

# Paarpapiere

- [Quintett der Finsternis.](#)
- [The Big Nine. Eine Tabelle.](#)
- [Paarleben. Eine politische und persönliche Aufgabe höchster Priorität.](#)
- [Beziehungsmedizin.](#)
- [Zeitlose Paare.](#)

# Quintett der Finsternis

## **Merkmalsdiagnose des modernen Paarsterbens**

### **1. Die Bewusstlosigkeit in der Beziehung**

Selten wissen wir wirklich, dass wir uns unserer Beziehung zuwenden müssen, um sie aufrechtzuerhalten. Es gibt keinen Überblick über die Beziehung, ja nicht einmal das innere Empfinden, dass man für sie etwas tun muss. "Ich weiß nicht, dass ich nichts weiß.", tröstet uns witzig unsere Inkompetenz. Wir leben in Beziehungen bewusstlos wie die Kinder, aber die Beziehung leben wir nicht. Diese allgemeine Narkotisierung bedingt natürlich auch die politische und persönliche Handlungsunfähigkeit.

### **2. Die Ahnungslosigkeit in der Beziehung**

Tauchen Paare aus der Bewußtlosigkeit auf (meistens durch ein Leiden an der Beziehung, durch eine Störung), dann wissen sie nicht, was sie zur Behebung dieser Störung tun sollen. Sie haben nirgends ein Vorbild, nirgends eine Vorstellung, wie eine gute Beziehung aussehen könnte, und wie man ein Störmoment, beispielsweise ständige Gereiztheit, Krach, Langeweile und erotische Einöde, angehen und beheben soll. Das Erkennen eigener Chancen bleibt ganz auf der Strecke.

### **3. Die Beziehungslosigkeit in der Beziehung**

Paare, die zu wenig zusammen sind oder zu wenig kommunizieren, entwickeln eine Beziehungslosigkeit in der Beziehung, die um ein Vielfaches bedrohlicher ist als Scheidung oder Trennung, selbst wenn sie manchmal jahrzehntelang verschleppt worden ist. Es gibt kreative Scheidungen, weil beide Partner in einer neuen "Kombination der Lebensgeschichten" glücklicher werden. Hingegen ist die beziehungslose Beziehung bestenfalls ein glattes Nebeneinander statt eines lebendigen Miteinanders. Die Paare geraten dahin, weil sie in der Regel zu wenig wesentlich miteinander sprechen. Das Paarsterben findet hier innerhalb der bestehenden Partnerschaft seinen stärksten Ausdruck.

### **4. Die Sprachlosigkeit in der Beziehung, Communication gap**

Die "Kommunikationskluft" ist weltweit gesichert. Paare sprechen zu wenig wesentlich miteinander. Das heißt konkret: Sie tauschen ihr Erleben zu wenig aus. Ein durchschnittliches amerikanisches Paar widmet sich einem wechselseitigen Gespräch heute pro Tag nur noch vier Minuten, ein deutsches zwei Minuten. Davon kann keine Beziehung leben. Die einfachsten Konflikte können nicht geklärt werden, die einfachsten Empfindungen werden nicht mehr geteilt. Trauer, Enttäuschung und entsprechende Zornmengen sammeln sich unterschwellig auf dem Boden der Beziehung als Symptome einer unerledigten Aufgabe, eines nicht gelösten Konfliktes. Damit entstehen über Jahre Verbitterung und wechselseitige Entfremdung bis zum Doppelsingledasein..

### **5. Die Lustlosigkeit in der Beziehung, Ent-Erotisierung**

Wenn in dieser Minutenbeziehung der Zeitmangelmenschen nichts besprochen werden kann, wird die beste Erotik unter der Last von Unerledigtem, Gereiztem und Resigniertem erstickt. Weltweit ist die Lust am Abnehmen. Konkret machen Paare weniger Liebe. Auch der Glaube an die große Liebe nimmt von Jahrzehnt von Jahrzehnt ab.

Die Sammlung dieser Dimensionen gleicht einem Beleg für Freuds Bemerkungen in "Die allgemeinste Erniedrigung des Liebeslebens" "So müsste man sich denn vielleicht mit dem Gedanken befreunden, dass eine Ausgleichung der Ansprüche des Sexualtriebes mit den Anforderungen der Kultur überhaupt nicht möglich ist, dass Verzicht und Leiden sowie in weitester Ferne die Gefahr des Erlöschens des Menschengeschlechtes infolge seiner Kulturentwicklung nicht abgewendet werden können." (Freud, 1912, 90)

# Big Nine

## Neun bedeutendste Einsichten für die Entwicklungsfähigkeit des Paares

### Basistriais

- 1 Initiativ werden
- 2 Zeit zu zweit reservieren
- 3 Ungestörtheit garantieren

### Kommunikationstriais

- 4 Wesentlich sprechen
- 5 Anerkennen der doppelten Wirklichkeit
- 6 Vollständige Gleichberechtigung

### Entwicklungstriais

- 7 Konfliktfähigkeit: Konflikt erstellen und lösen können
- 8 Balance im Urkonflikt Selbstzuwendung-Partnerzuwendung
- 9 Anerkennen des unbewussten Zusammenspiels

# Paarleben

## **Eine politische und persönliche Aufgabe höchster Priorität.**

"Ich bin bis zur Unkenntlichkeit verheiratet", sagte eine Frau; ihr Mann fügte hinzu "und ich suche vergeblich die Frau, die ich vor zwanzig Jahren geheiratet habe."

Die Paarbeziehung ist trotz ihrer Intimität keinesfalls nur eine private, sondern eine eminent öffentliche Angelegenheit. Politik ist die Fortsetzung der Therapie mit anderen Mitteln, sagte Rudolf Virchow. Es geht um die zunehmenden gesellschaftlichen Belastungen der Partnerschaft. Die sich steigernden Scheidungsraten sind geradezu harmlos zu nennen gegenüber dem viel ernsteren Problem der Beziehungslosigkeit in der Beziehung. Das Paarsterben hat wie das Waldsterben schon seit langem eingesetzt und wird gleichermaßen verleugnet. Die Single-Revolution ist nur eines seiner Symptome. Das betrifft den Kern gesellschaftlicher Entwicklung, beispielsweise:

### **Politik:**

In der Bewußtlosigkeit für die hohe Bedeutung der Paarbeziehung gründet ein kaum bemerktes Versäumnis politischen Handelns. Kurz gesagt ist ein glückliches oder unglückliches Zweierdasein das wichtigste Moment im Leben des Einzelnen und der Gemeinschaft. Sie bestimmt die wirkliche, nämlich die seelische Lebensqualität. Doch wird für günstige Beziehungsbedingungen so gut wie nichts getan. Dass darüber hinaus die Gemeinschaftsfähigkeit von der Qualität der "Keimzelle Partnerschaft" abhängt, wird von niemandem bestritten, doch wird eben wegen der Bewußtlosigkeit gegenüber der Beziehung weder öffentlich noch privat genügend getan. Die Bundesregierung fordert eine Partnerschaftsoffensive wegen des trägen Vorankommens des Rollenwandels von Mann und Frau. Es fehlt jedoch an konkreten, politisch gestützten Initiativen.

### **Zukunftsfähigkeit:**

Die Paarbeziehung bestimmt über die Elternschaft tiefgehend das Erleben und Verhalten der kommenden Generationen, also auch die politischen und gesellschaftlichen Einstellungen wie Solidarität, Toleranz und Dialogfähigkeit.

### **Ausbildung:**

In der Schule würden angesichts der heutigen Kenntnisse zum Gelingen der Partnerschaft wenige Unterrichtsstunden genügen, um der verbreitetsten Volkskrankheit, dem Eheleiden, vorzubeugen.

### **Gesundheitswesen:**

Die Medizin unterliegt wegen ihrer Individualorientierung dem Blackout des kaum zu überschätzenden Beziehungseinflusses auf Gesundheit und Krankheit. Der politische Leidensdruck, der allein etwas bewirken könnte, ist heute in den rapide steigenden Gesundheitskosten zu sehen. Sie dürften sich erheblich reduzieren, wenn die Paarqualität angemessene Beachtung fände - nicht nur wegen der kürzeren Lebenserwartung von Scheidungskindern. Nach Untersuchungen der Beziehungsmedizin ist die Beziehungsqualität der wichtigste Faktor für Gesundheit und Krankheit.

### **Die Dialogfähigkeit beginnt im Paarleben**

Wo ansetzen? Der weltweite Befund der Sprachlosigkeit (communication gap), in der Beziehung muss behoben werden durch die Förderung wesentlichen Sprechens, das neben der wechselseitigen Einfühlung als Grundlage jeder Bindung vor allem Autonomie und Selbstverantwortlichkeit entwickelt. In zwölf deutschen, schweizerischen und österreichischen Städten besteht die Partnerschaftsoffensive in der professionellen Ermutigung und Befähigung zur Selbstentwicklung der Paare mittels wesentlicher Dialoge, das heißt einer regelmäßigen Gesprächsform von neunzig Minuten pro Woche, die nicht zur fruchtlosen Kreisdiskutiererei verkommt. Diese Zwiegesprächsnetze stellen einen dritten Weg neben Expertentum und reiner Selbsthilfe dar und wirken weit über die Zweierbeziehung in das persönliche, berufliche und gesellschaftliche Leben hinein.

## Beziehungsmedizin

Die Beziehungsmedizin, der ich mich in den letzten Jahren verstärkt widme, betrachtet bei Gesundheit und Krankheit das körperliche und seelische Geschehen unter der Perspektive der wesentlichen Bindungen eines Menschen. Die Qualität der bedeutendsten Paarbeziehung steht dabei im Zentrum. Alles spricht dafür, dass die Erfüllung oder Nicht-Erfüllung der zentralen Bindung den langfristig mächtigsten Faktor für Gesundbleiben und Erkranken darstellt. Gute und schlechte Beziehungen haben einen ununterbrochenen, sozusagen chronischen Einfluss, der über physiologische Veränderungen beispielsweise des Kreislaufsystems oder über psychoneuroimmunologische Prozesse schließlich auch körperliche Schädigungen bewirken kann. Die Medizin ist wegen ihrer Individualorientierung weitgehend blind für diesen Zusammenhang. Er lässt sich jedoch schon bei Tieren ermitteln - wie beispielsweise Dietrich von Holst an den monogamen eichhörnchenähnlichen Tupajas Südostasiens nachwies.

Drei Forscher leisteten in meinen Augen entscheidende Beiträge auf diesem Gebiet:

- James Lynch, der nachwies, dass so gut wie alle Krankheiten bei Menschen, die allein leben, doppelt bis vierfach häufiger auftreten. Das für mich erstaunlichste und ermutigendste Ergebnis ist der indirekte Befund, dass trotz der globalen Krise der Partnerschaft Beziehungen im großen Durchschnitt einen günstigen Einfluss entfalten.
- James Pennebaker, der von kleinen Gruppen bis zu ganzen Stadtpopulationen die immunstärkende und gesundheitsfördernde Wirkung des "Opening up", der Offenheit sich selbst und anderen gegenüber, entdeckte und damit die generelle Wirkung aller Gesprächspsychotherapien einschließlich der Psychoanalyse und der Selbsthilfegruppen sicherte.
- Dean Ornish, der in eigenen Forschungen und wissenschaftlichen Recherchen jede Form der Zuwendung und Liebe als bedeutendes Heilmittel auch für den "Spender" ermittelte und daraus seine "revolutionäre Therapie" ableitet.

Für einen unmittelbaren Zugang zu dieser der üblichen Organmedizin ungewohnten Ätiologie sorgen heute am ehesten psychoneuroimmunologische Nachweise. So hat das Forscherehepaar Kiecolt-Glaser bereits den Einfluss der Beziehungsqualität auf Gesundheit und Krankheit nachgewiesen.

Der entscheidende gesundheitspolitische Schluss liegt darin, dass die Paarbeziehung und alle weiteren Bindungen - wie Freundschaften - nicht nur für die Lebensqualität, sondern auch für die seelische und körperliche Gesundheit verantwortlich sind und deshalb an erster Stelle entwickelt und gefördert werden müssen.

## Zeitlose Paare

**"Den Wind kann man nicht verbieten.  
Aber man kann Mühlen bauen"**

holländisches Sprichwort

Unser ganzes Leben wird geprägt von unseren Beziehungen zu entscheidend wichtigen anderen Menschen. Sie machen das Glück oder Unglück unseres Daseins aus. Sie bestimmen unsere wirkliche, die seelische Lebensqualität.

Und noch mehr: Die Erfüllung oder Nichterfüllung der zentralen Bindung ist nach den Forschungen der Beziehungsmedizin der langfristig stärkste Faktor für unsere persönliche Gesundheit und Krankheit. Damit nicht genug: Jedes Paar, das Kinder hat, ist sich in der Regel seiner großen Generationenwirkung nicht bewusst: Die seelische Struktur der nächsten Generation - somit ihre Chancen und Behinderungen, ihr Erleben, Verhalten und Entscheiden - beruht auf der Verinnerlichung der Mutter-, Vater und Elternbeziehung.

Trotz dieser lebenswichtigen Priorität geschieht für das Zweierleben so gut wie nichts. Seine Bedeutung für die menschliche Gemeinschaft wird als Privatintimität bagatellisiert, seine Bedingungen werden politisch nicht gefördert - und das in ihren Symptomen offen daliegende Geheimnis des weltweiten Paarsterbens wird verleugnet wie einst das Waldsterben.

Viele Beziehungen dämmern nur dahin. Für alle, die ihre Paarbindung dennoch lebendig halten wollen, gilt es, immer wieder neue Gelegenheiten für ihre Liebe zu schaffen. Das gelingt, wenn die Partner ihre besten Liebesbedingungen, die identisch sind mit den Bedingungen der eigenen Lebendigkeit, herausfinden und verwirklichen. Zuerst: Gemeinsame Zeit.

Denn die seelische Gleichung ist einfach:

- Lust entsteht, wenn die Liebesbedingungen des einen wie des anderen erfüllt sind
- Unlust kommt auf, wenn diese untergründigen Bedingungen weder erkannt noch verwirklicht werden.

Jedes Paar kann zum "Architekten der eigenen Gelegenheiten" werden, indem es bewusst und aktiv herstellt, was ihm in den Zeiten der Verliebtheit immer wieder mühelos spontan gelang. Die dazu notwendigen Einsichten in die Paardynamik - vor allem für Konfliktfähigkeit und Entwicklungsfähigkeit - entfalten sich in den wesentlichen Paardialogen und lassen sich so umsetzen. In der Initiative bleiben, Zeit zu zweit reservieren, Ungestörtheit garantieren - damit beginnt es. Es trifft sich gut, dass diese Initiative auch die Basis für das ist, was wir uns ersehnen: Glück und Lust - den uralten menschheitserzeugenden Prinzipien der Selbstorganisation. First things first: Fortbildung in Partnerschaft.