

Was eine Ehe dynamisch hält

Ich habe den begründeten Eindruck, dass viele Paare deswegen vor dem Heiraten zurückschrecken, weil sie vermuten, dass dann ihre Partnerschaft phantasielos und ihr Entwicklungsraum über Gebühr eingeschränkt wird. Und es gibt genug Ehepaare, die diese Vermutung bestätigen: Von außen betrachtet scheint dort keine Entwicklung mehr möglich, im Gegenteil: der Radius ihres Denkens und Handelns erscheint von Jahr zu Jahr enger. Hier bitte ich jedoch um eine kurze Nachdenkpause: Jede menschliche Entwicklung verläuft in Rhythmen. So ist der Weg durch das Babyalter mit sehr raschen und dynamischen Veränderungen verbunden, während etwa die Grundschulzeit eine nach außen so ruhige scheint, dass man lange Zeit von der „Latenzphase“ gesprochen hat, also von der Zeit einer Entwicklungsruhe. Inzwischen weiß man, dass das nicht stimmt: Die Dynamik ist da, sie zeigt sich nur nicht so stürmisch nach außen.

Ähnlich scheint es mir im Verlauf einer Partnerschaft zu sein: Nach einer Zeit des Kennen Lernens, des Pläne Schmiedens, des Riskierens und Verwerfens, des Aufbaus und der Entdeckung folgt fast notwendig eine Zeit der „Konsolidierung“, also der Absicherung der abgesteckten Ziele. Das ist ähnlich wie in einer Firma: Wenn diese Beruhigung und Sichtung des bislang Erreichten ausgelassen wird, ist die Gefahr des Scheiterns für das gesamte Projekt groß. Daher ist, vor allem mit kleinen Kindern, eine gewisse Verschnaufpause durchaus angezeigt, was die Entwicklung der persönlichen Interessen – etwa über die Familie hinaus – angeht. Innerhalb der Partnerschaft aber zeigt sich die Dynamik in der Reflexion der Beziehung, was vor allem die Frauen als ein starkes Bedürfnis anmelden. Sehr schön beschrieben hat diese Partnerphasen Michael Cölln, ein Familienberater und Therapeut aus Hamburg.

Ob es nach dieser Zeit allerdings weiter geht zu einem neuerlichen Aufbruch, das hängt davon ab, ob die „Hausaufgaben“ dieser zweiten Phase auch gemacht wurden, nämlich die Beziehung auf einen neuen Boden zu stellen, so dass eine „Arbeitsgemeinschaft der jungen Eltern“ trotz erlangter Stabilität immer wieder relativiert wurde durch die Pflege der Erotik, durch geistige Beschäftigung über die Lektüre von Ratgebern hinaus, durch Hinhören auf weiterführende Bedürfnisse – und vor allem durch den regen Austausch darüber.

Ansonsten steht ein solches Paar an, wenn das letzte Kind die Pubertät hinter sich gebracht hat: Es soll immer noch Paare geben, die sich (auch dann noch) per Papa und Mama anreden. Eine solche Stagnation gibt es, sie ist aber kein Naturgesetz der Ehe.

Wenn beide Partner offen ihre innere Stimme wahrnehmen, sich mitteilen, was sie gerade brauchen und hinhören auf das, was dem anderen wichtig ist (dies ist vor allem von Seiten des Mannes der Frau gegenüber besonders bedeutsam), dann kann dieser weitere Weg höchst anregend und stimmig werden. Solche Paare wirken auch nach außen attraktiv – sie leben außerdem gesünder und länger, wie die Studien von John Gottman zeigen.

Ich meine, diese Entwicklung ist ein Privileg gelebter Partnerschaften, das nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Und es hört dort noch nicht auf: Nach M. Cölln folgen noch zwei weitere Phasen als reiferes Paar und auf dem Weg zum Abschied. Was mich sehr freut: Er beschreibt diesen Weg als Spannungsbogen, dessen Voraussetzung alle fünf Stationen sind. Wird er vorher abgebrochen (sei es durch Tod, sei es durch Scheidung), muss eine neuerliche Partnerschaft wieder von vorn beginnen (und hat dazu noch die Notwendigkeit, die Trauer über den Verlust der vorherigen irgendwie zu synchronisieren).

Kurz: Es gibt für die Gestaltung eines Menschenlebens kaum etwas Spannenderes, als eine Ehe zu durchleben mit all dem, was sie an Aufgaben und Geschenken zu bieten hat.

Mag. Rolf Sauer