratgeber-Literatur der letzten Zeit eher selten begegnet sind. Wie wir aber hoffen, in diesem Buch deutlich machen zu können, ist dieses Thema für eine harmonische Gestaltung des Zusammenlebens, für die Vermeidung unnötiger Trennungen und die Zufriedenheit der jeweiligen Beziehungspartner von sehr großer Bedeutung.

Wir haben das nicht nur in unserem eigenen Leben erfahren. Als Partner, die beide schon frühere Ehen mit Kindern hinter sich haben, waren wir unmittelbar und in vielfältiger Weise mit Grenz-Themen konfrontiert. Und in unserer therapeutischen Arbeit mit Paaren und Paargruppen erleben wir es jeden Tag, dass an der Art und Weise, wie im Beziehungsleben mit Grenzen umgegangen wird, sich Glück oder Leid der Betroffenen wesentlich mit entscheiden. Wir haben deshalb unsere Erfahrungen damit hier zusammengefasst, und lassen auch Autoren zu Wort kommen, bei denen wir diesem Thema begegnet sind, allen voran einen der »Urväter« der Systemischen Familientherapie, nämlich Salvdor Minuchin (1978), dessen Sichtweise von menschlichen Beziehungssystemen wir sehr viel verdanken.

Bedanken möchten wir uns auch bei den vielen Paaren – und über diese auch bei ihren Familien –, mit denen wir arbeiten konnten und deren Erfahrungen wir hier mit vielen Beispielen (natürlich in verfremdeter Form) einfließen lassen. Schließlich noch einen herzlichen Dank an Heinz Beyer vom Verlag, der das Werden dieses Buches begleitet und es mit viel Geduld ertragen hat, wenn wir Schwierigkeiten mit dem Einhalten der zugesagten Termine hatten.

Entringen, im März 2013

Bettina Jellouschek-Otto
Hans Jellouschek

*»Nur was begrenzt ist,
lässt sich füllen«*

Wilhelm Schmid

Einleitung

Grenzen und Liebe – wie passt das zusammen? Liebe assoziieren wir ja eher mit *grenzenlos*. In der Partner-Liebe suchen wir Verschmelzung. Wir ersehnen eine Liebe ohne Grenzen, ohne Bedingungen. Und Kinder – so lehrt uns immer eindringlicher die Säuglingsforschung der letzten Jahre – brauchen die *unbedingte* Liebe ihrer Eltern. Die Liebe zu Partner/-in und Kindern bringt uns auch tatsächlich manchmal dazu, dass wir eigene Grenzen sprengen, manchmal förmlich »über sie hinauswachsen«.

Aber andererseits: Schon bei den ersten aufkeimenden Verliebtheitsgefühlen überprüfen Partner sehr genau, wo die Grenzen des anderen verlaufen und ob der andere die Grenzen, die man selbst respektiert wissen will, auch beachtet. Und auch bei der Liebe zu den Kindern wird deutlich, dass Liebe und Grenzen keineswegs im Gegensatz zueinander stehen müssen. Zu deren Wohl und aus Liebe zu ihnen müssen Eltern ihnen manchmal Grenzen setzen, um zu verhindern, dass sie sich zum Beispiel durch riskantes Handeln verletzen oder sonst irgendwie schaden.

Auch in vielen anderen Situationen unseres partnerschaftlichen und familiären Zusammenlebens braucht unsere Liebe Grenzen. Die Beziehung zu seiner Partnerin verlangt zum Beispiel von einem Mann, dass er seiner Liebe zu den eigenen

Eltern Grenzen setzt und darauf verzichtet, sie öfter zu sehen, weil er Zeit für seine Frau haben will. Oder die Partner verzichten auf ihre ersehnte gemeinsame Zeit, weil das erkrankte Kind ihre liebevolle Fürsorge braucht.

Aber auch andere, sogar sehr ich-bezogene Gründe kann es geben, der Liebe Grenzen zu setzen: Wenn der Mann von der Arbeit nach Hause kommt und sich erst mal zurückzieht, weil er so erschöpft ist, dass er Zeit nur für sich selbst braucht, um dann wieder für Frau und Kinder da zu sein. Oder die Mutter kleiner Kinder, die sich für ein paar Stunden aus der Familie löst, um ihre Freundin zu besuchen, weil sie es gerade nicht mehr aushält, so total in Anspruch genommen zu werden. Hier gebieten die Begrenzungen des eigenen Ichs, der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten, dass wir den anderen diese Grenzen zumuten, statt über uns selber hinwegzuleben. Auch das sind Grenzsetzungen *für* die Liebe, denn lieben können wir eben nur mit unserem begrenzten Ich. Wenn wir darauf keine Rücksicht nehmen, überfordern wir uns, und das kommt letztlich niemandem zugute, weder uns, noch unseren Lieben.

Unsere Liebe braucht also Grenzen. Je klarer wir diese Grenzen erkennen, zu ihnen stehen und sie den anderen zumuten, desto echter wird die Liebe, desto »nahrhafter« und letztlich beglückender für die, die wir lieben. Darum geht es in diesem Buch: Wir werfen aus unterschiedlichen Perspektiven den Blick auf die komplexen Beziehungsgeflechte in Partnerschaft und Familie und wollen klären, wo und wem gegenüber hier die »Grenzen der Liebe« verlaufen, und auf welche Weise sie zu ziehen sind, damit die Liebe sich entfalten und unser Leben reich machen kann.

Wir orientieren uns dabei am Lebenszyklus des Paares und an den unterschiedlichen Phasen, die dabei zu durchlaufen sind. Somit wird für Sie, unsere Leserin / unseren Leser, auf den ersten Blick nicht alles in gleicher Weise aktuell sein.

Denn manche Phasen, wie zum Beispiel die des verliebten Paares, werden Sie vielleicht schon hinter sich haben und andere, zum Beispiel die des alten Paares, werden möglicherweise noch vor Ihnen liegen. Dennoch kann das Thema des Grenzen-Setzens auch in diesen schon oder noch nicht gelebten Phasen von großer praktischer Bedeutung sein: Sei es als Vorbereitung und Prophylaxe für Herausforderungen, die auf Sie zukommen, sei es zum Verstehen und Bearbeiten bestimmter aktueller Probleme, die sich als Altlasten aus schlecht gelungenen Grenzziehungen in der Vergangenheit herausstellen und die Sie gegenwärtig belasten. Um diesen Nutzen zu erzielen, laden wir Sie ein, sich auch den Kapiteln zu widmen, die nicht, nicht mehr oder noch nicht direkt ihre derzeitige Paar- bzw. Lebenssituation betreffen.



1. Kapitel

Liebe braucht Grenzen – Grenzen brauchen Liebe

Bevor wir uns die Entwicklungsphasen von Paar- und Familienbeziehungen unter dem Gesichtspunkt »Grenzen der Liebe« genauer ansehen, stellen wir zuerst die Frage: Was ist überhaupt in diesem Zusammenhang eine Grenze, die der Liebe dient? Was wird begrenzt und was heißt es, Grenzen zu setzen für die Liebe? Daran soll auch deutlich werden, welche menschlichen Fähigkeiten gefordert sind, wenn es darum geht, Grenzen so zu ziehen, dass sie die Liebe nicht zerstören, sondern sie schützen und ihre Entfaltung ermöglichen.

Grenzen, die der Liebe dienen

Was damit gemeint ist, wurde uns vor einiger Zeit durch die Erzählung einer jungen Frau besonders deutlich:

»Als ich Silvio kennenlernte«, berichtet Anne, »war er schon ziemlich forsch – südländisch eben. Ich dachte mir, da musst du auf der Hut sein. Dann kam der erste ›Absacker‹ in seiner Studentenbude. Der ungewohnte Alkoholpegel machte mich unendlich müde. ›Leg dich doch hin‹, wies er auf sein Bett ›ich schlafe auf dem Boden.‹ Er bedrängte mich nicht, er tolerierte meine Grenze – auch wenn er sich sicher schon auf eine wilde

Nacht gefreut hatte. Das war für mich der Startschuss unserer Liebe. Auf dieser Basis konnte ich dann meinen Gefühlen freien Lauf lassen.»

Anne spürte sehr genau, wo ihre Grenzen waren, was sie als Grenzüberschreitung erlebt hätte, und Silvio seinerseits gab zu erkennen, dass er diese Grenze zu respektieren bereit war. Was ist das nun, was Anne hier »begrenzt«? Es ist zunächst ihr Körper, in dem sich aber ganz wesentlich auch ihre Persönlichkeit ausdrückt, der somit zu ihrem ganz ureigenen »Hoheitsgebiet« (Brockhausen 2012) gehört, dessen Grenzen sie in dieser Begegnung mit Silvio respektiert erlebt, was ihr wiederum ermöglicht, ihrerseits dann die Grenzen zu öffnen und auf ihn zuzugehen.

Zu diesen »Hoheitsgebieten« unserer Persönlichkeit gehört freilich noch mehr als unser Körper: auch unsere typischen Eigenschaften, unsere Gefühle, unsere Überzeugungen, unser geschichtliches »Geworden-Sein« und noch vieles mehr, was »zu uns gehört«. Gehen wir dann eine Liebesbeziehung ein, verändern wir die Grenzen um diese »Hoheitsgebiete«. Wir geben sie für den geliebten Partner zwar nicht einfach auf, aber wir *öffnen sie*, gestalten sie durchlässiger. Wir erlauben zum Beispiel dem Liebespartner, dass er auf uns zugeht und uns in den Arm nimmt, ohne uns zu fragen. Oder wir erlauben ihm, uns hin und wieder einmal zu interpretieren: »Ich sehe schon an deinem Gesicht, Schatz, dass dich der Kinofilm nicht begeistert hat.«

Außerdem erweitern wir unser »Hoheitsgebiet« hin auf einen *gemeinsamen Bereich als Paar*, den wir dann durch eine klare Grenze nach außen schützen. Kommen später Kinder dazu, gibt es ihnen gegenüber wieder bestimmte Grenzziehungen, aber auch -erweiterungen, ohne dass die anderen, die individuellen und die Paar-Grenzen, aufgehoben würden.

Somit treten Liebende in ein Spannungsfeld ein, denn es gilt, sich selbst, sich als Paar oder sich als Familie nicht zu verlieren und dennoch dem anderen oder den anderen »Dazugehörigen« immer wieder Räume zu öffnen. Das heißt aber auch, dass die Grenzen in menschlichen Systemen zwei verschiedene Eigenschaften haben müssen: Sie müssen einerseits *klar* und damit unmissverständlich sein, und sie müssen gleichzeitig *flexibel* und *durchlässig*, das heißt – je nach sich wandelnder Situation – auch veränderbar sein.

Was braucht es, damit dies gelingen kann?

Es braucht als Erstes *Bewusstheit über die eigenen Bedürfnisse*. Zum Beispiel: Wie viel Verbindlichkeit der Beziehung wünsche ich mir, um für die sexuelle Begegnung bereit zu sein? Oder: Wie viel Raum und Zeit brauchen wir als Paar, um unsere Liebesbeziehung pflegen zu können?

Bewusstheit allein genügt aber nicht, denn – und das ist das Zweite – wir müssen uns auch zugestehen, *diese individuellen Bedürfnisse haben zu dürfen*, »eigen« zu sein, uns zu unterscheiden und mit dieser Eigenheit liebenswert zu sein. So wie wir anderen die individuellen Bedürfnisse ebenfalls zugestehen und sie damit auch schätzen und lieben.

Wie geschieht eine Grenzziehung?

Vier menschliche Tugenden oder Fähigkeiten scheinen uns hier besonders wichtig zu sein. Sie stammen aus dem Tugendkodex der japanischen Samurai, einer historischen Kriegerkaste mit hohen ethischen Regeln. Wir haben sie zunächst in einem ganz anderen Zusammenhang kennengelernt (Schwai-

ger 2001). Um ein tadelloses Leben zu führen, in dem Kampf nur als letztes Mittel in Betracht kommt, braucht es demnach folgende Tugenden:

Klarheit, Entschlusskraft, Verbundenheit und Gelassenheit.

Auch um Grenzen so zu setzen, dass sie der Liebe dienen und sie nicht beeinträchtigen oder zerstören, scheinen uns diese vier Tugenden bedeutsam, und zwar in folgender Weise: Mit *Klarheit* ist die schon beschriebene Bewusstheit gemeint. Erst wenn ich mir klar bin über mich und meine Bedürfnisse, kann ich sie auch vertreten und anderen meine Grenzen aufzeigen.

Um sie zu vertreten, zur rechten Zeit am rechten Ort, brauche ich *Entschlusskraft*. Ich muss es tun, selbst wenn die Gefahr besteht, Konflikte heraufzubeschwören und/oder den anderen zu enttäuschen. Wenn ich mich allerdings abgrenze, ohne gleichzeitig *Verbundenheit* zu signalisieren, errichte ich eine starre Grenze, stoße den anderen vor den Kopf, brüskiere und blockiere ihn, und er/sie wird entsprechend mit Gegenmaßnahmen antworten. Verbundenheit dagegen sorgt dafür, dass die Grenze, die ich ziehe, nicht starr wird, sondern flexibel bleibt. Und schließlich: damit ich der Reaktion des Gegenübers standhalten kann und nicht gleich in Beschwichtigung oder Anpassung verfallende, sobald ich Irritation bemerke, brauche ich *Gelassenheit*. Ich brauche die Zuversicht, dass ich den anderen nicht brauche, um mich wieder zu stabilisieren, sondern dass ich mir selbst helfen kann. Damit drücke ich aus: »Ich brauche dich, weil ich dich liebe« und nicht: »Ich liebe dich, weil ich dich brauche« (Erich Fromm).

Die Grenzziehungen, von denen wir hier und im Folgenden sprechen, betreffen nicht nur das Individuum, sondern auch das Paar, die Familie, die Großfamilie, den Klan usw. Immer geht es um die gleichen Grundprinzipien: Klare und flexible Grenzen zu ziehen um ein bewegliches und doch strukturier-

tes Gefüge zu erhalten, in dem die Liebe in ihren vielfältigen Ausprägungen, als Partnerliebe, Elternliebe, Kind-zu-Eltern-Liebe, lebendig bleiben kann.

Wenn wir sagen, dass dazu diese vier »Tugenden« notwendig sind, meinen wir freilich nicht, dass diese gleich von Anfang an voll ausgeprägt sein müssen. Vielmehr gehen wir davon aus, dass in uns allen die Potentiale vorhanden sind, um diese Fähigkeiten in Laufe unseres Lebens mehr und mehr auszuformen. Die Beziehungen selbst, die wir eingehen und mit denen wir unsere Erfahrungen machen, fordern uns immer wieder heraus, die nötigen Grenzen in Klarheit, mit Verbundenheit, Entschlusskraft und Gelassenheit ziehen zu lernen. Was dies konkret heißt und wie solche Grenzen im Einzelnen aussehen können, das möchten wir in den folgenden Kapiteln ganz konkret aufzeigen.



2. Kapitel

Das Paar – eins werden und Grenzen achten

Sich verlieben – »eins werden«

Die Liebe beginnt immer mit einer »Zweierbeziehung«: Zwei verlieben sich ineinander. »Ineinander«: Schon dieses Beiwort, das in dem Zusammenhang verwendet wird, drückt aus, was bei dieser Erfahrung im Vordergrund steht: nicht Grenzen und Abgrenzung voneinander, sondern »ineinander aufgehen«, »eins werden«, ja »miteinander verschmelzen«. Darin scheint sich eine unserer tiefsten Sehnsüchte zu erfüllen: Die Grenzen unseres Ichs zu öffnen und mit einem »Du« eins zu werden. Wenn dieses Gefühl nicht nur flüchtig ist, sondern tief, und die beiden immer inniger miteinander verbindet, entsteht daraus in aller Regel das Bedürfnis, auch den Alltag miteinander zu leben, ein »Paar« zu werden. »Darum wird der Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden. Und die beiden werden *ein* Fleisch sein« (Gen. 2,24), so beschreibt die Bibel sehr direkt und mit drastischer Betonung auch der körperlich-sexuellen Vereinigung diesen Vorgang und diese Erfahrung.

Aber schon hier tauchen »Grenzen« auf, die dieses Einswerden braucht: Nämlich die Abgrenzung nach außen, gegenüber den eigenen Eltern: »... Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden«. Damit wird eine Wahrheit

ausgesprochen, die in den letzten Jahrzehnten durch die psychologische Forschung immer wieder bestätigt wird: Die Liebe zwischen zwei (jungen) Erwachsenen verlangt die *Loslösung von den Eltern*. Damit sie in guter Weise gelingen kann, müssen die beiden das Stadium der Kindheit verlassen, sie müssen von den Eltern »abgelöst« oder jedenfalls im Prozess der Ablösung von ihnen sein.

Abgrenzung von den Eltern

Eine noch kindliche, ungelöste Bindung an die Eltern wird immer wieder dazu führen, dass aus der Liebe der jungen Erwachsenen zueinander »nichts wird«, dass sie nicht in eine neue Lebensgemeinschaft mündet, vielmehr immer wieder in bitteren Trennungen endet. Das Gelingen eines neuen gemeinsamen Lebens setzt voraus, dass das Alte in der Familie mit den Eltern hinter sich gelassen wird, und das heißt: dass die beiden – und zwar jeder der beiden! – auf dem Weg zur Erwachsenen-Autonomie sind. Natürlich kann die Liebe der Verliebtheit selbst eine starke Kraft für diesen Prozess der Verselbständigung sein, aber allein bewirken kann sie ihn nicht, wenn nicht in der Zeit vorher schon klare Schritte der Ablösung von den Eltern vollzogen worden sind.

Mit anderen Worten heißt das: Wenn Beziehungen zwischen Menschen immer wieder scheitern, wenn das »Eins-Werden« der Liebe von Mann und Frau nicht gelingt, ist dies ein starker Hinweis darauf, dass das Verlassen von Mutter und Vater seelisch noch nicht vollzogen, nicht gelungen ist. Wenn die junge Frau es zum Beispiel nicht übers Herz bringt, ihrem Mann auch einmal »Selbstversorgung« zuzumuten, weil sie gerade wenig Zeit hat, dann mischt hier wahrscheinlich auch

noch ihre überfürsorgliche Mutter mit, für die es oberste Priorität war, alle in der Familie »rundum« zu versorgen. Die junge Frau ist also hierbei in ihrem Handeln und in ihren Gefühlen immer noch von ihrer Mutter abhängig und fällt damit womöglich ihrem Mann mit der Zeit erheblich auf die Nerven. Oder auch: Wenn der junge Mann sich von den beruflichen Anforderungen so stark in Anspruch nehmen lässt, dass er keine Zeit mehr für seine Partnerin hat und so die Beziehung gefährdet, dann hört er innerlich wahrscheinlich immer noch die Stimme seines Vaters, die ihn ständig antreibt, Höchstleistungen zu erbringen. Er handelt dann immer noch als der »kleine Sohn« und nicht als der erwachsene Partner seiner Frau.

Abgrenzung und Aussöhnung

Dabei ist zu beachten, dass es auch eine »negative« *Abhängigkeit* gibt, die manchmal wie Abgrenzung aussieht, es aber nicht wirklich ist. Der Erwachsene, der immer noch mit seinen Eltern hadert, auf sie schimpft und wütend ist, ist nämlich noch im selben Maße an sie gebunden wie einer, der noch wegen jeder Kleinigkeit die Eltern fragen »muss« und »nichts über sie kommen lassen« darf. Während dieses etwas von einer »Kleinkind-Abhängigkeit« hat, ist jenes eine Art »Trotz-Phasen-Abhängigkeit«, wie sie in der Phase der Pubertät bestanden hatte, in der man zwar »dagegen« sein muss, aber noch nicht wirklich auf den eigenen Füßen steht. In diesem Sinn kann man sagen, dass zu echter Ablösung, zu einem stimmigen »Verlassen« der Eltern gehört, dass man sie tatsächlich loslassen, »hinter sich« lassen kann und weder mit »positiven« noch mit negativen Gefühlen an ihnen hängt.

Gerade was die negativen Gefühle der erwachsenen Kinder

angeht, ist das leichter gesagt als getan. Viele haben erlebt, dass ihre Eltern ihnen wirklich übel mitgespielt haben und ihnen und ihren Bedürfnissen nicht gerecht geworden sind. Darum hadern sie immer noch mit ihnen, jedenfalls innerlich, wenn dies nicht auch zu ständigen äußeren Konflikten oder sogar zu Kontaktabbruch führt. Aus der verschwimmenden Grenze der Abhängigkeit versuchen sie, eine starre Grenze zu machen, die aber die Abhängigkeit nur verdeckt und nicht auflöst.

Hier wird deutlich, dass das »Vater und Mutter Verlassen« am besten durch eine innere Aussöhnung mit ihnen gelingt. Auf der Basis der Versöhnung kann man am besten loslassen und in ein eigenes, eigenständiges Leben hineingehen. Insofern steht eine liebevolle Haltung zu Vater und Mutter nicht im Gegensatz zur nötigen Abgrenzung, sondern das eine ermöglicht das andere.

Dies ist allerdings leichter gesagt, als es manchmal getan ist. Vielen hat hier schon geholfen, den inneren Hader loszulassen, wenn sie sich die Gesamtsituation ihrer Herkunftsfamilie zur Zeit ihrer Kindheit genauer angesehen haben. Flucht, Vertreibung, Kriegskinder-Schicksale oder andere schwierige Lebenssituationen der unterschiedlichsten Art machen ihnen dann deutlich, dass ihre Eltern oft schlicht überfordert waren und ihnen deshalb nicht voll gerecht werden konnten. Oft entdecken sie auf diesem Weg mit Erstaunen, was Vater und Mutter dennoch geleistet und – auch für ihr Aufwachsen – zustande gebracht haben, und das verändert dann ihre Einstellung zu ihnen nachhaltig. »Ihr habt getan, was ihr konntet – ich anerkenne das und danke euch, was ihr mir trotz allem dennoch gegeben habt.« Wenn ein solcher Satz möglich wird, bedeutet er zugleich Versöhnung und Ablösung, denn der ihn sagt, braucht den Eltern dann – innerlich oder auch äußerlich – nichts mehr vorzuhalten.

Aber stößt das Bemühen um Aussöhnung nicht manchmal an eine unüberwindliche Grenze? Zum Beispiel, wenn zu Hause immer wieder brutal geprügelt wurde? Zum Beispiel, wenn so schlimme Dinge wie sexueller Missbrauch passiert sind? Ist hier nicht die einzige Möglichkeit, diese Grenze so zu lassen? In solchen Fällen ist eine echte »Aussöhnung« wahrscheinlich kaum möglich. Hier käme es darauf an, auch ohne positiv gewandelte Gefühle »loszulassen«, und mit den ständigen inneren und äußeren Anklagen gegen die Eltern aufzuhören. Denn diese erzeugen ja immer nur neue Abhängigkeit von ihnen. Stattdessen bräuchte es einen Satz wie »Es war nicht recht, was ihr getan habt. Ich habe trotzdem etwas aus meinem Leben gemacht. Und ich gehe nun meinen Weg und verlasse euch!«

Weitere Abgrenzungen

Man kann also sagen, dass das »Ein Fleisch-Werden« des Paares dann am besten gelingt, wenn die beiden Partner ihre kindlichen Beziehungen zu den Eltern hinter sich gelassen haben. Etwas sehr Ähnliches gilt übrigens auch für *frühere Paarbeziehungen*. Dafür ein Beispiel:

Berthold und Barbara haben sich als Paar gefunden, nachdem sich Barbara von ihrem früheren Partner Manfred getrennt hatte. Die Verliebtheit war anfangs intensiv, dennoch wurde die Beziehung nach kurzer Zeit sehr schwierig. Was Barbara in therapeutischen Gesprächen klar wurde: Berthold war das absolute Gegenteil zu Manfred, er war ganz und gar auf Nähe aus, wollte alles mit ihr zusammen machen, suchte ständig Körperkontakt, schien ohne sie nicht mehr leben zu können. Nach dem distanzierten Manfred schien sich für Bar-

bara das Paradies zu öffnen – bis sie plötzlich merkte, dass ihr Bertholds Art immer stärker auf die Nerven ging.

Das heißt: Die Wahl Bertholds war in gewisser Hinsicht auch so etwas wie eine »Gegen-Wahl« zu Manfred. Das »Zu Wenig« dort wurde von einem »Zu Viel« hier abgelöst. Das heißt, Barbara hatte zum Zeitpunkt, da sie Berthold kennenlernte, noch nicht den nötigen Abstand zu Manfred und zur Beziehung zu ihm. In diesem Sinn hatte sie ihren früheren Partner »noch nicht wirklich verlassen«. Sie spürte nur, dass sie bei ihm zu wenig Nähe fand, aber nicht, wie viel Nähe sie wirklich brauchte. Das machte sich dann in der Beziehung zu Berthold störend bemerkbar, weil sie sich dadurch diesem gegenüber nicht mit ihren eigenen Bedürfnissen nach Nähe einerseits, aber auch Distanz andererseits vertreten konnte.

Frühere Bindungen müssen sich also im Prozess der Paarwerdung lösen oder sollten bereits gelöst sein, damit diese gelingen kann. Ähnliches gilt außerdem auch für die vielen anderen Faktoren, die nun im Leben des verliebten Paares eine Rolle zu spielen beginnen. Es braucht immer wieder *Grenzziehungen des Paares nach außen*: Zum Schutz und zur Festigung der neuen Liebe. Die beiden treffen zum Beispiel nicht mehr so häufig wie früher ihre Kumpels und Freundinnen, sie reduzieren möglicherweise die Zeit, die sie bisher für ihre jeweiligen Hobbys aufgebracht haben oder sie bringen möglicherweise sogar ihr Studium und ihre Ausbildung in Gefahr, weil sie so viel Zeit »nur miteinander« verbringen wollen. Von solchen Übersteigerungen abgesehen ist diese Tendenz zur Abgrenzung nach außen allerdings ein notwendiger und gesunder Prozess.

Er erfordert auch, dass die verliebten Partner imstande sind, *ihre Liebe nach außen zu schützen*. Natürlich kann es wichtig sein, dass die junge Frau, der junge Mann auf die Re-

aktionen achtet, die der geliebte Partner im eigenen Familien- und Freundeskreis hervorruft. Manchmal macht Verliebtheit auch blind, und Eltern wie Freunde haben für manchen problematischen Punkt einen nüchterneren Blick, und darum verdient ihr Urteil auch Beachtung. Andererseits aber ist es genauso wichtig, dass die Verliebten ihren Gefühlen trauen und sich durch die andern nicht über Gebühr verunsichern lassen.

Es ist ja auch damit zu rechnen, dass hier – sowohl bei den eigenen Eltern wie bei Freunden und Freundinnen – Eifersuchsreaktionen eine Rolle spielen. Deshalb ist eine kritische Distanz zum Urteil der anderen über den geliebten Partner durchaus am Platz. Es kommt für die Verliebten darauf an, sich einen realistischen Blick zu bewahren und dafür auch das Urteil derer zu nutzen, die das Ganze aus einer größeren Distanz betrachten, dabei aber auch den eigenen Gefühlen zu vertrauen und sich danach zu richten.

Was hier bereits deutlich und uns im weiteren Verlauf immer wieder begegnen wird: Klare Grenzziehung nach außen heißt nicht, sich nach außen abzuschließen. Klare Grenzen müssen durchlässig bleiben. Wichtige Impulse von außen müssen beachtet und mit einbezogen werden.

Entscheidung für ein gemeinsames Leben

In der Phase der Verliebtheit erleben die Partner das Eins-Werden. Damit ist es aber noch nicht getan. Um ein Paar zu werden, um dessen Einheit zu verwirklichen, reichen die Gefühle, auch wenn sie noch so intensiv sind, nicht aus. Es muss die bewusste Entscheidung hinzukommen, die das Gefühl in die konkrete Realität überführt: *Die Entscheidung für ein gemeinsames Leben*. Die Phase der Verliebtheit bedeutete gefühlsmäßige Einheit. In der Entscheidung für ein gemeinsa-

mes Leben wird diese gefühlsmäßige Einheit in Verbindlichkeit übergeführt, Verbindlichkeit in einer ganzen Reihe von Lebensbereichen: Zusätzlich zu den ganz eigenen »Hoheitsgebieten« der beiden Partner werden von ihnen nun gemeinsame Bereiche der Verantwortung geschaffen, zum Beispiel der gemeinsame Haushalt, die gemeinsame Wohnung, die gemeinsamen Ausgaben. Jeweilige Verpflichtungen werden ausgehandelt, Pläne für eine weitere Zukunft werden geschmiedet und gemeinsame Urlaube gestaltet (Brockhausen 2012, S. 44).

Im Eingehen einer Ehe, durch die dieser Prozess zu einem gemeinsamen verbindlichen Leben noch einmal betont, gesellschaftlichen definiert und rituell begangen wird, verpflichten sich die beiden Partner dann außerdem, Verantwortung füreinander in den Wechselfällen des künftigen Lebens zu übernehmen.

Davor schrecken junge Menschen heute häufig zurück. Sie schwanken hin und her, zögern oder verdrängen die Frage. Entweder gehen sie dann nach einiger Zeit wieder auseinander, oder sie bleiben zwar zusammen, aber in einem unklaren, nicht definierten Zustand. Auch dies hat in der Regel mit einem nicht gelungenen »Vater und Mutter Verlassen« zu tun: Entweder ist die Bindung eines der beiden oder beider an die Eltern noch so stark, dass die Entscheidung, nun selber ein erwachsenes Paar-Leben zu begründen, damit in Konflikt gerät, oder aber eine wirkliche Bindung an die eigenen Eltern ist nie zustande gekommen, sodass – trotz manchmal intensivster Verliebtheitsgefühle und Sehnsüchte danach – eine tiefsitzende Angst vor bewusst eingegangener Bindung eine solche Entscheidung verhindert. Eine solche Angst kann auch mit Erfahrungen von Trennungen der Eltern zu tun haben.

Scheidungskinder misstrauen oft den Konventionen der Ehe. Haben sie doch am eigenen Leib erlebt, wie das, was vor-

her vertraut, schützend und verlässlich war – die Beziehung der Eltern – nun nicht mehr existierte. Diese Zusammenhänge zu erkennen und sich dafür professionelle Hilfe zu holen, könnte hier sehr hilfreich sein, damit der Schritt in ein eigenes Leben in einer Beziehung gelingen kann.

Wenn den Partnern das Überführen der intensiven Gefühle füreinander in die bewusste Entscheidung für ein gemeinsames Leben gelingt, ist die Einheitserfahrung der Verliebtheit übrigens eine sehr gute Grundlage für das weitere Zusammenleben. Sie schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl in der Tiefe der Seele der beiden, und auch wenn über dieser »Glut« sich mit den Jahren vielleicht »viel Asche« ansammeln wird, kann die Glut durch entsprechende Bemühungen wieder erreicht und neu entfacht werden.

Dies ist der Grund für die – in Paartherapien vielfach gemachte – Erfahrung, wie gut es den Partnern tut, wenn sie eine solch intensive Zeit in ihrer Geschichte vergegenwärtigen können: Wenn sie durch die Erinnerung die Glut von damals wieder spüren, relativiert dies oft die Schwere der aktuellen Probleme, deretwegen sie gekommen sind. Die tiefe Verbindung »unter« all den Grenzen, die die beiden durch ihre Konflikte zwischen sich aufgebaut haben, wird wieder erlebbar. Das heißt nicht, dass eine Paartherapie nur dann erfolgreich sein kann, wenn eine so intensive Zeit vorhanden war und erinnerbar wird, aber wenn es so ist, kann es eine große Hilfe zur Bewältigung aktueller Schwierigkeiten sein.

Es wird für jedes Paar eine lebenslange Aufgabe bleiben, das »Ineinander«, das in der Verliebtheit meist wie von selber passiert, immer wieder zu aktualisieren: In allen kommenden Phasen ihres Zusammenlebens, sei es in der des Existenzaufbaus, der Familiengründung, der Nachfamilien- und der Altersphase, ist es für das Gedeihen heutiger Paarbeziehungen sehr hilfreich, dass das Paar immer wieder seine »Zweisam-

keit« betont. Das heißt, dass die Partner sich von anderen und anderem abgegrenzte Zeiten und Räume füreinander bewusst nehmen und sie fruchtbar gestalten.

Auch wenn dabei bei weitem nicht immer die beglückende Verschmelzungserfahrung des ersten Anfangs möglich wird: Das »Ineinander«, das »Miteinander« und das »Füreinander« des Paares werden dadurch immer wieder beglückend oder wenigstens bestärkend bewusst und erfahrbar. Diese Erfahrung allein ist es, die heutzutage immer ausschließlicher die Haltbarkeit einer Beziehung ermöglicht, weil alle anderen Faktoren, die früher Ehen zusammengehalten haben – das wirtschaftliche Überleben zum Beispiel, die weltanschaulichen Überzeugungen und gesellschaftlichen Konventionen und dergleichen – immer mehr an Bedeutung verlieren.

In den bisherigen Ausführungen haben wir vor allem die Wichtigkeit der Einheit in der Zweiheit, und dies in der Abgrenzung von jeweiligem Dritten betont. Dies ist aber nur *ein* wichtiger Aspekt. Für die Paarbildung sind noch zwei andere Aspekte von zentraler Bedeutung, denen wir uns jetzt zuwenden: Der eine davon ist die Notwendigkeit der individuellen Abgrenzung *innerhalb* der Zweierbeziehung, und der andere ist die immer wieder nötige Integration von »Drittem« in die Zweierbeziehung. Diese ist ja auch immer wieder nötig, damit das Paar nicht in eine Isolierung von seiner Umwelt gerät.

Autonomie und Bindung

Für den erstgenannten Punkt wieder ein Beispiel:

Axel und Anita sind ein Paar Mitte Dreißig. Sie sind beide berufstätig, kinderlos und haben vieles, um nicht zu sagen alles, gemeinsam: Sie machen den Haushalt miteinander, arbeiten

in einem ähnlichen Beruf, teilen die gesamte Freizeit miteinander, weil sie die gleichen Hobbys und Vorlieben haben, und sie haben keine individuellen, sondern nur gemeinsame Freunde. Warum nur kommen sie dann – bei so viel Harmonie – in die Paartherapie? Ganz einfach: Sie haben schon seit einer ganzen Weile keinen Sex mehr. Dabei gibt und gab es bisher keinerlei Außenbeziehungen. Und früher hat es gut geklappt miteinander. Es gibt keine »funktionalen Störungen«: Wenn es hie und da einmal dazu kommt, »funktioniert« es durchaus. Es gibt auch keine traumatischen Erfahrungen mit Missbrauch oder dergleichen in der Vergangenheit, die vielleicht Blockaden in der Gegenwart verursachen würden. Vielmehr gibt es keinen Sex, weil sie einfach keine Lust mehr aufeinander haben. Immer ist irgendetwas anderes wichtiger, immer gibt es etwas zu tun, und wenn dann doch einmal Zeit wäre, ist einer oder sind beide zu müde ... Das beunruhigt sie nun seit geraumer Zeit: »Irgendetwas kann mit unserer Beziehung doch nicht stimmen – bei so totaler Lustlosigkeit.«

An fehlender Einheit und Gemeinsamkeit kann es hier sicher nicht liegen. Die haben sie in einem nicht mehr zu überbietenden Maß erreicht. Aber sie haben etwas versäumt im Laufe ihres Paar-Lebens, was wiederum mit Grenzen zu tun hat: Jeder der beiden hat zu wenig darauf geachtet, *ein eigenes, individuelles Leben zu führen*, ein eigener individueller Mensch zu sein und immer mehr zu werden. Die fehlende Sexualität zeigt es: In dieser Beziehung ist kein eigenständiger Mann mehr da, der Lust auf eine attraktive, weil eigenständige Frau hätte, und keine eigenständige Frau, in der die Lust auf einen attraktiven, weil eigenständigen Mann erwachen könnte. Die beiden sind ein seltsames, fast geschlechtsloses Einheitswesen geworden, sie haben sich so weit aneinander angeglichen, dass ihre jeweilige Andersartigkeit als Frau im Vergleich zum

Mann und als Mann im Vergleich zur Frau fast ganz verloren gegangen ist. Darum hat sich die sexuelle Lust aus ihrem Leben verabschiedet.

Wollen sie diese wieder zurückgewinnen, müssen sie *anfassen, Grenzen zu setzen*. Denn die Anziehung in der erotischen Beziehung resultiert immer aus dem Aufeinandertreffen von Unterschieden, ja Gegensätzen. »Gegensätze ziehen sich an«, und die faszinierende Einheitserfahrung in der Verliebtheit ist somit immer eine Erfahrung der *Einheit von Gegensätzen*: Der eine ist so stark, der andere so anschiemig, der eine ist so emotional, der andere so klar in seinen Gedanken, der eine ist so beweglich und einfallsreich, der andere so stabil und verlässlich. Dieses und Ähnliches macht die Faszination aus, bewirkt die erotische Anziehung und sexuelle Verschmelzung, und deshalb wird darin eine fast überindividuelle Einheitserfahrung gemacht, in der sich die Grenzen des eigenen Ichs aufzulösen scheinen zu einem größeren Ganzen, das die Gegensätze in sich vereint.

Die Faszination dieser Einheitserfahrung hängt also gerade am Unterschied, an der Polarität der beiden. Das heißt aber mit anderen Worten: Damit ihre Einheit eine *lebendige* Einheit bleibt, muss jeder der beiden seine Eigenart behalten und pflegen. Und das bedeutet auch manchmal: *Abgrenzung vom Partner*. Nur dann wird die Bindung der beiden aneinander eine erwachsene Bindung bleiben und nicht zu einer kindlichen Bindung werden, wie sie bei Axel und Anita zu beobachten ist: eine Art wechselseitiger Mutter-Sohn / Vater-Tochter-Bindung – mit sehr viel Fürsorge, Vertrauen und Gegenseitigkeit, aber sehr wenig Unterschied und Eigenständigkeit.

Aber warum brauchen Unterschied und Eigenständigkeit unbedingt Abgrenzung? Wenn wir die Sache rein theoretisch betrachten, ist diese Notwendigkeit nicht unbedingt einzusehen. Aber im konkreten Leben wird sie sofort deutlich: Wenn

Axel einem bisher geheim gehaltenen Bedürfnis folgt und etwa ein Kraft-Training beginnt, das jeweils am Samstag um 18.00 Uhr stattfindet, und auf das Anita ihrerseits überhaupt keine Lust hat, muss er sich von ihrem Wunsch nach Gemeinsamkeit an diesem Abend – und vielleicht auch von seinem eigenen Wunsch, mit ihr zusammen zu sein, der ja auch noch mitschwimmt – abgrenzen. Abgrenzung heißt dabei nicht unbedingt, den anderen zu enttäuschen, oder ihm Schmerz zuzufügen, auch wenn das manchmal unvermeidlich scheint. *Abgrenzung ist nötig aus der Einsicht heraus, dass Autonomie zur Bindung dazugehört, weil Bindung sonst kindliche Abhängigkeit vom anderen wird.*

Zwei Beispiele

In unserem Beispiel wird deutlich, dass es bei dieser individuellen Grenzziehung innerhalb der Paarbeziehung durchaus schwierige Klippen zu umschiffen gilt. Dies soll noch an zwei weiteren typischen Beispielen veranschaulicht und damit das Thema Autonomie und Bindung in weiteren Varianten erläutert werden:

Nadine hatte in Moritz einen Mann gewählt, der erfüllt war von dem Bestreben, es ihr immer recht zu machen. Die Betonung bei Moritz lag also eindeutig auf der Bindung, dem »Wir«. Anfangs – und auf dem Hintergrund ihrer Herkunftsfamilie, die sehr wenig Rücksicht auf ihre Bedürfnisse genommen hatte – konnte Nadine das in vollen Zügen genießen. Nur mit der Zeit wurde ihr immer unwohler. Immer häufiger wünschte sie sich, dass er auch einmal eigene Wünsche eingebracht, eigene Bedürfnisse artikuliert und zu ihnen gestanden hätte.