

## Wo die Liebe hinfällt

In der US-amerikanischen Filmkomödie „Wo die Liebe hinfällt...“ (Originaltitel: „Rumor Has It...“) will die in New York City lebende Journalistin Sarah Huttinger den Anwalt Jeff Daly heiraten.

Sie besucht die Hochzeit ihrer Schwester Anni. Dort wird sie von ihrer Großmutter in einige Familiengeheimnisse eingeweiht. Danach hatte ihre Mutter eine Affäre mit dem Millionär Beau Burroughs, der zuvor schon mit Sarahs Großmutter liiert gewesen war.

Kurz entschlossen macht sich Sarah auf die Suche nach dem Mann, dem bereits zwei Frauen aus ihrer Familie verfallen waren. Sie findet Beau Burroughs in San Francisco. Nachdem er sie davon überzeugt hat, nicht ihr Vater zu sein, verbringt sie eine Nacht mit ihm. Danach erkennt sie, dass sie sich mit ihm keine Beziehung vorstellen kann und geht zurück zu Jeff Daly, der von ihrer Affäre mit Beau bereits gehört hat, und bittet ihn, ihr zu verzeihen. Am Ende heiraten die beiden.

Szenenwechsel: Zwei alte Freunde treffen sich in einer Kneipe. Sagt der eine: "Mann ist das dufte, mal wieder im Lande zu sein. Wie geht's euch Ganoven denn allen? Was machen denn zum Beispiel die Krögers? - Darauf der andere: "Die haben sich lange getrennt. Er lebt mit einer anderen Frau in Altona und wo sie hin ist, weiß ich gar nicht. - "Ah ja", reagiert der erste mit wachsendem Interesse. "Und die Zierfelds?" - "Da hat's neulich geknallt. Er ist ausgezogen und lebt jetzt alleine. Sie wohnt noch in Norderstedt mit Volker – er ist Lehrer; weiß nicht, ob du den kennst. - Was macht ihr denn?" - "Na ja, es ging halt nicht mehr. Susi wohnt jetzt woanders mit 'nem sehr sympathischen Typ, und ich lebe in der alten Wohnung mit Karin. - Und bei euch? Was ist da?" - "Wir, tja, wir sind noch zusammen, aber verstehst du, wir haben uns das auch schon oft überlegt, wirklich! Aber dann der Junge, und überhaupt, verstehst du, ich weiß nicht, ob du das verstehst, zwischen uns läuft's prima. Komisch, aber es ist so, verstehst du?" - Darauf der andere gönnerhaft: "Brauchst dich doch nicht zu entschuldigen, alter Junge, ich versteh' dich doch, mach dir nichts draus."

Ein bisschen verwirrend ist das schon, was sich in den Köpfen zahlreicher Menschen abspielt und sich ebenso in ihrem Lebensstil niederschlägt. Vieles, was vor gar nicht allzu langer Zeit für jede Frau und jeden Mann fest stand, ist hinfällig geworden. Dazu gehört auch, dass die Liebe öfter hinfällt. Eine Einladung der Evangelischen Akademie Tutzing zu einer Tagung über den Wandel der Geschlechterbeziehung bringt die gegenwärtige Situation auf den Punkt: "Frauen und Männer, die heute ihr Leben planen, haben eine nie da gewesene Freiheit und stehen zugleich unter einem nie da gewesenen Zwang. Vieles, was früher aufgrund fester Geschlechtsstereotypen nicht zur Disposition stand, ist offen für individuelle Entscheidungen. Der damit verbundene Zwang: all dies muss auch tatsächlich entschieden werden - und zwar nicht ein für allemal, sondern immer wieder neu im Lebenslauf.“

### 1. Indikatoren (Anzeiger) für die Hinfälligkeit der Liebe

- ? Innerhalb der vergangenen dreißig Jahre hat sich die Zahl der Eheschließungen halbiert.
- ? Auf 396.000 Eheschließungen kamen 213.000 Ehescheidungen.
- ? Die Zahl der Kinder, die außerhalb einer Ehe geboren wurden, hat sich mehr als verdreifacht: 1975 wurden 8,5% der Kinder unehelich geboren, 2005 waren es 29%.
- ? 10% der Bevölkerung sind Alleinerziehende, von denen ein Drittel nie verheiratet war (87 % davon sind Frauen und 13 % Männer).
- ? In der BRD gibt es 14,7 Mio. Einpersonenhaushalte und 24,5 Mio. Mehrpersonenhaushalte. Somit besteht etwa jeder dritte Haushalt aus einer Person.

### 2. Warum die Liebe hinfällig geworden ist

#### 2.1. Soziologische Aspekte – oder: jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

Wir leben in der so genannten Postmoderne. Dieser Begriff beschreibt den Zustand der abendländischen Gesellschaft, Kultur und Kunst nach der Moderne. Vertreter der Postmoderne

kritisieren die so genannte Moderne als eine Phase, die von einheitlichen, allgemein gültigen Prinzipien oder totalitären Denkansätzen mit despotischen Zügen geprägt war. Sie betrachten dieses Modell des Zusammenlebens als gescheitert und setzen stattdessen auf eine Vielfalt gleichwertiger Perspektiven und Lebensentwürfe. Auf den Punkt gebracht, kann jeder so leben, wie er möchte. In dieser Kultur der Wahl kann ich nach Belieben die Konfession wechseln oder aus der Kirche austreten, mich einem indischen Guru anschließen oder zum Islam übertreten, an die Macht der Sterne glauben oder auf Seelenwanderung und Wiedergeburt bauen. Alles ist möglich, alles erlaubt. Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.

Da ich frei bin zu entscheiden und zu leben, was und wie es mir beliebt, muss ich auch klären, wie ich es mit der Liebe halten, welche Beziehungsform ich wählen möchte: Will ich homo- hetero- oder bisexuell leben? Will ich alleine, in kurz- oder langfristig angelegten Partnerschaften leben? Will ich Kinder haben, verhüten, mir einpflanzen lassen oder abtreiben? Nichts ist von vorneherein und schon gar nicht für immer festgelegt, sicher, geschweige denn stabil! Angesichts dieses Beliebigkeitswirrwarrs fühlen sich zahlreiche Menschen hilflos, überfordert, ängstlich, auf sich alleine gestellt. Sie kommen niemals wirklich an. Sie sind nirgendwo zu Hause.

Der folgende Monolog eines Mannes scheint mir typisch für diese Entwicklung zu sein: "Vermutlich hat jeder die Sorte Liebe, die er verdient. Ich habe Anna, und beide zusammen stecken wir in einer Beziehungskiste, seit fünf Jahren. Andere hätten sich in dieser Zeit längst eine gemeinsame Wohnung oder wenigstens ein Kind zugelegt. Wir nicht. Jeder von uns lebt seinen eigenen Stiefel - jedem das Seine: sein Bett, seine Telefonrechnung, sein Auto, seine Waschmaschine. Die Modalitäten unserer Beziehung sind eben immer noch nicht geklärt. Wer kümmert sich um was, wer spielt welche Rolle? Verträgt sich Zusammenleben überhaupt mit Selbständigkeit? Wir müssen noch eine Menge klären. Obwohl uns viele dafür halten, sind wir eigentlich noch kein richtiges Paar. Aber wir reden ununterbrochen darüber, ob wir nicht doch eines werden sollten..."

„Warum heiratet ihr nicht einfach“, hat mich kürzlich ein Freund gefragt. „Es ist doch Quatsch, sich jahrelang mit zwei Haushalten zu belasten.“ Das mag schon stimmen. Aber ich habe irgendwo gelesen, dass das durchschnittliche Paar nach zwanzig Jahren täglich gerade noch acht Minuten miteinander spricht. So etwas könnte uns nie passieren" (aus "Stern" Nr. 13, 1988).

Wie wahr, wie wahr! Aber ständige Diskussionen über die Modalitäten einer Beziehung sind kein Garant für ein harmonisches Zusammenleben. Im Gegenteil: sie verhindern, dass zwei Menschen, die eigentlich gut zusammenpassen würden, jemals zusammenfinden. Würde man diesem Mann nahe legen, sich doch endlich festzulegen und mit seiner Freundin zusammen zu tun, würde er sich vermutlich vehement dagegen verwahren. Denn eine Entscheidung hat etwas Bindendes - und wer will sich schon festlegen bzw. festlegen lassen?! So bleibt das Leben – auch das gemeinsame Leben – eine nie endende Kette von Entscheidungen, die immer wieder neu überlegt, getroffen, bestätigt und korrigiert werden müssen.

Vor diesem Hintergrund steht auch die Ehe als lebenslange Lebens- und Liebesgemeinschaft einer Frau und eines Mannes zur Disposition. Bereits 1970 prognostizierte Rudolf Affemann: "Ich vermute, dass zukünftig mehrere Formen der Beziehungen von Mann und Frau nebeneinander bestehen werden. Wenn sich die Trends fortsetzen, wird sicherlich die Zahl derer zunehmen, die niemals heiraten. Sie werden seelische oder nur sexuelle Beziehungen aufnehmen, die kürzere oder längere Zeit währen. Weil sich unsere bewusste Sexualmoral rapide wandelt, wird die Gesellschaft von morgen die nicht institutionalisierten Verhältnisse tolerieren. Daneben wird gewiss auch in Zukunft die Ehe zu zweien sehr gefragt sein. Ihr Hauptmotiv wird aber in der Mehrzahl nicht mehr die Liebe, sondern werden andere Absichten sein. Wir müssen damit rechnen, dass ein erheblicher Teil dieser Ehen Kurzzeitehen sein werden... Die Kinder müssen in erster Linie die Zeche dieser seriellen Ehen zahlen." ("Geschlechtlichkeit und Geschlechterziehung in der modernen Welt" 1970, S. 286). Inzwischen sind diese Prognosen Wirklichkeit geworden.

## **2.2. Psychologische Aspekte – oder: wie wichtig sichere Bindungen sind**

Wer auf andere Menschen zugeht und sich mit ihnen verbindet, hat nicht nur positive Beziehungserlebnisse im Gepäck. Zahlreiche Menschen tragen eine Menge schmerzlicher Erinnerungen mit sich herum, die schwer auf ihrer Seele liegen und ihren Ursprung meistens in der

Herkunftsfamilie haben.

John Bowlby, der Vater der Bindungstheorie schreibt: „Der Kern meiner Aussage ist, dass eine enge und kausale Beziehung besteht zwischen den Erfahrungen eines Individuums mit seinen Eltern und seiner späteren Fähigkeit emotionale Bindungen einzugehen“ („Das Glück und die Trauer“ – Herstellung und Lösung affektiver Bindungen 1979, S. 135).

Wenn ich mich binde, lasse ich mich als Liebender und Geliebter rückhaltlos auf einen anderen ein. Am intensivsten können das Eheleute erleben, die als Du und Ich zu „einem Fleisch“ (Gen. 2,24) zusammen wachsen. Um sich auf diese enge Lebensgemeinschaft einlassen zu können, braucht es eine sichere Bindung in der Kindheit. Für Kinder ist die Mutter die erste „emotionale Tankstelle“, bei der sie auftanken und Stress abbauen können, um sich erneut ohne Angst ihrer Umwelt zuwenden zu können.

Eine enge Mitarbeiterin von John Bowlby (Mary S. Ainsworth) fand bei ihren Forschungen heraus, dass Mütter unterschiedlich in der Lage sind, den Stress ihrer Kinder abzubauen. Sie unterschied drei Arten von Mutter-Kind-Bindungen:

**Die sichere Bindung:** Ein sicher gebundenes Kind erlebt im Körperkontakt mit seiner Mutter, wie es zur Ruhe kommt, wie sein hormoneller Stresspegel sinkt, und es sich bald wieder glücklich und zufrieden fühlt.

**Die ambivalent-unsichere Bindung:** Ein ambivalent-unsicher gebundenes Kind kann sich in Stresssituationen wesentlich schlechter beruhigen. Es wehrt sich z. T. sogar gegen den Körperkontakt mit seiner Mutter. Es weint länger, und seine hormonellen Stresswerte gehen nicht vollständig auf ein Normalniveau zurück. Das Kind steckt in einem Zwiespalt. Es ist unsicher, ob die Mutter eher eine Stress-Quelle oder eine Stress-Ressource für den Stressabbau ist.

**Die unsicher-vermeidende Bindung:** Die Tendenz, die Mutter selbst als Stressquelle zu erleben, ist bei dieser Art von Bindung weit fortgeschritten. Das Kind kann seinen hormonellen Stresspegel auch im Kontakt mit der Mutter nicht abbauen. Es hat zwar weiterhin das Bedürfnis mit ihr in Kontakt zu kommen, bleibt jedoch wegen seiner schlechten Erfahrungen auf Distanz und verhält sich eher passiv abwartend.

Die Tatsache, dass die emotionale Bindung eines Kindes an seine Mutter naturgegeben intensiver ist als an seinen Vater, bedeutet nicht, dass Väter nichts Wesentliches zum seelischen Fundament ihres Kindes beitragen können. So fließt ihre Liebe zur Frau auch in die Liebe der Frau zum Kind mit ein. Der Halt, den sie ihrer Frau geben, gibt auch dem Kind Halt. Die Liebe eines Vaters zu seinem Kind gibt ihm zusätzliche seelische Stärke. Zwar braucht das Kind seinen Vater anders als seine Mutter. Kein Vater kann seinem Kind die Mutterbindung ersetzen. Aber eine Mutter kann ihrem Kind auch nicht den Vater ersetzen.

Menschen, die in einer sicheren Bindung aufwachsen, können als Erwachsene gute wie schlechte Erfahrungen mit ihren Eltern schildern. Sie sind in der Lage auf andere Menschen zuzugehen, ihnen zu vertrauen und sich an sie zu binden. Sie können über ihre Kindheits-Erlebnisse von Bindung, Verlust, Angst und Trauer sprechen und verkraften die Wechselfälle des Lebens leichter.

Menschen, die in einer ambivalent-unsicheren Bindung aufgewachsen sind, können als Erwachsene intensive Nähe zulassen, aber im nächsten Moment flüchten sie vor ihr. Sie sind zwischen Nähe und Distanz hin und her gerissen. Aus ihrer Kindheit können sie detailliert berichten, machen aber in ihren Erzählungen öfter Gedankensprünge, die es den Zuhörern erschweren, einen roten Faden zu erkennen. Ambivalent-unsicher gebundene Erwachsene problematisieren ihre Vergangenheit. Viele hadern mit ihren Eltern, sind auf diese Weise an sie gebunden und nicht frei, sich dauerhaft an einen Partner zu binden.

Diejenigen, die in einer unsicher-distanzierten Bindung aufwachsen, können als Erwachsene Nähe kaum zulassen. Sie geben sich kühl und distanziert, lassen niemanden an sich heran aus Angst, erneut enttäuscht zu werden. Gleichzeitig idealisieren sie ihre Eltern, haben ansonsten aber eine eher negative Sicht auf ihre Mitmenschen und werten sie ab. Sie messen zwischenmenschlichen Beziehungen und emotionalen Bindungen wenig Bedeutung bei, neigen dazu, ihre Mitmenschen zu verzwecken, ohne sich für sie verantwortlich zu fühlen.

### **2.3. Biblische Aspekte – oder: wie Schuld Menschen trennt**

Am letzten Schöpfungstag sprach Gott der Herr: „Lasset uns Menschen machen, ein Abbild von uns, das uns ähnlich ist!“ Er schuf die Menschen männlich und weiblich und beauftragte sie: „Seid fruchtbar und vermehrt euch. Füllt die ganze Erde und nehmt sie in Besitz!“ (Gen. 1,28) Das war ein großartiger Auftrag: herausfordernd, faszinierend, mit umfangreichen Kompetenzen ausgestattet. Adam und Eva konnten über die gesamte Schöpfung verfügen und sich von ihr ernähren – mit einer Ausnahme: „Du darfst von allen Bäumen des Gartens essen, nur nicht vom Baum der Erkenntnis“ (Gen. 2,16f).

Die Menschen nahmen diesen Auftrag an und machten sich an die Arbeit. Dabei überschritten sie schon bald den vorgegebenen Rahmen. Ihr Ziel: nicht nur Gottes Ebenbild, sondern selbst Gott zu sein: unabhängig, selbst bestimmt, grenzenlos!

Gott hatte den Menschen zu verstehen gegeben: „Ihr sollt bei allem, was ihr tut, in Kontakt mit mir bleiben.“ - Im Gegensatz dazu dachten und denken wir: „Wir sind die Herrscher, deshalb müssen wir uns nicht länger an Gott binden. Wir können tun und lassen, was wir wollen“, schlagen eigene Wege ein und überschreiten dabei unsere Grenzen.

Die Folge: Wir empfinden Scham und haben Angst. Adam und Eva flechten Feigenblätter zusammen und machen sich Lendenschurze. Die Grenzüberschreitung – Sündenfall genannt – verändert sie und belastet ihre Beziehung. Sie wollen sich „keine Blöße geben“. Sie getrauen sich nicht länger zu zeigen, wie sie sind. Sie hegen Misstrauen gegeneinander und können weder einander noch Gott vorbehaltlos begegnen. Gemeinsam verstecken sie sich vor ihm, um ihm ja nicht unter die Augen treten zu müssen.

Seitdem die Menschen Gott die Herrschaft streitig gemacht haben, um selber Gott zu sein, ist ein erbitterter Streit um diese Herrschaft ausgebrochen: Konkurrenzkampf und Feindseligkeiten sind an der Tageordnung. Wir konkurrieren, neiden und hassen. Kain misshandelt seinem Bruder Abel die Zuwendung Gottes und bringt ihn um. Der Mensch wird zum Brudermörder. Er setzt seine Fähigkeit aufs Spiel, seine Mitmenschen zu achten und ihnen zu vertrauen, für sie da zu sein und sichere Bindungen einzugehen. Stattdessen wird er misstrauisch, einsam und ungeborgen – menschenlos; verfolgt von der Angst, dass sein Mitmensch ihn übervorteilen und ausbooten könnte.

Damit nicht genug: der Mensch wird auch gottlos: „Kain sagte zum Herrn: ‚Du vertreibst mich vom fruchtbaren Land und aus deiner schützenden Nähe. Als heimatloser Flüchtling muss ich umherirren. Ich bin vogelfrei, jeder kann mich ungestraft töten‘“ (Gen. 4,14). – Zwar markiert Gott mit Hilfe eines Zeichens an Kain, dass dieser unter seinem Schutz steht. Aber er muss aus seiner Nähe weggehen.

Unsere Gott- und Menschenlosigkeit wurde erst durch Jesus Christus aufgehoben. Er ließ es zu, dass sich unsere gesamte Missgunst, ebenso Hass und Mord gegen ihn richtete. Unseren Hass und die Dornenkrone, unsere Hosianna-Rufe und unser Kreuzige ihn fing er mit seinem Leib auf und trug es hinweg. Wo immer ein Mensch sich zu Jesus bekennt, löst er ihn aus seinem tödlichen Konkurrenzkampf heraus, so dass er mit Gott und seinen Mitmenschen verbunden leben kann. Das ist nicht nur eine schöne Lehre, sondern kann in der christlichen Gemeinde Realität werden. Im 4. Kapitel der Apostelgeschichte lesen wir: „Die Menge der Gläubigen war ein Herz und eine Seele“ (V.32). An die Stelle von Missgunst und Konkurrenzkampf tritt die aufbauende Ergänzung der verschiedenen Begabungen, in der jeder zu etwas gut ist, jeder seinen Platz findet und einer den anderen achtet und wert schätzt.

### **3. Wie wir bindungs- und liebesfähiger werden**

Die Bindungstheorie lehrt uns, dass positiv gebundene Menschen am ehesten in der Lage sind, dauerhafte Beziehungen einzugehen und zu gestalten. Die Bibel lehrt uns, dass Jesus Christus uns aus unserer Bindungslosigkeit befreit und liebevolle Beziehungen ermöglicht. Diese Erkenntnisse sehe ich zusammengefasst in dem hinlänglich bekannten Satz: „Nur wer frei ist, kann sich binden“. Freie Menschen sind sowohl bereit als auch in der Lage, mit Kopf und Herz, mit Leib und Seele einen Menschen zu lieben und sich ihm hinzugeben.

Von diesem Gedanken ausgehend, möchte ich ein paar Anstöße geben, wie wir bindungs- und liebesfähiger werden können:

### **3.1. Indem wir uns selbst lieben**

Solange wir keine liebevolle Beziehung zu uns selbst haben, sind wir an uns selbst gebunden und kaum in der Lage, liebevolle Beziehungen zu anderen aufzubauen. Wir benutzen sie als Liebesquelle, ohne selber ihnen Liebe zufließen zu lassen. Wir hängen uns an sie und überlasten sie. Kein Wunder, wenn sie sich zurückziehen oder vor uns fliehen.

Wer sich selbst lieben lernen möchte, muss seine Bedürfnisse wahrnehmen und benennen. Er muss sich selbst achten und annehmen. Solange ich weder meine Bedürfnisse wahrnehme und sie mir zugestehe noch mich selbst achte, suche ich mich in meinen Mitmenschen. Dabei entwickle ich ein hohes, unerreichbares Beziehungsideal, das jede Beziehung von Anfang an überfordert, ohne dass mein Mangel an Selbstliebe geringer wird.

Ein junger Ehemann, der beruflich sehr eingespannt und in seiner Freizeit nur für seine Frau und seine zweijährige Tochter da ist, sitzt mir erschöpft gegenüber und sagt: „Ich brauche mehr Zeit für mich, um endlich mal tun zu können, was mir Freude macht.“ Ich frage: „Was würde Ihnen Freude machen?“ Er überlegt angestrengt und antwortet: „Ich weiß es nicht!“

Dieser Mann erdrückt seine Frau und sein Kind mit seiner Zuwendung aus Angst, nicht mehr geliebt zu werden. Gleichzeitig wirft er seiner Frau vor, dass er selbst zu kurz komme. Wenn er frei werden möchte, sie freiwillig zu lieben, muss er bereit sein, sich selbst lieben zu lernen; zu lernen, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zu würdigen und zu artikulieren. Für diesen mühevollen Prozess braucht er seelsorgerliche Unterstützung; unter anderem in Form von Vitamin E = Ermutigung.

### **3.2. Indem wir Vater und Mutter verlassen**

In 1. Mose 2, 24 lesen wir: „Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden ein Fleisch sein.“ Der erwachsene Mensch muss seine Eltern loslassen, spätestens, wenn er heiraten möchte. Er muss seine emotionale Bindung an Vater und Mutter aufgeben, um sich an einen Ehepartner binden zu können. Die räumliche Trennung kann die gefühlsmäßige Ablösung unterstützen, ist dafür aber kein Ersatz!

Die biblische Aussage, vor allem der zweite Teil, wird häufig missverstanden. Bei dem Begriff „ein Fleisch“ geht es um mehr als die körperliche Vereinigung von Mann und Frau. „Ein Fleisch sein“ ist im alttestamentlich-jüdischen Familien- und Sozialrecht der Fachbegriff für eine eigenständige soziale Größe. Für einen heranwachsenden, wirtschaftlich und sozial abhängigen Menschen war die Herkunftsfamilie der wichtigste Lebensbezug. Das änderte sich mit der Partnerwahl. Von dem Moment an war der Ehepartner die Nummer eins. Die Verlobungszeit bildete den Übergang zwischen dem Abschied von der Herkunftsfamilie und der Gründung einer eigenen Familie.

Verlobte betrachten die Zeit bis zur Hochzeit oft als Testphase. Neben dem gegenseitigen Kennen lernen möchten sie herausfinden, ob sie sich von ihren Eltern gelöst haben; ob sie erwachsen genug sind, um sich einander vorbehaltlos zuwenden zu können; ob sie sich von ihren Eltern abgenabelt, sie losgelassen haben, so dass sie frei sind, eine eigene Familie zu gründen. In dem Maße, wie sich bei beiden Partnern die Erkenntnis verfestigt, „von jetzt an sind in erster Linie mein Partner und ich wichtig“, ist der Weg für eine gemeinsame Zukunft frei.

Verlobte tun gut daran zu prüfen, ob sich die Liebes- und Treuebekundungen im konkreten Verhalten widerspiegeln. Wer Kompromisse eingeht und Unklarheiten zulässt, riskiert eine Menge Probleme und legt den Grundstein für viel Leid und Scheitern.

Der Prozess des Verlassens wird konkret ...

### **3.3. Indem wir Altlasten ablegen**

Ein Indiz dafür, dass jemand Altlasten mit sich herumschleppt, sind die häufig tief greifenden Spannungen im Verhältnis zwischen den Generationen. Väter und Mütter sind schuldig geworden, weil sie ihren Kindern etwas schuldig geblieben sind. Zum Beispiel benutzen sie ihre Kinder, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Oder sie verletzen die kindliche Seele durch Grenzüberschreitungen und vorenthaltene Liebe. Das schmerzt, und diese Schmerzen begleiten zahlreiche Menschen bis ins Erwachsenenalter. Damit gehen Gefühle wie Wut, Hass, Bitterkeit und Trauer einher und halten eine geheime Bindung aufrecht.

Kinder haben von Natur aus und in geistlicher Hinsicht ein Recht auf Unversehrtheit. Sie sind nicht

Objekt elterlicher Erziehungsversuche oder Willkür, sondern Subjekt mit dem Anspruch, dass ihre seelischen wie körperlichen Bedürfnisse befriedigt werden. Die Realität sieht jedoch häufig anders aus. So delegieren zahlreiche Eltern – vielfach unbewusst und deshalb auch unbemerkt – an ihre Kinder, was sie selber nicht erreicht haben und niemals erreichen werden. Die Kinder sollen die Wunschträume der Eltern erfüllen. Ich kenne etliche Eltern, die ihre Kinder unbedingt auf's Gymnasium schicken wollen, egal ob sie den dortigen Anforderungen gewachsen sind oder nicht. Außerdem sollen sie eine dritte Fremdsprache erlernen, sich sportlich betätigen und ein Musikinstrument spielen. Durchschnittlich begabte Kinder sind mit derart hochgesteckten Anforderungen überfordert und nehmen seelischen Schaden.

Auch das Gegenteil, ein Mangel an Aufmerksamkeit und Zuwendung, Interesse und Unterstützung hinterlässt seelische Wunden. Die Folge ist ein unstillbarer Hunger nach elterlicher Geborgenheit und Wertschätzung, den Heranwachsende ins Erwachsenenleben mitnehmen.

Diese und andere Altlasten näher zu betrachten, zu verarbeiten und abzulegen ist eine wichtige Aufgabe. Dazu müssen neue Denkmuster und Verhaltensweisen eingeübt werden, sonst werden negative Erfahrungen auf andere Menschen übertragen, allen voran der Partner. Ein Beispiel ist Rainer. Er musste als Junge jahrelang seine Mutter vor dem Vater schützen. Als Erwachsener lebt er diese Beschützerrolle weiter; jetzt im Hinblick auf seine Freundin. Sie fühlt sich eingeeengt und wehrt sich dagegen mit Händen und Füßen. Ein anderes Beispiel ist Anke. Sie wuchs in einer Familie auf, in der sämtliche Probleme unter den Tisch gekehrt wurden. Sich offensiv mit anderen Menschen auseinandersetzen, hat sie nie gelernt. Jetzt nimmt sie sich permanent zurück und überlässt ihrem Partner alle Entscheidungen – um des lieben Friedens willen! Der reagiert ungehalten, weil er oft nicht weiß, woran er mit Anke ist und sich allein gelassen fühlt.

Wir müssen unsere Altlasten erkennen wollen, benennen lernen und ablegen, damit wir frei sind für neue Bindungen. Diesen Prozess nenne ich Versöhnung.

### **3.4. Indem wir uns versöhnen**

Der wichtigste Versöhnungsschritt ist die Vergebung. Manch einer möchte den mühsamen Weg des Vergebens abkürzen, indem er das Fehlverhalten seiner Eltern entschuldigt mit Sätzen wie: „Sie hatten ja auch eine schwierige Kindheit. Sie konnten nicht anders.“ Oder: „Sie haben es doch nur gut gemeint.“ So vermeidet er jegliche Auseinandersetzung mit seinen Verletzungen, seinem Misstrauen, seiner Wut usw. Am liebsten hätte er das alles "weggebeichtet" und "weggebetet". Ich habe es öfter erlebt, dass jemand sehr schnell bereit war zu vergeben und sich vergeben zu lassen. Und mein Unbehagen darüber ist groß. Denn diese Vergabungs-Schnellverfahren tünchen Altlasten zu, anstatt sie tatsächlich zu vergeben und sich zu versöhnen. Vergeben kann ich nur, was mir bewusst ist. Dazu gehört, dass ich mich an die Verletzungen erinnere und die damit verbundenen schmerzlichen Gefühle zulasse. Nachdem die Erinnerungen nicht mehr wehtun, ist der Zeitpunkt gekommen, den Eltern oder anderen Menschen zu vergeben. Erst dann ist Vergebung auch sinnvoll und schafft die Basis für eine neue Beziehung zu ihnen. Bis dahin liegt es in meiner Verantwortung, mich darum zu bemühen, dass schmerzhaftes Erinnerungen heilen können. Dazu ein Vergleich: Mein Girokonto bei der Bank kann ich nur dann kündigen, wenn es ausgeglichen ist. Solange auf dem Konto rote Zahlen stehen, bin ich an die Bank gebunden. Erst nachdem ich meine Schulden bezahlt habe, kann ich mich von ihr trennen und die geschäftliche Beziehung zu ihr lösen.

Versöhnung hat noch eine weitere Dimension: dass ich mich von meinen unerfüllten Erwartungen an die Eltern verabschiede, die enttäuschten Hoffnungen ablege. Dazu muss ich meinen Wunsch aufgeben, als Erwachsener von den Eltern zu bekommen, was ich damals so sehr gebraucht hätte, z. B. Nestwärme oder Anerkennung; indem ich begreife: „Wenn meine Eltern mir als Kind schon nicht die Liebe geben konnten, nach der ich mich sehnte, wie viel weniger jetzt, da ich erwachsen bin.“ Diese Erkenntnis tut sehr weh. Wenn Menschen im seelsorgerlichen Prozess an diesen Punkt kommen, fließen häufig Tränen. Sie sind Ausdruck tiefer Trauer darüber, dass wesentliche Grundbedürfnisse über viele Jahre unbefriedigt blieben.

Durch die Trauer hindurch gebe ich meine Eltern und mich selbst frei. Gleichzeitig beginne ich zu ahnen, dass mein Leben trotz dieses Mangels heil werden und gelingen kann; nicht zuletzt deshalb, weil ich Jesus Christus persönlich kennen gelernt habe und er mich bedingungslos und umfassend lieb

hat. Indem ich meine Eltern mit ihren Versäumnissen bejahe, verabschiede ich mich aus der Rolle des zu kurz Gekommenen und schaffe eine neue Beziehungsbasis zu ihnen.

Aber nicht nur zu meinen Eltern. Denn der Versöhnungsweg bewahrt mich auch davor, unbefriedigte Bedürfnisse aus meiner Kindheit weiterhin auf andere zu übertragen; z. B. auf den Ehepartner, zumal der nicht wieder gutmachen kann, was andere versäumten.

Anne und Wolfgang waren wie Katz und Hund. Seitdem sie vor fünf Jahren geheiratet haben, stritten sie ständig. Es verging kaum ein Tag, an dem der Haussegen nicht schief hing. Einer warf dem anderen vor, ihn miss zu verstehen, zu missachten und immer nur an sich selbst zu denken. Darüber war ihre Beziehung in eine tiefe Krise geraten. Im seelsorgerlichen Prozess erkannten beide, dass sie seinerzeit aus ihren Herkunftsfamilien geflohen waren, weil es ihnen an Nestwärme und Geborgenheit fehlte. Die suchten sie in der Ehe und überforderten sich damit gegenseitig. Nach einigem Zögern waren sie bereit, sich mit ihren Eltern zu versöhnen. Sie schlugen den schmerzhaften Weg des Abschied Nehmens ein. Dabei entspannte sich auch ihre Beziehung zusehends.

Loslassen und Abschied nehmen sind kein Verlust, sondern ein Gewinn. Ich löse mich von den Fesseln der Schuld, vergebe denen, die an mir schuldig geworden sind und erlebe, wie die Vergebung mich frei macht, stabile Liebesbeziehungen aufzubauen und zu gestalten.