



Das Wunder der Ehe

Was ist das Geheimnis einer dauerhaften Ehe? Was machen „alte“ Paare richtig? Die Analyse des Heidelberger Paartherapeuten Arnold Retzer räumt mit einigen weitverbreiteten Vorstellungen über die Liebe und die Partnerschaft auf

■ ARNOLD RETZER

Liebesromane enden, wo das Leben zu zweit beginnt. Die Lust ist raus, und nun kommt der langweilige Teil. Eben jener, der nur noch Standesbeamte, Statistiker, andere Bürokraten oder Paartherapeuten interessiert. Leicht sind Schilderungen über den Ehebruch zu finden, schwer dagegen Schilderungen über die Ehe, noch schwerer Schilderungen von glücklichen real existierenden Ehen. Entweder gibt es sie nicht, oder sie sind extrem selten oder – weil irgendwie langweilig – kein geeigneter Gegenstand publikumswirksamer Aufmerksamkeit. „Seine Ehe war zum größten Teile: verbrühte Milch und Langeweile. Und darum wird beim Happy End im Film gewöhnlich abgeblendet.“ So sah es Kurt Tucholsky. Eine Ehe erscheint also meist nicht wie ein Wunder.

Dabei ist genügend Anlass, vom Wunder der Ehe zu sprechen: Trotz der bekannten Zahlen über Scheidung und des Geredes über die Krise der Ehe lebten wegen der dramatisch verlängerten Lebenszeit noch niemals in der Geschichte der Menschheit so viele Menschen mit ein und demselben Partner so lange zusammen wie heute. Was sich da an verbrühter Milch und Langeweile ansammeln kann! Dennoch gelingt es

Menschen, ein schnarchendes, schlechtgelauntes, misstrauisches oder mimosenhaftes Wesen, das nicht nur sein Inneres, sondern – noch schlimmer – sein Äußeres verändert hat, dauerhaft zu lieben, alle wirklich ernsthaften Hindernisse zu überwinden und auch in den Ebbezeiten einer Ehe immer und immer wieder das Leuchtfeuer des Durchhaltens anzuzünden. Grenzt das nicht wahrlich an ein Wunder?

Welche Geheimnisse verbergen sich hinter der Dauerhaftigkeit einer Ehe, die irgendwann kaum noch Ähnlichkeit mit ihrer ursprünglichen Gestalt hat? Was wird in einer langandauernden Partnerschaft gemacht, gedacht, gefühlt, erklärt und bewertet? Was wird dort unterlassen? Ein Sieben-Punkte-Versuch, das Wunder der Ehe zu erklären:

1. Es ist die Liebe

Die erste Erklärung – oder seien wir bescheidener: Die erste Hypothese zur Erklärung des Wunders überrascht auf den ersten Blick nicht. Es ist die Liebe. Aber was ist die Liebe? Sehr weit verbreitet ist die Vorstellung, die Liebe sei ein Gefühl. Ich verstehe unter Liebe kein Gefühl, sondern einen Kommunikationscode, nach dessen Regeln man Gefühle ausdrücken, bilden, simulieren,

anderen unterstellen, leugnen kann. Der Code ermöglicht auch, sich auf die Folgen dieser Kommunikation einzustellen.

Der besondere Code der Liebe entsteht, wenn ein Paar alle Informationen miteinander teilt – sowohl über die Welt „da draußen“ als auch über das, was die beiden im Miteinander betrifft. Diese Doppelung der Informationen schafft eine besondere Beziehung, das Erleben des einen kann das Handeln des anderen auslösen oder auch unterbinden. Der besondere Code, der dabei entsteht, erzeugt eine eigene Wirklichkeit, eine eigene Wahrnehmung, eine eigene gemeinsame Weltsicht. Und er macht so die innere Welt des Paares und auch die äußere Welt berechenbar.

Dieser Kommunikationscode eines Paares bringt als Ergebnis nicht weniger als das hervor, was wir eine „Liebesgeschichte“ nennen: Eine Liebe, die sich eine eigene Welt erschaffen kann und dieser Welt ihren eigenen, unverwechselbaren Sinn gibt.

Untersuchungen zeigen: Wenn die Liebe stark ist oder von den Beteiligten als existent eingestuft wird, sind die Probleme einer Ehe, vor allem die dort empfundene Ungleichheit und Ungerechtigkeit, keine große Belastung. Umge-

kehrt nützt eine gute Partnerschaft – nach den Kriterien der partnerschaftlichen Logik: eine gerechte und vertragstreue Aufteilung von Rechten und Pflichten – wenig, wenn die Liebe defizitär ist oder nicht mehr gefunden wird.

2. Resignative Reife

Es zeigt sich, dass die Mehrheit der Paare ihre Konflikte nie löst. Aber für das Zustandekommen des Wunders der Ehe ist es gar nicht entscheidend, ob man Konflikte oder Probleme löst, sondern *wie* man sie (wenn auch meist vergeblich) zu lösen versucht.

Dauerhafte Beziehungen haben nämlich dauerhafte Probleme, Konflikte und

matisch verbunden, wobei gesagt werden muss: Die Lösung von Problemen in Paarbeziehungen und auch in Paartherapien wird vermutlich stark überschätzt oder ist sogar eine Illusion. Es kommt letztlich nicht darauf an, sich zu *vertragen*, sondern sich zu *ertragen*, ein Arrangement, das man auch als resignative Reife bezeichnen kann.

3. Vergeben und vergessen

Im Laufe einer Ehe werden Erwartungen enttäuscht und Ansprüche nicht erfüllt: Ansprüche an den Partner, denen dieser nicht gerecht geworden ist, wo also Schuld oder Schulden entstanden sind. Aber auch Ansprüche an sich

selbst, die man als Partner nicht erfüllt hat. Für diese Enttäuschungen und Kränkungen erwarten wir eine „Entschädigung“. Wir wollen, dass es gerecht zugeht in unseren Beziehungen, wir erwarten Entschuldigungen und einen Ausgleich für erlittenes Unrecht. Doch die Idee der Gerechtigkeit ist eine der hartnäckigsten Illusionen. Und die davon inspirierten Kämpfe um Recht, Gerechtigkeit und Ausgleich sind die wich-

tigsten Schlachtfelder, auf denen das Wunder der Ehe verhindert oder zerstört wird.

Unabhängig davon, welche Methode des Ausgleichs gewählt wird, von der Rückzahlung („Du hast mich betrogen, jetzt betrüge ich dich!“) bis hin zur Rache („Du hast mich enttäuscht, jetzt musst du büßen“), keine funktioniert in intimen Beziehungen so recht. Damit der Ausgleich funktionieren kann, müsste feststehen, was wie viel wert ist und was für was zu bezahlen ist. Wie viel ist aber eine Affäre wert, was kostet eine Kränkung? Wer oder welche Instanz kann solche Werturteile fällen? Es gibt keine feste Leitwährung, an der man sich orientieren könnte. Auch in einer Ehe entscheidet immer noch jeder höchstpersönlich über die Höhe der Schulden, die er glaubt, dass man sie ihm noch zurückzahlen habe.

Die Ehe hat ihre eingebaute Tragik in der Tatsache, dass die Verheißung der Gleichheit nicht eingelöst wird. Das Wunder einer Ehe liegt darin, dass sie diese Tragik aushält. Wie gelingt ihr das? Indem der Anspruch auf Gerechtigkeit und gerechten Ausgleich dort, wo er sich nicht erfüllt, aufgegeben und stattdessen versucht wird, mit der Ungerechtigkeit und der Ungleichheit zu leben. Das kann gelingen, indem auf eine archaische Verfahrensweise zurückgegriffen wird: auf die Vergebung. Man vergibt sich nichts, wenn man vergibt (siehe dazu auch den Beitrag auf Seite 25). Wer vergibt, verzichtet auf Ansprüche, die durch die Gerechtigkeitsillusion innerhalb der Partnerschaft entstehen.

Das Wunder der Ehe entsteht weniger durch Versuche des Ausgleichs als vielmehr durch die Möglichkeiten der Vergebung. Und: Nach der Vergebung kann es auch zu einem neuen Verhältnis von Erinnern und Vergessen kommen, das ebenfalls das Wunder der Ehe bewirken kann: Man erinnert sich an das Gute und vergisst das Schlechte.

Niemals vergessen! Diese Haltung entpuppt sich allzu oft als militanter Kampftruf und Verpflichtung, unter



Themen. Sich einen dauerhaften Partner aussuchen heißt, sich ein paar dauerhafte Probleme aussuchen. Die Art des Umgangs mit Konflikten und Problemen wird zur entscheidenden Dimension. Einigermaßen glückliche Paare versuchen, ihren Schwierigkeiten nicht durch Verletzungen und Verächtlichmachungen zu begegnen, sondern mit Humor, Ablenkung, Zuneigung und Respekt. Eine Lösung ist damit nicht auto-

selbst, die man als Partner nicht erfüllt hat. Für diese Enttäuschungen und Kränkungen erwarten wir eine „Entschädigung“. Wir wollen, dass es gerecht zugeht in unseren Beziehungen, wir erwarten Entschuldigungen und einen Ausgleich für erlittenes Unrecht. Doch die Idee der Gerechtigkeit ist eine der hartnäckigsten Illusionen. Und die davon inspirierten Kämpfe um Recht, Gerechtigkeit und Ausgleich sind die wich-

Man sollte das Glück nicht zur Zielgröße seiner Ehe machen.

Aber ein gehöriges Maß an Glück gehört dazu

günstigeren Bedingungen zurückzuschlagen. Die Pflicht zur Erinnerung ist eher eine Kampfpapare als eine Friedensformel. Andererseits kann man aber auch erleben, wie außerordentlich schmerzlich das Sich-erinnern-Müssen beziehungsweise das Nicht-vergessen-Können sein kann. Das Schuldgedächtnis kettet an die Vergangenheit und raubt die Handlungsfähigkeit. Die Freiheit, Neues anzufangen, ist eingeschränkt. Wenn Überleben auch in einer Ehe darin besteht, wieder handlungsfähig zu werden oder zu bleiben, dann scheint Vergessen unabdingbar, wie Friedrich Nietzsche meinte: „Denn es ist möglich, fast ohne Erinnerung zu leben, ja glücklich zu leben, wie das Tier zeigt; es ist aber ganz und gar unmöglich, ohne Vergessen überhaupt zu leben.“

4. Positive Illusionen

Weitverbreitet ist die Vorstellung, dass eine „realistische Sichtweise“ für vieles gut sei, auch für den Erfolg einer Ehe. Ist das so? Als Erklärung für das Wunder der Ehe scheint mir die Erzeugung systematischer wechselseitiger Fehleinschätzungen oder eines wechselseitigen Verkennens der Partner plausibler zu sein.

Liebende sehen sich und zeigen sich zunächst von ihrer besten Seite. Sie sehen und zeigen dabei aber kein falsches Bild. Denn auch die beste Seite stellt ja eine Wirklichkeit dar. Dass sie nicht die ganze Wirklichkeit ist, werfen sich die beiden – später – oft vor. Erst vor dem Scheidungsrichter merkt dann mancher, mit wem er da eigentlich verheiratet war. Die Desillusionierung ist vollkommen – und zugleich: eine vollkommen neue Art der Illusion. Denn das Bild des Bösen, das sich vom jeweils anderen im Prozess der Scheidung abzeichnet, ist nicht wahrer und wirklicher als das Bild der



Güte, das ihn in der Phase des Verliebtseins so anziehend gemacht hat. Beide sind falsch. Aber mit einem falschen positiven Bild lässt es sich offensichtlich besser leben. Wenn man also einen Rat schlag geben mag, dann den: Denken Sie sich Ihren Partner schön, glauben Sie an die positive Kraft der Illusion, an die geschönte Wahrnehmung. Die systematische Verkennung in einer langandauernden, als glücklich eingeschätzten Ehe drückt eine befragte Ehefrau in einer Studie folgendermaßen aus: „Als ich zugenommen hatte, hat er gesagt, er mag dicke Frauen. Und als ich wieder abgenommen habe, hat er gesagt, er mag schlanke Frauen. Irgendwann habe ich dann begriffen, dass er mich liebt.“

5. Verzicht auf Glück

Zwei Menschen, die eine Paarbeziehung eingehen, können sich zum Verzweifeln bringen. Eine der herausragenden Möglichkeiten der Verzweiflung besteht darin, dass sie sich zusammentun und vielleicht sogar heiraten, um gemeinsam glücklich zu sein. Damit aber machen sie

es sich zu einfach. Es ist nämlich oft sehr viel leichter, ein Versprechen zu geben und auch anzunehmen, das niemand halten kann, als nur das zu versprechen, was man auch einlösen kann. Statt sich die vielleicht schweren, aber bei genauer Auswahl erfüllbaren Versprechungen zu machen, verspricht man sich oft lieber etwas so Nebensächliches wie das Glück und wird dabei untröstlich unglücklich, zumindest miteinander.

Denn miteinander glücklich sein ist nicht leicht. Man wird heute ständig aufgefordert, seines Glückes Schmied zu sein und etwas aus sich, seinem Leben und auch seinem Eheleben zu machen. Diese Aufforderungen zur autonomen, selbstbestimmten Gestaltung seines Lebens, seines Ehelebens oder seiner sexuellen Verwirklichung büden der Ehe und den daran Beteiligten die Last der Totalverantwortlichkeit auf. Jedes Scheitern, jedes Misslingen muss man sich dabei als eigenes lebensethisches Versagen, als Selbstmanagementfehler anlasten.

Ehepaare sind von Ratgebern und therapeutischen Hilfsangeboten um-



zingelt, die zur autonomen Beziehungsgestaltung nötigen. Dadurch verfehlen sie eine Lebens- und Ehekunst, die dem Menschen angemessen ist, und sie sitzen stattdessen der Illusion unbedingter Selbstmächtigkeit auf, die vergessen machen will, dass Leben auch und vor allem geschieht und nur gelegentlich gestaltet wird, das Eheleben ohnehin.

Vielleicht ist ja auch gerade der Versuch, das Wunder herstellen zu wollen, dem Wunder abträglich. Auch wenn man das Glück nicht zur Zielgröße seiner Ehe machen sollte, gehört zu einer Ehe wohl auch ein gehöriges Maß an Glück dazu.

6. Freunde sein

Eine weitere Erklärung des Wunders der Ehe ist die Freundschaft. Über den Begriff der Freundschaft gibt es mindestens so viele Missverständnisse wie über die Liebe, und er wird fast ebenso inflationär gebraucht. Von Nietzsche stammt die berühmte Aussage, dass die gute Ehe auf dem Talent zur Freundschaft beruht.

Was das allerdings sein soll, außer dem Appell: Freunde sollt ihr sein!, diese Frage bleibt meist unbeantwortet.

Freundschaft hat weder das Ziel, nützlich, noch jenes, angenehm zu sein. Freundschaft hat ihr Ziel in sich selbst und ist daher von der Kurzfristigkeit der Erreichung nützlicher Ziele oder angenehmer Zustände entlastet. Sie ist eine offene Form, die der Zeit bedarf und Langfristigkeit erzeugen kann. Das erreicht sie, indem sie das Kunststück fertigbringt, Freiwilligkeit und moralische Verpflichtung miteinander zu verbinden. Sie ist aber vor allem Praxis und kein Zustand. Sie ist gebende, nehmende und teilhabende Praxis. Wohlwollen reicht für Freundschaft nicht aus, Wohl tun ist notwendig.

Die „nehmende“ Praxis der Freundschaft ist eine, die sowohl annehmen wie auch Abstand nehmen kann und dabei streitbar und mutig ist. Die teilhabende und teilnehmende Praxis der Freundschaft besteht in mitteilendem Reden und teilnehmendem Zuhören, im Sich-

verantwortlich-Rede-und-Antwort-Stehen und nicht zuletzt auch in einer Teilhabe an gewöhnlichem Leben, an all dem, was oft so geringschätzig als Alltag abgetan wird.

7. Die konservative Rebellion

Das Wunder der Ehe steht quer zum Zeitgeist. Unmittelbarkeit, Kurzfristigkeit, Gleichzeitigkeit und Schnelligkeit sind die hohen Werte der Gegenwart. Wie anachronistisch, hoffnungslos überholt, ja geradezu anstößig abweichend muss da die auf Mittelbarkeit, Langfristigkeit, Verlangsamung und Stabilität setzende Ehe wirken. Kein Wunder also, dass sie als Wunder erscheint. Wer an ihr festhält, selbst dann noch, wenn neue und verbesserte Versionen auf dem Markt sind, oder nicht wenigstens ein entsprechendes *upgrading* vornimmt, läuft Gefahr, als „nicht normal“ angesehen und entsprechend behandelt zu werden.

Warum sollte man sich mit zeitaufwendigen Reparaturaufgaben belasten, wenn das nicht funktionierende Teil in wenigen Augenblicken ausgewechselt oder weggeworfen werden kann? Da die Verpflichtungen von heute den Möglichkeiten von morgen im Weg stehen, sollte man sie möglichst leicht und locker gestalten, um morgen den Schaden gering zu halten. Aus Verpflichtungen vom Typ „Bis dass der Tod euch scheidet“ werden deshalb heute oft Verträge, die „unter dem Vorbehalt befriedigender Ergebnisse“ und orientiert am Nutzen abgeschlossen und jederzeit einseitig gebrochen werden können. Partnerschaften und Ehen werden wie Dinge behandelt und wahrgenommen, die man konsumieren kann, man behandelt sie nach denselben Kriterien wie alle anderen Konsumgegenstände.

Dr. Arnold Retzer ist Arzt und Psychologe, Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg (www.si-hd.de). Zahlreiche Veröffentlichungen, darunter zuletzt: *Systemische Paartherapie*, Klett-Cotta, Stuttgart 2007 (3. Auflage).