

Inwieweit haben sich, Ihrer Erfahrung nach, die Ansprüche und Wünsche an eine Beziehung verändert? Und aus welchem Grund?

Auf jeden Fall hat sich das Beziehungsverhalten in den letzten vierzig Jahren deutlich verändert. Beziehungen werden häufiger und kürzer, Trennungserfahrungen nehmen dadurch zu, was nicht heißt, dass Trennungen deswegen als einfacher oder weniger belastend erlebt werden. Geheiratet wird, wenn überhaupt, erst später. Die Monopolstellung der Ehe ist mehr oder weniger Vergangenheit. Gleichzeitig nehmen die Singleperioden zu. Trotz dieser Veränderungen im Beziehungsverhalten bleibt aber aus meiner Sicht die Bereitschaft zur Bindung unverändert hoch. Die feste Zweierbeziehung wird nach wie vor meist als ideale Lebensform angesehen und die Sehnsucht nach einer Bindung, die bestenfalls „ein Leben lang“ hält, ist immer noch sehr groß. Das hat mit einer Grundsehnsucht des Menschen zu tun, nämlich mit der Sehnsucht nach Zugehörigkeit.

Einer der Gründe dieser Entwicklung ist sicherlich, dass die neuen Beziehungsformen freigestellt von Versorgung, Produktion, Geschlechterrollen und auch Institution sind. Das hat natürlich u. a. auch mit der Emanzipation der Frau zu tun, die klassischen Rollenbilder haben sich verändert. Eine Entwicklung der Frau zu mehr Unabhängigkeit und Selbständigkeit bedingt natürlich auch erhebliche Veränderungen für den Mann (für sein Rollenbild als Versorger, Beschützer und Erhalter). Die Gleichberechtigung zeigt sich also letztlich in der Ebenbürtigkeit von Männern und Frauen, genau das wird aber für viele Paare zur Herausforderung und sorgt für viel Unsicherheit bei beiden Geschlechtern.

Grundsätzlich sehe ich persönlich in dieser neuen Entwicklung viele Chancen, aber auch große Herausforderungen. So bietet uns dieser Trend z. B. die Möglichkeit, uns zu gleich starken Partnern zu entwickeln und eine Beziehung auf Augenhöhe zu leben. Das setzt natürlich voraus, dass sich beide Partner selbst sehr gut kennen. Gleichzeitig steckt darin natürlich auch die Gefahr, dass wir uns aufgrund von zu viel gelebter Individualität verlieren, weil wir letztendlich zu wenig Bereitschaft zeigen, uns wirklich auf den anderen einzulassen, und aneinander vorbei leben. Somit verwehren wir uns auch die Erfahrung eines „Wir-Bewusstseins“ statt eines „Jeder-für-sich-Daseins“. Die Grundsehnsüchte eines Menschen, wie man sie in der Psychologie benennt, die Sehnsucht nach Individualität, aber gleichzeitig auch die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, erscheinen auf den ersten Blick widersprüchlich. Genau diesen Spagat versuchen wir aus meiner Sicht gerade zu schaffen. So ergibt sich die Frage: „Wie kann ich meine individuellen Bedürfnisse befriedigen und trotzdem eine erfüllte Partnerschaft leben, also der Erfüllung der Sehnsucht nach Individualität und gleichzeitig nach Zugehörigkeit so nahe wie möglich kommen?“

Es gibt immer mehr Singles, unter Frauen wie unter Männern. Worauf führen Sie diesen „Single-Boom“ zurück?

Das ist ein sehr komplexes Thema, dazu gibt es natürlich nicht nur eine Antwort.

Aus meiner Sicht gibt es heute einen sehr hohen, meist zu hohen, Anspruch an die Qualität und Intensität der Beziehung, worauf ich teilweise auch die hohe Fluktuation heutiger Beziehungen zurückführe. Man muss nicht mehr zusammenbleiben, sondern man kann es sich schlichtweg „leisten“, aus einer Beziehung wieder herauszugehen (aus den oben genannten Gründen). So gibt es immer mehr Beziehungen auf Probe. Sie werden mehr seriell gelebt und dienen vor allem dazu, Erfahrungen zu sammeln. Es kommt zu einem Gefühl von Grenzenlosigkeit, wenn es darum geht, alle

Möglichkeiten auszuschöpfen, „à la carte“-Beziehungen zu führen, so viel wie möglich auch mit verschiedenen Partnern zu erleben usw. Das sind natürlich auch positive Erfahrungsmöglichkeiten.

Man muss aber sicherlich zwischen Single-Typen unterscheiden, und es ist natürlich auch ein erheblicher Unterschied ob man 25, 30, 45 oder 60 Jahre alt ist. So spricht man heute vom „Übergangssingle“ und vom „stetigen Single“. Der Übergangssingle will sich nach einer Beziehung, die vielleicht sehr lang oder sehr schmerzlich war, oder nach einer sehr schwierigen Trennung nicht so schnell wieder binden. Für den stetigen Single ist es oft besonders schwierig, einen passenden Partner zu finden, oder er hat große Ängste, sich auf eine Partnerschaft einzulassen, weil er immer wieder dieselben verletzenden Erfahrungen macht. Irgendwann wird man dann müde, es fehlt die Kraft und man möchte sich gar nicht mehr wirklich einlassen. Natürlich fehlen einerseits oft Nähe, Geborgenheit, Austausch und regelmäßig gelebte Sexualität, andererseits genießen sie das Alleinsein und die Freiheit.

Der Trend scheint in Richtung weniger Verbindlichkeit zu gehen, wie z.B. die derzeit viel besprochenen Mingle-Beziehungen. Warum wollen sich die Menschen nicht mehr festlegen? Welche Ängste stecken eventuell hinter solch einem Verhalten?

Das hat oft mit zu hohen Ansprüchen zu tun. Man möchte dauerhaft eine hohe Qualität in der Beziehung erleben. Was Paare früher zusammengehalten hat, z. B. gesellschaftliche Zwänge, Sanktionen, finanzielle Gründe, Status und Weltanschauung, verliert an Bedeutung. Das kann aus den Ängsten vor Verletzungen, Einschränkung usw. resultieren. Ich will z. B. nicht wieder und wieder dieselben oder ähnliche Verletzungen erleben.

Aber aus meiner Sicht haben wir Menschen auch einfach oft Angst vor der Liebe bzw. davor, verletzt zu werden. In Wirklichkeit gibt es die Liebe ohne Leiden aber nicht, das ist wie Atmen ohne Luft. Selbst wenn Udo Jürgens in seinem Song an seine Tochter Jenny einmal schrieb: „Ich wünsch dir Liebe ohne Leiden“. Aber Liebe ohne Leiden gibt es nicht, denn wer liebt, wird auch leiden, spätestens dann, wenn die Liebe aufhört. Ereignisse im Leben oder allerspätestens der Tod werden irgendwann der Liebe bzw. der Beziehung ein Ende setzen. Wer liebt öffnet sich dem großen Spektrum aller menschlichen Gefühle. Das ist schön, aber gleichzeitig auch schmerzvoll. Aber heute wollen wir meist nur noch schöne Erfahrungen machen. Wir wollen verliebt sein, alles machen können, keine Einschränkungen erleben usw. Es sind aber auch die weniger guten Momente in einer Beziehung und die Krisen, die man gemeinsam meistert, die etwas über die Qualität einer Beziehung aussagen und ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Verlässlichkeit vermitteln.

Mingle-Beziehungen sind modern, jedoch sind sie nicht ganz unproblematisch, denn die Herausforderung dabei ist, dass die betroffenen Menschen oftmals selber gar nicht wissen, dass sie ein Mingle sind. Beide wissen nicht genau, ob sie jetzt eine Beziehung führen oder nicht. Frauen sind dabei etwas häufiger betroffen, denn vor allem Frauen gehen öfter davon aus, eine Beziehung zu führen, während Männer die Unverbindlichkeit der Beziehung und den Spaß als Mingle in vollen Zügen genießen und sich, getreu dem Motto „es geht noch besser“, gar nicht fest an eine Frau binden wollen. Das heißt, es wird also nicht nur kompliziert, sondern bedeutet meist für einen der Partner Gefühlschaos pur. Dabei kann es auch zu einer Art „Lückenbüßerfunktion“ kommen, wenn der eine Partner den anderen wirklich liebt, jedoch der andere Partner diese Verbindlichkeit nicht zulässt. Dann kommt es auch immer wieder zu Situationen, dass jemand dies in Kauf nimmt, um dem anderen zumindest ein bisschen nahe zu sein oder um nicht alleine zu sein.

Wenn es aber dazu kommt, dass jemand in so einer Beziehung ständig die eigenen Bedürfnisse nach Zuverlässigkeit, Bindung, Ernsthaftigkeit und Liebe übergeht, wird es über kurz oder lang zu Enttäuschungen kommen. Eine Mingle-Beziehung kann eine Zeit lang gut funktionieren, soweit beide dieselben oder ähnliche Bedürfnisse wie Freiheitsliebe, Abenteuerlust und Experimentierfreude haben.

Bei dieser unverbindlichen Beziehungsform spielen sicherlich mehrere Faktoren eine Rolle. Einer der wichtigsten Punkte ist die Angst vor Bindung, so bekommen immer mehr Frauen und Männer Beklemmungsängste, wenn es darum geht, eine feste Partnerschaft einzugehen. Führt man hingegen eine Mingle-Beziehung, kann diese Angst ganz unbegründet sein, denn man befindet sich ja schließlich permanent auf der Suche nach dem Traumpartner und hält sich gleichzeitig von jeglicher Verantwortung fern. Ein anderer Aspekt, der zudem als Grund für ein Leben als Mingle angeführt werden kann, ist die zunehmende Kurzfristigkeit in unserem heutigen Zeitalter. Warum sollte man noch unbefristete Beziehungen führen, wenn das Mingle-Dasein alles so viel einfacher macht? Hinzu kommt, dass Mingles Menschen sind, die vor allem auf ihr eigenes Wohl bedacht sind. Ihre Selbstverwirklichung und der Spaß am Leben stehen für sie im Vordergrund. Eine klassische Beziehung zu führen, würde jedoch bedeuten, Verantwortung zu übernehmen und Rücksicht auf den Partner zu nehmen. All das steht in einem direkten Widerspruch zu den Wünschen von Mingles.

Worin sehen Sie die größten Probleme, die solche Beziehungen mit sich bringen?

Ich finde es schade, dass man sich deshalb natürlich auch viele schöne Erfahrungen verwehrt. Wie z. B. das Gefühl der „Zugehörigkeit“, wie schon erwähnt. Das bezieht sich natürlich nicht nur auf die Zweisamkeit, sondern auch auf Freundschaft, Gruppen usw., aber die größte Erfahrung nach Zugehörigkeit können wir natürlich in einer Partnerschaft erleben. Wen berührt es nicht, wenn er Menschen kennen lernt, die über 50 Jahre zusammen sind, sich gegenseitig wertschätzen und respektieren und Hindernisse und Schwierigkeiten gemeinsam gemeistert haben, die verlässlich sind in ihrer Zuneigung und ihren Gefühlen, die Geborgenheit erleben? Die Probleme unserer Zeit sind nicht einfacher geworden, so finde ich es auch sehr schade, dass ich meine persönlichen Krisen nicht wirklich mit jemanden teilen kann und die Erfahrung machen kann, dass „wir“ das gemeinsam meistern können, dass wir uns gegenseitig in schweren Zeiten den Rücken stärken, z. B. bei Krankheit, Verlust eines geliebten Menschen, Jobverlust usw. Dieses „Wir-Gefühl“ zu erfahren, bedingt natürlich, dass ich mich auch auf den anderen einlasse und dadurch auch verletzt werden kann.

Kann eine Mingle-Beziehung von Dauer sein und wirklich glücklich machen?

Dazu müsste man natürlich erst einmal definieren, was Glück wirklich ist! Glück ist sicherlich für jeden von uns etwas anderes. Ich würde es so beschreiben: Wenn beide Partner dasselbe wollen, nämlich eine gewisse Form von Unverbindlichkeit, dann ist das durchwegs denkbar. Allerdings braucht es da schon, sollte diese „unverbindliche Beziehung“ über einen längeren Zeitraum „glücklich bestehen“, sehr viel Transparenz und Klarheit über die jeweiligen Bedürfnisse der Partner, diejenigen, die sie in der Beziehung erfüllt haben wollen und diejenigen, die sie sich über die Partnerschaft hinaus erfüllen wollen. Schwierig wird es immer dann, wenn sich unsere Bedürfnisse verändern. Wenn z. B. plötzlich der Kinder- und Familienwunsch dazu kommt oder man sich einfach verändern möchte. Dann steht diese Beziehung vor einer neuen Herausforderung und man muss schauen, ob der andere Partner diesen Weg mitgehen kann oder ob er lieber noch in dieser

unverbindlichen Form weiterleben möchte. Dann kann es zur Trennung kommen, was aber nicht heißt, dass die davor gelebte „unverbindliche Beziehung“ deshalb schlecht war.

Welche Komponenten braucht eine Beziehung, um zu funktionieren?

Wenn Sie mir gestatten, möchte ich die Frage so formulieren: Welche Komponenten oder Zutaten braucht es für eine erfolgreiche und erfüllte Partnerschaft? Der Begriff „funktionieren“ klingt sehr maschinell und berechenbar, so ist das Leben aber nicht.

Zu allererst braucht es die Bereitschaft, sich auf eine Beziehung einzulassen. Diese klare und bewusste Entscheidung hilft, wenn die ersten Herausforderungen in der Beziehung gemeistert werden sollen. Ich muss aber vorausschicken, dass es hier kein allgemein gültiges Erfolgsrezept gibt, denn Menschen und ihre Lebensumstände sind dafür zu unterschiedlich. Fragt man ein junges erfolgreiches Paar nach den Zutaten, werden sie anders antworten als z. B. ein älteres Paar.

Trotzdem werde ich hier ein paar wichtige Komponenten erwähnen, die aus meiner Sicht in jeder Partnerschaft sehr hilfreich sind.

Eine gute Voraussetzung ist sicherlich, wenn jeder Partner sich in der Lage fühlt, auch alleine zu leben und von seinen Fähigkeiten und seinem persönlichen Wert überzeugt ist.

Die gegenseitige Wertschätzung ist ein essenzieller Faktor in jeder Beziehung. Gerade der Alltag bietet sehr viele Möglichkeiten, den Partner wertzuschätzen und eine Form der Dankbarkeit zu empfinden. Man kann dankbar für die vielen eher unscheinbaren Kleinigkeiten sein, die das gemeinsame Leben ausmachen. Ist der Partner erst einmal nicht mehr da, dann erinnert man sich genau an diese Kleinigkeiten. Die Wertschätzung geht als erstes verloren, wenn sich zwei Menschen in einer Beziehung voneinander entfernen.

Man sollte seine eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte sehr gut kennen und auch artikulieren können sowie die wichtigsten Bedürfnisse miteinander teilen können. Jeder Partner muss auch zulassen können, dass der andere Bedürfnisse hat, die er nicht mit ihm, sondern ggf. auch ohne ihn erfüllen möchte. Vielleicht ein Hobby, ein Treffen mit einem guten Freund usw. Rumi hat einmal gesagt: „Lasst einander Raum, damit ihr euch begegnen könnt“.

Wichtig ist es auch, zu lernen, wirkungsvoll zu kommunizieren, nämlich klar auf der Bedürfnisseebene. Diese Art der Kommunikation ist verbindend und wird nicht als verletzend erlebt. Es kommt nicht zu Anschuldigen und trotzdem ist jeder gut bei sich und kann seine Bedürfnisse formulieren und auch dem anderen sehr gut zuhören. So kann man Konsenslösungen und Kompromisse finden. Man sieht die Beziehung als Chance, als eine Win-win-Situation, in der beide bemüht sind, die Partnerschaft so kreativ und attraktiv wie möglich zu gestalten, sodass es jedem dabei gut geht und jeder auch für den anderen etwas tun möchte. Man spricht über die eigenen Träume, Lebensziele und Sehnsüchte, man kennt die des Partners und ist auch daran interessiert, ob sich diese verwirklichen lassen. Anders als die Liebe ist eine Partnerschaft planbar. Sie lässt sich gemeinsam kreativ gestalten und wir sollten die Bereitschaft mitbringen, daran zu arbeiten.

Für eine erfolgreiche Beziehung ist mehr nötig, als nur euphorische Gefühle wie in der ersten Phase der Verliebtheit. Wenn auch diese euphorischen Gefühle später einmal von großer Wichtigkeit sein können, wenn es in der Beziehung vielleicht einmal nicht mehr so gut läuft, weil man eine

gemeinsame „Glücks-Erfahrung“ gemacht hat, an die man auch noch nach vielen, vielen Jahren anknüpfen kann. Diese Erfahrungen werden dann wieder bewusst als verbindend erlebt.

Im Volksmund heißt es: „Gegensätze ziehen sich an“. Tatsächlich können Gegensätze wirklich in einer Beziehung für eine gewisse attraktive Spannung sorgen, die als sehr befruchtend erlebt wird. Der andere hat etwas, das ich nicht habe, das ist aufregend und kann auch zur Entwicklung anregen. Gleichzeitig wirken auch Gemeinsamkeiten verbindend. Es muss auch ein großer Anteil an Gemeinsamkeiten in einer Partnerschaft bestehen, wie z. B. ähnliche Wertvorstellungen, Weltanschauungen, gemeinsame Hobbys und Erlebnisse oder natürlich Kinder. Diese Gemeinsamkeiten verbinden und formen die gemeinsame Lebensgeschichte der Partner.

Wenn ein Paar z. B. keine Kinder haben möchte, dann sollten sich die Partner vielleicht überlegen, wie sie das „Nicht“ in diesem Fall achten (und auch gut kommunizieren) und ob sie sich bestenfalls für ein anderes gemeinsames „Projekt“ entscheiden, das ähnlich verbindend wirkt.

Auch wenn die Sexualität nicht das Wichtigste in einer dauerhafte Partnerschaft ist und meist nach vielen Beziehungsjahren vielleicht nicht mehr so aufregend erlebt wird, so sollte man die gemeinsame Sexualität sehr wohl auch achten und auch lernen über die eigenen sexuellen Sehnsüchte und Phantasien zu sprechen. So kann gerade in einer längeren Beziehung dieser Mut entstehen, über Phantasien und Sehnsüchte zu sprechen, weil man sich mehr vertraut. So kann man einen Weg finden, wie man unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse gemeinsam die Sexualität gestalten kann. Dabei werden aber Tabus geachtet. Die gemeinsame Sexualität ist auch eine Kunst, die es in einer Partnerschaft genauso zu erlernen gilt, wie z. B. die Kommunikation. Im Vordergrund steht nicht der „perfekte Sex“, wie uns das durch Medien vorgegaukelt wird, sondern das gemeinsame Erleben, das gemeinsame Experimentieren, sich hinzugeben und dem anderen so nah wie möglich zu sein. Daraus entsteht immer wieder aufs Neue etwas sehr Verbindendes. Aus so einem Liebesspiel kann sich mit zunehmender Erfahrung auch richtig guter Sex entwickeln. Wir können uns auch ständig als Paar weiterentwickeln.

Wie kann man mit jemandem umgehen, der einem die Verbindlichkeit verweigert?

Wenn mir jemand Verbindlichkeit verweigert, ich aber in meinem Bedürfnis sehr wohl Verbindlichkeit brauche und dem anderen auch ganz klar zum Ausdruck bringe, dass mich seine Unverbindlichkeit z. B. sehr verletzt, dann muss ich, wenn sich das Verhalten des anderen nicht verändert, wahrscheinlich auch den Gedanken an eine Trennung zulassen. Dann sollte man sich nach einer Zeit auch eingestehen, dass die jeweiligen „wichtigen Bedürfnisse“ zu verschieden sind. Wenn ich das auf Dauer nicht achte, kommt es unweigerlich zu Enttäuschungen und letztendlich zu Verletzungen. Ich kann den anderen ja nicht ändern, ich kann nur mein eigenes Verhalten beeinflussen. D. h. wenn der andere aus irgendeinem Grund auf Dauer die „Verbindlichkeit verweigert“, dann muss ich das auch respektieren und letztendlich meine Konsequenzen daraus ziehen. Das hat nichts mit Schuld, sondern nur mit der Unterschiedlichkeit der gegenwärtigen Bedürfnisse zu tun.

Welche Chancen geben Sie der Partnersuche über Internetportale und Handy-Apps, wie Tinder & Co.? Was sollte man besonders beachten?

Ich persönlich halte nicht sehr viel von Tinder und Co. Partnerberatungsinstitute (auch im Internet) finde ich o.k., da muss man einen gewissen Aufwand betreiben und auch einen leistbaren Betrag

bezahlen. Es gibt also Hürden zu überwinden, das finde ich gut. Es gefällt mir bei Tinder überhaupt nicht, dass man wie in einem Magazin blättert und oberflächlich entscheidet, wer einem gefällt und wer nicht. Man muss sich dabei nicht mehr wirklich um den anderen bemühen, sondern sagt nur noch, „ich will dich treffen, vielleicht gleich mit dir ins Bett gehen“. Mag sein, dass das für einige Menschen eine Zeit lang interessant ist, vielleicht gerade wenn jemand aus einer längeren Beziehung herauskommt. Mir persönlich gefällt diese Art der Eigenpräsentation und Kontaktaufnahme nicht.

Ein klingender Satz lautet: „Ich lieb' dich nicht, wenn du mich liebst.“ Wie schaffe ich es, den richtigen Weg zwischen Nähe und Distanz zu finden?

Das sind für mich zwei verschiedene Themen. Wenn zu mir jemand sagt, „ich liebe dich nicht, wenn du mich liebst“, dann habe ich den Eindruck, dahinter stecken große Verletzungen und natürlich Bindungsangst. Grundsätzlich hat das sicherlich mit Nähe und Distanz zu tun, aber auf eine sehr ungesunde Art und Weise. Das sagt ja bereits aus, dass sich jemand nicht wirklich auf den anderen einlassen will.

Nähe und Distanz sind in jeder Beziehung ein wichtiges Thema. Gut ist es, wenn sie so gelebt werden, dass genug Gemeinsamkeit stattfindet, aber auch Raum dazwischen für Eigenerlebnisse sein darf. Dadurch bleibt auch eine gewisse attraktive Spannung in der Beziehung erhalten. Gleichzeitig wird auch dafür gesorgt, dass man aufgrund der Eigenerlebnisse dem Partner immer wieder etwas Neues zu erzählen hat. Wieviel Nähe und Distanz jeder in der Partnerschaft braucht, ist von Paar zu Paar verschieden und muss gut kommuniziert werden, damit es nicht zu andauernden Verletzungen kommt. Wenn das Nähe-Distanzthema in der Beziehung ein dauerhaftes Problemthema ist, muss man darauf eingehen und notfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um zu verstehen, was sich hinter dem unterschiedlich empfundenen Bedürfnis nach Nähe und Distanz verbirgt.