Entwicklungswege

von Frauen in Partnerschaft und Liebe

Eine empirische Studie
auf der Basis
von Persönlichen Gesprächen

Dissertation

zur Erlangung der Würde des Doktors der Philosophie

der Universität Hamburg

vorgelegt von

Nadja Gladziejewski

aus Rendsburg

Hamburg, 2003

1. Referent : Prof. Dr. Inghard Langer
2. Referent : Prof. Dr. Rosemarie Mielke

Tag der mündlichen Prüfung: 2. Juli 2003

ZUSAMMENFASSUNG

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung beziehen sich auf fünfundzwanzig Gespräche mit neun Frauen im Alter von dreiundzwanzig bis vierzig Jahren, die zu ihren Entwicklungswegen in Partnerschaft und Liebe befragt wurden. Ziel der Arbeit war es, die individuellen Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen wissenschaftlich zu dokumentieren und sie Erkenntnissen der psychologischen Fachliteratur sowie ausgewählten Frauenbiographien gegenüberzustellen. Die Befragten kommen in ausgewählten Gesprächsausschnitten selbst zu Wort. Auf diese Weise können sich interessierte Leserinnen und Leser unmittelbar von ihren Erfahrungen anregen lassen.

Der Forschungsansatz der Untersuchung basiert auf der von Inghard Langer entwickelten Methode des Persönlichen Gespräches. Dieser wurde ausführlich in Erhebung und Auswertung einer gebräuchlichen Interviewmethode, dem narrativen Interview, gegenübergestellt. Historischer Hintergrund der Forschungsmethode ist der personenzentrierte Ansatz nach Carl Rogers. In diesem Sinne stellen die Ergebnisse eine Vielfalt von möglichen Entwicklungsschritten von Frauen in Partnerschaft und Liebe dar. Dazu gehören Erkenntnisse sowohl über Anfangsstadien der Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft als auch darüber, was Entwicklungsprozesse von Frauen unterstützt und fördert und was sie hemmt und einschränkt. Ebenso werden hilfreiche Verhaltensweisen für die Entwicklung von Frauen bei der Trennung vom Partner und in der anschließenden Phase des Alleinlebens aufgezeigt. Hierzu gehört es insbesondere, eine Bestandsaufnahme der bisherigen Beziehung vorzunehmen und neue Entwicklungsziele zu finden.

Als förderlich für die Entwicklung von Frauen erwies es sich, in der Partnerschaft angenommen und respektiert zu werden, Wünsche und Bedürfnisse äußern zu können und damit auf Resonanz zu stoßen. Auch vom Partner beruflich und persönlich unterstützt zu werden und sich in der Beziehung geborgen zu fühlen, wurde von den Befragen als positiv für ihre persönliche Entwicklung bezeichnet. Ein weiterer wichtiger Aspekt war für die Frauen, auf ihre innere Stimme zu hören und eine Balance zwischen Nähe und Distanz zum Partner zu finden. Ebenso gehörte dazu, eine befriedigende körperliche Beziehung aufzubauen. Schließlich war es von Bedeutung für die Befragten, sich den Einfluss der Erfahrungen in der Herkunftsfamilie auf ihre Entwicklung in Partnerschaft und Liebe bewusst zu machen und wenn nötig alte Verletzungen aufzuarbeiten.

Als hemmend für die Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft erwies es sich, sich nicht mit dem Partner austauschen zu können, keine Geborgenheit und Unterstützung zu finden und sich nicht wirklich füreinander entschieden zu haben. Auch das Fehlen von gemeinsamen Zukunftsvorstellungen und Visionen wurde von den Befragten als einschränkend erlebt. Ebenso war es erheblich beeinträchtigend, wenn unbearbeitete Probleme der Herkunftsfamilie mit in die Partnerschaft getragen wurden. Hierzu gehörte ganz wesentlich süchtiges Verhalten des Partners, aber auch eigene Süchte. Schließlich erlebte ein Teil der Befragten Außenbeziehungen des Partners als belastend für die Entwicklung.

Befreiende Entwicklungsschritte in Zeiten der Trennung vom Partner waren für die Befragten, sich zunächst wirklich gründlich mit der Partnerschaft auseinander gesetzt zu haben, so dass die Entscheidung für eine Trennung auch tief innerlich getragen wurde. Klare Verhältnisse zu schaffen und sich konsequent zu trennen wurde als wichtiger Entwicklungsschritt benannt. Aber auch sich Zeit zu lassen, noch einmal in die alte Beziehung zurückzukehren, um sie ganz abschließen zu können, wurde als förderlich erachtet. Als besonders unterstützend in der Zeit der Neuorientierung wurde es erlebt, eine Bestandsaufnahme der bisherigen Beziehungsgeschichte zu machen. Dies half den Befragten dabei, Verhaltensmustern, die bislang ihre Partnerschaft überschattet hatten, zu erkennen und sich von ihnen zu befreien. Auch sich im Hinblick auf weitere Partnerschaften klarer über die eigenen Entwicklungsziele zu werden und sich Wünsche an einen zukünftigen Partner deutlicher bewusst zu machen, wurde als hilfreich erlebt.

Die Ergebnisse legen nahe, dass der Wunsch von Frauen, sich persönlich weiterzuentwickeln, ein elementares Grundbedürfnis darstellt. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Aussagen der humanistischen Psychologie, dass bei geeigneten Bedingungen der Mensch wie jeder andere Organismus die Tendenz hat, seine Fähigkeiten zu entwickeln und zu vervollkommnen. Für die Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft, so wird deutlich, ist es von großer Bedeutung, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse herauszufinden, und diese dem Partner gegenüber zu formulieren und zu vertreten. Ebenso ist es von zentraler Bedeutung, den Mut zu haben, auf die eigene innere Stimme zu hören, unterdrückte Gefühle ernst zu nehmen, sich selbst treu zu bleiben und nicht von außen kommende Werte und Normen zur Richtschnur des eigenen Handelns zu machen.

Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung wurden den Erkenntnissen bekannter Autorinnen und Autoren (Carl Rogers, Virginia Satir, Jürg Willi u.a.), zeitgenössischer Frauenbiographien (von Natalie Rogers, Anais Nin und Jehan Sadat) sowie den Ergebnissen von Untersuchungen aus der Frauenforschung über Partnerschaft mittels persönlicher Gespräche gegenübergestellt. Der Vergleich mit den ausgewählten Werken ergab starke Übereinstimmungen. In fast allen Bereichen sind Gemeinsamkeiten zwischen den Erkenntnissen der

psychologischen Fachliteratur und den Aussagen der Befragten zu finden. Wenn auch mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, so wird doch sowohl von den Autorinnen und Autoren als auch von den Gesprächspartnerinnen eine offene Kommunikation, verbunden mit gegenseitiger Achtung, Unterstützung und Geborgenheit sowie eine Balance zwischen Autonomie und Nähe als elementar für persönliches Wachstum von Frauen in der Partnerschaft betrachtet. Die deutlichste Gemeinsamkeit aller Befragten mit den Erkenntnissen der Frauenbiographien sowie den Ergebnissen der Untersuchungen liegt in der Auseinandersetzung mit der Absicht, sowohl auf die eigene innere Stimme zu hören und zu sich selbst zu stehen, als auch einen gemeinsamen Weg mit dem Partner zu finden. Lediglich der Einfluss der Gesellschaft auf ihren Entwicklungsweg in Liebe und Partnerschaft wird von den Gesprächspartnerinnen nicht aufgegriffen. Insgesamt lassen sich jedoch viele Übereinstimmungen und keine Widersprüche finden. Dies lässt vermuten, dass die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit allgemeinen Charakter besitzen.

Die in der vorliegenden Untersuchung zusammengestellten unterschiedlichen Blickrichtungen zum Thema ‚Entwicklungswege von Frauen in Partnerschaft und Liebe' bieten vielfältige Möglichkeiten der Anregung für Interessierte. Einzelnen gibt es die Gelegenheit, Impulse für eigenes Handeln zu erhalten, sich trösten oder ermutigen zu lassen von den individuellen Erfahrungen der Befragten. Aber auch Gruppen können die Gesprächsdokumentationen als Einstieg für einen persönlichen Austausch über ihren eigenen Entwicklungsweg nutzen.

Interessante weiterführende Forschungsfragen wären unter anderem, wie ältere Frauen aus der Retrospektive ihren Entwicklungsweg in Partnerschaft und Liebe betrachten, zu welchen Ergebnissen eine analoge Untersuchung bei Männern kommen würde und insbesondere, ob und wie die Lektüre der vorliegenden Arbeit die Entwicklungswege von Leserinnen oder Lesern beeinflussen würde.

ABSTRACT

The subject matter of this thesis is the personal development of women in love relationships. It is based on 25 intense interviews with 9 women aged 23 to 40 years. The objective of this thesis is firstly, to document the individual experiences of these women in a scientific manner, and secondly to compare these experiences with psychological specialist literature and selected women's biographies.
In this thesis, you will find selected quotes from the intense interviews, which allow interested readers to directly benefit from the women's experiences.

The scientific approach to this investigation is based on the method of personal conversation as a way of scientific research developed by Inghard Langer. In addition, this method was compared in detail with the common narrative interview method.

The background of the method of personal conversation as a way of scientific research is the person-centered approach by Carl Rogers. In this respect, the results represent a variety of possible development steps in a woman's love relationships. This includes findings about the initial stages of a woman's development in love relationships, as well as findings about factors that support, encourage, inhibit or restrict the development processes of a woman.
Additionally, this investigation shows examples of behaviour that were helpful for the development when women separated from their partner and during the phase of living alone. For instance, the former relation should be analysed and new development objectives should be found.

The following factors were identified as being supportive and encouraging a woman's development:

- be accepted and respected;
- get response to expressed desires and needs;
- be supported by the partner in both work career and private life;
- feel secure in the relation;
- listen to the "inner voice" in order to find the right balance between distance and proximity to the partner;
- build a satisfactory physical relationship;
- be aware of the family's influence on the development of the love relationships; and
- if required, work on healing injuries from past experiences.

Below now is the summary of factors that were identified to inhibit or restrict a woman's development:

- have no meaningful communication;
- feel insecure in the relation because the partners didn't decide to be fully engaged with each other;
- not having a common vision for the future of the relationship;
- the intrusion of problems from the families, especially addictions (both own addictions and the partner's addictions);
- the partner's relationship with other women.

Looking at the development of the women in times of separation, the following steps were considered to be liberating:

- first of all, a critical look at the relationship, making sure that the decision for the separation was made from deep inside;
- rigorously make the separation reality;
- on the other side, sometimes it helped to return into the relationship and bring it to a good end.

After separation from the partner, during an orientation phase, a thorough analysis of all past relationships was regarded as very useful. Thus, harmful behavioural patterns could be identified and eventually be turned off.
Furthermore, it was most helpful to have a clear understanding of the own development objectives and desired characteristics of a partner, before considering any new relationship.

These findings show that the personal development is an elementary need for the women. This corresponds with the opinions of humanistic psychology stating that humans tend to develop and perfect themselves in their relationships, given the circumstance allow for it. In that respect, it is of major importance for women to develop a positive self-esteem, find out about their personal desires and needs, to express these to the partners and sustain them. Moreover, it is important to dare to listen to the inner voice, take (suppressed) feelings seriously, stick to one's own principles and not to let other people's values and norms rule or dominate their own behaviour.

The results of the empirical investigation were compared to findings of well-known authors (Carl Rogers, Virginia Satir, Juerg Willi, etc.) as well as with contemporary biographies (Natalie Rogers, Anais Nin, Jehan Sadat) and other scientific reports. The comparison shows a strong match of opinions between the specialist literature and the interviewed women about what is important for a woman's personal growth in the relationship.
Most significantly, all of them elaborate on the intention to listen to the personal "inner voice" and stick to their own principles, as well as to find a common way with the partner. Besides – although the focus might be different, both literature and interviews refer to the elementary importance of communication, mutual re-

spect, security, and the balance of autonomy and proximity in the relationship. The only area not covered by the interviewed women is the influence of society on their development path in love relationships.
Overall, there is a lot of common ground, with no contradictions. This may lead to the conclusion that the findings of this thesis can be regarded as being generally applicable.

The variety of views on the development of women in love relationships compiled in this thesis offer many options of inspiration to the interested reader. For the individual, sharing the experience of the interviewed women is an opportunity to gain new momentum in their own personal development. For discussion groups, the documentation might be useful as a good introduction into conversations about their member's individual development paths.
To inspire follow-up research, it might be worthwhile looking into how elderly or mature women view their development in love relationships retrospectively. Also, it would be interesting to run an analogous investigation with men, or to determine if this thesis has any influence on the personal development of its readers.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung.....17

1.1. Einführung 17

1.2. Leitende Fragestellungen der Arbeit 17

2. Der Forschungsansatz der Arbeit.....19

2.1. Genaue Beschreibung der verwendeten Erhebungsmethode und Reflexion der Erhebung in Verbindung mit einer gebräuchlichen Interviewmethode 19

2.1.1. Erzählungen als Forschungsmethode..... 19

2.1.1.1. Die Erhebung durch das narrative Interview..... 21

2.1.1.2. Kritische Aspekte bei der Durchführung und Grenzen der Methode 25

2.1.2. Persönliche Gespräche als Forschungsmethode..... 26

2.1.2.1. Die Erhebung durch das Persönliche Gespräch 30

2.1.2.2. Kritische Aspekte bei der Durchführung und Grenzen der Methode 33

2.1.3. Vergleich..... 34

2.1.3.1. Vorempirische Phase 34

2.1.3.2. Gestaltung der Gesprächssituation 36

2.1.3.3. Das Gespräch / Interview selbst..... 37

2.1.3.4. Abschluss des Gespräches / Interviews..... 42

2.2. Genauere Beschreibung des verwendeten Auswertungsweges und Reflexion in Verbindung mit der Analyse narrativer Interviews 43

2.2.1. Die narrative Textanalyse 43

2.2.1.1. Formale Analyse..... 44

2.2.1.2. Inhaltliche Analyse 45

2.2.1.3. Analytische Abstraktion..... 45

2.2.1.4. Kritische Aspekte und Grenzen des Verfahrens 46

2.2.2. Die Auswertung Persönlicher Gespräche 46
2.2.2.1. Erstellung eines Verdichtungsprotokolls 46
2.2.2.2. Aussagen auf der Basis des Gespräches 47
2.2.2.3. Gesamtaussage der Gesprächsdokumentationen 49
2.2.2.4. Kritische Aspekte und Grenzen des Verfahrens 50
2.2.3. Vergleich 51
2.2.3.1. Rohbearbeitung 51
2.2.3.2. Verdichtungsprotokoll / Strukturelle Beschreibung 53
2.2.3.3. Aussagen / Analytische Abstraktion 55
2.2.3.4. Zusammenstellung der Ergebnisse aufgrund mehrerer Personen 56
2.3. Exemplarische Auswertung eines Gespräches nach narrativer Textanalyse 57
2.3.1. Einführende Bemerkungen 57
2.3.2. Strukturelle Beschreibung 57
2.3.3. Analytische Abstraktion 88
2.3.3.1. Biographische Gesamtformung 89
2.3.3.2. Autobiographische Thematisierung 94
2.4. Vergleich der Auswertungen 98
2.5. Persönliches Gespräch und narratives Interview im Überblick 100
2.6. Fazit aus dem Vergleich zwischen narrativem Interview und Persönlichem Gespräch 109
3. Ausgewählte Literatur 112
3.1. Der gesellschaftliche Einfluss auf Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft 113
3.1.1. Der Einfluss der Gesellschaft auf die Erwartungen von Frauen an Liebe und Partnerschaft 113
3.1.2. Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels auf die Entwicklungswege von Frauen in Paarbeziehungen 114
3.1.3. Frauen als Beziehungsexpertinnen 116
3.2. „Weibliche“ Kommunikation 117
3.2.1. Eigene Standpunkte vertreten 118

3.2.2. Die Bedeutung von Selbstachtung für die Entwicklung von Frauen in Partnerschaft und Liebe 119
3.2.3. Die eigenen Gefühle dem Partner mitteilen 120
3.2.4. Das Anderssein des Partners respektieren und ihn verstehen 123
3.2.5. Die persönliche Geschichte des Partners kennen lernen 123
3.2.6. Das eigene Selbst stärken 124
3.3. Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe 124
3.3.1. Einfluss der Partnerschaft auf die Entwicklungswege von Frauen 125
3.3.2. Entwicklungswege von Frauen in einer lebendigen Partnerschaft 127
3.3.2.1. Krisen als eine Gelegenheit zum Wachstum 128
3.3.2.2. Bedingungen für Wandel von Frauen in der Partnerschaft 129
3.3.3. Die Wahl des Partners 131
3.3.4. Die Entwicklung von Frauen fördernden Qualitäten in Paarbeziehungen 132
3.3.5. Die Bedeutung einer gemeinsam geschaffenen Welt für Frauen in der Partnerschaft 134
3.3.6. Wachstum von Frauen durch eine Phase des Alleinlebens 136
3.3.7. Der Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Entwicklungswege der Tochter 137
3.4. Die Bedeutung von Bindung, Autonomie und Nähe für die Entwicklung von Frauen 140
3.4.1. Bindung 140
3.4.2. Autonomie und Nähe 141
3.4.2.1. Die Macht der Vergangenheit - das vertraute Beziehungssystem 142
3.4.2.2. Die Ablösung von den Eltern 143
3.4.2.3. Paare in Kollusionen 144
3.4.2.4. Projektive Identifizierung 145
3.4.2.5. Liebhaber und andere Dritte - Emotionale Dreiecke 146
3.4.2.6. Lösungen 146

3.4.2.7. Eine andere Art des Liebens 147
3.4.3. Entwicklungswege von Frauen in einer jungen Partnerschaft 148
3.4.4. Die Balance zwischen Festhalten und Loslassen - ein Entwicklungsschritt von Frauen in Liebe und Partnerschaft 151
3.4.5. Gesellschaftliche Einflüsse auf die Autonomieentwicklung von Frauen in der Partnerschaft..... 153
3.4.6. Die heimliche Angst von Frauen vor der Unabhängigkeit..... 154
3.5. Ausgewählte psychologische Forschungsarbeiten zu Entwicklungswegen von Frauen 155
3.5.1. Entwicklungsprozesse in Partnerschaften aus der Sicht von Frauen 156
3.5.2. Frauen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit 159
3.5.3. Wege zu Autonomie und Partnerschaft 161
3.5.3.1. Persönlichkeitsentwicklung in der Partnerschaft..... 161
3.5.3.2. Offenheit für Kontakte zu anderen Männern 165
3.5.3.3. Kommunikation 166
3.5.3.4. Ein gemeinsames Leben aufbauen und gestalten 168
3.5.3.5. Sich gesehen und gehört fühlen..... 169
3.5.3.6. Selbständigkeit und Begegnung 171
3.6. Empirische Untersuchungen zur Entstehung und Entwicklung von Partnerschaften aus sozialpsychologischer Sicht..... 174
3.6.1. Der Austausch in Beziehungen 175
3.6.2. Der Verlauf des Stimulus-, Werthaltungs- und Rollenstadiums 176
3.6.3. Eine Auswahl geprüfter Hypothesen im Rahmen der Stimmulus-Werthaltungs-Rollentheorie der Ehepartnerwahl 178
4. Ausgewählte Frauenbiographien.....179
4.1. Einleitung..... 179
4.2. Der Entwicklungsweg von Natalie Rogers 180
4.2.1. Die Kindheit..... 181
4.2.2. Die Ehe 184

4.2.3. Loslösen aus der Ehe und Neubeginn 186
4.2.4. Neue Partnerschaften 189
4.2.5. Zentrale Fragen 192
4.2.6. Exkurs: Die Beziehung zum Vater 194
4.2.7. Zusammenfassende Betrachtungen 195
4.3. Entwicklungswege von Anais Nin in Partnerschaft und Liebe 200
4.3.1. Die Biographie von Anais Nin 201
4.3.2. Einführung 202
4.3.3. Drang nach Selbstfindung innerhalb der Partnerschaft 202
4.3.4. Das Ringen um innere Unabhängigkeit 204
4.3.5. Auf der Suche nach einer weiblichen Identität jenseits gesellschaftlicher Normen 206
4.3.6. Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Entwicklungswege 209
4.3.7. Der Einfluss von Henry auf Anais persönliche Entwicklung 211
4.3.8. Zusammenfassende Betrachtungen 216
4.4. Entwicklungswege von Jehan Sadat in Partnerschaft und Liebe 219
4.4.1. Die Biographie von Jehan Sadat 220
4.4.2. Kindheit und Jugend in Ägypten 221
4.4.3. Der Revolutionär und das Schulmädchen 226
4.4.4. Eine ungewöhnliche Liebesgeschichte 229
4.4.5. Die ersten Ehejahre 231
4.4.6. Soziales Engagement 236
4.4.7. Engagement für die Rechte der Frauen in Ägypten 239
4.4.8. Anwars Tod 248
4.5. Zusammenfassende Betrachtungen 251
5. Empirischer Teil 257
5.1. Durchführung der Untersuchung 257
5.1.1. Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung 257
5.1.1.1. Voraussetzungen in der Haltung der gesprächsführenden Person 257

5.1.1.2. Historischer Hintergrund der Forschungsmethode 257
5.1.1.3. Wahl der Forschungsmethode 258
5.1.2. Vorbereitungsphase 259
5.1.3. Durchführung der Gespräche 260
5.1.3.1. Äußerer Rahmen 260
5.1.3.2. Vorbereitung auf das Gespräch 260
5.1.3.3. Gesprächsbeginn 260
5.1.3.4. Der Gesprächsverlauf 261
5.1.3.5. Ende des Gespräches 262
5.1.3.6. Veränderungen im Verlauf der Gespräche 262
5.1.3.7. Persönliche Erfahrungen bei der Anwendung der Methode 263
5.1.4. Beschreibung der Stichprobe 263
5.2. Auswertung der Daten 268
5.2.1. Erstellen von Verdichtungsprotokollen 268
5.2.2. Kommunikative Validierung 268
5.2.3. Ausgewählte Verdichtungsprotokolle 268
5.2.3.1. Verdichtungsprotokoll des ersten Gespräches mit Tabea 269
5.2.3.2. Verdichtungsprotokoll des zweiten Gespräches mit Karolin 286
5.2.3.3. Verdichtungsprotokoll des zweiten Gespräches mit Susanne 300
5.2.4. Gestaltung der Ergebnisbereiche 315
5.2.5. Auswahl und Einordnung der Gesprächsausschnitte 315
6. Ergebnisse der empirischen Untersuchung 317
6.1. Anfangsstadien der Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft 320
6.1.1. Eine unerfüllte Partnerschaft verlassen 321
6.1.2. Entwicklungswege und Partnerwahl 322
6.1.3. Sich aus alten Bindungen lösen 332
6.2. Was kann die Entwicklung von Frauen fördern und unterstützen? 339

6.2.1. Sich angenommen und respektiert fühlen 339
6.2.2. Wünsche und Bedürfnisse äußern und sich vom Partner gesehen und gehört fühlen 346
6.2.3. Vom Partner unterstützt werden und sich geborgen fühlen 357
6.2.4. Auf die innere Stimme hören und eine Balance zwischen Nähe und Distanz zum Partner finden 374
6.2.5. Persönliches Wachstum von Frauen in der Partnerschaft 384
6.2.6. Eine befriedigende körperliche Beziehung erleben 401
6.2.7. Der Einfluss von Erfahrungen in der Herkunftsfamilie auf die Entwicklung von Frauen in Liebe und Partnerschaft 407
6.3. Was kann die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft hemmen und einschränken? 411
6.3.1. Sich nicht mit dem Partner austauschen können 412
6.3.2. Keine Geborgenheit und Unterstützung finden 417
6.3.3. Sich vom Partner nicht wirklich gemeint fühlen 426
6.3.4. Keine gemeinsamen Zukunftsvorstellungen und Visionen haben 432
6.3.5. Unverarbeitete Probleme aus der Herkunftsfamilie mit in die Partnerschaft tragen 444
6.3.6. Der Einfluss von Suchtverhalten 453
6.3.7. Der Einfluss von Dreiecksbeziehungen 463
6.4. Befreiende Entwicklungsschritte von Frauen in der Phase der Trennung vom Partner 474
6.4.1. Sich innerlich klar werden 474
6.4.2. Nicht um alles an der Partnerschaft festhalten 476
6.4.3. Einen klaren Schlussstrich ziehen 478
6.4.4. Sich selbst etwas Gutes tun 479
6.4.5. Entflechten statt zerreißen 480
6.5. Eine Bestandsaufnahme machen und neue Entwicklungsziele finden 489
6.5.1. Eine Bestandsaufnahme machen 490
6.5.2. Neue Entwicklungsziele finden 493
6.6. Zusammenfassung der empirischen Untersuchungsergebnisse 501

7. Diskussion der Ergebnisse 507

7.1. Aussagewert der Daten 507

7.2. Aus den Daten gewonnene Erkenntnisse 509

7.3. Diskussion der Ergebnisse in Zusammenhang mit der herangezogenen Literatur 516

7.3.1. Vergleich mit den Aussagen der psychologischen Fachliteratur 516

7.3.2. Vergleich mit den Erkenntnissen aus drei Frauenbiographien 521

7.3.3. Vergleich mit Ergebnissen aus ausgewählten Arbeiten der Frauenforschung über Partnerschaft mittels persönlicher Gespräche 523

7.3.4. Zusammenfassung der Vergleiche 525

8. Abschließende Betrachtungen 526

8.1. Anwendung der Erkenntnisse über Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft 526

8.2. Weiterführende Fragen 527

9. Literaturverzeichnis 528

1. Einleitung

1.1. Einführung

„Psychologische Forschung spielt sich in der Regel nicht in irgendwelchen vermeintlichen ‘akademischen Höhen’ ab. Vielfach bedienen wir uns ganz einfacher Mittel, die im Alltag ebenso ihren Platz haben, wie sprechen, zuhören, wahrnehmen, aufschreiben. Allenfalls setzen wir diese Mittel etwas systematischer ein, als es im Alltagsgebrauch üblich ist.“ (I. Langer 1996, S. 201)

Welche Frau interessiert es nicht, das Thema Liebe und Partnerschaft? Viel ist darüber geschrieben worden, die unterschiedlichsten Aspekte wurden wissenschaftlich erforscht. Heute kann man viele Fragen beantworten. Wenig jedoch ist bekannt darüber, wie einzelne Schicksale sich entwickeln, darüber, welche Erfahrungen tagtäglich in unserer unmittelbaren Nähe gemacht werden. Doch gerade in dieser Lebenserfahrung liegt ein großes Wissen verborgen. Die vorliegende Arbeit soll ein wenig dazu beitragen, dies zu dokumentieren.

Vor etwa neun Jahren befragte ich im Rahmen meiner Diplomarbeit in Psychologie am Fachbereich III der Universität Hamburg Frauen zu ihren Entwicklungswegen in Partnerschaft und Liebe. Nach Abschluss der Arbeit interessierte mich, wie sich meine Gesprächspartnerinnen im Laufe der Jahre weiterentwickeln würden. Würden sie einen Partner verlassen, mit dem sie in einer nach eigenen Angaben unbefriedigenden Partnerschaft lebten? Wie würden sie die Krise nach der Trennung überstehen? Mit welchen Vorsätzen würden sie in eine neue Partnerschaft gehen? Und dann? Würde es das nächste Mal besser ausgehen, der Partner mehr ihren Vorstellungen entsprechen? Ich war neugierig darauf, die Wege meiner Gesprächspartnerinnen zu verfolgen und von ihren Erfahrungen zu lernen.

1.2. Leitende Fragestellungen der Arbeit

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Entwicklungsschritte von Frauen in Partnerschaft und Liebe näher zu beleuchten. Es soll festgestellt werden, welche Entwicklungsprozesse Frauen erleben und was dabei ihr persönliches Wachstum fördert oder hemmt.

Dazu wurden verschiedene Herangehensweisen gewählt: Zunächst wird dargestellt, welche Aussagen über Entwicklungsprozesse in der Fachliteratur gefunden wurden. Ergänzt wird diese Darstellung durch Ergebnisse aus der Frauenforschung über Partnerschaft mittels persönlicher Gespräche sowie die Essenz dreier Frauenbiographien. Im Anschluss daran wird die empirische

Untersuchung über das subjektive Erleben von Entwicklungsprozessen von Frauen in Partnerschaft und Liebe beschrieben und deren Ergebnisse wiedergegeben. Als Letztes wird die allgemeine Bedeutung der empirisch gewonnenen Daten anhand eines Vergleichs mit den anderen Quellen geprüft.

Die im zweiten Kapitel ausgewertete Fachliteratur wurde unter folgenden Gesichtspunkten zusammengestellt:

- Welchen Einfluss haben gesellschaftliche Gegebenheiten auf Entwicklungswege von Frauen in der Partnerschaft?
- Welche Rolle spielt die Kommunikation für die Entwicklungsprozesse von Frauen in einer Beziehung? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Kommunikation und Entwicklung?
- Wie ist der Zusammenhang zwischen Autonomie und Nähe, was fördert in diesem Kontext Entwicklung von Frauen, was hemmt sie?
- Welche besonderen weiblichen Aspekte bei Entwicklungsprozessen gibt es?

Im dritten Kapitel wird die Thematik erweitert durch die Darstellung von drei ausgewählten Frauenbiographien, in denen die Entwicklungsprozesse der Frauen in Partnerschaft und Liebe eine zentrale Rolle spielen.

Im vierten Kapitel wird die Durchführung der Untersuchung sowie die Auswertung der Daten beschrieben.

Im fünften Kapitel der Arbeit, der empirischen Untersuchung, sollen mit Hilfe von persönlichen Gesprächen folgende Fragen näher beleuchtet werden:

- Was fördert Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft, was hemmt sie?
- Welche Vorgehensweisen können in Trennung und Krise persönliches Wachstum von Frauen unterstützen?
- Welche grundlegenden Erkenntnisse über die Entwicklungswege von Frauen in Partnerschaft und Liebe ergeben sich aus den Gesprächen?

Abschließend soll durch einen Vergleich der Ergebnisse der empirischen Untersuchung mit den Erkenntnissen aus der Fachliteratur sowie der Frauenforschung über Partnerschaft mittels persönlicher Gespräche und der dargestellten Frauenbiographien die allgemeine Bedeutung der gewonnenen Daten untersucht werden. Die zentrale Frage lautet hier, welche Übereinstimmungen sich zwischen den Aussagen der empirischen Untersuchung und den anderen Erkenntnissen finden lassen.

2. Der Forschungsansatz der Arbeit

Im folgenden Kapitel soll die in der vorliegenden Arbeit verwandte Methode des *Persönlichen Gespräches* beschrieben und einer gebräuchlichen Form des qualitativen Interviews, dem *narrativen Interview*, gegenübergestellt werden.

Hierfür wird zunächst die Vorgehensweise des Persönliches Gespräches mit der Vorgehensweise des narrativen Interviews verglichen. Im Anschluss daran erfolgt ein Vergleich beider Auswertungsverfahren sowie eine exemplarische Auswertung eines Gespräches nach der narrativen Textanalyse.

Abgerundet wird das Kapitel durch eine tabellarische Gegenüberstellung beider Vorgehensweisen und einem Fazit aus dem Vergleich der Forschungsmethoden.

2.1. Genaue Beschreibung der verwendeten Erhebungsmethode und Reflexion der Erhebung in Verbindung mit einer gebräuchlichen Interviewmethode

Im Folgenden wird die verwendete Erhebungsmethode, das Persönliche Gespräch, mit einer sehr gebräuchlichen Methode, dem narrativen Interview, verglichen. Das narrative Interview wird vor allem im Kontext biographischer Forschung verwendet. Es wurde von Fritz Schütze entwickelt und im Rahmen einer Untersuchung über den Ablauf politischer Entscheidungsprozesse in einer Kommune ausführlich dargestellt (vgl. Fritz Schütze: Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien – dargestellt an einem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen, 1977).

2.1.1. Erzählungen als Forschungsmethode

Zugänge zu verbalen Daten gehören zu den methodischen Säulen qualitativer Forschung. Auch Erzählungen können als Datensorte Verwendung finden. Biographische Erzählungen werden in der Alltagskommunikation in vielen Zusammenhängen vorgetragen. Dies ist für die Biographieforschung als Erhebungsmethode von Vorteil: Zum einen soll die Kommunikation, die bei der qualitativen Forschung wissenschaftlich betrachtet wird, möglichst natürlich sein. Verfremdungen durch eine ungewohnte Kommunikationssituation während der Erhebung können in nicht unerheblichem Maße zu Verfremdungen in der Auswertung der Daten führen. Die Untersuchungssituation sollte sich daher von dem täglichen Leben der Befragten so wenig wie möglich unterscheiden. Zum anderen ist die Natürlichkeit der biographischen Vorgehensweise nicht nur durch die Anknüpfung an alltägliche Praxis gewährleistet. Erzählungen über die Lebensgeschichte sind traditionell auch in Form längerer Monologe anzutreffen. Klassische Beispiele hierfür sind die Beichte in der Kirche, das Erzählen der

Krankheitsgeschichte beim Arzt oder auch der Nachruf auf einen Menschen bei seiner Beerdigung. Schließlich finden sich auch in Tagebüchern und Autobiographien schriftlich niedergelegte Lebensberichte.

Bei der Erhebung verbaler Daten wird sowohl versucht, Offenheit gegenüber dem untersuchten Thema zu wahren, als auch die Datenerhebung zu strukturieren. Einige Ansätze haben zum Ziel, die Fragestellung in größtmöglicher Tiefe oder Vollständigkeit auszuloten, andere beabsichtigen noch nicht angesprochene Aspekte zu entdecken. So bewegen sich die verschiedenen Methoden zwischen den Polen Offenheit und Strukturierung.

Erzählungen eröffnen einen umfassenden und in sich strukturierten Zugang zur individuellen Erfahrungswelt des Interviewpartners. Die Idealform einer Erzählung besteht aus drei Phasen. Sie beginnt mit einer Einführung über Zeit und Ort des Geschehens, dann folgt der eigentliche Haupteil der Erzählung, und sie endet mit einer abschließenden Bewertung des Geschehens:

„Es wird zunächst die Ausgangssituation geschildert („wie alles anfing"), und es werden dann aus der Fülle der Erfahrungen die für die Erzählungen relevanten Ereignisse ausgewählt und als zusammenhängender Fortgang von Ereignissen dargestellt („wie sich die Dinge entwickelten"), bis hin zur Darstellung der Situation am Ende der Entwicklung („was daraus geworden ist")." (Hermanns 1991, S. 183)

Das zentrale Prinzip von Erzählungen besteht darin, dass den Befragten überlassen bleibt, welche Bedeutung sie der Wirklichkeit zuschreiben. Mit den völlig offenen Eingangsfragen des Interviews wird lediglich der interessierende Lebensbereich eingegrenzt und ein zur Erzählung auffordernder Stimulus angeboten.

Auch das von Schütze eingeführte narrative Interview stützt sich im Schwerpunkt auf Erzählungen. Es ist bis auf seine Anfangs- und Endphase stark an Offenheit und Raum für die Darstellung der Befragten orientiert. Schütze (1977) geht davon aus, dass zwischen der Darstellung in der Erzählung und dem tatsächlich Erlebten größtmögliche Ähnlichkeit besteht, denn „Erzählungen eigenerlebter Erfahrungen sind diejenigen vom thematisch interessierenden faktischen Handeln abgehobenen sprachlichen Texte, die diesem am nächsten stehen und die Orientierungsstrukturen des faktischen Handelns auch unter der Perspektive der Erfahrungsrekapitulation in beträchtlichem Maße rekonstruieren" (ebd., S. 1).

Für die Auswertung narrativer Interviews ist es insbesondere von Vorteil, dass Erzählungen sich an konkreten Details festmachen. Deutungen und Bewertungen der befragten Personen werden mit im Detail geschilderten Ereignissen verknüpft. Hierin besteht nach Wiedemann der entscheidende Vorteil von Erzählungen und damit des narrativen Interviews. Es ermöglicht der Wissenschaftlerin, dem Wissenschaftler, die Bedeutung, die die informationsgebende Person bestimmten Ereignissen gibt, besser zu verstehen. Dies gilt insbesondere für die Erfassung

von Gefühlen. Die Gefahr, Emotionen falsch zu interpretieren, wird verringert durch eine möglichst exakte Beschreibung der Situation, aus der heraus sie entstanden sind:

"In Erzählungen lassen sich gerade auch emotionale Wertungen differenziert erfassen, da sie nicht als abstrakte Gefühlsbeschreibungen auftauchen, sondern als gefühlte Bedeutungen, die auf Interaktionsszenen bezogen werden und deshalb für den Zuhörer verständlicher sind." (ebd., S. 59)

2.1.1.1. Die Erhebung durch das narrative Interview

Die Erhebung durch das narrative Interview kann in vier Phasen unterteilt werden. Im Folgenden soll zunächst ein kurzer Überblick über den Ablauf des narrativen Interviews gegeben werden. Im Anschluss daran werden die einzelnen Phasen ausführlich beschrieben.

Zu Beginn des Interviews wird die Gesprächspartnerin, der Gesprächspartner über die Besonderheiten und die Funktion des narrativen Interviews informiert. Hier geht es darum, Vertrauen aufzubauen und die Forschungsfrage transparent zu machen. Da die Lebensnähe für qualitative Interviews von großer Bedeutung ist, sollten narrative Interviews auch in einer „natürlichen Feldsituation" (vgl. Lamnek 1995, Bd. 2, S. 73) durchgeführt werden.

Im Anschluss daran wird die *Eingangsfrage* gestellt. Ihrer Formulierung wird große Bedeutung beigemessen, da sie die Gesprächspartnerin, den Gesprächspartner motivieren soll, ohne weitere Impulse während des Interviews auf die Forschungsfrage zu antworten. Demnach ist es in der darauf folgenden *Haupterzählung* nicht gestattet, Zwischenfragen zu stellen. Erst wenn die Befragte, der Befragte von sich aus die Erzählung beendet hat, besteht in der folgenden *Nachfragephase* die Möglichkeit, nicht Verstandenes zu thematisieren.

Am Ende des Interviews kann in der *Bilanzierungsphase* danach gefragt werden, welche persönlichen Erklärungen die Betroffene, der Betroffene für das Geschehene hat, bzw. welche Schlußfolgerungen aus dem Erzählten gezogen werden.

Um die Unterschiede und Gemeinsamkeiten des narrativen Interviews und des Persönlichen Gespräches in der Praxis deutlich zu machen, wird nachfolgend die Vorgehensweise von Gerhard Riemann, einem Schüler Schützes, in den verschiedenen Phasen des Gespräches exemplarisch dargestellt. Riemann (1983) befasste sich im Rahmen seiner Dissertation mit *Biographieverläufen psychiatrischer Patienten aus soziologischer Sicht*. Er führte narrative Interviews mit Patienten durch, die er größtenteils im Rahmen seiner Tätigkeit als Pflegehelfer in einer Männerklinik kennen gelernt hatte.

Eingangsfragen für narrative Interviews

Eröffnet wird das narrative Interview durch die dem Thema der Untersuchung entsprechende Eingangsfrage. Da Eingangsfragen häufig bis hin zur exakten Wortwahl im weiteren Verlauf des Gespräches vom Gegenüber übernommen werden und somit wichtige Strukturierungsfunktion für das haben, was kommt, wird der Eingangsfrage große Bedeutung für das Gelingen des Interviews beigemessen. Damit bei der Anwendung des narrativen Interviews eine für die Fragestellung passende Erzählung zustande kommt, muss die Eingangsfrage gleichzeitig offen und spezifisch formuliert werden.

Die Frage richtet sich entweder auf die gesamte Lebensgeschichte oder auf einen bestimmten Ausschnitt aus der Biographie der Befragten. Sie enthält sowohl eine Ermutigung zu erinnerndem Rückblick (z.B. „Blicke einmal zurück auf Dein bisheriges Leben, richte Dein Augenmerk dabei besonders auf Deine persönliche Entwicklung und erinnere Dich daran, wie es war, als ...“) als auch einen Anfangs- bzw. Endpunkt als Halt. Anfang und Endpunkt dürfen jedoch nicht indexical sein (z.B. nicht: „Denk mal zurück an die Zeit als Du Dein erstes Kind hattest ...“, sondern „denk mal zurück, als das Thema Elternschaft für Dich aktuell wurde ...“).

Riemann (1987) bereitete in seiner Untersuchung die Eingangsfrage vor, indem er den Befragten den Interviewablauf ausführlich darstellte und – falls nötig – auch Hilfestellung während des Interviews in Aussicht stellte. Zum Abschluss dieses Einleitungsteils wies Riemann noch einmal darauf hin, dass ausreichend Zeit für das Gespräch eingeplant sei und stellte schließlich die erzählgenerierende Eingangsfrage. Diese abschließende Frage setzte nicht bei den frühesten Kindheitserinnerungen an, um so die Möglichkeit dafür zu schaffen, dass der Informant den Ausgangspunkt seiner Erzählung selbst bestimmte. Riemann verzichtete auch auf andere statische Vorgaben, wie beispielsweise bestimmte Lebensphasen, da er aufgrund eigener Interviewerfahrung davon ausging, dass die simple Frage nach der Lebensgeschichte narrative Generierungskraft besaß.

Erzählphase

An die Eingangsfrage schließt sich der Hauptteil des Interviews, die eigentliche Erzählphase, an. Sie kann durch Schweigen unterbrochen sein, da die Rolle der Interviewerin, des Interviewers sich auf gelegentliches Kopfnicken oder kurze verbale Äußerungen (etwa durch begleitende „Hms“) beschränkt. Der informationsgebenden Person soll vermittelt werden, dass man ihr aufmerksam folgt, ohne nachzufragen oder zu kommentieren. Es ist von zentraler Bedeutung für die Qualität der Daten, dass während der Erzählung den Befragten allein die

Initiative überlassen wird. Die Interviewerin, der Interviewer sollte sich passiv, jedoch Anteil nehmend verhalten.

Das Ende des Interviews wird durch sogenannte „Coda“ der informationsgebenden Person eingeleitet. Beispiele für solche „Coda“ sind:

“Das war’s eigentlich.”
“Das wär so der heutige Stand.”
“Und nun hoff ich, daß ich nicht mehr krank werde.” (Riemann 1983, S. 36)

Auch Riemann folgte in seiner Arbeit der Grundregel narrativer Interviewführung (Schütze 1977), während der Haupterzählung auf Nachfragen zu verzichten. Ausnahmen hiervon machte er nur, wenn er sich im Unklaren darüber war, über was oder wen der Erzähler gerade sprach und Gefahr lief, den Anschluss zu verlieren. Außerdem sicherte er, wenn nötig, auch während des Gespräches noch einmal Vertraulichkeit zu. Traten Erzählhemmungen bei den befragten Personen auf, weil sie bei Riemann Vorwissen durch seine Tätigkeit als Pflegehelfer vermuteten, wiederholte er noch einmal, dass es ihm auf ihre eigene Perspektive der Dinge ankäme.

Nachfrage- und Bilanzierungsphase

Nachdem die Befragte, bzw. der Befragte das Ende der Geschichte signalisiert hat, können im anschließenden Nachfrage- und Bilanzierungsteil offen gebliebene Aspekte erläutert und eventuelle Widersprüche geklärt werden (z.B. „Sie erwähnten eingangs, dass die Beziehung zu ihrem Freund ihre Entwicklung wesentlich beeinflusst hat. Ich habe noch nicht ganz genau verstanden, inwiefern dies hilfreich für sie war. Könnten Sie mir dies genauer beschreiben?“). Erst wenn diese inhaltlichen Fragen geklärt sind, besteht ganz am Ende des narrativen Interviews die Möglichkeit, die Gesprächspartnerin, den Gesprächspartner um eine Bilanz der Geschichte zu bitten.

Riemann (1983) berichtet, dass er in Anlehnung an Schütze (1977) im Nachfrageteil seiner Interviews zunächst ausschließlich „Wie – Fragen“ gestellt und erst in der Bilanzierungsphase des Gespräches „Warum – Fragen“ benutzt habe. Hintergrund dieses Vorgehens war, dass eine andere Reihenfolge, d.h. zunächst theoretische Warum und dann narrative Wie-Fragen, möglicherweise bewirkt hätte, dass die narrativen Elemente von den kognitiven Einsichten dominiert worden wären. Hinzu kam, dass Riemann befürchtete, der Erzählfluss der Informanten würde versiegen, wenn sie erst einmal für sich ein Fazit gezogen hätten.

Wenn diese Reihenfolge nicht grundsätzlich gefährdet wird, plädiert Riemann dafür, den Ablauf des Nachfrageteils flexibel zu modifizieren. Dies betrifft vor allem die Phase direkt im Anschluss an die Erzählung. In einigen Fällen ergreift

Riemann auch die Gelegenheit, seinen Respekt und seine Wertschätzung gegenüber den Gesprächspartnern auszudrücken oder sie auf Ressourcen hinzuweisen, die im Laufe des Gespräches für ihn sichtbar wurden.

Nach Auffassung von Lamnek (1995, Bd. 2) ist im narrativen Interview auch ein spiralförmiger Aufbau möglich, sofern neue Ereignisse erzählt werden, die sich aus der ersten Geschichte ergeben können oder diese ergänzen.

Erzählzwänge

Die eigentliche Motoren des narrativen Interviews sind nach Schütze (1977) die sogenannten *Erzählzwänge.* Hierzu gehören

- der *Gestalterschließungszwang* (Teile müssen zu Ende erzählt werden),
- der *Detaillierungszwang* (nötige Hintergrundinformationen werden nachgeliefert) sowie
- der *Kondensierungszwang* (Erzählungen werden verkürzt im Vergleich zum Erlebnis, d.h. relevante Stellen müssen auswählt werden.).

Lamnek (1995) weist jedoch darauf hin, dass das Wort „Zwang“ in diesem Zusammenhang missverständlich ist: „Autoritäres Verhalten“ sei im narrativen Interview nicht angebracht, im Gegenteil. Eher sei es Aufgabe der Interviewerin, des Interviewers, der befragten Person zu vermitteln, dass ein wirkliches Interesse an ihrer Lebenswelt besteht. Auch wenn die informationsgebende Person dem Zwang zur Detaillierung und Gestaltschließung ausgesetzt wird, darf keinesfalls der Eindruck entstehen, der Druck ginge von der gesprächsführenden Person aus.

Auch Wiedemann (1996) macht auf die Grenzen des Detaillierungszwanges aufmerksam. Seiner Auffassung nach entsteht die Bereitschaft zur Kooperation eher durch eine vertrauensvolle Beziehung als durch Zwänge:

„Wie weit eine Erzählung ausgebaut und detailliert wird, hängt nicht von formalen Strukturzwängen im Sinne von Kallmeyer und Schütze (1977) ab, sondern von pragmatischen Variablen der Kommunikationssituation: z.B. bestimmen Sicherheits- und Unverfänglichkeitseinschätzungen, ob und wie detailliert erzählt wird. Da im narrativen Interview insbesondere Privatheitsbereiche interessieren, ist immer das Sicherheitsbedürfnis des Interviewten einzukalkulieren. Schützes (1977) Ratschlag, einen unverfänglich erscheinenden Erzählanstoß zu thematisieren und dann den Erzähler aufgrund der einklagbaren Kooperationspflichten immer weiter zu locken, bis hin zu Themenbereichen, die den Interviewer eigentlich interessieren, orientiert deshalb schief. Es gilt erst einmal, Vertrauen herzustellen.“ (ebd., S. 76)

2.1.1.2. Kritische Aspekte bei der Durchführung und Grenzen der Methode

Nach Flick ist ein zentrales Problem bei der Durchführung narrativer Interviews die „systematische Verletzung der Rollenerwartungen an beide Beteiligte“ (1998, S. 121). Da überwiegend keine Fragen gestellt werden, entspricht die Vorgehensweise beim narrativen Interview weder den Vorstellungen, die allgemein von einem Interview herrschen, noch einer Alltagssituation, in der sich zwei Personen unterhalten und etwas erzählen. Diese Verletzung der Erwartungen führt zu Verwirrung bei den Befragten und stellt auch die gesprächsführende Person vor eine schwierige Aufgabe.

Auch kann davon ausgegangen werden, dass Erzählen zwar jedermann grundsätzlich möglich ist, es jedoch auch Menschen gibt, die eher zurückhaltend sind und sich nicht wohl dabei fühlen, längere Zeit ohne weiteres Nachfragen zu erzählen. Hier wird gerade der Bedeutung der Eingangsfrage für das Gelingen des Interviews häufig zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Um narrative Interviews gemäß den Regeln durchführen zu können, empfiehlt Flick ein Interviewtraining. Dies sollte konkret auf die Forschungsfrage zugeschnitten sein und sich vor allem auf die Schulung von aktivem Zuhören konzentrieren. Außerdem ist besondere Sorgfalt darauf zu legen, dass dem Interviewten die besondere Situation des narrativen Interviews im Vorfeld erläutert wird, um spätere Irritationen zu vermeiden.

Nach Auffassung von Lamnek (1995) verlangt die Durchführung qualitativer Interviews eine so umfassende Qualifikation, dass sie eigentlich nur von der Forscherin, dem Forscher selbst durchgeführt werden können. Die gesprächsführende Person sollte mit der Forschungsfrage im Detail vertraut und in der Lage sein, durch seine Persönlichkeit und sein Verhalten eine offene Atmosphäre zu erzeugen.

Grenzen der Methode

Nach Ansicht von Flick ist die Auffassung von Schütze, mit dem narrativen Interview ließe sich Wirklichkeit abbilden, kritisch zu hinterfragen. Keineswegs könnte man seiner Ansicht nach davon ausgehen, dass Erzählung und Erfahrung in Gänze identisch seien. Hinzu komme, dass die Art und Weise, wie die informationsgebende Person ihre Geschichte konstruiere, mit großer Wahrscheinlichkeit beeinflusst werde von der aktuellen Situation, in der sie sich befände und aus der heraus eine Rückschau stattfinde. Die Validität der Daten würde hiermit in Frage gestellt.

Weiterhin empfiehlt Flick, bei Anwendung des narrativen Interviews zu prüfen, ob es für die Forschungsfrage und den Forschungskontext stimmig ist, auf die Wirksamkeit von Detaillierungs- und Gestaltschließungszwang zu hoffen, so wie es im Entstehungskontext der Methode heißt: „Die Kommunalpolitiker, die Schütze damit ursprünglich interviewte, haben vermutlich ganz andere Gründe und Kompetenzen, heikle Zusammenhänge zu verschweigen, als andere Interviewpartner, bei denen die Verwendung von Strategien der Hervorlockung biographischer Details nicht zuletzt auch forschungsethisch jeweils zu prüfen ist." (a.a.O, S. 123)

Schließlich ist beim narrativen Interview der Umfang der Gespräche, der wegen der Ähnlichkeit zur alltagssprachlichen Kommunikation durchaus zwei oder drei Stunden betragen kann, ein praktisches Problem. Flick regt daher an, vor Erhebung der Daten zu klären, ob nicht andere Wege zur Erhebung der Daten, wie beispielsweise ein Leitfaden-Interview, zielführender sind.

2.1.2. Persönliche Gespräche als Forschungsmethode

Historische Entwicklung des Persönlichen Gespräches

Im Vorwort seines Buches „Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung" (2000) schildert Inghard Langer die Entstehungsgeschichte des Persönlichen Gespräches. Angeregt durch Veröffentlichungen von Carl Rogers („Some thoughts regarding the current presuppositions of the behavioural science", 1968 und „Becoming partners: marriage and its alternatives", 1972) und die Forschungsarbeiten von Reinhard Tausch beschäftigte ihn die Frage, wie er die Erfahrungen und Erkenntnisse, die Menschen tagtäglich bei der Bewältigung ihrer Lebensaufgaben sammeln, für die psychologische Forschung nutzbar machen könnte. Mitte der achtziger Jahre entwickelte Langer seinen ersten Entwurf des Persönlichen Gespräches als einen Weg in der psychologischen Forschung. Zeitgleich (1985) erschien ein Aufsatz von Carl Rogers (Toward a more human science of the person), in dem dieser sich dafür aussprach, dass die humanistische Psychologie mehr Beiträge zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie leisten möge.

In den Schriften Carl Rogers wurzelt die in dieser Arbeit angewandte Forschungsmethode. Wie Langer schreibt, ist diese Seite von Carl Rogers - die des Forschers und Wissenschaftlers - zumindest im deutschen Sprachraum nicht so bekannt wie seine therapeutische und pädagogische Seite. Von daher soll an dieser Stelle etwas ausführlicher darauf eingegangen werden, welche Gedanken Carl Rogers als Therapeut und Forscher bewegten.

Zur persönlichen Entwicklung von Carl Rogers

Zu Beginn seines Buches „Entwicklung der Persönlichkeit“ (1998) beschreibt Carl Rogers, wie er in seiner ersten Stelle als Psychologe an der heilpädagogischen Beratungsstelle für Kinderfragen in Rochester, New York, aufging und wie die dortigen Erfahrungen seinen späteren Ansatz als Forscher prägten. Seine Aufgabe dort bestand darin, straffällig gewordene Kinder zu behandeln. Ein großes Anliegen Rogers war es, möglichst effektiv mit den Kindern zu arbeiten. Aus dieser täglichen Erfahrung heraus begann er seine Ansichten zu formulieren.

In diesen Jahren kam Rogers aufgrund einer Reihe von für ihn bedeutsamen Begegnungen mit Klientinnen und Klienten zu dem Ergebnis, dass nicht er, sondern diese selbst Expertinnen und Experten für ihr Leben seien und er sie bestenfalls auf dem Weg, die Lösungen für ihre Fragen zu finden, begleiten könne. Er begann, sich in der Therapie stärker auf die Führung der Klientinnen und Klienten zu verlassen und auf deren Ressourcen zu vertrauen.

Ein weiterer Wendepunkt in seiner Arbeit war für Carl Rogers die Erkenntnis, dass jeder Mensch seine eigene Sichtweise der Welt hat und es von grundlegendster Bedeutung im therapeutischen Prozess ist, wirklich zu versuchen, die Welt aus den Augen des anderen zu sehen:

„*Ich habe es als äußerst wertvoll empfunden, wenn ich es mir erlauben kann, einen anderen Menschen zu verstehen.* Die Art wie ich diesen Satz formuliert habe, mag ungewöhnlich erscheinen. Ist es notwendig, sich zu *erlauben*, einen anderen zu verstehen? Ich glaube, ja. Unsere erste Reaktion auf die meisten Feststellungen, die wir von anderen Menschen hören, ist eine sofortige Bewertung und Beurteilung, aber kein Verständnis. Wenn jemand ein Gefühl oder eine Einstellung oder eine Meinung ausdrückt, neigen wir beinah sofort zu der Empfindung: ‚Das ist richtig’; oder ‚Das ist albern’; ‚Das ist abnorm’; ‚Das ist unvernünftig’; ‚Das ist falsch’; ‚Das ist nicht sehr nett’. Ganz selten erlauben wir es uns, genau zu verstehen, was ihm die Aussage bedeutet. Ich glaube, es liegt daran, daß Verständnis voller Risiken steckt. Wenn ich mich einen anderen Menschen richtig verstehen lasse, riskiere ich, durch das Verständnis verändert zu werden. Und alle fürchten wir die Veränderung. Es ist also, wie gesagt, keine leichte Sache, sich zu erlauben, ein Individuum zu verstehen, in sein Bezugsystem völlig und vollständig und mitfühlend einzutreten.“ (ebd., S. 34)

Carl Rogers Auffassung von Wissenschaft und Forschung

Im Laufe seines Berufslebens gewann die Forschung für Rogers immer mehr an Bedeutung. In seinem Artikel „Toward a more human science of the person“ (1985) thematisiert er, dass die humanistische Psychologie sich zwar einem neuen wissenschaftlichen Vorgehen verpflichtet fühlt, die Umsetzung dieses Vorhabens jedoch zum damaligen Zeitpunkt weitestgehend in den Anfängen stecken

geblieben war. So hatte nach Auffassung von Rogers die humanistische Psychologie trotz ihres Einflusses auf viele Menschen die Forschung an Universitäten nicht wesentlich geprägt.

Wie bereits erwähnt, entwickelte Rogers die Grundannahmen seiner therapeutischen Vorgehensweise aus seinen Erfahrungen in der Einzeltherapie. Im Laufe der Zeit kam ihm der Gedanke, dass diese möglicherweise auch für andere Bereiche gelten könnten. So hatte er den Eindruck, dass der Forschungsprozess deutliche Parallelen zum therapeutischen Prozess aufwies:

„Das Vertrauen des klientenzentrierten Therapeuten liegt in dem Prozeß, durch den man Wahrheit entdeckt, gewinnt und ihr nahe kommt; es ist nicht ein Vertrauen in die bereits gewußte oder formulierte Wahrheit. ... Wenn wir in die Zukunft blicken, so scheint es ganz klar, daß dieser Prozeß, in den wir grundlegend vertrauen, in einer neuen Philosophie der Wissenschaft zum Ausdruck gebracht werden muß. So eine Formulierung würde Platz für intuitive und erfahrungsorientierte Einsichten finden – das bedeutet ein Überdenken der kreativen Seite der Wissenschaft -, genau wie für ein Überdenken der objektiven, experimentellen, empirischen und bestätigenden Seite.“ (1974, S. 9)

Offenheit und Authentizität

Rogers plädiert für eine offene und authentische Wissenschaft. Offenheit bedeutet für ihn in diesem Zusammenhang, Forschung als einen ständigen Prozess des Fragens zu betrachten, der niemals abgeschlossen ist. Rogers geht davon aus, dass auch bei gründlichster Vorgehensweise niemals eine „absolute Wahrheit“ gefunden werden kann. Lediglich könnte versucht werden, Beziehungen zwischen beobachtbaren Ereignissen möglichst genau zu beschreiben und versucht werden, eine Prognose über die Wahrscheinlichkeit ihres Eintretens zu geben.

Authentizität im Forschungsprozess bedeutet für Rogers, dass die Forscherin, der Forscher als menschliches Wesen gesehen wird, das mit seinen Werten und Motiven seinem Forschungsfeld verpflichtet ist, und das Gegenüber als eine zu respektierende Person, deren Deutungen in den Forschungsprozess mit eingehen. Auf diese Weise wird Wissenschaft zu einer authentischen Suche nach persönlich bedeutsamen Erkenntnissen.

Das Persönliche in der Wissenschaft

Im Denken Rogers’ nimmt das Persönliche eine zentrale Rolle ein. Er beschreibt die veränderte Perspektive, die er seiner Sicht der Wissenschaft geben möchte, folgendermaßen:

„Jedes wissenschaftliche Unternehmen hat sein kreatives Beginnen, seinen Prozeß und seinen vorläufigen Abschluß in einem oder mehreren Menschen. Wissen – auch wissenschaftliches Wissen – ist das subjektiv Akzeptable. Wissenschaftliche Kenntnisse können nur an diejenigen vermittelt werden, die subjektiv bereit sind, die Mitteilung zu empfangen. Die Anwendung von

Wissenschaft geschieht auch nur durch solche Menschen, die auf der Suche nach Werten sind, die für sie von Bedeutung sind.“ (1998, S. 214)

Forschung ist für Rogers ohne diese Einbeziehung der subjektiven Erfahrung nicht denkbar. Diese Auffassung ist vor dem Hintergrund seiner Persönlichkeitstheorie verständlich, in der seine Überzeugung zum Ausdruck kommt, dass jeder Mensch sich seine individuelle Wirklichkeit konstruiert und auch selbst „objektive Tätigkeiten in Wissenschaft, Mathematik usw. das Ergebnis subjektiver Ansicht und subjektiver Wahl“ sind. Zwar vermutet Rogers, dass es so etwas wie eine objektive Wirklichkeit gibt, er geht jedoch davon aus, dass es uns als Menschen verwehrt bleibt, diese zu erfassen. Insofern gibt es für ihn auch nicht „die wissenschaftliche Erkenntnis“, sondern nur „individuelle Wahrnehmungen von dem, was jedem einzelnen Menschen als solche Erkenntnis erscheint.“ (1987, S. 17)

Die Bedeutung des Sich-Einlassens, der Intuition und der Kreativität

Intuitives und kreatives Vorgehen ist für Rogers ein fester Bestandteil seines forscherischen Vorgehens. Sich-Einlassen bedeutet ein Offensein der Forscherin und des Forschers sowohl gegenüber rationalen Einsichten als auch Gefühlen und auftauchenden Konzepten. Damit verbunden ist auch eine Akzeptanz von zunächst nicht ins Bild passenden Aussagen und Widersprüchen. Die Dominanz des Persönlichen im Denken Rogers’ und die Bedeutung von Intuition wird deutlich in seiner Schilderung der kreativen Phase der Forschung. Für ihn hat alle Wissenschaft ihren Ursprung in der unmittelbaren, persönlichen, subjektiven Erfahrung.

„Wissenschaft nimmt ihren Anfang in einem bestimmten Menschen, der Ziele, Werte, Zwecke sucht, die für ihn persönliche und subjektive Bedeutung haben. Ein Teil dieser Suche besteht darin, daß er auf irgendeinem Gebiet etwas ‚herauskriegen will’. Wenn er ein guter Wissenschaftler sein will, begibt er sich folglich in den relevanten Raum der Erfahrung, ob es sich nun um das Physiklabor, die Welt des Pflanzen- oder Tierlebens, das Krankenhaus, das psychologische Laboratorium oder die Nervenklinik, oder was auch immer handelt. Dieses Sich-Einlassen in die Erfahrung ist vollständig und subjektiv, ähnlich dem vorher beschriebenen Eintauchen des Therapeuten in die Therapie. Er fühlt sein Interessengebiet, er lebt darin. Er tut mehr als nur darüber „denken“ – er überläßt sich seinem Organismus, der auf einer bewußten und einer unbewußten Ebene darauf reagiert. Er beginnt, mehr über sein Gebiet zu erahnen als er je verbalisieren könnte, und er reagiert organisch auf Beziehungen, die nicht in seinem Bewußtsein vorhanden sind.
Aus diesem völlig subjektivem Einlassen ergibt sich ein kreatives Gestalten, ein Richtungssinn, eine vage Formulierung bisher unerkannter Beziehungen. Dieses kreative Gestalten, wenn es beschnitten, geschärft, in klareren Begriffen formuliert ist, wird es zu einer Hypothese, einer Aussage über eine vorläufige, persönliche, subjektive Annahme. Der Wissenschaftler sagt, indem er sich auf seine ganze bewußte und unbewußte Erfahrung bezieht: ‚Ich ahne, daß da ein Verhältnis besteht, und daß das so ist, beeinflußt meine persönlichen Wertvorstellungen.’“ (1998, S. 214f)

Eine Integration von Rogers' Verhältnis zu Wissenschaft und Praxis

Auf Grund seines Engagements als praktizierender Therapeut und engagierter Forscher fühlte Rogers sich mit der Widersprüchlichkeit von Wissenschaft und Praxis ständig konfrontiert. Für ihn bestand die Integration der beiden Seiten seiner Persönlichkeit – des Forschers und des Therapeuten - darin, sie durch innere Kommunikation miteinander in Kontakt zu bringen. In der therapeutischen Beziehung verbinden sich Emotion und Kognition zu einer gemeinsamen Erfahrung, die von ihm gelebt und nicht hinterfragt wird. Er ist ein Teil des Systems, nicht Beobachter. In einem anderen Schritt kann er sich jedoch auch davon ablösen und das System als Beobachter betrachten. Hier kommen seine Kenntnisse und Fähigkeiten als Wissenschaftler zum Einsatz, die ihm helfen, Zusammenhänge zu erkennen und zu beschreiben. So bedeutet für ihn wissenschaftliches Arbeiten nicht die Spaltung seiner Persönlichkeit, sondern nur das Leben eines anderen Teiles seines Selbst.

Als Rogers die Notwendigkeit einer neuen Art von Wissenschaft darlegte versuchte er, sich auch die Auswirkungen eines solchen Modells vorzustellen.

„Es ist sehr erfreulich, bei den Forschungsarbeiten, die ich beschrieben habe, und bei anderen, die ich geprüft habe, zu sehen, daß diese neuen Methodologien genau den Effekt haben, auf den ich vor so vielen Jahren gehofft habe. Es ist deutlich, daß kreatives Denken zugelassen wird; daß viel von dieser Forschung darauf basiert, in der seelischen Realität jedes Teilnehmers zu Hause zu sein; und daß die Forscher sich ihren Untersuchungen persönlich verpflichtet fühlen auf eine Art und Weise, die die Würde aller Betroffenen nur vergrößern kann. Es ist sehr befriedigend für mich, lange genug zu leben, um zu sehen, daß einige Träume wahr werden, dank dem hingebungsvollen Einsatz von anderen, die jünger sind." (Rogers 1986, S. 8)

2.1.2.1. Die Erhebung durch das Persönliche Gespräch

Die vorausgegangenen Ausführungen haben sich mit den Wurzeln der in dieser Arbeit verwandten Erhebungsmethode befasst. Im Folgenden soll nun die Erhebung durch das Persönliche Gespräch im Detail dargestellt werden. Diese lehnt sich an die von Inghard Langer (2000) ausführlich beschriebene Vorgehensweise (vgl. „Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung") an.

Gesprächsvorbereitung

Vor Beginn der Untersuchung führt die Wissenschaftlerin, der Wissenschaftler ein *Vorgespräch* zum eigenen Thema. Dies hat zwei Gründe: Zum einen ist es hilfreich, die Forschungsmethode einmal aus eigener Erfahrung erlebt zu haben,

um sich noch besser in die informationsgebende Person hereinversetzen zu können. Zum anderen dient ein solches Gespräch zur *Selbstklärung*, d.h. es hilft, sich über den eigenen Standort zum Thema klarer zu werden. Manchmal führt es sogar zu dem Ergebnis, von einem Forschungsthema wieder Abstand zu nehmen oder für bestimmte Fragestellungen weitere Klärungshilfe zu suchen, bevor mit der Datenerhebung begonnen wird.

„Anhand des eigenen Erlebens als einer informationsgebenden Person können wir abschätzen, was in den weiteren an der Untersuchung beteiligten Personen vor sich gehen mag, welche Bereiche von Scham oder welche Mitteilungsgrenzen auftreten können. Zugleich dient ein solches Gespräch dazu, den eigenen Standort zu dem gewählten Forschungsthema, die eigene Betroffenheit, die Verbindungen zu den eigenen Lebensbezügen zu klären. Dabei erfährt die Untersuchungsleiterin, der Untersuchungsleiter auch die eigenen Grenzen, die die Gespräche beeinflußen können: Wie weit bin ich in der Lage, Gedanken und Gefühle zu Themen wie ‚Liebe', ‚Eifersucht', ‚Krankheit', ‚Sterben', ‚lebensbestimmende Entscheidungen', ‚Kinderlosigkeit', ‚Vaterschaft' u.a. bei mir zuzulassen oder beim Zuhören offen aufzunehmen, um so dem Gesprächspartner, der Gesprächspartnerin eine große Offenheit zu ermöglichen? Die eigenen Grenzen werden letztlich auch die Grenzen der Informationstiefe sein, bis zu denen wir die an den Gesprächen beteiligten Personen begleiten können." (Langer 2000, S. 39)

Am Tag des Gespräches ist es hilfreich, sich ausreichend Zeit zu nehmen und sich innerlich auf das Gespräch vorzubereiten. Hierzu gehört auch, den Ort des Gespräches so zu gestalten, dass keine Störungen auftreten können und eine Atmosphäre des Willkommenseins entsteht. Auch ist es notwendig, Absprachen über Bandaufnahme und weitere Verwendung des Gespräches im Vorfeld zu treffen. Die informationsgebende Person behält dabei bis zuletzt das Recht, ihr Gespräch nicht zur Veröffentlichung zuzulassen.

Gesprächseinstimmung

Nach dem miteinander bekannt machen, wird zunächst die Vorgehensweise noch einmal erläutert, und es werden noch anstehende Fragen geklärt. Von besonderer Bedeutung ist in dieser ersten Phase des Kontaktes - wie auch im weiteren Verlauf des Gespräches -, achtsam und respektvoll vorzugehen. Nur in einer entspannten Atmosphäre ist es der informationsgebenden Person möglich, sich zu öffnen. Nachdem das Thema formuliert worden ist, ist es möglich, auch den eigenen Bezug hierzu zu verdeutlichen. Langer schreibt dazu:

„Es schafft eine offene und vertraute Atmosphäre, wenn wir als Gesprächsleiterin, als Gesprächsleiter unsere persönliche Beziehung zu der Fragestellung, die Verankerung des Themas in unserer Lebensgeschichte, unsere eigene Betroffenheit, unsere Motivation, wie die Ziele und Anliegen der Untersuchung mitteilen." (ebd., S. 45)

Eine weitere Möglichkeit, um sich auf das Persönliche Gespräch einzustimmen, besteht darin, ein Bild zum Thema zu malen oder eine auf das Thema abgestimmte Entspannungsübung zu machen.

Gesprächsführung

Eine Besonderheit des persönlichen Gespräches liegt in der Gesprächsführung. Langer schreibt dazu, dass das zentrale Anliegen des Persönlichen Gespräches darin besteht, „Menschen in ihrer inneren Welt, in ihren ureigenen Werten, Haltungen, Gefühlen und Gedanken zu verstehen, mit ihnen zu fühlen, ihnen innerlich nahe zu sein und in einer inneren Verbindung zu ihnen das Wesen ihres Erlebens und Handelns zu erfassen, ihren ‚inneren Bezugsrahmen' kennen zu lernen, wie Carl Rogers es nennt" (ebd., S. 46). Die gesprächsführende Person begleitet die informationsgebende Person auf diesem Weg so wie etwa ein Wanderer seinem Führer bei einer Gebirgstour folgt. Sie stellt Fragen, um besser zu verstehen, und gibt Resonanz auf das Erzählte.

Diese Vorgehensweise hängt eng mit den Wurzeln des persönlichen Gespräches in der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie zusammen: Forschungsergebnisse belegen vielfach, wie stark ausgeprägt der Zusammenhang zwischen dem empathischen Verstehen seitens der gesprächsführenden Person und der Selbstauseinandersetzung der sich äußernden Person ist.

Langer macht darauf aufmerksam, dass bei dem Versuch, eine Person zu verstehen, eine Gefahr darin besteht, die eigene Wirklichkeitskonstruktion mit der des Gegenübers zu vermischen:

„Verstehende Resonanz, d.h. eine Person in dem zu begleiten, was sie spricht, sich innerlich daran zu beteiligen und dies äußerlich sichtbar zu machen, erfordert in starkem Maße, daß wir uns nicht in dem verlieren, was wir mitgeteilt bekommen." (ebd., S. 46)

Nebenthemen

Im Persönlichen Gespräch werden Nebenthemen – also Themen, die auf den ersten Blick nicht in direkter Verbindung mit der Forschungsfrage stehen - respektvoll begleitet. Es besteht die Möglichkeit, nachdem die informationsgebende Person das Nebenthema beendet hat, nach dem Zusammenhang zur Fragestellung zu fragen.

Fragen

Beim Persönlichen Gespräch ist es während des ganzen Gespräches möglich, Nachfragen zu stellen. Langer nennt dies *„begleitendes Fragen"*: Hier geht es in erster Linie darum, noch besser zu verstehen, was genau der

informationsgebenden Person wichtig ist. Es hat sich gezeigt, dass es hilfreich ist, hierfür Beispiele zu erbitten oder einfach um eine detailliertere Darstellung der Situation nachzufragen.

Eine andere Art der Fragen, *„Fragen mit Initiativewechsel“*, werden im Persönlichen Gespräch erst gestellt, wenn die Befragten von sich aus mitteilen, dass sie am Ende ihrer Erzählung angelangt sind. Dann ist die Gelegenheit für die gesprächsführende Person, weitere Fragen zum Forschungsthema vorzubringen.

Gesprächsbilanz

Das Persönliche Gespräch endet, wenn die informationsgebende Person das Gefühl hat, alles gesagt zu haben. An dieser Stelle ist es möglich, die am Gespräch beteiligte Person zu bitten, noch einmal zusammenzufassen, was am Gespräch ihr besonders bedeutsam war oder was sie hervorheben möchte. Es ist auch möglich, ein zweites Gespräch zu vereinbaren, entweder wenn sich weitere Fragen zum Forschungsthema ergeben haben oder aber die informationsgebende Person weitere Ideen zum Thema hat.

2.1.2.2. Kritische Aspekte bei der Durchführung und Grenzen der Methode

In der Methode des Persönliche Gesprächs wird dazu eingeladen, dass die informationsgebende Person ihre Erfahrungen zu dem Gesprächsthema in der von ihr gestalteten und in ihrer Erinnerung verfügbaren Informationsanordnung mitteilt. Die damit verbundene Übergabe der Gesprächsinitiative an die informationsgebende Person hat zur Folge, dass die Informationsanordnung und -vollständigkeit nicht in der Struktur einer Fragestellung aus wissenschaftlicher Perspektive erfolgt. (Letzteres wäre am ehesten durch die Umkehrung der Interaktionshierarchie bei der Erhebung gewährleistet, in der Form, dass die Forscherin die mit ihrem Anliegen verknüpften detaillierten Fragen stellt.)

Des Weiteren sind die Mitteilungen im Persönlichen Gespräch als subjektive Wirklichkeiten anzusehen, die gegenüber Begebenheiten in der äußerlich nachprüfbaren Wirklichkeit Verzerrungen unterliegen können. Auch ist die Präsenzfähigkeit der Gesprächsleiterin im Kontakt mit der am Gespräch beteiligten Person an deren Aktualisierung ihrer Erinnerungen beteiligt. In dieser Hinsicht ergibt sich im Persönlichen Gespräch - auch trotz der beschriebenen Bemühungen um aufrichtig-vertraute und wirklichkeitsgetreue Mitteilungen - eine auf den Erzählmoment begrenzte stimmige (subjektive) Darstellung. Sie kann lediglich als *eine* und nicht als die ganze innere Wirklichkeit der Person zu dem Thema angesehen werden. In Verbindung mit den Faktoren *Entwicklung über die Zeit*, *Nachspüren des Erzählten*, *weiteres Erinnern und Verarbeiten* sowie *Erfahrungshintergrund der Gesprächsleiterin* sind Erweiterungen bzw. Korrekturen der Mitteilungen nach einem geführten Gespräch zu erwarten. In

dieser Hinsicht ist die Einführung der Korrektur- und Ergänzungsmöglichkeit in Verbindung mit der Verschriftlichung des Gespräches als Verdichtungsprotokoll ein gewisses Korrektiv, das aber den Zuverlässigkeitsanspruch in Bezug auf die mitgeteilten Informationen in der Begrenzung hält, die Langer (2000, S. 64) mit dem Satz: "So ist der Sachverhalt *auch"* (aber eben nicht nur) charakterisiert hat.

Zusammengefasst können die im Persönlichen Gespräch erhaltenen Informationen als *subjektiv* und im Sinne des Konzepts "selektive Authentizität" von Ruth Cohn als *selektiv gültig* beschrieben werden. Wir können von *begrenzten subjektiven Teilwirklichkeiten* sprechen, die auf Grund der beschriebenen zuverlässigkeitsförderlich gestalteten Erhebungsweise auf ihren Erkenntniswert hin weiter auszuwerten sind.

2.1.3. Vergleich

Im folgenden Kapitel werden in den einzelnen Phasen die Vorgehensweisen von Persönlichem Gespräch und von narrativem Interview einander gegenübergestellt (vgl. auch Kapitel 2.5. „Persönliches Gespräch und narratives Interview im Überblick"). Es werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Erhebungsmethoden verdeutlicht.

2.1.3.1. Vorempirische Phase

Voreinstellung der Wissenschaftlerin bzw. des Wissenschaftlers

Anders als beim narrativen Interview führt beim Persönlichen Gespräch die Wissenschaftlerin, der Wissenschaftler vor Beginn der Untersuchung ein Vorgespräch zum eigenen Thema. Das Vorgespräch dient zur Selbstklärung des eigenen, persönlichen Standortes in Verbindung mit dem Forschungsthema: Eigene Betroffenheit, persönliche Ziele oder Klärungswünsche können hier aufgegriffen werden. Die gesprächsleitende Person nimmt mit Hilfe einer anderen Person als erstes die Position ihrer Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner ein. Sie klärt sich selbst hinsichtlich ihrer persönlichen und wissenschaftlichen Anliegen.

Beim narrativen Interview ist eine solche Selbstklärung des eigenen, persönlichen Standortes in Verbindung mit dem Forschungsthema nicht vorgesehen. Um narrative Interviews gemäß den Regeln durchführen zu können, wird jedoch ein Interviewtraining empfohlen. Dies sollte konkret auf die Forschungsfrage zugeschnitten sein und sich vor allem auf die Schulung von aktivem Zuhören konzentrieren.

Fragestellung und Bezugsrahmen der zu erhebenden Informationen

Sowohl beim narrativen Interview als auch beim Persönlichen Gespräch werden die am Interview / Gespräch beteiligten Personen bei der Einladung darüber informiert, um welchen Erfahrungs- und Erlebensbereiche es in dem Interview / Gespräch gehen wird. Ihnen wird deutlich gemacht, dass es allein um ihre eigenen Erfahrungen gehen wird, in der Art bzw. Gestalt, wie sie ihr im Interview / Gespräch zugänglich werden bzw. in Erinnerung kommen.

Leitfaden der das Gespräch / Interview leitenden Person

Zur Vorbereitung auf das Persönliche Gespräch ist es sinnvoll, einen Gesprächsleitfaden zu entwerfen. Dieser kann – obwohl er im Hauptteil des Gespräches unberücksichtigt bleibt – Sicherheit geben. In einem zweiten Teil des Gespräches können dann Fragen aus dem Leitfaden besprochen werden.

Beim narrativen Interview ist kein Leitfaden notwenig. Stattdessen wird jedoch große Sorgfalt auf die Formulierung der Eingangsfrage verwandt. Diese muss mindestens einen deutlichen Hinweis auf den erzählenden Verlauf, der verschiedene Etappen umfasst, enthalten, sowie die Bitte um Erzählung und deren ausführliche Detaillierung.

Verfügungsrecht über die gegebenen Informationen

Beim Persönlichen Gespräch verfügt die Gesprächspartnerin bzw. der Gesprächspartner über die von ihr gegebenen Informationen. Sie können diese auch noch ganz zuletzt selegieren oder zurückziehen. In dem Fall finden die gegebenen Informationen keine Verwendung.

Beim narrativen Interview haben die Interviewpartner kein Verfügungsrecht, sie können jedoch während oder nach dem Interview einzelne Passagen selegieren. In diesem Fall finden diese Passagen keine Verwendung.

Auswahl der beteiligten Personen

Beim Persönlichen Gespräch werden die beteiligten Personen nach der zu erwartenden Ergiebigkeit für das Untersuchungsziel ausgewählt. Es können auch vertraute, persönlich bekannte oder befreundete Personen sein.

Beim narrativen Interview erfolgt eine ähnliche Auswahl der beteiligten Personen. Auch hier werden sie nach der zu erwartenden Ergiebigkeit für die Fragestellung ausgewählt. Im Unterschied zum Persönlichen Gespräch sollten sie jedoch in keinem Fall in einem persönlichen Verhältnis zur Interviewerin / zum Interviewer stehen.

2.1.3.2. Gestaltung der Gesprächssituation

Raum

Beim Persönlichen Gespräch wird bei der Auswahl des Raumes angestrebt, die kulturellen Gewohnheiten zu berücksichtigen. In der westeuropäischen Kultur wird beispielsweise darauf geachtet, dass ein ruhiger, ungestörter Raum ohne Telefon zur Verfügung steht.

Auch narrative Interviews sollten möglichst in der ‚natürlichen Feldsituation' durchgeführt werden. Damit ist gemeint, dass an den Ort der Befragung ähnliche Bedingungen zu stellen sind, wie sie im Alltag des sozialen Feldes, dem die Interviewpartnerin bzw. der Interviewpartner angehört, gegeben sind.

Zeit

Sowohl beim Persönlichen Gespräch als auch beim narrativen Interview sollte die Zeit reichlich bemessen sein. Es gibt keine Vorgabe oder Zeitbeschränkung. Ideal ist, wenn das Gespräch / Interview nicht unterbrochen werden muss. Bei beiden Vorgehensweisen ist es jedoch auch möglich, sich auf eine weitere Sitzung zu vertagen.

Sitzordnung

Beim Persönlichen Gespräch hat sich als Sitzordnung ein leicht versetztes Gegenüber bewährt (z.B. 120o), damit Blickentlastungen und ein dem Ausruhen oder der Konzentration dienendes sich Abwenden und ein anschließendes Sich-wieder-Zuwenden erleichtert werden. Beim narrativen Interview werden keine Empfehlungen zur Sitzordnung ausgesprochen.

Technische Unterstützung

Zur technischen Unterstützung beim Persönlichen Gespräch und narrativen Interview empfiehlt sich ein Kassettenrecorder mit herausnehmbarem oder externem Mikrofon sowie ein reichlicher Vorrat an Kassetten.

Mentale Vorbereitung

Präsenz-Stärkung der Leiterin bzw. des Leiters

Zur Präsenz-Stärkung der Leiterin bzw. des Leiters des Persönlichen Gespräches empfiehlt es sich, sich vor dem Gespräch zu entspannen und zu zentrieren. Ziel ist, Konzepte und Vorerwartungen loszulassen und dem Erleben des Gegenübers so möglichst unvoreingenommen gegenübertreten zu können. Somit rückt die betroffene, mitfühlende, nacherlebende Person, die zugleich einer

wissenschaftlichen Frage nachgeht, in den Vordergrund. Beim narrativen Interview ist eine Präsenz-Stärkung der Leiterin / des Leiters vor Beginn des Interviews nicht explizit vorgesehen, jedoch auch nicht ausgeschlossen.

Vorinformationen an die beteiligte Person

Sowohl beim Persönlichen Gespräch als auch beim narrativen Interview wird vorab das Thema beschrieben und deutlich gemacht. Fragen zu Bereichen und Aspekten des Themas können hier geklärt werden.

2.1.3.3. Das Gespräch / Interview selbst

Eröffnung des Gespräches / Interviews

Beim Persönlichen Gespräch wird direkt vor dem Gespräch das Thema noch einmal konkret in Erinnerung gebracht. Es hat sich bewährt, das Thema auch schriftlich formuliert vorzulegen und bei Bedarf noch mal den Themenrahmen abzustecken.

Das narrative Interview wird eingeleitet durch die Eingangsfrage. Ihrer Formulierung wird große Bedeutung beigemessen. Die Forschungsfrage muss gut vermittelt werden, da sie im Idealfall einziger Erzählanstoß im gesamten Interview sein sollte.

Einstimmungs- und Besinnungsphase

Zur Einstimmung in das Persönliche Gespräch gibt es etliche Wahlmöglichkeiten. Dies kann beispielsweise ein angeleitetes Sich-hineinversetzen der am Gespräch beteiligten Person in die Erfahrungsbezüge des Themas oder das meditative Malen eines Bildes sein.

Eine Besinnungsphase zu Beginn des narrativen Interviews ist nicht vorgesehen. Im Anschluss an die Eingangsfrage beginnt unmittelbar die Erzählung der Interviewten bzw. des Interviewten.

Aufgaben / Tätigkeiten der beteiligten Person

Die am Persönlichen Gespräch beteiligte Person erzählt, was ihr zu dem Thema in den Sinn kommt. Sie erforscht sich selbst in ihren Erfahrungen zum Thema im Sinne einer Selbstexploration nach Carl Rogers.

Beim narrativen Interview erzählt die Interviewte / der Interviewte eine Geschichte, an der sie / er selbst teilgenommen hat in einer Stegreiferzählung. Hierdurch soll Zugang zu den tatsächlichen Erfahrungen und Ereignissen

gewonnen werden. Diese Annahme kommt in der Analogiesetzung von Erzählung und Erfahrung bei Fritz Schütze zum Ausdruck.

Grundeinstellung der Leiterin / des Leiters

Beim Persönlichen Gespräch orientiert sich die Grundeinstellung der Leiterin bzw. des Leiters an den drei Therapeutenvariablen nach Carl Rogers:

- aufrichtige, persönliche Beteiligung,
- Wertschätzung der Person und der von ihr berichteten Erfahrungen,
- einfühlsames Zuhören und innerliches sinnlich-gestalterisches Mitgehen mit den erzählten Inhalten.

Beim narrativen Interview finden sich keine expliziten Angaben zur Grundeinstellung der Interviewerin bzw. des Interviewers. Vor Anwendung des narrativen Interviews ist jedoch die Frage zu stellen, ob die Verwendung von Strategien der Hervorlockung biographischer Details für die eigene Fragestellung und für die Interviewpartnerin bzw. den Interviewpartner ebenso angemessen ist, wie es für den Entstehungskontext der Methode war.

Aufgaben / Tätigkeiten der Leiterin, des Leiters

Gesprächsführung

Beim Persönlichen Gespräch ist es von zentraler Bedeutung, im Kontakt mit der am Gespräch beteiligten Person zu bleiben, sie aufmerksam zu begleiten und innerlich nachzuvollziehen, worüber sie spricht. Eine Besonderheit des Persönlichen Gespräches besteht darin, dass es möglich ist, Resonanz zu geben und die eigene innere Wirklichkeit auf das Gesagte hin zu zeigen. Zur Vertiefung des eigenen Verständnisses kann es auch notwendig und hilfreich sein, um ganz konkrete Schilderungen und Beispiele zu bitten.

Beim narrativen Interview besteht die Aufgabe darin, die informationsgebende Person dazu zu bewegen, die Geschichte des in Frage stehenden Gegenstandsbereiches als eine zusammenhängende Geschichte aller relevanten Ereignisse von Anfang bis Ende zu erzählen. Die Interviewerin bzw. der Interviewer soll zu diesem Zweck signalisieren, dass sie / er sich in die Geschichte der Erzählerin / des Erzählers hineinversetzt und sie zu verstehen versucht. Nach Schütze ist es beim narrativen Interview ein zentrales Anliegen, dem Erleben der informationsgebenden Person möglichst nahe zu kommen:

„Das narrative Interview ist ... eine derjenigen Erhebungstechniken, welche die Erfahrungs- und Orientierungsbestände des Informanten unter weitgehender Zurücknahme des Forschereinflußes unter den Relevanzgesichtspunkten des Informanten möglichst immanent zu rekonstruieren versucht.“ (1977, S. 51)

Unterschiedlich sind jedoch die Herangehensweisen: Während beim narrativen Interview ein Minimum an verstehender Resonanz vorgesehen ist – in erster Linie nonverbal, wie etwa durch begleitende ‚Hms' – ist beim Persönlichen Gespräch wie eingangs beschrieben der Spielraum für die gesprächsanbietende Person erheblich größer. Das heißt beim Persönlichen Gespräch spielt das sozial Interaktive eine große Rolle, beim narrativen Interview hingegen eher das Reflexive. Beim Ersten geht es um zwei Personen im Austausch, bei Zweiten tritt die gesprächsanbietende Person ganz in den Hintergrund.

Umgang mit Eventualitäten im Gespräch / Interview

Umgang mit längeren Pausen

Beim Persönlichen Gespräch werden Pausen zugelassen. Wenn am Anfang eines Gespräches Schweigen herrscht, kann dies bei der gesprächsführenden Person das Gefühl auslösen, das sie nicht über ausreichend Fertigkeiten verfügt. Aus Sicht der informationsgebenden Person bedeutet jedoch das Schweigen fast immer etwas völlig anderes, als die gesprächsführende Person möglicherweise vermutet. Schweigen kann z.B. bedeuten, dass die Gesprächspartnerin bzw. der Gesprächspartner die eigenen Gedanken ordnet oder selbst verwirrt ist über die gerade geschilderte Situation. Beim Persönlichen Gespräch ist es äußerst wichtig, die Toleranz für das Schweigen der informationsgebenden Person zu vergrößern. Menschen in westlichen Kulturen tun sich häufig schwer damit, Schweigen auszuhalten. Wenn man jedoch ein Persönliches Gespräch führt, wird man feststellen, dass häufig die Fragestellungen von den informationsgebenden Personen echte gedankliche Arbeit verlangen, bevor sie ihre Antwort in Worte fassen können. Wenn die gesprächsführende Person das Schweigen dagegen eine Zeit lang aushält, wird sie oftmals erstaunt sein, welche Antworten von der Gesprächspartnerin bzw. dem Gesprächspartner generiert werden. Bei längeren überraschenden Pausen kann es manchmal auch hilfreich sein, der informationsgebenden Person mitzuteilen, was man denkt. Zum Beispiel kann man zu einer Gesprächspartnerin bzw. Gesprächspartner, die / der plötzlich aufhört zu reden, etwas sagen wie: „Ich sehe, Sie sagen nichts mehr, können Sie mir sagen, was das heißt?" Mit anderen Worten kann es in solchen Situationen mitunter hilfreich sein, sich selbst zu offenbaren, um besser zu verstehen, wie das Gegenüber das Gespräch erlebt.

Entsteht jedoch so etwas wie längerer Leerlauf, wird gemeinsam beraten, wie wieder ein substanzieller Bezug zum Thema gefunden werden kann, wie beispielsweise durch eine offiziell eingelegte Pause, einen Spaziergang oder eine Besinnungs- bzw. Zentrierungsübung.

Auch beim narrativen Interview werden Pausen, auch längere, in Ruhe zugelassen. Entsteht ein längerer Leerlauf, kann notfalls eine erneute Erzählaufforderung erfolgen.

Umgang mit Nebenthemen

Sowohl im narrativen Interview als auch im Persönlichen Gespräch werden Nebenthemen – also Themen, die auf den ersten Blick nicht in direkter Verbindung mit der Forschungsfrage stehen - ebenso wie das Hauptthema respektvoll begleitet. Beim Persönlichen Gespräch besteht die Möglichkeit, nachdem die informationsgebende Person das Nebenthema beendet hat, nach dem Zusammenhang zur Fragestellung zu fragen. Diese Möglichkeit besteht beim narrativen Interview ebenfalls, allerdings erst am Ende des Interviews in der Nachfragephase. Während der Hauptphase des narrativen Interviews werden Nebenthemen begleitet durch nonverbale Kommunikation wie ‚hms', Kopfnicken u.ä..

Umgang mit der eigenen Betroffenheit der Leiterin / des Leiters

Beim Persönlichen Gespräch wird Betroffenheit zugelassen und kann mit in das Gespräch eingebracht werden. Der am Gespräch beteiligten Person wird aber weiterhin signalisiert, dass es in erster Linie um ihre Erfahrungen und um ihr Erleben geht.

Hierbei handelt es sich um eine eindeutig andere Herangehensweise als beim narrativen Interview. Auch wenn es beim narrativen Interview durchaus vertretbar ist, im Vorfeld das eigene Interesse am Thema zu erwähnen (vgl. Riemann 1983), so ist es doch nach den Regeln der Interviewführung (vgl. Schütze 1977) nicht vorgesehen, über die eigene Betroffenheit zu sprechen. Der am Gespräch beteiligten Person wird signalisiert, dass es ausschließlich um ihre Erfahrungen und um ihr Erleben geht. Ziel ist es, mit Hilfe dieser Vorgehensweise die Erfahrungs- und Orientierungsbestände der Informantin bzw. des Informanten unter weitgehender Zurücknahme des Forschereinflusses zu rekonstruieren.

Dialog

Beim Persönlichen Gespräch ist der Dialog als Begleitung des „federführenden" Berichtens und Erzählens der am Gespräch beteiligten Person zu verstehen.

Beim narrativen Interview findet während der ersten Phase des Interviews ausdrücklich kein Dialog statt. Stattdessen soll die Haupterzählung ohne weiteren Erzählanstoß reichhaltige Versionen eines Geschehens liefern, dadurch dass die / der Erzählerin / Erzähler sich in dreifache Zugzwänge des Erzählens verstrickt (Gestaltschließungs-, Kondensierungs-, und Detaillierungszwang), sobald sie / er sich auf die Situation insgesamt eingelassen und die Erzählung begonnen hat.

Hierbei handelt es sich um einen wichtigen Punkt, der in grundsätzlicher Weise beide Erhebungsmethoden voneinander unterscheidet: Beim narrativen Interview wird der Informantin / dem Informanten durch die Zugzwänge des Erzählens

abgenötigt, Konsistenz zu erzeugen. Dies geht möglicherweise über die Faktizität des Erlebens heraus. Beim Persönlichen Gespräch steht das sozial Interaktive stärker im Vordergrund, beim narrativen Interview das Reflexive, die interviewführende Person tritt in den Hintergrund.

Umgang mit Kontaktverlust zum Thema oder zwischen den Personen

Kontaktverlust zum Thema oder zwischen den Personen ist nicht immer auf Anhieb von Schweigen und längeren Pause zu unterscheiden. In seltenen Fällen kann es sein, dass die gesprächsanbietende Person etwas tut oder eine Frage stellt, mit der sie ihr Gegenüber scheinbar verwirrt oder sogar kränkt. Statt dem Ausdruck zu verleihen, kann es sein, dass die am Gespräch teilnehmende Person schweigt. In diesem Fall wäre es nicht produktiv, das Schweigen weiterhin zuzulassen. Stattdessen ist es besser, für Pausen oder Neubesinnung zu sorgen.

Auch beim narrativen Interview ist es möglich, dass die interviewte Person den Faden ihrer Erzählung verliert. Hier ist es zulässig, die Eingangsfrage zu wiederholen, grundsätzlich jedoch sollte von dieser Möglichkeit eher sparsam Gebrauch gemacht werden.

Verständnisfragen

Im Gegensatz zum narrativen Interview ist es beim Persönlichen Gespräch jederzeit und insbesondere bereits während der Hauptphase des Gespräches möglich, Nachfragen zu stellen. Es handelt sich um Fragen, die erforderlich sind, um das Mitgeteilte weiterhin aufmerksam begleiten zu können. Hier geht es in erster Linie darum, noch besser zu verstehen, was genau der informationsgebenden Person wichtig ist. Damit die begleitende Aufmerksamkeit nicht durch eintretende Verständnislücken abreißt, sollten diese Fragen da gestellt werden, wo sie auftauchen. Es hat sich gezeigt, dass es hilfreich ist, hierfür Beispiele zu erbitten oder einfach um eine detailliertere Darstellung der Situation nachzufragen. Fragen zur Einordnung des Erzählten, z.B. in ein psychologisches Konzept, sind hingegen zu vermeiden.

Eine Parallele hierzu besteht in der Nachfragephase am Ende des narrativen Interviews, in der unklar gebliebene Passagen des Gespräches erneut aufgegriffen werden können. In dieser Phase des Interviews können Fragen nach zu kurz gekommenen Darstellungsbereichen sowie nicht ausreichend plausibilisierten Übergängen zwischen einzelnen Ereignissen und Entwicklungen gestellt werden und so weitere narrative Sequenzen in Gang gesetzt und das Erzählpotenzial ausgeschöpft werden.

Sowohl im Nachfrageteil des narrativen Interviews als auch beim begleitenden Fragen im Persönlichen Gespräch wird die Informationsanordnung der Person, die ihre innere Welt schildert, respektiert. Es wird lediglich um eine detailliertere

Schilderung gebeten. Dies ist hilfreich, da davon auszugehen ist, dass die eigene Wirklichkeitskonstruktion eine andere als die der informationsgebenden Person ist, so dass die Annäherung am ehesten über konkrete Beispiele erfolgen kann.

Eine andere Art der Fragen, „Fragen mit Initiativewechsel“, werden im Persönlichen Gespräch erst gestellt, wenn die Befragten von sich aus mitteilen, dass sie am Ende ihrer Erzählung angelangt sind. Dann ist die Gelegenheit für die gesprächsführende Person, weitere Fragen zum Forschungsthema vorzubringen.

Leitfadenfragen

Wenn der Mitteilungsfluss der am Gespräch beteiligten Person erschöpft ist und damit das Gespräch endet, können beim Persönlichen Gespräch noch weitere Fragen gestellt werden.

Hier liegt eine gewissen Parallele zur Gesprächsführung in der Nachfragephase des narrativen Interviews vor. Im Nachfrageteil können auch Fragen gestellt werden, die Themen von außen einführen. Diese Fragen spielen jedoch in der Regel eine eher untergeordnete Rolle. Fragen, die auf Gegenstandsbereiche Bezug nehmen, die die Informantin / der Informant innerhalb des Interviews schon angesprochen hat, stehen in der Nachfragephase im Vordergrund.

2.1.3.4. Abschluss des Gespräches / Interviews

Bilanzierendes Resümee zum Abschluss des Gespräches / Interviews

Auch das Persönliche Gespräch endet - wie die Erzählphase des narrativen Interviews -, wenn die informationsgebende Person das Gefühl hat, alles gesagt zu haben. Im narrativen Interview leiten diese sogenannten „Coda“ (vgl. Riemann 1983, S. 36) die Nachfragephase ein. An dieser Stelle ist es beim Persönlichen Gespräch möglich, die am Gespräch beteiligte Person zu bitten, noch einmal zusammenzufassen, was am Gespräch ihr besonders bedeutsam war oder was sie hervorheben möchte. In zweierlei Hinsicht sollte zu dieser persönlichen Bewertung des Gespräches durch die beteiligten Personen eingeladen werden:

1. Wie ist es der am Gespräch beteiligten Person während des Gespräches ergangen?
2. Welche von ihr gegebenen Informationen waren ihr besonders wichtig?

Auch die gesprächsleitende Person sollte ihre eigene Bilanz ziehen und hinzufügen.

Die Möglichkeit, eine Bilanz des Gesagten zu ziehen, besteht auch am Ende des narrativen Interviews. Anders als im persönlichen Gespräch wird im narrativen Interview jedoch nicht danach gefragt, wie die Person das Gespräch erlebt hat,

was hinderlich oder förderlich war, und wie es ihr abschließend geht. In der Bilanzierungsphase können stattdessen Fragen gestellt werden, die auf theoretische Erklärungen für das Geschehene abzielen und auf die Bilanz aus der Geschichte. In diesem Teil wird die Interviewte bzw. der Interviewte laut Schütze als Experte und Theoretiker seiner selbst betrachtet. Die interviewleitende Person zieht keine eigene Bilanz.

Verabredung des weiteren Kontaktes

Folgegespräche sind beim narrativen Interview zunächst nicht vorgesehen. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, dass ein Interview aufgrund der Dauer in zwei oder mehrere Sitzungen aufgeteilt wird. Beim Persönlichen Gespräch ist es möglich, dass ein weiteres Gespräch stattfindet, entweder wenn sich weitere Fragen zum Forschungsthema ergeben haben oder aber die informationsgebende Person weitere Ideen zum Thema hat.

Auch bietet nach dem Persönlichen Gespräch ein weiterer Kontakt Gelegenheit zur Bestätigung der Abschrift, des Verdichtungsprotokolls und der Aussagen aufgrund des Gespräches sowie zur Klärung sich ergebender Fragen.

2.2. Genauere Beschreibung des verwendeten Auswertungsweges und Reflexion in Verbindung mit der Analyse narrativer Interviews

Im vorangegangenen Kapitel wurden die unterschiedlichen Vorgehensweisen des narrativen Interviews und Persönlichen Gespräches in der Art und Weise, Daten zu erheben, beschrieben und verglichen. Im Folgenden sollen nun die Auswertungsverfahren - *Auswertung Persönlicher Gespräche* und die *Analyseschritte narrativer Interviews* - ausführlich dargestellt und verglichen werden.

2.2.1. Die narrative Textanalyse

Die Analyse narrativer Interviews lässt sich nach den Empfehlungen von Schütze (1983) in fünf Phasen untergliedern. Die erste Phase besteht darin, in einer formalen Textanalyse die nicht narrativen Teile der Erzählung zu kennzeichnen und den reinen Erzähltext in formale Abschnitte, ‚Segmente', zu unterteilen. Es folgt eine detaillierte inhaltliche (‚strukturelle') Beschreibung. In der dritten Phase der Bearbeitung der Interviews wird die ‚biographische Gesamtformung', d.h. der Zusammenhang zwischen den Prozessstrukturen des Lebensablaufs bis zur Gegenwart herausgearbeitet. Erst im Anschluss daran werden die nicht narrativen Passagen des Interviews ausgewertet. Die so entstehenden Fallanalysen werden abschließend miteinander verglichen.

Um einen konkreten Einblick in den mit der Auswertung narrativer Interviews verbundenen Forschungsprozess und die einzelnen Analyseschritte zu bekommen, wird im Folgenden die Vorgehensweise von Gerhard Riemann (1987), der im Rahmen seiner Dissertation narrative Interviews auswertete, beispielhaft dargestellt.

2.2.1.1. Formale Analyse

Der erste Schritt der Analyse besteht darin, die formalen Strukturen des Textes zu analysieren, d.h. das Interview in die verschiedenen Phasen wie Einleitung, Haupterzählung, Nachfrageteil und Bilanz zu gliedern. Außerdem wird festgelegt, wo Erzählungen beginnen und enden, und die nicht narrativen Textstellen werden identifiziert.

Im Anschluss daran wird der Text in formale Abschnitte, ‚Segmente' aufgeteilt. Hierfür orientiert sich die Forscherin, der Forscher an formalen Rahmenschaltelementen wie beispielsweise ‚und dann' oder Pausen, die die unterschiedlichen Bestandteile von Erzählungen voneinander absetzen sowie anderen alltagssprachlichen Möglichkeiten, Geschichten abzuschließen und neue anzukündigen. Auch die einzelnen Segmente können sich wiederum untergliedern: So kann sich beispielsweise ein Segment zum Thema Partnerschaft wiederum untergliedern in erstes Kennenlernen des Partners, Beginn der Partnerschaft, auftretende Schwierigkeiten und eventuelle Trennung. Die Angabe von Ort und Zeit sowie Veränderungen im Erzählfluss können weitere Anhaltspunkte für die Segmentierung von Narrationen sein.

Nach Wiedemann (1986) setzt sich die Idealform einer Erzählung aus sechs Segmenten zusammen:

Erzählsegment	*Funktion*
Abstrakt	Ankündigung und Legitimation
Orientierung	Schauplatzcharakteristik
Komplikation	Ereignisdarstellung
Evaluation	Bewertung
Auflösung	Ergebnisdarstellung
Koda	Auflösung der Erzählung

Tab. 1: Idealform einer Erzählung

„Die *Einleitung* - das Abstrakt - hat eine vorrangige gesprächsorganisatorische Funktion; sie hebt als Ankündigung die Erzählung aus dem bisherigen Konversationszusammenhang heraus und ermöglicht dem Hörer, sich auf die kommende Erzählung thematisch einzustellen (damit auch auf deren Höhepunkt und möglichen Abschluß). Als nächstes instruiert der Erzähler seinen Hörer mittels der *Orientierung*: er gibt den zeitlichen, räumlichen und situativen

Rahmen des Ereignisses an, von dem er erzählen will. Das Kernstück der Erzählung bilden *Komplikation* und *Evaluation*, sie dienen der Darstellung des erzählerischen Höhepunktes - des Bruchs mit der Alltagserfahrung - und der Bewertung des Geschehens, die als Versuch der Erfahrungsbildung gelten kann. Die *Auflösung* gibt den Ausgang des Ereignisses an, ein vorläufiges oder endgültiges Handlungsresultat. Schließlich wird die Erzählung mit Hilfe der *Koda* ausgeleitet." (ebd., S. 73)

2.2.1.2. Inhaltliche Analyse

Der nächste Schritt der Analyse besteht in der sogenannten *strukturellen Beschreibung* der einzelnen Segmente der Erzählungen. Eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung dieser inhaltlichen Analyse ist nach Riemann (1987), dass man die Geduld aufbringt, sich eingehend mit Phänomenen zu beschäftigen, die einem auf den ersten Blick unscheinbar oder offensichtlich erscheinen. Entscheidend ist, dass man sich auch auf die Beschreibung kleinflächiger Phänomene einlässt, ohne sich ständig durch die Frage irritieren und entmotivieren zu lassen, was dies für die weitere Analyse bringt.

Bezeichnend für die strukturelle Beschreibung ist nach Auffassung von Riemann die Distanz gegenüber konventionellen soziologischen, psychologischen oder psychiatrischen Kategorien, um das Datenmaterial möglichst analytisch auszuschöpfen und die Entdeckungen von Neuem nicht durch scheinbar nahe liegende Kodierungen zu erschweren. Demnach widerspricht es der Darstellungsweise einer strukturellen Beschreibung, sich ausschließlich an im Vorfeld bestehende Analysekategorien zu halten.

2.2.1.3. Analytische Abstraktion

An die strukturelle Beschreibung schließt sich die *analytische Abstraktion* an. Hierbei geht es darum, mit größerem Abstand die Lebensgeschichte als Ganzes und die Theorie der informationsgebenden Person, über das, was sie erlebt hat, zu betrachten.

Zwei Analyseschritte werden dabei unterschieden: Zum einen wird die *biographische Gesamtformung,* d.h. die Zusammenhänge zwischen den Prozessstrukturen des Lebensablaufs bis zur Gegenwart herausgearbeitet. Zum anderen wird der *autobiographischen Thematisierung* Aufmerksamkeit geschenkt, d.h. es werden die im Gespräch auftauchenden argumentativen Textstellen miteinander verglichen und vor dem Hintergrund der rekonstruierten lebensgeschichtlichen Zusammenhänge analysiert.

Die Einzelanalysen der zuerst ausgewerteten narrativen Interviews ergeben vorläufige Gesichtspunkte, unter denen anschließend das gesamte Datenmaterial

betrachtet wird. Zu diesen Gesichtspunkten werden dann Memos verfasst, die anschließend in der Konfrontation mit dem weiteren Datenmaterial überprüft und differenziert werden.

2.2.1.4. Kritische Aspekte und Grenzen des Verfahrens

Kritisch zu betrachten ist bei diesem Ansatz, dass Schütze den Realitätsgehalt von Erzählungen als Datensorte sehr hoch einschätzt. Der Anteil der Darstellung am Erzählten wird ebenso unterschätzt, wie der mögliche Rückschluss von Erzählungen auf faktische Abläufe von Lebensverläufen überschätzt wird. In den seltensten Fällen werden narrative Analysen mit anderen Zugängen kombiniert, durch die sich ihre Grenzen überschreiten ließen.

Ein weiteres Problem ist, dass das Vorgehen häufig auf Einzelfallanalysen beschränkt bleibt. Die Aufwendigkeit der Analyse des Einzelfalls führt dazu, dass Untersuchungen über wenige Rekonstruktionen und Vergleiche nicht hinauskommen. Die auf diesem Wege angestrebten Theorien biographischer Verläufe können daher wegen des großen Aufwandes, der mit der Methode verbunden ist, kaum vorgelegt werden.

Ein anderer Kritikpunkt ist, dass die Gefahr besteht, sich bei der Analyse im Detail zu verlieren, also zunehmend kleinere Sequenzen aus dem Kontext der Interaktion zu isolieren und den Blick für den Kontext des Erzählten zu verlieren. Dazu trägt auch die teilweise extreme Genauigkeit bei der Anfertigung der Transkripte bei.

Schließlich ist zu bemängeln, dass die allgemeinere Anwendung des Verfahrens auch dadurch erschwert wird, dass sich die Methode nur schwer didaktisch aufbereiten und vermitteln lässt.

2.2.2. Die Auswertung Persönlicher Gespräche

2.2.2.1. Erstellung eines Verdichtungsprotokolls

Ebenso wie beim narrativen Interview werden auch beim Persönlichen Gespräch umfangreiche Einzelauswertungen angefertigt. Von jedem Gespräch wird eine wörtliche Abschrift hergestellt. Liegt die komplette Abschrift vor, wird ein *Verdichtungsprotokoll* erstellt. Zu Beginn des Verdichtungsprotokolls wird die Gesprächspartnerin, der Gesprächspartner vorgestellt sowie der Rahmen und Verlauf des Gespräches beschrieben. Im Anschluss an die einführenden Beschreibungen wird die Eröffnung des Gespräches wortgetreu wiedergegeben. Schließlich folgt die nach Themen geordnete Wiedergabe des Originalgespräches.

Der Authentizitätsebene wird beim Verdichtungsprotokoll große Aufmerksamkeit geschenkt. So wird unterschieden, ob die Ausführungen der informationsgebenden Person zur Fragestellung sich auf von ihr persönlich erlebte Begebenheiten beziehen oder aus Mitteilungen seitens anderer Personen bzw. aus Büchern abgeleitet sind. Langer empfiehlt, bei der Auswertung Persönlicher Gespräche „sekundäre Betrachtungen" als solche zu kennzeichnen und gesondert zu dokumentieren (vgl. Langer 2000, S. 61).

Struktur eines Verdichtungsprotokolls

Bei der Erstellung von Verdichtungsprotokollen gibt es zwei Möglichkeiten. Eine mögliche Variante ist, das Gespräch grundsätzlich chronologisch wiederzugeben und nur die einzelnen Unterthemen zusammenzuführen und zu strukturieren. Die andere Möglichkeit ist, das Gespräch insgesamt nach Themenbereichen zu ordnen.

Konkret sieht die Struktur eines Verdichtungsprotokoll wie folgt aus (vgl. Langer 2000, S. 61 f): Die Leserin, der Leser wird zunächst durch eine *Bereichsüberschrift* auf einen Blick über den folgenden Themenbereich informiert. Es folgt darauf ein *Überblick gebender, informierender Text*. Hier können bereits Zitate der informationsgebenden Person einfließen. Nach dieser Einführung folgen die Unterthemen. Sie werden strukturiert in einer *Unterüberschrift, Beschreibungen dessen, was die Person zu diesem Unterthema mitgeteilt hat,* und *wörtlich wiedergegebene Gesprächsausschnitte.*

Im Anschluss daran kann eine *Teilzusammenfassung* folgen, die der Leserin, dem Leser hilft, den Überblick zu bewahren. Bei dieser Struktur handelt es sich um eine Möglichkeit, keine statische Vorgabe. Je nach textlichen Gegebenheiten kann auch auf ein oder mehrere Elemente verzichtet werden. Besonders bedeutsam jedoch ist in diesem Zusammenhang die wörtliche Wiedergabe der Gesprächsausschnitte, um die Leserin, den Leser möglichst unmittelbar an den Aussagen der Befragten teilhaben zu lassen.

Im Anschluss an die geordneten Gesprächsinhalte folgt im Verdichtungsprotokoll die von der informationsgebenden Person in der Regel am Ende des Gespräches gezogene Bilanz des Gesagten. Die Gesprächsdokumentation wird abgeschlossen durch eine Zusammenfassung der Gesprächsinhalte.

2.2.2.2. Aussagen auf der Basis des Gespräches

Der nächste Schritt der Auswertung eines Persönlichen Gespräches besteht in einem Perspektivenwechsel, bei dem die Verbindung zur Forschungsfrage hergestellt wird. Bei den Aussagen auf der Basis des Gespräches wird versucht, im Rahmen jedes einzelnen Gespräches zu Antworten auf die Forschungsfrage zu gelangen. Diese Aussagen können auf die befragte Person bezogen werden

(personengebundene Aussageform) oder aber allgemein formuliert werden (verallgemeinerte Aussagenform).

Um den Unterschied zwischen beiden Aussageformen, der personengebundenen und der verallgemeinerten, in der Praxis zu verdeutlichen, soll im Folgenden ein Beispiel von Langer vorgestellt werden:

„*Personengebundene Aussageform*: Diese Form beschränkt sich auf die Gültigkeit der Aussagen für eine spezifische Person, die an unserem Gespräch teilgenommen hat. Ich will als Beispiel für eine derartige Aussage auf den kurzen Gesprächsausschnitt mit Wolfgang über das innere Erleben seiner psychischen Erkrankung (vgl. Kapitel 9, Abschnitt ‚Ein konkretes Beispiel für verstehende Resonanz') zurückgreifen: Die Fragestellung beträfe das Lebensgefühl einer psychisch erkrankten Person. Der Gesprächspartner dazu war Wolfgang. Unsere personenbezogene Aussage könnte lauten: *Bei Wolfgang ist eine starke Selbstentfremdung aufgetreten. Er fühlt sich von dem Geschehen um ihn herum abgetrennt.* Diese Aussage kann durch ein wörtliches Zitat von Wolfgang atmosphärisch untermalt werden, z.B. ... Alles ist dir fremd, läuft an dir vorbei. Ja, du bist dir selbst fremd, dein Körper ist dir fremd ...'

Verallgemeinerte Aussagenform: Bei dieser Aussageform steht die Person, die an dem Gespräch teilgenommen hat, stellvertretend für weitere Personen, auf die sich unsere Fragestellung bezieht. Es besteht also eine über die untersuchte Person hinausgehende Verallgemeinerungsabsicht. Bei gleicher Fragestellung zum Lebensgefühl einer psychisch erkrankten Person könnte in unserem Beispiel mit Wolfgang die verallgemeinernde Aussage folgendermaßen lauten: *Es kann bei einer psychisch erkrankten Person eine starke Selbstentfremdung vorliegen, in der sich die betroffene Person von sich und dem Geschehen um sich herum als abgetrennt erlebt.* Auch diese Aussage kann durch das entsprechende wörtliche Zitat atmosphärisch untermalt werden.: ... Alles ist dir fremd, läuft an dir vorbei. Ja, du bist dir selbst fremd, dein Körper ist dir fremd ...'" (ebd., S. 63 f)

Die Anordnung der Aussagen kann ähnlich wie im Verdichtungsprotokoll erfolgen: Die Aussagen werden jeweils unter Überschriften gebündelt, über denen wiederum eine Bereichsüberschrift steht. So können sich Leserinnen und Leser auf einen Blick orientieren. Die Aussagen werden auch in diesem Fall, wenn auch kürzer als im Verdichtungsprotokoll, anhand wörtlicher Gesprächsausschnitte verdeutlicht.

Diese Aussagen auf der Basis eines einzelnen Persönlichen Gespräches dienen als Basis für die Gesamtaussage einer Untersuchung: In dieser wird das, was sich in den Gesprächen mit mehreren Personen zu einem Forschungsthema ergeben hat, zusammengestellt.

Autorisierung des Verdichtungsprotokolls und der Aussagen

Beim Persönlichen Gespräch wird die Zustimmung der informationsgebenden Person zur Auswertung eingeholt. Die befragte Person wird als Expertin, als Experte für ihr Leben betracht. Aus diesem Grund wird die Bearbeitung des

Gespräches ihr vorgelegt mit der Bitte, sie auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen. Nach Auffassung von Langer gibt es kein angemesseneres Kriterium für die Güte bzw. Gültigkeit der Gesprächsdokumentationen.

Mit der Rückmeldung durch die informationsgebende Person ist die Gesprächsdokumentation abgeschlossen. An dieser Stelle wird noch einmal überprüft, ob die persönlichen Daten der Gesprächspartnerin, des Gesprächspartners ausreichend anonymisiert worden sind. Wie bereits erwähnt, kann die am Gespräch beteiligte Person auch entscheiden, ob die Gesprächsdokumentation ganz oder nur teilweise in die Untersuchung mit einfließen darf.

2.2.2.3. Gesamtaussage der Gesprächsdokumentationen

Die Zusammenfügung von mehreren Gesprächsdokumentationen oder „das Panorama der vorgefundenen Lebenswirklichkeiten zu einem Thema“ (Langer 2000, S. 80) ist der nächste Schritt in der Auswertung Persönlicher Gespräche. Hierbei kann auf die in den Einzelauswertungen gefundenen Aussagen zurückgegriffen werden. Sie werden nach Themenbereichen sortiert und zusammengestellt.

Es ist wahrscheinlich, dass zu den einzelnen Themen unterschiedlich viele Aussagen zusammenkommen. Nicht jede an den Gesprächen beteiligte Person wird jeden Aspekt des Themas berührt haben. Einige Themen werden nur von einzelnen Person erwähnt. Diese werden ebenso mit einbezogen, wie Aussagen, die wiederholt vorkommen. Nach Langer müssen bei der Auswertung Persönlicher Gespräche nicht unbedingt Gemeinsamkeiten zwischen den einzelnen Aussagen gefunden werden. Dies ist zwar wahrscheinlich, jedoch nicht zwingend notwendig. Ist dies nicht der Fall, können die Aussagen in ihrer Verschiedenheit dokumentiert werden.

Aufbau der Ergebniszusammenstellung

Auch die Zusammenstellung der Ergebnisse ist ähnlich wie das Verdichtungsprotokoll und die Aussagen pro Person aufgebaut: Zu Beginn wird Bezug genommen auf die Forschungsfrage, es folgen Überschriften für die Teilaspekte eines Aussagenbereiches, dann Beschreibungen dessen, was sich ergeben hat, und die Aussagen der Forscherin, des Forschers hierzu. Den Schluss bilden wie im Verdichtungsprotokoll die wörtlichen Aussagen der Befragten.

Zu dieser grundsätzlichen Vorgehensweise gibt es bei der Auswertung Persönlicher Gespräche je Struktur der Themenbereiche viele Variationsmöglichkeiten. So können aus der Gesamtaussage heraus themenübergreifende Aussagen begründet werden, beispielsweise wenn der Bezug zwischen Ergebnissen aus der Untersuchung durch Persönliche Gespräche

und aus bereits vorliegenden Untersuchungen gezogen wird. Ebenso ist es möglich, „*Entwicklungsketten*, aufeinander folgende und auseinander hervorgehende Ereignisse, Erfahrungen und Bewertungen jeweils im Verband der jeweiligen Person zu lassen." (ebd., S. 84) Schließlich können die übergeordneten Aussagen auch in Form persönlicher Quintessenzen erfolgen.

So wie die Einzelauswertungen Persönlicher Gespräche der am Gespräch beteiligten Person zur Verfügung gestellt werden, kann ihr auch die Gesamtaussage übermittelt werden, wenn sie dies möchte.

2.2.2.4. Kritische Aspekte und Grenzen des Verfahrens

Die in 1.2.2 genannten Grenzen der Methode bei der Durchführung stecken naturgemäß auch in der Auswertung, nämlich die in Bezug auf die informationsgebende Person *begrenzten* (ihr vielleicht im Moment des Gespräches nicht zugänglichen) *subjektiven* (auf ihre innere Weltabbildung und -bewertung beschränkten) und mit der Resonanzfähigkeit und Kontaktpräsenz zusammenhängenden Gesprächsinhalte als *Teilwirklichkeiten*. Um es bei der Auswertung nicht zu gravierenden Verzerrungen seitens der auswertenden Person kommen zu lassen, hat Langer (2000) die Auswertung des Persönlichen Gesprächs in drei Grundregeln eingebunden:

1. Die Auswertung erfolgt im Sinne der Klientzentrierten Psychotherapie von Carl Rogers, in der der Therapeut bzw. die Therapeutin die empfangenen Botschaften des Klienten bzw. der Klientin mit eigenen Worten wiedergibt und im Kontakt bestätigen lässt (vgl. Rogers u. Rosenberg 1980). In der Auswertung des Persönlichen Gesprächs ist dies in der Rückkoppelung im Kontakt mit der informationsgebenden Person realisiert. Sie wird gefragt: 'Sind Deine Erfahrungen im Verdichtungsprotokoll getreu wiedergegeben?' 'Können die herausgearbeiteten Aussagen in Verbindung mit dem, was du im Gespräch mitgeteilt hast, wirklich gemacht werden?' Kritisch kann hier angemerkt werden, dass die informationsgebende Person die hier angebotene Gelegenheit zur Korrektur bzw. Ergänzung nicht in ausreichendem Maße nutzt. Aus der Rückresonanz zu meinen Verdichtungsprotokollen und Aussagen möchte ich die Erfahrung einfügen, dass die Frauen in meiner Untersuchung sich sehr gründlich mit den Verdichtungsprotokollen und den Aussagen auseinandergesetzt haben und z.T. erstaunt und berührt von den Zusammenstellungen ihrer Erfahrungen waren.

2. Der Weg zu den Aussagen im Persönlichen Gespräch soll für eine Leserin, einen Leser hochgradig nachvollziehbar sein. Deshalb legt Langer (2000) großen Wert auf belegende bzw. verdeutlichende Originalzitate im Verdichtungsprotokoll und bei den Aussagen. Die Gefühls- und Bewertungshaltigkeit in den wörtlichen Zitaten soll der Leserin, dem Leser zur Nachprüfbarkeit der Aussagen zur Verfügung stehen. Verengungen im

Verständnis der auswertenden Person, die die informationsgebende Person vielleicht "durchgehen" ließ, werden auf diesem Wege für einen kritischen Leser, eine kritische Leserin deutlich. Damit verbindet sich allerdings ein *großer Seitenumfang* einer in dieser Weise erarbeiteten Untersuchung mit mehreren Personen oder - wie in meiner Untersuchung - bei mehrfach wiederholten Gesprächen mit denselben Personen.

3. Mit den sogenannten persönlichen Quintessenzen als Aussagen der informationsgebenden Personen selbst (vgl. Langer 2000, S. 90 ff.) wird ein in der Wissenschaft durchaus revolutionär zu nennender Weg beschritten, nämlich nicht nur den Informationsfluss in die Initiative der informationsgebenden Person zu legen sondern auch die Ergebnisdarstellung. Vergleichbare Ansätze in dieser Richtung wurden im Zuge der Gesundheitspsychologie mit Erfolg erprobt (vgl. Faltermaier u. Kühnlein 2000). Im Sinne des konstruktivistischen Menschenbildes von Rogers ist dieser Weg eine logische Konsequenz, bringt jedoch eine grundlegende Schwierigkeit mit sich, die individuellen Bezugsrahmen der informationsgebenden Personen mit bisherigen Persönlichkeits- und Interaktionstheorien zu verbinden. Zumindest muss hierfür der jeweils individuelle Bezugsrahmen der informationsgebenden Person durch eine interpretatorische Fremdeinordnung bzw. wissenschaftliche Interpretation ergänzt werden.

2.2.3. Vergleich

2.2.3.1. Rohbearbeitung

Abschrift der Tonaufnahmen

Sowohl beim narrativen Interview als auch beim Persönlichen Gespräch erfolgt eine vollständige wörtliche Abschrift des Gespräches. Bei Letzterem erfolgt zusätzlich eine Sprachbereinigung zur Erhöhung der Lesbarkeit. Such- und Entlastungslaute wie z.B. „äh" oder „hmh" sowie sprachliche Brüche werden bereinigt. Dies wird anhand von Beispielen dokumentiert.

Beim narrativen Interview werden in der Transkription Such- und Entlastungslaute vollständig wiedergegeben. Die Überlappung von Redebeiträgen wird gekennzeichnet sowie nichtsprachlichen Handlungen („zündet sich eine Zigarette an") beschrieben. Auch die Charakterisierung von Sprechweise („amüsiert"), nachdrückliche Betonungen und die Dauer von Pausen werden angegeben.

Kommunikative Validierung der Abschrift

Die Abschrift des Gespräches wird beim Persönlichen Gespräch durch die beteiligte Person validiert. Sie prüft, ob sie sich treffend wiedergegeben findet. Eventuell fügt sie Korrekturen bzw. Ergänzungen ein.

Beim narrativen Interview ist eine kommunikative Validierung der Abschrift durch die Informantin, den Informanten ist nicht vorgesehen.

2.2.3.2. Verdichtungsprotokoll / Strukturelle Beschreibung

Ebenso wie beim narrativen Interview, werden auch beim Persönlichen Gespräch umfangreiche Einzelauswertungen angefertigt. Das Auswertungsverfahren eines Persönlichen Gespräches beginnt mit der Erstellung eines *Verdichtungsprotokolls*. Der zentrale Unterschied zwischen einem *Verdichtungsprotokoll* und der *strukturellen Beschreibung* eines narrativen Interviews besteht darin, dass es sich bei Ersterem lediglich um eine geordnete Wiedergabe des Originalgespräches handelt, wohingegen bei der *strukturellen Beschreibung* eines narrativen Interviews gleichzeitig eine inhaltliche Analyse durch die Forscherin oder den Forscher erfolgt.

Zu Beginn des Verdichtungsprotokolls wird ebenso wie beim narrativem Interview vor der formalen und inhaltlichen Analyse die Gesprächspartnerin, der Gesprächspartner vorgestellt sowie der Rahmen und Verlauf des Gespräches beschrieben. Beide Methoden widmen diesen einführenden Beschreibungen viel Aufmerksamkeit: die Leserin, der Leser wird ausführlich darüber informiert, welche Ereignisse dem Gespräch vorausgegangen sind, um wen es sich bei der informationsgebenden Person handelt und in welcher Atmosphäre das Gespräch stattfindet. Eindrucksvolle Beispiele für einführende Bemerkungen von narrativen Fallstudien finden sich bei Riemann (vgl.1987, S. 62 f. und 201 f.).

Im Anschluss an die einführenden Beschreibungen wird im Verdichtungsprotokoll die Substanz des Gespräches in geraffter Form mittels dreier Stilelemente pro Inhaltsaspekt des Gespräches erhalten: Überschrift, Berichten des Inhalts, wörtliche Zitate.

Beim narrativen Interview erfolgt eine genaue strukturelle (inhaltliche) Beschreibung des Erzähltextes und wörtliche Zitate. Gleichzeitig erfolgt eine Analyse das Erzählten. Dabei geht es darum, die biographischen und sozialen Prozesse so genau wie möglich zu erfassen.

Überschriftengestaltung

Beim Verdichtungsprotokoll kann zur Erhöhung der Lesbarkeit die gegebene Information in einem sichtbar gemachten Gliederungsgerüst von Informationsbereichen und Unteraspekten angeordnet werden. Entsprechend gibt es dann Bereichsüberschriften und Aspektüberschriften. In der Regel gibt es zwei Gliederungsgerüste: chronologische Überschriftenabfolge oder Themenbereichsabfolge. Beide können auch kombiniert werden, z.B. in Form von Lebenszeitabschnitten als chronologische Bereichsüberschriften und thematischen Unteraspekten zu jedem Lebensabschnitt.

Beim narrativen Interview erfolgt eine Segmentierung anhand von formalen Rahmenschaltelementen. Diese schließen Darstellungseinheiten ab und kündigen

neue an. Kennzeichnend für die Sprache der strukturellen Beschreibung ist die Distanz gegenüber konventionellen soziologischen oder psychologischen Kategorien, um das Datenmaterial möglichst analytisch auszuschöpfen und die Entdeckung von Neuem nicht durch scheinbar nahe liegende Kodierungen zu erschweren. Die Sprache sollte gleichzeitig textnah sein und das Allgemeine an den interessierenden Prozessen zum Ausdruck bringen.

Benennung und Einordnung des Gesagten

Die Bearbeitung eines Persönlichen Gespräches ist einfühlend und begleitend im Sinne von Carl Rogers. Mit jedem bearbeiteten Teil kann als innewohnende Frage mitschwingen: „Habe ich Dich, habe ich Sie in dem, wie es hier steht, zutreffend wiedergegeben?“

Die Bearbeitung eines narrativen Interviews erfolgt sorgfältig und im Detail, „line by line“ (Anselm Strauss). Entscheidend ist die Ausdauer und Geduld, sich auf die Beschreibung kleinflächiger Phänomene einzulassen, ohne die Relevanz einzelner analytischer Beobachtungen im Voraus zu kennen.

Wörtliche Wiedergaben

Sowohl beim Verdichtungsprotokoll als auch bei der strukturellen Beschreibung wird der wörtlichen Wiedergabe von Textpassagen eine besondere Bedeutung beigemessen. Bei ausgewählten Passagen erfolgt die vollständige Aufnahme der Transkription, um die Leserin, den Leser an den im beschreibenden Text kaum zu erfassenden Neben- und Zwischentönungen teilhaben zu lassen. Auch bei der strukturellen Beschreibung besteht so die Möglichkeit, die Interpretationen und die daran anschließende Abstraktion am Originaltext zu überprüfen.

Schutz der beteiligten Person vorm Identifiziert-werden

Der Schutz der beteiligten Person davor, wiedererkannt zu werden, erfolgt im Kontakt mit der Person. Sie wird um ihre Zustimmung zum Verdichtungsprotokoll gebeten.

Auch bei einer strukturellen Beschreibung ist ein zentraler Bestandteil der Bearbeitung die Anonymisierung der Daten (Namen, Orts- und Zeitangaben).

Zusammenfassung der erhaltenen Informationen

Beim Persönlichen Gespräch ist die Zusammenfassung der erhaltenen Information insbesondere bei längeren Gesprächen erforderlich und kann zu Themen- bzw. Lebensabschnittsbereichen sowie als Gesamtzusammenfassung erfolgen.

Bei der strukturellen Beschreibung erfolgt die Zusammenfassung der erhaltenen Information am Ende der Auswertung in der biographischen Gesamtformung.

Bestätigung des Verdichtungsprotokolls durch die beteiligte Person

Eine Bestätigung des Verdichtungsprotokolls durch die beteiligte Person ist unbedingt erforderlich. Die von der am Gespräch beteiligten Person gewünschten Korrekturen und Ergänzungen werden eingearbeitet. Abschließend erfolgt eine Bestätigung im Sinne von Carl Rogers: „So wie es da steht ist es für mich zutreffend."

Eine Bestätigung der strukturellen Beschreibung durch die Interviewte, den Interviewten ist nicht vorgesehen.

2.2.3.3. Aussagen / Analytische Abstraktion

Beantwortung der Fragestellung

Beim Persönlichen Gespräch wird begrenzt auf die empirische Grundlage des Gespräches die Fragestellung beantwortet. Dabei verbleiben die Aussagen im Bezugsrahmen der am Gespräch beteiligten Person. Eine Loslösung der Aussageninhalte von ihrem Bedingungsgefüge und von vorangegangenen Entwicklungsprozessen wird als unzulässig angesehen.

Auch bei der analytischen Abstraktion wird begrenzt auf die empirische Grundlage des Interviews die Fragestellung beantwortet. Hier wird jedoch in größerer Distanz die Lebensgeschichte der Erzählerin, des Erzählers in ihrer Gesamtheit (biographische Gesamtformung) sowie die Eigentheorie der Erzählerin, des Erzählers über sich und das, was mit ihr / ihm passiert ist, in den Blick genommen (autobiographische Thematisierung).

Verallgemeinernde Aussagen

Aussagen, die über die am Gespräch beteiligte Person hinausgehen, erfolgen beim Persönlichen Gespräch in Form sogenannter Kann-Aussagen, in dem Sinne: Für die untersuchte Person gilt die Aussage. Auf weitere Personen kann sie ebenfalls zutreffen. Dies ist aber in Gesprächen mit ihnen über ihre Erfahrungen zu klären.

Bei der analytischen Abstraktion erfolgen zu diesem Zeitpunkt der Analyse keine Aussagen, die über die beteiligte Person hinausgehen.

Bestätigung der Aussagen durch die beteiligte Person

Beim Persönlichen Gespräch ist eine Bestätigung der Aussagen durch die beteiligte Person erforderlich. Die dabei entstehenden Korrekturen bzw. Ergänzungen werden eingearbeitet. Erst dann erfolgt eine abschließende Bestätigung durch die am Gespräch beteiligte Person im Sinne von Carl Rogers: „Diese Aussagen sind für mich aufgrund meiner Lebenserfahrung zutreffend."

Eine Bestätigung der analytischen Abstraktion durch die Interviewte, den Interviewten ist beim narrativen Interview nicht vorgesehen.

2.2.3.4. Zusammenstellung der Ergebnisse aufgrund mehrerer Personen

Aussagen aufgrund aller Gespräche bzw. Interviews

Beim Persönlichen Gespräch wird die Vielfalt an Erfahrungen der beteiligten Personen zu dem Forschungsthema und der daraus abgeleiteten Aussagen als Ergebnispanorama gegliedert in Themenbereiche unter Erhaltung der konkreten Erlebensebene dokumentiert. Auch wörtliche Zitate werden hierzu aufgenommen.

Im kontrastiven Vergleich ausgewählter Einzelfälle werden beim narrativen Interview die Gesichtspunkte ausgewählt, unter denen das gesamte Datenmaterial überprüft, differenziert und empirisch belegt wird. Bei der Gliederung unter den verschiedenen Gesichtspunkten wird die konkreten Erlebensebene mit Hilfe umfangreicher wörtlicher Zitate erhalten.

Bei beiden Vorgehensweisen werden einzelne Aussagen ebenso mit einbezogen, wie Aussagen, die wiederholt vorkommen.

Einbeziehung der wissenschaftlichen Fachliteratur

Die Diskussion der Ergebnisse in Verbindung mit der Fachliteratur erfolgt sowohl beim narrativen Interview als auch beim Persönlichen Gespräch wie in jeder anderen Untersuchung auch.

Rückgabe des geschaffenen Wissens an die beteiligten Personen

Die Gesamtzusammenstellung der Ergebnisse wird beim Persönlichen Gespräch allen beteiligten Personen zur Verfügung gestellt. Dies dient zum einen zur kommunikativen Validierung ihrer Anteile an den Gesamtaussagen, zum anderen zu ihrer Information über die Erfahrungen anderer Personen.

Bei Interesse können die Ergebnisse nach Auswertung narrativer Interviews den Interviewten zur Verfügung gestellt werden.

2.3. Exemplarische Auswertung eines Gespräches nach narrativer Textanalyse

Im folgenden Kapitel wird die exemplarische Auswertung eines Gespräches in Form einer Fallstudie dargestellt, so wie sie in Kapitel 2.2. beschrieben wurde.

2.3.1. Einführende Bemerkungen

Tabea ist zum Zeitpunkt des Gespräches 33 Jahre alt. Nach ihrem Grafik- und Kunststudium hatte sie einige Zeit angestellt als Grafikerin gearbeitet und sich dann als freischaffende Künstlerin und Kunstlehrerin selbständig gemacht. Tabea und ich hatten uns während des Studiums in einer Breitensportgruppe kennen gelernt, uns danach jedoch etwas aus den Augen verloren.

Als ich Tabea fünf Jahre später anrief und sie fragte, ob Sie Lust hätte, ein Gespräch mit mir zu führen, erklärte sie sich sofort dazu bereit. Auf ihren Wunsch trafen wir uns in ihrer Wohnung. Sie hatte Tee gekocht und Weihnachtsgebäck dazugestellt. Es war Nikolaustag, und Tabeas Zimmer war vorweihnachtlich dekoriert. Ich bewunderte die Pflanzengestecke, die sie kreativ mit Moos und anderen „Resten“, wie sie sagte, zusammengestellt hatte. Da ich ihre Wohnung noch nicht kannte, zeigte sie mir ihr Atelier, in dem sie malte und auch Unterricht gab. In dem Atelier standen halbfertige Bilder, und überall lagen Pinsel und Farbe herum. Während wir durch die Wohnung gingen, erzählte Tabea, dass sie die Wohnung über eine Anzeige im örtlichen Wochenblatt bekommen hatte. Sie sei zwar etwas teurer als vorgesehen gewesen, aber sie würden sich sehr wohlfühlen. Die Wohnung teilte sie mit ihrem Partner, Tabea hatte jedoch ihr eigenes Zimmer, das sie nach ihren Vorstellungen eingerichtet hatte. An den Wänden hingen Kunstwerke von ihr.

Wir tauschten uns noch einige Zeit aus über gemeinsame Bekannte von früher, Tabea hatte noch Kontakt zu einer Frau aus unserer früheren Sportgruppe. Ich baute dann das Tonbandgerät auf und machte einen Testlauf, ob die Aufnahmequalität gut war. Dann begannen wir mit dem Gespräch.

2.3.2. Strukturelle Beschreibung

Es folgt die strukturelle Beschreibung des Gespräches. Die Transkriptionen wurden in die strukturelle Beschreibung vollständig mit aufgenommen, so dass die Leserin, der Leser die Möglichkeit hat, die Beschreibungen und Interpretationen mit dem Originalzitaten zu vergleichen. Dabei sind die Zitate der

Erzählerin mit E, die Zitate der Interviewerin mit I gekennzeichnet. Die Segmente sind durchgehend nummeriert, die Nummern sind jeweils zu Beginn des Segmentes angegeben.

(1)

E: „Ich habe 1993, in dem Jahr, wo ich angefangen habe, diese Stelle im Belichtungsstudio anzunehmen, da habe ich eine Astrologin aufgesucht, die mir mal meine Zukunft ein bisschen voraussagen soll. Die hat mir nicht nur die Zukunft vorausgesagt, sondern auch ein bisschen auf den Zahn gefühlt. Sie hat uns ein Partnerhoroskop erstellt. Eigentlich hat sie das ausgesprochen, was war. Es war schön, das noch einmal von neutraler Stelle zu hören. Es war eben so, was sie sagte, was aus ihren Fragen durchkam, dass es eigentlich etwas ist, was auf einen toten Punkt angekommen ist. Ich war, was das angeht, nie ganz ohne Hoffnung, es war ja nicht schlimm in dem Sinne, dass ich nicht gedacht hätte, da ist noch was drin. Ich habe mir dann danach fest vorgenommen, du stellst ihm ein Ultimatum. Und das habe ich nicht gleich in die Tat umsetzt, sondern das ist mit der Zeit gewachsen. Ich bin jetzt auch wieder bei dieser Astrologin gewesen, und so was wirkt so untergründig mit, das fällt einem dann mal so ein, in dem halben Jahr, was sie so gesagt hat.“

Im ersten Segment der Anfangserzählung werden kurze Hinweise zur Vorgeschichte gegeben: dass die Erzählerin drei Jahre zuvor einen neuen Arbeitsplatz angenommen hat und zeitgleich eine Astrologin aufsuchte, um sich die Zukunft voraussagen zu lassen. Ob ein Zusammenhang zwischen beiden Ereignissen besteht, wird zum jetzigen Zeitpunkt der Erzählung noch nicht deutlich. Die Information, dass die Erzählerin eine Astrologin aufgesucht hat, weist jedoch darauf hin, dass sie Fragen in Bezug auf ihre Zukunft hat, die ihr so wichtig sind, dass sie für deren Beantwortung Zeit und Geld investiert. An der Art und Weise, wie die Astrologin eingeführt wird, ist Folgendes von Interesse: Die Erzählerin hat ein Partnerschaftshoroskop bestellt (es hätte auch lediglich ein Horoskop für sich selbst sein können). Es fällt auf, dass die Erzählerin sich durch Inhalt und Art und Weise, wie die Astrologin ihre Fragen stellt, in ihrer momentanen Befindlichkeit bestätigt fühlt. Sie empfindet die Fragen der Astrologin als wohltuend, sie bedeuten für sie eine Bestätigung ihrer Gefühle „von neutraler Stelle“.
An dieser Stelle erfolgt eine erste direkte Charakterisierung ihrer Partnerschaft: Sie ist „auf einem toten Punkt angekommen“, die Erzählerin hat jedoch die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass ein weiterer Entwicklungsschritt möglich ist.
Die Aufmerksamkeit und Zugewandtheit der Astrologin hilft der Erzählerin, das vorher nur im Inneren Bewegte nach außen zu tragen: Sie nimmt sich vor, ihrem Partner ein Ultimatum zu stellen. Hier folgt eine Hintergrunderzählung, in der sie beschreibt, dass sie das Ultimatum nach dem Gespräch nicht gleich in die Tat umgesetzt habe, sondern dass dies einige Zeit gereift sei. Am Ende des Segments erläutert die Erzählerin, wie sie sich die Wirkungsweise des Gespräches mit der Astrologin erklärt, nämlich dass deren Botschaften sie unterbewusst in ihrem Handeln beeinflusst haben („so was wirkt so untergründig mit“).

(2)

I: „Das Gespräch wirkt untergründig."
E: „Genau. Nicht so, dass sie mir jetzt auf den Kopf zusagt, dann und dann wird das und das passieren, aber dass sie Tendenzen mir voraussagt. Das habe ich die erste Hälfte des Jahres 1993 mit mir herumgetragen. Dann habe ich noch mit Klaus einen komischen Sommerurlaub verbracht, der für mich ganz frustrierend war. Wir sind in den neuen Bundesländern gewesen, auf der Insel Pöhl. Da kannte er viele Leute und wir haben wie zu DDR-Zeiten Urlaub gemacht. In einer kleinen Pension, einfachste Ausstattung und unten mit gemeinsamer Küchenbenutzung, mit Plastikstühlen vor dem Haus auf der Veranda. Ansonsten flaches Land und Wasser drum rum, die Ostsee. Aber für uns beide war es wahnsinnig anstrengend. Er hat dann, ich weiß gar nicht, wo der Kerl immer die Kraft hergenommen hat, er ist ziemlich beleibt gewesen, der ist mir immer mit dem Fahrrad weggefahren und ich konnte nicht mehr. Ich habe immer versucht mitzuziehen. Das hat mich alles total ernüchtert. Das hat überhaupt gar keinen Spaß gemacht. Ich fand das nur anstrengend, von morgens bis abends."

Zu Beginn des zweiten Segmentes erläutert die Erzählerin, wie sie das Gespräch mit der Astrologin innerlich bewegt, ohne dass sie zunächst direkt Konsequenzen daraus zieht. Stattdessen entschließt sie sich, mit ihrem Partner in den Urlaub zu fahren. In der Einleitung des Segments „dann habe ich noch mit Klaus einen komischen Sommerurlaub verbracht" schwingt mit, dass der Urlaub nicht den Vorstellungen entspricht, die die Erzählerin normalerweise von einem gemeinsamen Urlaub hat, möglicherweise sich die Partnerschaft sogar bereits ihrem Ende entgegen neigt. Was die Erzählerin bewogen haben mag, noch einmal mit ihrem Partner wegzufahren, wird nicht genauer ausgeführt.
Ein wichtiges Merkmal der gemeinsam verbrachten Zeit ist, dass es dem Paar nicht gelingt, sich aufeinander zu beziehen. Die Erzählerin beschreibt die Zeit als „anstrengend", „frustrierend" und „ernüchternd". Obwohl die Freizeitgestaltung, gemeinsames Radfahren, ihr entspricht, macht es ihr in diesem Fall „überhaupt gar keinen Spaß", da ihr Partner ihr ständig davonfährt.
Dies ist möglicherweise auch ein Bild für die Partnerschaft insgesamt: Ihr Partner nimmt keine Rücksicht auf ihr „Tempo", ihre Bedürfnisse - sie versucht „mitzuziehen", aber er fährt ihr davon. Die Qualität des aufeinander Eingehens fehlt. Dies wird auch durch die Hintergrunderzählung im nachfolgenden Segment, in der die Erzählerin einen weiteren Urlaub mit ihrem Partner schildert, bestätigt.

(3)
E: „Wenn wir zusammen verreist sind, war es fast nie gut. Wir haben schon mal einen ziemlich scheußlichen Urlaub erlebt: Weihnachten an der Nordsee. Da war das auch so, dass er mich da durch Wind und Wetter gezerrt hat und - obwohl ich Vegetarier bin, hat er danach noch Ente gemacht und all so einen Scheiß. Das mag ja für ihn alles richtig und wichtig gewesen sein. Unter dem Motto: ich lass mich mal überraschen und dann kommt das kühle Erwachen. Das war eben überhaupt nichts für mich. Es war ja nicht einmal die Zeit oder der Raum, dass man vorher mal abstimmt, was machen wir eigentlich genau. Sondern es waren immer irgendwelche improvisierten Sachen "auf Deibel komm raus". Danach musste ich mich erstmal wieder ein bisschen regenerieren."

Die Unzufriedenheit mit den bisherigen gemeinsamen Urlauben wird kurz thematisiert, einer der Urlaube wird in einer Hintergrunderzählung ausführlicher geschildert. Was die Sprache betrifft, in der der Urlaub beschrieben wird: Auffällig ist der ärgerliche Tonfall („all so ein Scheiß“), vielleicht ein Ausdruck aufgestauter Wut. Es wird jedoch nicht von einer Auseinandersetzung in Zusammenhang mit den Vorkommnissen berichtet.

Der Urlaub weist Parallelen zu dem im vorherigen Segment geschilderten auf: Die Erzählerin beschreibt ihn als „ziemlich scheußlich“, wiederum wurde wenig Rücksicht auf ihr Wohlbefinden genommen. Ihr Partner „zerrte sie durch Wind und Wetter“, und kocht ein Fleischgericht, obwohl sie Vegetarierin ist. Letzteres ist ein deutlicher Hinweis auf die Unkenntnis des Partners für grundsätzliche Dinge im Leben der Erzählerin. Es mag bei ihr den Eindruck erweckt haben, dass es wahrscheinlich noch mehr Bereiche gibt, wo er nicht wahrnimmt, was ihr wichtig ist. Darin liegt auch eine Abkehr von einer Gemeinsamkeit, vielleicht hat die Erzählerin sich allein gefühlt an dem Weihnachtsabend. Ein elementarer Teil ihrer inneren Welt wird nicht geteilt. Dies fällt besonders auf an einem Fest, wo man es sich gemeinsam schön macht.

Wenn man sich in den Koch hinein versetzt, ist bemerkenswert, dass er ein besonderes Essen kocht, das aufwendig vorzubereiten ist. Es ist durchaus möglich, dass seine Wahrnehmung der Situation in diesem Falle sich beträchtlich von der der Erzählerin unterscheidet, d.h. es nicht auszuschließen ist, dass er es anders gemeint hat, als es bei ihr angekommen ist.

Sieht man sich den darauffolgenden Satz an, so liegt darin ein Hinweis, dass die Urlaubsgestaltung (nichts vorher „abzustimmen“, sondern zu “improvisieren“) eher dem Wesen des Partners entspricht („Das mag ja für ihn richtig und wichtig gewesen sein.“). Die Erzählerin bezieht eindeutig Stellung: „Das war überhaupt nichts für mich.“ Es wird nicht genau deutlich, inwiefern es für die Erzählerin hilfreich gewesen wäre, die Zeit und den Raum zu haben, sich vorher mit ihrem Partner abzustimmen, und was dann möglich gewesen wäre für sie. Auffällig ist, dass die Erzählerin sich nach dem Urlaub erholen muss. Im weiteren Verlauf des Gespräches wird die Erzählerin das Bild des Kraftschöpfens in der Partnerschaft als einen für sie wichtigen Wert noch einmal aufgreifen. (Worauf mit diesem Vorgriff auf später nur schon hingewiesen werden soll, sind die möglichen langfristigen und anfangs nicht sichtbaren Kosten eines solchen Verzichtes auf die eigenen Bedürfnisse in der Partnerschaft.)

(4)

E: „Ich habe in dem DTP-Studio zuerst Vollzeit gearbeitet. Und dann kam der Herbst, da ging es schon los. Ich war in der Arbeit ziemlich unglücklich, war natürlich heilfroh, dass ich eine Stelle hatte, aber menschlich hatte ich das Gefühl, ich bin ferngesteuert. Ich hatte überhaupt kein Eigenleben mehr, musste eben funktionieren. War eine relativ verantwortungsvolle Sache, aber es war ohne Leben für mich. Ich habe dann in der Zeit natürlich immer mehr gemerkt, was ich wirklich brauche, wenn ich 40 Stunden in der Woche arbeite und was ich wirklich nicht

brauche. Ich brauche Unterstützung und eine Verlässlichkeit und nicht jemanden, der mich in meiner Freizeit noch stresst und sonstwo in der Gegend herumschleppen will, wenn ich mir es lieber Zuhause gemütlich mache. Der auch mal am Nachmittag da ist und nicht immer nachts um drei. Der nicht meine Kräfte immer noch mehr abzieht mit Sachen, die in dem Moment wirklich nicht wichtig sind. Er meinte immer, er müsse mich irgendwie zur Kunst bringen usw. Im Grunde hatte das alles nur den entgegengesetzten Effekt, nämlich dass ich mich immer mehr zugemacht habe, weil ich das von ihm nicht gesagt bekommen wollte. Das sind Sachen, die sind sowieso in mir drin, da braucht mir keiner sagen, was ich jetzt tun soll. Da habe ich im Grunde auch einen Trotz. Oder einfach einen Unwillen, mir von ihm da irgendwas sagen zu lassen. Es war in mir eigentlich immer dieses Gefühl: "Du hast dazu nichts zu sagen". Manchmal hat er mich in positivem Sinne sicher bestärkt. Aber er hat dann immer ungefragt seinen Senf dazugegeben und schrieb mir vor, was ich machen muss und wo ich jetzt Kontakte knüpfen müsste, was ich für einen Rummel machen müsste, um mich, dass ich Aufmerksamkeit errege. Das ist überhaupt nicht mein Thema. Ich habe 40 Stunden gearbeitet und hatte echt keine Meinung mehr zu irgendwas. Er flippte immer in der Gegend rum. Er ist arbeitslos, er ist immer noch arbeitslos. Mir hat er immer gesagt, was ich machen soll. Da ist in mir die Klappe gefallen. Es ist mir einfach immer klarer geworden, dass das nicht zusammenpasst, überhaupt nicht."

Die neue Stelle als Grafikerin ist damit verbunden, dass die Erzählerin zwar finanziell abgesichert ist, sie jedoch einen hohen Preis dafür zahlt: Sie ist „unglücklich", fühlt sich „ferngesteuert", hat „kein Eigenleben mehr", muss „funktionieren". Die Arbeitsaufnahme ist für die Erzählerin insofern ein radikaler Einschnitt, als dass die Erwartungen, die an sie in der neuen Tätigkeit gestellt werden, nicht identisch sind mit ihren persönlichen Wünschen, was ihre berufliche Entwicklung angeht.

Auch auf die Beziehung zu ihrem Partner hat die neue Tätigkeit Auswirkungen. Angesichts der hohen beruflichen Belastung durch die 40-Stunden-Woche wird der Unterschied zwischen Wunsch und Wirklichkeit in ihrer Partnerschaft so deutlich, dass sie nicht umhin kann, sich damit auseinanderzusetzen. Fremdbestimmt wie sie sich bei ihrer Arbeit fühlt, wird ihr deutlich, dass dies auch überwiegend in ihrer Beziehung der Fall ist. In dieser kritischen Situation, wo ihr nur wenig Zeit für sich selbst bleibt, wird ihr klar vor Augen geführt, dass in ihrem Leben ein Mangel herrscht. Ihre wirklichen Bedürfnisse werden nicht durch die Arbeit erfüllt, aber durch die Arbeit wahrgenommen. Immer klarer wird ihr, dass sie und ihr Partner nicht mehr zusammenpassen.

(5)

E: „Ich habe mir eigentlich gewünscht, die Arbeitszeit zu reduzieren. Dann kam mein Vorgesetzter auf mich zu und sagte, die Auftragslage wäre ja nicht mehr so gut und ob ich mir vorstellen könnte, meine Arbeitszeit zu reduzieren. Ich machte ein trauriges Gesicht, aber innerlich habe ich mich total gefreut, weil ich das genauso wollte, mich aber in dem Moment nie getraut hätte zu fragen. Ich hatte den Eindruck, das lastet alles auf meinen Schultern, und ich kann da nicht einfach aussteigen. Dann ist mal wieder mein Wunsch in Erfüllung gegangen,

weil ich einfach mehr Zeit brauchte für mich. Um mich zu erholen, mehr war das gar nicht. Ich konnte nichts mehr zusätzlich machen. Das war eine Arbeit, die so kräftezehrend war, die eigentlich einem alles abgezogen hat. Ich brauchte die Zeit, um mich zu erholen und ein bisschen rumzuspielen, einfach so, zu sein."

Im fünften Segment beschreibt die Erzählerin ihren Lebensrhythmus zum Zeitpunkt des Gespräches und ihr chronisches Energiedefizit, wobei sie zur Illustration ihrer Belastung erwähnt, dass sie, obwohl sie nur Teilzeit arbeitet, die gewonnene Zeit ausschließlich zur Regeneration benötigt. Die Reduzierung schafft keinen Freiraum für neue Entwicklungen, sie ist notwendig, um „rumzuspielen, einfach so, zu sein", d.h. ihre ausgeprägt künstlerische und kreative Seite zu leben. Diese kurze Aussage weist darauf hin, wie sehr die Erzählerin sich in ihrer Tätigkeit fremdbestimmt fühlt, wie wenig sie sich mit ihrem Tun identifizieren kann. Dennoch fällt es ihr schwer, von sich aus den Zustand zu verändern. Möglicherweise hat sie auch Bedenken, dass ihre Motivation in Frage gestellt würde, wenn sie den Arbeitgeber während der Probezeit um eine Reduzierung ihrer Arbeitszeit bittet. Sie hat den Eindruck, dass „alles auf ihren Schultern lastet", sie „da nicht einfach aussteigen kann". Hier ist zum ersten Mal im Interview das Verantwortungsgefühl und die Leistungsmotivation der Erzählerin zu erkennen. Sie fühlt sich für die Einhaltung der Verpflichtungen in der Agentur verantwortlich, wenngleich ihr die Arbeit inhaltlich widerstrebt.

Interessant ist auch der Kommentar der Erzählerin dazu, dass sie schließlich der für sie unangenehmen Aufgabe, das Gespräch mit ihrem Vorgesetzten zu suchen, entgeht. Da die Vertragslage in der Firma schlecht ist, kommt er auf sie zu mit der Bitte, die Arbeitszeit zu reduzieren. „Dann ist mal wieder mein Wunsch in Erfüllung gegangen ...": Diese Äußerung der Erzählerin klingt, als hätte sie gute Erfahrung damit gemacht, dass ihre Wünsche in Erfüllung gehen, möglicherweise sogar, dass sie Bedürfnisse nicht immer äußern muss, sondern sich in ihrem Leben auch Dinge in ihrem Sinne entwickeln, ohne dass sie sich aktiv dafür einsetzen muss. Ein zum jetzigen Zeitpunkt der strukturellen Beschreibung noch zu gewagter Schluss, dennoch eine Möglichkeit, die nicht auszuschließen ist, ist dass die im zweiten Segment geschilderten Missverständnissen mit ihrem Partner möglicherweise zum Teil daher rühren, dass sie auch dort eher auf eine Lösung von unterschiedlichen Interessen ohne klärendes Gespräch gehofft hat, als dass sie sich direkt für ihre Bedürfnisse eingesetzt hat.

(6)

E: „In dem Herbst, das war sogar noch bevor die Arbeitszeit reduziert wurde, habe ich meinen Führerschein gemacht, und zum Führerschein gehört ja auch der Erste-Hilfe-Schein. Dann ist es so, dass ich abends nach der Arbeit, es waren, glaube ich, zwei oder vier Abende die Woche, wo ich zu diesem Erste-Hilfe-Kursus hingehen musste. Nach der Arbeit direkt dahingelatscht. Ich kam da rein, in diesen Raum, und habe den Blick schweifen lassen. Und da habe ich direkt vor mir ein breites Kreuz gesehen und habe gedacht, ja, da gehst du mal hin. Dann habe ich mich neben Daniel gesetzt. Und dann haben wir so ein bisschen geschnackt und seine

Raucherpausen draußen gemacht. Ich habe ihn meistens angesprochen, irgendwelche Bemerkungen gemacht. Daniel wusste immer alles, da hat der Kursleiter schon gesagt, "ich frage Sie nicht mehr, Sie wissen ja immer schon die Antwort". Es war insgesamt ganz nett. Aber ich habe da nicht direkt irgendwas mit verbunden. Er war mir irgendwie sympathisch, das war alles. Nach diesen paar Stunden wäre das ja dann so gewesen: "Tschüss!". Er hat nicht nur Tschüss gesagt, sondern, "ich würde dich gerne wiedersehen". Also: "Telefonnummer, ich wohne ja noch gar nicht lange in Hamburg, ich würde gerne jemanden kennen lernen". Also erstmal ganz unverbindlich. Das ist auch seine Art, eher zurückhaltend. Und dann habe ich gesagt: Warum nicht. Ehrlich gesagt habe ich mir dabei nichts Großartiges gedacht. Gut und schön, wieder mal eine neue Bekanntschaft.“

Noch bevor die Erzählerin ihre Arbeitszeit reduziert, entschließt sie sich, ihren Führerschein zu machen. Da als Voraussetzung für den Erwerb des Führerscheins ein Erste-Hilfe-Schein notwendig ist, besucht sie mehrmals in der Woche abends nach der Arbeit einen Erste-Hilfe-Kursus. Dort begegnet sie ihrem späteren Partner zum ersten Mal. Auffällig ist, dass sie sich am ersten Abend intuitiv von seinem „breiten Kreuz“ angezogen fühlt und bewusst den Platz neben ihm wählt. Sie erwähnt, dass sie ihm bei den Raucherpausen draußen Gesellschaft leistet, geht aber nicht näher darauf ein, was sie an ihm anzieht. Eines fällt dennoch bereits jetzt auf und zieht sich später wie ein roter Faden durch die Erzählung: Daniel hat auf alles eine Antwort.

Zunächst wird nicht deutlich, ob die Erzählerin besonderes Interesse an ihm hat oder einfach nur sehr kommunikativ ist. Ersteres verneint sie jedoch: „Aber ich habe da nicht direkt irgend etwas mit verbunden“. Damit deutet sie an, dass kein bewusster Plan in Richtung einer möglichen Beziehung ihrem Handeln zugrunde lag. Was das eigentlich „irgendwie sympathische“ an ihm ist, wird von ihr in diesem Segment noch nicht weiter ausgeführt. Die abschließende Wertung („Gut und schön, wieder mal eine neue Bekanntschaft.“) markiert jedoch einen Kontrast zu dem, was sich im Folgenden ereignet.

(7)

E: „Dann hat er mich zuerst angerufen, und dann haben wir uns zum Essen verabredet, eine oder zwei Wochen später. Dann sind wir italienisch Essen gegangen und haben einen ganz langen Spaziergang um die Alster gemacht. Dann haben wir ganz viel festgestellt, auf jeden Fall nur Unterschiede. Dass er gerne Schach spielt, und ich kann es nicht, habe es versucht zu lernen aber vergesse immer wieder, welche Figur jetzt was darf. Ich habe da keinen Ehrgeiz. Er erzählte mir, dass er z.B. kein Sport machen kann, auch kein tänzerischer Typ ist, weil er kaputte Knie von Geburt an hat, und da bekommt er immer ganz leicht Schmerzen. Ich mag sehr gerne tanzen und mich bewegen und in der Gegend rumlaufen und Fahrrad fahren, das sind alles Dinge, die er im Grunde nicht gut richtig machen kann. Er macht das manchmal, aber dann hat er auch Schmerzen. Und mit dem Schachspiel, da habe ich gedacht, das macht ja nichts, Gegensätze ziehen sich an. Das kann sich irgendwie ergänzen. Und als ich ihn darüber informierte, hat er gesagt, er findet es total spannend und interessant, aber dass wäre eben überhaupt nicht seine Welt.“

Die Erzählerin beschreibt das erste Treffen mit ihrem späteren Partner Daniel nach Abschluss des Erste-Hilfe-Kursus. Die Initiative geht von ihm aus. Das Treffen ist gekennzeichnet davon, dass beide eine große Anzahl von Unterschiedlichkeiten feststellen, „nur“ Unterschiede, wie die Erzählerin sagt. Interessant ist, welche Bedeutung die Erzählerin gemeinsamen Interessen für eine befriedigende Partnerschaft beimisst. Sie beschreibt sich als einen aktiven Menschen, Körperlichkeit ist ihr wichtig, sie tanzt gern und macht viel Sport. Ihr zukünftiger Partner hingegen schätzt eher ruhige Aktivitäten.

Es macht zunächst den Eindruck, dass sie Zweifel am Zustandekommen einer intimen Bindung hat, wenn nicht ausreichend gemeinsame Hobbys vorhanden sind. Dies mag darauf hindeuten, dass sie in der Vergangenheit Erfahrungen gemacht hat, die ihr vermittelt haben, dass für sie ein gewisses Maß an Gemeinsamkeiten für eine Partnerschaft nötig sind. Dennoch gibt sie ihrem Gegenüber eine Chance. Sie verabschiedet sich nicht gleich nach dem Essen, was sicher ohne Weiteres möglich gewesen wäre, sondern lässt sich auf einen langen Spaziergang um die Alster ein.
Zum Zeitpunkt diesen Treffens muss sie bereits mit dem Gedanken einer möglichen Partnerschaft gespielt haben, was deutlich wird in ihrer Formulierung „ ... und mit dem Schachspiel, da habe ich gedacht, das macht ja nichts, Gegensätze ziehen sich an. Das kann sich irgendwie ergänzen.“ Zu welchem Zeitpunkt sie diese neuen Gedanken gefasst hat, bleibt offen, jedenfalls muss das Gespräch auf sie Eindruck gemacht haben, da sie sich im vorherigen Segment noch deutlich von der Möglichkeit einer Partnerschaft distanzierte: „Ehrlich gesagt, ich habe mir nichts Großartiges dabei gedacht. Gut und schön, wieder mal eine neue Bekanntschaft.“

(8)

I: „Da warst du schon offen für etwas Neues?“
E: „Schon. Das gehört auch noch zu dieser Astrologiegeschichte, zu der Voraussage, dass mir durch die Arbeit ganz klar geworden ist, meine Geduld hat sich zurückgezogen und meine Bedürfnisse sind klarer geworden. Das war schon fast lebenswichtig. Und ich hatte mir für mich ein Ultimatum gestellt, wenn sich bis Mitte 1993 nichts Großartiges verändert, dann mache ich Schluss. Ich glaube, ich habe das Klaus auch irgendwann gesagt, weil ich mir einfach gedacht habe, wenn du nicht einmal sagst, wie es um dich steht, dann merkt er den Ernst der Lage nicht. Und er hat sich natürlich - wie sollte es auch anders sein - die Pistole auf die Brust gesetzt gefühlt. Er hat gedacht, die will dich erpressen. Und ich meine, sieben Jahre sind ja auch kein Pappenstiel. Wir haben oft genug darüber gesprochen, wie das mit uns mal weitergehen soll. Wenn er immer nur wie ein Hasenfuß das Weite sucht, dann können ja auch keine gemeinsamen Plänen herauskommen.“

Auf die Frage der Interviewerin, ob die Erzählerin zu diesem Zeitpunkt bereits offen für eine neue Beziehung gewesen sei, schildert die Erzählerin eine Hintergrundkonstruktion. Sie nimmt Bezug auf das erste Segment, in dem sie ihre Begegnung mit der Astrologin geschildert hatte. In diesem Segment wird auch noch einmal von der Erzählerin bekräftigt, was in Segment 4 sich bereits angedeutet hatte: Dass sie durch die Impulse der Astrologin ihre Partnerschaft

kritisch hinterfragt hatte, und vor allem durch ihre Berufstätigkeit, bei der sie mit ihren Bedürfnissen stark zurückstecken musste, festgestellt hatte, dass diese auch in ihrer Partnerschaft viel zu kurz kamen. „Fast lebenswichtig“ nennt die Erzählerin ihre Entdeckung. Sie macht es ihrem damaligen Lebenspartner gegenüber transparent, dass sollte sich nichts „Großartiges“ verändern, sie ihn verlassen würde. Am Ende des Segments zieht die Erzählerin noch einmal ein Resümee. Sie habe oft genug mit ihm über die gemeinsame Zukunft gesprochen. Aber er habe „immer nur wie ein Hasenfuß das Weite gesucht“. Die Ergebnissicherung „dann können ja auch keine gemeinsamen Pläne herauskommen“ fasst das Segment inhaltlich zusammen.

(9)

E: „Und das war am Anfang noch so, dass Daniel in sich zurückgezogen war, er war so richtig schüchtern. Das hat sich jetzt gegeben. Da hatte ich ein bisschen die große Klappe. Wir sind essen und trinken gegangen, und irgendwann mussten wir uns ja auch trennen. Ich bin dann aus dem Bus ausgestiegen, weil ich umsteigen musste, er ist damit noch weitergefahren, da sagte er so, meinst du, dass es Sinn hat, dass wir uns wiedertreffen, dass wir uns mal wiedersehen? Da habe ich gedacht, oh, armer Kerl. Wie so ein Häufchen Elend. Und dann habe ich gesagt: Warum nicht? Obwohl ich das in dem Moment selber auch nicht so genau wusste. Wenn sich jemand so unter Wert verkauft. Ich dachte auch, er zweifelt daran, ob das Sinn hat, weil es so viel Unterschiede gibt, die so offensichtlich sind. Gut, aber so kann man das normalerweise auch nicht sehen. Wenn ich jemanden kennen lerne, dann kläre ich nicht die Interessen ab, und wenn er nicht die Interessen hat, will ich nichts mit dem zu tun haben. Es gibt noch ganz andere Verbindungen. Das ist ja nicht immer einfach, aber jedenfalls habe ich auch gedacht, na ja, haben wir vielleicht schon zu viel geredet, zu viel über solche Sachen. Als wollte man jetzt unbedingt feststellen, dass man nicht zusammenpasst.

Danach war es so, dass ich andere Sachen um die Ohren hatte, und ich war mit meiner Trennung von Klaus beschäftigt. Nach unserem Treffen habe ich mich vier Wochen lang nicht gemeldet bei Daniel. Und der dachte, na gut, dann wäre es das also gegessen.“

Segment 9 schließt an die Erzählung von Segment 7 über das erste gemeinsame Treffen an. Es wird eingeleitet durch einen Vorgriff der Erzählerin auf die spätere Entwicklung ihrer Partnerschaft. Sie beschreibt sich zu Beginn des Kennenlernens als dominant, sie hatte „ein bisschen die große Klappe“, ihr späterer Partner hingegen sei „richtig schüchtern“ gewesen. Auffällig daran ist, dass er sich in diesem Punkt deutlich von ihrem damaligen Partner Klaus unterscheidet, der sie zum Teil bevormundet und dominiert hatte. Man kann daraus schließen, dass die Erzählerin gerade diesen Gegensatz – das zurückhaltende Verhalten von Daniel – als wohltuend empfindet. Möglicherweise fühlt sie sich auch deswegen von ihm angezogen. Und obwohl sie Mitleid mit ihm hat, weil er sich „so unter Wert verkauft“ („Da habe ich gedacht, oh, armer Kerl“), willigt sie ein, ihn wieder zu treffen.

Bereits zu diesem Zeitpunkt setzt sich die Erzählerin innerlich für die Beziehung ein. Ihr fällt auf, dass sie für ein erstes Treffen den Focus ungewöhnlich stark auf die Unterschiedlichkeiten gerichtet haben („Als wollte man jetzt unbedingt feststellen, dass man nicht zusammen passt“). Gleichzeitig sagt sie sich: „Es gibt

noch ganz andere Verbindungen“, d.h. sie bestätigt sich selbst darin, dass sich der Kontakt zu Daniel durchaus zu einer Partnerschaft entwickeln kann, auch wenn viele ihrer Interessen nicht identisch sind. Auffällig ist, dass die Erzählerin das Segment abschließt, indem sie zum ersten Mal die Trennung von ihrem Freund Klaus benennt. Diese hatte sie so beschäftigt, dass sie sich vier Wochen nicht bei Daniel gemeldet hatte.

(10)

E: „Und bei mir war eigentlich die Hölle los. Ich habe mich nämlich danach von Klaus getrennt. Eigentlich nicht, weil ich jetzt dachte, dass etwas daraus wird, aber ich habe gedacht, es könnte was draus werden und wenn nicht, dann ist mir eigentlich alles lieber, als jetzt weiter in dieser Beziehung zu bleiben. Ich habe schon öfter versucht, mich von Klaus zu trennen, und er hat mich immer wieder breitgeschlagen. Weil er eben eine Art hatte, die mich immer eingelullt hat. Entweder hat er am Telefon ganz lieb und nett mit mir gesprochen oder persönlich, wenn er mich dann in den Arm genommen hat, dann konnte ich mich nicht mehr richtig wehren. Und weil ich das wusste, habe ich mich hingesetzt und habe ganz sorgfältig versucht, das schriftlich zu formulieren. Ich habe ihm einen langen Brief geschrieben. Und zwar mit einer großen Entschiedenheit. Es war so, dass es keine zwei Meinungen mehr darüber gab. Habe ihm den hingeschickt, darauf hat er sich erstmal gar nicht gemeldet. Aber für mich war das die Entscheidung, die ich brauchte. Einfach einen Schlussstrich zu ziehen. Dann hatte ich, sage ich mal, eine Wein-Woche. Ich habe abends wenn ich nach Hause kam immer Wein getrunken und habe geweint. Sozusagen Reinigung oder Trauerarbeit oder was das auch war, jedenfalls mir diese Entscheidung auch klarzumachen.“

Der im vorherigen Segment beschriebene gemeinsame Tag mit Daniel ist Auslöser dafür, dass die Erzählerin nach jahrelangem Ringen sich entscheidet, „einen Schlussstrich“ unter ihre bisherige Beziehung zu ziehen, sie zu beenden. Die Erzählerin leitet das Segment ein mit dem Satz „und bei mir war eigentlich die Hölle los“. Was sich hinter dieser Formulierung verbirgt, wird nicht gänzlich deutlich. Ob es sich allein um ihr inneres Gefühl handelt, das den Schritt der Trennung begleitet, oder aber vielleicht konkrete Aktionen des Ex-Partners damit verbunden sind, wird offen gelassen. Die Erzählerin jedenfalls beschreibt ihr Vorgehen als sehr entschieden, sie weiß, was sie will und wie sie es erreichen kann: Da ihr Partner ihre Trennungsversuche bislang immer vereitelte („er hat mich immer wieder breitgeschlagen“), geht sie jetzt auf maximale Distanz, indem sie ihm die Trennung schriftlich in einem ausführlichen Brief mitteilt. Durch diese Strategie verhindert sie, dass er sie wie bisher immer geschehen „einlullt“ oder aber „in den Arm nimmt“, so dass sie sich „nicht mehr wehren“ kann. Damit ebnet sie auch den Weg für eine neue Partnerschaft, ohne gleichzeitig darauf festgelegt zu sein: „ ... ich habe gedacht, es könnte was draus werden, und wenn nicht, dann ist mir eigentlich alles lieber, als jetzt weiter in dieser Beziehung zu bleiben.“

Auffällig ist, dass der Partner der Erzählerin zunächst nicht auf ihren Brief reagiert. Die Erzählerin nutzt diese Gelegenheit, sich innerlich von ihm zu verabschieden. Als wäre nun genau der richtige Zeitpunkt zum Abschied nehmen

gekommen, gelingt es der Erzählerin in nur wenigen Tagen, die nötige „Reinigung“ und „Trauerarbeit“ zu vollziehen, die sie braucht, um wieder offen für etwas Neues zu werden. In diesem Segment wird deutlich, dass die Erzählerin zwar lang ausharrt in Situationen, die ihren Bedürfnissen nicht entsprechen, dass sie aber wenn der richtige Zeitpunkt für sie gekommen ist, die Veränderung mit großer Konsequenz einleitet und zu Ende bringen kann.

(11)

E: „Und Ende der Woche da habe ich mich bei Daniel wieder gemeldet. Habe ihn gefragt, ob er mich nicht mal besuchen möchte, ich würde ihn gerne zu mir einladen. Das war eben schon ein ganz anderer Schritt. Ich hatte jetzt erstmal kurzen Prozess gemacht und dann habe ich das gespürt, dass da etwas war. Ich spürte, dass es eine wichtige Rolle spielt, wie jetzt meine Entscheidung ausfällt. Habe gedacht, du musst jetzt klar Schiff machen, das ist ein Anlass, der Wegbereiter, und dann ging das alles auch. Ich zeigte Daniel, dass ich ihn mag an dem Abend.“

Nachdem die Trennungsentscheidung der Erzählerin innerlich abgeschlossen ist, beschreibt sie in diesem Segment ihren Neubeginn. Zielstrebig nimmt sie die Situation in die Hand und geht auf ihren zukünftigen Partner zu. Die neue Qualität des Kontaktes zu ihm wird deutlich in Formulierungen wie „Das war eben schon ein ganz anderer Schritt. ... und dann habe ich das gespürt, dass da etwas war.“ Intuitiv spürt sie, dass ihre persönliche Situation sich entschieden anders entwickeln würde je nachdem, wie ihre Entscheidung in diesem Moment ausfiel, es „eine wichtige Rolle“ für ihren weiteren Lebensweg spielen würde, wie sie sich jetzt verhielt. Ihr Gefühl ist „jetzt klar Schiff machen“ zu müssen und es zeigt sich im Nachhinein, dass dies der richtige Schritt für sie war. Sie kann schließlich ihre Gefühle ihrem neuen Partner mitteilen und leitet damit eine neue Lebensphase ein.

(12)

E: „Und dann haben wir uns wieder verabredet. Ob wir dann tanzen gegangen sind oder was? Er hat dann die Nacht bei mir verbracht und am nächsten Tag machten wir einen ganz langen Spaziergang im Jenisch-Park. Da sind wir in eine Ausstellung gegangen, eine Skulpturen-Ausstellung, das ist ja sonst auch nicht seine Welt. Ja, ich komme mit, und das macht er auch heute noch ganz gerne. Zu einer Ausstellung gehen, nicht zu viel, aber ab und zu.“

Im vorangegangenen Segment schildert die Erzählerin das erste gemeinsame Wochenende. Sie verbringt die erste gemeinsame Nacht mit ihrem neuen Partner. Die Aktivitäten, die dieses Wochenende dominieren – tanzen, spazieren gehen und der Besuch einer Ausstellung – entsprechen vollkommen den Bedürfnissen der Erzählerin. Bereits hier wird deutlich, dass es der Erzählerin mit der Wahl des neuen Partners gelungen ist, auch eine neue Qualität in ihr Leben zu bringen: Ihre Bedürfnisse werden von ihm gesehen und bei der Planung der gemeinsamen Zeit maßgeblich berücksichtigt. Dies stellt eine deutliche Veränderung zu ihrer vorherigen Partnerschaft (vgl. auch Schilderung der gemeinsamen Urlaube in Segment 2 und 3) dar. Wie die Erzählerin bereits an dieser Stelle vorweg nimmt,

ist der gemeinsame Besuch von Ausstellungen auch weiterhin Bestandteil der Freizeitgestaltung des Paares.

(13)

E: „Danach haben wir einen ganz langen Spaziergang gemacht. Da hat mir Daniel nochmal einiges über sich erzählt, was ihm auch ganz schwer auf der Seele lag. Es ist ein bisschen ein Anfang gewesen, von hinten angefangen. Gar nicht jemand, der sich aufplustert, wo man dann merkt, so viel steckt ja doch nicht dahinter, sondern es war eher so, dass er sein Licht immer unter den Scheffel gestellt hat und erstmal meinte, er müsste jetzt mir seine schwarzen Löcher präsentieren. Und ob ich ihn dann immer noch mag, so ungefähr.

Irgendwie gehört das ja auch dazu. Zu unserer beider Geschichte, dass er davor Alkoholiker war. Fast 3 bis 4 Monate war er trocken. Er war bei den Anonymen Alkoholikern. Vorher hatte er sich eine lange Zeit total zurückgezogen. Ein Wunder, dass er immer noch gearbeitet hat, dass das noch ging. Aber danach hat er sich Zuhause eingeschlossen und sich nur noch vollaufen lassen. Das muss schon sehr heftig gewesen sein.

Dann war es ohne Alkohol für ihn ein ganz neues Leben, auch aus dem Gefühl heraus, dass er das noch gar nicht richtig glaubt. Er muss das erstmal bei mir abladen. Ich bin ja auch einiges gewöhnt aus meinem Leben. Es hat mich eigentlich nicht umgehauen, weil ich das Gefühl hatte, das ist ein starker Mensch. Das ist ja vorbei. Einerseits, und andererseits, ich habe auch im Bekanntenkreis eine Freundin, die damit seit ewigen Zeiten zu tun hat. Sie hört auf und dann fängt sie wieder an usw. Und wenn du jemanden neu kennenlernst, dann kannst du das nicht so gut einschätzen. Aber ich war bereit, jetzt einfach was Neues anzufangen. Und ich habe nichts dagegen, wenn jemand alles so sagt, wie es ist. Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert, und dann kommt nachher doch alles ganz anders.

Am Anfang hat er noch rumgedruckst. Einerseits hat er das totale Bedürfnis, mir zu sagen, dass er Alkoholiker ist, weil er es davor vermieden hat. Das war ein Teil seiner Angst und seiner Schüchternheit, weil er das eben ausgeblendet hat. Dann musste er es loswerden und hatte nochmal die Angst, ob ich ihn dann noch mögen würde. Aber das Gefühl war schon da und so war es für mich kein Thema mehr. Wir werden ja sehen, was passiert."

Am ersten gemeinsam verbrachten Wochenende erfährt die Erzählerin von ihrem neuen Partner, dass er Alkoholiker ist und seit einigen Monaten trocken. „Von hinten angefangen" nennt sie die Art, wie sie einander kennen lernen und meint damit, dass sie nicht wie sonst sich erst nach und nach kennen lernen, sondern er ihr gleich auch sehr persönliche Dinge von sich mitteilt.

Die Erzählerin bewertet dies positiv – vermutlich gerade im Kontrast zu ihrem ehemaligen Freund ist ihr jetziger Partner „gar nicht jemand, der sich aufplustert, wo man dann merkt, so viel steckt ja doch nicht dahinter ...". Diese authentische, fast schonungslos ehrliche Art weckt ihr Vertrauen. Auch wenn die Erzählerin realistischerweise auch mit der Möglichkeit eines Rückfalls bei ihrem Partner rechnet, nimmt sie das Risiko in Kauf. Bereits zu diesem frühen Zeitpunkt etabliert das Paar so einen wichtigen gemeinsamen Wert für ihre Partnerschaft: Sie geben sich Raum, einander zu zeigen, wie sie sich wirklich fühlen und nicht nur die Seiten, von denen sie annehmen, der andere würde sie mögen. Es wird

sich zeigen, dass dies auch im weiteren Verlauf der Partnerschaftsgeschichte entscheidende Bedeutung haben wird.

Ihre Einstellung fasst sie zusammen in dem ergebnissichernden Satz des Segmentes: „Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert, und dann kommt nachher doch alles ganz anders." Die Art der Formulierung, aus der deutlich ein verletzter, fast aggressiver Unterton spricht, lässt vermuten, dass es sich auch um eine Anspielung auf ihre Erfahrungen mit ihrem vorherigen Partner handelt.

(14)

E: „Wir haben auch Pläne geschmiedet, dass wir zusammen ein Kind haben. Gut, das ist jetzt kein Thema. Weil es von unserer beruflichen Position nicht geht.
All das, was ich mir in der ganze Zeit mit Klaus angefangen habe zu wünschen, das hat bei Daniel fruchtbaren Boden getroffen."
I: „Da waren Gemeinsamkeiten da."
E: „Ja, eben als Paar gemeinsam etwas aufzubauen in irgendeiner Form. Er hatte damals beruflich keine Perspektive, hatte eine feste Stelle, aber sah nicht, dass es für ihn jetzt noch großartig weitergeht. Er hat ein paar Ansätze gemacht, aber dann war es immer der Alkohol, der dazwischen kam und dann hat er das abgebrochen. Fernstudium, das stelle ich mir auch extrem schwer vor. Wenn du voll arbeitest und am Wochenende noch da sitzen sollst, und hast keine Ansprache und keine Mitschüler, das stelle ich mir grässlich vor, kein Wunder, wenn man das nicht schafft. Am Anfang hat er mich sehr bewundert - inzwischen ist das etwas anders -, er wusste ja im Grunde gar nicht großartig, was ich mache. Er hat immer gesagt, das fände er ganz toll und er möchte mich unterstützen."

Im 14ten Segment beschreibt die Erzählerin, wie sie und ihr neuer Partner schon von Anbeginn an langfristig denken und ihre gemeinsame Zukunft planen. Sie sind offen für die Möglichkeit, eine gemeinsame Familie zu gründen. Auch beruflich ermutigen sie einander, ihre Wünsche in die Tat umzusetzen.

Die Erzählerin fasst diesen bisherigen Höhepunkt in der Verlaufkurve ihrer Entwicklung in der Partnerschaft wie folgt zusammen: „All das, was ich mir in der ganzen Zeit mit Klaus angefangen habe zu wünschen, das hat bei Daniel auf fruchtbaren Boden getroffen."

Ihre Bedürfnisse finden Gehör, es ist eine stabile Basis für weitere Entwicklungen geschaffen. Ab jetzt – so zeigt der weitere Verlauf der Erzählung – ist ein Rahmen vorhanden, innerhalb dessen gute Bedingungen für die berufliche und persönliche Entwicklung der Erzählerin herrschen.

(15)

I: Dich beruflich zu unterstützen ...
E: „Ja, aber gegenseitig. Aber da war natürlich erstmal alles toll. Weil da so viel Neues war, so eine wohltuende Resonanz und ein richtiger Boden für mich. Das was ich vorher immer vermisst habe. Ja, wir wollen zusammenziehen. Und dass er den Wunsch hatte - er kommt aus

dem Schwarzwald - mich zu seiner Familie mitzunehmen. Klaus hat immer alles getan, um mich nicht mitnehmen zu müssen. Da habe ich mich gewundert. Klaus kam, was meine Familie angeht, immer nur mit, wenn ich ihn vorher ein halbes Jahr bekniet habe. Dann ist er mitgekommen, weil es ihm unangenehm war. Daniel ist ein Familienmensch, der verlässlich mitkommt, und meinem Vater Zuhause auch mal was repariert. Er hält einfach das, was er sagt. Es kommt nichts dazwischen, noch plötzlich ein Termin und "ich kann nicht, muss nach Schwerin", sondern das, was er sagt, das ist auch so. Mit den Eltern, auf einen Schlag die ganze Familie und seinen Freundeskreis kennen gelernt, fünf Geschwister. Die Geschwister wiederum mit Anhang, Kind und Kegel. Dann war das auch noch so ein toller Winter, im Schwarzwald lag ganz hoch Schnee. Verträumt und märchenhaft. Das war natürlich schön, und wir schwebten immer auf Wolke Sieben rum."

Nachdem die in den vorherigen Segmenten beschriebenen Hürden überwunden sind, genießt die Erzählerin nunmehr die erste Phase der unbeschwerten Verliebtheit mit ihrem neuen Partner: „Weil da so viel Neues war, so eine wohltuende Resonanz und ein richtiger Boden für mich", so beschreibt sie ihr Hochgefühl. Was genau sie in diesem Zusammenhang unter „Resonanz" versteht, wird von ihr weiter ausgeführt. So gehört dazu, dass ihr neuer Partner den Wunsch mit ihr teilt, zusammenzuziehen, dass er sie seiner Familie vorstellt und auch umgekehrt sie zu ihrem Vater begleitet.

Hier tritt ein neuer Wert für die Erzählerin in den Vordergrund: Verlässlichkeit des Partners, das hatte die Erzählerin – wie man an ihrer Art der Darstellung erkennen kann – schmerzhaft vermisst in ihrer letzten Partnerschaft. Im Kontrast zu ihren Erlebnissen mit ihrem früheren Partner („Es kommt nichts dazwischen, noch plötzlich ein Termin und ‚ich kann nicht, ich muss nach Schwerin'...") wird die Verbindlichkeit ihres jetzigen Partners um so deutlicher sichtbar: „Er hält einfach das, was er sagt.")

Eine leicht ironische Distanz zum Geschehen klingt am Ende des Segments mit, wenn die Erzählerin in der Ergebnissicherung zusammen fasst: „Das war natürlich schön, und wir schwebten immer auf Wolke Sieben rum."

(16)

E: „Und auch zusammenziehen, das sind alles so Dinge, die für die meisten Menschen, oder für viele, eigentlich ganz normal sind. Eigentlich war das für mich dann auch normal und lag an. Da haben sich zwei Seelen getroffen. In dem darauf folgenden Sommer kam es dann alles Schlag auf Schlag, dass wir gesagt haben, jetzt wollen wir das konkret machen. Er hat in Schnelsen unter dem Dach gewohnt, das war auch nicht alles so, wie es sein sollte, die Vermieterin wirtschaftete da immer rum. Sie sagt einem, was man tun und was man lassen soll. Bei mir in meinem Haus war es auch nicht so das Wahre. Da hat Daniel immer fleißig Zeitungen gewälzt. ... Und dann haben wir uns diese Wohnung angeschaut und das war es. Im Juni 1994 sind wir dann hier eingezogen.

I: „Ein 3/4-Jahr nachdem Ihr Euch kennen gelernt habt."

E: „Genau. Nahtlos, und ich bereue nichts. Die Anfangszeit war nicht einfach. Erstmal ist es eine Umstellung, wenn man lange alleine gelebt hat und noch nie mit einem Mann zusammen. Ich habe eine andere Beziehung zu Freunden als er. Bei ihm ist das immer so, wenn jemand

kommt, dann ist es meistens die ganze Bagage aus dem Schwarzwald, dann kommen 7 bis 10 Leute hier her. Da war ich nicht sehr begeistert, dass ich mich hier selbst noch nicht Zuhause fühle, und dass er so viele Leute einlädt. Die sind nicht gekommen, weil sie nicht konnten. Aber ich war so was von entgeistert, dass er sich dann darüber aufgeregt hat. Es sind ganz wenige Dinge, über die wir uns wirklich streiten. Das ist ganz ganz selten. Es geht wirklich irgendwie nahtlos."

Ein Aspekt der Verbindlichkeit, die die Erzählerin und ihr neuer Partner miteinander eingehen, wird im 16ten Segment genauer beschrieben. Es ist der zuverlässigen Ausdauer des Partners der Erzählerin zu verdanken, dass sie diesen nächsten gemeinsamen Schritt tun: „Da hat Daniel immer fleißig Zeitungen gewälzt." Relativ schnell finden sie so bereits im ersten Sommer ihrer Partnerschaft eine Wohnung. Und auch wenn es zunächst einiger Abstimmung bedarf, bis sie sich an die Eigenarten des anderen gewöhnt haben, so ist die Ergebnissicherung am Ende des Segments doch wieder durchweg positiv: „Es sind ganz wenig Dinge, über die wir uns wirklich streiten. Das ist ganz selten. Es geht wirklich irgendwie nahtlos."

(17)

E: „Nachdem ich umgezogen bin, habe ich nach zwei Monaten meine Arbeit gekündigt. ... Als ich da aufgehört habe, konnte ich meinem eigenen Gefühl für richtig und verkehrt nicht mehr trauen. Weil die mir immer reingeredet haben. Wenn ich das Gefühl gehabt habe, die Sache stimmt jetzt, das ist in Ordnung, so kann das bleiben, dann hat mein Chef zu mir gesagt: "Was ist das denn hier, erklären Sie mir das mal!" Wenn ich zu der Sache keine Meinung hatte, dann war er damit zufrieden. Ich habe so viel geheult in diesem halben Jahr, das habe ich in meiner ganzen spärlichen Berufslaufbahn eigentlich nie. Für mich war das unter aller Kanone. Und dabei waren das nur 3 Tage in der Woche. Alles was privat war, fiel total flach. Daniel war immer da und hat mich auch unterstützt, hat sich das alles immer mit angehört und angeguckt, wie ich auf allen Vieren nach Hause gekrochen gekommen bin. Du musst dir mal vorstellen, ich habe nur 3 Tage in der Woche gearbeitet, aber der Rest war für mich, ich hatte keine Kraft mehr. Auch das Atelier, da standen monatelang immer Kartons drinnen. Ich konnte das nicht auspacken, das war für mich eine unerreichbare Sache, da überhaupt noch was auszupacken. Irgendwie ging das alles nicht. Weil ich mir das auch alles ein bisschen anders vorgestellt hatte. Ich hatte die Arbeitszeit reduziert, damit ich hier mehr machen kann, malen usw. Das haute alles nicht hin. Weil ich mich so gequält habe.

Und danach habe ich erstmal eine grafische Pause gemacht. Das sind jetzt praktisch 2 Jahre. Daniel hat mich bei allen Sachen, die ich gemacht habe, unterstützt. Dass er nie sagte, nein, das geht aber nicht, das musst du anders machen. Immer wenn ich gesagt habe, ich kann das nicht, dann hat er gesagt, dann lass das. Kann man ja auch nicht mehr mit ansehen, es wird schon was Neues kommen. Pläne, die ich verwirklichen wollte, hatte ich ja."

In Segment 17 wird beschrieben wie weitere Entwicklungsschritte dem Zusammenziehen folgen. Nachdem die Erzählerin umgezogen ist, kündigt sie zwei Monate später ihren Arbeitsplatz. Die zeitliche Nähe beider Ereignisse zueinander lassen einen Zusammenhang vermuten. Die Erzählerin beschreibt ihre tiefe Krise, die durch das Fremdbestimmtsein auf der Arbeit ausgelöst wird. Was

ihr in dieser schweren Zeit hilft ist, dass ihr Partner ihr auch hier konstant seine Aufmerksamkeit und sein Verständnis schenkt, ohne sie unter Druck zu setzen, sofort etwas verändern zu müssen: „Daniel war immer da und hat mich auch unterstützt, hat sich das alles immer angehört und angeguckt, ...“

Drastisch schildert die Erzählerin ihr Befinden in dieser Zeit: „ ... wie ich auf allen Vieren nach Hause gekrochen gekommen bin“, dass sie keine Kraft hatte, in den vier freien Tagen pro Woche ihr Atelier in Besitz zu nehmen und zu malen.

Was genau ihr bei der Entscheidung zu kündigen behilflich war, lässt sich nur indirekt erschließen. Eine große Rolle spielte vermutlich die beständige Ermutigung ihres Partners, ihren Gefühlen zu trauen: „Daniel hat mich bei allen Sachen, die ich gemacht habe, unterstützt. Dass er nie sagte, nein, das geht aber nicht, das musst du anders machen. Immer wenn ich gesagt habe, ich kann das nicht, dann hat er gesagt, dann lass das.“ Durch sein beständiges Vertrauen fasst die Erzählerin wieder Zutrauen in ihre Möglichkeiten. Dass sie wieder Zugang zu ihren Ressourcen gefunden hat, wird deutlich am Schluss des Segmentes, wo sie sich auf die Zukunft ausrichtet: „Pläne, die ich verwirklichen wollte, hatte ich ja.“

(18)

E: „Dann habe ich mich erstmal beim Arbeitsamt gemeldet und mit etwas mehr Arbeitslosengeld gerechnet. Da ich ja nur drei Tage in der Woche gearbeitet habe, bekam ich ein absolut 'Mini-Arbeitslosengeld' und bin dann erstmal aus allen Wolken gefallen. Erstens hatte ich durch den Umzug schon kein Geld mehr. Ich hatte mir schon von Daniel ein paar Monate einiges geliehen. Dann kam noch das dazu, ich konnte mit dem Arbeitslosengeld nicht einen Monat meine Miete bezahlen. Da brauchte ich dann natürlich ganz schnell was dazu. Dann habe ich eben Gott und die Welt in Bewegung gesetzt und eigentlich das genommen, was ich kriegen konnte. Das war in der Altenpflege. Am Anfang zu einem absoluten Hungerlohn. Das hat sich nachher etwas verändern. Die sind mir auch sehr offen entgegengekommen. Die haben mich praktisch am Telefon eingestellt, weil sie dringend jemand brauchten, ohne mich gesehen zu haben und haben mich auch per Telefon losgeschickt zu dem ersten Patienten. Das ist schon ein starkes Stück. Das war eine, die keiner haben wollte, es wurde gesagt, Fr. H., Sie haben schon alle rausgeekelt, wir haben niemanden mehr für Sie, der jetzt zu Ihnen kommen will. Und mich haben sie dahin geschickt.“

Im vorangegangenen Segment beschreibt die Erzählerin wie sie nach ihrer Kündigung zunächst in ein finanzielles Loch fällt. Da sie mit dem Arbeitslosengeld nicht einmal die Miete bestreiten kann, nimmt sie den ersten Job an, der sich ihr bietet – in der Altenpflege, wo dringend Personal gesucht wird. Zunächst hat diese Entscheidung gravierende Nachteile – die Erzählerin verdient sehr wenig („zu einem absoluten Hungerlohn“) und bekommt als erste Patientin eine Frau zugewiesen, die alle anderen Pflegerinnen und Pfleger bereits „rausgeekelt“ hatte. Erst im darauf folgenden Segment wird deutlich, welchen Gewinn die Erzählerin aus dieser Tätigkeit zieht.

(19)

E: „Im Nachhinein würde ich sagen, in der Altenpflege habe ich mich langsam aber sicher regeneriert, wirklich erholt. Natürlich ist so was anstrengend, aber gerade in den letzten Monaten, da habe ich eigentlich mehr sozusagen Erholungspatienten, von denen ich auch was habe, weil sich nette Gespräche ergeben. Die wollen nicht, dass ich ihre ganze Wohnung auf den Kopf stelle, von oben bis unten durchputze oder so, sondern dass ich da bin. Sie brauchen auch das Gespräch. Da habe ich auf der menschlichen Ebene wieder das erreicht oder sogar weiterentwickelt, was mir vorher immer total abgegangen ist. Diese Computerarbeit hat mich so gelähmt, da hast du acht Stunden am Tag nur vorm Bildschirm gesessen. Wenn man in den Nebenraum hereinkam, wo auch Leute saßen, da hat gar keiner aufgeguckt. Da ist mir alles abgefroren, ich hatte dringend das Bedürfnis, irgendetwas mit Menschen zu machen. Und das war was. Danach, nach dem Oktober, die Weihnachtszeit und Winterzeit, da ging es mir nicht gut. Da habe ich total durchgehangen, weil ich kein Geld hatte. Mit 590.- DM und dem Arbeitslosengeld kam ich gerade mal so eben über die Runden. Aber das ist fast das gewesen, was ich hier an Miete zahle. Wir zahlen reichlich Miete. Daniel musste mir Geld leihen, aber dann hat sich das später alles eingespielt. Da habe ich noch privat alte Leute über die Kirche zu betreuen gehabt, was ich nirgends angegeben habe. Das hat sich sozusagen im Mosaikstil zusammengesetzt. Erstens: ich kam auf ein Level, auf dem ich sagen konnte, du musst keine Existenzangst mehr haben. Das war der Punkt. Dann habe ich die Schulden abgezahlt, das war der nächste Punkt. Danach hatte ich mich soweit regeneriert, dass ich sagen konnte: so jetzt gehe ich an meine Pläne ran. Jetzt fühle ich mich so kräftig, dass ich mal anfange, langsam einen Kursus in die Welt zu setzen. Und das alles habe ich irgendwo auch der Altenpflege zu verdanken. Das ist so wenig gewesen, dass ich immer noch Energie und Kraft hatte, noch ein eigenes Leben zu führen, höchstens 10 Stunden in der Woche. Und so viel, dass ich davon leben konnte.“

Im 19ten Segment fasst die Erzählerin rückblickend zusammen, welche Bedeutung die Tätigkeit in der Altenpflege für ihr Leben hat: „Im Nachhinein würde ich sagen, in der Altenpflege habe ich mich langsam aber sicher regeneriert, wirklich erholt.“ Sie greift den Ereignissen voraus und erklärt diese Aussagen damit, dass sie im weiteren Verlauf der Tätigkeit immer mehr „Erholungspatienten“ dazu bekommen habe, die weniger Pflege und Versorgung als das „Gespräch“ bräuchten. An dieser Stelle wird deutlich, wie viel der Erzählerin zwischenmenschliche Kontakte bedeuten. In einer Hintergrundkonstruktion verdeutlicht sie, wie sehr die isolierte Computertätigkeit sie in ihrem alten Job beeinträchtigt habe: „Da ist mir alles abgefroren, ich hatte dringend das Bedürfnis, irgend etwas mit Menschen zu machen.“ Dafür nimmt die Erzählerin auch in Kauf, dass sie zunächst noch weiter Schwierigkeiten hat, sich zu finanzieren. Ihr Partner springt ein und leiht ihr Geld, bis sie andere Einnahmequellen, wie private Betreuung von alten Menschen, erschlossen hat. Interessant ist, dass zu keinem Zeitpunkt der Erzählung Zweifel an der Entscheidung zu kündigen geäußert werden. Im Gegenteil, die Erzählerin folgt trotz aller Widrigkeiten ausdauernd ihrem Bedürfnis nach mehr Autonomie in der Arbeit und nach mehr zwischenmenschlichem Kontakt. Sie stabilisiert sich, zahlt ihre Schulden ab und geht schließlich ihre Pläne, sich als Mal- und Zeichenlehrerin selbständig zu machen, an.

In der Ergebnissicherung am Ende des Segments fasst die Erzählerin zusammen, dass sie diese Entwicklung „der Altenpflege zu verdanken habe“. Ihre Entscheidung für diese Arbeit habe ihr genug Raum zum Leben gegeben und genug Einkommen zum Überleben. Welchen Anteil ihr Partner an dieser Entwicklung trägt, wird im nächsten Segment deutlicher.

(20)

E: „Dass ich das durchgehalten habe, nicht nur durchgehalten sondern auch etwas getan habe, das habe ich nicht unwesentlich uns beiden zu verdanken. Daniel wusste, wie ich einer alten Frau, die ich noch nicht mal aus dem Bett kriege, die Windel wechsele, weil er Zivildienst im Altenheim gemacht hat. Das habe ich ja nicht gelernt, das habe ich mir selbst ausgedacht, oder ich habe ihn gefragt. "Wie war das bei dir, du bist doch da mit allen Wassern gewaschen". Er hat mir Geld geliehen, obwohl er selber keins hatte. Und eben einfach unser Dasein, dass man abends zusammen ins Bett geht, und dass alles gut ist, egal wieviel Schulden man hat, oder ob die Träume noch nicht verwirklicht sind. Ich bin eher ein nervöser Typ, ich hätte mich wahrscheinlich verrückt gemacht in der Zeit. Und Daniel hat mir eine unheimliche Ruhe gegeben, eine unheimliche Festigkeit. Ich habe immer das Gefühl, aus dieser Ruhe heraus habe ich es geschafft. Und er sagt das Gleiche von mir.
I: Von dir auch?
E: Ja, dass es für ihn auch so war. Zwar anders, er hat ja die Ruhe, er braucht nicht noch mehr Ruhe. Aber dass unser Zusammensein ihn bestätigt hat. Denn ziemlich schnell, nachdem wir hier hergezogen sind, hat er sich entschlossen, die Meisterausbildung zu machen.“

Auffällig war in Zusammenhang mit der beruflichen Krise in den vorangegangenen Segmenten die Vielzahl an positiven Kommentaren zu ihrem Partner. In diesem Segment nun bewertet die Erzählerin diese biographische Phase aus der Distanz heraus. Sie attestiert ihrem Partner, dass er entscheidend zur Stabilisierung der Verlaufskurve ihrer beruflichen Entwicklung beigetragen habe: „Und Daniel hat mir eine unheimliche Ruhe gegeben, eine unheimliche Festigkeit. Ich habe immer das Gefühl, aus dieser Ruhe heraus habe ich es geschafft.“ Im Einzelnen beschreibt sie diese Unterstützung als auf mehreren Ebenen für sie hilfreich: Zunächst lernt sie von ihrem Partner auf ganz pragmatische Art und Weise: Er erklärt ihr, wie sie bei der Pflege der alten Menschen vorgehen kann – Kenntnisse, die er bei seinem Zivildienst erworben hat. Darüber hinaus unterstützt er sie finanziell, damit sie die Phase des Berufswechsels überhaupt materiell überstehen kann. Und schließlich steht er ihr mental bei, so dass sie nicht den Mut verliert und aufgibt: „Und einfach unser Dasein, dass man abends zusammen ins Bett geht, und dass alles gut ist, egal wie viel Schulden man hat, oder ob die Träume noch nicht verwirklicht sind.“

Und noch etwas Wichtiges erwähnt die Erzählerin in diesem Segment: Die Unterstützung der beruflichen Entwicklung ist nicht einseitig. Was die Ruhe des Partners für die Erzählerin bedeutet, das bedeutet ihre „Nervosität“, ihre Lebendigkeit für ihn. Kurz nachdem sie zusammengezogen sind, beginnt er mit seiner Meisterausbildung und wagt so einen Schritt, den er lange vor sich

hergeschoben hat. Er fühlt sich „bestätigt“ durch das „Zusammensein“ mit seiner Partnerin und fasst so den Mut, einen neuen Schritt zu wagen.

(21)

E: „Ich finde, das ist schon etwas, du hast etwas zusammen aufgebaut. Das ist schon irgendwie verbindlicher. Gut, das hängt jetzt nicht an der Wohnung, sicherlich. Das kann dann auch alles ändern. Wenn wir darüber sprechen, gehen mir Sachen durch den Kopf, ich war dieses Jahr noch einmal bei der Astrologin, die ging mir natürlich auch nicht aus dem Kopf. Sie hat mir Sachen gesagt, knallhart zu uns beiden. Und auch dazu, dass sich wahrscheinlich etwas ändern wird und wann. Und da ist es jetzt so, dass das in meinem Kopf arbeitet. Ich bin immer mit ganz gemischten Gefühlen dabei, weil wir uns ja wirklich verstehen. Ich denke manchmal, dass wir wahrscheinlich einiges unter den Tisch kehren. Das ist die eine Seite. Das geht bestimmt mehr von Daniel aus als von mir. Er hat auch keine Lust, wenn er nach Hause kommt, sich dann noch großartig auseinander zu setzen. Dann muss alles schnell schnell gehen, dann ist wirklich Schluss, da wird nur noch abhängen angesagt.“

Ein erneutes Gespräch mit ihrer Astrologin lenkt den Blick der Erzählerin auf das Thema, wie sie und ihr Partner Konflikte miteinander lösen. Sie vermutet, dass sie „wahrscheinlich einiges unter den Tisch kehren“. Um was es sich dabei handeln könnte, wird nicht konkretisiert. Die Erzählerin vermutet jedoch, dass das Verdrängen von Konflikten eher von ihrem Partner als von ihr selbst ausgeht. Es macht eher den Eindruck, dass die Zweifel an der Beziehung von außen kommen, jedenfalls spiegeln sie sich nicht unmittelbar im Erleben der Erzählerin wider.

(22)

E: „Die Astrologin hatte zu mir gesagt, dass wir eigentlich nicht zusammenpassen. Und ich habe immer gesagt, dass ich mich so wohlfühle, ich fühle mich so geborgen. Sie sagte, Geborgenheit würde ich wohl kriegen. Dass Menschen, mit der bestimmten Konstellation, die ich hatte, und vielleicht auch jetzt noch habe, eben sehr durch eine Krisenzeit zu gehen, die treffen sehr häufig auf Stiere, weil Stiere all das sind, was sie in dem Moment nicht sind, gediegen, verlässlich usw. Daniel ist noch ein doppeltes Hornvieh und doppelte Erde. Er ist Stier, Aszendent Steinbock, erdiger kann man schon fast gar nicht sein.“

Der Besuch bei der Astrologin löst bei der Erzählerin grundsätzliche Zweifel an ihrer Partnerschaft aus. Da die Erzählerin der Astrologin als Expertin und als Mensch vertraut, nimmt sie ihre Deutungen ernst. So entsteht eine Spannung zwischen dem Vorausgesagten und ihrer eigenen Wahrnehmung: „Die Astrologin hatte zu mir gesagt, dass wir eigentlich nicht zusammenpassen. Und ich habe immer gesagt, dass ich mich so wohlfühle, ich fühle mich so geborgen.“

Die Spannung wird teilweise aufgelöst, indem die Astrologin das gute Gefühl der Erzählerin zu ihrer Partnerschaft so erklärt, dass ihr Partner in Krisenzeiten der Richtige für sie sein könnte, da er aufgrund seines Sternzeichens und seines Aszendenten besonders „gediegen, verlässlich“ sei, genau die Eigenschaften, die

für Menschen in krisenhaften Umbruch hilfreich seien und durch die sie sich angezogen fühlten.

(23)

E: „Witzigerweise hat eine frühere Freundin von mir auch die gleiche Konstellation. Und die hatte und hat heute noch mit Alkohol zu tun. Irgendwas scheint da zu sein. Ich weiß jetzt nicht, was es im Einzelnen ist. Ich denke manchmal, irgendwann müsste noch mal ein großer Knall kommen. So unproblematisch und so schön, das kann ja wohl nicht wahr sein. Das denke ich oft. Weil ich eigentlich schon alles hatte, aber so was ganz bestimmt noch nicht. Ich denke, du machst dir was vor, und ihr lügt euch gegenseitig was vor. Andererseits im Alltag und im Leben, das könnte nicht besser sein. Das was mal ist, ist nicht der Rede wert. Das geht so reibungslos. Davon kann man nur träumen. Auch wenn mal was ist und wenn ich mal was besprechen will oder wenn ich mit irgendetwas nicht klarkomme, dann sprechen wir darüber, und sonst ist einfach viel Ruhe. Er ist auch sehr eingespannt. Das wollte ich noch sagen zu der Astrologin. Weil ich sagte, wir haben jeder unser Zimmer, er macht seine Sachen und ich mache meine Sachen, und sie sagte eben, deswegen würde das so gut funktionieren; deswegen würde das überhaupt funktionieren. Weil wir von der Anlage her sehr verschieden wären. Und dadurch, dass jeder seine Sache macht, da kommen wir uns gar nicht so ins Gehege. Aber es müsste nur mal anders kommen. Und sie hat auch noch gesagt - das ist ja schon sehr schwerwiegend -, dass wir beide miteinander jetzt im Moment noch kein Kind haben sollten, denn ab Ende diesen Jahres/Anfang nächsten Jahres würde bei mir noch mal eine große Veränderung stattfinden. Sie hat mir nur die besten Dinge vorausgesagt. Es wäre eben so, als würde ein Sektkorken knallen, eine Sektflasche ihren Korken wegschmeißen. Dass bei mir dann ein ganz neues Leben anfängt. Sie hat aber nachher noch eingeschränkt, dass es wohl auch mit diesem Mann sein könnte. Sie hatte mir jedoch vorher gesagt, ich würde noch jemanden Neues kennen lernen. Ich habe große Augen gemacht und mir das eigentlich nicht vorstellen können, weil mit uns alles völlig in Ordnung ist. Nur es beschäftigt einen natürlich, wenn man so was gesagt bekommt. Ist er das nun? Oder ist es ein anderer?“

Wie in ihrer Erzählung in Segment 23 deutlich wird, entwickelt sich bei der Erzählerin infolge des Besuches bei der Astrologin eine besondere Offenheit dafür, an der Partnerschaft zu zweifeln. Hätte sich die Erzählerin entschlossen, sich auf die Suche nach Defiziten in ihrer Partnerschaft zu konzentrieren, hätte die Beziehung diese tiefe Verunsicherung möglicherweise in eine Krise geführt. Die Erzählerin jedoch vertraut auf ihr eigenes Gefühl: „ ... im Alltag und im Leben, das könnte nicht besser sein.“

Auffällig ist, dass die Erzählerin an mehreren Stellen des Segments die Partnerschaft nicht aufgrund von wahrnehmbaren Ereignissen und Handlungen in Zweifel zieht, sondern weil das Zusammenleben „so reibungslos“ läuft: „Davon kann man nur träumen.“ Es stellt sich die Frage, aufgrund welcher Erfahrungen die Erzählerin zu dem Ergebnis kommt, dass eine Beziehung problematisch sein muss, um real zu sein. Die Formulierung „so unproblematisch und so schön, das kann ja wohl nicht wahr sein“ zeigt, dass die Erzählerin weder in ihrer eigenen Partnerschaftsgeschichte noch in der ihrer Herkunftsfamilie bisher die Erfahrung

gemacht hat, dass eine Beziehung auch weitestgehend harmonisch gestaltet werden kann.

Es ist also nicht verwunderlich, dass hier die Worte der Astrologin gewissermaßen auf fruchtbaren Boden fallen. Zumal diese der Erzählerin ansonsten „nur die besten Dinge voraussagt“, was sicherlich nach der belasteten Zeit, die die Erzählerin hinter sich hat, bei ihr auf offene Ohren trifft.

Wie tief greifend die Irritation der Erzählerin in der damaligen Situation ist, wird erkennbar an der Ergebnissicherung am Ende des Segmentes: „Obwohl die Erzählerin nach wie vor das Gefühl hat, dass „alles völlig in Ordnung ist“ mit ihrer Partnerschaft, beschäftigt sie es dennoch weiter: „Nur es beschäftigt einen natürlich, wenn man so was gesagt bekommt.“

(24)
E: „Sicherlich sind wir immer noch verschieden. Das kann sich auch schlecht ändern, wenn man unterschiedlich in der Anlage ist. Aber ich habe bisher immer noch das Gefühl gehabt, dass wir uns ergänzen. Seine Ruhe und meine Unruhe. Manchmal trifft das nicht gut zusammen, dann will er schlafen, na gut. Das spielt in dieser Wohnung keine Rolle. Ich kann trotzdem da hinten, wenn ich drei Türen zumache, volle Pulle aufdrehen und Disco machen, dann kann er in Ruhe schlafen. Es gibt kaum Reibungsflächen. Kann ja sein, dass es uns irgendwann nicht mehr genügt, dass wirklich einer denkt, jetzt musst du noch was verändern. Es ist immer noch so, ich wünsche mir ein Kind. Vernünftig ist es nicht, jetzt eines in die Welt zu setzen. Weil Daniel seine Ausbildung macht und wir haben kein Geld und ich bin in einer Umbruchsituation, da wird ja auch viel Energie gebraucht. Aber ich denke immer, gut, man kann dies und das überlegen. Ich bin jetzt 33. Irgendwann muss man sich das halt auch mal überlegen.“

Das tägliche Zusammenleben des Paares ist gekennzeichnet dadurch, dass sie sich in ihrer Unterschiedlichkeit einerseits ergänzen, andererseits aber auch viel Freiraum lassen. Die gemeinsame Wohnung ist bewusst so gewählt, dass jeder seinen Neigungen nachgehen kann, es gibt kaum „Reibungsflächen“.

In diesem Kontext thematisiert die Erzählerin ohne äußeren Erzählanstoß ihren Kinderwunsch. Auf einer vordergründigen Ebene ist es zum jetzigen Zeitpunkt ungünstig, eine Familie zu gründen, da beide sich in einer „Umbruchsituation“ befinden und auch finanziell nicht gut abgesichert sind. Möglicherweise spielt unbewusst aber auch noch die Angst vor neuen Reibungsflächen eine Rolle. Das Thema wird jedoch an dieser Stelle der Erzählung nicht weiter ausgeführt.

(25)
E: „Wenn Daniel viel Schlaf braucht, dann braucht er eben viel Schlaf, ich brauche nicht so viel. Ich brauche andere Sachen. ‚Bei uns hat jeder die eigene Zahnpastatube.’ Insofern gibt es da keine Reibungsfläche. Was wir gemeinsam nutzen, das muss auch in irgendeiner Form in Schuss gehalten werden. Was den Haushalt betrifft, ich bin meistens Zuhause, da mache ich das auch normalerweise. Er macht dafür mehr handwerkliche Sachen, wenn dies und das mal repariert werden muss. Sein eigenes Zimmer macht er sauber, und um alles andere kümmere

ich mich. Außer ich sage, "Mensch, du musst mir mal helfen, das schaffe ich nicht alleine, mach mal die Badewanne sauber oder vorm Haus, das gehört ja auch alles mit dazu". Hinten haben wir noch ein Dach, das muss gesäubert werden, das kann ich nicht alles alleine machen. Wir machen es zusammen, das ist kein Thema. Aber das Tägliche, da ich wesentlich mehr Zuhause bin, finde ich, ist irgendwie selbstverständlich. Wenn ich genauso viel weg wäre wie er, dann müssten wir das anders aufteilen, dann müsste es einen richtigen Plan geben.
Vom Verhalten her stellen wir uns aufeinander ein. Er würde sich vielleicht anders verhalten, wenn er plötzlich allein wäre und ich auch, aber wir stellen uns aufeinander ein. Wir sind verbindlich im Umgang. Und im täglichen Leben ist das ja eigentlich das Wichtigste. Wenn man wegen jeder Kleinigkeit großartig einen Larry macht, dann hätte man ja schnell die Nervenkrise."

Die alltäglich anfallenden Aufgaben teilen sich die Erzählerin und ihr Partner unkompliziert untereinander auf. Da sie sich mehr zu Hause aufhält als er, hat sie einen Großteil der Routinehausarbeiten übernommen. Er übernimmt dafür größere Reparaturarbeiten und hilft ihr bei den Dingen, die sie nicht alleine schafft. Hinter dieser unauffällig und wie selbstverständlich wirkenden Schilderung steckt ein Leitsatz, den die Erzählerin ihrem Handeln zu Grunde legt: „Wenn man wegen jeder Kleinigkeit großartig den Larry macht, dann hätte man ja schnell die Nervenkrise." Hier wird auch die Entscheidung füreinander und für ein gemeinsames Leben deutlich, dem die persönlichen Eigenarten, wenn nötig, untergeordnet werden: „Er würde sich vielleicht anders verhalten, wenn er plötzlich allein wäre und ich auch, aber wir stellen uns aufeinander ein."

(26)
I: „Man kann da ja viel drüber reden, aber das Zentrale ist doch, ob man verliebt ist, das sind oft so Kleinigkeiten, ob man den anderen gerne riechen mag oder irgendwas."
E: „Nach einer Zeit wechselt das Verliebtsein ja ab mit Liebe, mit einem kontinuierlichen Gefühl. Am Anfang war ich sicherlich verliebt und habe das genossen. Ich habe auch seine Zuneigung und seine Bewunderung genossen. Es ging für mich eine Tür auf, alles, was ich mir vorher gewünscht habe jedoch nie angesprochen, was Klaus damals noch peinlich vermieden hat, um keine Diskussionen aufkommen zu lassen, das hat Daniel einfach so ausgesprochen, als wäre es das Normalste von der Welt. Er ist pflichtbewusst und er macht Dinge wirklich wahr. Einmal habe ich mit Klaus darüber geredet, zusammenzuziehen, und dann hat er mir irgendwas erzählt, er möchte gerne in Nordfriesland eine alte Windmühle kaufen. Aber das war nur Spinnkram, das hatte kein Hand und Fuß. Daniel setzt sich am Wochenende hin und studiert akribisch die ganzen Anzeigen in der Zeitung. Ich sogar sagte, hör doch mal auf, wir haben ja auch noch nächste Woche Zeit, wir brauchen doch nicht jede Woche Zeitung wälzen, weil ich keine Lust hatte auf diese Kleinanzeigen. Ich sah darin keinen Sinn, ich hoffte nicht so drauf. Er hat es gemacht, wie Kreuzworträtsel lösen. Das musste jetzt alles durchgeackert werden. Und das hat es auch gebracht im Grunde.
I: Das waren auch deine Wünsche.
E: Und seine auch. Er war das ja auch, der gesagt hat, ich müsse aus meinem ‚Hasenstall' raus. Er setzt es um, das ist dieses Realisieren, und gar nicht so großartiges Theater machen, sondern machen und fertig. Das ist für mich einfach unschätzbar inzwischen."

Eine der Eigenschaften, die die Erzählerin besonders an ihrem Partner schätzt, ist die Verlässlichkeit, mit der er ohne großen Aufhebens zu dem steht, was er sagt, und es in die Tat umsetzt. Wie wertvoll dies für sie ist, wird erkennbar, wenn sie es mit den unerfüllten Versprechungen ihrer vorherigen Partnerschaft vergleicht.

Um den Kontrast zu verdeutlichen, schildert sie am Beispiel „Zusammenziehen" je eine typische Situation aus ihrer vorherigen Partnerschaft und ihrer jetzigen. Die Hintergrundkonstruktion aus ihrer letzten Partnerschaft zeigt noch einmal, wie gegensätzlich die beiden Männer in der Wahrnehmung der Erzählerin sind: Während ihr früherer Freund durchweg negativ charakterisiert wird („ ... aber das war nur Spinnkram, das hatte kein Hand und Fuß"), beschreibt sie ihren jetzigen Partner als „pflichtbewusst" und „akribisch". In der Ergebnissicherung am Ende des Segments fasst sie es folgendermaßen zusammen: „Er setzt es um, das ist dieses Realisieren, und gar nicht so großartiges Theater machen, sondern machen und fertig. Das ist für mich einfach unschätzbar inzwischen."

Dieses „Dinge wahr machen" zieht sich wie ein roter Faden durch die Erzählung und wird von der Erzählerin in den Mittelpunkt ihrer autobiographischen Thematisierung gestellt: „Es ging für mich eine Tür auf" umschreibt sie es und sagt damit nicht viel weniger, als dass die Resonanz ihres Partners ihr den Boden dafür gibt, neue Entwicklungsschritte zu tun. Wie in den folgenden Segmenten deutlich wird, findet sie mit Hilfe der Partnerschaft die Kraft, ihren lang ersehnten Wunsch, sich künstlerisch zu betätigen, in die Tat umzusetzen.

(27)
I: Und wie ist es, wenn Ihr im Urlaub seid ein paar Tage?
E: „Das erste Mal überhaupt war ja, dass wir bei seinen Eltern über Weihnachten waren. Das war schön und aufregend und kribbelnd. Das war ja ganz neu, klar. Danach sind wir schon öfter mal runtergefahren. Im letzten Jahr auch wieder über Weihnachten, da war es schon ein bisschen gesetzter. Es haben mich schon einige Sachen angefangen zu stören. Das betraf nicht direkt Daniel. Wahrscheinlich ist es so, wenn man nach Hause fährt, dass man dann in seine alte Rolle zurückfällt. Er saß Stunden vor dem Fernseher, schon richtig apathisch, und ich habe meine Alleingänge gemacht. Es lag auch daran, dass wir so lange da unten waren, zu lange. Ich habe mich sehr darauf eingestellt, Besucherin zu sein. Wenn man gar keine eigenen Aufgaben hat, weiß man gar nicht mehr, was man machen soll. Ich hatte nichts eigenes, wohin ich mich mal zurückziehen konnte. Jedenfalls hatte ich das Gefühl. Dann habe ich irgendwas geschrieben, gelesen, einfach nur mal, um nicht Kindergeschreie oder Fernseher um mich zu haben. Das hat mich ganz verrückt gemacht. Man will ja auch einen guten Eindruck machen. Aber ich konnte nicht zwölf Tage lang einen guten Eindruck machen, das war schwierig. Aber es hatte nicht direkt etwas mit Daniel zu tun."

Ein wichtiges gemeinsames Erlebnis ist für die Erzählerin der Besuch mit ihrem Partner bei dessen Herkunftsfamilie. Zunächst ist es für sie neu und aufregend, Weihnachten mit seiner Familie zu verbringen. Gleichzeitig macht sie jedoch auch Beobachtungen, die sie nur schwer mit der Person ihres Partners, wie sie ihn kennt, in Einklang bringen kann. Die Unterschiede zwischen ihnen treten in

dieser Situation besonders deutlich zu Tage: „Er saß Stunden vor dem Fernseher, schon richtig apathisch, und ich habe meine Alleingänge gemacht.“ Die Erzählerin erklärt sich das extreme Verhalten ihres Partners damit, dass man in der Herkunftsfamilie eben „in alte Rollen“ zurückfalle. Sie fühlt sich dadurch weniger gestört, als durch die Rolle, die ihr zugedacht ist, die der „Besucherin“, die ihrem Wesen wenig entspricht. Da sie einen ausgeprägten Drang hat, aktiv zu sein, sich zu bewegen, fällt es ihr ausgesprochen schwer, über einen längeren Zeitraum hinweg passiv zu sein. Sie fasst dies dann auch am Ende des Segments mit leicht ironischem Unterton zusammen: „Man will ja auch einen guten Eindruck machen. Aber ich konnte nicht zwölf Tage lang einen guten Eindruck machen, das war schwierig.“

(28)

E: „Was haben wir noch gemacht? In diesem Jahr waren wir zweimal zusammen weg, einmal auf Rügen mit dem Auto eine Woche, das ist sprichwörtlich ganz schlimm ins Wasser gefallen. Dafür haben wir es noch gut zusammen gemeistert. Dann waren wir in Griechenland. Das war ausgesprochen schön. Das ist ein Erfahrungswert, zu sehen, was möchte der andere jetzt, was machen wir jetzt? Ich muss sagen, so freiheitlich ausgerichtet ich auch bin, ich bin viel alleine verreist usw., früher getrampt, nach Griechenland alleine getrampt und solche Sachen. Aber das würde ich heute nicht mehr machen. Und wenn ich ganz ehrlich bin, ich habe mich gerne an seine starke Schulter gelehnt und ihn machen lassen, entscheiden lassen, wann wir Mopeds holen, wann wir sie wieder abgeben. Wir sind mit Mopeds rumgeheizt auf der Insel Samos. Sich mal verlassen. Nach den zwei Wochen, ich wäre gerne noch länger dageblieben, habe ich gemerkt, dass sich meine eigenen ‚Triebe’ wieder regen. Ich bin allein in die Wallachai gegangen und habe Skizzen gemacht und Lust gehabt, mich damit zu befassen. Vorher war es einfach nur, sich flashen lassen von der Landschaft und alles einsaugen und gemeinsam etwas erleben und toll finden. Gar nicht mit großem Anspruch. Das ist auch gut. Wenn ich mich mal schwach fühle oder schlapp, dann nimmt Daniel Rücksicht darauf. "Dann legst du dich eben mal hin." Es ist irgendwie echt relaxed. Und das ist schön.“

Im vorangegangenen Segment schildert die Erzählerin die ersten beiden gemeinsamen Urlaube mit ihrem Partner. Während sie einerseits von vergangenen Urlauben spricht, bei denen sie allein per Anhalter gereist ist, erwähnt sie andererseits, dass sie sich „gerne an seine starke Schulter gelehnt und ihn machen lassen“ habe. „Wenn ich ganz ehrlich bin“, leitet sie diesen Satz ein, das heißt dass es ihr fast etwas unangenehm zu sein scheint, sich offen einzugestehen, dass auch sie sich gerne einmal fallen lässt. „Sich mal verlassen“ steht als Aussage in Mitten einer Erzählung über die Ausflüge, die das Paar auf der Insel Samos gemacht hat, fast so, als müsste sie diese Formulierung verstecken, um sich nicht allzu deutlich vor Augen zu führen, wie schwer es ihr fällt, einmal nicht nur auf sich selbst sondern auf einen anderen Menschen zu vertrauen.

Mal „gar nicht mit dem großen Anspruch“ an sich selbst einen Urlaub zu genießen, darin wird sie von ihrem Partner unterstützt. Hier wird noch einmal angedeutet, welch großen Druck die Erzählerin bislang auf sich selbst ausgeübt hat und welche Entlastung es für sie bedeutet, von einem Menschen, der ihr nahe

steht, die Erlaubnis zu erhalten, sich zu entspannen und loszulassen. „Dann legst du dich eben mal hin“, so fast banal diese Aufforderung auf den ersten Blick klingen mag, ist sie doch von zentraler Bedeutung für die Erzählerin. Für sie ist es ein neuer Entwicklungsschritt, sich ihre Schwäche und Erschöpfung auch einmal einzugestehen und sie zuzulassen. Schwach sein zu dürfen und trotzdem geliebt zu werden ist vermutlich eine neue Erfahrung für sie, die ihrem Leben eine neue Qualität verleiht. Und so schließt sie das Segment auch mit den Sätzen: „Es ist irgendwie echt relaxed. Und das ist schön.“

(29)

E: „Ich kann nur sagen, dass mir das sehr gut tut. Das ist insgesamt rund. Mit Nähe und auch Abstand. Meistens schlafen wir in einem Bett zusammen. Manchmal gibt es auch Zeiten, in denen einer von uns sagt, ich möchte mal für mich alleine sein. Ich meistens, wenn ich irgendwas auszubrüten habe. Wenn ich mit irgendetwas nicht klarkomme. Wenn ich meine Regel habe, dann möchte ich manchmal allein sein. Aber insgesamt tut er mir nur gut. Einfach durch seine Anwesenheit. Er ist ein Mensch, (das habe ich auch schon damals, als wir uns kennenlernten festgestellt, es war bei der stabilen Seitenlage), der sich dermaßen gut entspannen kann. Und wenn er das wirklich kann, dann tut mir das unendlich gut. Dann brauchte ich selbst keine Entspannungsübungen mehr machen. Dann passt das automatisch.“

Ähnlich wie im vorherigen Segment ist auch in diesem wieder der positive Einfluss des Partners auf das Wohlbefinden der Erzählerin Thema. In diesem Segment wird ein längerer Zeitraum äußerst kondensiert dargestellt. Die Erzählerin fokussiert dabei den für sie bedeutsamsten Aspekt, den sie von ihrem Partner gelernt hat: Ihren Alltag so entspannt zu gestalten, dass sie „keine Entspannungsübungen mehr machen“ muss. Die Frage wie genau ihr dies gelingen wird, beantwortet sie durch die Aussage: „Einfach durch seine Anwesenheit“. Dadurch dass die Erzählerin bei ihrem Partner täglich beobachten kann, wie er sich entspannt, scheint etwas davon auf sie überzuspringen. Wenn sie sieht, wie ihm das gelingt, tut es ihr „unendlich gut“. In dieser Formulierung wird auch deutlich, welch großes Defizit die Erzählerin vor ihrer Partnerschaft in Bezug auf diesen Themenkomplex empfunden haben muss. Jedenfalls erwähnt sie selbst, dass dies eins der ersten Dinge war, die ihr an ihrem Partner auffielen als sie sich kennen lernten: „Er ist ein Mensch, dass habe ich auch schon damals, als wir uns kennen lernten festgestellt, es war bei der stabilen Seitenlage, der sich dermaßen gut entspannen kann.“ Unbewusst scheint sie sich als Partner jemanden gewählt zu haben, von dem sie etwas für sie sehr Bedeutsames lernen kann.

(30)

E: „Das beruhigt mich. Und im Umgang mit anderen Menschen, finde ich, hat er Witz und Charme. Aber er hat das nur für bestimmte Zeit, dann wird er müde, und will wieder seine Ruhe haben. Und manchmal, wenn er nicht gut drauf ist, wirkt er vielleicht ein bisschen schlapp, oder sehr bedächtig. Ich sehe ihn als ganze Person. Da weiß ich, dass er einen unheimlichen Witz hat und mich schon ganz oft zum Lachen gebracht hat, die Situation zählt ja immer. Der Moment, in dem man sich erlebt und alles in einem. Das ist für mich wie Medizin, wie Nahrung und Essen, noch wichtiger als Medizin, wie ein Grundnahrungsmittel. Deswegen

sauge ich das auch so in mich auf. Ich habe das ewig vermisst, ich habe es nie gehabt, ich kann mich nicht erinnern. Durch eine Beziehung nicht, und vorher auch nicht. Ich weiß heute, was ich damals nie hatte."

Im vorangegangenen Segment wird erstmals ein weiterer wichtiger Aspekt der Partnerschaft von der Erzählerin thematisiert, der gemeinsame Humor. Wie bedeutsam dies ist für die Erzählerin ist, wird deutlich, wenn sie den Humor des Partners als „Grundnahrungsmittel" bezeichnet und damit ausdrückt, dass sie ihn zum Leben braucht. Auch ihr erster Vergleich „Das ist für mich wie Medizin" ist interessant, da er darauf hinweist, wie heilsam der „Witz und Charme" des Partners für die Erzählerin sind. Auffällig ist auch, dass die besondere Qualität des gleichen Humors etwas ist, was die Erzählerin nach eigenen Angaben zum ersten Mal erfährt: „Ich habe das ewig vermisst, ich habe das nie gehabt, ich kann mich nicht erinnern. Durch eine Beziehung nicht, und vorher auch nicht. Ich weiß heute, was ich damals nie hatte." Hier bezieht sich die Erzählerin vermutlich auf ihre Herkunftsfamilie (die Zeit bevor sie Beziehungen zu Männern hatte), möglicherweise auch auf andere Freundschaften. Dieser letzte Satz des Segments macht auf fast dramatische Art und Weise deutlich, wie bedeutsam die Partnerschaft ihr Leben zum Positiven verändert hat.

(31)

E: „Ich glaube, dass wir beide schon durch vieles durchgegangen sind. Und wenn du dann so jemanden triffst, dann weißt du, was du nicht mehr willst. Vielleicht auch daher diese Toleranz und kein aneinander festbeißen. Er hatte vorher lange keine Freundin. Nur mal so hier und da. Das war durch den Alkohol gar nicht drin. Daniel ist in dieser Beziehung noch relativ unerfahren. Ich will jetzt nicht gerade sagen "Jungfrau". Es war für ihn auch etwas ganz Besonderes, etwas Neues, was er ewig nicht hatte. Jetzt ist alles schon so normal. Es belebt im Grunde jeden Tag und ich habe mir schon manches mal gedacht, die Sozialarbeit hätte ich nicht machen können, wenn ich alleine gewesen wäre. Auch nicht, wenn ich mit Klaus zusammengewesen wäre. Dazu muss man auch etwas schöpfen können."
I: „Das ist gar nicht so einfach mit Menschen."
E: „Wenn du nichts hast und selber auf dem Zahnfleisch kriechst, dann kannst du so was nicht machen. Die wollen ja auch was von dir. Die wollen zumindest, dass du Ihnen aufmerksam zuhörst. Die wollen gar nicht, dass man so viel sagt. Sie wollen selber reden, wenn sie schon mal am Zug sind. Wichtig ist, dass man immer gut drauf bleibt, immer nett ist, ein paar Stunden hintereinander. Und am nächsten Tag auch wieder freundlich reinkommt. Irgendwo muss das ja herkommen. Ich denke, wenn ich in einer Krise stecken würde (das geht bei mir ziemlich schnell), dass der andere das auch mitkriegt. Man kriegt das mit, wenn es mir schlecht geht, und wenn es mir gut geht. Ich muss sagen, dass das insgesamt auf alles ausstrahlt."

Das vorausgegangene Segment wird von der Erzählerin mit einer bemerkenswerten Charakterisierung ihres Partners und ihrer selbst eingeleitet: „Ich glaube, dass wir beide schon durch vieles durchgegangen sind." Die Art der Formulierung und auch der Folgesatz („ ... dann weißt du, was du nicht mehr willst") machen deutlich, dass sich die Erzählerin auf negative Erfahrungen in bisherigen Partnerschaften, eventuell auch Phasen des Alleinseins bezieht. Interessant ist, dass sie diese positiv für sich bewerten kann, sie werden von ihr

als Grund dafür betrachtet, dass beide einander tolerieren. Die Lebenserfahrung - und gerade die schwierigen Erlebnisse – werden so im Kontext der Partnerschaft in einen neuem Licht betrachtet und umgedeutet. Das jetzige Glück baut auf dem Unglück vergangener Tage. Auch für den Partner gilt dies: Als Alkoholiker war er lange Single, für ihn ist die Partnerschaft auch „etwas ganz Besonderes, etwas Neues, was er ewig nicht hatte."

An dieser Stelle ist ein Bruch in der Darstellung. Die Erzählerin beschreibt zunächst, dass jetzt „alles schon so normal" sei. Gleichzeitig, fast als würde sie sich selbst daran erinnern wollen, sagt sie, dass die Partnerschaft „im Grunde jeden Tag belebt", sie beispielsweise die Altenpflege sonst nicht hätte machen können, wenn sie nicht aus der Beziehung hätte Kraft schöpfen können.

(32)

E: „Eben gerade auf Dinge, die man neu anfängt, die man noch nie gemacht hat. Wie mit meinen Kursen. Was meinst du, wie ich da rumgelaufen bin, wie der Tiger im Käfig. Als ich das das erste Mal gemacht habe. Ich kannte keinen Menschen von denen, die da plötzlich kamen. Einige habe ich vorher mal eingeladen, um die Schwelle ein bisschen herunterzusetzen. Dann habe ich auch Workshops gemacht, zu denen sind wieder ganz andere gekommen, die sich nur per Telefon angemeldet haben. Du weißt nie, was auf dich zukommt. Insgesamt, diejenigen die bleiben, die dauernd da sind, das sind ganz nette Frauen. Und da bin ich auch wieder froh und stolz, dass so nette Frauen hierher kommen. Es gibt auch manche, die kommen als Zwischenstation, die gucken sich das mal an. Da weißt du manchmal schon nicht mehr, da ist die Angst begründet. Weil das Menschen sind (das Gefühl kriege ich jetzt immer schneller, schon am Telefon), für die meine Kurse nichts sind. Du merkst eine bestimmte Energie, die mir einerseits Angst macht, andererseits weiß ich, die beeinflusst den Kursus negativ. Das sind Dinge, mit denen muss man sich auseinander setzen in irgendeiner Form. Ich versuche mein Bestes, ansonsten hoffe ich, dass sie bald wieder gehen, damit sie die Luft nicht verpesten.

Solche Dinge, wenn das in der Wohnung stattfindet, man muss es mit sich abmachen oder es verarbeiten. Nach zwei Tagen (Montag und Dienstag sind hier Kurse), räume ich die Tische weg, dann ist das wieder mein Atelier. Dann habe ich Klarschiff, ich bin soweit frei, ich weiß, das beschäftigt dich jetzt nicht mehr. Da muss ich wohl noch die nächsten Kurse vorbereiten, aber sonst ist das meine Welt und unser Privatleben. Dieses Trennen, das muss ich lernen. Es ist alles so entspannt und easy dadurch, dass wir zu zweit sind. Früher habe ich mir viel mehr das Gehirn zermartert und gegrübelt und an mir gezweifelt, das mache ich nicht mehr. Nicht mehr grundsätzlich. Manchmal, wenn es angesagt ist, muss man schon mal über sich nachdenken, aber ich mache das nicht mehr so viel. Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Das ist der springende Punkt. Ich denke mal, das macht es irgendwie aus, das macht eine Beziehung aus. Die, wenn sie gut läuft, dir ein positives Gefühl gibt, du bist gut, gefällst mir so, wie du bist."

Im vorangegangenen Segment beschreibt die Erzählerin erstmals detailliert ihren beruflichen Neuanfang als selbständige Künstlerin und Kunstlehrerin. Insbesondere bei diesem Entwicklungsschritt erlebt sie ihre Partnerschaft als stützend und stabilisierend. Die Mal- und Zeichenkurse, die sie gibt, bedeuten

eine große Herausforderung für sie, zum einen, weil sie vorher noch nie unterrichtet hatte, zum anderen, weil die Kurse zu Hause bei ihr im Atelier, das an die Privatwohnung angeschlossen ist, stattfinden. Hier taucht für sie eine neue Schwierigkeit auf, nämlich Privates und Berufliches voneinander zu trennen: „Dieses Trennen, das muss ich lernen. Es ist alles so entspannt und easy dadurch, dass wir zu zweit sind." Von Interesse an dieser Textstelle ist der schnelle Wechsel in der Schilderung von einerseits für die Erzählerin schwieriger Situation, andererseits deren Bewertung als „entspannt und easy" als offenkundig alles andere als belastend. An dieser Stelle reflektiert sie selbst diesen Gegensatz und kommt zu dem Ergebnis, dass es ihr jetzt gelingt, weniger zu grübeln und an sich zu zweifeln. Den Dank dafür schreibt sie ihrem Partner zu: „Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin:" Für sie eine, wenn nicht sogar die elementare Qualität, die eine Beziehung ausmacht: „Ich denke mal, das macht es irgendwie aus, das macht eine Beziehung aus. Die, wenn sie gut läuft, dir ein positives Gefühl gibt, du bist gut, gefällst mir, so wie du bist."

(33)

E: „Darüber hinaus kann man, wenn man an sich arbeiten möchte, ich weiß nun am Besten, was ich an mir noch verändern möchte. Aber ich muss es nicht mehr heute und sofort und eben auch nicht auf Kraft, nicht mit Gewalt, das geht sowieso nicht. Ich habe gemerkt, man kann das nicht forcieren. Das ist jetzt über uns gekommen wie ein Geschenk, und es wird vielleicht irgendwann nicht mehr sein, wer weiß. Unsere Liebe ist wirklich ein Geschenk, sie gibt mir viele Dinge, die ich vorher ganz ganz schwer versucht habe zu verarbeiten und, es hat noch nicht mal geklappt. Dass ich immer denke, ich muss an mir arbeiten, ich muss darüber nachdenken und grübeln. Dann musste ich irgendwann zum Tanzen gehen, weil sich alles nur noch gedreht hat.

Ich denke, dass eine Beziehung diese Funktion haben sollte und auch hat, dass man sich gegenseitig stärkt und unterstützt und sich in Ruhe lässt, wenn es Zeit ist, wenn es angesagt ist."

Im vorherigen Segment war schon angeklungen, wie eng verknüpft für die Erzählerin der Leistungsgedanke und ihre persönliche Entwicklung sind. Auch in diesem Segment nimmt sie darauf Bezug, was für ein großer Schritt es für sie ist, loslassen zu können, „nicht mehr heute und sofort und eben auch nicht auf Kraft, nicht mit Gewalt" sich verändern zu müssen. Vor diesem Hintergrund ist zu verstehen, dass sie die Befreiung von dem inneren Zwang wie ein Geschenk erlebt: „Unsere Liebe ist wirklich ein Geschenk, sie gibt mir viele Dinge, die ich vorher ganz ganz schwer versucht habe zu verarbeiten, und es hat noch nicht mal geklappt." Ähnlich wie im vorherigen Segment folgt auch hier wieder abschließend noch eine abstrakte Aussage der Erzählerin, welche „Funktion" ihrer Meinung nach eine Partnerschaft haben sollte, nämlich dass „man sich gegenseitig stärkt und unterstützt und sich in Ruhe lässt, wenn es Zeit ist, wenn es angesagt ist." Dass die Erzählerin diese Bedeutung von Partnerschaft hervorhebt, überrascht an dieser Stelle nicht, wenn man bedenkt, welch grundsätzlich positive Veränderungen die Unterstützung ihres Partners bis jetzt in ihrem Leben bewirkt haben.

(34)
E: „Dass kann man, wenn man zu zweit ist, auch gut machen, ich denke, wenn ein Kind oder zwei oder was weiß ich wieviel Kinder. Daniel wollte eine ganze Bastion Kinder haben. Ich denke, vom Verstand her sollen es zwei Kinder sein. Andererseits träume ich immer davon, dass ich ein Kind bekommen möchte. Ich denke erstmal nur an ein Kind. Wie es mir danach geht, was weiß ich? Vielleicht habe ich dann schon die Nase voll. Und ich denke mir, dann kommen Reibungspunkte. Dann muss man sich darüber unterhalten - über die berühmten Kleinigkeiten -, ob das so gut ist, wenn Daniel nach Hause kommt, dass er sich seine Brote schmiert, sich auf sein Bett legt und Fernsehen guckt. Und ob das ein guter Einfluss ist für ein Kind. Und ob er sich angewöhnen sollte, richtig am Tisch Abendbrot zu essen und auch richtig zusammen und nicht jeder, wann und wie er Lust hat. Das ist eingespielt, das kann jetzt jeder so machen, wie er will. Daniel kann seine Pizza und sein Süppchen kochen, wie es ihm beliebt. Aber wenn ich dann ein Kind erziehen will und dem auch ein bisschen was mitgeben will, dann sollte es anders sein. Gut, wenn wir alle im Bett rum liegen, aber nicht immer. Das Richtige muss man vorleben.
Das ist das, was ich mir vorstellen kann. Was nun wird, davon habe ich keine Ahnung. Erstmal dadurch, dass das Kind überhaupt wächst, dadurch entwickelt und verändert man sich. Und ich denke mal als Eltern, man wächst mit dem Kind. Ich kann mir in etwa vorstellen, was ich möchte und was ich nicht möchte und was ich dem Kind mitgeben möchte, aber das kommt ja - wie es im Leben so ist - doch immer anders als man denkt."
I: „Möchtest du jetzt schwanger werden?"
E: „Nein. Im Moment legen wir es noch nicht darauf an. Obwohl ich registriere, dass ich es mir körperlich wünsche. Es ist nicht so, dass es immer da ist. Immer in der gleichen Stärke. Manchmal, weil wir uns auch gnadenlos gut verstehen. Dann denke ich, lass einfach mal Verhütungsmittel weg. Ich nehme nicht die Pille, wir machen es immer mit Präservativen. Ich will keine Hormone nehmen. Aber da ist es immer direkt, da musst du direkt entscheiden. Als wir hier eingezogen sind, hatten wir uns das schon mal überlegt, wann wir es darauf anlegen können. Und das wäre eigentlich jetzt schon die Zeit. Weil es praktisch mit seiner Ausbildung zu Ende geht.
I: Ist das so?
E: Ja, er ist im letzten Drittel. Ab jetzt noch neun Monate, dann würde das genau zusammentreffen. Für manche Menschen ist das überhaupt keine großartige Überlegung. Die machen ein Kind und fertig oder zwei. Solche Kinder tun mir dann manchmal leid. Kinder, die rumgestoßen werden oder nachher alleine mit der Mutter sind, das schlägt sich doch nieder. Ich denke, bei uns ist dieses Verantwortungsbewusstsein da.
Es gibt so Phasen im Leben, in denen es wirklich ungünstig ist. Wenn du in der Prüfung stehst, oder langfristig, finanzielle Notsituationen da sind. Auf der anderen Seite, wenn du es so siehst, bei mir war noch nie ein idealer Zeitpunkt, bis jetzt nicht. Das kann doch nicht ewig so weitergehen."

Bereits einmal zu Beginn des Gespräches kurz angeschnitten, wird das Thema „Kinderwunsch" im vorherigen Segment nunmehr ausführlich von der Erzählerin beleuchtet. Ein zentraler Grundgedanke, den die Erzählerin in diesem Zusammenhang beschäftigt, ist, dass von ihr vermutete Schwächen in ihrer

Partnerschaft durch Kinder noch deutlicher zu Tage treten könnten: „Und ich denke mir, dann kommen Reibungspunkte.“ Als Beispiel hierfür werden von der Erzählerin die Angewohnheit von ihr und ihrem Partner, getrennt zu essen („Daniel kann seine Pizza und sein Süppchen kochen, wie es ihm beliebt“), angeführt.

Zunächst noch als Frage formuliert („ob das so gut ist ...“) wird schließlich die Antwort selbst von ihr formuliert: „Aber wenn ich dann ein Kind erziehen will und dem auch ein bisschen was mitgeben will, dann sollte es anders sein.“ Denn: „Das Richtige muss man vorleben.“
Die Ambivalenz, die hier bereits in ihren Überlegungen mitschwingt, wird deutlicher noch gegen Ende des Segments formuliert. Die Erzählerin fühlt sich verantwortlich, die Entscheidung für oder gegen ein Kind zum jetzigen Zeitpunkt bewusst zu fällen („Ich denke, bei uns ist dieses Verantwortungsbewusstsein da.“) Gleichzeitig deutet sie auch an, dass sie mit 33 nicht mehr unbegrenzt Zeit hat, eine Familie zu gründen: „Auf der anderen Seite, wenn du es so siehst, bei mir war noch nie ein idealer Zeitpunkt, bis jetzt nicht. Das kann doch nicht ewig so weitergehen.“ Die Ungeduld, die im letzten Satz deutlich mitschwingt, scheint – als letztes im Segment genannt – die Vernunft ein wenig zu dominieren. Gleichwohl wird diese Spannung zum jetzigen Zeitpunkt von der Erzählerin nicht gänzlich aufgelöst. Statt dessen wechselt sie das Thema und wendet sich wieder ihrer beruflichen Entwicklung zu. Hieraus kann man schließen, dass möglicherweise sie sich zunächst in der beruflichen Neuorientierung stabilisiert haben muss, bevor sie sich für oder gegen einen neuen Schritt – wie die Gründung einer Familie – entscheiden kann.

(35)
E: „Weil das für mich ein ganz neues Gebiet gewesen ist. Menschen, die sich selbständig machen, Leute, die einen Laden haben oder ein Geschäft, das sind welche vom anderen Stern. Ich habe mir nie Gedanken darüber gemacht, wie die wohl dahin gekommen sind. Auf jeden Fall hatte das nichts mit mir zu tun. Wenn jemand selbständig ist, dann denkst du doch "Wunder was". Heutzutage ist es fast schon wieder in Mode, aus der Arbeitslosigkeit sich selbständig zu machen. Dann fällst du dem Arbeitsamt nicht zur Last und es klingt gut, ich bin selbständig, was auch immer dahinter steckt. Manchmal gar nichts, bei mir auch noch nicht viel. Aber jedenfalls klingt das toll, finde ich.
Inzwischen habe ich schon viele Geschichten gehört, Leute die einen Laden haben oder sich mit irgendwas selbständig gemacht haben, das sind alles keine festen Größen. Z.B. eine alte Frau, die ich betreue, die hat mit ihrem Mann zusammen einen Laden gehabt. Und die sind finanziell ihr Leben lang auf dem Zahnfleisch gekrochen. Der Laden lief wohl so la la, aber ihr Mann hatte alles versoffen. Jedenfalls, das muss gar nichts bedeuten. Man malt sich das immer so aus, viele machen sich selbständig, man hat keine Lust sich unterzuordnen. Eine Freundin von mir, die auch mit mir zusammen studiert hat, hat sich direkt nach dem Studium selbständig gemacht. Eine Mal- und Zeichenschule aufgemacht. Ihre zweite Existenz ist jetzt schon in sich zusammengefallen nach dem Studium. Die ist da aber unverwüstlich, zweimal was aufgebaut, die Malschule, dann ist sie krank geworden. Dann fällt natürlich alles mit dir zusammen, wenn man nicht mehr kann. Dann hat sie wieder ein eigenes Malatelier mit Galerie aufgemacht. Das

ist nicht gelaufen, das ist wieder zu. Jetzt backt sie wieder ganz kleine Brötchen in ihrer eigenen Wohnung.
Die ist für mich - egal wie sie das jetzt selber sieht - Vorbild gewesen, dass man das überhaupt machen kann. Nicht so viel darüber reden, nicht so genau sagen, was man macht, sondern man macht das erstmal und guckt, ob es läuft, und dann kann man das nachher in geregelte Bahnen leiten. Z.B. aus meiner Familie habe ich in der Richtung keine Vorbilder. Mein Vater war wie meine Mutter angestellt. Deswegen denke ich, so was kriegt man schon ganz früh mit. Z.B. der Neffe von Daniel, dessen Vater ist selbständig. Wenn du den fragst, was willst du mal werden, sagt er: Chef."
I: „Du meinst, den Weg muss man sich selber bauen?"
E: „Genau. Und in gewisser Weise auch vorleben lassen, von anderen. Mal so ein bisschen nachhaken, ohne jetzt besonders zu versuchen, jemanden auszufragen. Es ist schon mal interessant, wie andere, die eine ähnliche Ausbildung haben, ihr Leben meistern. Das ist eigentlich eine Sache, die sehr weit gesteckt ist. Das Feld der Möglichkeiten ist unbegrenzt, was man mit dieser Arbeit machen kann, oder auch nicht machen kann. Es gibt auch welche, die damit überhaupt nichts machen. Ich habe mir gesagt, jetzt muss ich praktisch wieder bei dem anfangen, was ich möchte, was mir liegt. Und dann als Beispiel mir Andere suchen, die so was Ähnliches leben. Wenn mir das noch nie jemand vorgelebt hat, dann kriege ich das nicht zusammen. Jetzt könnte ich schon mal in eine andere Malschule gehen und schauen, wie die das denn so machen. Oder andere Künstler kennen lernen, und dann mal die richtige Frage stellen. Da braucht man sich jetzt nicht hinstellen und seinen ganzen Fragenkatalog abfragen. Im Grunde braucht man ja nur genau hinhören."

Das nächste Segment widmet die Erzählerin ausführlich ihren Gedanken und Erfahrungen zum Thema „sich selbständig machen". Dieses Nebenthema ist, wie die bisherigen Aussagen dazu gezeigt haben, unmittelbar mit ihrer Partnerschaft verknüpft – ja einer der zentralen Entwicklungsschritte, die sie für sich in den vergangenen Monaten gewagt hat. Offen und selbstkritisch äußert sich die Erzählerin zu ihren Erfolgen („und es klingt gut, ich bin selbständig, was auch immer dahintersteckt. Manchmal gar nichts, bei mir auch noch nicht viel.") Deutlich wird jedenfalls ihr Stolz auf das neue Bild, das sie anderen von sich vermittelt: „Aber jedenfalls klingt das toll, finde ich." Wie schwer es der Erzählerin gefallen sein muss, ihr Selbstbild dahingehend zu erweitern, klingt durch, wenn sie über ihre Herkunftsfamilie spricht und den Mangel an Vorbildern, die sie diesbezüglich hatte: „Menschen, die sich selbständig machen, ... das sind welche vom anderen Stern." Und: „Auf jeden Fall hatte das nichts mit mir zu tun." Als Vorbild für die Erzählerin dient schließlich eine Studienkollegin, die ihr vorlebt, wie sie – wenn auch mit Rückschlägen – sich eine eigene Existenz aufbauen kann.

Auffällig ist, wie planvoll die Erzählerin ihr Defizit, keine Vorbilder zu haben, angegangen ist. Sie beschreibt, wie sie zunächst überlegt hatte, was sie machen möchte, „was ihr liegt". Dann habe sie sich „als Beispiel" andere gesucht, „die so was Ähnliches leben". Und schließlich habe sie diese beobachtet und befragt, wobei sie darauf geachtet habe, sich der Außenwelt gegenüber zu schützen und nur wenig und gezielte Informationen über das zu geben, was sie vorhatte: „Nicht

so viel darüber reden, nicht so genau sagen, was man macht, sondern man macht das erstmal und guckt, ob das läuft. Und dann kann man das nachher in geregelte Bahnen lenken."

(36)
I: Gibt es irgendwas Wichtiges, was wir vergessen haben? Das einzige, was ich dich sonst noch gefragt hätte, du hattest in dem Gespräch erwähnt, dass Meditation eine große Rolle für dich spielt?
E: „Ich mache das noch, aber nicht mehr so intensiv wie früher. Ich habe gerade ein Yoga-Wochenende gemacht und merke, dass es mir wahnsinnig gut tut. Ich habe aber Anfang dieses Jahres damit erstmal aufgehört, kontinuierlich einmal die Woche hinzugehen. Aus verschiedenen Gründen, u.a. weil es nicht weiterging. Es kamen immer Anfänger dazu und ich habe mich schon fortgeschrittener gefühlt, wollte ein bisschen mehr machen. Ich mache jetzt zuhause Yoga. Von meiner Gesamtverfassung bin ich relativ ausgeglichen, einerseits, und andererseits habe ich viel Bewegung, durch das Fahradfahren. Hier in der Wohnung hat man auch viel Auslauf, wenn man hier arbeitet. Ich muss keine großartigen Verspannungen ausgleichen. Das ist bei der Computerarbeit immer ganz anders, man ist völlig verspannt. Da musste ich immer viel machen, um das wieder wegzukriegen.
Mit der Meditation, das ist weniger geworden. Ich mache es noch für mich, manchmal ist es auch so gut. Wenn ich mich abends neben Daniel lege, und er so schön warm ist, das reicht mir völlig. Da brauche ich nicht mehr meditieren."

Im letzten Segment des Gespräches findet die Erzählerin noch einmal zum Leitthema der Erzählung zurück. Sie berichtet darüber, dass sie „nicht mehr so intensiv" Yoga macht und meditiert wie früher. Sie begründet dies damit, dass sie „relativ ausgeglichen" sei und auch „viel Bewegung" habe. Mit einer kurzen Andeutung erinnert sie noch einmal an ihre Arbeit als angestellt Grafikerin: „Das ist bei der Computerarbeit ganz anders, man ist völlig verspannt." Zentraler Satz des Segmentes ist die Beschreibung, die sie für ihre aktuelle Situation wählt: „Wenn ich mich abends neben Daniel lege, und er so schön warm ist, das reicht mir völlig. Da brauche ich nicht mehr meditieren." Dieses Bild am Ende des Interviews steht stellvertretend für eine ganze Reihe von der Erzählerin geschilderter Sequenzen und rundet damit die Erzählung ab.

2.3.3. Analytische Abstraktion

In der folgenden *biographischen Gesamtformung* und der anschließenden *autobiographischen Thematisierung* geht es darum, aufbauend auf der *strukturellen Beschreibung* in größerer Distanz die Geschichte in ihrer Gesamtheit und die Theorie der Erzählerin über sich und ihre Entwicklung in der Partnerschaft genauer zu betrachten.

2.3.3.1. Biographische Gesamtformung

Tabeas Entwicklungsweg wird während der letzten Phase ihrer Partnerschaft mit Klaus in einschneidender Weise von ihren Besuchen bei einer Astrologin beeinflusst. Diese erstellt für sie ein Partnerhoroskop und bestätigt Tabea mit ihren Deutungen in ihrem eigenen Gefühl: Die Partnerschaft wird von ihr zwar nicht ausschließlich als leidvoll erlebt, jedoch ist sie auch nicht mehr befriedigend genug, um in dieser Form Bestand zu haben. Durch den Impuls der Astrologin entschließt Tabea sich, ihrem Partner ein Ultimatum zu stellen, ohne dies jedoch direkt in die Tat umzusetzen. Die letzte Phase der Beziehung ist deutlich davon geprägt, dass die Bedürfnisse und Interessen von Tabea in der gemeinsam verbrachten Zeit nicht ausreichend Raum finden. Dies wird dargestellt anhand zweier Urlaubsschilderungen – Zeiten, in denen sie diesen Mangel besonders deutlich spürt. Im Einzelnen erfährt man Folgendes über ihr Erleben in den gemeinsam verlebten Urlauben:

1. Beherrschend ist für sie im Hinblick auf die Beziehung, dass ihr Partner keine Rücksicht auf ihre Bedürfnisse nimmt. Die Qualität des aufeinander Eingehens fehlt.
2. Es wird bereits zum jetzigen Zeitpunkt der Erzählung deutlich, dass die Möglichkeit des Kraftschöpfens in der Partnerschaft für die Erzählerin einen zentralen Wert darstellt. Das Thema bleibt auch in der weiteren Geschichte von größter Relevanz.
3. Die Tatsache, dass sie über einen langen Zeitraum (die Beziehung dauerte sieben Jahre) größtenteils auf das Einbringen ihrer Bedürfnisse in einer sehr engen Beziehung verzichtet, wirft ein Licht darauf, dass dies möglicherweise aufgrund ihrer Geschichte in ihrer Herkunftsfamilie auch eine vertraute Situation für sie war (zu einem späteren Zeitpunkt der Erzählung wird dies noch deutlicher, wo sie die Qualitäten ihrer Beziehung zu Daniel als völlig neu und noch nie erlebt charakterisiert).

Als Tabea eine neue Tätigkeit in einem Grafikstudio aufnimmt, stellt sie damit auch wichtige Weichen für ihre weitere Entwicklung in der Beziehung: Die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit in ihrer Partnerschaft wird angesichts der hohen beruflichen Belastung so deutlich, dass sie nicht umhin kann, sich damit auseinander zu setzen. Fremdbestimmt, wie sie sich bei ihrer Arbeit fühlt, wird ihr deutlich, dass dies auch größtenteils in ihrer Beziehung der Fall ist. In dieser kritischen Situation, wo ihr nur wenig Zeit für sich selbst bleibt, wird ihr klar vor Augen geführt, dass in ihrem Leben ein Mangel herrscht.

Obwohl die kritische Situation dadurch entschärft wird, dass Tabea ihre Arbeitszeit auf drei Tage die Woche reduzieren kann, reicht die gewonnene Zeit gerade aus für sie, um sich zu regenerieren.

In dieser Situation, wo die Verlaufskurve der Selbstbestimmung ihren Tiefpunkt erreicht, entschließt sie sich, etwas Neues in Angriff zu nehmen (etwas, das ihr auf sehr konkrete Weise mehr Selbständigkeit gibt), sie beginnt ihren Führerschein zu machen. Bei dem dafür notwendigen Erste-Hilfe-Kursus begegnet sie ihrem zukünftigen Partner das erste Mal.

Zu diesem Zeitpunkt haben sich verschiedene Entwicklungen zu einem Potenzial für eine Veränderung der Verlaufskurve aufgeschichtet: Das Gespräch mit der Astrologin hatte über lange Zeit hinweg unterbewusst gearbeitet und sie ermutigt, in die Richtung zu gehen, die ihr Gefühl ihr weist. Während die Situation in ihrer Partnerschaft durch die mangelnde Unterstützung des Partners gekennzeichnet ist, findet sie bei ihrer Begegnung mit Daniel von Anfang an eine wohltuende Resonanz. Dementsprechend reagiert sie positiv auf seine Initiative, ihre Bekanntschaft zu vertiefen.

Ausgelöst durch das erste Treffen allein mit Daniel entschließt sich Tabea, Klaus ein letztes Mal den Ernst der Situation deutlich zu machen. „Lebenswichtig" nennt sie an dieser Stelle, sich nunmehr für ihre Bedürfnisse einzusetzen. Die Verlaufskurve hat in dieser Zeit ein labiles Gleichgewicht. Tabea entschließt sich, die Trennung durch einen Brief zu besiegeln und so einen möglichen Rückfall in alte Verhaltensweisen zu vermeiden. Dieses Handlungsschema erweist sich im Vergleich zu früheren als erfolgreich: Es gelingt ihr, sich von Klaus loszusagen und damit offen zu sein für Veränderung in ihrem Leben. Auch wenn Tabea zu Beginn ihrer Bekanntschaft mit Daniel noch nicht sicher ist, ob sich der Kontakt zu einer intimeren Beziehung hin entwickeln würde, wird jedoch bei ihrem ersten Treffen bereits eines deutlich: Nachdem ihr ihre Bedürfnisse in der letzten Phase der Beziehung zu Klaus immer bewusster wurden, findet sie hier zum ersten Mal Gehör: Ob es sich um die gemeinsame Freizeitgestaltung handelt oder auch um gemeinsame Zukunftspläne, sie hat einen Partner gefunden, bei dem sie auf Resonanz stößt. Gemeinsam gehen sie spazieren, in Ausstellungen, besuchen die Herkunftsfamilie des anderen und planen zusammenzuziehen, später sogar eine Familie zu gründen. All das, was Tabea wichtig ist, kann sie nun leben.

Zunächst jedoch offenbart ihr Daniel, dass er trockener Alkoholiker ist. Tabea reagiert nicht ablehnend, sondern positiv: Sie empfindet sein zurückhaltendes Verhalten als wohltuend, ist nicht erschrocken über seine Offenheit. Daniel weckt ihr Vertrauen durch seine fast schonungslos ehrliche Art, und sie entschließt sich, sich auf eine Beziehung mit ihm einzulassen. Diese ist von Anfang an geprägt von einem gemeinsamen Wert: Tabea und Daniel zeigen einander, wie sie sich wirklich fühlen, und nicht nur die Seiten, von denen sie annehmen, der andere würde sie mögen. Sie müssen keine Angst haben, beim Partner Fehler zu machen. Auch im weiteren Verlauf der Geschichte wird dies entscheidende Bedeutung für die Verlaufskurve haben.

Resonanz findet Tabea nicht nur, was ihren Wunsch betrifft, eine Familie zu gründen. Auch beruflich ermutigt Daniel sie, ihren eigenen Weg zu finden. Er

vermittelt ihr, dass er an ihre Möglichkeiten glaubt und sie unterstützen möchte. In dieser Situation wird deutlich, dass Tabea mit der Entscheidung für Daniel eine stabile Basis für weitere Entwicklungen gefunden hat. Ab jetzt ist ein Rahmen vorhanden, innerhalb dessen gute Bedingungen für Tabeas berufliche und persönliche Entwicklung herrschen.

Nachdem Tabea und Daniel einige Monate zusammen sind, entschließen sie sich, mit der Suche nach einer gemeinsame Wohnung zu beginnen. Der zuverlässigen Ausdauer von Daniel ist es zu verdanken, dass sie schließlich relativ schnell etwas Geeignetes finden und zusammenziehen. Diese Verlässlichkeit, Dinge zu halten, die er verspricht, sich dafür einzusetzen, dass kleinere oder auch größere Träume Wirklichkeit werden, ist in den Augen Tabeas eines der hervorstechenden Merkmale Daniels.

Nach dem Umzug entschließt sich Tabea, ihre Arbeit, in der sie sich fremdbestimmt und unglücklich fühlt, zu kündigen und zunächst auf finanzielle Absicherung zu verzichten. Dies bedeutet für sie einen großen Schritt in Richtung Selbstbestimmung. In der Zeit der Entscheidungsfindung fühlt sie sich von Daniel verstanden und unterstützt, ohne dass er sie unter Druck setzt, etwas zu verändern. In dieser Atmosphäre des Angenommen- und Akzeptiertseins, gelingt es Tabea auch, die nun folgenden Probleme zu meistern. Da sie relative hohe Lebenshaltungskosten hat und wenig Arbeitslosengeld erhält, nimmt sie den erstbesten Job an, der sich ihr bietet. In der Altenpflege verdient sie zwar wenig und muss sich zeitweilig sogar verschulden, der zwischenmenschliche Kontakt und die eigenverantwortliche Arbeit helfen ihr jedoch, wieder zu sich selbst zu finden und sich zu regenerieren. Durch die Ermutigung Daniels, ihren eigenen Gefühlen zu trauen, fasst Tabea auch wieder Zutrauen in ihre beruflichen Möglichkeiten. Sie findet wieder Zugang zu ihren Ressourcen und kann ihre Pläne, sich als Malerin und Kunstlehrerin selbständig zu machen, in Angriff nehmen.

Ein erneuter Besuch bei ihrer Astrologin führt jedoch zu einer kurzen Entstabilisierung der Verlaufskurve. Die Erstellung eines Partnerhoroskops ergibt, dass Tabea und Daniel eigentlich nicht zueinander passen. Tabea ist irritiert, da sie sich wohl und geborgen in ihrer Beziehung fühlt. Sie nimmt die Sichtweise der Astrologin jedoch teilweise an, als diese ihre Aussage einschränkt: Daniel wäre seinem Sternzeichen und Aszendenten nach ein Mensch, der andere besonders in Zeiten krisenhaften Umbruchs stark anziehen könnte, da er besonders verlässlich sei. Auch wenn die Worte der Astrologin noch weiter wirken, vertraut Tabea jedoch auf ihr eigenes Gefühl und sucht nicht weiter nach Defiziten in ihrer Partnerschaft. Die Gefahr einer gänzlichen Entstabilisierung der Verlaufskurve ist gebannt. Stattdessen konzentriert sie sich weiter auf die Verwirklichung ihrer Wünsche. Kurz angesprochen wird an dieser Stelle ihr Kinderwunsch, auf den sie später noch einmal ausführlich zurückkommt.

Zunächst beschreibt sie den Alltag des gemeinsamen Lebens im Detail. Die anfallenden Aufgaben im Haushalt teilen sich Tabea und Daniel unkompliziert. Auch hier gilt das Prinzip der Entscheidung füreinander und für ein gemeinsames Leben, dem persönliche Eigenarten, wenn nötig, untergeordnet werden.

Dinge ohne großen Aufhebens wahr zu machen, ist eine Eigenschaft Daniels, die sich wie ein roter Faden durch die Erzählung zieht. Ob es sich hierbei um das Reparieren eines Wasserhahns handelt oder das Suchen einer Wohnung, verlässlich setzt Daniel das, was er verspricht, in die Tat um. Diese Resonanz des Partners auf ihre Wünsche gibt Tabea die Sicherheit, sich weiter vorzuwagen, neue Schritte zu gehen.

Erschüttert wird die Stabilität der Beziehung auch nicht bei einem Besuch bei der Herkunftsfamilie Daniels. Zwar erlebt Tabea Seiten an ihm, die ihr zuvor nicht bekannt waren, sie fühlt sich dadurch jedoch wenig gestört.

Während der gemeinsamen Urlaube genießt es Tabea, sich an Daniel anlehnen zu können. Beide finden einen guten Mittelweg zwischen gemeinsamen Aktivitäten und für sich sein. Betrachtet man die gesamte Erzählung über die Urlaube, so erscheinen zwei Aspekte unter biographieanalytischer Perspektive von besonderer Bedeutung:

1. Ein wichtiger neuer Schritt besteht darin, dass sie gewissermaßen die Kontrolle aufgibt, loslässt, sich anlehnt und auf Daniel verlässt. Dies ist insofern neu, als sie zuvor auf Selbständigkeit und Unabhängigkeit besonderen Wert gelegt hatte. Sich auf jemand anderen zu verlassen, ihn entscheiden zu lassen, erweitert ihre Handlungsmöglichkeiten.
2. Ein ähnlicher Entwicklungsschritt besteht darin, im Urlaub den Anspruch, immer etwas leisten zu müssen, zurückzunehmen. So erlebt Tabea sich erstmals als ein Mensch, der auch einmal schwach und erschöpft sein darf und sich trotzdem angenommen und akzeptiert fühlt. Sie kann es sich erlauben, nicht vom ersten Tag an Skizzen der Landschaft zu machen, sondern erst nachdem sie sich regeneriert hat wieder an die Arbeit zu gehen.

Sich entspannen zu können, loszulassen, kristallisiert sich zum zentralen Thema der Erzählung heraus. Unbewusst fühlte sich Tabea schon von Anfang an von Daniels Fähigkeit, sich zu entspannen, angezogen. Eines der ersten Dinge, die ihr an ihm auffielen, war, wie gut er sich beim Erste-Hilfe-Kurs in der stabilen Seitenlage entspannen konnte. Diese Fähigkeit eignet sie sich langsam durch tägliche Beobachtung ihres Partners an, bis sie schließlich sogar fast keine Entspannungsübungen mehr machen muss. Unbewusst hatte sie als Partner jemanden gewählt, von dem sie etwas sehr Bedeutsames für ihr Leben lernen kann.

Fast ebenso wichtig ist für sie Daniels Humor. Er ist für Tabea wie ein „Grundnahrungsmittel“, wie „Medizin“, d.h. sie braucht ihn zum Leben, er ist

heilsam für sie. Eindrücklich beschreibt sie, dass dies für sie eine Erfahrung ist, die sie in ihrem Leben nie zuvor, weder in einer Partnerschaft noch in ihrer Herkunftsfamilie gemacht hat.

Unterstützt von Daniel baut sich Tabea eine neue berufliche Existenz auf. Sie beginnt nicht nur wieder, selbst in ihrem Atelier zu malen, sondern gibt auch zweimal die Woche Mal- und Zeichenkurse. Diesen Wunsch zu verwirklichen, macht ihr zunächst auch Angst, da sie noch nie zuvor unterrichtet hat und die Kurse auch bei ihr im Atelier stattfinden. Hier taucht eine neue Schwierigkeit auf, nämlich Privates und Berufliches angemessen voneinander zu trennen.

Trotz der Angst, die sie vor dem neuen Schritt in die Selbständigkeit empfindet, wird die Situation von ihr nicht als belastend beschrieben. Es gelingt ihr jetzt, weniger an sich selbst zu zweifeln und zu grübeln. Dadurch, dass Daniel ihr kontinuierlich das Gefühl verleiht, in Ordnung zu sein, gelingt es ihr inzwischen auch selbst, sich anzunehmen mit ihren Stärken und Schwächen. Der Leistungsgedanke tritt in den Hintergrund und beeinflusst damit positiv ihre weitere Entwicklung. Sie hat nicht mehr das Gefühl, sich „auf Kraft, mit Gewalt“ verändern zu müssen, stattdessen kann sie sich annehmen und ebnet gerade damit der Veränderung den Weg. Die Befreiung von dem Druck, dem inneren Zwang, sich zu verändern, wird von ihr wie ein Geschenk erlebt. Dadurch, dass sie loslässt, wird ihr geschenkt, was sie durch harte Arbeit nicht erreichen konnte.

In diesem Zusammenhang wird von Tabea das Thema Kinderwunsch noch einmal ausführlicher aufgegriffen. Besonders beschäftigt sie hierbei, dass durch ein gemeinsames Kind Konfliktbereiche deutlicher zu Tage treten könnten. Als Beispiel führt sie an, dass sie und Daniel in manchen Bereichen die Bedürfnisse des anderen (wie z.B. Essen und Essenszeiten) tolerieren, ohne nach einem gemeinsamen Kompromiss zu suchen. Tabea befürchtet, dass durch die gemeinsame Verantwortung bei der Erziehung eines Kindes auch neue Reibungsflächen auftauchen könnten.

Dennoch ist der Wunsch nach einem Kind stark und wird nur dominiert von ihren beruflichen Plänen, die zum Zeitpunkt der Erzählung stark im Vordergrund stehen. So geht das Thema Kinderwunsch, ohne dass sie ihre Ambivalenz weiter auflöst, über in eine ausführliche Schilderung ihrer Gedanken und Erfahrungen zum Thema berufliche Selbständigkeit. Dieses Nebenthema ist für sie unmittelbar mit ihrer Partnerschaft verknüpft, da es einer der zentralen Entwicklungsschritte ist, den sie im Verlauf der Partnerschaft gewagt hat. Ihr Selbstbild zu erweitern, sich mit der Rolle einer selbständigen Künstlerin zu identifizieren, fällt Tabea schwer. Dies wird besonders deutlich, als sie in diesem Zusammenhang über ihre Herkunftsfamilie spricht und den Mangel an Vorbildern, die sie diesbezüglich hatte. Planvoll jedoch geht sie dieses Defizit an und findet schließlich eine Studienkollegin, die sie sich als Vorbild nimmt für den Aufbau ihrer eigenen Existenz.

Am Ende des Interviews findet Tabea noch einmal zum Leitthema der Erzählung zurück: Sie beschreibt wie sie ausgeglichener geworden ist, weniger Ausgleich durch Yoga und andere Entspannungsmethoden braucht. Ihre aktuelle Situation ist davon gekennzeichnet, dass das Zusammenleben mit Daniel ihr Ruhe und Angenommensein vermittelt, aus der heraus sie immer wieder Kraft schöpft, um neue Schritte zu gehen.

2.3.3.2. Autobiographische Thematisierung

a Erklärungstheoretische Teile

Folgendes wird von der Erzählerin an ihrem Entwicklungsweg als erklärungsbedürftig thematisiert: Im Vordergrund steht die Frage, ob die Erzählerin und ihr Partner „wirklich zusammenpassen" sowie die Unmöglichkeit, diese Frage abschließend zu beantworten (vgl. Segment 22 und 23): „Die Astrologin hatte zu mir gesagt, dass wir eigentlich nicht zusammenpassen. Und ich habe immer gesagt, dass ich mich so wohl fühle, ich fühle mich so geborgen." Der Versuch der Beantwortung dieser Frage wird von der Astrologin unternommen. Sie erklärt das gute Gefühl der Erzählerin zu ihrer Partnerschaft so, dass ihr Partner in Krisenzeiten der Richtige für sie sein könnte, da er aufgrund seines Sternzeichens und Aszendenten besonders verlässlich sei, genau die Eigenschaften, die für sie in der Phase des krisenhaften Umbruchs hilfreich seien und durch die sie sich angezogen fühlen würde. Doch die Erklärung ist nicht geeignet, die tiefgreifende Irritation der Erzählerin aufzuheben. Obwohl sie sich rundum zufrieden in ihrer Partnerschaft fühlt, beschäftigt sie die Frage weiter, ob ihr Partner langfristig der Richtige für sie ist.

Ebenfalls durch das Gespräch mit der Astrologin ausgelöst wird die Frage, ob die Erzählerin und ihr Partner in ausreichendem Maß Konflikte miteinander lösen oder diese verdrängt werden (vgl. Segment 21): „Ich denke manchmal, dass wir einiges unter den Tisch kehren." Auch diese Frage bleibt zunächst offen, wird jedoch noch einmal in Zusammenhang mit dem Thema Kinderwunsch aufgegriffen (vgl. Segment 34). Auch hier drückt die Erzählerin ihre Befürchtung aus, dass Konflikte in der Partnerschaft durch Kinder deutlicher zu Tage treten könnten: „Und ich denke mir, dann kommen Reibungspunkte." Ansätze zur Beantwortung finden sich hier: „Dann muss man sich darüber unterhalten - über die berühmten Kleinigkeiten-, ob das so gut ist, wenn Daniel nach Hause kommt, dass er sich seine Brote schmiert, sich auf sein Bett legt und Fernsehen guckt. Und ob das ein guter Einfluss ist für ein Kind. Und ob er sich angewöhnen sollte, richtig am Tisch Abendbrot zu essen, und auch richtig zusammen, und nicht jeder, wann und wie er Lust hat. Das ist eingespielt, das kann jetzt jeder so machen, wie er will. Daniel kann seine Pizza und sein Süppchen kochen, wie es ihm beliebt. Aber wenn ich dann ein Kind erziehen will und dem auch ein bisschen was mitgeben will, dann sollte es anders sein. Gut, wenn wir alle im Bett rum liegen, aber nicht immer. Das Richtige muss man vorleben." Hier

bezieht sich die Erzählerin jedoch nicht auf eine Konfliktlösung zur Verbesserung der Partnerschaft, sondern in erster Linie zur Verbesserung der Erziehungsqualität, „des Vorlebens“.

b Evaluationstheoretische Teile

Bewertung biographischer Phasen

- „Ich habe dann in der Zeit natürlich immer mehr gemerkt, was ich wirklich brauche, wenn ich 40 Stunden in der Woche arbeite, und was ich wirklich nicht brauche. Ich brauche Unterstützung und Verlässlichkeit und nicht jemanden, der mich in meiner Freizeit noch stresst und sonstwo in der Gegend herumschleppen will, wenn ich mir es lieber Zuhause gemütlich mache.“ (vgl. Segment 4): Ihr Leben als abhängig Beschäftigte wird von der Erzählerin als fremdbestimmt erlebt. Es entsteht ein großer Druck, in den übrigen Bereichen des Lebens - wie in der Partnerschaft - die eigenen Bedürfnisse umsetzen zu können. Sie kann den Mangel an Unterstützung und Verlässlichkeit in der Partnerschaft nicht mehr ausreichend ausgleichen durch andere befriedigende Beziehungen. Die Diskrepanz zwischen ihren Wünschen an einen Partner und die Wirklichkeit treten deutlich zu Tage. Deutlicher – und das ist das Entscheidende – wird ihr in dieser Situation auch, welchen Mangel sie in ihrer Partnerschaft leidet und was infolgedessen für sie in einer zukünftigen Partnerschaft unverzichtbar ist.

- Hier besteht auch ein Zusammenhang mit der Voraussage der Astrologin: „Das gehört auch noch zu dieser Astrologiegeschichte, zu der Voraussage, dass mir durch die Arbeit ganz klar geworden ist, meine Geduld hat sich zurückgezogen, und meine Bedürfnisse sind klarer geworden. Das war schon fast lebenswichtig.“ (vgl. Segment 8): Im letzten Satz des Zitates bewertet die Erzählerin diesen Entwicklungsschritt für sich als beinahe existenziell notwendig. Zu ihren Bedürfnissen zu finden und die Wünsche des Partners nicht mehr geduldig über die eigenen zu stellen, wird zu einem neuen Wert in ihrem Leben.

- „Ich hatte jetzt erstmal kurzen Prozess gemacht, und dann habe ich das gespürt, dass da etwas war. Ich spürte, dass es eine wichtige Rolle spielt, wie jetzt meine Entscheidung ausfällt. Habe gedacht, du muss jetzt Klarschiff machen, das ist ein Anlass, der Wegbereiter, und dann ging das alles auch.“ (vgl. Segment 11): Nach der konsequenten Trennung und einer Phase der Trauer ist die Erzählerin offen für eine neue Entwicklung. Durch ihre Entschiedenheit, mit der sie ihrem inneren Gefühl vertraut, gelingt es ihr, sich aus der stagnierenden Bindung zu lösen und endgültig zu verabschieden.

- „Aber da war es natürlich erstmal alles toll. Weil da so viel Neues war, so eine wohltuende Resonanz und ein richtiger Boden für mich.“ (vgl. Segment 15): Obwohl es ihr auch nicht immer leicht fällt anzunehmen, dass ihr Partner sich ganz für sie entschieden hat und dies nicht nur mit Worten, sondern auch mit Taten ausdrückt, genießt die Erzählerin die erste Phase des Verliebtseins: „Das war natürlich schön und wir schwebten auf Wolke sieben rum.“ (vgl. Segment 13) Eine weitere Höhepunktphase stellt für sie die Verwirklichung des Wunsches, in eine gemeinsame Wohnung zu ziehen, dar: „Da haben sich zwei Seelen getroffen.“ Die Gewöhnung aneinander erfolgt reibungslos: „Es geht irgendwie nahtlos“ (vgl. Segment 16)

- „Im Nachhinein würde ich sagen, in der Altenpflege habe ich mich langsam aber sicher regeneriert, wirklich erholt.“ (Segment 19): An dieser Stelle wird das Bedürfnis der Erzählerin nach einer selbstbestimmten Tätigkeit besonders deutlich. Obwohl sie erhebliche finanzielle Nachteile durch die Kündigung ihrer Stelle als Grafikerin hat und die Aufgabe als Altenpflegerin auch nicht wenig anstrengend ist, bewertet sie diese Phase ihres Lebens nachträglich doch äußerst positiv. Der Kontakt mit Menschen und die Möglichkeit, etwas zu tun, das mit ihren Werten kompatibel ist, hilft ihr, sich langsam aber sicher von der anstrengenden Phase des Fremdbestimmtseins zu erholen.

Bewertung der Geschichte insgesamt

- An einer Stelle verwendet die Erzählerin die Formulierung „Es ging für mich eine Tür auf“ (vgl. Segment 26), die bildhaft die vollständig positive Gesamtsicht ihrer Entwicklungsmöglichkeit in ihrer Partnerschaft ausdrückt. Was sich im Einzelnen hinter dieser Formulierung verbirgt, wird im Laufe der Erzählung deutlich. Es geht darum, eine Resonanz auf die eigenen Bedürfnisse zu finden, die eigenen Schwächen durch die Akzeptanz des Partners besser annehmen zu können, die eigenen Stärken deutlicher zu sehen, ermutigt zu werden, den eigenen Weg zu finden und zu gehen, und letztendlich auch darum, sich vom Partner etwas abschauen zu können, so wie z.B. die Fähigkeit, behutsam mit sich umzugehen. Wenn sie auch diese positive Gesamteinschätzung hat, so ist die Erzählerin sich dennoch bewusst, dass auch die Beziehung möglicherweise nur von begrenzter Dauer ist. Ihr Fazit bleibt davon unberührt: „Unsere Liebe gibt mir viele Dinge, die ich vorher ganz schwer versucht habe zu verarbeiten ...“ (vgl. Segment 33)

- Als besonders nährend erlebt die Erzählerin den Humor ihres Partners, etwas, das sie in dieser Form nie zuvor erlebt hat: „Das war für mich wie Medizin, wie Nahrung und Essen, noch wichtiger als Medizin, wie ein Grundnahrungsmittel.“ (vgl. Segment 30)

- Ihre früheren Beziehungen bewertet sie im Nachhinein als positiv für ihre Entwicklung. Dadurch, dass sie auch negative Erfahrungen gemacht hat, ist sie sich nicht nur klarer über ihre Wünsche und Bedürfnisse geworden, es fällt ihr auch leichter, Toleranz gegenüber den Eigenarten ihres Partners aufzubringen: „Ich glaube, dass wir beide schon durch vieles durchgegangen sind. Und wenn du dann so jemanden triffst, dann weißt du, was du nicht mehr willst." (vgl. Segment 31)

- Die Beziehung ist etwas, aus dem die Erzählerin Kraft schöpft. Dies zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte: „Es belebt im Grunde jeden Tag. Und ich habe mir schon manches Mal gedacht, die Sozialarbeit hätte ich nicht machen können, wenn ich alleine gewesen wäre." (vgl. Segment 31)

- Die Erzählerin fühlt sich von ihrem Partner so akzeptiert, wie sie ist. Durch diese grundsätzliche Annahme ihrer Person kann sie sich selber besser annehmen und hat mehr Kraft, an den Dingen zu arbeiten, die sie bei sich noch verändern möchte: „Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Das ist der springende Punkt." (vgl. Segment 32)

b Bewertung von Aussagen anderer, die sie betreffen

Wie bereits erwähnt, akzeptiert die Erzählerin die Voraussagen der Astrologin für ihre berufliche und private Entwicklung. Es erscheint ihr als selbstverständlich, dass sie zutreffen. Die Entscheidung, ihrem Partner ein Ultimatum zu stellen, wird von ihr nach dem Gespräch gefällt. Auch wenn sie es nicht unmittelbar in die Tat umsetzt, sondern der Gedanke noch reifen muss, so geht der Impuls zweifelsfrei von dem Gespräch aus. Indem sie von der Astrologin mit dem konfrontiert wird, was sie bereits selbst empfindet („Eigentlich hat sie das ausgesprochen, was war. Es war schön, das noch einmal von neutraler Stelle zu hören. Es war eben so, wie sie sagte, was aus ihren Fragen durchkam, dass es eigentlich etwas ist, was auf einen toten Punkt angekommen ist.") (vgl. Segment 1), wird sie veranlasst, sich damit auseinander zu setzen. Eine leichte Distanz zu den Deutungen der Astrologin wird spürbar, wenn sie sagt:
„Ich bin immer mit ganz gemischten Gefühlen dabei, weil wir uns ja wirklich verstehen." (vgl. Segment 21) Zwar wird durch dieses erneute Gespräch mit der Astrologin eine nicht unbeträchtliche Irritation ausgelöst, die Erzählerin beharrt jedoch letztendlich auf ihrer eigenen Wirklichkeitskonstruktion.

c Spannungen in der autobiographischen Thematisierung

Als die Erzählerin von ihrem Kinderwunsch spricht (vgl. Segment 34) wird eine Spannung zwischen Emotion und Kognition deutlich. Während sie einerseits von der Unmöglichkeit der Erfüllung dieses Wunsches zum jetzigen Zeitpunkt ausgeht, da sie und ihr Partner finanziell nicht abgesichert sind und sie sich in einer beruflichen Umbruchsituation befinden, weist sie andererseits auf ihr

biologisches Alter hin und dass letztendlich selten der richtige Zeitpunkt kommt. Es fällt ihr schwer, konsequent zu verhüten, ein weiteres Indiz dafür, wie ihr Kinderwunsch unbewusst in den Vordergrund drängt. Die Tatsache, dass ihr Partner neun Monate später seine Weiterbildung zum Meister beenden wird, aktiviert ihre bereits bestehende Ambivalenz. Die Möglichkeit, ein Kind zu finanzieren, rückt in greifbare Nähe. Gleichzeitig steht die eigene berufliche Weiterentwicklung im Moment so stark im Vordergrund ihres Erlebens, dass sie alle anderen Themen blockiert. So bewertet sie die jetzige Phase ihres Lebens eher als ungünstig, eine Familie zu gründen, wobei sie andererseits auch das Gefühl hat, in absehbarer Zeit handeln zu müssen („Das kann doch nicht ewig so weitergehen"). So geht das Thema Kinderwunsch, ohne dass die bestehende Spannung aufgelöst wird, in der Erzählung über in eine ausführliche Schilderung ihrer Anstrengungen im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Selbständigkeit, ein deutliches Zeichen dafür, dass dies im Augenblick ihr Leben dominiert und die Auseinandersetzung mit anderen Themen in den Hintergrund drängt.

2.4. Vergleich der Auswertungen

Die Auswertung des narrativen Interviews stellt eine strukturierte und detaillierte Analyse des Erzählten dar. Das Erzählte wird abschnittweise und auf mehreren Betrachtungsebenen durchdrungen und - so weit es geht - theoriegeleitet bewertet und eingeordnet. Bei diesem Auswertungsschritt tritt die bearbeitende Person mit ihrem einfühlenden Verständnis, ihrer theoriegeleiteten Sprachdurchdringung und ihrer Urteilskraft zu dem Erzählten hinzu. Wir können von einer Subjekt-Objekt-Aufteilung sprechen: Subjekt ist die analysierende Person, Objekt das Erzählte seitens der informationsgebenden Person. Im Sinne von Carl Rogers, dessen personzentrierte Psychologie hinter dem Persönlichen Gespräch steht, übernimmt die auswertende Person die mentale Initiative, wird zur Autorität, teilt auf, akzentuiert, ordnet ein und bewertet. Für diesen Teil der Methode des narrativen Interviews wäre es reliabilitäts- und validitätsförderlich, wenn die erzählende Person zu den strukturierenden, abstrahierenden und mit der Biographie verbindenden Aussagen hinzugezogen würde im Sinne einer kommunikativen Validierung. Soweit die theoriegeleitete Analyse in ihrer Sprache nicht zu sehr in eine spezielle Fachterminologie mündet, ließe sich dies gut realisieren.

Die Auswertung nach der Methode des Persönlichen Gesprächs ist so konzipiert, dass - wie schon beim zugrunde liegenden Gespräch - die das Gespräch bearbeitende Person eine *Begleiterin* der informationsgebenden Person bleibt. Deshalb wird bei der Auswertung auch nicht von einer Analyse sondern von einer *erfahrungsbegleitenden Herausarbeitung* der Bewertungen und Einordnungen seitens der am Gespräch beteiligten Person selbst gesprochen. Diese ist es auch, die im Anschluss an das Verdichtungsprotokoll und an die darauf aufbauenden Aussagen prüft, ob die von ihr mitgeteilte Erfahrungswelt und die daraus abgeleiteten Schlussfolgerungen in für sie stimmiger und adäquater Weise wiedergegeben und aufbereitet sind. Die Ergebnisse verbleiben also auf der

Ebene der von der am Gespräch beteiligten Person bewusst artikulierten und freigegebenen Informationen. Und - so die Konzeption nach Rogers / Langer - : Nur die informationsgebende Person ist in der Lage, als *die* Expertin ihrer selbst, zu beurteilen und zu entscheiden, ob die getroffenen Aussagen oder Einordnungen zutreffen oder nicht. Der wissenschaftslogische Vorteil dieses Standortes besteht darin, dass die Aussagen so authentisch wie möglich mit ihrer empirischen Basis, nämlich der ihre Lebenserfahrungen schildernden Person, verknüpft bleiben können.

So grundsätzlich verschieden wie die beiden Auswertungsstandorte des narrativen Interviews und des Persönlichen Gesprächs sind die inhaltlichen Unterschiede der Ergebnisse nicht ausgefallen. Dies liegt zum einen sicherlich auch daran, dass die Entstehungsbasis der Informationen, die hier sowohl nach der Methode des narrativen Interviews und der Methode des Persönlichen Gesprächs ausgewertet wurden, dieselbe ist (nämlich die Abschrift eines Persönlichen Gesprächs). In der Informationserhebungsart der Methode des Persönlichen Gesprächs mit der erklärten Sicherheit für die am Gespräch beteiligte Person, das Verfügungsrecht über die von ihr gegebenen Informationen bis zum letzten Auswertungsschritt zu behalten und sogar bestimmen zu können, dass nichts von ihrem Gesagten verwendet werden darf, liegt meines Erachtens der Schlüssel für eine wenig gefilterte und damit sehr ergiebige Mitteilungsbereitschaft. Dieser „Schlüssel" ist allerdings auch bei der Auswertung einzulösen. Dies ist wohl auch der Grund, dass in meinem Auswertungsbeispiel nach beiden Methoden die Aussagen mit der Methode des Persönlichen Gesprächs rein sprachlich eine größere Nähe zum Originalprotokoll des Gespräches und zu dem Erzählten aufweisen. Dies erleichtert auch die kommunikative Validierung der Aussagen durch die informationsgebende Person. Mit der kommunikativen Validierung auch der Aussagen einhergehend werden die Erhebungsebene und die Aussagenebene bei der Methode des Persönlichen Gesprächs empirisch, im Kontakt mit der am Gespräch beteiligten Person, in vertrauensbildender Weise miteinander verbunden. Bei der Methode des narrativen Interviews wird die Schlüssigkeit der Verbindung zwischen dem Erzählten und seiner Analyse bzw. den Aussagen, die die auswertende Person erarbeitet, für die Leserinnen und Leser einer solchen Untersuchung ausführlich begründet. Beide Methoden stimmen in einer beträchtlichen Detailliertheit und Ausführlichkeit überein und bedürfen einer umfangreichen Darstellungsform.

2.5. Persönliches Gespräch und narratives Interview im Überblick

Im folgenden Kapitel werden das Persönliche Gespräch und das narrative Interview in den verschiedenen Forschungssequenzen einander noch einmal tabellarisch gegenübergestellt.

Forschungs-Sequenz	**Persönliches Gespräch**	**Narratives Interview**
Vorempirische Phase		
Voreinstellung der Wissenschaftlerin / des Wissenschaftlers	Selbstklärung des eigenen, persönlichen Standortes in Verbindung mit dem Forschungsthema: Eigene Betroffenheit, persönliche Ziele oder Klärungswünsche. Die gesprächsleitende Person nimmt mit Hilfe einer anderen Person als erstes die Position ihrer Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner ein. Sie klärt sich hinsichtlich ihrer persönlichen und wissenschaftlichen Anliegen („Hebammengespräch“).	Selbstklärung des eigenen, persönlichen Standortes in Verbindung mit dem Forschungsthema ist nicht vorgesehen. Um narrative Interviews gemäß den Regeln durchführen zu können, wird jedoch ein Interviewtraining empfohlen. Dies sollte konkret auf die Forschungsfrage zugeschnitten sein und sich vor allem auf die Schulung von aktivem Zuhören konzentrieren.
Wissenschaftliches Anliegen	Zur bisherigen Fachliteratur wird Bezug genommen. Es wird geklärt, inwieweit das persönliche und wissenschaftliche Anliegen bereits untersucht wurde und was dabei herauskam.	Eintritt in die Datenerhebungsphase ohne wissenschaftliches Konzept. Die Entwicklung der theoretischen Vorstellungen erfolgt erst auf der Grundlage der Äußerungen der Interviewten / des Interviewten auf der Basis des Erhebungsprotokolls.
Fragestellung Bezugsrahmen der zu erhebenden Informationen	Die am Gespräch beteiligte Person wird bei der Einladung zum Gespräch darüber informiert, um welchen Erfahrungs- und Erlebensbereiche es in dem Gespräch gehen wird. Ihr wird deutlich gemacht, dass es allein um ihre eigenen Erfahrungen gehen wird, in der Art bzw. Gestalt, wie sie ihr im Gespräch zugänglich werden bzw. in Erinnerung kommen.	Die interviewte Person wird bei der Einladung zum Interview darüber informiert, um welchen Erfahrungs- und Erlebensbereiche es in dem Interview gehen wird. Ihr wird deutlich gemacht, dass es allein um ihre eigenen Erfahrungen gehen wird, in der Art bzw. Gestalt, wie sie ihr im Interview in Erinnerung kommen.
Leitfaden der das	Ist zur Vorbereitung sinnvoll, kann	Kein Leitfaden, dafür Eingangsfrage

Forschungs-Sequenz	**Persönliches Gespräch**	**Narratives Interview**
Gespräch / Interview leitenden Person	Sicherheit geben, bleibt aber im Gespräch unberücksichtigt. In einem zweiten Teil des Gespräches können Fragen aus dem Leitfaden besprochen werden.	mit deutlichem Hinweis auf erzählenden Verlauf, der verschiedene Etappen umfasst, sowie die Bitte um Erzählung und deren ausführliche Detaillierung.
Verfügungsrecht über die gegebenen Informationen	Die Gesprächspartnerin verfügt über die von ihr gegebenen Informationen. Sie kann diese auch noch ganz zuletzt selegieren oder ganz zurückziehen. In dem Fall finden die gegebenen Informationen keine Verwendung.	Kein Verfügungsrecht, die Interviewte / der Interviewte kann jedoch während oder nach dem Interview einzelne Passagen selegieren. In diesem Fall finden diese Passagen keine Verwendung.
Personenstichprobe		
Auswahl der beteiligten Personen	Nach zu erwartender Ergiebigkeit für das Untersuchungsziel. Es kann auch eine vertraute, persönlich bekannte oder befreundete Person sein.	Schrittweise Auswahl, beteiligte Personen sollten in keinem persönlichen Verhältnis zur Interviewerin / zum Interviewer stehen.
Gestaltung der Gesprächssituation		
Raum	Berücksichtigung von kulturellen Gewohnheiten. In der westeuropäischen Kultur: ruhiger, ungestörter Raum ohne Telefon.	Durchführung möglichst in der ‚natürlichen Feldsituation'. An den Ort der Befragung sind ähnliche Bedingungen zu stellen, wie sie im Alltag des sozialen Feldes, dem die / der Befragte angehört, gegeben sind.
Zeit	Reichlich bemessen. In unserer westlichen Kultur: ungestörte Zeit wählen, z.B. wenn die Kinder in der Schule sind oder bereits schlafen Das Gespräch kann auch auf mehrere Sitzungen verteilt werden.	Offen, kann auch in mehreren Sitzungen stattfinden
Sitzordnung	Bewährt hat sich ein leicht versetztes Gegenüber, z.B. 120°, damit Blickentlastungen und ein dem Ausruhen oder der Konzentration dienendes sich Abwenden und ein anschließendes sich wieder Zuwenden erleichtert wird.	Keine Angaben zur Sitzordnung

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
Technische Unterstützung	Kassettenrecorder mit herausnehmbarem oder externem Mikrofon. Reichlicher Vorrat an Kassetten.	Aufnahmegerät sowie reichlicher Vorrat an Kassetten
Mentale Vorbereitung		
Präsenz-Stärkung der Leiterin / des Leiters	Sich entspannen, besinnen, zentrieren. Loslassen von Konzepten und Vorerwartungen. Die betroffene, mitfühlende, nacherlebende Person, die zugleich einer wissenschaftlichen Frage nachgeht, rückt in den Vordergrund.	Eine Präsenz-Stärkung der Leiterin / des Leiters ist nicht explizit vorgesehen.
Vorinformationen an die beteiligte Person	Im Kontakt miteinander wird das Thema beschrieben und deutlich gemacht. Fragen der Person zu Bereichen und Aspekten des Themas werden geklärt.	Im Kontakt miteinander wird das Thema beschrieben und deutlich gemacht. Fragen der Person zu Bereichen und Aspekten des Themas werden geklärt.
Das Gespräch / Interview selbst		
Eröffnung des Gesprächs / Interviews	Direkt vor dem Gespräch wird das Thema noch einmal konkret in Erinnerung gebracht. Es hat sich bewährt, das Thema auch schriftlich formuliert vorzulegen und bei Bedarf noch mal den Themenrahmen abzustecken.	Das Interview wird eingeleitet durch die Eingangsfrage. Ihrer Formulierung wird große Bedeutung beigemessen. Die Forschungsfrage muss gut vermittelt werden, da sie einziger Erzählanstoß im gesamten Interview ist.
Einstimmungs- und Besinnungsphase	Gemeinsames zur Ruhe kommen. Zur Einstimmung in das Gespräch gibt es etliche Wahlmöglichkeiten, z.B. ein angeleitetes Sich-hineinversetzen der am Gespräch beteiligten Person in die Erfahrungsbezüge des Themas oder das meditative Malen eines Bildes.	Eine Besinnungsphase zu Beginn des Interviews ist nicht vorgesehen. Im Anschluss an die Eingangsfrage beginnt unmittelbar die Erzählung der Interviewten / des Interviewten.
Aufgaben / Tätigkeiten der beteiligten Person	Die am Gespräch beteiligte Person erzählt, was ihr zu dem Thema in den Sinn kommt. Sie erforscht sich selbst in ihren Erfahrungen zu dem Thema - Selbstexploration im Sinne von Carl Rogers. .	Die Interviewte / der Interviewte erzählt eine Geschichte, an der sie / er selbst teilgenommen hat in einer Stegreiferzählung. Hierdurch soll Zugang zu den *tatsächlichen* Erfahrungen und Ereignissen gewonnen werden. Diese Annahme

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
		kommt in der Analogiesetzung von Erzählung und Erfahrung bei F. Schütze zum Ausdruck.
Grundeinstellung der Leiterin / des Leiters	Die drei Therapeutenvariablen nach Carl Rogers: 1. aufrichtige, persönliche Beteiligung, 2. Wertschätzung der Person und der von ihr berichteten Erfahrungen, 3. einfühlsames Zuhören und innerliches sinnlich-gestalterisches Mitgehen mit den erzählten Inhalten.	Keine expliziten Angaben zur Grundeinstellung der Interviewerin / des Interviewers. Vor Anwendung ist jedoch die Frage zu stellen, ob die Verwendung von Strategien der Hervorlockung biographischer Details für die eigene Fragestellung und vor allem für die Interviewpartnerin / den Interviewpartner ebenso angemessen ist, wie es für den Entstehungskontext der Methode war.
Aufgaben / Tätigkeiten der Leiterin, des Leiters	Im Kontakt mit der am Gespräch beteiligten Person bleiben, aufmerksam begleiten und innerlich nachvollziehen, worüber sie spricht. Resonanz geben, die eigene innere Wirklichkeit auf das Gesagte hin zeigen. Zur Vertiefung des eigenen Verständnisses um ganz konkrete Schilderungen und Beispiele bitten.	Die / den Informantin/nen dazu bewegen, die Geschichte des in Frage stehenden Gegenstandsbereiches als eine zusammenhängende Geschichte aller relevanten Ereignisse von Anfang bis Ende zu erzählen. Die Interviewerin / der Interviewer soll zu diesem Zweck als Zuhörerin / Zuhörer signalisieren, dass sie / er sich in die Geschichte der Erzählerin / des Erzählers hineinversetzt und sie zu verstehen versucht.
Umgang mit Eventualitäten im Gespräch / Interview		
Umgang mit längeren Pausen	Pausen, auch längere, werden in Ruhe zugelassen. Entsteht jedoch so etwas wie längerer Leerlauf, wird gemeinsam beraten, wie wieder ein substanzieller Bezug zum Thema gefunden werden kann, z.B. durch eine offiziell eingelegte Pause, einen Spaziergang oder eine Besinnungs- bzw. Zentrierungsübung.	Pausen, auch längere, werden in Ruhe zugelassen. Entsteht jedoch so etwas wie längerer Leerlauf, kann, falls nicht anders möglich, eine erneute Erzählaufforderung erfolgen.

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
Umgang mit Nebenthemen	Nebenthemen werden wie das Hauptthema begleitet. Danach wird wieder zum Hauptthema hingeleitet.	Nebenthemen werden wie das Hauptthema begleitet durch ‚hms', Kopfnicken u.ä.
Umgang mit der eigenen Betroffenheit der Leiterin / des Leiters	Betroffenheit zulassen und mit in das Gespräch einbringen. Der am Gespräch beteiligten Person aber weiterhin signalisieren, dass es in erster Linie um ihre Erfahrungen und um ihr Erleben geht.	Betroffenheit wird nicht mit in das Gespräch eingebracht. Der am Gespräch beteiligten Person wird signalisiert, dass es ausschließlich um ihre Erfahrungen und um ihr Erleben geht.
Dialog	Dialog als Begleitung des „federführenden" Berichtens und Erzählens am Gespräch beteiligten Person.	Kein Dialog, Haupterzählung liefert reichhaltige Versionen eines Geschehens oder von Erfahrung, dadurch dass die / der Erzählerin / Erzähler dreifachen Zugzwängen des Erzählens unterliegt (Gestaltschließungs-, Kondensierungs- und Detaillierungszwang), sobald sie / er sich auf die Situation insgesamt eingelassen und die Erzählung begonnen hat.
Umgang mit Kontaktverlust zum Thema oder zwischen den Personen	Für Pausen und Neubesinnung sorgen, etwa wenn die am Gespräch beteiligte Person Pausen zu überspielen sucht oder in ein rollen-haftes Sich-arrangieren rutscht.	Wenn nicht vermeidbar, wiederholen der Eingangsfrage, grundsätzlich jedoch nicht vorgesehen.
Verständnisfragen	Fragen, die erforderlich sind, um das Mitgeteilte weiterhin aufmerksam begleiten zu können, werden da gestellt, wo sie auftreten; die begleitende Aufmerksamkeit darf ja nicht durch eintretende Verständnislücken abreißen. Fragen zur Einordnung des Erzählten, z.B. in ein psychologisches Konzept, sind zu vermeiden.	In der Nachfragephase können Fragen nach ‚zu kurz' gekommenen Darstellungsbereichen sowie nicht ausreichend plausibilisierten Übergängen zwischen einzelnen Ereignissen und Entwicklungen gestellt werden und so weitere narrative Sequenzen in Gang gesetzt und das Erzählpotenzial ausgeschöpft werden.

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
Leitfadenfragen	Wenn der Mitteilungsfluss der am Gespräch beteiligten Person erschöpft ist und damit das Gespräch endet, können noch weitere Fragen gestellt werden, sofern die Kraft reicht.	Fragen, die auf Gegenstandsbereiche Bezug nehmen, die die Informantin / der Informant innerhalb des Interviews schon angesprochen hat, stehen in der Nachfragephase im Vordergrund.
Abschluss des Gespräches / Interviews		
Bilanzierendes Resümee zum Abschluss des Gespräches / Interviews	In zweierlei Hinsicht sollte zu einer persönlichen Bewertung des Gespräches durch die beteiligten Personen eingeladen werden: 1. Wie ist es der am Gespräch beteiligten Person während des Gespräches ergangen? 2. Welche von ihr gegebenen Informationen waren ihr besonders wichtig? Auch die gesprächsleitende Person sollte ihre eigene Bilanz ziehen und hinzufügen.	Zum Abschluss des Interviews in der Bilanzierungsphase können auch Fragen gestellt werden, die auf theoretische Erklärungen für das Geschehene abzielen und auf die Bilanz aus der Geschichte. In diesem Teil wird die Interviewte / der Interviewte laut Schütze als ‚Experte und Theoretiker seiner selbst' betrachtet. Die gesprächsleitende Person zieht keine eigene Bilanz.
Verabredung des weiteren Kontakts	Erforderlich zur Bestätigung der Abschrift, des Verdichtungsprotokolls und der Aussagen aufgrund des Gespräches. Der weitere Kontakt bietet auch Gelegenheit zur Klärung von Verständnisschwierigkeiten.	Die Verabredung eines weiteren Kontakts ist in der Regel nicht vorgesehen.
Rohbearbeitung		
Abschrift der Tonaufnahmen	Vollständige wörtliche Abschrift.	Vollständige wörtliche Abschrift.
Sprachbereinigung zur Lesbarkeit	Such- und Entlastungslaute („äh", „hmh", usw.), sprachliche Brüche werden bereinigt. Dies wird anhand von Beispielen dokumentiert.	Such- und Entlastungslaute, die Überlappung von Redebeiträgen, nichtsprachlichen Handlungen („zündet sich eine Zigarette an"), Charakterisierung von Sprechweise („amüsiert"), nachdrückliche Betonungen, sowie die Dauer von Pausen werden angegeben.
Kommunikative Validierung der Abschrift	Bestätigung der Abschrift durch die beteiligte Person (eventuell Korrekturen bzw. Ergänzungen)	Eine kommunikative Validierung der Abschrift durch die Informantin / den Informanten ist nicht vorgesehen.

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
Verdichtung /Strukturelle Beschreibung		
Protokoll	Die Substanz des Gespräches wird in geraffter Form erhalten mittels dreier Stilelemente pro Inhaltsaspekt des Gespräches: Überschrift, Berichten des Inhalts, wörtliche Zitate.	Genaue strukturelle (inhaltliche) Beschreibung des Erzähltextes und wörtliche Zitate: Dabei geht es darum, die biographischen und sozialen Prozesse so genau wie möglich zu erfassen.
Überschriftenge-staltung	Zwecks Lesbarkeit kann die gegebene Information in einem sichtbar gemachten Gliederungsgerüst von Informations-Bereichen und Unteraspekten angeordnet werden. Entsprechend gibt es dann Bereichsüberschriften und Aspektüberschriften. In der Regel gibt es zwei Gliederungsgerüste: Chronologische Überschriftenabfolge oder Themenbereichsabfolge. Beide können auch kombiniert werden, z.B. in Form von Lebenszeitabschnitten als chronologische Bereichsüberschriften und thematischen Unteraspekten zu jedem Lebensabschnitt.	Segmentierung anhand von formalen Rahmenschaltelementen, die Darstellungseinheiten abschließen und neue ankündigen. Kennzeichnend für die Sprache der strukturellen Beschreibung ist die Distanz gegenüber konventionellen soziologischen oder psychologischen Kategorien, um das Datenmaterial möglichst analytisch auszuschöpfen und die Entdeckung von Neuem nicht durch scheinbar nahe liegende Kodierungen zu erschweren. Die Sprache sollte gleichzeitig textnah sein und das Allgemeine an den interessierenden Prozessen zum Ausdruck bringen.
Benennung, Einordnung des Gesagten	Die Bearbeitung ist einfühlend begleitend im Sinne von Carl Rogers. Mit jedem bearbeiteten Teil kann als innewohnende Frage mitschwingen: „Habe ich dich, habe ich Sie in dem, wie es hier steht, zutreffend wiedergegeben?“	Die Bearbeitung erfolgt sorgfältig und im Detail, „line by line“ (Anselm Strauss). Entscheidend ist das Einlassen auf die Beschreibung kleinflächiger Phänomene, ohne die Relevanz einzelner analytischer Beobachtungen im Voraus zu kennen.
Wörtliche Wiedergaben	Wörtliche Wiedergaben sind wichtig. Sie ermöglichen der Leserin / dem Leser authentisch an den im beschreibenden Text kaum zu erfassenden Neben- und Zwischentönungen teilzuhaben (analoge Kommunikation).	Bei ausgewählten Erzählungen vollständige Aufnahme der Transkription, um der Leserin / dem Leser die Möglichkeit zu geben, die Interpretationen und die daran anschließende Abstraktion am Text zu überprüfen.
Schutz der	Erfolgt im Kontakt mit der Person	Die Anonymisierung der Daten

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
beteiligten Person vorm Identifiziert-werden	und ihrer Zustimmung.	(Namen, Orts- und Zeitangaben) ist zentraler Bestandteil des Transkriptionsvorgangs.
Zusammenfassung der erhaltenen Informationen	Ist insbesondere bei längeren Gesprächen erforderlich und kann zu Themen- bzw. Lebensabschnittsbereichen sowie als Gesamtzusammenfassung erfolgen.	Die Zusammenfassung der erhaltenen Information erfolgt am Ende der Auswertung in der biographischen Gesamtformung.
Bestätigung des Verdichtungsprotokolls durch die beteiligte Person	Unbedingt erforderlich. Korrekturen bzw. Ergänzungen werden eingearbeitet. Danach: Bestätigung im Sinne von Carl Rogers: „So wie es da steht, ist es für mich zutreffend.“	Eine Bestätigung der strukturellen Beschreibung durch die Interviewte / den Interviewten ist nicht vorgesehen.
Aussagen /Analytische Abstraktion		
Beantwortung der Fragestellung	Begrenzt auf die empirische Grundlage des Gespräches wird die Fragestellung beantwortet. Die Aussagen verbleiben im Bezugsrahmen (Rogers) der am Gespräch beteiligten Person. Eine Loslösung der Aussageninhalte (Abstraktion) von ihrem Bedingungsgefüge (statischer Kontext) und von vorangegangenen Entwicklungsprozessen (dynamischer Kontext) wird als unzulässig angesehen.	Begrenzt auf die empirische Grundlage des Interviews wird die Fragestellung beantwortet. In größerer Distanz wird die Lebensgeschichte der Erzählerin / des Erzählers in ihrer Gesamtheit (biographische Gesamtformung) und die Eigentheorie der Erzählerin / des Erzählers über sich und das, was mit ihr / ihm passiert ist (autobiographische Thematisierung), in den Blick genommen.
Verallgemeinernde Aussagen	Aussagen, die über die am Gespräch beteiligte Person hinausgehen, erfolgen in Form sogenannter *Kann-Aussagen*, in dem Sinne: Für die untersuchte Person gilt die Aussage. Auf weitere Personen *kann* sie ebenfalls zutreffen. Dies ist aber in Gesprächen mit ihnen über ihre Erfahrungen zu klären.	Es erfolgen zu diesem Zeitpunkt der Analyse keine Aussagen, die über die beteiligte Person hinausgehen.
Bestätigung der Aussagen durch die beteiligte	Unbedingt erforderlich. Korrekturen bzw. Ergänzungen werden eingearbeitet. Danach: Bestätigung	Eine Bestätigung der analytischen Abstraktion durch die Interviewte / den Interviewten ist nicht

Forschungs-Sequenz	Persönliches Gespräch	Narratives Interview
Person	durch die am Gespräch beteiligte Person im Sinne von Carl Rogers: „Diese Aussagen sind für mich aufgrund meiner Lebenserfahrung zutreffend.“	vorgesehen.
Zusammenstellung der Ergebnisse aufgrund mehrerer Personen		
Aussagen aufgrund aller Gespräche bzw. Interviews	Dokumentation der Vielfalt an Erfahrungen der beteiligten Personen zu dem Forschungsthema und der daraus abgeleiteten Aussagen als *Ergebnispanorama*, gegliedert in Themenbereiche unter Erhaltung der konkreten Erlebensebene (auch anhand wörtlicher Zitate).	Im kontrastiven Vergleich ausgewählter Einzelfälle werden die Gesichtspunkte ausgewählt, unter denen das gesamte Datenmaterial überprüft, differenziert und empirisch belegt wird. Bei der Gliederung unter den verschiedenen Gesichtspunkten wird die konkreten Erlebensebene mit Hilfe umfangreicher wörtlicher Zitate erhalten.
Einbeziehung der wissenschaftlichen Fachliteratur		
Diskussion der Ergebnisse in Verbindung mit der Fachliteratur	Wie in jeder anderen Untersuchung auch.	Wie in jeder anderen Untersuchung auch.
Rückgabe des geschaffenen Wissens an die beteiligten Personen		
Schließen des Informationskreisl aufs: Erheben von Information und Rückgabe von Information. - Balance von Nehmen und Geben in der Forschung	Die Gesamtzusammenstellung der Ergebnisse wird allen beteiligten Personen zur Verfügung gestellt. Zum einen zur kommunikativen Validierung ihrer Anteile an den Gesamtaussagen, zum anderen zu ihrer Information über die Erfahrungen anderer Personen.	Bei Interesse können die Ergebnisse den Interviewten zur Verfügung gestellt werden.

Tab. 2: Persönliches Gespräch und narratives Interview im Überblick

2.6. Fazit aus dem Vergleich zwischen narrativem Interview und Persönlichem Gespräch

Gemeinsamkeiten
Zwischen den Methoden narratives Interview und Persönliches Gespräch gibt es beträchtliche Überlappungen, vor allem

- in der Wertschätzung der Lebenserfahrung von Menschen zu einem Forschungsthema und
- in dem Bestreben, für individuelle Erfahrungen einen freien und "wohltemperierten" Mitteilungsraum zu eröffnen.

Unterschiede
In den zugrunde liegenden Erkenntnis-Intentionen und den darauf aufbauenden Aufbereitungen der mitgeteilten Informationen unterscheiden sich die Methoden nachhaltig:

Beim narrativen Interview vollzieht sich der Erkenntnisprozess in der Struktur, dass eine forschende Person gedeihliche Bedingungen für ergiebige Mitteilungen zu einem bestimmten Forschungsthema schafft und die so erhaltenen Mitteilungen anschließend gründlich und in vorbereiteter Schrittfolge analysiert, teils in einfühlsamen Bezug zur informationsgebenden Person, teils gemäß der Konstrukte und Theorien des betreffenden Fachgebietes.

Beim Persönlichen Gespräch wird zwischen untersuchender und informationsgebender Person ein gemeinsamer, kooperativer Prozess eröffnet, auf der Suche nach Erkenntnis in Verbindung mit der Lebenserfahrung der informationsgebenden Person zu dem Forschungsthema und der unterstützenden, verstehenden Resonanz der untersuchenden Person. Charakteristisch für das Persönliche Gespräch ist die große zwischenmenschliche Nähe, die die untersuchende Person und die informationsgebende Person miteinander eingehen, weit über eine professionelle Forschungsbeziehung hinaus. Dieses "*In Beziehung Sein*" (Rogers) bleibt erhalten bis hin zu den Aussagen, den Schlussfolgerungen daraus, einschließlich der Verantwortung für den weiteren Umgang mit den erarbeiteten Informationen. Eine solche zwischenmenschlich nahe Beziehung und die Begegnung von Person zu Person als Grundlage der Informationserhebung wurde in der psychologischen Forschung bislang wenig angewandt. Die Chancen, dass *persönlich signifikante* (Rogers) Mitteilungen in den Forschungsprozess einfließen, sind groß. Dies wird auch in dem hier mit beiden Methoden ausgewerteten Gespräch mit E. deutlich. Der Preis dafür ist allerdings ein Verzicht auf abstrahierende Einordnungen, wenn diese nicht mehr kooperativ und einvernehmlich zwischen forschender und informationsgebender Person erfolgen können, sondern allein von der Forscherin bzw. dem Forscher vollzogen werden. Zu groß wäre die Gefahr eines erlebten Vertrauensbruches auf Seiten der informationsgebenden Person. Dies würde dieser Art zu forschen alsbald den Boden entziehen.

In dem Beispielvergleich der beiden Methoden ist dieser Unterschied zwischen den beiden Methoden de facto gering ausgefallen. Ich war auch bei der analysierenden Auswertung nach dem narrativen Interview sehr bemüht, das in dem Gespräch mit E. in mich gesetzte Vertrauen zu wahren. Ich rang aber mit dem Empfinden, auch bei den analysierenden Betrachtungen die anfangs eingegangene und bei der Auswertung nach dem Persönlichen Gespräch weitergeführte Kooperation zu suchen und E. nach ihrem Urteil zu fragen, ob sie die getroffenen Interpretationen und Einordnungen für zutreffend hält. Ohne diese Vertrauensbeziehung gemäß des Persönlichen Gesprächs "bis zu letzt" hätte ich die vorliegende Untersuchung zur Entwicklung von Frauen in dem zentralen Lebensthema *Liebe und Partnerschaft* nicht durchführen können.

Schlussfolgerungen aus dem Vergleich zwischen narrativem Interview und Persönlichem Gespräch für das methodische Vorgehen in der vorliegenden Untersuchung

Die vorangegangenen Ausführungen machen deutlich, aus welchem Grund das Persönliche Gespräch für die vorliegende Untersuchung als Methode zur Erhebung der Daten gewählt wurde. Für die Untersuchung sensibler Aspekte der persönlichen Entwicklung ist ein in besonderer Weise geschützter Rahmen nötig. Die Möglichkeit, einfühlend zu begleiten, ist bei den Themen Liebe und Partnerschaft - wie im Falle der vorliegende Untersuchung - von besonderer Bedeutung. Die Vorgehensweise bei der Durchführung Persönlicher Gespräche kommt der natürlichen Feldsituation beträchtlich näher als bei der Befragung durch narrative Interviews. Gerade bei sehr persönlichen Themen kann es für die informationsgebende Person eine große Unterstützung sein, im Verlauf des Gespräches Resonanz auf das Gesagte zu bekommen. Dies ist beim narrativen Interview nur in sehr eingeschränkter Form möglich.

Fähigkeiten des aktiven Zuhörens, wie sie von Flick (vgl. 1998, S. 122) und in noch stärkerem Maße von Lamnek (1995, Bd. 2, S. 66) gefordert werden, können nur ansatzweise beim narrativen Interview zum Einsatz kommen: Nicht zu bewerten, sondern darauf zu hören, wer und was dem Gegenüber wichtig ist und damit einhergehendes angemessenes nonverbales Verhalten wie Augenkontakt, gelegentliches Nicken oder veränderte Mimik als Reaktion auf das, was die informationsgebende Person sagt, findet beim narrativen Interview Anwendung. Sich jedoch selbst zu offenbaren, d.h. die Möglichkeit, die eigenen persönlichen Beobachtungen, Erfahrungen und Vorstellungen zum Thema mitzuteilen, ist für die gesprächsführende Person, geht man nach den Regeln der Interviewführung von Schütze, beim narrativen Interview nicht möglich. Die Möglichkeit der informationsgebenden Person, während des Gespräches eine Rückmeldung darüber zu geben, wie sie verstanden wurde, ist jedoch von zentraler Bedeutung für einen Großteil der Befragten, um sich bei persönlichen Themen öffnen zu können.

Auch die verschiedenen Möglichkeiten, wie die Interviewerin, der Interviewer empathisches Verstehen zeigen kann, können nur eingeschränkt beim narrativen Interview eingesetzt werden. So kann die gesprächsführende Person ihr Mitfühlen durch wissendes Nicken zum Ausdruck bringen, durch respektvolles Schweigen oder durch einen mitfühlenden Tonfall. Empathie ist jedoch keine isolierbare Fertigkeit, ihr Vorhandensein oder Fehlen im Gespräch oder Interview ist untrennbar mit anderen Fertigkeiten verbunden. Und wie die informationsgebende Person die Interaktion empfindet, d.h. ob sie wirklich das Gefühl hat, dass sie verstanden und akzeptiert wird, hängt weitestgehend von der Kombination der Haltung und des Verhaltens der gesprächsführenden Person sowie der Rahmenbedingungen ab.

Hier bietet das Persönliche Gespräch die größte Variationsbreite. Insbesondere wenn es sich um ein für Menschen sensibles Thema, wie im Falle der vorliegenden Arbeit, handelt, ist ein einfühlsames Eingehen auf das Gesagte sowie ein besonderer Schutz hilfreich, um dem Bedürfnis der Befragten nach einem Rahmen, in dem sie über ihre persönlichen Erfahrungen berichten und reflektieren können, zu entsprechen.

Insbesondere auch für die Auswertung der Mitteilungen und für die darauf aufbauenden Aussagen wird die Methode des Persönlichen Gesprächs der beim Thema Liebe und Partnerschaft erforderlichen Sensibilität und dem Schutz vor Einordnungen und Bewertungen durch „Fremde“, die die differenzierten und existenziell-tiefgehenden Erfahrungen nicht selbst durchlebt haben, in hohem Maße gerecht. Die Auswertung beschränkt sich zunächst auf die von der informationsgebenden Person selbst gefundenen Erkenntnisse. Die Untersucherin arbeitet sie in Kooperation mit ihr bzw. ihrer Rückmeldung heraus. Sofern daraus objektivierende Einordnungen abgeleitet werden, so bedarf es deren kommunikativer Validierung durch die am Gespräch beteiligte Person in Verbindung mit ihrem Urteilsvermögen aufgrund ihrer Lebenserfahrung, wiederum - wie schon im Forschungsprozess bis dahin - im vertrauensvollen und absolut aufrichtigen Miteinander von Forscherin und informationsgebender Person.

3. Ausgewählte Literatur

„Ich weiß, daß Bücher keine Menschen ersetzen können. Gleichzeitig weiß ich aber auch, wie oft mir ein spezielles Buch zu einer ganz bestimmten Zeit, in der ich gerade in einer entsprechenden Stimmung war, neue Perspektiven eröffnet hat, aus denen sich dann für mich wieder Neues ergeben hat.“ (V. Satir 1989, S. 12)

Das vorliegende Kapitel befasst sich mit den Entwicklungswegen von Frauen in Liebe und Partnerschaft aus unterschiedlichen Perspektiven. Es beginnt mit einer Auseinandersetzung darüber, wie die Entwicklung von Frauen von den Rahmenbedingungen in unserer Gesellschaft geprägt wird. Die Einflüsse von gesellschaftlichen Bedingungen auf unsere erlebten Gefühle und Verhaltensmuster werden häufig unterschätzt. Auch auf die positiven Aspekte des gesellschaftlichen Wandels wird hingewiesen. Die Chancen für Frauen, ihre individuellen Entwicklungsziele zu suchen und zu verwirklichen, sind in unserer heutigen Gesellschaft besser als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Mit den verschiedenen Aspekten „weiblicher“ Kommunikation und ihren Einflüssen auf die Wege von Frauen in der Partnerschaft befasst sich der zweite Teil des Kapitels. Gelingt es Frauen, ihre Kommunikation lebendig zu erhalten und über die Jahre hinweg im Kontakt mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu bleiben und sich darüber mit dem Partner im Gespräch auszutauschen, dann treten sie in eine kontinuierliche Entwicklung ein, die auch ihre Partnerschaft immer wieder den veränderten Gegebenheiten anpasst. Damit befasst sich der dritte Teil des Kapitels: Er beleuchtet das Wachstum der Frauen innerhalb der Partnerschaft.

Zur dauerhaften Wandlung gehört insbesondere die Weiterentwicklung individueller Identität, mit der sich der vierte Teil des Kapitels („Die Bedeutung von Autonomie und Nähe für die Entwicklung von Frauen in Partnerschaft und Liebe“) beschäftigt. Genau so, wie der Ablösungsprozess des Einzelnen von seiner Herkunftsfamilie Voraussetzung dafür ist, dass zwei Menschen eine Paarbiographie entwickeln, muss im Laufe der Partnerschaft ein schrittweiser Ablösungsprozess der Partner voneinander geschehen, ohne dass dabei die gemeinsame Biographie verloren geht.

Abgerundet wird das Kapitel durch eine Darstellung der Ergebnisse ausgewählter psychologischer Forschungsarbeiten zu den Themenbereichen „Entwicklungsprozesse bei Frauen in Liebe und Partnerschaft“ und „Frauen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit“.

3.1. Der gesellschaftliche Einfluss auf Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft

In unserer westeuropäischen Gesellschaft wird häufig die Phase der Verliebtheit als das Ideal einer Beziehung dargestellt. Leidenschaft und Zärtlichkeit stehen im Mittelpunkt der Werbe-, Film- oder Musikindustrie und werden uns als das höchste Ziel einer Partnerschaft verkauft. Eine wirkliche Beziehung zwischen Menschen, eine Beziehung, die das Leben bereichert und Entwicklung fördert, ist jedoch komplexer.

Was Frauen im Einzelnen von einer Partnerschaft oder Ehe erwarten, hängt auch immer mit der Kultur zusammen, in der sie aufgewachsen sind und in der sie leben. So können ihre Vorstellungen von Partnerschaft variieren, je nachdem, ob sie in Amerika, Indien oder Europa zu Hause sind.

In diesem Kapitel soll in erster Linie zwei Aspekten des gesellschaftlichen Einflusses auf die Entwicklungswege von Frauen in der Partnerschaft nachgegangen werden. Der erste ist die bereits oben erwähnte Tatsache, dass die Umgebung und Sozialisation die Erwartungen von Frauen an Partnerschaft und Liebe beeinflusst. Als Illustration hierfür soll ein Beispiel aus der Praxis von Josselson (1994) wiedergegeben werden. Der zweite Aspekt, der hier aufgegriffen werden soll, betrifft die Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels auf die Entwicklung von Frauen in Paarbeziehungen. Hiermit hat sich u.a. Welter-Enderlin (1992) in ihrem Buch „Leidenschaft und lange Weile“ ausführlich befasst.

3.1.1. Der Einfluss der Gesellschaft auf die Erwartungen von Frauen an Liebe und Partnerschaft

Die amerikanische Psychologieprofessorin und Psychotherapeutin Ruthellen Josselson ist der Auffassung, dass die Erwartungen von Frauen an Liebe und Partnerschaft größtenteils von ihrer Kultur diktiert werden. In ihrer Untersuchung darüber, was Paare zusammenhält (1994), schildert sie folgendes Beispiel aus ihrer Praxis:

„Sandra ist mit Jack verheiratet, einem Geschäftsmann, der in seiner Arbeit aufgeht und die meiste Zeit in seinem Büro verbringt. Er verdient sehr viel Geld und läßt Sandra völlige Freiheit, es auszugeben. Großzügig hat er Sandras Bruder, der ständig am Rande des Bankrotts lebt, finanziell unterstützt. Er ist Sandra liebevoll ergeben und versucht, alles zu tun, was sie von ihm verlangt. Aber was Sandra vor allem von ihm will, ist emotionales Engagement für sie. Sie möchte, daß er mit ihr über seine Gefühle spricht, daß er die Initiative zum Sex ergreift, daß er versucht, sie besser kennenzulernen, daß er gemeinsame Aktivitäten plant. Sandra arbeitet halbtags als Krankenschwester, studiert nebenbei noch und hat viele Freunde. Aber sie fühlt sich niedergeschlagen und unausgefüllt und überlegt, ob sie Jack

verlassen und sich einen Partner suchen soll, mit dem sie eine emotional intensivere Beziehung haben könnte.“ (R. Josselson 1994, S. 264)

Wäre Sandra Mitglied einer anderen Gesellschaft, so die Einschätzung von Josselson, dann würde sie nichts anderes von Jack erwarten:

„Lebte sie z.B. im viktorianischen Zeitalter so würde sie ihr emotionales Leben getrennt von dem ihres Mannes in unterschiedlichen, geschlechtsgetrennten Welten verbringen. Ihre interpersonalen Bedürfnisse würden von Verwandtschaft, Freunden und der Gemeinschaft getragen. Die Beziehungsnetzwerke unserer in höchstem Maße mobilen, weitmaschig organisierten Gesellschaft zwingen die Menschen in zunehmend kleinere Beziehungseinheiten und idealisieren diese über alle Maßen. Der Wert, der in unserer Zeit auf eheliches Beisammensein gelegt wird, belastet die Beziehung.“ (R. Josselson 1994, S. 265)

Nach Ansicht des Schweizer Paar- und Familientherapeuten Jürg Willi (1991) ist es besonders für Frauen häufig schwer, ihre Sehnsucht nach Geborgenheit in der Familie mit dem Wunsch nach beruflicher Verwirklichung miteinander zu vereinbaren. Auch beruflich erfolgreiche Frauen möchten, so Willi, schwach sein und sich anlehnen können. Gleichzeitig fürchten sie aber, sich damit lächerlich zu machen und als nicht emanzipiert zu erscheinen. Willi glaubt, dass viele Frauen sich überfordert fühlen, sich für das eine oder andere zu entscheiden. So würde die Familienplanung häufig lieber dem Zufall überlassen als bewusst eine Entscheidung getroffen.

3.1.2. Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels auf die Entwicklungswege von Frauen in Paarbeziehungen

Josselsons Einschätzung, dass die umfassenden Erwartungen an eine Partnerschaft sich belastend auswirken können, wird auch von der Schweizer Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin (1992) bestätigt.

Welter-Enderlin hat sich damit beschäftigt, welche Auswirkungen der Wandel der Gesellschaft auf die Paarbeziehungen unserer Zeit hat. Sie beleuchtet diese Fragen aus unterschiedlicher Perspektive. Ihrer Ansicht nach befinden wir uns in einer Zeit des Umbruchs zwischen modernen Idealen und traditionellen Zwängen. Da aber in der heutigen Zeit Lebensformen in der Regel nicht mehr verbindlich sind, gibt es in Partnerschaften keine eindeutigen Rollenzuweisungen mehr. Daher hängen Schwierigkeiten in Partnerschaften für Welter-Enderlin nicht nur mit einer Unfähigkeit der Partner zusammen, sondern auch mit Strukturen, die durch die Gesellschaft vorgegeben werden. In einer Zeit, in der die Beziehung zum Partner allein Beständigkeit bietet, ist sie mit Erwartungen hoch beladen:

„Wir müssen zusehen, wie vertraute Landschaften zubetoniert werden, wir lesen in der Zeitung von der Bedrohung durch eine mögliche Klimakatastrophe, und in der privaten Welt erfahren wir zum Beispiel, wie die besten Freunde, deren Ehe wir bisher als lebendig und gut

einschätzten, sich scheiden lassen. Kein Wunder also, daß unsere Sehnsucht nach der alten Zeit, die wir gern als die gute bezeichnen, uns Bilder von Ehe und Familie träumen läßt, in welcher Liebe in einem verbindlichen, gemeinschaftlichen Wir aufgehoben ist, das dennoch weitmaschig genug bleibt für die Entwicklung des Ichs.“ (ebd., S. 28)

Welter-Enderlin (1996) macht darauf aufmerksam, dass die traditionelle Form der Ehe nicht vom privaten Glück der Partner bestimmt wurde.

„Beim Modell von Ehe als Selbstverwirklichung unterscheidet genau dieses private Glück darüber, ob die Ehe Sinn hat oder nicht.“ (ebd., S. 181)

Dementsprechend seien auch die zunehmenden Scheidungsraten zu verstehen. Ihrer Auffassung nach haben sie nichts mit einem vermeintlichen zunehmenden Egoismus oder einem Nicht-Ernst-Nehmen der Ehe zu tun:

„Paare trennen sich und scheiden nicht deshalb, weil ihnen die Ehe unwichtig geworden ist, sondern weil ihnen die Ehe *so* wichtig ist, daß sie sich nicht mit weniger als einer völlig zufriedenstellenden Übereinstimmung mit dem jeweiligen Partner begnügen wollen“. (ebd., S. 175)

Welter-Enderlin (1996) weist jedoch auf die positiven Aspekte des gesellschaftlichen Wandels hin. Besonders die Chancen für Frauen, ihre individuellen Entwicklungsziele zu suchen und zu verwirklichen, sind in unserer heutigen Gesellschaft besser als noch vor wenigen Jahrzehnten:

„Individualisierung, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung sind die großen Werte unserer Zeit. Es sind großartige Werte, wenn ich sie vergleiche mit den einengenden Möglichkeiten von Menschen, die in den 40er oder 50er Jahren aufgewachsen sind und zumeist fraglos in milieuspezifische, typisch männliche oder weibliche Lebensläufe gepreßt wurden.“ (ebd., S. 76)

Josselson (1994) hingegen ist der Auffassung, dass in erster Linie Frauen die Leidtragenden des gesellschaftlichen Wandels sind:

„Frauen stellen sich selbst in den Mittelpunkt von Beziehungen zu anderen, brauchen jedoch komplexe Zusammenhänge für die Selbstverwirklichung in einer Beziehung. Ein Teil der heftigen Reaktion der Frauen in unserer Zeit entstand aus dem Domestizitätskult, der Frauen in den Vororten isolierte und sie auf eine Sphäre beschränkte, in der es nur die Kernfamilie gab. In den früheren Generationen gab es Kontakte mit vielen Menschen. Frauen waren nicht nur 'zu Hause bei den Kindern'. Sie waren auch zu Hause mit ihren Müttern, Schwestern, Tanten, Nachbarn, Freunden, Cousins und Cousinen, Nichten und Neffen. Zusammen erledigten sie die Aufgaben im Haus, die Kindererziehung und pflegten ihre Beziehungen. Familien weiteten sich zu Gemeinden aus und bildeten dichte soziale Netze, innerhalb derer die Menschen lebensbereichernde Beziehungen bilden konnten. In unserer heutigen Zeit hat das Arbeitsumfeld den Platz dieser Gemeinschaften übernommen. Es bietet Aufgaben und Interaktionen, die das Bezugssystem der Frauen vergrößern und den Weg zu Bestätigungsebenen, zu Vertrautheit und zu neuen Identifikationen öffnen.“ (ebd., S. 258)

3.1.3. Frauen als Beziehungsexpertinnen

Die amerikanische Psychotherapeutin Harriet Lerner (1995) sieht die ausgeprägte Beziehungsfähigkeit von Frauen in gesellschaftshistorischem Kontext:

„Ich wuchs in einer Zeit auf, in der Beziehungsfähigkeit für Mädchen und Frauen nichts Geringeres war als das Mittel zum Überleben. Die Regeln des Spiels waren klar und eindeutig: Ein Mann hatte die Aufgabe, etwas aus sich zu machen; eine Frau hatte die Aufgabe, sich einen erfolgreichen Mann zu suchen. Obwohl ich meine eigenen Berufspläne hatte, erschien mir das als der grundlegende und unveränderliche Unterschied zwischen den Geschlechtern. Ein Mann mußte jemand *sein*, eine Frau mußte jemanden *finden*. Diese Aufgabe, 'einen Mann zu finden' (ganz zu schweigen von der Nachfolgeaufgabe, ihn zu 'halten'), war keinesfalls auf die leichte Schulter zu nehmen. Der Scharfsinn, den meine College-Freundinnen und ich in unseren Diskussionen über Männer entwickelten, übertraf bei weitem das intellektuelle Engagement, das wir in unsere akademischen Studien investierten.
Heute werden wir Frauen nicht mehr ausschließlich über unsere Bindungen an Mann und Kinder definiert, aber wir sind immer noch die engagiertesten Expertinnen auf dem Gebiet der zwischenmenschlichen Beziehungen. Es mag schon sein, daß unser Interesse an und unsere Einfühlung in die Nuancen zwischenmenschlicher Interaktionen durch einen biologischen Faktor mitbestimmt sind; der Hauptteil unserer Weisheit stammt jedoch nicht aus der magischen Quelle der 'weiblichen Intuition' oder aus unserer genetischen Mitgift. Es ist vielmehr charakteristisch für die Beziehungen zwischen dominanten und untergeordneten Gruppen, daß die Mitglieder der untergeordneten Gruppe stets ein weitaus größeres Wissen über die Mitglieder der dominanten Gruppe und ihre Kultur besitzen als umgekehrt. Die Schwarzen zum Beispiel wissen eine Menge über die Regeln, Rollensysteme und Beziehungsstrukturen der weißen Kultur. Die Weißen haben kein vergleichbares Wissen über und keine ähnliche Sensibilität für die Kultur der Schwarzen.“ (ebd., S. 15)

In der hohen Wertschätzung von Intimität und Verbundenheit sieht Lerner keine Schwäche. Das Engagement von Frauen für Beziehungen gehört ihrer Auffassung nach zu den positiven weiblichen Traditionen und zu den Stärken von Frauen. Nach Lerner wird es jedoch dann problematisch, wenn Frauen Intimität mit dem Bedürfnis nach Bestätigung verwechseln, d.h. wenn sie in einer intimen Beziehung die einzige Quelle ihres Selbstwertgefühls sehen und wenn sie Beziehungen eingehen, für die sie ihr eigenes Selbst verleugnen müssen. Sie sieht eine große Gefahr darin, dass Frauen gemäß der weiblichen Rollentradition das „Ich“ für das „Wir“ opfern.

„Für Frauen ist die hohe Bewertung der eigenen Identität eine historisch junge Entwicklung. Selbstlosigkeit, Aufopferung und die Bereitschaft zu dienen waren die traditionellen 'weiblichen Tugenden', zu denen unsere Mütter und Großmütter erzogen wurden. Im Gegensatz dazu werden wir heute mit Botschaften bombadiert, die uns auffordern, starke, selbstbewußte, eigenständige, unabhängige Persönlichkeiten zu sein - theoretisch zumindest. (In einer konkreten Beziehungssituation sind die genannten Qualitäten allerdings oft mehr als

unwillkommen.) Wenn es uns nun nicht gelingt, die 'Wie-werde-ich...'-Anweisungen und aufmunternden Appelle, mit denen wir überschüttet werden, erfolgreich auf uns anzuwenden, sinkt unser Selbstwertgefühl drastisch ab. Es wird kaum wahrgenommen, von welcher Größenordnung die anstehende Aufgabe ist oder daß es auch für die Unfähigkeit, sich zu verändern, berechtigte Gründe geben mag.“ (ebd., S. 33)

3.2. „Weibliche“ Kommunikation

Voranstellen möchte ich dem folgenden Kapitel ein Zitat zum Thema Begegnung aus dem Manuskript „Lebendiger Wortwechsel - Von wohltuenden und wirksamen Gesprächen im Alltag“ von Inghard Langer (1996), in dem er sich auf Martin Buber bezieht, das die Stimmung und die Gefühle in einer guten Begegnung wiedergibt:

„Wir können offen sein für Begegnungen, aber wir können sie nicht erzwingen. Wir können uns geben und bereit sein zu empfangen, aber die Begegnung selbst ist ein Geschenk; wenn sie sich einstellt, öffnet sie uns den Zugang zu unserem Wesen und dem unseres 'Du'-Partners beziehungsweise unserer 'Du'-Partnerin. Oft können wir das, was in diesem Miteinander geschieht, nicht so recht begreifen oder in Worte fassen, und doch lassen sich Konturen ausmachen, mit denen die Freude und Glücksgefühle, die sich in einer solchen Situation einstellen können, zusammenhängen: Wir fühlen uns verbunden, sind geistig und körperlich gegenwärtig und spüren etwas Heiles und Ganzes. (ebd., S. 60)

Langer deutet an, was guter Kontakt zu sich selbst und zum Gegenüber bewirken kann: Wir fühlen uns beschwingt, glücklich, oft sind diese Momente überraschend, nicht vorhersehbar und erst recht nicht zu erzwingen - eher ein Geschenk des Augenblicks. Dies bedeutet aber nicht, dass es nicht möglich wäre, gute Voraussetzungen dafür zu schaffen, gewissermaßen eine kleine Basis, um solche Augenblicke häufiger einzufangen. Davon soll das folgende Kapitel handeln.

Nach Beobachtung von Welter-Enderlin (1992) sind vorwiegend Frauen am Reden über Beziehungen und Gefühle interessiert. Sie vermutet, dass das Reden zur Selbstvergewisserung vor allem für jene wichtig ist, die - wie viele Frauen - in Rollen leben, welche mit Ungewissheit und Vieldeutigkeit verbunden sind.

„Das Recht des Schweigens war noch immer das Recht der Mächtigen, und Sprache und Sprachgebrauch müssen deshalb über individuelle und geschlechtsabhängige Aspekte hinaus in ihrer sozialen Gebundenheit verstanden werden.“ (ebd., S. 37)

Josselson (1994) weist darauf hin, wie unterschiedlich die Sorge umeinander von Männern und Frauen gehandhabt wird. Grundsätzlich gesehen schafft Fürsorglichkeit eine Brücke zwischen den Menschen. Wie der kleine Prinz mit seiner Rose (vgl. A. de Saint-Exupéry 1968, S. 26) sind wir durch gegenseitiges

Umsorgen miteinander verbunden. Nach Auffassung von Josselson können hierbei jedoch auch Missverständnisse zwischen den Geschlechtern entstehen:

„Bei Männern drückt sich Fürsorglichkeit oft in indirekter Form aus. So zeigen sie sie beispielsweise, indem sie Schutz gewähren. Indem er die, um die er sich sorgt, abschirmt, erfährt ein Mann sich selbst als fürsorglich. Männer kümmern sich in größerem physischen und emotionalen Abstand als Frauen und mit unterschiedlichen Mitteln und Formen. 'Ist Dir eigentlich aufgefallen, daß ich traurig war und Trost gebraucht habe?' fragt sie. 'Ich weiß nicht, was du willst, schließlich habe ich doch den Wagen für dich gewaschen', antwortet er. Frauen werden sich eher um die Versorgung kümmern. Sie sind besser geeignet, eine Auge-in-Auge-Nähe zu bieten ('zuzuhören', 'zu verstehen') und ein Klima der Bestätigung und Vertrautheit zu schaffen.“ (R. Josselson 1994, S. 225)

Nach Josselson sehen viele Männer ein Sichkümmern um andere eher als Aktivität, etwas, das sie tun. Frauen, die das Umsorgen wohl eher idealisieren, nehmen ihre eigene Aktivität in diesem Bereich gar nicht so recht wahr.

„Es ist, als wäre das Umsorgen so etwas wie Atmen, das automatisch und unsichtbar geschieht. Fragen wir eine Frau, was sie den Tag über getan hat, wird sie wahrscheinlich kaum berichten, daß sie beruhigt, getröstet, getadelt, zugehört, sich in andere versetzt und beschützt hat. Männer hingegen, die mehr auf Taten fixiert sind, erzählen ganz bestimmt, daß sie mit den Kindern gespielt oder mit einem Freund gesprochen haben.“ (ebd., S. 256)

Bei dieser unterschiedlichen Wahrnehmung kann es natürlich leicht zu Missverständnissen kommen:

„Treffen Frauen mit ihrer Vorliebe für mitschwingende Erfahrungen auf männliche Instrumentalität, entfacht sich der interpersonale Krieg. 'Er will von meinen Gefühlen nichts wissen.', klagt die unverstandene Ehefrau. 'Ich weiß nicht, was sie möchte, daß ich tun soll', antwortet der verdutzte Ehemann. Sie will die Erfahrung auskosten. Er sieht es als ein Problem an, das gelöst werden muss.“ (ebd., S. 252)

3.2.1. Eigene Standpunkte vertreten

In ihrem Buch „Zärtliches Tempo : Wie Frauen ihre Beziehungen verändern, ohne sie zu zerstören“ vertritt Lerner (1995) die These, dass Frauen oft darauf verzichten, eigene Standpunkte zu vertreten, um eine scheinbare Nähe aufrechtzuerhalten. Sie ist der Auffassung, dass sich ein solches Verhalten in der Regel mittel- oder langfristig rächt: Wut und Depression sind ihrer Ansicht nach Signale dafür, dass die eigene Entwicklung zu kurz gekommen, dass Veränderung angesagt ist. Wie eine solche Veränderung vor sich gehen kann, wie Frauen lernen, zu ihren Vorstellungen und Vorhaben zu stehen, zeigt die Autorin an vielen Beispielen und typischen Situationen. Doch sie rät auch zur Vorsicht: Veränderung, soll sie von Dauer sein, muss - so ihre Erfahrung - in kleinen Schritten angegangen werden.

Nach Virginia Satir (1989) geht es nicht darum, einmal seinen Standpunkt darzustellen und es dabei bewenden zu lassen:

„Es ist vielmehr eine Möglichkeit, sich ehrlich mit menschlichen Problemen und Sorgen auseinanderzusetzen und sie angemessen mitzuteilen. Dieser Weg bewahrt dir deine Integrität, fördert deine Selbstachtung und wird auf Dauer deine Beziehungen zu dir und zu anderen stärken. Es ist eine lebenslange Suche, diese Art Weisheit zu entwickeln. Dazu brauchen wir viel Geduld. Selbsterkenntnis und Kontakt zu anderen sind die Schlüssel auf dieser Suche. Je besser der Kontakt zu uns selbst und zu anderen ist, desto eher fühlen wir uns geliebt und geschätzt, sind gesund und lernen, unsere Probleme noch zufriedenstellender zu lösen." (V. Satir 1989, S. 15)

Langer (1996) bestätigt diese Auffassung von Satir:

„Nahezu alle zwischenmenschlichen Störungen können als Folge von Unwerterklärungen bezogen auf uns selbst, auf unsere Mitmenschen oder unsere Umwelt erklärt werden, und Unwerterklärungen haben eben ihre persönliche Geschichte. Ist das Gefühl einer Person vom eigenen Wert stark, ist ihr *Pott* voll - wie Virginia Satir es nennt - , so ist die Person in der Lage, offene, ehrliche und liebevolle Beziehungen einzugehen. Ist der *Pott* leer, hat er im Moment ein Leck, so kommt es zu Verhalten wie Anklagen, Ausweichen und Vermeiden, zu hoch abstrakten Weltbetrachtungen oder zu einem aus dem Gleichgewicht geratenen Streben, es anderen recht machen zu wollen." (Langer 1996, S. 69)

Zahlreiche Autoren haben sich Gedanken gemacht über das Phänomen der Kommunikation zwischen Menschen. Notgedrungen musste an dieser Stelle eine Auswahl getroffen werden. Dargestellt werden in erster Linie die Gedanken, die sich Virginia Satir und Carl Rogers zu dem Themenbereich gemacht haben, darüber hinaus möchte ich noch verweisen auf die Schriften von Inghard Langer (1996) und Michael Lukas Möller (1988). Aufmerksam machen möchte ich auch darauf, dass das Thema der Kommunikation auch in den Kapiteln „Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe" und „Die Bedeutung von Bindung, Autonomie und Nähe für Frauen" berührt wird.

3.2.2. Die Bedeutung von Selbstachtung für die Entwicklung von Frauen in Partnerschaft und Liebe

Die Familientherapeutin Virginia Satir hat in ihrem Wirken einen Schwerpunkt darauf gelegt, Anregungen und Hilfestellungen zu geben, um Beziehungen zu klären und Kommunikation in Familien zu verbessern. In ihrem Buch „Mein Weg zu Dir: Kontakt finden und Vertrauen gewinnen" (1989) verdeutlicht sie ihre Auffassung darüber, wie stark der Einfluss des Selbstwertes eines Menschen auf seine Art, Kontakt aufzunehmen und mit anderen zu kommunizieren, ist.

„Alles, was die Selbstachtung verletzt, verhindert echten Kontakt. Es ist immer mein Ziel, sowohl meine eigene Selbstachtung, als auch die der Menschen um mich herum zu bewahren und zu steigern. Denn dann können wir uns als gleich starke Partner begegnen. Menschen, die die Selbstachtung anderer verletzen, tun dies oft aus Unachtsamkeit oder Sorglosigkeit, obwohl sie es gar nicht beabsichtigen. Ein Kontakt kann viel leichter hergestellt werden, wenn man sich direkt in die Augen schauen kann, nah genug beieinander sitzt und direkt und unverblümt spricht.
Das Selbstwertgefühl ist etwas sehr Zentrales für uns. Es ist der Grundstein für ein freies Leben. Um ihm mehr Raum zu geben, und befriedigendere Kontakte zu gestalten, müssen wir wissen, was dieses Selbstwertgefühl steigert.“ (ebd., S. 19)

Virginia Satir hat die Erfahrung gemacht, dass es möglich ist, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern, indem wir Neues ausprobieren und so lange üben, bis es selbstverständlich geworden ist. Um diesen Prozess in Gang zu setzen, hat sie „die fünf Freiheiten“ formuliert:

- „Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer Sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.“ (ebd., S 26)

Was kann aus dem Konzept von Satir Wichtiges für die Entwicklungswege von Frauen in Partnerschaft und Liebe entnommen werden? Es kann für die Weiterentwicklung von Frauen innerhalb ihrer Partnerschaft von großer Bedeutung sein, sich selbst anzunehmen und zu bejahen. Fehlt diese das Leben und sich selbst bejahende Kraft, kann es zur Folge haben, dass die Lebensqualität einer Frau erheblich abnimmt. Wenn sie sich nicht für wichtig genug hält, Raum in der Beziehung einzunehmen, sie sich nicht für eine wichtige Größe beispielsweise bei Entscheidungen in ihrer Partnerschaft hält, kann ihr eigener Entwicklungsweg unter Umständen gefährdet werden.

Satir ermutigt Frauen, in Erscheinung zu treten, aus sich herauszugehen und sich nicht von den Erwartungen ihrer Männer oder anderer Personen verschlucken zu lassen. Sie fordert Frauen auf, nicht anderen die Wünsche von den Lippen abzulesen, denn darin besteht ihrer Ansicht nach eine große Gefahr für die Lebendigkeit und die Entwicklungsmöglichkeiten von Frauen, sondern sich für ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen.

3.2.3. Die eigenen Gefühle dem Partner mitteilen

Die Kommunikation zwischen zwei Menschen in der Partnerschaft wird nach Auffassung von Satir durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Hierzu gehören z.B. ihre Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und in früheren Partnerschaften, die bisherige gemeinsame Geschichte, aber auch die aktuelle Befindlichkeit jedes Einzelnen. Virginia Satir macht deutlich, dass diese unterschiedlichen Einflüsse den Partnern häufig nicht bewusst sind, was zu großen Missverständnissen führen kann. Darum betont sie, wie wichtig es ist, Vermutungen und Vorstellungen voneinander immer wieder neu im Gespräch zu überprüfen.

„Veränderung beginnt damit, mit seinen Gefühlen ehrlich umzugehen. Diese Ehrlichkeit ist das Kernstück einer wirklichen Begegnung. Ich nenne diese Ehrlichkeit Kongruenz. Das Traurige ist, daß die meisten Menschen es ganz normal finden, mit ihren Gefühlen unehrlich umzugehen und sich gar nicht bewußt sind, daß überhaupt etwas anderes möglich ist. Sie glauben tatsächlich, das zu tun, was von ihnen verlangt wird und leiden dann unnötigerweise. Kongruenz ist allen Menschen möglich. Dazu brauchst du nur dich selbst.
Kongruenz hat auch damit zu tun, etwas zu riskieren. Mit ein Risiko eingehen meine ich einfach, etwas zu tun, was du bisher noch nie getan hast oder etwas Vertrautes einmal auf eine andere Art zu tun.“ (ebd., S. 28)

Lerner (1995) warnt Frauen jedoch davor, Veränderungsprozesse erzwingen zu wollen oder sich zu stark unter Druck zu setzen. Sie vertritt die Auffassung, dass nur jede Frau selber darüber entscheiden kann, welche Veränderungen sie in welchen Zeitraum vornehmen sollte und welche Risiken sie eingehen will. Sie macht darauf aufmerksam, dass nicht einmal die eigene Therapeutin mit Sicherheit wissen kann, wann der Zeitpunkt gekommen ist, eine Veränderung vorzunehmen und welches Maß an Veränderung eine Frau verkraften kann.

„Veränderungen erfordern Mut, aber wenn es uns nicht gelingt, uns zu verändern, bedeutet das nicht unbedingt, daß wir keinen Mut besitzen. Wir Frauen sind mit Selbstvorwürfen schnell bei der Hand - und ernten auch leicht Vorwürfe von anderen, wenn wir nicht in der Lage sind, die Veränderungen zu vollziehen, die wir selbst wünschen oder die andere von uns verlangen. Wir haben zu wenig Respekt vor der Weisheit des Unbewußten, das dem bewußten, zum Handeln entschlossenen Ich in manchen Situationen ein entschiedenes 'Nein' entgegensetzt.“ (ebd., S. 38)

Auch Carl Rogers (1985), der Begründer der Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie, sieht eine Gefahr darin, wenn Partner ihr Innenleben voreinander verschließen. Die Barrieren, die dadurch aufgebaut werden, können eine emotionale Distanz bewirken, die Entwicklung verhindert und Nähe schwierig macht. Rogers beschreibt verschiedene Arten der Kommunikation, von denen seiner Ansicht nach diejenige am konstruktivsten ist, bei der die Partner einfach sie selbst sind und ihre Gefühle, ohne einander anzuschuldigen, zum Ausdruck bringen. Dies macht sie verletzlich. Es hat jedoch Rogers Erfahrung nach meistens zur Folge, dass sich auch der andere Partner mitteilen kann und beide einander wieder näher kommen und ein Stück besser kennen lernen. Diese

offene Kommunikation ist für ihn ein Merkmal einer dauerhaften und glücklichen Partnerschaft. Für Rogers ist es wichtig, die eigenen Gefühle dem Partner gegenüber auszudrücken und mitzuteilen, auch wenn diese nicht immer positiv sind. Er schreibt:

„Ich will den Versuch riskieren, meinem Partner jedes positive oder negative Gefühl soweit mitzuteilen, wie ich selbst es in mir verstehe als lebendigen und gegenwärtigen Teil meines Ich. Ich will ferner versuchen, seine oder ihre Reaktion mit aller mir zur Verfügung stehenden Einfühlungskraft zu verstehen, gleichgültig, ob diese Reaktion anklagend und kritisch oder teilend und selbstdarstellend ist.“ (ebd., S. 196).

Auch Virginia Satir (1978) vertritt die Ansicht, dass es hilfreich für eine Partnerschaft ist, wenn sich beide Partner bemühen, einander konzentriert zuzuhören und sich wirklich zu verstehen. Sie macht auch darauf aufmerksam, dass nicht jeder Mensch das gleiche innere Bild haben muss zu dem, was er sagt, wie sein Gegenüber. Im Gegenteil, eigentlich ist es fast sicher, dass „unsere Vermutungen über den anderen keineswegs hundertprozentig stimmen“ (ebd., S. 73). Die Vorstellung, dass, wenn man sich liebt, man auch immer weiß, was genau der andere gerade denkt, ist selten Realität.

Näher kommen können sich die Partner, wenn sie in dieser Situation versuchen, ihre inneren Bilder zu beschreiben, ohne dabei den Partner bewerten zu wollen. So kann es möglich sein, dass man sich etwas mitteilen kann, ohne sich damit zu verletzen und die Beziehung vielleicht dadurch noch vertieft. Satir schreibt dazu:

„Viele Leute berichten mir, daß entgegen ihrer Erwartungen Beziehungen eine weitaus würdigere Basis bekamen, wenn sie feststellten, daß sie sowohl Negatives wie auch Positives offen sagen konnten.“ (V. Satir 1978, S. 78)

In gleicher Weise kam Welter-Enderlin (1996) in einer Befragung von 367 Paaren zu dem Ergebnis, dass eine Intimität, die durch offene Gespräche entsteht, ein Grundgefühl ist, dass in seiner Qualität weit über die Intimität, die durch Sexualität entsteht, hinausgeht.

„Intimität in diesem umfassenden Sinn bedeutet 'erkennen und erkannt zu werden'. Tatsächlich gehört zur Intimität das fortlaufende Gespräch, aber nicht dieses narzißtische Drehen um die eigene Achse 'Ich spüre, daß du spürst, daß ich spüre', sondern als Einander-Erzählen, als beständiger Dialog über Persönliches *und* Alltägliches. Anstelle der penetranten Frage 'Was fühlst du wirklich' tritt die Frage 'Was bewegt dich, was mich?' Anstelle des harmoniesüchtigen 'Wollen wir eher Kaffee oder Tee trinken, Urlaub am Meer oder in den Bergen machen?' tritt die Frage 'Was will ich, und was willst du? Was tust du, und was tue ich?'“ (ebd., S.167)

Auch für den Psychoanalytiker und Paartherapeuten Michael Lukas Moeller (1988) steht im Zentrum einer liebevollen Partnerschaft vor allem verstanden zu werden und sich verständlich zu machen. Für ihn liegt das Geheimnis, eine befriedigende Partnerschaft zu führen, darin, sich im wechselseitigen Gespräch,

im „Zwiegespräch“ zu üben. In seinem Buch „Die Wahrheit beginnt zu zweit“ stellt er die Wirkungen des „Zwiegesprächs“ und seine Unterschiede zu üblichen Gesprächen an konkreten Beispielen aus dem Leben von Paaren dar. Moeller betont, dass im „Zwiegespräch“ im Gegensatz zu der häufigen Praxis von Beziehungsgesprächen, in denen der seelische Schwerpunkt beim Gegenüber liegt, versucht werde, dem Partner zu zeigen, wie ich mich selbst gerade erlebe.

3.2.4. Das Anderssein des Partners respektieren und ihn verstehen

„Der Schlüssel zum richtigen Umgang mit Gleichheit und Verschiedenheit ist Verständnis.“ (Virginia Satir 1989, S. 61)

Eine andere Schwierigkeit von Frauen in Partnerschaften kann nach Satir in der Vorstellung liegen, dass einander lieben bedeutet, sich immer ähnlich zu verhalten, ähnlich zu empfinden und zu denken. Anstatt die individuellen Unterschiede als Bereicherung zu sehen und zu respektieren, werden sie als Angriff verstanden. Häufig wird vergessen, dass gerade das Andersartige des Partners besonders anziehend war zu Beginn der Partnerschaft. Es kann erleichternd sein, sich bewusst zu machen, dass gerade diese Unterschiede die Partnerschaft beleben und es wichtig ist, eine Balance zwischen Gemeinsamem und Unterschiedlichem zu finden. Im Idealfall ist es sogar möglich, auch etwas von den Stärken des Partners zu lernen.

3.2.5. Die persönliche Geschichte des Partners kennen lernen

Jede Frau bringt ihre eigene Geschichte mit in die Beziehung ein, ihre eigenen Empfindlichkeiten und Wahrnehmungen, die aus ihrer persönlichen Geschichte herrühren. So kann es zu „Verwechslungen“ kommen, wenn eine Frau z.B. in ihrem Partner für Momente ihren Vater sieht und ihn nicht als den Mann wahrnimmt, der er eigentlich ist.

Hierfür ist es nach Satir hilfreich, die eigenen „Reizworte“ kennen zu lernen. „Reizworte“ sind die Worte, die uns binnen Sekunden auf die Palme bringen und jede Situation eskalieren lassen. Satir (1989) schreibt dazu:

„Jeder von uns hat Reizworte. Das sind die Worte, bei denen wir schon Rot sehen, wenn wir sie nur hören, weil sie eine ganze Reihe von Bildern und Gefühlen aus der Vergangenheit hervorrufen, die uns verletzt, gedemütigt oder beschämt haben. Wir reagieren dann automatisch so, als ob wir noch einmal in der gleichen Situation von damals wären. Wir vergessen aber dabei, daß ein und dasselbe Wort bei verschiedenen Menschen eine völlig unterschiedliche Bedeutung haben kann. Daraus entstehen oft unnötigerweise physische Schmerzen und Verletzungen des Selbstwertgefühls. Die Chance für einen guten Kontakt kann dadurch oft verzögert oder ganz zerstört werden. Bei gutem Kontakt lernen Personen, die sich lieben, jene Worte und versuchen sie zu vermeiden, zu klären oder auszurangieren. Mit viel

gutem Willen lassen sich solche Situationen ausbügeln. Wenn jedoch ohnehin schon viel zerbrochen ist, können Reizworte die Situation sehr verschlimmern." (ebd., S. 57)

Virginia Satir zeigt hier gewissermaßen eine historische Dimension von Partnerschaft auf. Das heißt dass Frauen ihren Partner nicht immer unbedingt so sehen wie er ist, sondern dass es passieren kann, dass sie Dinge, die er sagt oder tut aufgrund ihrer Erfahrungen mit anderen Männern anders verstehen, als sie eigentlich gemeint waren.

Nach Ansicht des Schweizer Psychoanalytikers Peter Schellenbaum (1990) können schlechte Erfahrungen in der eigenen Herkunftsfamilie, beispielsweise mit dem eigenen Vater, auch ein Grund dafür sein, sich gar nicht auf einen Partner einlassen zu können. Als Beispiel führt er an, dass manche Frauen in ihrer Kindheit verletzt wurden und sich jetzt davor schützen möchten, indem sie einfach weniger von ihrem Selbst preisgeben und so auch weniger angreifbar sind. Vielleicht war ihnen die Liebe ihres Vaters so unsicher, dass sie gar nicht anders hätten überleben können, als sich durch starke Anpassung an seine Wünsche seine Liebe zu sichern. Dies kann im Erwachsenenalter dazu führen, dass die betroffenen Frauen sich dagegen entscheiden, das Wagnis einer Partnerschaft und der damit verbundenen Nähe einzugehen.

3.2.6. Das eigene Selbst stärken

Um intime Beziehungen eingehen zu können, ohne sich selbst dabei zu schaden, spricht auch Lerner (1995) sich dafür aus, dass Frauen ihr eigenes Selbst stärken. Für sie ist Autonomie die Grundlage echter Nähe und Intimität. Eine Entwicklung in Richtung mehr Autonomie (und damit auch Nähe) ist für sie zu erkennen, wenn Frauen

- ihre Überlegungen, Wertvorstellungen und Prioritäten klar benennen und ihr Verhalten konsequent danach ausrichten,
- mit Menschen, die ihnen wichtig sind, emotional verbunden bleiben, auch wenn Konflikte auftreten,
- schwierige und leidvolle Themen offen ansprechen und in Fragen, die für ihr Leben bedeutungsvoll sind, einen klaren Standpunkt beziehen,
- abweichende Meinungen aussprechen und anderen dasselbe gestatten.

3.3. Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe

Als Einleitung zum folgenden Kapitel soll ein Zitat des Schweizer Paar- und Familientherapeuten Jürg Willi (1991) vorangestellt werden. Willi definiert in seinem Buch „Was hält Paare zusammen?" eine wachstumsfördernde Partnerschaft wie folgt:

„Eine Partnerschaft gilt als wachstumsfördernd, wenn die Partner sich in offener Kommunikation ihre Gefühle und Bedürfnisse mitteilen können, wenn sie sich in ihrem Streben nach Selbstverwirklichung gegenseitig unterstützen und sich in ihrer Autonomie und Unabhängigkeit respektieren.“ (ebd., S. 15)

In dieser Definition erkennt man den engen Zusammenhang zwischen den Themenbereichen Entwicklungsprozesse von Frauen in der Partnerschaft, Kommunikation und Autonomie und Begegnung. Schwerpunkt des vorliegenden Kapitels soll der Einfluss der Partnerschaft auf die Entwicklungswege von Frauen sein.

Eine verbindliche Partnerschaft bildet nach Ansicht von Willi den besten Rahmen für die Entwicklung eines Menschen. In einer Partnerschaft haben Frauen die Möglichkeit, sich auseinander zu setzen, wohingegen Singles oft ein Gegenüber fehlt. Willi weist darauf hin, dass Statistiken zeigen, dass Verheiratete psychisch und körperlich gesünder sind und länger leben als nicht Verheiratete (vgl. Willi, 1991). Er führt dies darauf zurück, dass in Partnerschaft lebende Personen jemanden haben, mit dem sie ihre Sorgen und Nöte, aber auch positiven Erlebnisse teilen können, jemanden, mit dem sie sich auseinander setzen können und durch den sie in der Begegnung mehr zu sich selbst finden.

Dies wäre nach Ansicht von Willi in einer weniger verbindlichen Beziehung nicht so gut möglich, da dort die Bereitschaft, auch längere schwierige Zeiten durchzustehen, vielleicht nicht gegeben wäre. So ist für ihn die Ehe trotz aller Schwächen eine Beziehungsform, die viele Menschen relativ gesund hält, wobei er einschränkt, dass es auch Fälle geben kann, in denen durch Scheidung bzw. Trennung eine bessere Entwicklung ermöglicht wird.

3.3.1. Einfluss der Partnerschaft auf die Entwicklungswege von Frauen

In seinen Werken setzt sich Willi stark mit der gegenseitigen Beeinflussung in der Partnerschaft auseinander. Für ihn sind an der „persönlichen Entwicklung mitmenschliche Begegnungen mindestens ebenso beteiligt wie die Fähigkeit zu Innenschau und Selbsterkenntnis.“ (ebd., S. 223)

Oftmals wird eine Partnerschaft begonnen mit der Hoffnung, „miteinander und durcheinander persönliche Möglichkeiten zu realisieren, die bisher nicht ins Leben eintreten konnten“ (ebd., S.224), gewissermaßen ein vollständigerer Mensch zu werden und so die eigene Lebensqualität zu verbessern (vgl. auch Schellenbaum 1990). Durch das enge Zusammenleben mit dem Partner kann die Persönlichkeitsentwicklung entscheidend beeinflusst werden. Willi führt hierzu drei mögliche Verhaltensweisen an: unterstützen, begrenzen, herausfordern.

Unterstützen

Eine Form der Unterstützung des Partners, von der Frauen häufig Gebrauch machen, ist das Teilhaben an seinem Leben, seinen Problemen und Sorgen durch einfühlsames Zuhören, ohne zu versuchen, ihn seiner Autonomie zu berauben, sondern nur, weil man bemüht ist, ihn wirklich zu verstehen und besser kennen zu lernen. Willi unterscheidet hier jedoch zwischen dem einfühlsamen Zuhören, das in einer therapeutischen Beziehung angemessen ist, und dem in einer Partnerschaft.

Dem Partner Grenzen setzen

Manchmal kommt es vor, dass Frauen ihrem Partner nicht genügend Widerstand entgegensetzen aus Angst, ihn zu verlieren, wenn sie ihn nicht mehr vollständig akzeptieren.

Den Partner herausfordern

In einem Menschen stecken unendlich viele Möglichkeiten, die manchmal erst ins Leben treten können, wenn die Situation sie erfordert oder begünstigt. So können Frauen durch offene oder versteckte Wünsche dem Partner Impulse geben, sich in eine bestimmte Richtung zu entwickeln. Dies muss nicht nur ein harmonisches gemeinsames Wachstum bedeuten, manchmal wird der Partner z.B. auch dadurch zu größerer Selbständigkeit angeregt, dass eine Frau gereizt auf seine Anhänglichkeit reagiert oder sich sogar langweilt und eine Beziehung außerhalb der Partnerschaft aufnimmt. Oder aber einer der beiden verfügt über positive Charaktereigenschaften, die der andere sich durch das Zusammenleben nach und nach auch teilweise aneignen kann. Die Partnerschaft ermöglicht Frauen so Wachstumschancen, die ihnen im Alleineleben vielleicht gar nicht zu Bewusstsein gekommen wären.

Welter-Enderlin (1996) bringt hierzu folgendes Beispiel:

„Ein jüngerer Mann zum Beispiel, ein Kadermitglied einer großen Unternehmung, sagte mir dieser Tage, er arbeite jetzt in Teilzeit und sei glücklich darüber - aber von sich aus hätte er nie an so etwas gedacht. Erst als seine Frau ihn kräftig herausforderte und schließlich vor ein Entweder/Oder stellte, habe er sich den nötigen Stoß gegeben. Seine Hoffnung seien darum solche starken, fordernden Frauen. Denn seiner Erfahrung nach würden die meisten Männer von sich aus kaum Anlaß für Veränderungen im Verhältnis der Geschlechter sehen. Die Angst vieler Männer vor dem Verlust ihrer traditionellen Privilegien sei noch immer viel zu groß - und was sie durch ein neues Verhältnis im Tanz der Geschlechter für sich persönlich gewinnen könnten, hätten bisher die wenigsten gemerkt.“ (ebd., S. 8)

Sich unterstützen, begrenzen oder herausfordern sind meist aktive Verhaltensweisen. Es ist jedoch notwendig, den Partner auch als ein eigenständiges Wesen anzuerkennen, über dessen Wege man nicht bestimmen kann: Dieses Loslassen des Partners kann sehr schwer sein, weil es bedeutet, die Kontrolle über ihn aufzugeben. Den Partner loszulassen bedeutet nicht, kein

Interesse mehr an ihm und seinem Leben zu haben, sondern im Gegenteil, ihm Achtung und Wertschätzung entgegenzubringen und Zutrauen in seine Fähigkeit, sein Leben auch allein meistern zu können. Dieser Bereich wird ausführlicher im Kapitel 3.4. „Die Bedeutung von Bindung, Autonomie und Nähe für die Entwicklung von Frauen“ behandelt.

3.3.2. Entwicklungswege von Frauen in einer lebendigen Partnerschaft

Carl Rogers betrachtet Beziehungen als einen fortlaufenden Prozess:

„Ich glaube, daß interpersonale Beziehungen sich für mich als eine rhythmische Bewegung darstellen: Offenheit und Ausdruck und danach Angleichung; Fluß und Wandel und danach Ruhe; Risiko und Angst und danach Sicherheit.“ (Rogers/Rosenberg: Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit, 1980, S. 197)

Er führt in seinem Buch „Partnerschule“ (1985) mehrere Beispiele von Paaren an, die zeigen, dass es für die Fortdauer einer Partnerschaft nicht immer reicht, dass man einander liebt. Vielmehr scheint es eine Rolle zu spielen, dass die Partner sich auf einen Prozess des gemeinsamen Wachstums einlassen. Erich, einer von Rogers Gesprächspartnern, sagt dazu:

„Ich glaube, die Leute betrachten die Ehe normalerweise als Institution oder als eine Struktur, aber das ist sie nicht. Die Ehe ist ein Prozeß. Sie ist eine Folge von Prozessen, in die man sich einläßt, ohne jemals zu wissen, wohin sie einen führen. Und ich glaube, wenn man sich das klarmacht, daß die Ehe aus lauter Prozessen besteht, die man selbst in Gang setzt, dann ist das eine ganz andere und weitaus bessere Einstellung, als wenn man sich mit der Vorstellung von einer Institution zufrieden gibt.“ (ebd., S. 183).

Rogers hat beobachtet, dass es sich positiv auf die Zufriedenheit der Partner auswirkt, wenn sie auf ihr eigenes inneres Gefühl hören, in welcher Form sie in einer Partnerschaft leben wollen, anstatt sich an Normen zu halten, die ihnen von Eltern, Freunden oder der Gesellschaft auferlegt werden. Natürlich ist es trotzdem auch möglich, dass beispielsweise eine Frau sehr zufrieden in einer ähnlichen Partnerschaft lebt wie ihre Mutter, vorausgesetzt, sie wünscht sich genau diese Form der Partnerschaft.

Nach Ansicht von Rogers ist eine Frau in ihrer Partnerschaft um so glücklicher, je mehr sie zu sich selbst findet, sich selbst kennen lernt und sich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickelt. Gerade wenn sie beginnt, selbständiger zu werden und sich unabhängiger von ihrem Partner zu machen, kann dies auf positiven Widerhall bei ihm stoßen. Dem Partner ein Gegenüber zu sein, verhindert Langeweile und hält die Beziehung lebendig.

Ebenso wie Welter-Enderlin (1992) betont auch Rogers, dass hierbei allerdings

die Gefahr besteht, dass die Entwicklungen der beiden Partner nicht synchron ablaufen. Dies kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass der eine sich vom anderen trennt, weil sie sich auseinander gelebt haben. Im positiven Fall jedoch regen sich die Partner durch ihre Entwicklungsschritte gegenseitig an, so dass die Partnerschaft von einem ständigen Wachstum geprägt ist:

„Ich bin 20 Jahre verheiratet", sagt dazu eine Frau in der Untersuchung von Welter-Enderlin (1992, S. 48). „Aber nicht mit demselben Mann. So wenig wie er mit derselben Frau verheiratet ist. Wie haben uns beide verändert. Das Gemeinsame unserer Geschichte gibt den Nährboden, ohne den so viele Veränderungen gar nicht möglich gewesen wären."

Je mehr eine Frau zu sich selbst findet, desto mehr hat sie den Wunsch, alle Seiten ihrer Persönlichkeit leben zu können. Dies verändert auch ihre Partnerschaft. Sie kann sich je nach Situation einmal klein und schwach fühlen, ein anderes mal stark und kraftvoll. Sie ist nicht in einer Rolle verhaftet, sondern kann eine große Bandbreite von Möglichkeiten leben.

Einer der wichtigsten Faktoren für eine wachsende und sich weiterentwickelnde Beziehung ist für Rogers, eine eigenständige Person zu werden:

„Es ist die Tatsache, daß die Partnerschaft reicher und besser wird, wenn jeder der Partner in zunehmendem Maße er selbst wird. Man könnte fast sagen, je selbständiger beide werden, desto größer ist die Chance für eine starke Bindung. ... Eine lebendige Partnerschaft besteht aus zwei Menschen, von denen jeder sein eigenes Selbst besitzt, respektiert und entwickelt." (ebd., S. 197)

3.3.2.1. Krisen als eine Gelegenheit zum Wachstum

Rogers (1985) berichtet in seinem Buch „Partnerschule" von einem Paar, Erich und seiner Frau Denise (vgl. S. 157-190). Die beiden sind seit fünfzehn Jahren verheiratet und haben in dieser Zeit größte Veränderungen erlebt. Sie haben Krisen als Gelegenheit zum Wachstum genutzt. Rogers betont, dass er sowohl in seiner eigenen Ehe als auch bei anderen beobachten konnte, dass die Persönlichkeitsveränderung der Partner im Laufe der Zeit so gravierend war, dass sie sich vermutlich gegenseitig völlig uninteressant finden würden, wenn sie sich jetzt so kennen lernen würden, wie sie zu Beginn ihrer Beziehung waren.

Welter-Enderlin (1992) betrachtet Paarkrisen als Übergänge in der Entwicklung von Frau und Mann als Individuen und als Paar. Entwicklungsphasen sind nicht genormt. Zu jeder menschlichen Entwicklung gehört etwas Unvorhersehbares. Zwei Menschen können noch so sehr aufeinander bezogen sein, sie werden sich trotzdem selten im Gleichschritt entwickeln.

Jede Übergangsphase bedeutet nach Welter-Enderlin ein kritisches Spannungsfeld zwischen Bisherigem und Neuem. Ihrer Auffassung nach sind es

aber nicht die Übergänge von einer Lebensphase zur nächsten an sich, welche sich als kritisch erweisen, sondern die Art und Weise, wie Menschen sie bewerten und mit ihnen umgehen. Den Prozess von Entwicklung und Wandel in Paarbeziehungen beschreibt Welter-Enderlin wie folgt:

„Als erste Vorboten fälliger Veränderungen versagen die alten Beziehungsmuster. Eine Paargewohnheit wie die, daß zum Beispiel eine Frau ihren Mann beim Auto fahren mit Hinweisen auf Gefahren irritiert oder ein Mann bei Einladungen jeweils mit anderen Frauen flirtet und seine Partnerin ignoriert, kann jahrelang toleriert werden. Dann, quasi über Nacht, wird das entsprechende Muster zwischen den beiden zum Kristallisationspunkt heftiger Auseinandersetzungen oder eisiger Distanz. Typischerweise greift der eine oder andere der beiden dann auf Lösungen zurück, die schon einmal wirksam waren, und verwendet sie ad hoc, das heißt ohne weitere Diskussion. Er zum Beispiel bringt ihr Rosen, sie zum Beispiel schweigt während der restlichen Autofahrt. Aber diese ad hoc Lösungen (die sogenannten 'Lösungen erster Ordnung') bewirken meistens mehr desselben: mehr Irritation, mehr Dissonanz. Denn sie weisen ja auf den alten, unbefriedigenden Zustand zurück. Als letzter Schritt der Eskalation der Krise erfolgt meistens der Zusammenbruch des Bisherigen. Nicht selten schlägt in dieser Phase die erfahrene Hilflosigkeit in Aggression oder Depression um. Wenn dann inmitten des Chaos und der Verzweiflung nichts mehr geht, kann auf einer anderen, noch nie erreichten Ebene plötzlich Neues entstehen, können differenziertere Sichtweisen des Bisherigen sowie Verhaltensmöglichkeiten aufgehen, die bisher nicht vorstellbar waren ('Lösungen zweiter Ordnung').
Gerade durch den Zusammenbruch des Vorherigen wurde Neues möglich. Statt, wie zum Beispiel 'Streitpaare' es tun, nach der Erhitzung eine Abkühlungsphase einzuleiten, welche zu neuer Erhitzung des Konflikts führt, hat ein solches Paar vielleicht inzwischen eine Möglichkeit gefunden, durch Rituale von Distanz und Versöhnung einen Streit jeweils so zu Ende zu führen, daß daraus neue Lösungen entstehen. Erstarrte Rollenmuster werden auf diese Weise verflüssigt, es entstehen neue Spielräume und vielfältigere Verhaltensmöglichkeiten für beide.“ (ebd., S. 65)

3.3.2.2. Bedingungen für Wandel von Frauen in der Partnerschaft

Unter welchen Bedingungen Wandel von Frauen erfolgt, ist nicht nur eine wichtige Frage im Zusammenhang mit Krisen in der Partnerschaft, sondern spielt auch im alltäglichen Zusammensein eine Rolle.

Im vorliegenden Kapitel werden verschiedene Erklärungsmodelle zu dieser Frage vorgestellt. Zum einen handelt es sich um den Ansatz von Rogers. Zum anderen wird in der Literatur häufig die psychoanalytisch orientierte Theorie von Willi angeführt. Diese beschreibt die Bereitschaft zur Veränderung in erster Linie anhand von individuellen Eigenschaften, die durch die Biographie geprägt sind, gibt aber weniger Erklärungen dazu, was Wachstum fördert oder behindert, wenn ein neues System durch das Zusammenkommen der Partner entsteht. Mit dieser Frage hat sich neben Satir auch Welter-Enderlin intensiv befasst. Für die Frage nach Bedingungen für Wandel erscheint ihr ein Aspekt besonders wichtig:

„Es handelt sich um die Erkenntnis, daß Menschen für ihre individuelle und gemeinsame Entwicklung und ihren Umgang mit kritischen Lebensereignissen Visionen brauchen, sowohl unmittelbare wie künftige. In der Praxis fällt mir auf, daß Paare in Krise immer wieder berichten, daß sie sich entweder nie klare Informationen gaben über ihre individuellen Anliegen und Zukunftsvorstellungen und sich auch nie über gemeinsame Ziele auseinandersetzten, oder daß sie ihre ursprünglichen Ziele so lange unrevidiert ließen, bis diese bloß noch aus Annahmen oder Vorurteilen bestanden.“ (R. Welter-Enderlin 1996, S.56)

Welter-Enderlin vermutet ähnlich wie auch Schellenbaum, dass ein großes Wachstumspotenzial in den Möglichkeiten liegt, die Frauen an ihrem Partner entdecken und fördern und diese an ihnen:

„Bilder vom anderen können zu Visionen werden, die in ihm Möglichkeiten zum Blühen bringen, von denen er/sie selber kaum etwas ahnte. Mit Bildern als Visionen meine ich besonders die *möglichen Wirklichkeiten*, die wir bei einem geliebten Menschen wahrnehmen. Die Schriftstellerin Anais Nin schreibt in einem Brief an Henry Miller: *Die Vision, die Du von mir hast, bringt mich kraftvoll zum Leben.*“ (R. Welter-Enderlin 1996, S. 93)

Für die Schweizer Psychologieprofessorin und Psychoanalytikerin Verena Kast (1996) ist das Ziel des Wandlungsprozesses, zu der Frau zu werden, die man eigentlich ist.

„Das heißt, daß die Fülle der Lebensmöglichkeiten, die in uns angelegt sind, zu einem großen Teil erlebbar werden, daß sichtbar wird, was in uns - und vielleicht eben nur in uns - angelegt ist. Der Individuationsprozeß ist in diesem Sinn ein Differenzierungsprozeß: Die Besonderheit eines Menschen soll zum Ausdruck kommen, seine Einzigartigkeit. Dazu gehört ganz wesentlich das Annehmen von sich selbst, mit den jeweils verbundenen Möglichkeiten, aber auch den Schwierigkeiten; wobei gerade die Schwierigkeiten wesentlich sind - sie machen die Besonderheit weitgehend aus.“ (ebd., S. 138)

Dies bedeutet nicht unbedingt, dass das Leben dadurch einfacher wird. Mit sich selbst mehr im Einklang zu leben, kann nach Auffassung von Kast auch häufig bedeuten, in der Umwelt mehr anzuecken:

„'Werden, die man ist', heißt keineswegs glatt harmonisch, abgeschliffen zu werden, sondern immer mehr an sich wahrzunehmen, was man ist, was stimmig ist in der eigenen Persönlichkeit samt Ecken und Kanten. Insofern ist der Individuationsprozeß auch immer ein Annäherungsprozeß.
Der andere Aspekt des Individuationsprozesses - ebenso wichtig und vielleicht psychologisch auch praktikabler, auch mit dem Ziel der Selbstwerdung verflochten - zielt auf das Erreichen von mehr Autonomie. Der Mensch soll zu einem Einzelwesen werden, abgelöst von Elternkomplexen und damit zusammenhängend auch von kollektiven Maßstäben, von Normen und Werten in einer Gesellschaft, von Rollenerwartungen, von dem, was 'man' denkt. 'Man-selbst-werden' heißt auch mündig zu werden.“ (ebd., S. 138)

Virginia Satir (1989) hat eine kleine Checkliste für den befriedigenden Umgang mit Veränderungen entworfen:

„Auf den ersten Blick könnten Veränderungen, die du machen möchtest, als gigantische Aufgabe erscheinen. Sie sind es dann auch, wenn du meinst, du müßtest alles auf einmal tun oder das Gefühl hast, es gehe nur auf eine ganz bestimmte Art. Wenn du dir jedoch vorstellst, eins nach dem anderen zu tun und so, wie es dir am besten liegt, dann ist es leichter. Wenn bei mir eine Veränderung ansteht, schaue ich nach vier Dingen:

1. Wie geht es mir mit mir selbst (Selbstachtung)?
2. Wie kann ich das, was ich sagen möchte, den anderen verständlich machen (Kommunikation)?
3. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Stehe ich zu ihnen oder projiziere ich sie auf jemand anderen? Tue ich so, als ob ich bestimmte Gefühle hätte, die in Wirklichkeit gar nicht da sind (Regeln)?
4. Wie verhalte ich mich, wenn etwas Neues auf mich zukommt (Risikobereitschaft)?

Schon die Veränderung in einem dieser Bereiche beeinflußt die anderen. Das heißt, wir können überall anfangen.“ (ebd., S. 29-30)

3.3.3. Die Wahl des Partners

Nach Welter-Enderlin (1992) liegt bei der Motivation für die Partnerwahl immer eine Vision zugrunde, ein intuitives Gefühl dafür, was entstehen könnte, wenn ich mit einem bestimmten Menschen zusammenkomme. Ihrer Ansicht nach liegt in der intuitiven Partnerwahl der Keim für Entwicklung und Verwandlung.

Auch Josselson (1994) hebt die positive Bedeutung des anfänglichen Idealisierens der Eigenschaften des Partners hervor.

„Idealisierung ist wichtig für unsere Entwicklung. Nur wenn eine Idealisierung da ist, gibt es ein freudvolles Gefühl der Perspektive und des Handelns oder eine Transzendenz der eigenen Grenzen.“ (ebd., S. 144)

Damit aus der ersten Verliebtheit jedoch eine stabile Partnerschaft entstehen kann, braucht es handwerkliches Rüstzeug und Ausdauer. Die Partnerwahl aktiviert die bisherige Lebensgeschichte jedes Einzelnen mit ihren Erfahrungen in der eigenen Herkunftsfamilie. Welter-Enderlin (1992) betont ebenso wie Scarf (1991), dass Bedingung für eine glückliche, wachstumsfördernde Partnerschaft ist, Abschied zu nehmen von Projektionen, der Einengung des Gegenübers auf ein Bild, das sie oder ihn zwingt, eigene ungelebte Seiten stellvertretend zu leben. Abschied nehmen von solchen einseitigen Zuschreibungen heißt, das Anderssein des Partners zu respektieren. Hierzu gehört auch die Auseinandersetzung mit unabgeschlossenen Geschichten aus der jeweiligen Herkunftsfamilie, welche

möglicherweise die Partner in der unbewussten Hoffnung, sie abzuschließen, zueinander geführt haben:

„Es scheint also, daß Paarkrisen immer auch mit 'unerledigten Geschichten' aus den eigenen Lebensläufen zweier Menschen zu tun haben und ihnen die Chance geben, sich damit auseinanderzusetzen und ihnen neue Kapitel anzufügen.“ (R. Welter-Enderlin 1992, S. 168)

Auch Scarf (1991) schildert eindrücklich, wie Paarkonflikte sinnvoll in Verbindung gebracht werden können mit dem Ablösungsversuch aus der Herkunftsfamilie.

3.3.4. Die Entwicklung von Frauen fördernden Qualitäten in Paarbeziehungen

Auch die amerikanische Psychologieprofessorin und Psychotherapeutin Ruthellen Josselson betont, dass beim Partner auf Resonanz zu stoßen, sich verstanden zu fühlen, eine der wichtigsten Bedingungen für das Wachstum von Frauen in der Partnerschaft ist. Das Gefühl, verstanden zu werden, spornt ihrer Auffassung nach einen Mechanismus in uns an, der uns hilft, schwierige Situationen zu meistern. Die Tatsache, dass jemand weiß, was wir durchmachen, gibt uns die Kraft, nicht aufzugeben. In ihrer Untersuchung darüber, was Paare zusammenhält (1994) machte sie die Beobachtung, dass

„ ... der Wunsch, verstanden zu werden, höher rangierte als alle anderen. Über Sex hinaus, über Verlust- und Verlassenheitsängste hinweg war der Wunsch, einfach anerkannt und akzeptiert zu werden, das Non plus ultra dessen, was Menschen sich voneinander wünschen.“ (ebd., S. 123)

In seinem gemeinsam mit Rachel Rosenberg verfassten Buch „Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit“ (1980) hebt Carl Rogers hervor, welche Auswirkungen der Einfluss der personenzentrierten Qualitäten auf Entwicklungsprozesse haben kann:

„Nach meiner Erfahrung geschieht Außerordentliches, wenn ein von Glaubwürdigkeit, Achtung und Verstehen geprägtes Klima geschaffen wird. In einem solchen Klima wird Starrheit zur Beweglichkeit, statisches Beharren zu Entwicklung, Abhängigkeit zu Autonomie, Vorhersagbarkeit zu spontaner Kreativität, Abwehrhaltung zu Selbstannahme und Selbstverwirklichung.“ (ebd., S. 197)

Carl Rogers, der Begründer der Klientenzentrierten Therapie, baute seine Therapieform auf eine bedingungslos positive Betrachtungsweise und einfühlsames Zuhören auf, seiner Ansicht nach wichtige Vorbedingungen, um Entwicklung zu fördern. Seine zentrale Hypothese besagt, dass der Mensch in sich selbst über eine enorme Fähigkeit verfügt, sich in der Art und Weise, wie er ist und sich verhält, zu verstehen und konstruktiv zu verändern. Diese Fähigkeit

nannte er „Aktualisierungstendenz“. Er nahm an, dass der Mensch wie jeder andere Organismus eine ihm innewohnende Tendenz besitzt, alle seine Fähigkeiten so zu entwickeln, dass sie den Organismus erhalten oder vervollkommnen. Ist also ein angemessenes Klima für persönliches Wachstum gegeben, dann würde sich mit großer Sicherheit der Organismus weiter verändern und entwickeln. Diese Fähigkeit würde am wahrscheinlichsten unterstützt dadurch, dass

„ ... der Therapeut oder ein anderer Helfender seine eigene Wirklichkeit, seine Anteilnahme und ein tiefes sensitives, nicht urteilendes Verstehen erlebt und kommuniziert. Diese Qualität der Beziehung ist zentral für den gesamten therapeutischen Prozeß.“ (C. Rogers 1983, S. 471)

Die Theorie von Carl Rogers über die entscheidende Bedeutung von drei Qualitäten bei Psychotherapeuten gegenüber Klienten - einfühlendes Verstehen, Achtung-Wärme-Sorgen sowie Echtsein - wurde von Reinhard Mario Fox und Reinhard Tausch (1987) auf ihre erweiterte Gültigkeit in Partnerschaften hin untersucht.

In ihrer Untersuchung baten sie 120 Personen, Angaben über ihre Zufriedenheit in der Partnerschaft zu machen. Der Zusammenhang war enger, als er bisher in der zeitlich begrenzten therapeutischen Beziehung ermittelt wurde. Fox und Tausch nehmen an, dass die Theorie von Rogers über die Psychotherapie hinaus in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen gültig ist. Die Auffassung von Rogers, dass diese Qualitäten notwendige Bedingungen für ein förderliches Klima von seelischem Wachstum und persönlicher Entwicklung sind, wird durch die Ergebnisse gestützt: Wurde die Partnerin, der Partner in den drei Qualitäten nicht günstig wahrgenommen, dann waren 100% der Befragten unzufrieden mit der Partnerschaft. Dies legt nahe, dass diese Qualitäten notwendige Bedingungen für zufriedene Partnerschaften sind:

„Mit großer Wahrscheinlichkeit beeinflussen die drei Qualitäten fortlaufend jedwede Aktivität einer Person. Ein Partner, der sich in die innere Welt des anderen einfühlt, der gegenüber der inneren Welt des anderen Achtung-Wärme-Sorgen empfindet und der aufrichtig ist, dessen sämtliche Aktivitäten gegenüber seinem Partner werden fortdauernd deutlich unterschiedlich sein von jemandem, der eher verständnislos für die innere Welt des anderen ist, sie mißachtet und der eher unaufrichtig sich selbst und dem anderen gegenüber ist. Bei Einfühlung in die innere Welt des anderen sind unsere Handlungen und Aktivitäten der Erlebniswelt des anderen angemessen, sei es hinsichtlich der Haushaltsführung, der Kindererziehung oder der sexuellen Beziehung. Und: Erfährt eine Person sehr deutlich bei sich diese Qualitäten der Aktivitäten eines anderen, fühlt sie sich also tief verstanden und aufrichtig geachtet, dann kann sie sich selbst mehr verstehen, sich selbst mehr achten, für sich sorgen und aufrichtig zu sich und dem anderen sein.“ (ebd., S. 507)

In welchem Ausmaß die drei Qualitäten unterschiedlich zur Zufriedenheit in der Partnerschaft beitrugen, wurde von Tausch und Fox wie folgt beantwortet:

1. Achtung-Wärme-Sorgen scheint gleichsam die Haltung zu sein, die am meisten mit Zufriedenheit in der Partnerschaft zusammenhängt. Personen, die in ihrer Partnerschaft zufrieden sind, haben in dieser Qualität mehr als in den beiden anderen eine extrem günstige Wahrnehmung ihres Partners. Und: Wird der Partner nicht als achtungsvoll wahrgenommen, dann ist keine Person mit der Partnerschaft zufrieden.

2. Das wahrgenommene Ausmaß des einfühlenden Verstehens des Partners war insgesamt eher gering, bei gleichzeitig hoher Achtung; dennoch war Zufriedenheit in der Partnerschaft vorhanden. Einfühlendes Verstehen wurde von den Partnern der befragten Personen und wird vermutlich von vielen Personen in unserer Gesellschaft erst im begrenztem Ausmaß gelebt; natürlich besonders wenig dort, wo die Partnerschaft unbefriedigt erlebt wurde. Wurde jedoch der Partner deutlich einfühlend wahrgenommen, dann war bei jeder dieser Personen Zufriedenheit mit der Partnerschaft vorhanden.

3. Echtsein: Alle Personen, die zugleich als deutlich einfühlsam und achtungsvoll wahrgenommen wurden, wurden auch als echt wahrgenommen. Bei Vorhandensein dieser zwei Qualitäten ist auch die dritte jeweils gegeben. Jedoch nicht umgekehrt: Ein größerer Prozentsatz wurde als echt wahrgenommen, aber nicht als achtungsvoll und einfühlend. Mit anderen Worten: Ist Einfühlung und Achtung gegeben, so ist sie fast immer mit Echtheit verbunden. Tritt Echtsein ohne diese anderen Qualitäten auf, so sind keine hinreichenden Bedingungen für ein zufriedenes Zusammenleben mit dem Partner gegeben.“ (ebd., S. 509)

3.3.5. Die Bedeutung einer gemeinsam geschaffenen Welt für Frauen in der Partnerschaft

Im Folgenden sollen Aspekte, die u.a. Jürg Willi (1991) beschrieben hat und die andere Autoren in der Partnerschaftsliteratur eher nachrangig behandelt haben, dargestellt werden: Die gemeinsame Geschichte, das gemeinsame Haus, die Kinder, also der institutionelle Rahmen, der seiner Auffassung nach der Partnerschaft in vielen Fällen den nötigen Zusammenhalt gibt.

Nach Ansicht Willis leben Frauen und Männer in einer festen, dauerhaften Partnerschaft am glücklichsten. Er hat seine Beobachtung, dass Paare auch in manchmal für sie nicht vollständig befriedigenden Situationen zusammenbleiben, unter verschiedenen Aspekten untersucht.

In seinem Buch "Was hält Paare zusammen?" setzt Willi (1991) den Akzent stark auf diese gewachsenen Lebensstrukturen. Für ihn brauchen Menschen ökologische Nischen, um sich zu entwickeln, ihre Sicht der Wirklichkeit zu überprüfen und mehr darüber zu erfahren, wie sie sind. Diese ökologischen Nischen können außer ihrer Partnerschaft auch ihre Beziehungen innerhalb der Familie, im Freundeskreis und die Kontakte zu den Nachbarn sein. Im Unterschied zur systemischen Betrachtungsweise hat die ökologische Perspektive dabei aber nicht nur die Beziehungen im Auge, sondern ebenso ein Werk, das ein Paar gemeinsam geschaffen hat.

Für den Fortbestand einer Partnerschaft spielt nach Willi nicht nur der gute Kontakt der Partner zueinander eine Rolle, sondern auch „die Qualität der gemeinsamen Welt, welche die Partner miteinander schaffen und in der sie ihre Behausung finden“ (ebd., S. 267). Besonders deutlich wird dies am Beispiel eines gemeinsam gebauten oder gekauften Hauses. Es kann Schutz und Geborgenheit geben und den Partnern ein zusätzliches Gefühl der Zusammengehörigkeit vermitteln, etwas, worauf sie stolz sind.

„Durch die Dauer einer Partnerschaft ergeben sich neue Anreize, die eine Bindung stabil halten können. Hierbei handelt es sich z.B. um die Großelternschaft, das Involviertsein ins Leben der Kinder, aber auch um gemeinsame Freunde und Hobbys. Derartige 'Anreize' haben oft eine doppelte Funktion: sie entlasten das Paar von dem Druck, sich in intimer Zweiersituation zu begegnen, und sie liefern gleichzeitig einen normativen Rahmen für die Kontinuität der Partnerschaft. Diese Aspekte, die auf Qualitäten durch zeitliche Dauer hinweisen, können ergänzt werden um die materielle Umgebung aus Wohnsituation und Finanzen.“ (Riehl-Emde, Hänny und Willi 1994, S. 21)

Noch deutlicher wird das Schaffen einer äußeren Behausung mit der Familiengründung. Kinder bleiben - dieser Schritt ist nicht rückgängig zu machen. Aus der Partnerschaft ist etwas entstanden, das sie überdauert. Auch wenn die Partner sich trennen, sie bleiben trotzdem Vater und Mutter ihrer Kinder.

Angesichts der Erwartungen, mit der viele Frauen eine Partnerschaft oder Ehe beginnen, mögen die Erkenntnisse von Willi ernüchternd wirken. Dass Frauen in einer Partnerschaft ausharren, weil sie eine bestimmte Wohnsituation nicht verändern möchten oder aber aus finanziellen Gründen die Trennung fürchten, könnte jedoch zu schnell als zu materiell abgewertet werden. So macht Willi (1991) darauf aufmerksam, dass es sich nicht nur um Äußerlichkeiten handeln muss. Eine gemeinsame Geschichte zu haben, gemeinsam ein Lebenswerk geschaffen zu haben, kann auch bewirken, dass Paare sich einander zugehörig fühlen.

Gründe für oder gegen eine Trennung

Riehl-Emde, Hänny und Willi (1994) haben in einer umfangreichen Untersuchung 408 Personen in fester Partnerschaft zu der Bedeutung von sechzehn unterschiedlichen Bereichen für Zusammenbleiben oder Trennung befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass es bei den Gründen, die für oder gegen eine Trennung sprechen, solche gibt, die unabhängig von der Dauer der Partnerschaft gelten, und andere, die in Abhängigkeit dazu stehen. Grundsätzlich stellte sich heraus, dass sowohl die Paare, die sich in Trennung befanden, als auch die, die sich für einen Fortbestand der Partnerschaft entschieden hatten, im Laufe der Zeit in zunehmendem Maße unzufriedener geworden waren. Es stellte sich somit die Frage, was unzufriedene Paare bewegt, zusammen zu bleiben oder aber sich endgültig zu trennen. Die Autoren fanden Folgendes:

„Unabhängig von der Dauer der Partnerschaft werden die folgenden vier Gründe für Trennung genannt: Wenn die eigene persönliche Entwicklung in der Partnerschaft blockiert wird, wenn sexuelle Außenbeziehungen bestehen, wenn das Ausmaß an Verschiedenheit zwischen den Partnern unüberbrückbar wird und wenn es an Austausch im gemeinsamen Gespräch mangelt." (ebd., S. 21)

Die Gründe für Paare zusammenzubleiben, verändern sich allerdings im Laufe der Jahre. Nach Riehl-Emde, Hänny und Willi steht in den ersten fünf Jahren noch die Zärtlichkeit an erster Stelle. Später jedoch rückt sie in den Hintergrund. Hier sind dann die gemeinsamen Kinder der wichtigste Grund für ein Paar zusammenzubleiben, auch wenn es nicht mehr so harmoniert wie zu Beginn der Beziehung. An zweiter Stelle steht unabhängig von der Dauer der Partnerschaft der gelungene Austausch im gemeinsamen Gespräch. Ähnlich wie Langer, Rogers und Satir stellen auch Riehl-Emde, Hänny und Willi in ihrer Untersuchung fest, dass das gemeinsame Gespräch entscheidend für den Zusammenhalt sorgt. Gleichfalls hat die Möglichkeit der eigenen persönlichen Entwicklung in allen Phasen der Partnerschaft einen hohen Stellenwert.

3.3.6. Wachstum von Frauen durch eine Phase des Alleinlebens

Die Auswirkungen, die eine Phase des Alleinlebens auf spätere Partnerschaften haben kann, hat Eva Jaeggi (1995) in einer Studie untersucht. Die Autorin fand Folgendes:

„Singles planen ihren Alltag sehr bewußt und sind sich auch meist darüber im klaren, daß nur auf dieser Grundlage ihr Leben interessant und glücklich sein könnte. Die in Partnerschaft eingeschliffenen Delegationen - lebenserleichternd, aber oft auch zur Routine erstarrt - funktionieren nicht mehr. Es werden nun - oft zum ersten Mal - sehr bewußt und eigenständig Dinge unternommen, für die man sich vorher weder interessiert, noch kompetent gehalten hat. Dies betrifft alle Segmente des Alltags: die Wohnungseinrichtung ebenso wie das Kochen, die Gestaltung der Ferien oder das Feste feiern." (ebd., S. 20)

Laut Jaeggi entwickeln allein stehende Frauen ein wesentlich bewussteres Umgehen mit dem Kontakt zu anderen, aber auch zu sich selbst, ein Gefühl dafür, was man gerade braucht und welches die eigenen Bedürfnisse sind. Häufig wurde von den Befragten thematisiert,

„daß sie in der Partnerschaft 'vergessen hätten', was sie eigentlich wollen und brauchen. Konflikte, Krisen und eben Trennungen mit nachfolgendem Alleinleben erfordern nun eine neue Art der Innensicht. Man möchte authentisch leben und erleben; sehen, was man wirklich braucht und wer man wirklich ist. Gelingt dies, dann ist meist die Freude über das nunmehr ganz eigene Leben so groß, daß der Preis dafür - die Geborgenheit in der Partnerschaft - relativiert wird. Die persönliche Autonomie wird hoch angesetzt. Neue mögliche Partnerschaften werden unter diesem Gesichtspunkt kritisch betrachtet. Die Tatsache, daß man

sich nun selbst als Zentrum der Aktivitäten fühlt, gibt viel Selbstwertgefühl. Der erste alleine geplante Urlaub, das erste unkonventionelle Weihnachten mit Freunden: All dies kann das Gefühl persönlicher Autonomie bestätigen und dieses Gefühl wird von den meisten Singles als etwas sehr Kostbares erlebt. Daß Abstürze in Depressionen und Einsamkeit immer wieder möglich sind, ergibt sich von selbst; dann natürlich ist das Bedürfnis nach Symbiose, nach Geborgenheit und selbstverständlicher Wärme nicht aufgegeben.“ (ebd., S. 21)

Jaeggi kommt zu dem Schluss, dass der vor allem von Frauen geforderte Anspruch an Autonomie und äußere Freiheit moderne Lebensformen wesentlich prägt:

„Der Wunsch nach dem ganz und gar Individuellen, das zu verwirklichen ist, entlädt sich im Bedürfnis, die ganz und gar eigenen Strebungen zu entdecken und von denen des Partners zu unterscheiden. ... Diese sind nicht Ausdruck eines gesteigerten Egoismus, sondern notwendige Strategien zur Identitätsgewinnung.“ (ebd., S. 27)

3.3.7. Der Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Entwicklungswege der Tochter

Die Psychoanalytikerin Christiane Olivier befasst sich in ihrem Buch „Jokastes Kinder“ (1989) mit dem Werdegang des kleinen Mädchens von Geburt an. Nach Auffassung von Olivier wird der Entwicklungsweg der Tochter maßgeblich beeinflusst von der Abwesenheit des Vaters.

„Die Tatsache, daß die gleiche Mutter sich um den Jungen und um das Mädchen kümmert, erzeugt eine grundlegende Asymmetrie der Geschlechter: das männliche Geschlecht verfügt von Geburt an über ein adäquates Sexualobjekt, das andere nicht. Es muß auf die Begegnung mit dem Mann warten, um Befriedigung kennenzulernen, und es besteht kein Zweifel daran, daß die fehlende Befriedigung zutiefst den Charakter der Frauen prägt.“ (ebd., S. 70)

Olivier macht die Beobachtung, dass die Mutter Sohn und Tochter unterschiedlich begegnet. Die Tochter wird von der Mutter in einem Zustand des „Noch-Nicht“ gehalten:

„Als nicht ödipales Objekt für die Mutter - denn es wird ja von ihr nicht begehrt - wird sich das Mädchen als ungenügend empfinden: das Mädchen, später die Frau, ist nie zufrieden mit dem, was sie hat, mit dem, was sie ist; sie wünscht sich immer einen anderen Körper ...“ (ebd., S. 80)

Dass der Tochter das gegengeschlechtliche Elternteil vorenthalten wird, hat nach Olivier fundamentale Auswirkungen auf ihr späteres Beziehungsverhalten.

„Beim Mädchen scheint das Fehlen des väterlichen Blickes im frühen Lebensalter ein sexuelles Minderwertigkeitsgefühl zu erzeugen, einen ständigen Zweifel an der Identität, den es im

Erwachsenenalter immer auszuräumen, immer wieder durch den Blick eines anderen zu beheben gilt.“ (ebd., S. 85)

Erschwerend kommt nach Olivier die verhängnisvolle Wiederholung für die spätere Zweierbeziehung hinzu: „Da der Mann vor seiner Mutter seine zärtlichen Gefühle verbergen mußte ... hat er sich angewöhnt, Gefühle zu verdrängen.“ (ebd., S. 153)

Auch die Psychotherapeutin Sigrid Steinbrecher vertritt in ihrem Buch „Die Vaterfalle“ (1992) die These, dass Töchter im Verhältnis zum Vater (dem ersten Mann in ihrem Leben) Gefühlsmuster erlernen, die sich in späteren Liebesbeziehungen wiederholen. Sie ist der Auffassung, dass Frauen oft in der „Vaterfalle“ sitzen, ohne es zu merken:

„Die Vater-Töchter, die sich für ein Leben zugunsten des Mannes und zu Lasten ihrer eigenen Persönlichkeit entschieden haben, sind einsame Kinder gewesen - vaterlose Töchter. Sie haben fast ausschließlich in Träumen und Phantasien gelebt. Der Vater war immer abwesend, hörte ihnen nicht zu, und so haben sie sich in seiner Abwesenheit einen Wunschvater zurechtgeträumt. Und sie lieben diesen Vater, lieben ein Phantom und werden dabei durch den realen Vater nur selten gestört.
Denn gerade der abwesende Vater nötigt die Tochter zu Phantasien. Während sie allein und einsam ist, träumt sie ungehindert von der Größe ihres Vaters. Sie träumt von ihrer Wichtigkeit in seinem Leben. Er hat und gibt ihr Bedeutung. Nur gelegentlich spürt sie die Kluft zwischen Phantasie und Wirklichkeit. Entweder wenn die Abwesenheit des Vaters zu lange dauert und sie sich mit ihren Sorgen und Nöten nie an ihn wenden kann oder aber wenn er da ist und sie erkennen muß, daß er ihrem idealisierten Bild nicht entspricht. Dann zieht sie sich verzweifelt in sich zurück, schafft es aber meist, sich zu überzeugen, daß sie sich irren muß, daß dieser Vater so, wie er sich präsentiert, nicht ihr Vater sein kann. Und schon am nächsten Tag sind alle Zweifel zerstreut, hat sie die Situation zurechtgedeutet und dem Vater seine Traumrolle wiedergegeben.“ (ebd., S. 191)

Dabei ist nach Steinbrecher nicht die Zeit, die der Vater mit seiner Tochter verbringt, ausschlaggebend für ihre Entwicklung, sondern die Qualität ihrer Beziehung zueinander.

„Die fehlende 'körperliche Anwesenheit' des Vaters scheint nicht der Grund dafür zu sein, daß das Mädchen den Vater später suchen muß und im Mann nicht finden kann. Es ist seine fehlende menschliche - und eben nicht männliche - Zuwendung, die bei der Tochter das Gefühl auslöst, nicht geliebt zu werden. Es geht nicht um die Sexualität des Kindes, sondern um den Mangel an Liebe, der unvergleichlich schwerer wiegt in der Persönlichkeitsbildung des Mädchens.“ (ebd. S. 14)

Nach Steinbrecher lernen Töchter ihre Gefühle zu kontrollieren, um vom Vater Liebe zu erhalten. Mit der Zeit können sie nicht mehr differenzieren zwischen Verhaltensweisen, die vom Vater belohnt werden und solchen, die sie selber als positiv erleben. Die eigenen Gefühle werden zum Teil negativ bewertet, auch

wenn sie ursprünglich nicht als negativ erlebt wurden. Sie werden aus dem Bewusstsein der Tochter verdrängt.

„Vater-Töchter haben es hier besonders schwer. Sie empfinden oft das, was sie fühlen *sollen*, nicht das was sie fühlen *wollen*. Die Freiheit, über die eigenen Gefühle zu bestimmen, ist ihnen beizeiten abtrainiert worden. Gefühle, so verlangte der Vater einst, mußten beherrscht, reguliert, unterdrückt werden. Unbeirrt legte er den Maßstab fest, was richtige und gute Gefühle waren und welche man anständigerweise nicht zu haben hatte. Letztere wurden also unterdrückt und führen seitdem ein unbekanntes Eigenleben. Sie bestimmten über uns, statt daß wir über sie bestimmten könnten. So festgelegt, bleibt uns nur die Wahl, alles beim alten zu lassen - oder zu erkennen, wie die vom Vater aufoktroyierte Gefühlskontrolle funktioniert. Nur wenn wir sie für uns 'durchsichtig' machen, können wir auch etwas verändern.
Je strenger der Vater, je rigider seine eigene Gefühlskontrolle, desto fester mußten Töchter ihre Gefühle an die Kandare nehmen. Vernachlässigte Töchter lernen in der kühlen Atmosphäre ihres Elternhauses besonders früh ihre Gefühle zu kontrollieren. Sie haben keine Möglichkeit, mit ihrem strengen Über-Vater über Gefühle zu sprechen, sie in die Beziehung mit dem Vater einzubringen. Sie lernen, daß Gefühle nicht wichtig sind und keine Bedeutung haben.“ (ebd., S. 192 f.)

Abschließen möchte ich das Kapitel mit einem Zitat von Cheryl Bernard und Edit Schlaffer (1985), die sich über den Druck, sich zu verändern, äußern, der an Frauen von außen herangetragen wird:

„In einem Punkt unterscheiden die Geschlechter sich gewaltig: Die Frauen arbeiten ständig an sich herum. Die Männer nicht.
'Traditionelle' Frauen arbeiten an ihrem Aussehen herum, an ihren Kleidern, ihrer Schminke, ihrer Frisur, ihren Kochrezepten, ihrer Kindererziehung, ihrem Gewicht, ihrer Zellulitis, ihrer Ehe.
‘Moderne’ Frauen arbeiten an ihrem Aussehen herum, ihrem Schick, ihrer Sexualreaktion, ihrer Eifersucht (kein Besitzanspruch! Partner nicht einengen!), ihrer Abtreibung bzw. ihrem neuen Pillenrezept, ihrem Gewicht, ihrer Beziehung.
Feministische Frauen arbeiten an ihrem Bewußtsein herum, ihrer Sozialisation, ihrer Abhängigkeit von Männern, ihrer Sexualität, ihrem Zyklus, ihrem politischen Aufklärungsgrad, ihrer Beziehung zur Mutter, zu Freundinnen, zum Freund.
Die Themen der Frauenzeitschriften haben sich seit Jahrzehnten nicht geändert ... Körper und Seele, nichts bleibt unbearbeitet, nichts darf ruhen, alles muß entschlackt, gelackt, verlängert, gekürzt, geknetet, gecremt, vor allem aber: verändert werden. Es ist nie in Ordnung. Wenn im Leben etwas schiefgeht, wenn man nicht zufrieden ist, dann hilft nur: an sich selbst herumzuwerken.“ (ebd. S. 85)

Hinter der humorvollen Ausdrucksweise steckt doch eine gewisse Tragik, wie von den Medien, zum Beispiel von Frauenzeitschriften, die Tendenz von Frauen, sich nach äußeren Werten und Normen zu richten, gefördert wird. Dabei wird vernachlässigt, wie wichtig es ist für Veränderung, sich zunächst mit allem, was ist, zu akzeptieren.

3.4. Die Bedeutung von Bindung, Autonomie und Nähe für die Entwicklung von Frauen

„Kontakt und Rückzug ist der Rhythmus des Lebens." (G. Portele 1989, S. 229)

Dieses Kapitel befasst sich mit der Frage, ob und wie die beiden Pole in einer Liebesbeziehung, nämlich Spannung und Leidenschaft auf der einen Seite und Sicherheit und Bindung auf der anderen, miteinander vereinbar sind. Wie gelingt es Frauen, diesen Balanceakt zu bewältigen?

Eingeleitet wird das Kapitel durch eine kleine Erzählung, die Gerhard Portele (1989) als eine Metapher für Bindung sieht. Es folgt eine Darstellung der Sichtweise von Maggie Scarf (1991), die sich sehr ausführlich mit dem Themenbereich Autonomie und Nähe befasst hat. Die von ihr bearbeiteten Aspekte decken sich weitestgehend mit denen, die im empirischen Teil vorgestellt werden. Aus diesem Grund wird hier ihr Buch im Ganzen vorgestellt. Im Anschluss daran folgt eine Schilderung über die Entwicklungsphasen einer jungen Partnerschaft. Zuletzt wird die Frage behandelt, wie Frauen eine Balance finden zwischen persönlicher Autonomie und Verschmelzung mit dem Partner.

3.4.1. Bindung

Eine der schönsten Umschreibungen von Liebe hat meiner Ansicht nach Portele (1989) gefunden. Für ihn ist Liebe das Gegenteil von Macht und Unterwerfung: „ ... daß sich zwei Wesen als autonom anerkennen und sehen, das nenne ich Liebe." (ebd., S. 193)

Portele zitiert in seinem Buch „Autonomie, Macht, Liebe" (1989) eine Begebenheit, in der Laura Perls eine Metapher für Bindung sieht. Es handelt sich um eine Episode aus dem japanischen Film „Die Frau in den Dünen". Portele schreibt:

„Ein Biologe der, Pflanzen und Käfer in den Dünen klassifizierend, den letzten Bus verpaßt hat, findet nach langem Herumwandern tief unten in den Dünen ein Licht. Er steigt über eine Strickleiter hinunter und findet ein Haus und eine Frau, wo er übernachtet. Am anderen Morgen entdeckt er, daß die Strickleiter entfernt wurde, und die Dorfbewohner oben lachen. Er sitzt in der Falle. Er versucht vergeblich, die Sandgrube zu verlassen, es gelingt ihm nicht. Er wird wütend und verzweifelt. Aber nach und nach bemerkt er, was in den Grenzen der Grube alles möglich ist. Er verliebt sich in die Frau, sie wird schwanger. Er erfindet eine Einrichtung, mit der aus dem nächtlichen Nebel und Tau Wasser gewonnen werden kann. Als die Frau Wehen hat, lassen die Dorfbewohner die Leiter herunter, sie wird zur Hebamme gebracht. Die Dorfbewohner lassen jetzt die Strickleiter hängen, der Wissenschaftler könnte jetzt die Dünengruppe verlassen, aber er tut es nicht. Laura Perls schreibt: Als er seine

Begrenzung akzeptiert, werden die Möglichkeiten innerhalb der Grenzen Realität.“ (G. Portele 1989, S. 207)

Portele hält es allerdings für nicht so einfach wie Laura Perls zu entscheiden, wann es richtig ist, die äußeren Grenzen der Falle nicht zu akzeptieren, z.B. wenn es sich um gesellschaftlich gesetzte Grenzen handelt, und wann es richtig ist, sie zu akzeptieren:

„Es ist offensichtlich, daß es sich um selbstgesetzte Grenzen handelt, um unerfüllte Erwartungen, aber manchmal ist es, glaube ich, nicht richtig, seine Erwartungen aufzugeben. Aber wenn man sich für etwas entschieden hat, dann kann man sich vorteilhafter auf das, wofür man sich entschieden hat, einlassen durch die Einstellung, das Beste daraus zu machen, anstatt nur unglücklich gegen die Grenzen zu rebellieren und sie als Zwang zu empfinden. Und man kann beides tun: Die institutionalen Grenzen aufzuheben versuchen und sich an die Sache binden.“ (ebd., S. 207)

Es gibt keinen Beweis dafür, dass die Bereitschaft, verbindliche Partnerschaften einzugehen, bei Männern oder Frauen größer oder kleiner wäre. Dennoch hat Josselson (1994) in ihrer Praxis Unterschiede beobachtet. Sie schreibt dazu:

„Der Mann, der nur eine ‘Binderperson’ hat (für gewöhnlich seine Frau), ist abhängig von ihr und wird sie im Falle eines Verlustes schneller wieder zu ersetzen versuchen. Männer tendieren auch mehr als Frauen dazu, ihre Beziehungen allein auf Bindungen aufzubauen. Das heißt, sie wollen, daß ihre Frau 'da' ist, sie wollen sie verfügbar haben, aber nicht unbedingt mehr. Sowohl in der klinischen Praxis als auch bei meinen Gesprächen waren immer wieder Ehemänner, die von ihren Frauen weder sehr viel Sex noch ein Gespräch wollen, sondern durchaus mit dem Gefühl der Stabilität, der Sicherheit und der Zuneigung, die man eben hat, wenn man verheiratet ist, zufrieden sind.“ (ebd., S. 255)

Nach Ansicht von Josselson geht die Bindungsbereitschaft von Frauen häufig über die der exklusiven Partnerbeziehung hinaus:

„Wenn wir uns ausschließlich auf Ehemann und Kinder konzentrieren, vernachlässigen wir die Komplexität des weiblichen Beziehungslebens sträflich. Frauen leben in einem ganzen Netzwerk von Bezugssystemen, in denen ihre Familie nur einen Teil ausmacht. Wenn Frauen sich selbst 'in eine Beziehung eingebunden' definieren, so bedeutet das nicht, daß sie zu Hause bleiben und sich aus dem öffentlichen Leben heraushalten sollten.“ (ebd., S. 257)

3.4.2. Autonomie und Nähe

Die amerikanische Wissenschaftsjournalistin Maggie Scarf beschäftigt sich in ihrem Buch „Autonomie und Nähe“ (1991) mit den Polen, zwischen denen sich zwei Menschen in einer Partnerschaft bewegen: Dem Wunsch nach Selbständigkeit, nach Abgrenzung vom anderen und dem Verlangen nach Nähe.

„Der Begriff 'Nähe' hat übrigens nichts zu tun mit Kerzenlicht, einem Tisch für zwei in einem kleinen Bistro, einem Geiger, der Zigeunermelodien spielt und einem Pärchen, das in ein faszinierendes, sehr romantisches Gespräch vertieft ist. 'Nähe' bedeutet hier etwas anderes, mehr mit der normalen Realität eines jeden Menschen zusammenhängendes. Mit Nähe ist die Fähigkeit gemeint, darüber zu sprechen, wer und wie man wirklich ist, zu sagen, was man will und braucht und dies dem Partner zu vermitteln.
Das beinhaltet zum Beispiel, daß es einem möglich ist, dem Partner zu sagen, wie kaputt und niedergeschlagen man sich fühlt, und sich nicht immer den Anschein von Gelassenheit und Überlegenheit geben zu müssen. Oder daß man fähig ist, seine sexuellen Bedürfnisse kundzutun, statt darüber zu schweigen und sich über den Partner zu ärgern.“ (ebd., S. 175).

Sie zeigt anhand spannend und einfühlsam dokumentierter Gespräche mit Paaren, dass die Wurzeln der Konflikte in einer Partnerschaft weit in die Familienvergangenheit beider Partner zurückreichen können.

3.4.2.1. Die Macht der Vergangenheit - das vertraute Beziehungssystem

Scarf legt in ihrem Buch dar, wie die in der Kindheit gebildeten inneren Vorstellungen von der Welt unsere Wahrnehmung der 'objektiven' Realität im Erwachsenenalter bestimmen können. Sie beschreibt, zu welchen Schwierigkeiten und Verwirrungen es führen kann, wenn solche inneren Bilder die Wahrnehmung so stark beeinflussen, dass es schwerfällt, zwischen dem inneren Objekt aus der Vergangenheit und den wirklichen Eigenschaften des Partners in einer heutigen Beziehung zu unterscheiden - das heißt eine alte Vorstellung und einen heute wirklich existierenden Menschen auseinander zu halten.

„Wenn zum Beispiel mein Vater *in meiner Vorstellung* ein distanzierter, unnahbarer Mensch war, dann bin ich prädisponiert, Intimität mit einem Mann als etwas praktisch Unmögliches zu betrachten. Mein 'innerer Vater' veranlaßt mich, alle anderen Männer für ebenso kalt und emotional unerreichbar zu halten.“ (M. Scarf 1991, S. 233)

Im Rahmen ihrer Gespräche hat Scarf eine Tendenz zur Wiederholung von Beziehungsstrukturen beobachtet. Diese beruht ihrer Auffassung nach möglicherweise vor allem auf dem Bedürfnis, in einem Beziehungssystem zu bleiben, das, selbst wenn schmerzlich, doch vertraut ist.

„So kann es zum Beispiel sein, daß die Tochter einer harten cholerischen Mutter sich auf Grund des in ihrer Kindheit Erlebten vornimmt, ihren eigenen Kindern gegenüber nie Zorn und Feindseligkeit zu zeigen. In einem solchen Fall kann man mit ziemlicher Sicherheit vorhersagen, daß die Tochter der Tochter einmal sehr kritisch und tyrannisch werden wird, also ihrer Großmutter sehr ähnlich.“ (ebd., S. 71)

Ein Verhalten, das dem der Eltern oder einem Elternteil völlig entgegengesetzt ist, löst nach Auffassung von Scarf bei der Folgegeneration häufig einen Bumerangeffekt aus, weil das Leben von zwei Extremen - absolute Tyrannei oder

unangemessene Toleranz - das Grundproblem, z.B. den angemessenen Umgang mit Aggressionen, nicht löst, sondern es nur anders zu Tage treten lässt.

3.4.2.2. Die Ablösung von den Eltern

Die Lösung von den ersten Bindungen ist nach Scarf die Grundvoraussetzung für die Entwicklung gesunder neuer Bindungen und die Entfaltung des eigenen Selbst. Häufig geschieht es, dass die Beziehung zu den Eltern zwar abgebrochen, jedoch nicht gelöst wird.

„Der Mensch, der sich von seiner Familie nicht zu lösen vermag, kann nicht erkennen, daß eine Loslösung von den Eltern darin besteht, die Beziehung *umzugestalten*, und nicht, sie völlig zu verlieren. Es bedeutet, ihnen zu verzeihen, daß sie ihm nicht alles gegeben haben, was er gebraucht hätte, und die Vorstellung aufzugeben, daß er es noch irgendwann von ihnen bekommen wird - der Erwachsene kann nicht darauf hoffen, daß der Traum, auf vollkommene Weise versorgt und ernährt zu werden, den er als Kind gehabt hat, noch in Erfüllung gehen wird. Im gleichen Maß jedoch, in dem es dem Betreffenden mißlingt, die innerliche Trennung zu vollziehen, wird er störrisch seine Bemühungen fortsetzen, in der Gegenwart die Vergangenheit wiederzuerschaffen. Die enge Bindung an die ursprünglichen Liebesobjekte wird sich in seinem 'eigenständigen' Erwachsenenleben in vielerlei Formen und Verkleidungen immer wieder manifestieren. (M. Scarf 1991, S. 389)

Scarf zitiert einen ihrer Gesprächspartner, Philip Gardiner, der aufgrund seiner ihm nicht bewussten Familiengeschichte schließlich Frau und Kinder verlässt, um nicht wie sein Vater in der Beziehung erstickt zu werden:

„'Ich möchte nicht sein wie er! Ich möchte nicht aufhören, mich zu entwickeln, meine Entwicklung beiseite schieben, mich mit allem zufriedengeben und so sterben wie er - mich nicht selbst verwirklichen!' platzte er heraus. Er schien damit zu sagen, daß sein Vater sein Leben lang in einer erstickenden Beziehung eingesperrt gewesen war. Und aus Angst, es könne ihm wie seinem Vater ergehen, versuchte er, die Situation umzukehren. Er hatte seine Familie verlassen, um frei zu sein, damit er innerlich wachsen und sein Selbst verwirklichen konnte.
Die Position, auf die er sich zubewegte, war jedoch die seines Vaters - allerdings völlig auf den Kopf gestellt. Statt in der Beziehung zu bleiben - in der er erstickt zu werden fürchtete - , konnte er das Gegenteil tun: die Ehe verlassen. Philip befand sich in einem emotionalen System, in dem es nur diese zwei polarisierten Möglichkeiten gab. Auf die Idee, daß er und Kathleen gemeinsam versuchen konnten, das System zu verändern - daß es auch andere Alternativen gab, als in einer Beziehung keine Luft zu kriegen oder allein zu sein - schien er überhaupt nicht zu kommen. In ihrem System waren beide Partner der Meinung, daß es nur Nähe oder Abhängigkeit oder Distanz und Unabhängigkeit gab, aber keine Mischung von beidem.“ (ebd., S. 412)

Nach Auffassung von Scarf war ein wesentlicher Aspekt der Beziehung der Gardiners, dass beide einander davor schützten, sich den schmerzlichen Problemen, mit denen sie kämpften, stellen zu müssen. Jeder verkörperte für den

anderen eigene verleugnete und verdrängte Aspekte. Mittels dieses Austausches verleugneter Gefühle versuchten beide die aus ihren Ursprungsfamilien in die Beziehung mitgenommenen Probleme zu bewältigen. Ebenso wie ihr Mann hatte auch Kathleen Gardiner Bereiche in ihrer Persönlichkeit, Gefühle der Hilflosigkeit und Unsicherheit, die sie nicht zulassen konnte:

„Solche Gefühle waren zwar in ihr, und sie konnte ihnen nicht entrinnen, doch sie hatte sie so weitgehend wie möglich unterdrückt und aus ihrem Bewußtsein verdrängt. Es wäre für sie ungeheuer bedrohlich gewesen, mit ihrer Verletzlichkeit in Fühlung zu kommen, denn das hätte sie jenen Teilen ihres Selbst preisgegeben, die mit einer Mutter identisch waren, die hilflos und krank (und dadurch keine 'starke' Frau) gewesen war. In irgendeiner Weise weich oder schwach zu sein, wie die kranke Frau, die auf sie angewiesen war, war ihr unerträglich. Offenbar war die Vorstellung, diese kranken, schwächlichen Aspekte ihrer Mutter in ihre sich entwickelnde weibliche Persönlichkeit zu integrieren, für die heranwachsende Tochter zu erschreckend gewesen - und so hatte sie ihn völlig verleugnet und verdrängt. Sie konnte sie in sich selbst nicht wahrnehmen, doch sie konnte sie sehr wohl wahrnehmen, wenn sie sich an Philip zeigten. Kathleen hatte, als sie sich an die Umstände ihres Lebens anpaßte und ihre weibliche Identität entwickelte, Wesenszüge ihrer Mutter wie Stärke, Selbstbewußtsein und Dominanz integriert, und sie überließ es ihrem Partner, in ihrem Beziehungssystem all die verleugneten Gefühle wie Machtlosigkeit, Unsicherheit und Unfähigkeit zum Ausdruck zu bringen.“ (ebd., S. 443)

3.4.2.3. Paare in Kollusionen

Anfangs können sich zwei Menschen außerordentlich nahe fühlen, und ihre Bedürfnisse können wie Teile eines Puzzlespiels zusammenpassen. Doch im Lauf der Zeit vergeht das anfängliche Hochgefühl, genau den Menschen gefunden zu haben, der es einem ermöglicht, mit unterdrückten Aspekten der eigenen Persönlichkeit Verbindung aufzunehmen. Als Reaktion auf den Zustand symbiotischer Verschmelzung erwacht das Bedürfnis nach persönlichem Raum, an den zu Beginn der Beziehung nicht gedacht wurde. Laut Scarf können sich die gleichen Eigenschaften, die beim Kennenlernen die größte Anziehungskraft ausgeübt hatten, später in der Beziehung als Konfliktquellen erweisen:

„Der Mann, der zum Beispiel von der Wärme, dem Einfühlungsvermögen und dem ungezwungenen Verhalten seiner Frau angezogen wurde, bezeichnet diese Eigenschaften später als 'Lautheit' und 'Aufdringlichkeit' und ihre Art, mit anderen Menschen umzugehen, als 'oberflächlich'. Die Frau, die ihren Mann anfangs wegen seiner Zuverlässigkeit und Gewissenhaftigkeit schätzte und von ihm angezogen wurde, weil er sie mit einem Gefühl der Sicherheit erfüllte, nennt ihn später schwerfällig und langweilig und wirft ihm vor, sie einzuengen.“ (ebd., S. 38)

Die Entwicklung der Fähigkeit, seine ambivalenten Gefühle in Bezug auf sich selbst zu erkennen, ist für Scarf ein Teil des Erwachsenwerdens. In konfliktreichen Beziehungen ist es häufig so, dass jeder Partner unerträgliche

(meist negative, selbstkritische, sich selbst herabsetzende) Gedanken abwehrt, indem er sie völlig aus seinem Bewusstsein verdrängt. Statt sich zu verwirrenden Gefühlen zu bekennen, befreit sich jeder von ihnen, indem er sie auf den Partner projiziert und nur auf dem Umweg über den anderen Verbindung mit ihnen aufnimmt.

„Viele von uns suchen sich Ehepartner aus, die uns helfen, alte Konflikte, die nicht bewältigt wurden, wiederaufleben zu lassen. ... Man kann also den Kampf immer und immer wieder aufnehmen, in einem Teufelskreis sich ständig wiederholender Interaktionen. Wenn es den Partnern jedoch gelingt, die unerledigten Aufgaben der Kindheit zu lösen und sich zu Teilen des Selbst zu bekennen, die verleugnet und verdrängt werden mußten, dann wird die Ehe zu einer therapeutischen Beziehung im besten Sinne dieses Wortes, zu einem Ort, wo alte Wunden heilen können.“ (ebd., S. 250)

3.4.2.4. Projektive Identifizierung

Ein zentraler Begriff, den Scarf verwendet, um die Struktur vieler Partnerschaften zu erklären, ist die projektive Identifizierung. Darunter versteht sie, dass ein Mensch seine eigenen verdrängten und unterdrückten Wünsche, Bedürfnisse und Emotionen am Partner wahrnimmt und nicht erkennt, dass diese Wünsche und Gefühle aus seinem eigenen Inneren kommen.

„Wenn ich z.B. ein Mensch bin, der 'nie wütend ist' und der Meinung bin, daß immer nur mein Partner wütend ist, dann kann ich ihn dazu bringen, das zu bestätigen, indem ich ihn zwinge, die Beherrschung zu verlieren und meine Wut für mich auszudrücken.“ (M. Scarf 1991, S. 29).

Auf ähnliche Weise kann ein niemals trauriger Mensch seine depressive Stimmung nur am Partner wahrnehmen (der in diesem Fall Traurigkeit und Verzweiflung für beide austrägt). Im Allgemeinen stellen Projektionen sozusagen einen Austausch verleugneter Persönlichkeitsanteile dar, den beide Teile eines Paares unbewusst miteinander „vereinbart haben“.

„Meistens läuft das Ganze so ab, daß ein Mensch wie Tom an einem zauberhaften Abend zu Beginn der Beziehung Laura (ohne daß ein Wort darüber gesprochen wird) vermittelt, daß sie seine unterdrückten Bedürfnisse nach emotionaler Offenheit, Verletzlichkeit, Einssein zum Ausdruck bringen soll - Wünsche, die er völlig verdrängt hat, weil er dies zu irgendeinem Zeitpunkt seines Lebens für notwendig hielt, um sich zu schützen.
Und die andere Hälfte dieses Tauschhandels, der stattfindet, ohne daß sich einer der beiden dessen bewußt ist, besteht darin, daß ein Mensch wie Laura alle ihre eigenen unannehmbaren Wünsche - zum Beispiel nach emotionaler Distanz oder auch nach Schlechtigkeit und Betrug - externalisiert und als Bedürfnisse ihres Partners wahrnimmt.“ (ebd., S. 83)

Scarf vertritt die These, dass eine Art stillschweigende Übereinkunft über den Austausch getroffen wird. Ihrer Auffassung nach gibt es in einer Partnerschaft, trotz aller scheinbarer Gegenbeweise, kein Opfer und keinen Täter.

„Man darf annehmen, daß die Frau in einem solchen System der projektiven Identifizierung nicht nur damit einverstanden war, die Aspekte der Innenwelt ihres Mannes, die er nicht bewußt ertragen konnte, zum Ausdruck zu bringen, sondern daß sie auch Aspekte ihres Selbst auf ihn übertragen hat - vielleicht ihre Kompetenz und Unabhängigkeit, denn sie hat früh im Leben gelernt, daß es unmöglich ist, in einer emotionalen Beziehung zugleich unabhängig zu sein und behütet und versorgt zu werden, und deshalb hat sie es für notwendig gehalten, sich für eins von beiden zu entscheiden. Wenn man die heimlichen Übereinkünfte, die ein Paar in Kollusionen trifft, erkennt, wird einem klar, daß es in einer Ehe keine Opfer und Schurken, keine Engel und Teufel gibt. Es gibt nur heimliche Verschworene, von denen jeder auf Grund eines von beiden Seiten getroffenen unbewußten Abkommens einen Teil der verleugneten Wesensaspekte des Partners zum Ausdruck bringt.“ (ebd., S. 247)

3.4.2.5. Liebhaber und andere Dritte - Emotionale Dreiecke

Eine Affäre mit einem Dritten stellt nach Ansicht von Scarf eine Art Distanzregler dar. Die Existenz eines Dritten deutet darauf hin, dass das Paar Schwierigkeiten hat, die Distanz und Nähe in ihrer Partnerschaft auszubalancieren. In diesem Sinn passiert eine Affäre nicht dem Einzelnen, sondern sie geschieht zwischen zwei Menschen. Das Eingehen der Beziehung zu einem Dritten ist für sie ein Versuch, die Probleme innerhalb der Partnerschaft zu bewältigen. Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn einer der beiden Partner Angst vor zu großer Nähe hat oder aber stark frustriert ist und sich nach der ihm mangelnden Nähe sehnt.

3.4.2.6. Lösungen

Scarf stellt in ihrem Buch verschiedene therapeutische Übungen vor, die Paaren die Chance geben, sich aus festgefahrenen Situationen zu befreien. Sie berichtet von einem Paar, Laura und Tom Brett, deren Hauptproblem die jahrelange Eifersucht von Laura auf die Ex-Freundin ihres Mannes war.

„Laura hatte allein dadurch, daß sie das Thema Karen zur Sprache brachte, sich selbst, ihren Partner und die Art ihrer Beziehung determiniert. Sie wurde dadurch zu einem guten Menschen, dem man ein Unrecht antat und er zum Lügner und Schuldigen, und die beiden standen einander gegenüber als die empörte, moralisch integere Frau und er als der böse, schuldige, betrügerische Mann. Um zu verhindern, daß Laura in der Beziehung die Herrschaft übernahm und sie benützte, um nur ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und ihre Interessen durchzusetzen, mußte er jedes Mal, wenn das Thema Karen zur Sprache kam, fast reflexhaft reagieren. Er unterbrach Laura, leugnete, Dinge gesagt zu haben, die er in Wirklichkeit gesagt hatte, und verwirrte seine Verlobte, indem er auf eine Weise mit ihr sprach, daß sie das Gefühl hatte, verrückt zu werden. Er tat dies wie unter einem Zwang, denn er hatte auf einer unbewußten Ebene erkannt, daß sie sonst die Macht an sich reißen und bestimmen würde, wer er war und wie ihre Beziehung zu sein hatte“. (M. Scarf 1991, S. 50)

Diese wurde schließlich durch die Intervention eines Paartherapeuten beigelegt: Laura bekam zur Aufgabe, jeden Dienstagabend eine volle Stunde über ihre Gefühle zu sprechen, ihr Mann musste ihr dabei seine volle Aufmerksamkeit schenken und schweigen. Für den Rest der Woche durfte sie die frühere Freundin ihres Mannes nicht erwähnen:

"Die therapeutische Verhaltensanweisung hatte den Bretts klargemacht, daß die einzige Möglichkeit, die Beziehung aufrechtzuerhalten, darin bestand, Macht und Kontrolle zu teilen. Laura konnte die Stunden am Dienstagabend nutzen, alle ihre Gedanken über Toms frühere Freundin zu äußern, ohne daß er sie unterbrechen oder weglaufen durfte. Auf diese Weise fanden ihre Zweifel an der Fähigkeit ihres künftigen Mannes, ehrlich und offen zu sein und sie nicht über seine früheren und jetzigen Gefühle zu täuschen, volles Gehör.
Tom hingegen erhielt dafür, daß er ihr eine Stunde lang voll seine Aufmerksamkeit widmete und konzentriert zuhörte, die Gewähr, daß das Thema 'Karen' zu keiner anderen Zeit während der Woche zur Sprache gebracht wurde. Es stand nicht in Lauras Macht, jederzeit wenn sie Spannungsgefühle verspürte, unter diesem bestimmten emotionalen Dampftopf Feuer zu machen. Das Ergebnis war, daß jeder Partner sich in einem bestimmten Teilbereich der Beziehung sicher fühlen konnte. Er braucht nicht mehr ständig bereit zu sein, sich zu verteidigen - oder anzugreifen, wenn er mit einem Angriff seiner Frau rechnete.“ (ebd., S. 51)

3.4.2.7. Eine andere Art des Liebens

Eine andere Art zu lieben basiert nach Scarf auf der Einstellung, dass Lieben nicht bedeutet, einen Teil der ungelösten Probleme des Partners zu übernehmen, sondern sein Recht zu respektieren, mit seinen Problemen, so gut er kann, selbst fertig zu werden.

„Natürlich wächst keiner von uns beiden in einem idealen Milieu auf, in dem er lernt, auf die gesündeste und beste Art zu lieben. Wir sind alle im Lauf unseres Lebens mit den verschiedensten Vorstellungen konfrontiert worden, wie eine 'echte Liebesbeziehung' aussieht. Viele von uns haben aus ihren Kindheitserfahrungen den Schluß gezogen, daß wir uns das innere Leid der uns nahestehenden Menschen zu eigen machen müssen. Philip Gardiner war ein Mensch der dies unter Lieben verstand.
Statt seiner Frau zu erlauben, mit dem scheinbar unlösbaren Problem zu ringen, wie ein Mensch zugleich stark und schwach sein kann, hatte er ihre Schwäche auf sich genommen. Und Kathleen hatte ihrem Mann nicht gestattet, das Problem zu lösen, wie man ein netter Kerl und zugleich wütend sein kann, sondern ihm den verleugneten Teil seines Konflikts abgenommen. Sie liebten einander auf die einzige Weise, die sie kannten und hielten dies für die bestmögliche Art einer Partnerbeziehung.
Die andere Möglichkeit hatte keiner von beiden je erlebt. Es ist eine völlig andere Art von Beziehung, in der Lieben bedeutet, die Eigenständigkeit des Partners und sein Recht anzuerkennen, seine Leiden und Konflikte selbst zu bewältigen.“ (ebd., S. 447)

Ein Ziel der Autonomieentwicklung von Frauen kann also sein, ein Gefühl dafür zu bekommen, wo der eigene Bereich endet und wo der des Partners beginnt.

Scarf führt das Beispiel einer Malerin an, die am Wochenende unschlüssig ist, ob sie in ihrem Studio bleiben und malen (eine autonome Aktivität) oder mit ihrem Mann spazieren gehen soll (eine Aktivität, die mit Nähe zu tun hat), diese konkurrierenden Wünsche jedoch als Konflikt in ihrem Inneren wahrnehmen kann. Weil sie ihre Ambivalenz akzeptieren kann, ist sie auch imstande, die Verantwortung für beide Gefühle zu übernehmen - dem Bedürfnis nach Nähe und dem nach Eigenständigkeit. Sie kann sich ihre innere Ambivalenz ins Bewusstsein rufen und mit ihrem Partner darüber sprechen. Die Fähigkeit, die Ambivalenz zu tolerieren, ermöglicht es Frauen, sich auf einen fruchtbareren Problemlösungsprozess einzulassen und gemeinsam mit ihrem Partner eine Lösung zu finden, in der für beide Platz ist.

3.4.3. Entwicklungswege von Frauen in einer jungen Partnerschaft

Es gibt unterschiedliche Vorstellungen über die Entwicklung von jungen Partnerschaften. Im Folgenden sollen zwei davon vorgestellt werden. Die eine stammt von Peter Schellenbaum, die andere von Jürg Willi.

Nach Auffassung des Psychoanalytikers Peter Schellenbaum (1984) lässt sich die Entwicklung einer Beziehung in drei Phasen teilen. Es handelt sich um die Phase der Verschmelzung, der Projektion und der Leitbildspiegelung.

Die Phase der Verschmelzung

In der ersten Phase einer Partnerschaft möchte man den geliebten Menschen ständig um sich haben, das Leben gewinnt einen ganz neuen Sinn durch ihn. Durch den Partner eröffnet sich einem eine Welt, die die Grenzen des eigenen Ichs sprengt. Man ist so beeindruckt von den Eigenschaften, die der Partner hat, von seinem Wesen und fühlt sich so belebt von ihm, dass man sich nicht mehr vorstellen kann, ohne ihn zu sein.

Die Phase der Projektion

Die Phase der intensiven Verliebtheit dauert häufig nur wenige Monate an. Darauf kann eine Zeit folgen, in der ich beginne, Fehler am Partner zu entdecken. Oft handelt es sich hierbei auch um eigene Schwächen, die ich in den Partner hinein projiziere. Dies kann eine Chance für mich sein, den eigenen Anteil an der Projektion zu erkennen, ein Hinweis auf Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeitsveränderung.

„Jeder starke Affekt, den wir einem Menschen gegenüber empfinden, ist sicheres Indiz einer Projektion. Projektionen zeigen unsere seelische Lebendigkeit an. Solange wir unterwegs sind und es neue unbekannte Regionen der Seele zu entdecken gibt, projizieren wir jedes Stück seelischen Neulands zunächst in die Außenwelt.“ (P. Schellenbaum 1984, S. 19)

Auch Verena Kast (1996) hat sich intensiv mit dem Phänomen der projektiven Identifizierung - sie nennt es Projektion des „Schattens“ - befasst. Nach Kast handelt es sich um das „noch ausgeschlossene Leben in uns, welches jenseits der Grenzen unseres bewußten Selbstbildes wirkt“. Oft spiegeln sich diese „Schattenkräfte“ in unserer Faszination oder Ablehnung gegenüber einem Mann. Nicht nur auf Partnerschaften bezogen sieht sie ein großes Wachstumspotenzial im Erkennen der geheimen Botschaften einer Projektion. Für sie besteht das Ziel darin, neue Kräfte für das Ich aber auch für eine Partnerschaft zu gewinnen.

„Bei unseren individuellen Feindbildern ist leicht ersichtlich, falls wir hinzusehen wagen, daß die Menschen, auf die wir das Feindbild projizieren, etwas verkörpern, das wir an uns selbst auch erleben, das uns aber peinlich ist, uns ängstigt, das wir nicht mit unserem Selbstbild vereinigen können, oder das wir nicht erlauben.
Je mehr man gegen die eigene Faulheit ankämpfen muß, um so mehr werden einen die Menschen ärgern, die offenbar ohne Schuldgefühle einen etwas weniger leistungsorientierten Lebensstil pflegen. Würde man sich den Neid auf diese Menschen eingestehen und sich fragen, ob denn der eigene Lebensstil so ganz und gar stimmt, man hätte eine Chance, eine Kurskorrektur im Leben anzubringen. Solange wir unseren Schatten aber projizieren, können wir nichts verändern.“ (Kast 1996, S. 158)

Projektionen zu erkennen und zurückzunehmen hängt nach Kast auch immer eng mit einem Ganzwerden der Person und damit größerer Lebendigkeit zusammen.

„Der Schatten zeigt uns, daß wir nicht nur so sind, wie wir uns gerne sehen würden, sondern er konfrontiert uns damit, daß wir gerade das, wogegen wir uns bewußt immer wieder entscheiden, dennoch in unserer Seele vorfinden. Schattenakzeptanz bedeutet zu sehen, daß der Schatten zu uns gehört und damit zu vermeiden, daß wir ihn projizieren, oder zumindest die Bereitschaft, die Projektionen auch immer wieder zu hinterfragen. Das bedeutet aber Konflikt, Kränkung unseres Selbstwertgefühls, einmal akzeptiert, dann aber auch Entlastung, Freiheit und Stärkung unseres Selbstwertgefühls. Einen Konflikt bedeutet es, weil wir damit akzeptieren müssen, Seiten zu haben, die wir zutiefst verabscheuen, die wir aber doch nicht verbergen können, weil wir uns nur mit den guten Vorstellungen von uns selbst identifizieren. Entlastung erleben wir durch die Akzeptanz des Schattens, weil wir nicht ständig Seiten an uns verdrängen müssen, Seiten, die sehr oft mit großer Lebendigkeit verbunden sind. Wir müssen uns nicht ständig besser geben, als wir sind. Der Schatten ist nämlich nicht nur das, was wir üblicherweise als moralisch böse bezeichnen. In diesen Seiten, die wir nicht akzeptieren, die z.T. auch gesellschaftlich nicht akzeptiert werden, liegt oft etwas, was uns gefährlich werden kann, oft aber auch etwas außerordentlich Lebendiges.“ (Kast 1996, S. 159)

Die Phase der Leitbildspiegelung

Nach Schellenbaum (1984) kann eine wirkliche Erweiterung der Persönlichkeit nur in der Auseinandersetzung mit dem Partner stattfinden, er nennt dies Leitbildspiegelung. Es hat gewissermaßen einen tieferen Sinn, wenn ich mich so stark von einem Mann angezogen fühle. Dieser Mann verkörpert einen bisher noch nicht gelebten Wunsch von mir, eine Richtung, in die ich mich entwickeln

und verändern möchte. So kann ich durch meinen Partner hinzulernen, mir Handlungsmöglichkeiten aneignen, die mir ohne sein ständiges Vorbild vielleicht gar nicht bewusst geworden wären bzw. bei denen ich nicht in der Lage gewesen wäre, sie mir zu eigen zu machen. Leitbildspiegelung bedeutet nicht, dem Partner gleich zu werden oder mit ihm zu verschmelzen, sondern mit Hilfe des Partners die Chance zu bekommen, eine „umfassendere Persönlichkeit“ (ebd., S. 9) zu werden.

Das Nein in der Liebe

Was bedeutet es für die Entwicklungsprozesse von Frauen, wenn sie ein regulierendes Nein nicht wagen, weil sie befürchten, dass die Beziehung dann zu Ende sei? Nach Schellenbaum zerbrechen Partnerschaften häufig daran, dass dem Wunsch nach Abgrenzung zu wenig Bedeutung beigemessen wird im Vergleich zur Sehnsucht nach dem Einssein mit ihm. Erschwerend kommt seiner Ansicht nach hinzu, dass Partner ihre Grenzen selber suchen müssen und nicht wie früher auf einen von der Außenwelt gesteckten Rahmen der Rollenverteilung zwischen Mann und Frau zurückgreifen können.

Seiner Ansicht nach liegt es oftmals an den Partnern, ein Scheitern ihrer Beziehung zu verhindern. Er empfiehlt Paaren nach einer Zeit der Verliebtheit und des intensiven Zusammenseins, ihr inneres Gefühl, sich nun wieder abgrenzen zu müssen und auf das eigene Selbst zu besinnen, ernst zu nehmen. Dies mache gerade den Beginn eines konstruktiven Miteinanderseins aus. Weil in der Liebe oft nicht rechtzeitig Nein gesagt würde, aus dem Glauben, eine Partnerschaft sei um so besser, je harmonischer sie ist, gingen nach Ansicht Schellenbaums viele Beziehungen auseinander, die nicht eigentlich darunter litten, dass die Partner nicht zusammengepasst hätten. Das Nein wurde nur einfach zu lange aufgeschoben, und es gab nicht mehr genug Verbindendes, als es dann ausgesprochen wurde.

Die zwei Ebenen des Neins

So kann nach Schellenbaum ein wichtiger Entwicklungsschritt für Frauen sein, die zwei Ebenen des Neins zu unterscheiden: Das Nein, das gegen die Person als Ganze gerichtet ist und das Nein, das sich auf eine bestimmte Handlung der Person bezieht, das die Beziehung aber nicht grundsätzlich in Frage stellt.

Es ist also von großer Bedeutung, dass Frauen lernen, das Nein der Abgrenzung mit dem Ja der Liebe zu verbinden. Den Partner nicht nur als Partner zu betrachten, sondern als einzelnen Menschen, der nicht ausschließlich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse zuständig ist, sondern vielleicht manchmal in Kontakt mit mir treten will, manchmal jedoch auch die Notwendigkeit verspürt, seinen eigenen Weg zu gehen.

Die Phase der Enttäuschung

Auch für Jürg Willi (1991) bildet die erste Zeit der Verliebtheit in der Partnerschaft eine wichtige Grundlage in der Beziehung. Gerade in dieser Zeit, an die man sich so gerne erinnert, werde die Voraussetzung dafür geschaffen, eine eventuell später folgende Phase der Ernüchterung zu überstehen. Genauso wichtig wie die Phase des Verliebtseins ist, so Willi, die Phase der Enttäuschung. Hier finden die Partner nach einer Zeit des engen, intensiven Zusammenseins wieder zu sich selbst zurück. Sie müssen erkennen, dass auch der Partner nur ein Mensch ist. Es ist enttäuschend, diese Grenzen einer Partnerschaft kennen zu lernen, ebenso, wie die eigenen Grenzen zu spüren. Oftmals ist es ein langer und harter Weg zu erkennen, dass diese Enttäuschung Bestandteil einer jeden Partnerschaft ist und nicht bedeuten muss, dass der Partner nicht zu mir passt. Ebenso schwierig ist es, nicht den Fehler zu machen, die Ursachen der auftretenden Schwierigkeiten nur beim anderen zu suchen.

Vielleicht war der Partner in seiner Verliebtheit tatsächlich anders als jetzt, trotzdem ist es zwecklos, ihn jetzt verändern zu wollen, um den alten Zustand wieder herzustellen. Besser ist es zu versuchen, die Grenzen der Partnerschaft anzunehmen und die Enttäuschung als eine wichtige Phase zu sehen, die im positiven Fall dazu führen kann, wieder mehr zu sich selbst zurückzufinden.

3.4.4. Die Balance zwischen Festhalten und Loslassen - ein Entwicklungsschritt von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Eine wichtige Grundlage für eine Partnerschaft ist nach Ansicht Willis (1991) das Spannungsverhältnis zwischen dem Glück, der Symbiose und dem Getrenntsein, dem Sichfremdbleiben in der Beziehung.

Um eine konstruktive Spannung aufzubauen zwischen Nähe und Ferne ist es seiner Auffassung nach wichtig, dass die Partner auch innerhalb der Partnerschaft ihr eigenes Leben führen können. Eine Beziehung kann, so Willi, nur lebendig bleiben, wenn jeder mit einem Fuß in der Beziehung, mit dem anderen Fuß im sonstigen Leben steht. Ein wichtiger Entwicklungsschritt für Frauen kann demnach sein, sich eine eigene Welt in der Partnerschaft aufzubauen und sie zu pflegen. Um Anregungen in die Beziehung zu tragen und sie lebendig zu halten ist es hilfreich, wenn auch Frauen über genügend Zeit verfügen, in der sie ihren eigenen Interessen und Hobbys nachgehen können und getrennt vom Partner Erfahrungen machen. Auch die Berufstätigkeit von Frauen kann neue Impulse geben und vom Partner unabhängiger machen.

Eine Grundvoraussetzung für Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft ist die Treue zur persönlichen Reifung. Trauen Frauen ihren inneren Entwicklungsimpulsen, können sie Wachstum auch in der Partnerschaft auslösen. Selten jedoch verändern sich beide Partner gleichzeitig. Welter-Enderlin (1996)

beschreibt folgende Anzeichen, die auf eine Entwicklungsnotwendigkeit hinweisen können:

„Schlafstörungen, die Sucht, zu viel zu essen oder zu trinken oder zu arbeiten, die Flucht in Phantasien, Depression oder plötzliche romantische Verliebtheit können solche Zeichen sein. Wenn sie nicht entziffert werden, weil der oder die Betroffene Angst hat vor ihrer Bedeutung, oder wenn der Partner/die Partnerin voll Schreck und Panik festhält am Bisherigen, entstehen oft entsetzliche Polarisierungen. Je mehr sie z.B. versucht, Flügel auszubreiten, eigene Bereiche zu entwickeln, desto mehr verfolgt und bedrängt er sie, desto mehr grenzt sie sich ab ... Je mehr er z.B. flieht in Arbeit oder Sucht, desto mehr rackert sie sich damit ab, die ganze Verantwortung für ihn und die Familie zu übernehmen, desto abhängiger wird er von der Sucht und sie von der Überverantwortlichkeit.“ (R. Welter-Enderlin 1996, S. 174)

Nicht die Krisen sind jedoch nach Welter-Enderlin das Gefährliche. Im Gegenteil: Sie bieten eine Chance, festgefahrene Verhaltensweisen und Strukturen in der Partnerschaft neu zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern. Schwierig wird es nur, wenn Frauen mit der Erwartung, Liebe allein würde ausreichen, in die Partnerschaft gehen:

„Ich meine, daß der Mythos der romantischen Liebe, wonach ein Paar zusammenkommt und fortan glücklich ineinander verschmolzen lebt, eine entsetzliche Form von Zwang darstellt. Er bewirkt, daß normale Übergangskrisen nicht bewältigt werden und daß eine Beziehung einfriert. Wir reden oft vom frohen Ereignis, wenn wir vom kritischen Ereignis reden müßten, und signalisieren damit, daß Krisen nicht zu solchen Übergängen gehören dürfen. Heirat, die Geburt eines Kindes, Schuleintritt, Wiederaufnahme der Arbeit durch eine Frau, berufliche Stagnation eines Mannes in der Lebensmitte, Tod der Eltern und Ablösung der Kinder, sie alle sind kritische Ereignisse, welche den Entwurf neuer Szenarien nötig machen.“ (ebd., S. 179)

Auch Kalk (1970) befasst sich in ihrer Dissertation über „Die Problematik der Selbstverwirklichung in Ehekonflikten“ mit der Hypothese, dass die Partner in ihrer Persönlichkeit eine größere innere Freiheit und ein höheres Maß an Selbstvertrauen erreichen müssen, um erfolgreich bei der Bewältigung von Konflikten in ihrer Partnerschaft zu sein:

„Für die Art und Weise solcher Konflikte ergeben sich natürlich zahlreiche Möglichkeiten. Im weitaus größten Teil der Fälle handelt es sich aber um Störungen in der Persönlichkeitsentwicklung und -reifung eines oder beider Partner. Wieweit die Krise dann behoben werden kann, hängt einmal davon ab, in welchem Maße der einzelne seine persönlichen Probleme einsieht und überwinden kann, und dem Grad des Verständnisses und der Hilfe, die ihm der andere entgegenbringt. Die Ehe unterliegt als Gruppe insofern einer besonderen Gesetzlichkeit, da eine irgendwie geartete Veränderung bei einem der beiden Partner automatisch einen Einfluß auf den anderen bewirkt und somit auch auf die Gesamtgruppe.“ (ebd., S. 17)

3.4.5. Gesellschaftliche Einflüsse auf die Autonomieentwicklung von Frauen in der Partnerschaft

Welter-Enderlin vertritt die Auffassung, dass unter dem Einfluss des gesellschaftlichen Individualisierungsprozesses der letzten Jahrzehnte der Anspruch an emotionale Intimität in der Paarbeziehung stark gestiegen sei. Dieser Anspruch müsse erfüllt werden durch einen Austausch der innersten Gefühle von Frau und Mann, um ihre Partnerschaft zu einer sicheren Insel in einer im ständigen Wandel begriffenen Umwelt zu machen. Dieses ständige Balancieren werde um so schwieriger

„ ... in der Welt moderner Paare - mit ihren unterschiedlichen Bildern von Weiblichkeit und Männlichkeit, den unterschiedlichen Erfahrungen ihrer Herkunft, ihrer Arbeit und der fast immer asymmetrischen Verteilung der Privilegien und Pflichten zwischen Mann und Frau." (R. Welter-Enderlin 1992, S. 288)

Auch Josselson (1994) hat sich damit beschäftigt, wie ein Gleichgewicht zwischen Individualismus und Beziehungsnotwendigkeit gefunden werden kann. Josselson hat ähnlich wie Welter-Enderlin die Beobachtung gemacht, dass in unserer Gesellschaft vermehrt die Einzelinteressen in den Mittelpunkt gestellt werden. Dabei werde vergessen, wie wichtig Beziehungen zu anderen Menschen seien. Die Bereitschaft, Schwierigkeiten und Krisen in einer Partnerschaft gemeinsam durchzustehen, ist ihrer Auffassung nach immer geringer geworden. Eigenständigkeit und Bindung sind für sie jedoch zwei Pole, die nicht in Widerspruch zueinander stehen müssen:

„Beziehungen und Individualität sind keine Gegensätze. Handlungen erfolgen nur auf dem Nährboden von Beziehungen. Das Ich wird durch andere wahrgenommen. Zur menschlichen Entwicklung gehört gleichermaßen, unsere Bindungen zu anderen zu pflegen, als auch uns von ihnen zu unterscheiden." (R. Josselson 1994, S. 30)

Eva Jaeggi (1995) hat in einer Untersuchung mit 40 Tiefeninterviews festzustellen versucht, wie diese Neuorientierung aussieht. Ihrer Auffassung nach kristallisiert sich insbesondere im immer häufiger werdenden Alleinleben etwas heraus, das mit der Form der neuen Partnerschaften zu tun hat. Sie bezeichnet diese als „kapriziöse Partnerschaften". Für sie sind Singles die „Trendsetter eines neuen Geschlechterverhältnisses". Die in ihrer Studie gefundenen Besonderheiten des Single-Lebens erscheinen ihr geeignet, um auch die Veränderungen im Verhältnis der Geschlechter zueinander zu charakterisieren. Dies sind im Einzelnen: eine große Bewusstheit der Lebensführung, eine besonders hohe Forderung nach persönliche Autonomie, das Verlangen nach Authentizität.

Diese von Singles oft in besonders ausgeprägter Form gelebten Werte können nach Jaeggi in der Partnerschaft unter Umständen eine Quelle von Unsicherheit und Problemen sein. Abgrenzungen zwischen Mann und Frau sind nicht mehr durch ihre Rolle in der Familie und Gesellschaft vorgegeben, sie müssen

individuell erkämpft werden. Diese sind nicht Ausdruck eines gesteigerten Egoismus, sondern notwendige Strategien zur Identitätsgewinnung. (vgl. E. Jaeggi 1995, S. 20)

Mit dem ausgeprägten Anspruch an Autonomie tragen Singles neue Aspekte in Partnerschaften. Nicht nur die äußere Freiheit wird gefordert, sondern auch die persönliche Abgrenzung zum Partner wird stärker betont. Der Wunsch nach dem ganz und gar Individuellen ist intensiver als je zuvor.

Jaeggi kommt zu dem Schluss, dass es in modernen Lebensformen so etwas wie eine Pendelbewegung zu geben scheint, zwischen den Polen der Autonomie und der Symbiose.

„Das Bedürfnis nach Symbiose, einer kalten und ungeordneten Welt ohne Rollenvorgaben entsprungen, zieht in neuartiger Weise das gegenteilige Bedürfnis - das nach Autonomie - nach sich, was allemal Ambivalenzen erzeugen muß." (ebd., S.26)

3.4.6. Die heimliche Angst von Frauen vor der Unabhängigkeit

Die amerikanische Wissenschaftsjournalistin Colette Dowling vertritt in ihrem Buch „Der Cinderella-Komplex" (1982) die Auffassung, dass viele Frauen eine heimliche Angst davor haben, wirklich unabhängig zu sein. Ihrer Erfahrung nach sind es häufig die Frauen selbst, die ihre Abhängigkeit aufrecht erhalten, weil die Angst vor Unabhängigkeit sie daran hindert, Eigenverantwortung und Autonomie zu erlangen. Frauen würden ihre untergeordnete Rolle akzeptieren,

„ ... um den Anstrengungen aus dem Wege zu gehen, die mit der Gestaltung eines unabhängigen Lebens verbunden sind." (Simone de Beauvoir, zitiert nach Dowling, ebd. S. 16)

Dowling definiert den Cinderella-Komplex als

„ ... ein Netz aus weitgehend unterdrückten Haltungen und Ängsten, das die Frauen in einer Art Halbdunkel gefangenhält. Es verhindert die Entfaltung ihrer vollen geistigen und kreativen Kräfte. Wie Cinderella warten die Frauen noch immer auf ein äußeres Ereignis, das ihr Leben grundsätzlich verändert." (ebd., S. 29)

Dowling hat beobachtet, dass viele Frauen verstummen, wenn sich das Gespräch von ihnen zu einem Mann verlagert:

„Alle diese Probleme sind im Grunde Formen der Leistungsangst; und Leistungsangst steht mit anderen, allgemeineren Ängsten in Verbindung, die mit dem Gefühl der Unzulänglichkeit und Hilflosigkeit in der Welt zu tun haben: die Furcht vor der Kritik, wenn man etwas falsch tut: die Furcht 'nein' zu sagen; die Furcht, die eigenen Bedürfnisse klar und deutlich zu äußern, ohne dabei jemanden zu manipulieren. Diese Formen der Angst erleben hauptsächlich Frauen, denn wir wurden in dem Glauben erzogen, daß es unweiblich sei, für uns selbst zu sorgen und

uns zu behaupten. Wir haben den starken Wunsch, für Männer attraktiv zu sein, unbedrohlich, liebenswürdig, 'feminin'.“ (ebd., S. 60)

Nach Dowling entsteht in der frühen Kindheit bei Mädchen ein grundlegender Zweifel an der eigenen Kompetenz, der zu Folge hat, dass sie zu der Überzeugung kommen, dass sie beschützt werden müssen, um überleben zu können.

„Wenn Mädchen älter werden, neigen sie dazu, sich immer mehr auf andere zu verlassen. Das Fatale an der psychischen Geschlechtsentwicklung ist, daß Mädchen ihre weiterentwickelten perzeptiven und kognitiven Fähigkeiten nicht dazu benutzen, den Ablösungsprozeß von der Mutter voranzutreiben, auch nicht dazu, die Befriedigung einer Leistung um der Leistung willen zu erleben (sie leisten eher etwas um der Zustimmung willen): Nicht, um größere Unabhängigkeit zu gewinnen, sondern um die Forderung eines Erwachsenen zu verstehen, zu erraten - und sie zu erfüllen.“ (ebd., S. 106)

Dementsprechend würden Frauen später auch Erfolg meist auf äußere Einflüsse zurückführen, auf Ursachen, die mit ihnen nichts zu tun haben. Viele Frauen, die beruflich durchaus erfolgreich sind, fühlen sich nach Auffassung von Dowling innerlich unsicher.

Dowling kommt zu dem Ergebnis, dass es ein wichtiger Entwicklungsschritt für Frauen ist, ihre eigenen Interessen, Bedürfnisse und Wünsche und weniger von außen kommende Normen und Werte als Richtschnur ihres Handelns zu nehmen:

„Der Glaube an sich selbst liegt allem zugrunde. Ich habe gelernt, daß man Freiheit und Unabhängigkeit nicht von den anderen erhalten kann - nicht von der Gesellschaft, nicht von Männern-, sondern, daß man sich nur mühevoll von innen zur Freiheit entwickeln kann. Natürlich muß man einen Preis dafür bezahlen. Wir müssen unsere Abhängigkeiten aufgeben, die wir wie Krücken benutzt haben, um uns sicher zu fühlen.“ (ebd., S. 235)

3.5. Ausgewählte psychologische Forschungsarbeiten zu Entwicklungswegen von Frauen

Eine Reihe von Forschungsarbeiten, die am Psychologischen Institut III der Universität Hamburg entstanden sind, befassen sich mit Entwicklungswegen von Frauen in Liebe und Partnerschaft. Es handelt sich um Diplomarbeiten, die von Prof. Dr. Inghard Langer betreut wurden und deren Daten mittels der Methode des Persönlichen Gespräches gewonnen wurden. An dieser Stelle möchte ich auf eine Arbeit ausführlicher eingehen, die sich im engeren Sinne mit dem Thema „Entwicklungen und Veränderungen in Partnerschaften aus der Sicht von Frauen“ befasst. Es handelt sich um die Diplomarbeit von Andrea Doil (1996), die auf der Basis von Persönlichen Gesprächen mit Frauen entstanden ist.

Eine weitere Arbeit, die sich mit „Frauen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit“ befasst (Christina Cordell 1993), möchte ich auszugsweise wiedergeben, da sie das Thema Entwicklungsprozesse von Frauen in der Partnerschaft durch neue Betrachtungsweisen erweitert.

Abschließend stelle ich die Ergebnisse meiner eigenen Diplomarbeit, die „Wege zu Autonomie und Partnerschaft“ (1992) zum Inhalt hat, in Auszügen dar.

3.5.1. Entwicklungsprozesse in Partnerschaften aus der Sicht von Frauen

Andrea Doil hat sich in ihrer 1996 entstandenen Arbeit mit dem Thema „Entwicklungen und Veränderungen in Partnerschaften aus der Sicht von Frauen“ befasst. Sie führte dazu Gespräche mit sechs Frauen, die sie nach ihren ganz persönlichen Erfahrungen befragte. Die Befragten waren im Alter zwischen 27 und 37 (eine Frau war 27, zwei 28, zwei 32 und eine 37). Alle sind der großstädtischen Mittelschicht zuzuordnen und üben unterschiedliche Berufe aus, wobei die Gruppe der Studentinnen am stärksten vertreten ist (drei Studentinnen, eine Sozialpädagogin, eine Industriekauffrau, eine Zahnärztin). Alle Frauen haben einen Partner, wobei nur eine von ihnen verheiratet ist und eine Tochter hat. Die anderen Frauen haben keine Kinder. In den Ergebnissen kommt zum Ausdruck, welche Einstellungen und Verhaltensweisen sich aus der Sicht von Frauen stabilisierend auf Partnerschaften auswirken können, welche belasten die Beziehungen eher, und was kann in solchen Belastungssituationen hilfreich sein.

Stabilisierende Verhaltensweisen in einer Partnerschaft

Bei der Frage, was eine Partnerschaft stabilisieren kann, fand Doil neun Kategorien, die im Folgenden dargestellt werden sollen.

Eine wertschätzende Haltung beider Partner füreinander wurde von fünf der sechs Gesprächspartnerinnen als sehr bedeutsam erwähnt. Wertschätzung kann sich nach Doil in unterschiedlichen Formen ausdrücken:

„Meine Gesprächspartnerinnen nennen in diesem Zusammenhang gleiche Rechte, gegenseitiger Respekt, sich auf jemanden verlassen können und sich so geben können, wie man ist. Barbara berichtet in diesem Zusammenhang von einer Wertschätzung durch Gleichberechtigung. Für sie ist es wichtig, eine gleichberechtigte Partnerschaft zu führen. Dazu gehört auch, daß die anfallenden Aufgaben im Haushalt aufgeteilt werden. ... Für Hanna ist es elementar, daß jeder Partner darum bemüht ist, den anderen zu verstehen. Sie fühlt sich von ihrem Freund Torben angenommen, so wie sie ist. Außerdem erlebt es Hanna als wohltuend, daß Torben ihre Geschwister und Freunde akzeptiert. ... Susanne schätzt es, sich auf ihren Partner verlassen zu können. Sie fühlt sich von Lars geliebt und so akzeptiert, wie sie ist. Für sie ist es von Bedeutung, daß er ehrlich ist und ihr treu. ... Silke spricht davon, daß sie es als positiv erlebt hat, sich so geben zu können, wie sie wirklich ist.“ (ebd., S. 161 ff.)

Eine Balance zwischen Selbständigkeit und Gemeinsamkeit zu finden, war ein weiter wichtiger Aspekt in den von der Autorin gefundenen Ergebnissen:

„Einerseits wirken sich nach den Erfahrungen meiner Gesprächspartnerinnen ähnliche Interessen, Gemeinsamkeiten und gemeinsame Unternehmungen offenbar positiv aus. Andererseits scheint es für die Entwicklung einer Partnerschaft förderlich zu sein, daß jeder seine Selbständigkeit bewahrt. Das kann z.B., wie Caro es berichtet, bedeuten, daß jeder auch ohne den Partner seine Zeit gestalten, nutzen und genießen kann. Sie betont aber auch, wie wichtig ihr die Gemeinsamkeiten mit Nick sind. Die beiden haben ähnliche Interessen und unternehmen viel zusammen. ... Barbara spricht von einer gemeinsamen Basis, die sie und Torsten dadurch haben, daß beide eigenständige Persönlichkeiten in der Partnerschaft bleiben. Auch Barbara freut sich über gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. das Reiten und die klassische Musik. ... Karin findet es für das Gelingen einer Partnerschaft hilfreich, wenn beide Partner sich ihr selbständiges Leben erhalten und darin Befriedigung erfahren. Karins eigenes, selbständiges Leben war vor der Geburt ihrer Tochter Lisa gekennzeichnet durch ihr Studium, ihre Arbeit sowie einen eigenen Freundeskreis. Ebenso bedeutend sind für Karin die Gemeinsamkeiten mit ihrem Partner. Sie erlebt es als positiv, daß Olaf und sie die Fähigkeit besitzen, gemeinsam etwas zu tun, zu erleben oder zu erschaffen. Karin nennt als Beispiel hierfür die gemeinsamen Unternehmungen, die berufliche Zusammenarbeit, die Renovierung der Wohnung sowie das gemeinsame Arbeiten im Garten. ... Susanne schildert, wie gut es ihr tat, sich den Wunsch zu erfüllen, für einige Zeit ins Ausland zu gehen, um dort ihr Praktikum zu absolvieren. Die Verwirklichung dieses Wunsches war eine Bereicherung für sie und wirkte sich zugleich positiv auf ihre Beziehung zu Lars aus. Susanne genießt es auch, etwas alleine zu unternehmen und für sich alleine zu sein.“ (ebd., S. 163 ff.)

Auch eine gelungene Kommunikation und das Übernehmen von Verantwortung und Erkennen eigener Anteile wurde von den Befragten als äußerst wichtig für eine lebendige Partnerschaft benannt. Hierbei spielten vor allem intensive Gespräche, Offenheit und Ehrlichkeit eine Rolle. Ebenfalls konstruktives Umgehen mit Projektionen wurde erwähnt.

„Eine Partnerschaft kann stabiler und spannungsfreier werden, wenn jeder Partner für sich klärt, wo eigene Anteile und Selbstverantwortung in der Beziehung liegen. Silke hat im Laufe der Zeit gelernt, wenn sie mit irgend etwas in ihrer Partnerschaft nicht zufrieden ist, zunächst sich zu befragen, was sie selbst verändern kann, bevor sie Wolf Vorwürfe macht.“ (ebd., S. 171)

Als förderlich wurde darüber hinaus von den Befragten benannt, wenn beide Partner den Kontakt als Bereicherung des Lebens erlebten und in der Partnerin, im Partner einen Ruhepol fanden. Auch ein gleiches Wertesystem und ein vergleichbarer sozialer Hintergrund wurde von einer Frau als hilfreich erlebt.

Belastungen in der Partnerschaft

Die von Doil gefundenen Hinweise darauf, was in Partnerschaften von Frauen als belastend erlebt werden kann und in Folge unter Umständen bis zu einer

Trennung der beiden Partner führen kann, sind zwar aufgrund der kleinen Stichprobe nicht repräsentativ, einige wichtige Bereiche werden jedoch angesprochen. So berichten zwei Gesprächspartnerinnen, dass eine einschneidende Veränderung in ihrem Lebenskontext zu erheblichen Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft geführt hat. Es handelte sich hierbei um die Geburt eines Kindes und um einen Umzug in eine andere Stadt.

Als belastend empfanden die von Doil befragten Frauen auch eine unbefriedigende Kommunikation in ihrer Partnerschaft, wenn sie oder ihr Partner zu stark in den eigenen Schwierigkeiten verhaftet waren und wenn zu wenig Raum für Entwicklung in der Partnerschaft war.

„Auch Karin wünscht sich mehr Austausch mit Olaf. Früher hat es Karin nicht gestört, daß sie und Olaf wenig miteinander geredet haben, weil sie durch die berufliche Zusammenarbeit und die gemeinsamen Aktivitäten Anteil an Olafs Leben hatte. Seit der Geburt von Lisa ist das Reden für Karin die einzige Möglichkeit, am Leben teilzuhaben. ... Karin hat erlebt, daß ihre Unzufriedenheit mit sich und ihrem Leben sowie Erschöpfung und Enttäuschung die innere Begegnung mit Olaf zeitweilig verhinderten. Sie empfand die Anforderungen, die ihr neues Leben an sie stellte, als Überforderung. Sie hatte das Gefühl, daß alles auf ihren Schultern lastete.“ (ebd., S. 177 ff.)

Auch ständige Zweifel an der Partnerschaft oder das Gefühl, für den Partner an zweiter Stelle zu stehen, wurde als sehr belastend empfunden.

„Susanne spricht davon, daß sie von ihrer Persönlichkeit her dazu neigt, an jeder Partnerschaft zu zweifeln. Deshalb hat sie auch Zweifel an der Beziehung mit Lars, was ihr sehr zu schaffen macht. ... Von Susanne läßt sich erfahren, daß das Gefühl, für den Partner an zweiter Stelle zu stehen und zu erleben, wie mehr Energie und Liebe einer anderen Person zukommt, eine Partnerschaft belasten kann.“ (ebd., S. 181)

Schließlich wurde auch ein zu großer Altersunterschied einhergehend mit unterschiedlichen Lebensphasen beider Partner für eine befriedigende Partnerschaft als hinderlich betrachtet.

„Hanna beschreibt, welche Probleme in einer Partnerschaft entstehen können, wenn die Frau zehn Jahre älter als ihr Partner ist. Hanna und Torben befinden sich in verschiedenen Lebensphasen. Hanna hat bereits ihr erstes Studium abgeschlossen und ist seit Jahren berufstätig. Torben hat noch keine Berufsausbildung und Schwierigkeiten, mit seinem Studium voranzukommen. Hanna ist 37 Jahre und denkt verstärkt darüber nach, ein Kind zu bekommen. Aufgrund ihres Alters bleibt ihr dafür nicht mehr viel Zeit. Für Torben steht dieses Thema aufgrund seines Alters und seiner Studiensituation nicht an. ... Außerdem hat Hanna Angst, daß der Altersunterschied im Laufe der Zeit deutlicher sichtbar wird und es zu einer Trennung kommen kann.“ (ebd., S. 180)

Hilfreiche Verhaltensweisen in Belastungssituationen

Weiter fand Doil bei ihrer Befragung einige hilfreiche Verhaltensweisen in Belastungssituationen. Hierzu gehört zum Beispiel, in Krisenzeiten gut für sich zu sorgen und aktiv nach neuen Wegen zu suchen. Doil beschreibt, dass eine ihrer Gesprächspartnerinnen eine wesentliche Verbesserung in ihrer Partnerschaft erlebte, nachdem sie zunächst sich stärker für ihre eigene berufliche Entwicklung eingesetzt hatte:

„Barbara wurde zufriedener und sah für sich wieder Licht am Horizont, nachdem sie für sich aktiv wurde. Sie hat sich einen Job gesucht und einem Orchester angeschlossen, eine Musiktherapieausbildung begonnen sowie eine Honorarstelle als Musiktherapeutin angenommen." (ebd., S. 184)

Zwei andere Gesprächspartnerinnen beschrieben es als hilfreich, in einer krisenhaften Zeit einen mutigen Schritt nach vorne in ihrer Partnerschaft gemacht zu haben. Sie entschlossen sich, trotz Zweifeln an der Beziehung mit ihren Partnern zusammenzuziehen und so eine Entscheidung für oder gegen das Leben zu zweit voranzutreiben. Aber auch das genaue Gegenteil - eine größere räumliche Distanz - wurde von einer der Gesprächspartnerinnen als positiv erlebt, um Wege zu finden, einander neu zu begegnen. Eine weitere Frau beschrieb gelegentliche Wochenenden ohne Kind als belebend für ihre Partnerschaft. Nach Doil ist auch das Erkennen der lebendigen Seiten der Partnerschaft hilfreich in Krisenphasen. Sie führt als Beispiel an:

„Caros Besinnen auf ihr Wissen, daß es nicht um das Finden des 'Richtigen' geht, sondern daß es darauf ankommt, daß die Partner sich miteinander entwickeln und aneinander wachsen können, trug dazu bei, daß sie sich von ihren Zweifeln befreien konnte." (ebd., S. 185)

3.5.2. Frauen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit

Die von Christina Cordell verfasste Arbeit zum Thema „Frauen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit" (1993) entstand aus dem Wunsch heraus, auf einem Gebiet zu forschen, das sie selbst interessiert und berührt. Eindrücklich schildert Cordell ihren persönlichen Bezug zu dem Thema:

„Im Vergleich zu meinem Freund, mit dem ich zusammen wohne, glaube ich, daß es bei mir größerer Anstrengung und Aufmerksamkeit bedarf, mich abzugrenzen, als bei ihm. Wenn er eine Pizza für sich in den Backofen schiebt, fühle ich mich für seine Pizza verantwortlich. Ich weiß, daß er dazu neigt, sie zu vergessen und daß sie manchmal schwarz wird. Anfangs habe ich ihn dann an die Pizza erinnert, bevor sie zu dunkel wurde. Mittlerweile denke ich immer noch ständig an die Pizza, doch ich bin der Ansicht, er sollte sich selber um sie kümmern.
Eine anderes typisches Beispiel fällt mir zur 'Schreibtischsituation' ein. Wir haben beide ein eigenes Zimmer und sitzen momentan viel am Computer. Wenn er mich besucht, unterbreche ich meist sofort automatisch meine Arbeit und wende mich ihm zu. Wenn ich umgekehrt zu ihm hinübergehe, und er vertieft am Schreibtisch sitzt, bleibt er mit seiner Aufmerksamkeit meist bei seiner Arbeit und läßt sich nicht stören. Manchmal grenzt er sich aggressiv ab, um

weiterarbeiten zu können. Er sagt deutlich und mit Nachdruck, daß er nicht gestört werden möchte. Wenn er Zeit hat, wendet er sich mir zu. Ich empfinde diesen Umgang meines Freundes, mit dem, was er will, als wesentlich unkomplizierter als bei mir. Ich muß immer erst nachdenken, ob ich jetzt gestört werden will oder nicht. Auch sonst erscheinen mir seine Abgrenzungen 'natürlicher' als meine. Von anderen Frauen habe ich ähnliche Vermutungen in bezug auf die Abgrenzung ihrer Freunde gehört. Ich behaupte, daß Autonomie und Abhängigkeit den meisten Frauen, aufgrund ihrer Erziehung, mehr Schwierigkeiten bereiten als den meisten Männern.“ (ebd., S. 4)

Cordell führte acht Gespräche mit Frauen im Alter zwischen 25 und 37 (zwei Frauen waren 25, zwei 26, zwei 28, eine 30 und eine 37), die sie zu ihren ganz persönlichen Erfahrungen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit befragte. Mit Ausnahme von zwei Frauen (einer Beraterin und einer Personalleiterin) handelte es sich bei den Befragten um Studentinnen. Zum Zeitpunkt der Befragung lebten nur zwei der Frauen in einer Partnerschaft, eine hatte eine Tochter. Die Gespräche wurden von Cordell unter verschiedenen Gesichtspunkten ausgewertet. Zunächst analysierte sie die Transkripte auf Besonderheiten in der Sprache. Sie fand eine große Anzahl von Füllwörtern, die den Inhalt abschwächten, und einige rhetorische Redewendungen. Etwa die Hälfte der Befragten zog selbst eine Verbindung zwischen der eigenen Art zu reden bzw. über bestimmte Dinge eher zu schweigen und ihrer Sozialisation. Daraufhin untersuchte Cordell die Gespräche auf bestimmte Leitsätze und Sprüche der Familie. Es kristallisierten sich zwei Tendenzen heraus: Zum einen wurde einem Großteil der Befragten von ihrer Ursprungsfamilie vermittelt, dass die eigenen Bedürfnisse weniger wichtig seien als die der anderen. Dies wurde den Frauen zum einen von ihren Müttern vorgelebt, zum anderen aber auch verbal vermittelt: „Man darf eigentlich keine eigenen Bedürfnisse haben,“ (ebd., S. 91) erinnert sich eine der Befragten, von ihrer Mutter immer wieder gehört zu haben. Zum anderen werden aber auch Stärke und Unabhängigkeit betont. Den Frauen wird früh nahe gebracht, dass sie keine Schwäche zeigen dürfen, denn „auf Männer ist letztlich kein Verlaß.“ (ebd., S. 90)

Sechs von sieben der Befragten erinnern sich an ein ausgeprägt schlechtes Gewissen, wenn sie sich nicht den Erwartungen ihrer Mutter gemäß verhielten. Die Mutter reagierte in diesen Situationen mit Liebesentzug, was noch bei der erwachsenen Tochter ein starkes Schuldgefühl auslöste. Drei Befragte beschreiben ihre Familie als stark verhaftet in typisch männlichem bzw. weiblichem Rollenverhalten. Frauen „zeigen eher Gefühle“, Männer „distanzieren sich stärker“.

Cordell kam zu dem Schluss, dass eine frühe Überforderung der Tochter dazu führen kann, dass sie später als erwachsene Frau Schwierigkeiten hat, Unterstützung anzunehmen und sich anzulehnen. Sie nennt dieses Phänomen „Lonesome Cowgirl“:

„Lonesome Cowgirl meint eine Frau, die immer alles alleine schafft. Sie ist im Normalfall nicht auf andere angewiesen, fragt nicht von sich aus nach Unterstützung. Der Pol der Autonomie wird übergewichtig. Abhängigkeit von anderen wird gemieden. Das macht sie gleichzeitig auch einsam.
Die erworbene Selbständigkeit erweist sich einerseits als Stärke. Doch im Gegenzug kann Hilfe auch nur schwer angenommen werden. Autonomie wird bei einigen Frauen überbetont gelebt. Einige Wünsche und Interessen werden von den Eltern nicht gesehen und erst recht nicht anerkannt. Auch die Anliegen der Frauen als Kind und Jugendliche werden von ihnen nicht als wertvoll und wichtig behandelt. Von den Eltern nicht gesehen zu werden und weniger wichtig als sie zu sein, behaupte ich, erschwert die Selbstannahme. Selbstannahme sehe ich als eine Voraussetzung für größere Beweglichkeit zwischen autonomem und abhängigerem Verhalten. Wenn ich mich selber annehme, mich spüre und mich wichtig nehme, kann ich bewußter entscheiden, wie ich handele.“ (ebd., S. 95 ff.)

Um sich selbst besser annehmen zu können, fand Cordell vier hilfreiche Vorgehensweisen. Zunächst weist sie darauf hin, wie wichtig die grundsätzliche Bereitschaft ist, sich mit dem eigenen Verhalten zu konfrontieren. Ist diese Voraussetzung gegeben, können ausreichende Freiräume (für sie selbst zählt z.B. ihr Hobby Reiten dazu) helfen, sich selbst zu spüren. Damit verbunden kann unter Umständen auch die Distanz von den Eltern oder dem Partner den Individuationsprozess positiv beeinflussen. Auch die Bedeutung von Unterstützung auf diesem Weg durch Menschen, von denen ich mich angenommen und akzeptiert fühle, gehört ganz wesentlich dazu.

3.5.3. Wege zu Autonomie und Partnerschaft

Im Rahmen meiner Diplomarbeit befragte ich 1992 fünf Frauen in je zwei Gesprächen (Angaben zu den untersuchten Personen siehe Kapitel 4.1.4. Beschreibung der Stichprobe) zu ihren Erfahrungen mit Autonomie und Partnerschaft. Bei der Auswertung der Daten entstanden folgende sechs Bereiche (vgl. ebd., S. 222 ff.), die die Entwicklungswege der Befragten in Partnerschaft und Liebe bestimmten:

- Persönlichkeitsentwicklung in der Partnerschaft: Eine selbständige Person werden - Gemeinsam wachsen
- Offenheit für Kontakte zu anderen Männern
- Kommunikation in der Partnerschaft
- Ein gemeinsames Leben aufbauen und gestalten
- Miteinander Resonanz finden in der Partnerschaft
- Selbständigkeit und Begegnung in der Partnerschaft

3.5.3.1. Persönlichkeitsentwicklung in der Partnerschaft

„Wenn ich alleine leben kann, dann klappt’s auch besser zu zweit“ (Barbara)

Vier der fünf Frauen berichten von einem zeitweisen Getrenntleben vom Partner, das sich positiv auf ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung und die Entwicklung der Partnerschaft ausgewirkt hat. Karolin hatte sich zeitweise völlig von ihrem Freund getrennt, Ricarda hatte eine Phase, in der sie Andi nur sehr selten sah. Barbara zog, um ihre Ausbildung zu beginnen, nach Süddeutschland und traf ihren Partner nur am Wochenende oder in den Ferien. Tabea sah Klaus nur selten, da er berufsbedingt viel unterwegs war.

Bedingt durch den Beginn einer zweiten Berufsausbildung lebt Barbara zum Zeitpunkt des Gespräches seit einem Jahr ca. 800 km von ihrem Freund entfernt. Sie sehen sich nur etwa einmal im Monat oder wenn Barbara Schulferien hat, in denen sie ein Praktikum in Hamburg absolviert. Durch das Jahr, in dem Barbara und Andreas getrennt gelebt haben, haben sie die Erfahrung gemacht, dass sie auch alleine gut leben können. Dies bedeutet eine grundlegende Änderung in ihrer Partnerschaft von einem Abhängigkeitsverhältnis hin zu einer Beziehung, in der beide Partner autonom sind.

„Ich denke, dass das für uns eine unheimlich wichtige Zeit gewesen ist ... dieses Alleinsein. Dass ich in Köln das erste Mal das Gefühl bekommen habe, ich kann alleine leben. ... Wir könnten jetzt auch alleine leben, aber zu zweit finden wir's schöner."

Barbara hat das Gefühl, dass sie einen großen Schritt nach vorne gemacht hat in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist selbständiger geworden und übernimmt jetzt die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten selbst, statt in Andreas den Schuldigen zu suchen, wie es vorher öfter der Fall gewesen war.

Karolin hatte sich nach fünfjähriger Beziehung für ein halbes Jahr von ihrem Partner getrennt. In dieser Zeit war sie aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen und hatte auch Beziehungen zu anderen Männern aufgenommen. Sie fühlt sich reifer, nachdem sie ohne ihren Partner in Urlaub gefahren ist und auch schwierige Situationen meisterte, ohne bei ihm Zuflucht gesucht zu haben. Für Karolin ist ihre Partnerschaft im Moment auch deswegen so befriedigend, weil sie in der Zeit der Trennung die Erfahrung gemacht hat, ihr Leben auch ohne Peter befriedigend gestalten zu können. Über ihre Partnerschaft nach der Trennung sagt sie:

„Ich habe das Gefühl, ich gestalte mehr, und das finde ich autonomer. ... ich gucke, was für mich stimmt, achte aber auch mehr auf ihn, ich drücke nicht mehr so meine Dinger durch, wie ich das früher oft gemacht habe. Sondern wenn wir zusammen sind ... müssen wir zusammen gucken, und ich muss meine Autonomie nicht verteidigen, weil ich weiß, die habe ich. Ich weiß ja, dass ich prima alleine hier sein kann und dass es noch eine Menge anderer Menschen gibt, die ich sehr ... gerne habe ... vielleicht wußte ich das früher nicht."

Auch nachdem Karolin und Peter wieder zusammen kommen, behält Karolin ihre

eigene Wohnung, die ihr die Möglichkeit gibt, ihr eigenes Leben noch freier zu gestalten. Sie ist glücklich, als sie die Erfahrung macht, dass es möglich ist, für sich alleine und auch mit Peter zusammen zu leben und dass beides einander nicht ausschließt.

Gemeinsam wachsen in der Partnerschaft und in Trennungsphasen

Alle Frauen wünschten sich ein gemeinsames Wachstum mit ihrem Partner. Ricarda wünscht sich einen Partner, der so wie sie selbst auch bereit ist, sich mit seinen eigenen Fehlern und Schwächen auseinander zu setzen und den Wunsch hat, sich im persönlichen Bereich weiterzuentwickeln. Tabea hat sich im Laufe ihrer Partnerschaft sehr mit sich selbst auseinander gesetzt, sie hat über längere Zeit Therapie gemacht und vermisst bei ihrem Partner eine ähnliche Entwicklung parallel zu der ihren. Sie vermisst eine Bereitschaft von seiner Seite, an seiner Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten.

„Er hat bestimmt eine Menge für sich gearbeitet. Aber eben für welchen Preis. So wie er aussieht, seine Körperhaltung und seine Flüchtigkeit, so zerrissen zwischen allen Dingen, ... Wunden, die er davon getragen hat. ... Ich glaube, es würde sich total viel ändern, wenn er sich dazu herablassen würde, Therapie zu machen."

Barbara und Andreas haben sich in dem Jahr, in dem sie getrennt gelebt haben, beide unabhängig voneinander in ihrer Persönlichkeit weiterentwickelt. So hat Andreas z.B. durch sein Alleinleben gelernt, auch Verantwortung für die Gestaltung der gemeinsamen Freizeit und den Kontakt zu Freunden zu übernehmen.

„Er hat sich auch wahnsinnig verändert. ... so dass sich Kontakte ergeben, Gespräche ergeben, dass er auf Leute zugehen kann."

Auch Karolins Partner hat sich in ihrer halbjährigen Trennung stark verändert. Er ist durchsetzungsfähiger geworden, vertritt seine Interessen und lässt sich nicht ausnutzen.

„ ... das waren so ein paar Situationen, wo er gesagt hat, 'du komm, hör auf, lass mich in Ruhe damit' und mir gefällt das sehr. Ich kann damit gut umgehen, weil ich dann auch denke, ja natürlich, er ist auch ein eigenständiger Mensch, ich habe ihn als solchen häufig nicht anerkannt. Gedacht, der tut doch alles für mich, ich kann machen, was ich will und der liebt mich immer noch."

Spiritualität in der Partnerschaft

Für Barbara und Tabea spielten Spiritualität und Glauben eine wichtige Rolle für ihre Persönlichkeitsentwicklung. Beide bedauern, diesen wichtigen Teil ihres Lebens nicht mit ihrem Partner teilen zu können.

Für Barbara wird es immer wichtiger, sich mit ihrem Glauben auseinander zu setzen. Ihr Glaube ist in ihr Leben integriert und sie profitiert davon. Andreas ist nicht religiös und Barbara findet dies schwierig; sie ist unsicher, ob es möglich ist in einer Partnerschaft mit Andreas zu leben, auch wenn sie diesen für sie so wichtigen Bereich ihres Lebens nicht mit ihm teilen kann.

Tabea hat begonnen zu meditieren, um über ihren eigenen Weg mehr Klarheit zu erlangen und hofft, dass sich dies in Zukunft auch förderlich auf ihre Partnerschaft auswirkt. Sie glaubt, dass ein durch Meditation ausgelöstes verändertes Verhalten von ihrer Seite auch positiven Einfluss auf den Kontakt zu ihrem Partner hat.

Einen eigenen Freundeskreis haben

Alle Frauen unternehmen mehr oder weniger oft etwas alleine ohne ihren Partner. Sie alle bewerten das als bereichernd für sich selbst und ihre Partnerschaft.

Mirjam tut es gut, sich alleine mit Freunden zu treffen, wenn Omid keine Lust hat, etwas zu unternehmen. Sie stellt fest, dass es ihr dann viel besser geht. Es fällt ihr zwar schwer, sich zu überwinden, ohne Omid auszugehen, aber sie möchte versuchen, sich öfter zu verabreden.

„ ... die Sonntagnachmittage finde ich auch immer so schrecklich. Weil ich habe den Druck, wir haben frei, ... wir müssen was machen. Und Omid sagt, ich habe keine Lust ... und ich ärgere mich zu Tode, warum habe ich mich nicht einfach verabredet mit jemanden, dann würde ich jetzt was Schönes machen."

Barbara und Andreas empfinden es als bereichernd, dass jeder von ihnen auch eigene Freunde hat, mit denen er etwas unternimmt, was ihnen wiederum neuen Gesprächsstoff gibt und sich so belebend auf die Partnerschaft auswirkt.

„Ich denke, eine Liebe verändert sich ja auch. Dieser Anfangsrausch, der ist vorbei, der ist so etwas Stilles, Gleichmäßiges ... geworden. ... so dass wir das beide als positiv empfinden, wenn wir getrennt vom anderen auch Erfahrungen machen. Z.B. ... dass Andreas ... eine Woche alleine in Urlaub fährt mit seinen Freuden."

Auch Karolin genießt es, mehr Raum für ihr eigenes Leben zu haben, seit sie eine eigene Wohnung hat.

„Das war ganz toll, plötzlich habe ich gedacht, ... das heißt ab heute wieder, es können irgendwelche Männer vorbeikommen, wenn ich das möchte oder wenn die das möchten oder ich kann den ganzen Abend nur telefonieren mit anderen Leuten und keiner meldet sich an, dass er jetzt mal dran ist."

Ricarda hat einen großen eigenen Freundeskreis unabhängig von Andi und Tobias, der ein ähnliches Gewicht in ihrem Leben hat wie ihre Partnerschaft.

„Dass ich immer das Gefühl habe, das ist mir zu eng, das ist zu sehr Zweierbeziehung, ich muss ganz schnell andere Leute kennen lernen. In der Türkei hatte ich das ganz doll, dieses Bedürfnis ... Dass wir mit anderen Leuten gereist sind und in der Gruppe waren. Ich liebe ja ... Gruppensituationen."

3.5.3.2. Offenheit für Kontakte zu anderen Männern

Die Frauen waren alle, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, interessiert an Kontakten zu anderen Männern. Die Spannbreite ging von Ricarda, die zwei Partnerschaften nebeneinander lebte bis zu Mirjam, die es völlig ablehnte, sich mit einem anderen Mann zu treffen, schließlich sich aber doch einmal verliebte. Die Frauen gingen sehr unterschiedlich innerhalb ihrer Partnerschaft damit um. Bis auf Mirjam hatten aber alle die Einstellung, es sei notwendig, ihre Gefühle für einen anderen Mann zuzulassen, um sich selbst in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nicht zu blockieren.

Ricarda kann ihre Träume von Partnerschaft im Moment nur mit zwei Partnern realisieren. Obwohl sie Gefahr läuft, unter Umständen beide Partner zu verlieren, geht Ricarda eine Beziehung zu Tobias ein, nachdem sie bereits fast zwei Jahre mit Andi zusammen war, weil sie Andi allein zwar sehr nett, aber zu langweilig findet. Ricarda möchte sich nicht von Andi trennen, fühlt sich aber zu einer Entscheidung gedrängt, weil es ihr schwerfällt, mit der Situation, zwei Männer zu lieben, umzugehen.

„Früher hatte ich wahrscheinlich nicht so tiefe emotionale Beziehungen, weil da hatte ich ... immer das Gefühl, das sind zwei verschiedene Sachen, ich kann das total trennen, ... ich kann aus dem einen Bett aufstehen und in das andere gehen, das sind zwei verschiedene Dinge. ... Ich hatte schon länger das Gefühl, ich muß mich entscheiden und hatte ... gedacht, ich werde die Beziehung zu Tobias beenden, weil ich es nie schaffe, mich von Andi zu trennen."

Bislang hatte Karolin gedacht, wenn sie ihren Partner liebt, kann sie keinen anderen Mann lieben. Inzwischen stellt es ihre Beziehung nicht mehr grundsätzlich in Frage, sondern sie betrachtet es als Bereicherung ihres Lebens, wenn sie sich in einen anderen Mann verliebt. Dabei versucht Karolin die Gefühle ihres Le–benspartners Peter so wenig wie möglich zu verletzen, spricht aber mit ihm darüber, wenn sie spürt, dass ein anderer Mann für sie wichtig wird. Als Karolin Uwe trifft, entscheidet sie sich, auf ihre innere Stimme zu hören, ihre Gefühle für ihn ernst zu nehmen und zu leben.

„Und ich habe gemerkt, dass ich Lust hatte, mit dem was zu machen. Es war einerseits eine ganz merkwürdige Art von Kontakt zwischen uns, dass ich ihn sehr schüchtern fand, aber dass es auf so einer körperlichen Ebene ganz toll war."

Durch Uwe erfährt Karolin mehr darüber, was für sie eine erfüllte Sexualität

bedeutet. Die Bedürfnisse und Wünsche, die Karolin durch Uwe neu entdeckt hat, bringt sie in ihre Beziehung zu Peter mit ein.

„Mit Peter ändert sich das jetzt total, hat sich auch schon total geändert. Wir entdecken das zusammen. Für mich ist das wichtig, ich kann meinen Kopf ausschalten, Peter macht, was er will, ich brauche auch nicht auf ihn zu achten. Oder muß ihm zeigen, das ist jetzt schön, ... wie du es machst, sondern ich kann einfach fließen."

Die Beziehung zu Uwe einzugehen, war für Karolin ein Risiko, sie wusste nicht, was es für Folgen für ihre Liebe zu Peter haben könnte. Sie ist erleichtert, als sie spürt, dass Peter für sie immer noch der wichtigste Mann in ihrem Leben ist.

Während der Partnerschaft mit Klaus hat Tabea einige Male kurze Beziehungen zu anderen Männern, die ihr die Intensität von Begegnung gaben, die sie sich wünschte. Sie ist offen dafür, wieder eine Beziehung mit einem anderen Mann aufzunehmen. Als Tabea Kalle kennenlernt, erwartet sie eigentlich den Beginn einer erotischen Beziehung. Zu ihrer Überraschung entwickelt sich ein freundschaftliches Verhältnis, das von gegenseitiger Sympathie, Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen getragen wird. Tabea macht die Erfahrung, dass es für sie ganz verschiedenartige und vielfältige Möglichkeiten von Beziehungen zu Männern gibt.

„Es ist nichts passiert, in dem es in irgend einer Form Körperkontakt gegeben hat. Und ich habe da auch zum ersten Mal so eine Art von Freundschaft ... kennen gelernt, dass man sich nett finden kann, miteinander quatschen und eine Menge miteinander unternehmen kann. Wir sind z.B., das hat mir totalen Spaß gebracht, so viel mit den Rädern durch die Gegend gefahren ... ."

Mirjam hat Angst, andere Männer kennen zu lernen, weil sie Angst vor ihrer eigenen Reaktion hat, der Möglichkeit fremdzugehen und vor der Reaktion Omids. Sie hat das Gefühl, dass sie dies mit ihrer Ehe nicht vereinbaren kann. Als sich Mirjam in einen anderen Mann verliebt, entscheidet sie sich, den Mann nicht wieder zu treffen. Dieses Erlebnis hinterlässt für sie das Gefühl, dass, auch wenn sie sich verliebt, ihre Partnerschaft nicht daran zerbricht.

„Als Omid mich abgeholt hat, habe ich ihm das gleich gesagt: 'Pass auf, das und das ist passiert'. Er hat ... gesagt, er könnte das verstehen, hätte er auch schon mal gehabt das Gefühl. Das war eine ganz gute Bestätigung für mich, dass er dann sagte, als ich sagte: 'Ich werde ihn nicht los aus meinem Kopf' - 'brauchst du ja auch noch nicht, es geht schon so'. ... es war für mich eine gute Erfahrung, zu sehen wie reagiere ich und wie reagiert Omid. Das war einfach gut, dass ich da so festen Boden unter den Füßen spürte."

3.5.3.3. Kommunikation

„Es reicht nicht, wenn wir uns lieben, es gehört noch viel mehr dazu" (Barbara)

Alle Frauen wünschen, sich in ihrer Partnerschaft mitteilen zu können. Tabea leidet besonders darunter, dass ihr dieser Wunsch nicht erfüllt wird. Barbara bemüht sich sehr um eine bessere Kommunikation mit Andreas, sie haben ein klärendes Gespräch, das sie einander wieder näher kommen lässt. Ricardas Partner Andi ist sehr einfühlsam, sie fühlt sich überwiegend verstanden von ihm, wohingegen sie manchmal Schwierigkeiten hat, sich ihrem zweiten Partner, Tobias, zu erklären. Mirjam und Karolin können sich beide gut mit ihren Partnern austauschen.

Tabea wünscht sich eine intensive Beziehung, in der beide Partner sich bemühen, einander zu verstehen. Sie erlebt Klaus in Gesprächen als rechthaberisch und dozierend, er stellt sich oft in den Mittelpunkt und ist wenig offen für ihre Meinung.

„Das ist ganz oft so, der eine redet und der andere hört nicht zu. ... Weil er ist so voll von seinem Eigenen und so daran gewöhnt, sich seine eigenen Erklärungen zu machen, dass er sich nicht traut oder auf den Gedanken kommt, den anderen mal zu fragen, was ist eigentlich wirklich los. Und das hat was Nahes und das hat was Offenes, ich frag dich, weil ich es wirklich nicht weiss.“ (Tabea)

„Ich denke, den Fehler, den wir gemacht haben, so dieser Gedanke, dass die Beziehung von alleine läuft. Dieses Ding: Es reicht doch, wenn wir uns lieben. Es reicht nicht, wenn wir uns lieben. Es reicht einfach nicht. Es gehört noch viel viel mehr dazu. Es gehört Auseinandersetzung dazu mit dem anderen. Weil wir sind in vielen Sachen einfach auch sehr unterschiedlich und da müssen wir uns auseinandersetzen.“ (Barbara)

In einer Aussprache mit Andreas stellt Barbara fest, dass es ihr gut tut, Andreas mitteilen zu können, wie sie sich fühlt, was sie ärgert und was sie sich wünscht, ohne sofort nach Lösungen zu suchen. Sie achtet seitdem darauf, auch Andreas mehr Raum zu geben, ihn mehr zu Wort kommen zu lassen. Sie versucht, ihm im Gespräch weniger Vorhaltungen zu machen und Fehler öfter bei sich selbst zu suchen.

„Das war das große Ergebnis des Gespräches, dass es ganz wichtig ist, ... dass man miteinander redet. ... Und der andere eben weiß, so sieht’s bei ihm im Moment aus. Kann ich mich drauf einstellen oder kann ich auch sagen, finde ich nicht so gut.“

Für Mirjam ist es wichtig, über alles mit ihrem Partner Omid sprechen zu können, auch Tabuthemen nicht unberührt zu lassen. Omid ist in der Lage, auch mit Mirjams negativen Gefühlen ihm gegenüber, so z.B. wenn sie sich mit ihm langweilt, konstruktiv umzugehen, mit ihr darüber zu sprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden.

„Und das ist einfach jetzt ein Punkt, wo das nicht mehr so weh tut. Ich kann ruhig feststellen, ich langweile mich wieder und ich finde ihn langweilig, aber irgendwo weiß ich auch im

Inneren, es sind meine Ansprüche und er hat das Recht, mal langweilig zu sein, dann muss ich für mich sorgen, ich kann ihm nicht die Verantwortung zuschieben."

3.5.3.4. Ein gemeinsames Leben aufbauen und gestalten

Ein gemeinsamer Freundeskreis

Vier Frauen erwähnen die Bedeutung eines gemeinsamen Freundeskreises für ihre Partnerschaft. Sie empfinden den Kontakt zu anderen Menschen als Bereicherung für ihre Partnerschaft.

„ ... mit zwei persischen Paaren sind wir befreundet und mit zwei Persern. Das ist nicht so viel, aber das sind ganz gute Freunde. Und von meiner Seite ... eher so Leute, die ich im Studium kennen gelernt habe, sind das noch mal zwei Paare, mit denen wir öfters was unternehmen." (Mirjam)

„Mit den Leuten, ... mit denen ich total gerne zusammen bin, da möchte ich nicht das Gefühl haben, da muss ich alleine hin. ... da müssen ja auch nicht die tiefschürfenden Gespräche geführt werden, ... dass man einfach was zusammen macht."(Barbara)

„Ich denke mir, das musst du auch fördern, natürlich kann so ein Jahr vergehen und du hast einmal Besuch gehabt oder dreimal, aber ich denke, es ist auch bewusst zu sagen, hey, lass uns doch mal ein paar Leute einladen ... Das ist auch Arbeit und Mühe, ... aber ich finde das ganz wichtig." (Karolin)

Die gemeinsame Zeit bewusst gestalten

Karolin, Mirjam, Tabea und Barbara erwähnen ausdrücklich, wie sie im Laufe ihrer Partnerschaft erfahren haben, dass es notwendig ist, das Zusammensein mit dem Partner bewusst zu gestalten, es nicht von alleine laufen zu lassen. Ricarda spürt die Verschiedenheit ihrer beiden Partner im Freizeitbereich besonders. Mit Andi verbinden sie ähnliche kulturelle und politische Interessen, wohingegen sie mit Tobias ihren Traum, den Großteil des Jahres am Meer und beim Skifahren zu verbringen, verwirklichen kann.

„Dass es leichter passiert, nebeneinander herzuleben ... wir beide müssen auch dafür sorgen, dass dieser Pfiff auch da bleibt. ... Und klar, manchmal ist das auch Stress, wenn ich so einen Stresstag hinter mir habe und dann noch ins Theater ... aber ich denke mal, der Stress ist mir unsere Beziehung auch wert." (Karolin)

„Und wenn es nur eine Reise in ein neues Land ist, was man sich miteinander vornimmt. Oder der erste Besuch im Planetarium oder das erste Mal Squash spielen zusammen." (Mirjam)

Eine lange gemeinsame Geschichte

Barbara, Tabea und Karolin, die bereits eine vier- bis fünfjährige gemeinsame Geschichte mit ihren Partnern haben, erwähnen dies als bedeutungsvoll für den Zusammenhalt der Partnerschaft.

„Mein Gott, was haben Andreas und ich in den fünf Jahren mitgemacht, um den anderen kennen zu lernen, ... auch an diese Problempunkte zu kommen von dem anderen. Das ist ja was, was so dermaßen wachsen muss, wie lange dauert das, bis man den anderen kennt." (Barbara)

„Wir haben uns etwas aufgebaut, ... das ist eben eine Art von Beziehung, die haben andere nicht, ... und die hat ihre eigene Form, so wie sie sich aus den ganzen Umständen entwickelt hat." (Tabea)

Kinder

Obwohl die Frauen überwiegend in längerfristigen Partnerschaften leben, erwähnen sie das Thema Kinder nicht oder nur am Rande. Dies schien mir auffällig und hängt möglicherweise damit zusammen, dass sie sich alle, bis auf Tabea, noch in der Ausbildung befinden, d.h. in einer Lebensphase, in der sich ein eventueller Wunsch nach Kindern auch aufgrund der äußeren Umstände nur schwer verwirklichen ließe.

3.5.3.5. Sich gesehen und gehört fühlen

Alle Frauen wünschen sich, Austausch und Resonanz zu finden in verschiedenen Bereichen ihrer Partnerschaft. Sie erwähnen dies ausführlicher im Gespräch, wenn es, wie bei Tabea, nicht erfüllt wird. Bei Mirjam, Karolin und Ricarda schwingt mit, dass sie sich von ihren Partnern, manchmal auch ohne viele Worte, verstanden fühlen.

Tabeas Grundwunsch für ihre Beziehung ist es, einen Zusammenklang mit ihrem Partner zu finden: Ein wirklich aufeinander bezogenes Sein und Handeln im Gespräch, im Hobbybereich und in der Sexualität mit ihrem Partner. Sie möchte sich in ihrer einmaligen Art gesehen und erkannt fühlen.

„Ich glaube, dass sich jeder vom anderen eine Meinung gemacht hat, das hat sich unwahrscheinlich eingeschliffen, und ich hasse das, dass ich in einer Weise gesehen werde, und ich kann kein anderes Bild mehr entwickeln von diesem Mann."

Tabea möchte mit Klaus reden können, dass derjenige, der etwas sagt, auch darauf achtet, wie der andere damit umgeht und dass feine Antworten auch gehört werden.

„Er erzählt ganz oft Sachen, egal ob mich das interessiert oder nicht, das ist ganz selten ein Gespräch, dass sich daraus wirklich ein Kontakt entwickelt."

Der Wunsch nach beruflichem Austausch

Karolin, Tabea und Ricarda erwähnen die Bedeutung von beruflichem Austausch und Förderung in ihrer Partnerschaft. Karolin und Peter möchten beide im sozialen Bereich arbeiten. Peter kann sich in Karolins berufliche Schwierigkeiten gut einfühlen, Karolin fühlt sich durch die Gespräche mit ihm angeregt und gefördert.

„Das hat mir auch ganz doll gefehlt, als wir nicht mehr zusammen waren. Also immer wieder so Situationen, wo ich jemanden brauchte, mit dem ich wirklich gut reden kann, ... das war immer wieder Peter."

Ricarda fühlt sich durch Andis künstlerisch-kreative Tätigkeiten angeregt, ihre eigenen Talente in diesem Bereich weiterzuentwickeln. Tabea vermisst in ihrer Partnerschaft mit Klaus Verbindendes im beruflichen Bereich. Klaus kritisiert die spirituell ausgerichtete Arbeit von Tabea stark, und sie interessiert sich nur in begrenztem Maße für Politik, Klaus' Arbeitsfeld.

Sich ergänzen und voneinander lernen in der Partnerschaft

Karolin, Mirjam und Barbara berichten über die Stärken ihres Partners. Sie fühlen sich ergänzt und sind gerne bereit, einander Aufgabenbereiche des gemeinsamen Lebens abzugeben, ohne es als Einschränkung ihrer Autonomie zu erfahren.

Besonders Barbara und Andreas haben im Laufe ihres Zusammenlebens von den starken Seiten des anderen gelernt. So ist Barbara jetzt mehr in der Lage, ihre Wut zu zeigen und sich weniger abhängig von der Meinung anderer zu fühlen; Andreas hingegen ist offener geworden und eher bereit, sich im Gespräch mitzuteilen.

„ ... das ist eben auch ganz wichtig für mich, dass es ... Bereiche gibt, wo ich viel von ihm lernen kann." (Barbara)

„Peter bleibt ruhig, wenn ich fast am Ersticken bin. Sein Leitsatz ist, 'Hätte und Wäre ist nicht', und das beruhigt mich immer unheimlich. ... und dann ist er auch sehr konstruktiv in dem, was man Neues machen kann. Dann zieht er mich eher auf, weil ich wieder so Stress mache, und dann muss ich anfangen zu lachen." (Karolin)

Mirjam lebt in einer binationalen Partnerschaft. Sie fühlt sich bereichert vom Anderssein ihres Partners, von seiner emotionalen Wärme und Offenheit.

„ ... das ist auch so ein neues Element, was da in mein Leben gekommen ist, dieses Menschlichkeit und Wärme verbreiten."

Sich bedingungslos angenommen und geliebt fühlen

Karolin und Mirjam erwähnen, wie gut es ihnen in ihrer Partnerschaft tut, sich mit allen ihren Eigenarten und Schwächen geliebt zu fühlen.

„Er vermittelt mir einfach immer wieder sehr schön, dass ich die einzige Frau bin, die ihn im Moment interessiert." (Karolin)

„Ich habe das Gefühl ... ich bin noch nie so geliebt worden, wie ich bin und angenommen worden." (Mirjam)

3.5.3.6. Selbständigkeit und Begegnung

Ein Gegenüber im Partner finden und eine konstruktive Spannung erzeugen

Besonders Ricarda und Karolin heben hervor, wie wichtig es für sie ist, die Eigenständigkeit ihres Partners zu spüren. Einen Partner, der sich in allem ihren Wünschen fügt, empfinden sie schnell als langweilig. Mirjam möchte einen Weg finden, Unabhängigkeit und intime Nähe in der Partnerschaft zu verbinden. Allen Frauen ist gemeinsam, dass sie sich eine Beweglichkeit wünschen auf der Skala von Möglichkeiten des Zusammenseins von dem einen Extrem „ganz für sich sein" bis zum anderen Extrem „ganz mit dem Partner zu verschmelzen".

Ricarda wünscht sich einen Partner, der sich nicht, wie sie es bei Andi manchmal erlebt, allen ihren Plänen anpasst, sondern ihr seine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen, sein Leben zu gestalten, entgegensetzt.

„ ... weil Andi damit nicht zurecht kommt, dass wir uns manchmal ganz gut verstehen oder zwei Wochenenden komplett miteinander verbringen, und dann reicht es mir ... erstmal wieder, und ich melde mich nicht."

Je mehr eigene Aktivitäten Ricardas Partner unabhängig von ihr entwickeln, desto mehr fühlt sie sich zu ihnen hingezogen.

Sowohl Karolin als auch ihr Partner grenzen sich jetzt öfter als vor ihrer Trennung gegenüber dem Partner ab, was ihre Beziehung neu belebt hat.

„ ... wir haben früher auch so zusammen rumgeknuddelt, und ich hatte aber immer das Gefühl, das wird mir ... jetzt zu viel, ... aber ich konnte das ihm nicht sagen. ... Das hat sich ganz doll geändert. ... dass ich das Zusammensein ganz doll genieße, dass ich aber auch ... sagen kann, so ich muss jetzt mal eine halbe Stunde lesen." (Karolin)

„Und das finde ich, ist eine ganz tolle Begegnung, wenn zwei eigenständige Menschen ... in Berührung kommen. Mit ihren eigenen Ideen, mit ihren eigenen Auffassungen. Das finde ich, ist eine ganz spannende Sache und ist eigentlich die einzig richtig mögliche Beziehung, denke ich. Weil auf die Dauer kann es nichts bringen, wenn ich mit einem Mann zusammen bin, der

mich nur anhimmelt, der mir nichts gegenübersetzt. Das wird dann sehr langweilig für mich.“ (Mirjam)

Ein Gegenüber in Auseinandersetzungen

Ricarda wünscht sich einen Partner wie Tobias, der bereit ist, sich mit ihr auseinander zu setzen und nicht wie Andi manchmal versucht, Konflikte mit einem Mantel von Harmonie zuzudecken.

Ein Gegenüber in der Sexualität

Ricarda wünscht sich eine prickelnde Sexualität. Sie versteht darunter eine Mischung aus Eigenständigkeit des Partners und Gemeinsamkeiten in ihren Bedürfnissen und Vorstellungen. Für Ricarda muss Sexualität unkompliziert sein.

„ ... ich bin über unheimlich viele Kleinigkeiten genervt, ... also wenn Andi seinen Orgasmus so lange rauszögert, dass er danach nicht mehr kommt, weil ... er einfach den Zeitpunkt verpasst.“

„ ... mit Tobias ist das immer alles so kompliziert. Wenn man zusammen im Bett liegt und sagt dann plötzlich, man muss was trinken, dann ist die ganze Situation im Eimer."

Eine befriedigende Sexualität ist für Karolin verbunden mit Autonomie beider Partner. Sie braucht ein Gegenüber, damit für sie eine erotische Spannung entsteht.

„Dann begegnen sie sich auf einer Erwachsenenebene,, und dann ist keiner für den anderen verantwortlich, und dann ist Sexualität etwas von zwei eigenständigen Menschen. Und das finde ich spannend.“

Karolin fällt es leichter, sich im sexuellen Kontakt fallen zu lassen und ihre Kontrolle zu verlieren, wenn ihr Partner, so wie sie es bei Uwe erlebt hat, ihren Bedürfnissen seine entgegensetzt.

„Da ist dann nur noch Gefühl, nur noch sich reinfallen lassen ... . Da verliere ich einfach so die Kontrolle, und ich mache nicht mehr, er macht. Ich fühle mich dann auch ganz als Frau.“

Schwächen in der Partnerschaft zeigen können und emotionale Unterstützung erfahren

Vier Frauen erwähnen, wie wichtig es für sie ist, sich in ihrer Partnerschaft auch einmal fallen lassen zu können, sich aufgehoben und geborgen zu fühlen. Für Ricarda ist es ein neuer Schritt, als sie sich in einer persönlichen Krise an Andi und Tobias wendet, um sich Unterstützung zu holen und sich anzulehnen.

„Ich habe ihm erzählt, wie schlecht es mir gegangen ist, und dass ich ihn deswegen auch angerufen habe, weil ich das nicht wieder mal mit mir alleine ausmachen wollte.“

Karolin tut es gut, dass Peter sie begleitet, wenn sie ihren schwer erkrankten Vater besucht. Sie weiß, dass sie sich darauf verlassen kann, dass er ihr in schwierigen Lebenssituationen beisteht.

„Und ich weiß das, wenn das mit meinem Vater wirklich so dem Ende entgegengeht, dann wird Peter auch da sein, ... der wird sich genauso verantwortlich fühlen. Wie auch um alles, auch mit der Wohnung und mit meinem Auto, wenn es kritisch wird, dann ist er einfach da und trägt es mit mir zusammen."

Tabea fühlte sich zu Beginn ihrer Beziehung besonders zu Klaus hingezogen, weil er ihr Geborgenheit vermittelte und sie sich an ihn anlehnen konnte.

„ ... ich mich so verkriechen konnte, ... er hat mir viel abgenommen, ... immer gesagt, was ich machen soll."

Mirjam hat durch die Partnerschaft mit Omid erfahren, dass sie nicht die unabhängige junge Frau ist, die sie sich früher wünschte zu sein. Ihre Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit werden von Omid erfüllt, bei ihm kann sie auch ihre schwachen Seiten zeigen.

„Das ist ja auch so ein Ideal in dieser Gesellschaft, dass man so ganz alleine zurechtkommt, so selbständige, unabhängige, junge Frau, aber ich habe das für mich als eine Lüge enttarnt ..."

Ausblick

Abschließen möchte ich das Literaturkapitel mit einem Zitat von Josselson (1994), das mich sehr angesprochen hat:

„Beziehungssysteme und Liebe sind wahrscheinlich für die Psychologie das, was das Chaos für die Physik ist - ein neuer, aber notwendiger Grenzbereich, in dem die Phänomene nicht stillhalten und sich der Analyse entziehen. (Wenn sie sich in der Physik stillhalten, verändern sie sich). Um Beziehungssysteme zu verstehen, müssen wir in der Lage sein, Paradoxon und Widerspruch miteinzubeziehen. Es gibt immer die Befürchtung, daß Liebe, in ihren vielen Erscheinungsformen und Dimensionen, nicht sehr 'wissenschaftlich' ist. Und so versuchen wir, Liebesprobleme als etwas anderes erscheinen zu lassen. Menschen gehen zu Psychiatern, weil sie sich einsam und ungeliebt fühlen. Man gibt Ihnen ein Medikament - die 'wissenschaftliche' Lösung. Eine Patientin konsultiert mich wegen hartnäckiger Magenschmerzen, denen Ärzte auf medizinischem Wege nicht beigekommen waren. Ich bin ihr fünfter Therapeut. Andere haben ihr gesagt, daß ihr Problem orale Abhängigkeit, gehemmte Sexualität und unterdrückter Zorn sei. Sie ist begabt, attraktiv und sensibel, aber sie hat keine Freunde. Was glaubt sie, fehlt ihr? Ich frage sie. 'Ich brauche jemanden, der an meiner Seite steht', sagt sie. Und das, meine ich, ist die Quintessenz schlechthin. Das ist es, was wir alle brauchen." (ebd., S. 269)

3.6. Empirische Untersuchungen zur Entstehung und Entwicklung von Partnerschaften aus sozialpsychologischer Sicht

Mit der Frage der Entwicklung von Partnerschaften und damit auch indirekt der Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft befasst sich neben der Entwicklungspsychologie auch die Persönlichkeits- und Sozialpsychologie. Hier besteht eine lange Forschungstradition. Als Grundlagenwerke in diesem Bereich sind die beiden Bände „Partnerwahl und Partnerschaft“ (1991) und „Attraktion und Liebe“ (1991) von Manfred Amelang, Hans-Joachim Ahrens und Hans Werner Bierhoff zu nennen, die eine umfassende Zusammenstellung von Forschungsergebnissen zu Formen und Grundlagen partnerschaftlicher Beziehungen herausgegeben haben. Dabei werden nicht nur die Probleme, die im Zusammenleben von Partnern auftreten können, beschrieben, sondern auch den Prozessen in funktionierenden Partnerschaften Aufmerksamkeit geschenkt.

Ein ebenfalls grundlegendes Werk „Sympathie, Freundschaft und Ehe – Psychologische Grundlagen menschlicher Beziehungen“ wurde von Gerold Mikula und Wolfgang Stroebe bereits 1977 herausgegeben. Nachdem die Autoren sich angefreundet hatten beschlossen sie, ihre gemeinsamen Ansichten zur Attraktionsforschung in einem Sammelwerk mit Beiträgen verschiedener Autoren Ausdruck zu verleihen. Ein Schwerpunkt liegt hier auf einer Auseinandersetzung mit der Beziehungsspezifität von Determinanten der zwischenmenschlichen Anziehung: Zwar existieren nach Auffassung der Autoren einige Charakteristika, die in den verschiedensten Beziehungsformen attraktionsfördernd sind (wie beispielsweise die Übereinstimmung von Einstellungen, Werthaltungen und Ansichten). Für die Mehrzahl trifft aber zu, dass ihre Wirkung auf die zwischenmenschliche Anziehung in verschiedenen Sozialbeziehungen unterschiedlich ist. Einen weiteren Schwerpunkt legten die Autoren darauf, sich dem ihrer Ansicht nach vernachlässigten Prozesscharakter von Beziehungen zu widmen. Schließlich nahmen sie auch Beiträge auf, die sich mit dem Kontext, in dem sich Sozialbeziehungen entwickeln, auseinander setzen.

Die Stimmulus-Werthaltungs-Rollentheorie von Murstein

Aus diesen Forschungen zur zwischenmenschlichen Anziehung soll im Folgenden der Ansatz von Bernard J. Murstein, der sich in seinen Arbeiten mit mehreren der oben genannten Gesichtspunkten auseinander gesetzt hat, vorgestellt werden. Murstein untersuchte Attraktionsphänomene in spezifischen Sozialbeziehungsformen, nämlich der Freundschaft und Ehe. Beziehungsentwicklung wird von ihm als ein Prozess aufgefasst, bei dem die zukünftigen Partner eine Reihe von Stadien durchlaufen müssen. Mit jedem Passieren eines neuen Stadiums, für das jeweils unterschiedliche Voraussetzungen erforderlich sind, gelangt die Beziehung in eine neue, intensivere Phase. Der Schwerpunkt des Forscherinteresses lag bei Murstein auf der Analyse der Beziehung der Partner zueinander.

3.6.1. Der Austausch in Beziehungen

Mursteins Stimmulus-Werthaltungs-Rollentheorie der Partnerwahl geht davon aus, dass ob Mann und Frau sich voneinander angezogen fühlen überwiegend vom Wert der Vorzüge und Nachteile abhängt, die beide in die Beziehung einbringen. Murstein baut dabei auf dem Austauschmodell für zwischenmenschliche Kontakte auf, das im Wesentlichen besagt, dass jeder Mensch sich bemüht, soziale Interaktionen so einträglich wie möglich zu gestalten. Unter Belohnungen sind hier Freude und Befriedigung zu verstehen, unter Kosten Faktoren, die die Ausübung von bevorzugten Handlungen hemmen. Eng zusammen hiermit hängen auch Vorzüge (Verhaltensweisen, Eigenschaften) und Nachteile. Murstein führt folgendes Beispiel an:

„Ein Mann, der physisch unattraktiv ist (Nachteil), könnte beispielsweise eine Frau begehren, die den Vorzug besitzt, schön zu sein. Nimmt man nun jedoch an, daß seine nicht-physischen Eigenschaften nicht belohnender als die ihren sind, so erzielt sie weniger Profit aus der Beziehung als er; daher wird sein Antrag wahrscheinlich zurückgewiesen werden. Die Zurückweisung stellt einen Kostenfaktor für ihn dar, da sie sein Selbstwertgefühl senken und seine Furcht vor Mißerfolgen in zukünftigen Begegnungen steigern kann; daher wird er sich dazu entschließen, lieber nicht um eine Frau zu werben, die ihm an Attraktivität beträchtlich überlegen scheint.
Andererseits fühlt er sich wahrscheinlich seines Erfolgs sehr sicher, wenn er versucht, sich mit einer Frau zu verabreden, die noch weniger attraktiv ist als er, wobei also das Risiko einer Zurückweisung gering ist (niedrige Kosten). Allerdings ist der Belohnungswert einer solchen Eroberung sehr niedrig, so daß der Profit einer solchen Maßnahme ebenfalls niedrig ist. Daraus ergibt sich, daß sich ein erfahrenes Individuum wahrscheinlich dann am meisten anstrengen und auch die größte Belohnung zu niedrigsten Kosten erhalten wird, wenn es seine Anstrengungen für jemanden mit annähernd gleicher physischer Attraktivität aufwendet, vorausgesetzt, daß alle anderen Variablen konstant sind.“ (ebd., S. 168)

Murstein betont, dass es auch möglich sein kann, dass beide Partner den Eindruck haben, dass der andere mehr Vorzüge hat als sie selbst und somit die eheliche Zufriedenheit auch daher rührt, den Partner als überlegen zu betrachten.

Ausgewogenheit und Ähnlichkeit

Murstein unterscheidet zwischen den Begriffen Ausgewogenheit und Ähnlichkeit. Der Begriff der Ausgewogenheit spielt – im Gegensatz zur Ähnlichkeit - in seiner Theorie eine bedeutsame Rolle. Unter Ausgewogenheit versteht Murstein hier ein ähnliches Belohnungsvermögen. Daher kann eine ausgewogene Beziehung auch aus zwei Menschen bestehen, die einander ansonsten völlig unähnlich sind. Murstein vertritt die Theorie, dass die dauerhaftesten zwischenmenschlichen Beziehungen nicht notwendigerweise zwischen Menschen, die sich ähnlich sind, entstehen, sondern zwischen Menschen, die ein ähnliches Belohnungsvermögen haben. Dies wird im Folgenden noch weiter ausgeführt werden.

Faktoren, die gegen eine Ausgewogenheit des Austausches sprechen

Nach Murstein spielt der Austausch besonders in der Phase des Kennenlernens zweier möglicher Partner eine bedeutende Rolle. Später jedoch kann es durchaus sein, dass eine Partnerschaft auch dann beibehalten wird, wenn die Ausgewogenheit nicht mehr gegeben ist. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn es keine gleichwertigen Alternativen gibt, Belohnungen und Kosten außerhalb der Partnerschaft diese zusammenhalten (z.B. wenn der Mann ein schlechter Liebhaber aber ein guter Vater ist) oder aber die Menschen sich durch innere Werte (z.B. religiöse) verpflichtet fühlen, die Ehe aufrechtzuerhalten.

3.6.2. Der Verlauf des Stimulus-, Werthaltungs- und Rollenstadiums

Die Variablen, die Mursteins Auffassung nach den Verlauf der Entwicklung einer entstehenden Beziehung beeinflussen, werden von ihm in drei Kategorien eingeteilt: 1. Stimulus, 2. Werthaltungsvergleich und 3. Rolle. Diese Variablen wirken während der gesamten Entwicklung der Beziehung.

Um den zweiten grundlegenden Aspekt der Theorie Mursteins, den Verlauf der Stadien einer Beziehung, nachvollziehen zu können, ist es hilfreich, sich zunächst mit den Kontexten, in denen sich Beziehungen entwickeln können, auseinander zu setzen. Hier kann unterschieden werden zwischen sogenannten offenen und begrenzten Feldern. Zu offenen Feldern gehören Situationen, die Mann und Frau offen lassen, ob sie miteinander Kontakt aufnehmen möchten oder nicht. Begrenzte Felder hingegen, wie z.B. der berufliche Kontext, werden so definiert, dass aufgrund der Rollen, die Mann und Frau dort einnehmen, sie notwendigerweise miteinander in Beziehung treten müssen.

Das Stimulus-Stadium

Vieles spricht dafür, dass die äußerliche Attraktivität eines Menschen beim ersten Kontakt eine große Rolle spielt. Sie ist der einzige Hinweis auf eine mögliche Beziehung bevor die ersten Worte gewechselt werden. Gleichwohl hängt der erste Eindruck nicht nur von äußerlichen Faktoren ab. So kann eine Person auch deswegen anziehend sein, weil mir bereits von anderen Informationen zugetragen wurden, die mir es reizvoll erscheinen lassen, die Beziehung aufzunehmen. Fraglich ist jedoch, wie sehr diese ersten Eindrücke mit einer späteren Zufriedenheit in einer Ehe in Zusammenhang stehen. Nichtsdestotrotz spielt für Murstein das Stimulus-Stadium eine grundlegende Rolle: Denn reicht der Stimulusanreiz im ersten Kontakt nicht aus, kommt es nicht zu einer weiteren Begegnung, und somit entsteht auch gar nicht die Möglichkeit eines weiteren Abgleichs der Werthaltungen. Daher haben bekanntermaßen Personen mit geringem Stimuluswert ungleich schlechtere Aussichten, in einem offenen Feld einen geeigneten Partner zu finden.

Stadium des Werthaltungsvergleichs

Fühlen sich die zukünftigen Partner ausreichend voneinander angezogen, treten sie ins zweite Stadium der Beziehung. Dies erfolgt nicht notwendigerweise gleichzeitig für beide Partner. So kann der Mann beispielsweise sich noch damit befassen, ob er die Frau für ausreichend attraktiv hält (Stimulus-Stadium), während die Frau sich bereits fragt, ob er ihre Karriere unterstützen, sie persönlich fördern wird u.s.w. (Werthaltungsvergleich). Unter Werthaltungsvergleich versteht Murstein auch den Vergleich von Interessen, Einstellungen, Ansichten und Bedürfnissen, d.h. es geht im Gespräch um das Sammeln von Informationen im weiteren Sinne. Das Stadium kann als abgeschlossen betrachtet werden, wenn die Stimulusvariablen insgesamt für die Partnerschaft weniger wichtig sind, als die Variablen des Werthaltungsvergleichs.

Rollenstadium

Im Gegensatz zum vorausgehenden Stadium werden im Rollenstadium innerste Überzeugungen, Ängste und Wünsche stärker offenbart. Die Betonung liegt hier stärker auf der Tiefe der Gefühle dem Partner gegenüber, dem Wunsch nach Dauer der Partnerschaft sowie der Bestätigung des Selbstbildes. Ein zentraler Moment des Rollenstadiums ist der Vergleich zwischen dem, wie man sich selbst und wie sich der Partner in der Partnerschaft verhält mit den Rollen, die man sich ursprünglich für sich selbst und den Partner gewünscht hat.

3.6.3. Eine Auswahl geprüfter Hypothesen im Rahmen der Stimmulus-Werthaltungs-Rollentheorie der Ehepartnerwahl

Murstein prüfte im Rahmen seiner Theorie 39 Hypothesen; für 33 davon wurde ein starke, mittelmäßige oder schwache Unterstützung gefunden. Sechs blieben unbestätigt. Insgesamt kam Murstein zu dem Ergebnis, dass die Theorie zwar bis zu einem gewissen Grad vorhersagen kann, zwischen welchen Menschen es zu einer Partnerschaft kommen könnte, weniger erfolgreich jedoch bei der Vorhersage ist, ob diese Beziehung sich weiterentwickelt und zur Ehe führt. Murstein führt dies darauf zurück, dass die gegenseitige Anziehung stärker auf der zwischenmenschlichen Passung beruht als der Entschluss zur Ehe. Hier spielen seiner Meinung nach in größerem Maße auch externe Faktoren eine Rolle.

Insbesondere betont Murstein in diesem Zusammenhang die Bedeutung der Konkurrenz. Auch wenn ein Paar gut zusammenzupassen scheint, ist es dennoch möglich, dass für einen der beiden Partner sich eine andere Beziehung entwickelt, in der eine noch bessere Kompatibilität erzielt werden kann. Darüber hinaus führt eine Partnerschaft heutzutage nicht mehr zwingend zur Ehe.

Ein anderer Faktor, der die Eheschließung beeinflusst, kann der Zeitpunkt sein, an dem sich die Paare begegnen, beispielsweise, wenn sich einer der beiden Partner noch nicht reif für eine verbindliche Beziehung fühlt. Auch kritische Ereignisse wie der Umzug eines Partners in eine andere Stadt aus beruflichen Gründen kann das weitere Geschick des Paares stark beeinflussen.

Schließlich spielt auch das soziale Umfeld eine große Rolle. So können die Partner von ihren Eltern, Freunden u.a. einerseits dazu angehalten werden, den Bund fürs Leben zu schließen; andererseits ist es auch möglich, dass Ihnen davon abgeraten wird. All diese Faktoren spielen nach Murstein eine entscheidende Rolle, ob schließlich eine Ehe zustande kommt, so dass in der Regel die dyadische Kompatibilität allein bei weitem nicht ausschlaggebend ist. Dennoch korrelieren sie ausreichend miteinander, so dass ein Verständnis über die Entstehung von Partnerschaften hilfreich dafür sein kann, um sich einem Verständnis der Ehepartnerwahl anzunähern.

Den angesprochenen sozialpsychologischen Untersuchungen liegen umfangreiche quantitative Erhebungen zugrunde, die es aus Ökonomiegründen nicht erlaubten, auf eine sehr konkrete Befragungs- und Erhebungsebene zurückzugreifen. Auch aus diesem Grund möchte ich mit meiner Untersuchung sehr viel näher an das Erleben, die Gefühle, Gedanken, Bewertungen und Entwicklungsprozesse in Bezug auf Partnerschaft und Zusammenleben herantreten und mit einer zwischenmenschlich große Nähe zulassenden Forschungsmethode einen Zugang zur gelebten Beziehungs- und Liebeswirklichkeit von Frauen finden, wobei ich naturgemäß mit einer relativ kleinen Personenanzahl auskommen muss.

4. Ausgewählte Frauenbiographien

4.1. Einleitung

In den vorangegangenen Ausführungen wurden Entwicklungswege von Frauen aus Sicht der psychologischen Fachliteratur beleuchtet. Diese Thematik soll im folgenden Kapitel erweitert werden durch die Darstellung ausgewählter Frauenbiographien. Es handelt sich um die Biographien von Natalie Rogers, Anais Nin und Jehan Sadat.

Einleiten möchte ich dieses Kapitel mit einem Zitat von Susanne Kramer, die im Rahmen ihrer Dissertation Gespräche zum Thema „Lesen im Alltag“ (1996) führte. Kramer fand, dass die Lektüre von Lebenswegen für Frauen hilfreich sein kann. Sie zitiert die Aussage einer ihrer Befragten, Nina, die Ermutigung für ihren eigenen Entwicklungsweg darin fand, dass sie eigene Erfahrungen in anderen Frauenschicksalen widergespiegelt fand:

„Viel Mut und Zuversicht zog Nina aus der Lektüre von Frauenbiographien und -tagebüchern. Sehr wichtig waren für sie z.B. 'Die Tagebücher der Anais Nin'. Neben der Freude, die ihr diese Bücher bereiteten, waren es '... gerade auch diese inneren Selbstzweifel, die die Frauen aufschrieben, analysierten, sich selbst eingestanden. Die Art wie sie damit umgingen.'“ (ebd., S. 187)

Autobiographien als ergänzendes Material zu verwenden, sprach mich an, weil sie der in der vorliegenden Arbeit angewandten Forschungsmethode, dem Persönlichen Gespräch, sehr nahe kommen. Beim Lesen von Biographien, die von Frauen aus unterschiedlichen Kulturen und Epochen verfasst worden waren, gewann ich den Eindruck, dass die von ihnen beschriebenen Entwicklungswege Parallelen zu denen meiner Gesprächspartnerinnen aufwiesen. Die Ergänzung der Arbeit durch Frauenbiographien hat zum Ziel, die vorangegangenen theoretischen Überlegungen zu Entwicklungsprozessen in Partnerschaft und Liebe abzurunden, indem sie auf konkrete Lebenswege von Frauen bezogen werden.

Um die Entwicklungswege zu verdeutlichen, wurden zentrale Passagen aus den Biographien ausgewählt und ähnlich wie im empirischen Teil der Arbeit in verdichteter Form dargestellt. Längere Originalzitate dienen dazu, die Atmosphäre für die Leserin, den Leser greifbar zu machen.

Auswahlkriterium für die Aufnahme der Biographien in die vorliegende Arbeit war, dass in der jeweiligen Beziehungsgeschichte der Frau die Entwicklungswege eine zentrale Rolle spielen sollten. Außerdem sollte es sich nicht um Fachliteratur oder einen Roman handeln, sondern um ein persönliches Werk.

4.2. Der Entwicklungsweg von Natalie Rogers

In ihrem Buch „Ich habe ein Recht auf mich“ (1983) beschreibt Natalie Rogers, die Tochter von Helen und Carl Rogers, die für ihre Entwicklung bedeutungsvollen Zeiten ihres Lebens: Angefangen von ihrer behüteten Kindheit über die ersten Jahre ihrer jungen Ehe bis hin zur Trennung nach neunzehn Jahren und anschließendem beruflichem und privatem Neubeginn. Sie beendet ihr vor der Ehe begonnenes Studium der Psychologie und arbeitet als Psychotherapeutin. Die mit den jeweiligen Lebensphasen verbundenen Entwicklungsprozesse beschreibt sie offen in einem ganz persönlichen Bericht.

Reizvoll an dem ausgewählten Werk ist, dass es sich nicht um eine einmalige Bestandsaufnahme handelt, wie häufig bei Autobiographien, die in fortgeschrittenem Alter mit Blick zurück geschrieben werden. Das Besondere an der Arbeit ist vielmehr, dass die Verfasserin (ähnlich wie die Befragten im empirischen Teil der vorliegenden Untersuchung) über Jahre hinweg ihre Erfahrungen zu Papier gebracht hat und die Leserin, der Leser selber verfolgen kann, wie sie sich verändert und wächst. Darüber hinaus fand ich es anregend, dass Natalie Rogers ihre Erfahrungen auch immer wieder reflektiert und aus ihrer Sicht kommentiert und Zusammenhänge aufzeigt. Sie selbst schreibt dazu:

„Die besondere Qualität des Buches ist, daß es einem menschlichen Wesen gleicht, es ist in Arbeit gewesen und hat sich ständig verändert. Die Veränderungen sind sichtbar. ... Auch wenn ich in diesem Buch meine persönliche Entwicklung beschreibe, ist es doch mehr als das: Ich reflektiere die Lernerfahrungen und Einsichten, die ich bei der Betrachtung meiner eigenen Veränderung gewonnen habe. Ich lerne aus meinen eigenen Lebenserfahrungen, nicht um zu sagen, 'so mußt Du es machen', aber mit dem Glauben, daß zutiefst Persönliches allgemein ist.“ (N. Rogers 1983, S. 7)

Natalie leitet ihr Buch mit den folgenden Worten ein:

„Dieses Buch soll Frauen ermuntern und unterstützen, als ganze Personen in unserer Gesellschaft zu leben; es soll aufzeigen, daß Persönliches politisch ist; d.h., was wir als Individuen zu denken und zu tun entscheiden, hat gesellschaftlichen Einfluß. Es ist auch geschrieben, um Männer und Frauen zu bestärken, ehrlich und offen in ihrem Kampf zu sein. Kommunikation beginnt damit, sich selbst zu offenbaren. Ich habe offen von mir erzählt, in der Hoffnung, daß es neue Gedanken und Handlungen anregt, neue Wege eröffnet, zueinander zu gelangen. Auch möchte ich Menschen darauf aufmerksam machen, daß sie fähig sind, eigene Verantwortung zu tragen. Wir wissen, daß Veränderung immer da sein wird; und wir müssen verstehen, wie wir durch Zeiten von Beenden und Neuanfängen wachsen können - verstehen, in welchem Prozeß wir uns befinden.“ (ebd., S. 7)

Die folgende Verdichtung ist in Anlehnung an die Biographie chronologisch aufgebaut. Sie beginnt mit der Schilderung einiger Episoden aus Natalies Kindheit, die aus ihrer Sicht für ihre spätere Entwicklung von Bedeutung waren. Es folgen Erlebnisse aus ihrer Ehe und der Trennungsphase. Abschließend sind

noch einmal die zentralen Fragen für Natalie in ihren Partnerschaften zusammengefasst. Das Kapitel wird ergänzt durch einen kurzen Exkurs über die Beziehung von Natalie zu ihrem Vater aus heutiger Sicht.

4.2.1. Die Kindheit

Wenn Natalie an ihre Kindheit zurückdenkt, dann sieht sie sich in dem kleinen Segelboot, dass ihr Vater für die Familie in der Garage gebaut hatte. Die Mutter hatte die Segel genäht. Natalie erinnert sich, dass sie und ihr Bruder stolz auf das stabile Boot waren. Häufig geht sie mit ihrem Bruder und ihrem Vater segeln. Sie beschreibt eine Szene, die symbolisch ist für diese Phase ihres Lebens:

"'Na sag schon, Nat, kommst Du mit segeln?' Mein Bruder ergreift die Initiative. 'Versuch mal, ob du den Klüver hoch bekommst, ich richte das Hauptsegel auf. Du kannst das Ruder halten, während wir von der Küste abstoßen ... Klasse Mädchen, geh zum Klüver und hol die Segel ein. Der Klüver wird uns herumziehen ... Wir kommen in Fahrt - jetzt können wir ausruhen. Sobald ich uns von dem gefährlichen Küstenwind weg habe, laß ich dich das Steuer halten.' Ich bin ganz stolz, als der Wind das Hauptsegel füllt. Hoffentlich mache ich alles richtig. Als das Boot mit dem Wind in Schräglage kommt, lasse ich die Schnur etwas laufen; ein Seitenblick zum Kapitän: 'Ist es in Ordnung?' frage ich.
'Schon ganz gut, du könntest es ruhig noch ein Stück weiter laufen lassen', ist die verständige Antwort. Ich mache Ordnung im Boot, lege die Taue in Ringen übereinander, schlinge das Tauende hindurch und hänge sie an das Kreuzholz. Als wir volle Fahrt gewinnen, streicht mir der Wind übers Gesicht und meine Aufregung steigt. Ich schaue mit fragenden Augen auf meinen Bruder - 'Und was soll ich jetzt tun?' 'In Ordnung, nimm jetzt das Ruder, aber sei vorsichtig, die Windstöße kommen ganz plötzlich.'
Wir tauschen die Plätze, das Boot gleitet gleichmäßig. Ich hole das Hauptsegel ein, halte das Steuer fest und lehne mich so weit zur Seite hinaus, bis wir mit der Bootskante die Wasseroberfläche berühren.
'Du hältst das Ruder zu fest; wir fahren noch schneller, wenn du es etwas lockerst.'
Ich weiß, daß er recht hat, doch ich genieße das Risiko, auf der Kante zu balancieren. Wir berühren die Wasseroberfläche, meine Füße fest gegen das Cockpit gestützt, lehne mich hart gegen das Hauptseil. Eine dunkle Wetterwolke zieht auf. Mein Bruder kündigt an, daß er uns zurücklenken wird. Ich überlasse ihm meinen Platz mit dem Gefühl, in seiner Gegenwart sicher aufgehoben zu sein." (ebd., S. 12 f.)

Frühe Prägung

Natalie hat im Nachhinein den Eindruck, dass die Erfahrungen in ihrer Kindheit sie stark prägten.

„Gedanken an jene Zeit des Segelns mit meinem Vater und meinem Bruder sind voll einfacher und heiterer Erinnerungen. Ich war Mannschaft für ein oder auch zwei Kapitäne, und Mutter blieb an der Küste zurück, um das Essen vorzubereiten. Dieses Bild ist bezeichnend für meine weitere Entwicklung als Frau. Ich war stolz darauf, eine gute Mannschaft zu sein, wußte das

Boot für den Bedarf der Kapitäne schiffsklar zu halten. In dieser Rolle als 'Mannschaft' war ich den Männern in meinem Leben behilflich und wurde für die erfüllten Erwartungen gelobt. Das Kommando über das Boot brauchte ich nicht zu übernehmen, und ich genoß das Gefühl, von Verantwortlichkeit befreit zu sein und dabei doch an dem aufregenden Ereignis teilhaben zu können. Oft dachte ich, 'so ein Pech für dich, Mom, daß du diese Abenteuer nicht miterlebst'. Ich fühlte mich stolz, mit den Männern draußen zu sein und auch eine Spur von Geringschätzung der Frau gegenüber, die da an der Küste geblieben war - und doch war ich glücklich, zurückzukommen, und sie war da mit einer warmen Suppe.
Es ist wohl auch ohne Analytiker offensichtlich, daß ich auf meine Rolle als Frau gut vorbereitet wurde. Ich wollte den Männern, die ich liebte, gefallen, an ihrer viel aufregenderen Welt teilhaben - das Steuer dabei nur gelegentlich übernehmen und wenn, dann unter ihrer Anleitung und Richtungsweisung. Mutters Leben war notwendig und wertvoll - doch lange nicht so aufregend. So gab und gibt es einen Teil in mir, der sagt: 'Ich werde mehr Abenteuer erleben als du.' Obwohl ich geschätzt, geliebt und einbezogen war, schien die Erwartung an mich doch so, als hätte ich nicht die Fähigkeit, als Kapitän ein Schiff zu steuern. Wenn ich darum bat, das Steuer zu halten, so immer in der vollen Überzeugung, ich sei sowieso nur die Zweitbeste. Denn sie (die Männer) besaßen die wahre Kenntnis über die Dinge.“ (ebd., S. 13)

Sich anlehnen können

Natalie genießt es, beschützt und umsorgt zu werden.

„Auf einer meiner Lieblingsfotografien von meinem Bruder und mir stehen wir hinter unserem Haus im Garten - er hat seinen Arm schützend um meine Schultern gelegt. Mein Gesichtsausdruck zeigt, daß ich es genieße, mich in seinen Arm zu schmiegen. - Schon eine angenehme Rolle! Und bis heute überlasse ich mich gern dieser Sehnsucht nach 'beschützt werden', wenn ein Mann in dieser 'Ich-sorge-für-dich'-Haltung seinen Arm um mich legt. Und heute weiß ich, daß ich mich zeitweise unter seinen Schutz zurückziehen kann, solange es nicht die Haltung ist, die mein Leben bestimmt.“ (ebd., S. 14)

Die Mutter als Vorbild

Natalie hat eine sehr enge Beziehung zu ihrer Mutter. Die Mutter vermittelt ihr das Gefühl, erwünscht und geliebt zu sein.

„Da das erste Kind in unserer Familie ein Sohn war, war ein Mädchen willkommen. Meine Mutter hat oft gesagt, daß mein Bruder ein so überaktives Kind war, daß sie erleichtert war, eine Tochter zu haben, für die zu sorgen einfacher war. Ich glaube, sie war erfreut, weil ein kleines Mädchen ihr in der Küche, bei der Wäsche und beim Einkaufen Gesellschaft leistete. Ich habe liebevolle Erinnerungen daran, ihr beim Plätzchenbacken zu helfen, mich an der Heißmangel zu versuchen (an der sie Bettücher bügelte - welche Vorstellung, Bettücher zu bügeln!). Im Hinterhof half ich ihr oft, die Kleider aufzuhängen, so daß sie frisch dufteten.
Mit meinen Freunden aus der Nachbarschaft ging ich auf unseren Dachboden, um in den Koffern nach Verkleidungsstücken zu suchen. Ich fand ihre hochhackigen Schuhe, einige lange Perlenketten und einen alten Spitzenvorhang, den ich als Schleier mit einer langen fließenden Schleppe benutzte. Wenn ich dann noch einen Hauch ihres Lippenstiftes auflegte, freute ich

mich darüber, eine 'große Dame' zu sein - ein Zeichen der Anbetung und ein Wunsch, wie meine Mutter zu sein.
Mutter nähte Kleider für meine Puppen. Einmal zu Weihnachten machte sie sich sehr große Mühe und nähte mir heimlich einen kunstvollen glockenförmigen Reifrock mit vielen Unterröcken, mit Rüschen, langen Hosen und einer Haube, wie es im Süden Mode war. Damit erfüllte sie meinen größten Wunsch. Als Mädchen wurde ich von meiner Mutter liebevoll umsorgt und anerkannt.“ (ebd., S. 176)

Natalies Frauenbild wird geprägt vom Vorbild ihrer Mutter, die ganz in ihrer Aufgabe aufgeht. Obwohl ihre Eltern eine glückliche Ehe führen, vermisst Natalie ein positives Vorbild für ihr eigenes späteres Leben, in dem sie Beruf und Familie miteinander vereinen möchte.

„Sie versorgte und unterstützte uns, war immer für uns da, uns zu nähren und für uns zu sorgen. Sie kochte, putzte, wusch die Wäsche, sorgte sich um unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit, achtete auf Ordnung, unsere Schulbesuche und unseren Spaß. Mein Vater arbeitete lange in einer Klinik für behinderte Kinder und schrieb abends an seinen Büchern. Sie sorgte dafür, daß er Zeit genug hatte, seine wichtige Arbeit zu tun, ohne daß er von alltäglichen Dingen gestört wurde. Obwohl meine Mutter auch ihre eigenen Interessen hatte, vermittelte sie doch, 'meine Kinder und mein Mann kommen zuerst'. Diese Haltung kam uns sehr zugute, doch was hat es sie gekostet? Das Prinzip, das sie vermittelte, wirkte verheerend auf mich, denn als ich selbst heiratete, übernahm ich ihr Verhalten, ohne es im geringsten zu hinterfragen.
Der Begriff 'Karriere-Frau' war bei uns verpönt. Er stand für kalte, unweibliche, unmütterliche, konkurrierende und aggressive Eigenschaften. Die Rolle der Frau war es, gefühlsmäßig zu unterstützen, alles Mögliche zu tun, um die Ideen und berufliche Arbeit ihres Mannes zu fördern. Ich habe mir damals natürlich nie bewußt Gedanken darüber gemacht, was meine Eltern füreinander waren oder welchen Eindruck sie bei mir hinterließen. Ich bemerkte, wie sie sich umeinander bemühten und wie sie voneinander berührt waren, beobachtete ihre Arbeitsteilung, wer von ihnen sich mit der 'Welt' auseinandersetzte und wer die Sorge für ein schönes 'Zuhause' trug. Später verhielt ich mich so, wie ich es gelernt hatte, ohne mir darüber bewußt zu sein.“ (ebd., S. 15)

Gesellschaftliche Werte

Auch der Einfluss der gesellschaftlichen Moralvorstellungen wirkte sich auf die Entwicklung von Natalie aus.

„Ich wuchs in einer Zeit auf, in der den meisten von uns folgende Werte vermittelt wurden: 'Mädchen bleiben bis zu ihrer Heirat jungfräulich.' 'Eine frühe Eheschließung wird befürwortet und erwartet.' 'Die Ehe ist eine monogame Beziehung bis zum Tod.' 'Kinder gehören zu einer Partnerschaft dazu.' 'Geburtenkontrolle und Familienplanung sind das Recht und die Pflicht verantwortlicher Ehepaare.' 'Und Sex macht nur Spaß, wenn er mit Ehe und Liebe verbunden ist.'“ (ebd., S.103)

4.2.2. Die Ehe

Als Natalie heiratet, scheint es ihr selbstverständlich, dass sie sich zwischen der Fortführung ihrer eigenen Ausbildung und der beruflichen Unterstützung und Versorgung ihres Mannes entscheiden muss. Niemand, auch ihr Mann nicht, kommt auf die Idee, sie anzuregen, als Ehefrau ihre Ausbildung abzuschließen. Dies führt schließlich dazu, dass sich die selbständige, kritische Studentin in eine hilfsbereite, selbstlose junge Ehefrau verwandelt, die sich hinter die Leistungen ihres Ehemannes stellt.

„Ich erinnere mich an die Wahlmöglichkeiten, von denen ich *dachte*, ich hätte sie, als ich das College absolvierte: 'Wenn ich nicht heiraten werde, studiere ich weiter und werde Psychologin.' Doch dies kam mir wie eine sehr einsame Entscheidung zweiter Wahl vor. Mir kam nie in den Sinn, daß ich beides hätte tun können.
Es war auch niemand da, der erwartet hätte, daß ich beides täte. Zurückblickend erscheint es mir unglaublich, was ich mir damit antat und wie mein Mann in demselben stillschweigenden Einverständnis handelte. Ich schrieb ihm, noch vor unserer Heirat, daß ich überzeugt war, er sei in vielen Dingen besser als ich, und daß ich mich freute, 'mein Leben für ihn zu leben'. Als ich diesen 'Liebes'-Brief zwanzig Jahre später wieder las, habe ich ihn sofort verbrannt. Mir war klargeworden, daß ich ihn damals darum gebeten hatte zu studieren, der Psychologe, der politisch Aktive, der Denker und Handelnde zu sein, das zu sein, was ich sein wollte. Ich *heiratete*, statt es selbst zu werden.
Die Tatsache, daß ich mindestens ebensogut auf allen Gebieten - menschlichen Beziehungen, intellektueller Fähigkeit, auf dem Gebiet, 'wie bringe ich das wieder in Ordnung', in Lebenserfahrung von Unabhängigkeit und Verantwortung für mich selbst - wie mein zukünftiger Ehemann war, das alles geriet irgendwie in Vergessenheit, als ich heiratete. Bis zum heutigen Tag weiß ich nicht, ob mein Selbstwertgefühl wirklich so gering war oder ob ich auf den starken Druck, wie eine gute Ehefrau zu sein hat, entsprechend reagierte. Offensichtlich war Zweitbeste zu sein eine meiner Definitionen von Liebe. Ich hatte mich in Harvard beworben, wo mein Mann bereits angenommen war. Mir wurde gesagt, ich würde nicht angenommen, solange ich nicht ganztags studiere. In demselben Brief an meinen Verlobten schrieb ich:
'Es wird mindestens die Hälfte der Zeit notwendig sein, mich um dich zu kümmern', und das war ohne jeden Groll oder Empörung gemeint; denn genau das erwartete ich von mir selbst. Die Möglichkeit, Weiterbildung und die Sorge füreinander gleichberechtigt unter uns aufzuteilen, kam uns nie in den Sinn. Statt dessen machte ich Texte druckfertig, tippte, half seine schriftlichen Arbeiten zu planen, begleitete ihn gelegentlich zu seinen Veranstaltungen, um für ihn Notizen aufzunehmen oder half ihm bei seinen Nachforschungen in der Bibliothek. Er war stolz und lobte mich für alles, was ich tat - und offensichtlich genoß und brauchte ich diese Bestätigung. Sie spornte mich an, solche Zweite-Klasse-Arbeit die ganze Zeit meiner Ehe hindurch zu tun. Ich erinnere mich nicht, daß ich mich jemals gewundert hätte, warum ich nicht für mich selbst zur Fortbildung ging, meine eigenen Arbeiten verfaßte. Und es hat mich nie jemand danach gefragt.
Warum sollte ein Mann danach fragen, was eine solche Rolle für eine Frau bedeutet? Seinem Selbst und seiner Arbeit kommt diese Aufteilung in höchstem Maß zugute. Ich war mit meiner

Rolle ganz zufrieden. Für Lob und Bestätigung machte ich alles. Ein Feinschmeckergericht oder die originellste Vorspeise oder einen funktionierenden, geschmackvollen Haushalt zu führen - das spornte mich an. Nicht, daß an solchen Dingen irgend etwas grundlegend Falsches wäre. Nur was geschah damals mit meinem Verstand?
Ausgenommen jene Zeiten, in denen ich ihm half, die Daten seiner Bücher oder ausstehende Entscheidungen oder seine Unterrichtsvorbereitungen zu durchdenken, entwickelte ich keine eigene Denkfähigkeit. Ich verbarg mich hinter seinen Ideen. Er benutzte meine Gedanken für seine Arbeit (ohne dabei mein Verdienst anzuerkennen).
Ich sagte selten: 'das ist meine Meinung' oder 'das sind die Mißstände der Welt, wie ich sie sehe'. Meine Identität als ein nachdenkender Mensch, fähig dazu, Informationen sorgfältig zu prüfen, zu analysieren und Schlußfolgerungen zu ziehen, gab ich an ihn ab. Ich glaube, ich lebte die Erwartungen meiner Familie, meines Mannes und der Gesellschaft, ohne auch nur eine von ihnen in Frage zu stellen.
Welch ein Unterschied zu der Frau, die ich vor meiner Hochzeit zu werden dachte! Während der Zeit im College war ich eine recht starke, unabhängig denkende junge Studentin. In einem Frauen-College war ich begeistert von neuen Ideen, begeistert, meine eigene Denkfähigkeit zu erforschen. Ich stürzte mich in Philosophie, Religion und Literatur, hinterfragte meine eigenen Glaubensvorstellungen und die Lücken in meinen Gedanken, suchte nach meinem eigenen Platz in der Welt.“ (ebd., S. 15 f.)

Die gemeinsame Kindererziehung

Natalie fühlt sich durch ihren Mann wenig bei der Erziehung der drei Töchter unterstützt.

„Es war, als hätte ich ein viertes Kind, denn auch ihn mußte ich überzeugen, die Bücher zu schließen, mit der Geschichte aufzuhören. Meine Forderung nach geteilter Verantwortung bei der Erziehung, blieb ungehört. In den verschiedenen Elterngruppen, die ich geleitet habe, ist dies eine der häufigsten Klagen von Müttern: Es gelänge ihnen nicht, daß Väter sich an der Notwendigkeit, Kindern angemessene Grenzen zu setzen und diese dann auch einzuhalten, beteiligten. Auch mein Mann zog es vor, bei den Kindern die Rolle des Spielkameraden zu übernehmen - eher, als seinen Anteil bei der Erziehung zu übernehmen. Ich fühlte mich dabei, als sei ich ein Ungeheuer. Sollte ich die Zeit meiner Ehe nochmals durchleben, würde ich mich noch immer dafür entscheiden, den größten Teil meiner Zeit, diese zwölf bis fünfzehn Jahre, Mutter zu sein. Es ist eine der schönsten und genußreichsten Karrieren, die ich mir vorstellen kann. Aber ich hätte auch eine andere Haltung zu meinem Recht auf genügend Zeit für mich selbst und in bezug auf geteilte Verantwortlichkeit für den Haushalt. Ich würde mich nicht mehr schuldig fühlen, wenn ich mir Zeit zum Lesen, Schreiben, Studium oder Zeit für andere Leute nähme.“ (ebd., S. 18 f.)

4.2.3. Loslösen aus der Ehe und Neubeginn

Der erste Schritt nach außen

Ermutigt durch einen Freund der Familie, Abraham Maslow, entschließt sich Natalie, ihr Studium der Psychologie wieder aufzunehmen. Auch ihr Vater unterstützt sie dabei. Dennoch fällt es ihr schwer, sich diesen Schritt zuzutrauen.

„Nachdem ich einmal erkannt hatte, in welcher Abhängigkeit voneinander wir lebten, war es wichtig für mich, daß ich mich erneut um meine eigenen Interessen bemühte. Ich beschloß, wieder zur Universität zu gehen und im Bereich Psychologie zu studieren. Die Unterstützung von Abe Maslow gab mir den Mut, meine Studium wieder aufzunehmen. (Oft fühlte ich mich schon zu alt und verbraucht, um im Alter von 30 Jahren noch mithalten zu können.) Auch mein Vater ermutigte mich seit Jahren, meine psychologischen Schriften ('Play Therapy at Home', 1957: Merrill-Palmer Quarterly, Winter) zu veröffentlichen.“ (ebd., S. 20)

Das erste eigene Geld verdienen

Für Natalie ist es ein bedeutsamer Moment als sie beginnt, selber zu arbeiten und ihr eigenes Geld zu verdienen. Sie gerät mit ihrem Mann in Konflikt, der ihr den Wunsch abschlägt, das Geld auf einem eigenen Konto einzuzahlen.

„Als ich begann, einige tausend Dollar pro Jahr zu verdienen, lebte ich auf, erregt in diesem neuen Gefühl von Selbstwert. Ich fragte meinen Mann, ob ich das Geld auf meinem eigenen Konto anlegen könne, um es für Geschenke von mir für unsere Familie, wie z.B. gemeinsame Ferien, zu verwenden. Er sagte: 'Nein.' In diesem Augenblick war ich mir nicht sicher, ob mein Mann einfach nicht sah, daß mir mein kleines Einkommen ein zufriedenes, stolzes Gefühl vermittelte, oder ob er die alleinige Kontrolle über die Familienkasse behalten wollte. Heute frage ich mich, warum ich durch 'fragen' *meine* Kraft *weggab*. Ich hätte ihm nur zu sagen brauchen, daß ich vorhatte, das Geld auf ein eigenes Konto einzuzahlen. Durch Erziehung und Rollenerwartungen überlassen Frauen oft ihre Macht den Männern, ohne es überhaupt zu merken.“ (ebd., S. 26)

Die eigenen Bedürfnisse ausdrücken

Ein wichtiger Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung war für Natalie, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sie auszudrücken. Das einschneidende Erlebnis in diesem Zusammenhang war ein Workshop, an dem sie teilnahm und in dem sie nach Jahren zum ersten Mal eine Rückmeldung darüber bekam, wie sie als Frau und nicht als Mutter auf die anderen Teilnehmerinnen wirkte.

„Mit Unterstützung arbeitete ich meinen Weg aus diesem Tal, indem ich meine eigenen Kräfte entdeckte und lernte, einige meiner Bedürfnisse auszudrücken. Was ich brauchte, waren Möglichkeiten und Spielraum für Veränderungen ebenso wie Unterstützung bei meinen Versuchen und Lernerfahrungen. Ich brauchte es, ich selbst zu sein, anstatt alles das zu

erfüllen, *was von mir erwartet wurde*. Schließlich fuhr ich dann auch ohne meinen Mann und die Kinder zu einem fünftägigen Workshop. Meine Mutter ermutigte mich, diesen Schritt zu tun. Sie war der Ansicht, daß es eine bereichernde Erfahrung für mich sein würde. Für die Zeit meiner Abwesenheit erbot sie sich, für meinen Mann und die Kinder zu sorgen. Das war das erste Mal, daß ich während meiner 13jährigen Ehe allein wegfuhr. Es erstaunte mich, Menschen zu erleben, die auf mich als warmherzige, intelligente, aufmerksame Person mit eigener Identität reagierten. Die Teilnehmer dort nahmen zu *mir* Beziehung auf - nicht zur Ehefrau, nicht zu der Mutter - ganz einfach zu mir. Es war, als trete ich aus dem tiefen Schatten eines Baumes, in dem mich andere kaum hatten sehen können, in helles Sonnenlicht, und alle konnten mich sehen." (ebd., S. 24)

Weibliche und männliche Anteile leben

In der Phase der Ablösung von ihrer Ehe setzt sich Natalie intensiv mit ihrer logischen, zielgerichteten, männlichen und ihrer intuitiven, aufnahmefähigen, weiblichen Seite auseinander.

„Es ist jener beständige innere Konflikt, die männlichen und weiblichen Anteile in mir sich auf solche Weise entfalten zu lassen, die es mir erlaubt, mit mir in Einklang zu leben. Ich hoffe, Sie verstehen, daß ich mich hierbei nicht auf die Stereotypen 'männlich' - 'weiblich' unserer Gesellschaft beziehe, sondern auf die grundsätzliche Dichotomie (Zweiteilung, d.V.), die in jedem von uns ist.
Die maskulinen Anteile in mir offenbaren sich als Abenteuerlust und Risikobereitschaft, als die Fähigkeit, mich zu behaupten; diejenige, die Kohlepapier für einen Durchschlag unter ihre privaten Briefe legt, um sich das Gefühl für die eigene Geschichte zu schaffen; diejenige, die versucht, aus ihrer Geschichte persönliche und gedankliche Schlüsse zu ziehen. Das ist der Teil in mir, der sozial aktiv ist und handelt. Die weiblichen Anteile in mir sind meine kreative Kraft, meine Offenheit und Empfänglichkeit, meine Gefühle - mögen sie herzlich, leidenschaftlich oder kalt sein -, mein intuitives Wissen, meine Sensibilität. Es ist diejenige, die nicht mehr tun will, als mit der Natur zu verschmelzen, als Gerüche, Augenblicke, Klänge und Bewegungen des Universums in sich aufzunehmen. Es ist diejenige, die es vorzieht zu schweigen, Menschen sinnlich und nonverbal zu begegnen." (ebd., S. 46)

Der Neubeginn

Nach neunzehn Jahren Ehe trennt sie sich von ihrem Mann. Da ihr Mann sich weigert, das gemeinsame Haus zu verlassen, sucht sie sich eine Wohnung und zieht aus. Obwohl sie darunter leidet, ihre drei Töchter nicht mehr täglich zu sehen, gelingt es ihr, sich aus der Situation, die von Verlust geprägt ist, herauszulösen und die positiven Seiten ihres neuen Lebens zu genießen.

„Aber weder die Schmach noch das Alleinsein schmälerten die Freude über die Entdeckung meiner Möglichkeiten, das Bewußtsein meiner neuen Kraft. Ich bin überzeugt, daß viele Menschen beides in ihrer Ehe wiederentdecken können; in meiner Situation war es nicht möglich." (ebd., S. 33)

Neue Kontakte knüpfen

Nach der Trennung muss Natalie feststellen, dass ihre früheren Freunde sich überwiegend ihrem Mann zuwenden und sie sich einen neuen Kreis suchen muss. Ihre Töchter ermutigen sie dabei.

„Ich erkannte, daß ich nicht allein zu Hause bleiben und erwarten konnte, daß sich auf diese Art Beziehungen entwickelten. Ich bemühte mich um Menschen, schloß viele verschiedene Freundschaften und löste mich damit nach und nach von dem Konzept, eine Frau sei ohne einen Partner nicht vollständig. Mein Leben war reich geworden. Wahrscheinlich wird eine Gruppe von Freunden meine Bedürfnisse nach Vertrautheit und Liebe nie umfassend erfüllen, aber ich kann auch ohne 'den Mann' glücklich sein. Ich wollte Musik hören und tanzen - eine Party, auf der sich Leute bewegen, sich berühren und lachen würden. Bisher kannte ich nur Abende, an denen ausschließlich politisch diskutiert worden war. Ich versuchte das andere! Zu Anfang fragte ich mich, ob ich allein eine solche Party würde arrangieren können. Ich entwarf eine Einladung, die den Gästen mitteilte, es sei eine fröhliche Stimmung geplant, und weiter: 'Bringt Eure Freunde mit.' Was sie auch taten. Als bei Sonnenaufgang dann die letzten Gäste gingen, rief ich mir noch mal in Erinnerung, wie besorgt und furchtsam ich noch wenige Stunden zuvor gewesen war, überlegt hatte, ob überhaupt jemand kommen würde - würde es lustig werden? Ich hatte etwas Neues versucht und erneut festgestellt: 'Es gelingt mir, wenn ich es versuche!' Kostümpartys zu besonderen Festtagen, Mitarbeitertreffen, Resteessen, ein Yogakurs - ich lud viele Leute in mein Haus ein. Ich änderte meinen Stil als Gastgeberin von Grund auf; von formellen Abendessen, bei denen ich die Gäste bediente, zu 'Komm, bring jemanden und etwas mit, und wir werden miteinander teilen'. Es machte uns allen Spaß und auch jedesmal meinen Töchtern, wenn sie dabei waren. Mir erschien es oft unglaublich, wie mein Leben sich auf so schöne Art innerhalb von zwei Jahren verändern konnte. Dasselbe Haus, dieselbe Stadt, und ich führte ein neues Leben!“ (ebd., S. 35-36)

Der Prozess der Veränderung

In den Jahren nach ihrer Ehe entwickelt Natalie ein neues Verständnis für ihre eigene Entwicklung in ihrer Ehe. Sie hört auf, ihren Mann zu beschuldigen und beginnt, die Verantwortung für ihr Leben selbst zu übernehmen.

„Während der Jahre, in denen ich an diesem Kapitel schrieb - und der Prozeß des Schreibens ist selbst Teil meines Prozesses von Veränderung gewesen -, hat sich mein Verständnis dahin entwickelt, nicht länger meinen Mann für fast alles zu beschuldigen, sondern vielmehr den gesellschaftlichen Einfluß zu verstehen, durch den von jedem von uns erwartet wurde, jene entfremdeten Rollen von männlich und weiblich zu übernehmen. Ich weiß schon, daß seine Einstellungen und Verhaltensweisen großen Einfluß auf mich hatten. Ich weiß heute jedoch auch, daß unsere Schwierigkeiten zu einem Teil durch das gesellschaftliche System oder dessen Praxis - die fehlende Gleichberechtigung für Frauen - verursacht wurden. Und durch meinen eigenen Mangel an Bewußtheit stimmte ich zu, in die one-down position (untergeordnete Position, d.V.) gesetzt zu werden. Ich versteckte mich hinter seinem Selbstbild, während er durch meine Unterstützung gedeihen konnte.

Der Prozeß meiner eigenen Veränderung - von der Anklage weg, zur Annahme dessen, was ich geschehen ließ, und meine Wut auf das System, das wir uns geschaffen hatten - wuchs allmählich. Ich hörte Frauen zu, las, schrieb mein eigenes Tagebuch, dieses Buch und teilte Erfahrungen mit anderen, wichtige Schritte meiner Veränderung. Und ich bin noch nicht fertig! Es gibt einige Leitlinien, die ich für mich entwickelt habe:

- Ich muß die Verantwortung für mein eigenes Leben übernehmen.
- Ich muß Risiken eingehen.
- Ich muß mir meiner selbst bewußt sein: meines Körpers und meiner Gefühle.
- Ich muß offen sein für meine eigene Intuition.
- Ich muß wissen, wie und wann ich mich öffnen will.
- Ich muß eine unterstützende Gruppe finden oder sie mir selbst schaffen.
- Ich kann meine persönliche Veränderung und mein eigenes Weiterkommen selbst entwerfen.“ (ebd., S.40 f.)

Frei sein

So sehr wie Natalie die neue Freiheit genießt, so sehr kostet es sie auch Mut, Dinge auszuprobieren, für die sie sich zu alt oder zu ungeschickt hält.

„Die Entscheidung, allein zu leben, bedeutet die Freiheit, all jene Dinge zu tun, von denen ich immer gesagt habe, daß ich sie tun wollte. Dies an sich ist beängstigend. Meine ich wirklich, was ich gesagt habe? Will ich wirklich mein Interesse an Bewegung und Tanz weiterverfolgen? (Es war eine weitere Konfrontation mit meinen inneren Grenzen gewesen, mich in der Mitte meiner vierziger Jahre für Bewegung zu interessieren. Ich bin immer die Älteste, fühle aber, daß meine Energie für die um mich herum sehr aufregend ist.) Will ich meinen Interessen an Fotografie und Malerei weiter nachgehen? Werde ich je den Nerv haben, allein zu reisen? Ist mein Schreiben eine ernsthafte Aufgabe? Wie werde ich all diese Interessen mit meinem Beruf als Psychotherapeutin vereinbaren?“ (ebd., S. 96)

4.2.4. Neue Partnerschaften

Als Natalie sich entscheidet, sich aus ihrer Ehe zu lösen, ist ihr nicht bewusst, dass sie sich nicht gleichermaßen für das Alleinsein entscheidet. Erst nach und nach wird ihr klar, was es bedeutet, als Frau in den mittleren Jahren ohne Partner zu sein und wie schwer es ist, einen neuen Partner zu finden, der die Qualitäten in sich vereint, die ihr wichtig sind. Schließlich verliebt sie sich in einen Mann, der in mancher Hinsicht ihrem Ex-Mann ähnelt.

„In Kalifornien stellte sich heraus, daß ich einen Mann liebte, der wenig Verständnis für die Unterdrückung der Frauen hatte. Er war in der alten Tradition erzogen worden. In bezug auf meine Arbeit, die darin bestand, Frauen dabei zu helfen, ihre Stärke, Selbstbehauptung und Kraft zu finden, pflegte er zu sagen: 'Du hast natürlich das Recht, dich um Gleichberechtigung zu bemühen, aber verstehen kann ich das nicht.' Durch seine Haltung fühlte ich mich in einem sehr wichtigen Teil unserer Beziehung einsam. Ich hätte lieber einen Partner gehabt, der mein emotionales und intellektuelles Verständnis für die Ursache und Wirkung der

Frauenunterdrückung teilt. Es wäre phantastisch, wenn er mich dabei anspornte. Es haben sich jedoch wenige Männer in dieser Hinsicht befreit. Und natürlich ist es meine eigene Entscheidung, diesen Mann zu lieben.“ (ebd., S. 75)

Sich selbst neu entdecken

Während ihrer Ehe hatte Natalie einen wichtigen Teil von sich nicht zugelassen, den Teil, der auch andere Männer attraktiv und begehrenswert fand und mit ihnen Kontakt aufnahm.

„Anderen Männern gegenüber habe ich mir selten zugestanden, sie als verführerisch und reizvoll zu empfinden. Meistens war ich taub für diese Signale. So habe ich mich auf viele Arten selbst gehemmt. Ich verlor meine Fähigkeiten, zu tanzen, zu spielen und zu flirten; zum Teil aus Scheu, zum anderen aus der Angst heraus, 'eine schlechte Frau' zu sein und weil mein Mann besitzergreifend und eifersüchtig war und ich für mich annahm, daß es sich nicht schickte, von einem anderen attraktiv gefunden zu werden.“ (ebd., S. 110)

Eine Dreiecksbeziehung

Nach ihrer Scheidung verliebt sich Natalie in einen verheirateten Mann. Obwohl die Beziehung zu ihm auch schmerzhafte Phasen enthält, hat sie im Nachhinein den Eindruck, dass die Zeit mit ihm für ihre Entwicklung sehr wichtig war, da er ihre starke Seite akzeptierte und wertschätzte.

„Warum hielt sich meine Phantasie fünf Jahre lang daran fest, daß wir möglicherweise doch noch irgendwann ständige Partner werden würden? Er erzählte mir, und ich wußte, es stimmte, denn ich kannte seine Frau, daß sie eine 'offene Ehe' führten. Er sprach von ihrer Übereinkunft, die Ehe als primäre Beziehung weiterzuführen, ohne über ihre Außenkontakte zu streiten. Es war ein wenig wie: 'Geh' ruhig, hab' deinen Spaß und komme wieder zurück! Ich will nicht wissen, mit wem du dich amüsierst, solange es nicht unsere Ehe gefährdet.'
Er wollte seiner Frau nicht erzählen, daß er mit mir zusammen war. Ich stimmte zu, obwohl es mir seltsam schien, weil ich gelegentlich seine Frau sah und sie bewunderte. Wir empfanden immer mehr füreinander. Der Wunsch tauchte in mir auf, eine Zweierbeziehung mit ihm haben zu wollen; aber ich wußte, er würde seine langjährige Verbindung zu ihr nicht meinetwegen aufgeben. Dann nahm seine Frau Kontakt zu mir auf - sie war auf der Suche nach neuen Freunden. Da sie nicht von meiner Liebe zu ihrem Mann wußte, fühlte ich mich schuldig und verlegen, als sie anrief. Nur sehr tastend teilte ich ihr endlich mit, ich könne nicht ihre Freundin sein. Sie verstand mich natürlich sofort. Die Einzelheiten habe ich nie erfahren; aber meine berufliche Verbindung und die Liebesbeziehung zu ihrem Mann waren damit beendet. Er erklärte mir, ich sei eine so außergewöhnliche Person, daß sie sich durch seine Verbindung zu mir wirklich bedroht fühle. In den folgenden Jahren haben wir die Tür zu unserer Beziehung mehrere Male wieder geöffnet und wieder geschlossen. Doch es war niemals mehr dasselbe.
Als er sich bei einer Gelegenheit mir nochmals zuwandte, überlegte ich, ob wir uns wieder so lieben könnten wie früher, ohne daß mein Gefühl von Erniedrigung uns störte. Da ich aus seinem beruflichen Leben ausgeschlossen war, war ich damit auch von der Umgebung getrennt, in der ich lernte, mich befähigt und gleichberechtigt zu erfahren.

Als ich ein Jahr später fühlte, daß die Beziehung dem Ende zuging, sagte ich mir: 'Ich glaube, ich weine, weil ich einfach nur 'Auf Wiedersehen' zu dir gesagt habe. Als wir über uns redeten, warst du aufrichtig; und ich respektiere dich dafür. Du sagtest, daß ich immer in der benachteiligten Position bleiben würde. Das ist wahr!'
Ich konnte ihm nicht sagen, ohne in Tränen auszubrechen, daß er ein Mann für mich war, den ich wirklich liebte, weil er mir geholfen hatte, stark und groß zu werden. Er fühlte eher Freude an meinem neuen Selbstvertrauen, als daß es ihn schreckte." (ebd., S. 117)

Zu sich selbst stehen in der Partnerschaft

Mit einem anderen Mann, in den sie sich verliebt, macht Natalie die Erfahrung, dass sie ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechend eine gleichberechtigte Partnerschaft leben kann. In dem Maße jedoch, in dem sie sich abhängiger fühlt, distanziert er sich von ihr, bis er sie schließlich verlässt.

„Ähnlich meinem früheren Ehemann, war mein neuer Liebhaber lebhaft, energisch, sehr sprachgewandt, mit festen Meinungen und politischen Argumenten. Er lebte kraftvoll, arbeitete viel und hartnäckig und hatte eine gute Beziehung zu seinen Studenten und jungen Menschen. Er machte mir ständig den Hof; und ich bestand darauf, daß er auf der Stelle und sofort dieses Verhalten ablegte, weil die Erfahrung mit meinem Ehemann in dieser Hinsicht unglaublich negativ war. Meine Meinung über Menschen, die ständig den anderen umwerben und ihn in den Mittelpunkt stellen, ist, daß sie eigentlich für sich selbst, aus großer Unsicherheit heraus, solche Aufmerksamkeit brauchen. Diesem blumenreichen, sich ständig wiederholenden Schmeicheln unterliegt Neid und Wut auf die anderen. Ich nehme das nicht mehr länger hin und kann dem nicht mehr vertrauen. Ich fragte diesen Mann, ob er es lassen könne. Er ließ es.
Es gab aber auch Qualitäten in dieser Beziehung, die in meiner Ehe gefehlt hatten. Wir wünschten uns eine nicht monogame, nicht besitzergreifende Verbindung, und jeder von uns entdeckte für sich eine Möglichkeit, mit dem anderen offen über die Beziehungen zu Dritten zu sprechen. Wir waren fähig, über unsere sexuellen Bedürfnisse und Wünsche zu reden, und hatten Spaß daran, miteinander Neues auszuprobieren und uns gegenseitig zu befriedigen. Wir schafften es, Nichtübereinstimmungen auszuhalten, zu argumentieren und zu kämpfen und uns von diesen inneren Wunden wieder zu heilen. Das alles war neu und aufregend für mich. Als ich ihn jedoch mehr liebte, war es mir weniger möglich, mich zu behaupten, wurde ich abhängiger von seiner Anerkennung und brauchte mehr das Gefühl, 'ich komme zu ihm nach Hause'. Es war dann auch gerade der Tag, an dem ich ernsthaft überlegte, ihn zu fragen, ob er zu mir ziehen wollte (er war die meiste Zeit bei mir gewesen), als er mir erzählte, daß er durch die Beziehung zu einer anderen Frau nur noch sehr wenig sexuelles Interesse an mir hätte. (Er hat es mir noch grober gesagt.) Ich war verletzt und wütend! Ich schlug heftig und laut die Tür zu unserer Beziehung zu." (ebd., S. 126)

Innere Widersprüche

Die ersten Schritte in Natalies neuem Leben beschreibt sie selbst als unsicher. Sie möchte neue Formen der Partnerschaft ausprobieren, vermisst jedoch die Sicherheit, die ihr die Ehe bot.

„In den ersten zwei Jahren nach meiner Trennung und Scheidung versuchte ich neue Wege, mich auf Männer zu beziehen, zu finden. Die alte, monogame, besitzergreifende, verläßliche, verpflichtende Beziehung hatte viele Vorteile gehabt; aber ich war durch sie stehengeblieben, depressiv geworden und hatte in dieser Zeit meiner Ehe ohne eigene Identität gelebt. Erst als ratlos herumsuchende, ungeschickte, unerfahrene alleinstehende Frau war ich empfänglich für meine tiefe Sinnlichkeit, meine starke Sexualität, meine erfindungsreiche Kreativität und meine große Ausgelassenheit. Ich war interessiert an gelegentlichen Beziehungen. Und dennoch, wenn ich einen Mann traf (und mit ihm ins Bett ging), erwartete ich die gleiche Verläßlichkeit und Verpflichtung wie in meiner Ehe. Ich fühlte mich bedürftig und unsicher, griff gierig nach irgendwelchen Sicherheiten und wollte mich trotzdem nicht binden. Ich probierte aus, meine Wut mitzuteilen; und gerade in dieser Situation suchte ich mir einen Mann, der davon überhaupt nichts hören wollte. Ich übernahm die Initiative, bat um das, was ich mir wünschte, und war dabei doch verletzt, wenn die Antwort negativ war. Meine inneren Widersprüche waren mir nicht bewußt. Einem Vogelbaby ähnlich war ich erst dabei, mir mit meinem Schnabel meinen Weg aus dem sicheren Ei zu picken; ich war noch naß, stand unsicher und zitternd auf meinen Füßen. Ich konnte noch nicht fliegen.“ (ebd., S. 120 f.)

Auch wenn es Natalie gelingt, neue Formen der Partnerschaft zu leben, beobachtet sie dennoch, dass sie in für sie schwierigen Situationen in alte Beziehungsmuster zurückfällt.

„Es ist mir jetzt auch einleuchtend, dass die Widersprüchlichkeit - auf der einen Seite einen zweiten Ehemann, einen Beschützer zu suchen und auf der anderen Seite allein sein zu wollen, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen - mir Angst machte. Wenn die Zeiger in Richtung Beziehung ausschlugen, flüchtete ich ganz schnell. Ich fürchtete, daß, wenn ich ihn tief liebte, ich auch den Schmerz einladen würde, daß, wenn ich ihn in mein Leben einließ, er mich irgendwie unterdrücken oder die Menschen, die ich schätzte, nicht mögen und ihre Aufmerksamkeit für mich von mir fernhalten würde. Ich stellte mit Entsetzen fest, daß ich immer noch oder wieder so wie in meiner Ehe lebte!“ (ebd., S. 127)

4.2.5. Zentrale Fragen

Autonomie und Nähe

Eine zentrales Thema für Natalie ist, wie sie im Kontakt, in der unmittelbaren Nähe zu einem Lebenspartner bei sich selbst bleiben kann. Manchmal zweifelt sie, ob dies überhaupt möglich ist.

„Die Geschichten über meine Beziehungen sind zum größten Teil Geschichten über meinen Versuch, mich durch zwei Fragen zu arbeiten. Soll ich, muß ich alleine leben, um meine Selbständigkeit zu erhalten? Und kann ich ganz ich selbst sein, wenn ich in einer Liebesbeziehung mit einem Mann lebe?
Die erste Frage löst folgenden inneren Konflikt in mir aus: Es würde schön sein, mit jemandem zu Hause zu leben, mit dem ich meine täglichen Erlebnisse teilen könnte - das Politische in

meinem Leben. Es würde mir emotionale Unterstützung geben und ein Gefühl von Dauer, von Kontinuität.
Die zweite Reaktion von mir: Wenn ich in einer Partnerschaft lebe, beschränke ich meine Wahlmöglichkeiten, meine Freiheit, meine Unabhängigkeit im Denken und Handeln. In dem Moment, wenn ich daran denke, verheiratet zu sein, beginne ich unrealistische Erwartungen an den Mann zu stellen - ich denke, er müßte alles, was ich in einer Beziehung für mich erwarte, erfüllen.
Und noch etwas - sobald zwei Menschen zusammenleben, werden sie anders behandelt. Sie werden nur gemeinsam eingeladen und wie eine Person angesehen. Ehepaare bewegen sich in Kreisen mit anderen Ehepaaren, viele interessante alleinstehende Menschen scheiden aus. Weiter gibt es noch so etwas wie Gebietsdenken, wenn zwei zusammenleben, das andere von ihnen fernhält. Besonders Frauen werden davon abgehalten, sich auf andere Männer zu beziehen oder mit ihnen intensiv zu reden.“ (ebd., S. 137)

Gesellschaftliche Aspekte

Für Natalie sind Partnerschaften bis zu einem gewissen Grad politisch. Sie ist der Auffassung, dass das, was sie in ihrer intimen Beziehung zulässt, auch in der Gesellschaft Bedeutung haben wird.

„Ich komme auf die ursprüngliche Frage zurück: Wie gelingt es mir, in einer Beziehung mit einem Mann zu leben, in der ich meine Kraft, Würde und Selbstachtung erhalten und gleichzeitig geliebt und unterstützt werde und intim sein kann? Und wie kann ich das patriarchalische Denken verändern, die Erwartung an Frauen, passiv und abhängig zu sein und dafür im Austausch das männliche Ego zu stützen?
Wenn ich mir die Verschiedenheit meiner Beziehungen zu Männern anschaue, wird mir bewußt, daß ich an einer Revolution teilhabe. Es findet eine große Veränderung statt in dieser Welt, und ich - zusammen mit anderen starken, gleichgesinnten Frauen - bin Teil von ihr. Zuerst entdeckte ich nur mein Wachsen, meine Kämpfe, meinen Schmerz und meine Freude in den Beschreibungen von mir und den Männern. Ich habe sie mit Worten gezeichnet, die glänzenden Farben an das Dunkel gehalten, gezogene Linien, die dem Unbeschriebenen eine sinnvolle Form geben sollten - meine Lebensform. Meine gemalten Bilder haben einen ähnliche Qualität. Ich bin nicht mehr länger zufrieden - so wie es viele andere auch nicht sind - mit der alten Form von Beziehungen. Ebenso sind wir nicht zufrieden mit der Institution der Ehe, die die ungleichen Beziehungen zementiert.
Jetzt, da ich die Bilder der neuen Beziehung entworfen habe, kenne ich auch den entsprechenden politischen Raum, in dem sie sich verwirklichen können. Betrachte ich den Mikrokosmos der Ehegemeinschaft, dann kann ich in ihm alle Streitpunkte zwischen Männern und Frauen in dieser Gesellschaft wiederfinden. So wie viele Menschen suche ich nach einer Beziehung, in der ich Liebe erhalten und geben kann, suche ich Kameradschaft, Humor, Intimität, Sexualität und Sinnlichkeit, Aufrichtigkeit und Offenheit und die gegenseitige Verpflichtung, sich durch schwierige Zeiten hindurchzuarbeiten. Ich wünsche mir auch eine gleichberechtigte Partnerschaft mit geteilter Macht. Was bedeutet das alles? Es wäre ein wunderschöner neuer Tanz: 'Ich will Sorge für dich tragen, dann wirst du Sorge für mich tragen!' und: 'Zuerst will ich dich führen, weil du mir folgst, und dann wirst du die Führung übernehmen!' Diese Art Partnerschaft ist die Liebe zweier autonomer Menschen, die sich nahe

sind, sich in einer Weise begegnen, die die festgeschriebenen Geschlechterrollen überschreitet und sie zu etwas Größerem werden läßt, als jeder von ihnen für sich allein ist.“ (ebd., S. 139)

Wünsche an eine Beziehung

Durch die Zeit ihres Alleinlebens, aber auch die Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnern, entwickelte Natalie genauere Vorstellungen darüber, wie sie sich eine Partnerschaft wünscht.

„Ich möchte in Gemeinschaft mit meinem Mann leben und ebenso die Möglichkeit haben, mich umfassend ausdrücken zu können - intellektuell, sexuell und geistig.
Der erste Lernschritt nach meiner Scheidung war, mich auch ohne männlichen Partner als wertvollen Menschen zu erfahren. In den Jahren meines Alleinlebens hatte ich genügend Zeit zu lernen, für mich zu sein und es zu genießen, zu entdecken, daß es an mir liegt, mein Leben zu erfüllen. Heute ist es mein Ideal, eine Beziehung zu verwirklichen, in der Nähe und sich zueinander bekennen möglich ist, ohne voneinander Besitz zu ergreifen. Ich schätze das Gefühl beidseitiger Verbundenheit - die Welt zu zweit zu erleben - und die Bereitschaft, sich offen den Problemen zu stellen. Innerhalb solch einer Beziehung wünschte ich mir die Freiheit, mich zu anderen Männern hingezogen zu fühlen und ohne Angst vor Schuld und Bestrafung wählen zu können, wie ich mit dieser Anziehung umgehen will. Dies bedeutet Offenheit gegenüber Außenbeziehungen und die Entscheidung, durch das Chaos und die Eifersucht, die sich oft damit verbinden, hindurchgehen zu wollen. In diesen Situationen besteht immer die Möglichkeit, daß mein Partner oder ich sich mehr zu der dritten Person hingezogen fühlen könnte; und doch, obwohl es risikoreich ist, eine Beziehung so zu leben, entscheide ich mich an diesem Punkt in meinem Leben für das Risiko, anstatt in einem Besitzverhältnis zu ersticken.
Allmählich jedoch, durch mehrere wichtige (und einige weniger bedeutende) Beziehungen, in denen ich lebte, habe ich mich verändert: von einer besitzergreifenden, monogamen Frau, die den Mann für ihre Selbstachtung braucht, zu einer weitgehend nicht mehr besitzergreifenden, unabhängigen Frau, auf der Suche nach einer sich ergänzenden Partnerbeziehung. Ich fühle, der Brunnen - die Quelle -, meine Fähigkeit zu geben und zu lieben ist tief und versiegt nicht. Manchmal verdecke ich ihn, verberge den Eimer, damit niemand aus ihm heraus schöpfen kann; aber ich weiß, daß diese sprudelnde Quelle trotzdem existiert.“ (ebd., S. 104 f.)

4.2.6. Exkurs: Die Beziehung zum Vater

Natalies Beziehung zu ihrem Vater ist liebevoll und befriedigend. Er ist ihr Vorbild, was ihre berufliche Entwicklung anbetrifft. Lange Zeit jedoch fällt es ihr schwer, mit der Bekanntheit und Beliebtheit ihres Vaters umzugehen.

„Leute fragen mich häufig: 'Sind Sie die Tochter von Carl Rogers?' Frauengruppen wie diese waren nötig, mein Bewußtsein so weit zu heben, daß ich die angemessene Antwort auf diese Frage gebe, nämlich: 'Ja, ich bin die Tochter von Helen und Carl Rogers.' (ebd., S. 176)

Je älter Natalie wurde, desto besser konnte sie sich auch als gleichwertig neben ihrem Vater empfinden.

„Mein Vater Carl Rogers war immer der Nährboden, aus dem meine philosophischen Wurzeln Kraft zogen. Er schätzt die Integrität jedes Individuums nicht nur in seinen Worten, sondern in seiner Art zu leben. Er hat mich nie beherrscht, kontrolliert oder versucht anzutreiben. Ich fühlte mich akzeptiert und anerkannt, selbst wenn er anderer Meinung war als ich. Als ich vorschlug, einige Workshops zusammen durchzuführen, war er erfreut. Mit ihm zu arbeiten, war immer eine Möglichkeit, ihn kennenzulernen und kennengelernt zu werden. Wenn ich ihm als Kind bei einem Vorhaben half, konnten wir uns nahekommen. Als Erwachsene habe ich ihn und sein Werk sowohl bewundert als auch kritisiert. Er hat sich dafür geöffnet, die Probleme der Frauen zu verstehen, und ich schätze diese Bereitschaft, zu lernen.“ (ebd., S. 203)

4.2.7. Zusammenfassende Betrachtungen

Der Titel von Natalie Rogers Biographie drückt auch ihr zentrales Entwicklungsziel aus: *Ganz sie selbst sein dürfen*, *„ein Recht auf sich haben*“, eine eigene Persönlichkeit mit Ecken und Kanten zu sein, die nicht nur durch oder für andere lebt.

Aus Natalies Schilderungen ihrer Kindheit wird deutlich, wie stark das in der Herkunftsfamilie vermittelte *Frauenbild* die Identitätsentwicklung einer jungen Frau beeinflussen kann, wie es die Basis legt für eine Partnerschaft und für die Wahl des Partners. So wie Natalie erlebt, dass ihre Mutter Helen dem Vater den Raum dafür schafft, damit er abends an seinen Büchern und Artikeln arbeiten kann, so versteht sie sich auch selbst in ihrer Partnerschaft als diejenige, die ihren Mann beim Studium unterstützt, für ihn die Notizen macht und ihm den Rücken freihält. Es ist ihr selbstverständlich, in ihrer Partnerschaft die Nährende, Unterstützende zu sein.

Natalies Entwicklungsweg zeigt exemplarisch auf, wie stark auch in einer auf gegenseitigem Respekt beruhenden Partnerschaft die individuellen Rechte der Frau begrenzt werden können. Wenn sich beispielsweise die Frau ein eigenes Konto eröffnen möchte, kann der Mann sich noch darauf berufen, dass die (gesellschaftlich gestützte) Regel lautet: „Es geht doch um mich, wieso willst du ein eigenes Konto?“

Es wird deutlich, dass aus dem Selbstverständnis einer Frau, ihren Mann zu unterstützen, letztendlich eine *Unterversorgung* für sie selbst entstehen kann, ein Entwicklungsmangel, der manchmal erst nach vielen Jahren aufgedeckt wird. Doch daraus können auch neue Entwicklungsschritte entstehen. Dies kann zum Beispiel sein, sehr viel *Neues auszuprobieren*, sich zu erfahren in den unterschiedlichsten Situationen. Ob dies in der Rolle als Gastgeberin oder Freundin ist oder als Geliebte und Partnerin. Es kann bedeuten, eine neue Sportart auszuprobieren, umzuziehen, sich einen neuen Job zu suchen. Manchmal gehören auch Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnern dazu, bei denen sich vielleicht

auch *schmerzhafte alte Muster* noch einmal wiederholen, bevor ein neuer Weg beschritten werden kann.

Kennzeichnend für die neue Lebensphase ist, dass das *Selbstwertgefühl* wächst, das Handeln selbstbestimmter wird und auch bei Schwierigkeiten in der Partnerschaft die eigenen Bedürfnisse ernster genommen werden. Die *Wertschätzung für die eigene Person* zieht sich wie ein roter Faden durch das neue Leben.

Das Beispiel von Natalie zeigt exemplarisch auf, dass, auch wenn sehr viel Entwicklungsförderung durch die Eltern erfolgt ist, trotzdem ein Modell der Partnerschaft gewählt werden kann, das eine Sackgasse für die Entwicklung der Frau darstellt. Dieses Leben im Mangel kann lange Zeit anhalten, schließlich aber auch zu einer Neuorientierung führen. Um den Schritt in etwas Neues zu wagen, ist es hilfreich, *Unterstützung und Ermutigung von außen* zu erhalten, wie dies bei Natalie durch ihre Eltern, ihren Freund Abraham Maslow und eine Gruppe von Gleichgesinnten der Fall war. Die positive Resonanz der Außenwelt auf die Veränderung der Persönlichkeit macht Mut, sich weiter vorzuwagen, größere Wagnisse einzugehen.

Was heißt das für eine Frau, ein *„Recht auf sich“* zu haben, eine *„eigene Frau zu sein“*? Es heißt, die *eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen*, angefangen von kleinen Dingen im Alltag bis hin zur eigenen Sexualität. Es kann bedeuten, sich finanziell unabhängig zu machen, sich beruflich weiterzuentwickeln, sich ein eigenes Zuhause zu schaffen. Letztendlich bedeutet es - auch im Sinne von Rogers Persönlichkeitstheorie - *von innen heraus zu leben*, den persönlichen Entwicklungsweg notfalls auch ohne den Partner weiterzugehen. Natalies Biographie ist das Beispiel einer Frau, die durch ihr von der Gesellschaft und dem Elternhaus geprägtes Frauenbild zunächst in einer Entwicklungssackgasse landet. Es gelingt ihr jedoch nach der Trennung vom Lebenspartner, zunehmend mehr *zu sich selbst zu stehen* und sich ihrem Idealbild von Partnerschaft anzunähern: In Gemeinschaft mit einem Mann zu leben, *sich umfassend ausdrücken* zu können und *gleichzeitig innerlich unabhängig* zu sein, das Recht auf die eigene Persönlichkeit zu bewahren.

Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Identitätsentwicklung einer Frau

Natalie erlebt ihre Kindheit als glücklich und behütet. Ihr Vater geht in seiner Arbeit auf, und ihre Mutter tut alles, um ihn dabei zu unterstützen und Natalie und ihrem Bruder ein schönes Zuhause zu schaffen. Die Rollenverteilung der Eltern prägt auch Natalies Erwartungen an die Ehe: „Wenn ich an die Zeit zurückdenke, so sehe ich mich selbst in einem Segelboot. Ein kleines, dickbauchiges Boot, das mein Vater in unserer Garage gebaut hatte. Mutter nähte die Segel - ihre Art von Arbeitsteilung.“ Natalie hat im Nachhinein den Eindruck, dass die Erfahrungen in ihrer Kindheit sie so prägten, dass es ihr in ihrem späteren Leben

selbstverständlich erschien, sich in Partnerschaft und Familie an zweiter Stelle zu stellen.

Die kleine Szene beim Segeln, die Natalie schildert, ist ein anschauliches Bild dafür, welche *geschlechtspezifischen Erwartungen* sie mit auf den Weg bekam. Aus heutiger Sicht hat Natalie den Eindruck, dass sie erzogen wurden zu glauben, dass

- Männer die Hauptverantwortung für Anleitung und Richtungsweisung im Leben haben. Sie sind diejenigen, die die Kontrolle haben müssen.
- Frauen Männer in den Zielen unterstützen, die diese für sich wählen. Eine gute Helferin ist gefällig, zu Diensten und entgegenkommend.
- Männer das wahre Wissen und die richtige Urteilskraft besitzen; Frauen lernen von ihnen.
- Frauen "belohnt" werden in Form von Lob und Verehrung, wenn sie das alles erfüllen.

Sich selber wertschätzen

Das Selbstwertgefühl einer Frau ist für sie von entscheidender Bedeutung, um eine befriedigende Beziehung aufzubauen. Der Grundstein dafür wird in der Herkunftsfamilie angelegt. Natalie gab sich große Mühe, ihren Aufgaben als Hausfrau genauso gut gerecht zu werden, wie sie es bei ihrer Mutter erlebt hatte. Die Wertschätzung ihrer eigenen Person ist für sie unmittelbar mit der Anerkennung durch ihren Mann verknüpft*: „Für Lob und Bestätigung machte ich alles. Ein Feinschmeckergericht oder die originellste Vorspeise oder einen funktionierenden, geschmackvollen Haushalt zu führen - das spornte mich an.“* Eine Partnerschaft, die eingegangen wird mit einem niedrigen Gefühl des Wertes für sich selbst, birgt häufig die Gefahr der Abhängigkeit: So war Natalie auf die Bestätigung ihres Mannes, eine gute Ehefrau und Mutter zu sein, angewiesen.

Als Natalie heiratet, ähneln ihre Vorstellungen weitestgehend denen ihrer Mutter und vernachlässigen, dass Natalie - anders als ihre Mutter - über den gleichen Ausbildungstand wie ihr späterer Ehemann verfügt. Sie hat die gleichen Startchancen wie ihr Mann, was ihre berufliche Weiterentwicklung betrifft. Ohne Not (die beiden haben noch keine Kinder) gibt sie jedoch den ihr bereits zugeteilten Studienplatz auf, um sich ganz der Unterstützung ihres Mannes widmen zu können: *„Die Möglichkeit, Weiterbildung und die Sorge füreinander gleichberechtigt unter uns aufzuteilen, kam uns nie in den Sinn.* Statt dessen machte ich Texte druckfertig, tippte, half seine schriftlichen Arbeiten zu planen, begleitete ihn gelegentlich zu seinen Veranstaltungen, um für ihn Notizen aufzunehmen, oder half ihm bei seinen Nachforschungen in der Bibliothek.“

Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken

In einer Ehekrise entschließt sich Natalie, *sich selbst etwas Gutes zu tun*. Sie besucht ein Seminar, und ihre Person erlebt dort eine sehr positive Resonanz. Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sie auszudrücken wird ein zentraler Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung.

Die unausgesprochenen Gesetze in Natalies Erziehung wurden lange Zeit nicht von ihr in Frage gestellt. Als Natalie mit vierzig Jahren beginnt, ihre Ehe in Frage zu stellen, wird ihr klar, wie sehr ihre Erziehung diesen Bereich ihrer persönlichen Vorstellungen eingeschränkt hatte.

Sie beginnt, mehr und mehr zu sich selbst zu finden. Sie erkennt, was als Mädchen von ihr erwartet wurde und wie dies ihr Verhalten als Ehefrau beeinflusste: „Die Tatsache, dass ich mindestens ebensogut auf allen Gebieten ... wie mein zukünftiger Ehemann war, das alles geriet irgendwie in Vergessenheit, als ich heiratete. Bis zum heutigen Tag weiß ich nicht, ob mein Selbstwertgefühl wirklich so gering war oder ob ich auf den starken Druck, wie eine gute Ehefrau zu sein hat, entsprechend reagierte. Offensichtlich war Zweitbeste zu sein eine meiner Definitionen von Liebe."

Die Gefahr der gegenseitigen Einengung ist groß, wenn beide Partner in den von den Eltern übernommenen Vorstellungen verharren. Natalies Beispiel zeigt, dass eine Aufgabe in der Partnerschaft darin besteht, sich von den Vorstellungen der Herkunftsfamilie zu lösen und gemeinsam eigene Werte zu finden. Diese müssen sich nicht erheblich unterscheiden von denen der Eltern, die Biographie macht jedoch deutlich, wie wichtig es für die persönliche Entwicklung ist, dass grundsätzlich eine Auseinandersetzung darüber mit dem Partner möglich ist.

Weibliche Entwicklung durch Loslösen vom Partner, der ihr keine Gleichberechtigung zugesteht

Natalies eigene unabhängige Existenz beginnt sich nach der Trennung zu entwickeln. Sie erlebt diesen Schritt als große Bereicherung. Trotz der Tiefs, die sie hat, fühlt sie sich lebendig und kraftvoll. Sie macht sich auf den Weg, ihre eigene Persönlichkeit zu entdecken. Dies bereichert nicht nur ihr Leben auf ungeahnte Weise, es lässt sie auch leichter über die Härten der ersten Jahre nach der Trennung hinwegkommen.

Natalies Einsamkeit nach der Trennung löst einen wichtigen Wachstumsschritt aus: Allein und mit sich selbst konfrontiert hat sie zum ersten Mal in ihrem Leben Raum, sich selbst kennen zu lernen und Neues auszuprobieren. Vielleicht erlebt sie diese Phase ihres Lebens auch deshalb als so beglückend, weil sie ihr Leben lang immer versucht hat, es anderen recht zu machen, ihren Vorstellungen und Wünschen zu entsprechen. Zum ersten Mal in ihrem Leben überlegt sie: Was will ich eigentlich? Was macht mir Spaß, mit welchen Menschen möchte ich mich

umgeben, wie möchte ich meine Feste feiern, wie will ich mich beruflich weiterentwickeln?

Diese Phase des Singledaseins prägt auch ihre späteren Partnerschaften entscheidend. Indem sie lernt, alleine zu leben, schafft sie eine Basis für eine spätere glückliche Beziehung. Sie entwickelt sich von einer Frau, die mit mangelhaftem Selbstwertgefühl und dem starken Bedürfnis nach Bestätigung eine sie einengende Ehe eingeht, hin zu einer Frau, die ihr eigenes Innenleben erforscht und „ihr Recht auf sich“ einklagt.

Eigene Werte finden

Erst die Trennung und Loslösung vom Partner ermöglichten Natalie, sich selber stärker bewusst zu werden. In der oft sehr schmerzhaften Auseinandersetzung mit ihrer Vergangenheit gibt sie zunächst die Verantwortung ihrem Partner. Später jedoch findet sie eigene Anteile an dem Scheitern ihrer Ehe. Schritt für Schritt beginnt sie, *sich selbst zu akzeptieren und ihr Leben eigenverantwortlich zu leben*.

Schließlich beginnt sie, andere, gleichberechtigtere Formen von Partnerschaften einzugehen. Wie auch ihr Vater Carl Rogers in seinem Buch „Partnerschule“ (1975) dem Sinne nach schreibt, so ist auch einer der wichtigsten Faktoren für eine wirklich wachsende und sich weiterentwickelnde Beziehung, dass jeder Partner in zunehmendem Maße er selbst wird. *„Eine Partnerschaft besteht aus zwei Menschen, von denen jeder sein eigenes Selbst besitzt, respektiert und entwickelt.“* (ebd. S. 175)

In dieser Phase beginnt sie auch wieder, sich neuen Partnerschaften zu öffnen, zunächst noch eher, indem sie sich selbst mit den unterschiedlichsten Männern erprobt, schließlich jedoch mit zunehmend klareren Vorstellungen darüber, wie eine erfüllte Partnerschaft für sie aussehen muss. In dem Kontakt mit unterschiedlichen Männern wächst ihre Bewusstheit über ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Sie drückt es so aus: „Das Bedürfnis nach Fortdauer und Monogamie verschob sich zum Bedürfnis nach einer Beziehung, *in der ich ganz ich selbst bin*; und das geht nur auf der Basis von Gleichheit.“ (ebd. S. 8)

Die eigene Sexualität entdecken

In Natalies Schilderungen tritt der Einfluss der Erfahrungen ihrer Kindheit auf ihre spätere Entwicklung in ihrer Ehe zutage. Hierzu gehört auch die Übernahme von moralischen Wertvorstellungen, insbesondere eine Abwertung von Sexualität außerhalb der Ehe. Ein von ihr als entscheidend erlebter persönlicher Wachstumsschritt nach ihrer Trennung liegt darin, sich von einem einengenden Verständnis von Sexualität zu lösen, ihre eigene Lust wahrzunehmen und zu leben: „Ich verlor meine Fähigkeiten, zu tanzen, zu spielen und zu flirten; zum Teil aus Scheu, zum anderen aus der Angst heraus, 'eine schlechte Frau' zu sein

und weil mein Mann besitzergreifend und eifersüchtig war und ich für mich annahm, dass es sich nicht schickte, von einem anderen attraktiv gefunden zu werden.“ (ebd. S. 110)

Perspektive auf die Werte des Vaters aus der Sicht der Tochter

Im Alter findet Natalie einen gleichberechtigten Zugang zu ihrem Vater. Sie sieht ihn kritischer und macht die Erfahrung, dass er offen und flexibel darauf reagiert. Dadurch, dass sie sich selbst mehr annehmen kann, fühlt sie sich ihm als ebenbürtiges Gegenüber.

Natalie hat einen starken inneren Impuls, zu wachsen und sich selbst zu verwirklichen. Ihr Vater Carl Rogers nannte dies *„Aktualisierungstendenz“*. *Er meinte damit dem Sinne nach, dass der Mensch in sich selbst über eine enorme Fähigkeit verfügt, sich selbst in der Art und Weise, wie er ist und sich verhält, zu verstehen und konstruktiv zu verändern.* Diese Fähigkeit wird am besten in einer Beziehung mit bestimmten Merkmalen freigesetzt. Hierzu gehört, ein aufrichtiges Gegenüber zu haben, jemanden, der mir mit Wertschätzung und Achtung begegnet, einfühlsam ist und mich versteht.

So gelingt es Natalie, nachdem sie sich aus ihrer Ehe gelöst hat, ein Umfeld zu schaffen, das voller Verständnis und Akzeptanz für ihre weiteren Entwicklungsschritte ist. Hierzu gehören ihre Liebhaber, aber auch ihre Töchter und Freundinnen. Sie löst sich aus der Rolle der sorgenden Mutter und Partnerin und verwandelt sich in eine selbständige, starke Frau.

4.3. Entwicklungswege von Anais Nin in Partnerschaft und Liebe

Das folgende Kapitel handelt von der Schriftstellerin Anais Nin und ihren Entwicklungswegen in Liebe und Partnerschaft. Mit ihren Romanen und Erzählungen, vor allem aber mit ihren Tagebüchern, hat sie die Frauenliteratur des zwanzigsten Jahrhunderts nachhaltig geprägt. Ihr Name steht für die Suche nach einer weiblichen Identität jenseits gesellschaftlicher Normen.

Das Kapitel beginnt mit einem Überblick über den Lebensweg von Anais Nin. Die Kurzfassung der Biographie von Anais Nin soll der Leserin, dem Leser einen Eindruck davon vermitteln, in welchem lebensgeschichtlichen Kontext ihre Erfahrungen zu betrachten sind. Ferner dient sie dazu, dass die Leserin, der Leser die zitierten Originaltexte in ihren biographischen Zusammenhang einordnen können.

Im zweiten Teil des Kapitels folgen in verdichteter Form Originalzitate aus ihrem Tagebuch über ihren Entwicklungsweg und ihre Ehe mit Hugh Guiler und ihre Beziehung zu dem Schriftsteller Henry Miller, der die künstlerische und

persönliche Entwicklung von Anais Nin stark beeinflusste. Das Kapitel schließt mit einer zusammenfassenden Betrachtung der Kernaussagen.

4.3.1. Die Biographie von Anais Nin

Anais Nin wurde in Paris am 21. Februar 1903 unter dem Sternzeichen Fisch geboren. Ihre Eltern waren Rosa Culmel Nin, eine Sängerin, und der spanische Komponist und Konzertpianist Joaquin Nin. Als sich ihre Eltern 1914 trennten, war Anais gerade elf Jahre. Sie ging mit ihrer Mutter und ihren beiden Brüdern nach New York. Während der Reise nach New York auf dem Schiff begann sie mit ihrem Tagebuch. Sie betrachtete ihr Tagebuch als Vertraute und machte während ihres ganzen Lebens fast täglich Eintragungen.

In New York besuchte Anais die Schule bis sie fünfzehn Jahre war, mit sechszehn wurde sie Modell für Künstler und Modedesigner, studierte spanischen Tanz, entschied sich jedoch gegen eine professionelle Karriere als Tänzerin. Mit zwanzig heiratete sie Hugh Guiler, es wurde Zeit ihres Lebens wenig bekannt über ihre Beziehung, da sie sich in der Öffentlichkeit nicht darüber äußerte und auch fast alle Stellen aus ihrem Tagebuch, die ihn betrafen, vor dessen Veröffentlichung strich.

Mit Anfang zwanzig lebte sie in der Nähe von Paris, wo sie Henry Miller kennen lernte und ihre Liebe zueinander begann. Henry Miller, im Dezember 1891 in Brooklyn, New York, geboren, hat zu diesem Zeitpunkt erst eine Erzählung veröffentlicht, noch keinen Roman, obwohl er schon drei geschrieben hat. Er ist in zweiter Ehe mit June Smith, einer wunderschönen, unbürgerlichen Frau verheiratet, die für ihn auf dubiose Weise Geld anschafft, damit er sich ganz dem Schreiben widmen kann. Allerdings bleiben Junes Geldsendungen nach Paris aus, und Miller führt notgedrungen das Leben eines armen Poeten, den seine Freunde über Wasser halten. 1934 finanzierte Anais Nin den Druck von Millers Roman "Tropic of Cancer".

Im Tagebuch beschreibt Anais Nin auch ihre Psychoanalyse, erst bei Rene Allendy, später bei Otto Rank. 1935 ging sie nach New York, um bei Otto Rank als Analytikerin zu arbeiten, entschied sich jedoch nach ein paar Monaten für ihre Karriere als Schriftstellerin und kehrte nach Paris zurück.Während des zweiten Weltkrieges kehrte Anais nach Amerika zurück und gründete einen eigenen Verlag. Die meiste Aufmerksamkeit widmete sie in diesen Jahren der Veröffentlichung ihrer Tagebücher. Sie starb in Kalifornien, wo sie die letzten Jahre ihres Lebens verbracht hatte, am 14.1.1977.

4.3.2. Einführung

In den späten zwanziger Jahren begann Anais Nin nach einer Möglichkeit zu suchen, ihre Tagebücher zu publizieren. Sie dachte daran, die Tagebücher umzuschreiben zu einem Roman oder sie mit fiktiven Namen zu veröffentlichen.

Als sie aber 1932 Henry Miller kennen lernte, wurde ihr bewusst, dass sie das Tagebuch nie so veröffentlichen könnte, wie sie es geschrieben hatte, ohne ihren Ehemann, Hugh Guiler zu verletzen. So beschloss sie, die echten Namen zu verwenden und alles das, was ihr persönliches Leben, ihren Ehemann und ihre Liebhaber betraf, auszulassen.

Erst zehn Jahre nach ihrem Tod wurde auf ihren eigenen Wunsch hin das Material, das im Original-Tagebuch gestrichen war, zusammengefasst und veröffentlicht.[1] Im Folgenden sind Auszüge daraus zusammengestellt und in verdichteter Form wiedergegeben.

4.3.3. Drang nach Selbstfindung innerhalb der Partnerschaft

Anais ist Anfang zwanzig, als sie mit ihrem Mann nach Paris zieht, weil er dort eine führende Position in einer Bank übernimmt. Sie leidet unter den gesellschaftlichen Verpflichtungen, die damit für sie als Ehefrau verbunden sind. Sie wirft Hugo vor, dass ihre Partnerschaft an Lebendigkeit verliert, seit er sich so stark für die Bank engagiert. In dieser Zeit führt sie viele Gespräche mit ihrem Cousin Edouardo, der sie auch als Frau verehrt. Die beiden kennen sich von Kindheit an, Edouardo ist einer der engsten Vertrauten von Anais.

„Gestern kam mein Cousin Eduardo nach Louveciennes. Wir führten ein sechs Stunden langes Gespräch. Dabei gelangte er zum selben Ergebnis wie ich schon zuvor: Daß ich einen älteren Menschen brauche, einen Vater, einen Mann, der stärker ist als ich, einen Liebhaber, der mich in der Liebe führt, weil alles andere viel zu sehr der eigenen Phantasie entspringt. Der Wunsch, mich zu entwickeln und intensiv zu leben, ist so mächtig in mir, daß ich ihm nicht widerstehen kann. Ich werde arbeiten, ich werde meinen Ehemann lieben, aber ich werde meine Erfüllung finden! Während wir diskutierten, begann Eduardo auf einmal zu zittern und ergriff meine Hand. Ich hätte von Anfang an zu ihm gehört, sagte er; und daß ein Hindernis zwischen uns stehe: seine Angst vor Impotenz, da ich anfangs in ihm eine rein ideelle Liebe erweckt hätte. Er leidet unter der Erkenntnis, daß wir beide eine Erfahrung suchen, die wir einander hätten geben können. Ich empfand das als sonderbar. Die Männer, die ich wollte, konnte ich nicht haben. Aber ich bin entschlossen, mir keine Erfahrung, die sich mir bietet, entgehen zu lassen. 'Sinnlichkeit ist eine in meinem Körper verborgene Kraft', sagte ich zu Eduardo. 'Eines Tages wird sie sich zeigen, gesund und voll. Warte nur ab.'“ (ebd., S. 9)

[1] Nin, A.: Henry, June und ich. München 1991

Anais und Hugo

Obwohl Anais ihrem Mann Hugo treu ist, beschäftigt sie die Möglichkeit, eine offene Ehe zu führen. Doch sie befürchtet auch, dass ihre Ehe durch die entstehenden Verletzungen zerbrechen könnte.

„Eine ganze Woche lang kam Hugo erst sehr spät nach Hause, doch ich verhielt mich fröhlich und unbeschwert, wie ich es mir vorgenommen hatte. Dann, am Freitag, war er doch etwas beunruhigt und sagte: 'Ist dir klar, dass es zwanzig Minuten vor acht ist und dass ich mich sehr verspätet habe? Sag doch endlich was dazu!' Da brachen wir beide in Lachen aus. Mein unbeteiligtes Verhalten gefiel ihm gar nicht.
Andererseits scheinen unsere Meinungsverschiedenheiten, wenn sie auftauchen, heftiger und gefühlsbetonter zu sein. Werden all unsere Gefühle nun, da wir ihnen freien Lauf lassen, intensiver? Unsere Versöhnung ist jetzt jedesmal von einer Verzweiflung, einem ganz neuen Ungestüm sowohl im Zorn als auch in der Liebe gekennzeichnet. Bleibt nur noch das Problem der Eifersucht. Sie ist das einzige Hindernis, das uns von der vollkommenen Freiheit trennt. Nicht einmal erwähnen darf ich meinen Wunsch, ein Cabaret zu besuchen, wo wir mit Berufstänzern tanzen könnten.
Ich nenne Hugo jetzt meinen 'kleinen Magnaten'. Er hat nämlich ein neues Büro von den Ausmaßen eines Ateliers. Das ganze Bankgebäude ist großartig und begeisternd. Ich warte oft im Konferenzsaal auf ihn, dessen Wandgemälde New York aus der Vogelperspektive zeigen, und dann habe ich das Gefühl, daß die Macht New Yorks bis hier herüberreicht. Ich kritisiere seine Arbeit nicht mehr, weil derartige Konflikte ihn kaputtmachen. Wir haben beide den genialen Bankfachmann als Realität und die Künstlerin als eine sehr vage Möglichkeit akzeptiert. Jedoch ist die Psychologie, da sie ja wissenschaftliches Denken ist, zu einer erfolgreichen Brücke zwischen seinem Bankwesen und meiner Schriftstellerei geworden. Eine solche Brücke kann er ohne größere Schwierigkeiten überqueren.“ (ebd., S. 10)

Anais schlägt Hugo vor, dass sie eine Zeitlang getrennt von ihm lebt, um neue Erfahrungen machen zu können, ohne ihn zu verletzen.

„Ich schlug ihm alle möglichen Lösungen vor: Eine davon war, mich zum Studium nach Zürich gehen zu lassen, damit er sich vorübergehend frei fühlen konnte. Wir waren uns vollkommen klar darüber, daß wir es nicht ertragen würden, unsere neuen Erfahrungen einer vor den Augen des anderen zu machen. Eine andere lautete, er solle eine Zeitlang in Paris leben, während ich in Louveciennes bleiben und Mutter gegenüber behaupten würde, er sei auf Reisen. Alles, was ich mir von ihm erbat, war Zeit und Entfernung zwischen uns, um mich für das Leben zu wappnen, in das wir uns stürzen wollten.
Er lehnte ab. Ausgerechnet jetzt könne er meine Abwesenheit nicht ertragen. Wir hätten ganz einfach einen Fehler gemacht, seien zu schnell zu weit gegangen. Wir hätten Probleme hervorgerufen, denen wir physisch noch nicht gewachsen seien. Er war erschöpft, nahezu krank, und ich ebenfalls.
Wir wollen unsere neue Nähe eine Weile genießen, ganz und gar in der Gegenwart leben und alle anderen Fragen aufschieben.“ (ebd., S. 11)

Anais und Henry

In dieser Zeit macht Anais die Bekanntschaft des zu diesem Zeitpunkt noch unbekannten Schriftstellers Henry Miller.

„Ich habe Henry Miller kennengelernt. Er kam zum Lunch mit Richard Osborn, einem Anwalt, mit dem ich über den Vertrag für mein Buch über D.H. Lawrence sprechen mußte.
Als er aus dem Wagen stieg und auf die Tür zukam, vor der ich wartete, sah ich einen Mann, der mir gefiel. Sein Schreibstil ist vehement, männlich, animalisch, prachtvoll. Er ist ein Mann, der sich am Leben berauscht, dachte ich. Er ist wie ich.
Als Richard sich während des Mittagessens, bei dem wir sehr ernsthaft über Bücher sprachen, in eine lange Tirade stürzte, brach Henry in Lachen aus. 'Ich lache dich nicht aus, Richard', beteuerte er, 'aber ich kann einfach nicht anders. Es ist mir völlig egal, völlig egal, wer recht hat. Ich bin viel zu glücklich. Ich bin einfach überglücklich, in diesem Moment, mit all den Farben ringsum, und dem Wein. Dieser ganze Augenblick ist ja so schön, wunderschön!' Fast lachte er Tränen. Er war betrunken. Ich war ebenfalls ziemlich betrunken. Ich fühlte mich warm, schwindlig und glücklich.
Wir diskutierten stundenlang. Henry äußerte wahre und tiefe Dinge und hat so eine gewisse Art, 'hmmm' zu machen, wenn er sich auf seine eigene introspektive Reise begibt.“ (ebd., S. 14)

Für Anais ist die Begegnung mit Henry Liebe auf den ersten Blick.

„Ich hatte darauf gewartet, ihn kennenzulernen, als könne das die Lösung für etwas sein, und so war es dann auch. Als ich ihn sah, dachte ich: Das ist ein Mann, den ich lieben könnte. Und hatte kein bißchen Angst.“ (ebd., S. 16)

„Ich singe! Ich singe! Und nicht insgeheim, sondern laut! Ich habe Henry Miller kennengelernt. Ich erblickte einen Mann, der mir gefiel ... einen Mann, der liebenswert war, nicht erdrückend sondern stark, einen menschlichen Mann, der voll Sensibilität alles wahrnahm.
Er ist schmal, mager, nicht groß. Ein wenig sieht er aus, wie ein buddhistischer Mönch: mit rosigem Gesicht, teilweise kahlem Schädel, den eine lustige Aureole silbrigen Haares umgibt, vollen, sinnlichen Lippen. Seine blauen Augen sind beobachtend, kühl, aber sein Mund ist sensibel und verwundbar. Sein Lachen ist ansteckend; seine Stimme streichelnd und warm wie eine Negerstimme. Er ist so ganz anders als das, was er schreibt, nicht brutal, heftig vital, anders als seine Karikaturen, seine rabelaisschen Farcen, seine Übertreibungen.“ (ebd., S. 32)

4.3.4. Das Ringen um innere Unabhängigkeit

Anais ist innerlich unruhig. Die Ehe mit Hugo engt sie ein. Nur die Gespräche mit Henry verschaffen ihr Erleichterung und verheißen ihr eine neue Phase in ihrem Leben.

„Ich glaube fest daran, daß ich, wäre ich keine Schriftstellerin, keine kreativ Schaffende, keine Experimentiererin, eine sehr treue Ehefrau hätte werden können. Ich halte sehr viel von Treue.

Mein Temperament jedoch gehört zur Schriftstellerin, nicht zur Frau. Eine derartige Trennung mag kindisch wirken, ist aber möglich. Streicht man die übersteigerte Intensität, das ständige Sprudeln der Ideen, bleibt eine Frau, die die Vollkommenheit liebt. Und Treue gehört zu den Vollkommenheiten. Gegenwärtig kommt sie mir dumm und unintelligent vor, weil ich größere Pläne im Kopf habe. Vollkommenheit ist statisch, und ich befinde mich mitten in meiner Weiterentwicklung. Die treue Ehefrau ist nur eine Phase, ein Moment, eine Metamorphose, ein Zustand.
Ich hätte einen Ehemann finden können, der mich weniger ausschließlich liebt, aber der wäre nicht Hugo, und was immer Hugo ist, woraus immer Hugo besteht, das liebe ich. Wir verfügen über verschiedene Werte. Für seine Treue schenke ich ihm meine Phantasie, sogar mein Talent, wenn man so will. Ich bin nie ganz zufrieden mit unseren Konten. Aber sie müssen bestehen bleiben.
Heute abend wird er nach Hause kommen, und ich werde ihn beobachten. Netter als jeder andere Mann, den ich kenne, der nahezu vollkommene Mann. Rührend vollkommen.

Die Stunden, die ich in Cafés verbringe, sind die einzigen, die ich als Leben bezeichne - abgesehen vom Schreiben. Mein Unmut wächst, weil Hugos Bankleben so stumpfsinnig ist. Wenn ich nach Hause zurückkehre, weiß ich, daß ich zu dem Bankier zurückkehre. Er riecht danach. Das verabscheue ich. Armer Hugo.
Alles kam wieder ins Lot durch ein Gespräch mit Henry, das den ganzen Nachmittag dauerte - jene Mischung aus Intellekt und Empfindsamkeit, die mir so gefällt. Er kann so völlig hingerissen von etwas sein. Wir diskutierten, ohne auf die Zeit zu achten, bis Hugo heimkam und wir gemeinsam zu Abend aßen. Henry machte eine Bemerkung über die grüne, dickbauchige Weinflasche und das Zischen des noch etwas feuchten Holzscheits im Kaminfeuer.
Er meint, ich müsse mich im Leben auskennen, weil ich Malern Modell gestanden habe. Das Ausmaß meiner Unerfahrenheit wäre für ihn unglaubhaft. Wie spät bin ich doch erwacht und mit welch großer Heftigkeit! Was spielt es für eine Rolle, was Henry von mir denkt? Er wird bald genug erfahren, was genau ich bin. Er hat einen karikierenden Verstand. Ich werde mich selbst als Karikatur sehen.
Hugo sagt ganz richtig, daß man sehr hassen muß, um eine Karikatur anzufertigen. Henry und meine Freundin Natascha (Trubezkoy) hassen sehr. Ich nicht. Bei mir ist alles entweder Verehrung oder Leidenschaft oder Mitleid oder Verständnis. Ich hasse selten, aber wenn ich hasse, dann hasse ich mörderisch. Jetzt zum Beispiel hasse ich die Bank und alles, was damit zu tun hat.
Außerdem hasse ich holländische Gemälde, Penis-Lutschen, Parties und kaltes Regenwetter. Doch das Lieben nimmt mich weit mehr in Anspruch.
Ich bin fasziniert von Henry, der unsicher, selbstkritisch, aufrichtig ist. Unser Geldgeschenk an ihn macht mir eine ungeheure, selbstsüchtige Freude. Woran ich denke, wenn ich am Kamin sitze? Daß ich Eisenbahnbilletts für Henry besorgen muß; daß ich *Albertine disparue* für ihn kaufen muß. Henry möchte *Albertine disparue* lesen? Schnell, schnell, ich bin erst zufrieden, wenn er das Buch in Händen hat. Ich bin ein Esel. Niemand mag es, wenn man all diese Dinge für ihn tut, niemand außer Eduardo, und selbst er zieht, wenn er in einer gewissen Stimmung ist, absolute Indifferenz vor. Ich würde Henry gern ein Zuhause geben, herrliches Essen, ein Einkommen. Wenn ich reich wäre, würde ich nicht sehr lange reich sein.“ (ebd., S. 20 f.)

Schließlich lernt Anais auch Henrys attraktive Frau June kennen.

„Ein erschreckend weißes Gesicht, brennende Augen. June Mansfield, Henrys Frau. Als sie aus der Dunkelheit meines Gartens auf mich ins Licht der Haustür zukam, sah ich zum erstenmal die schönste Frau der Welt.
Als ich vor Jahren einmal versuchte, mir wahre Schönheit vorzustellen, schuf ich in meiner Phantasie genau diese Frau. Ich hatte mir sogar vorgestellt, dass sie eine Jüdin sei. Die Tönung ihrer Haut, ihr Profil, ihre Zähne, ich kannte alles schon seit langer Zeit.
Ihre Schönheit überwältigte mich. Als ich ihr gegenübersaß, hatte ich das Gefühl, alles, auch das Verrückteste, für sie tun zu können, alles, worum sie mich bat. Henry verblaßte. Sie war Farbe, Glanz, Fremdartigkeit.“ (ebd., S. 22)

4.3.5. Auf der Suche nach einer weiblichen Identität jenseits gesellschaftlicher Normen

Anais ist hin- und hergerissen zwischen den beiden Männern. Sie liebt Hugo, aber ihr Verliebtsein in Henry verheißt ihr ein Leben jenseits der Normen, die sie bislang einengten.

„Hugo und ich gehen ganz aufeinander ein. Wir können nicht ohne einander sein, wir können weder Streit noch Krieg oder Entfremdung ertragen, wir können nicht allein spazierengehen, wir mögen nicht ohne einander verreisen. Wir tun das, obwohl wir Individualisten sind, obwohl wir Intimität hassen. Wir haben unser egozentrisches Ich in unsere Liebe integriert. Unsere Liebe *ist* unser Ego.
Ich glaube kaum, daß June und Henry das erreicht haben, dafür ist der Individualismus der beiden zu stark. Als bekriegen sie sich; Liebe ist Kampf; sie müssen einander belügen, einander mißtrauen.“ (ebd., S. 36)

„Dieser Gefühlsreichtum in Hugo! Wie groß seine Kraft, zu lieben, zu verzeihen, zu geben, zu verstehen! O Gott, ich bin eine glückliche Frau.“ (ebd., S. 49)

"Jeden zweiten Tag bekomme ich Briefe von Henry. Ich antworte ihm postwendend. Da ich ihm meine Schreibmaschine gegeben habe, schreibe ich mit der Hand. Ich denke Tag und Nacht an ihn. ... Der Konflikt zwischen der Tatsache, daß ich 'besessen' bin, und meiner Anhänglichkeit an Hugo wird unerträglich. Ich werde ihn mit all meiner Kraft lieben, aber auf meine eigene Art und Weise. Ist es unmöglich für mich, in nur eine einzige Richtung zu wachsen?“ (ebd., S. 55)

Schließlich gibt Anais ihren Gefühlen nach und beginnt eine Affäre mit Henry. Obwohl sie ein schlechtes Gewissen gegenüber Hugo hat, ist Anais wie berauscht von dem Kontakt zu Henry. Sie fühlt sich von ihm als Schriftstellerin und als Frau gesehen und bestärkt.

„Als ich das erstemal, völlig benommen, aus Henrys Zimmer zurückkehre, fällt es mir schwer, mich auf meine übliche, lebhafte Art zu unterhalten.

Hugo setzt sich, nimmt sein Tagebuch zur Hand und schreibt hektisch über mich und 'die Kunst', und daß alles, was ich tue, richtig ist. Während er mir dies vorliest, verblute ich fast. Noch ehe er fertig ist, beginnt er zu schluchzen. Er weiß nicht, warum. Ich lasse mich vor ihm auf die Knie nieder. 'Was ist denn, Liebling, was ist mir dir?' Und ich stelle diese furchtbare Frage: 'Hast du eine Intuition?', die er wegen seines Glaubens und seines langsamen Verstands nicht verstehen kann. Er glaubt, Henry stimuliert nur meine Phantasie, als Schriftsteller. Und weil er das glaubt, setzt er sich hin und schreibt ebenfalls: um mich durch Schreiben zu erobern.
Am liebsten würde ich ihm zurufen: 'Das ist so jung von dir! Es ist wie ein Kinderglaube'. O Gott, ich bin alt, ich bin die letzte *Frau* in der Welt. Mir wird ein ungeheures Paradoxon klar: Indem ich so lebe, wie ich lebe, bewahre ich unsere Liebe vor Bitterkeit und Tod.
In Wahrheit kann ich nur so leben: nach zwei Richtungen. Ich brauche zwei Leben. Ich bin zwei Menschen. Wenn ich am Abend zu Hugo heimkehre, in den Frieden und die Wärme des Hauses, kehre ich mit einer tiefen Zufriedenheit zurück, als sei dies das einzige, was ich brauche. Ich bringe Hugo eine genesene Frau zurück, befreit von allen Fiebern der 'Besessenheit', kuriert vom Gift der Rastlosigkeit und Neugier, das unsere Ehe bedrohte, geheilt durch Handeln. Unsere Liebe lebt, weil ich lebe. Ich stärke und nähre sie. Auf meine eigene Art, die nicht die seine sein kann, bin ich auch loyal zu ihr. Wenn er jemals diese Zeilen liest, muß er mir glauben. Ich schreibe ruhig, klar, während ich auf seine Heimkehr warte, wie man auf den gewählten Geliebten wartet, den ewigen.
Henry macht sich Notizen über mich. Er registriert alles, was ich sage. Wir registrieren beide, jeder mit anderen Sensoren. Das Leben von Schriftstellern ist ein anderes Leben.
Ich sitze rauchend auf seinem Bett, mein rosarotes Kleid um mich ausgebreitet, und während er mich beobachtet, sagt er, daß er mich nie in sein Leben mitnehmen will, zu den Orten, von denen er mir erzählt hat, daß für mich die Umgebung von Louveciennes richtig und passend ist, daß ich sie brauche. 'Anders könntest du nicht leben.' Ich mustere sein schäbiges Zimmer und erwidere: 'Ich glaube, du hast recht. Wenn du mich, ganz arm, in dieses Zimmer stecktest, würde ich noch mal ganz von vorn anfangen.'
Am nächsten Tag schreibe ich ihm eines der menschlichsten Billetts, die er jemals erhalten hat: kein Intellekt, nur Worte über seine Stimme, sein Lachen, seine Hände.
Und er schreibt mir: 'Anais, als ich heute abend Dein Billett erhielt, war ich überwältigt. Nichts, was ich je sagen könnte, wird diesen Worten gleichkommen. Dein ist der Sieg - Du hast mich verstummen lassen -, soweit es die Kunst betrifft, derartige Dinge schriftlich auszudrücken, meine ich. Du weißt nicht, wie sehr ich Deine Fähigkeit bewundere, Dinge sofort zu erfassen, um dann, in einer Kehrtwendung, einen Hagel von Pfeilen auf sie niederprasseln zu lassen, sie festzunageln, zu durchbohren, mit Deinem Intellekt völlig einzukreisen. Dieses Erlebnis verblüffte mich; ich verspürte eine einzigartige Begeisterung, ein Aufwallen der Leidenschaft, dann der Ermattung, der Leere, des Staunens, der Ungläubigkeit, alles, alles. Als ich nach Hause kam, sprach ich immer wieder über den Frühlingswind - alles war weich und mild geworden, die Luft strich über mein Gesicht, ich konnte nicht genug davon schlucken. Dabei war ich, bis ich Dein Billett bekam, in Panik. Ich fürchtete, Du würdest alles in Abrede stellen. Doch während ich las - ich las sehr langsam, denn jedes Wort war eine Offenbarung für mich - dachte ich wieder an Dein lächelndes Gesicht, Deine irgendwie unschuldige Fröhlichkeit, etwas, das ich in Dir gesucht, doch nie richtig erkannt hatte. Zuweilen, in Louveciennes, begannst Du so, doch dann brach der Verstand wieder durch, und ich sah die ernsten, runden

Augen und die energisch geschürzten Lippen, die mich beinahe ängstigten oder wenigstens immer einschüchterten.
Du machst mich ungeheuer glücklich, wenn Du mich ungeteilt nimmst - mich der Künstler sein läßt, wie er ist, und doch nicht auf den Mann, das Tier, den gierigen, unersättlichen Liebhaber verzichtest. Keine Frau hat mir je sämtliche Privilegien gewährt, die ich brauche, und Du, warum singst Du so fröhlich heraus, so unerschrocken, sogar mit einem Lachen - jawohl, Du forderst mich auf, weiterzumachen, ich selbst zu sein, alles zu wagen. Dafür bete ich Dich an. Das ist es, wo Du wahrlich königlich bist! Ich muß vor mich hinlachen, wenn ich an Dich denke - ich fürchte mich nicht vor Deiner Weiblichkeit. Und daß Du branntest. Und dann erinnere ich mich lebhaft an Dein Kleid, an seine Farbe und sein Gewebe, seine üppige, luftige Weite - genau, was anzuziehen ich Dich gebeten hätte, wäre es mir möglich gewesen, jenen Augenblick vorauszuahnen.'" (ebd., S. 69 f.)

Auch Anais bemerkt ihren wachsenden Einfluss auf Henry.

„Ich merke, daß Henry, wenn er mit mir spricht oder mir schreibt, sich anders auszudrücken versucht. Ich merke, wie er das Wort vermeidet, das ihm am leichtesten auf die Lippen kommt, und nach einem anderen, feineren sucht. Manchmal habe ich das Gefühl, daß ich ihn in eine komplexe Welt, ein neues Land geführt habe und daß er nicht, wie John, ungeschlacht einherstampft, sondern mit einer Empfindsamkeit, die ich vom ersten Tag an in ihm erahnt habe. Er wandelt in Prousts Symphonien, in Gides Insinuationen, in Cocteaus Opium-Rätseln, in Valéries Schweigen; er begibt sich in die Beeinflußbarkeit, in freie Räume; in die Illuminationen Rimbauds. Und ich gehe mit ihm. Heute abend liebe ich ihn, weil er mir auf so schöne Art die Erde geschenkt hat." (ebd., S. 84)

Mehr und mehr fühlt sich Anais im Einklang mit sich selbst und ihren Bedürfnissen.

„Henry hat meine natürlichen Triebe geweckt, daher bin ich in meiner Welt nicht mehr unruhig, hungrig, unangepaßt. Ich habe entdeckt, wo ich hineinpasse. Ich liebe ihn und bin doch nicht blind gegen die Elemente in uns, die aufeinanderprallen und aus denen später unsere Trennung erwachsen wird. Ich kann nur das Jetzt fühlen. Das Jetzt ist so reich und so überwältigend. Wie Henry sagt: 'Alles ist gut, gut!'
Es ist halb elf. Hugo ist zu einem Bankett gegangen, und ich warte auf ihn. Er beruhigt sich, indem er an meinem Verstand appelliert. Er glaubt, daß mein Verstand stets die Oberhand behält. Er weiß nicht, zu welchen Leidenschaften ich fähig bin. Ich werde dieses Erlebnis für die Zeit aufsparen, da er älter ist, da auch er seine Triebe befreit hat. Ihm jetzt die Wahrheit über mich zu sagen, würde ihn nur umbringen. Seine Entwicklung geht von Natur aus langsamer vor sich. Mit vierzig wird er wissen, was ich bereits heute weiß. Bis dahin wird er die Dinge ohne Schmerz spüren und aufnehmen.
Ich mache mir stets Sorgen um Hugo, als sei er mein Kind. Das kommt daher, daß ich ihn am meisten liebe. Ich wünschte, er wäre zehn Jahre älter." (ebd., S. 86)

Obwohl sich Anais magisch von Henry angezogen fühlt, bleibt sie mit ihrer Liebe Hugo treu.

„Wenn Henry Hugos schöne, melodische, loyale, ans Herz rührende Stimme am Telefon hört, schimpft er über die Amoralität der Frauen, aller Frauen, Frauen wie ich. Er selbst macht sich sämtlicher Treulosigkeiten, sämtlicher Verrätereien schuldig, aber die Untreue einer Frau verletzt ihn. Und ich bin tief bekümmert, wenn er in dieser Stimmung ist, weil ich das Gefühl habe, der Bindung zwischen Hugo und mir treu zu sein. Nichts von dem, was ich außerhalb des Kreises unserer Liebe erlebe, verändert oder schmälert sie. Im Gegenteil, ich liebe ihn tiefer, weil ich ihn ohne Heuchelei liebe. Das Paradoxon jedoch quält mich sehr. Daß ich nicht perfekter, nicht mehr wie Hugo bin, ist verächtlich, aber das ist nur die andere Seite meiner Natur.
Henry würde es verstehen, wenn ich ihn aus Rücksicht auf Hugo verließe, doch das wäre heuchlerisch von mir. Eines jedoch ist sicher: Wenn ich eines Tages zwischen Hugo und Henry wählen müßte, würde ich ohne Zögern Hugo wählen. Die Freiheit, die ich mir in Hugos Namen selbst genommen habe wie ein Geschenk von ihm, vermehrt nur den Reichtum und die Kraft meiner Liebe zu ihm. Amoralität, oder eine kompliziertere Moralität, zielt auf endgültige Loyalität und übersieht die buchstäbliche und unmittelbare. Ich teile mit Henry einen gewissen Zorn - nicht über die Unvollkommenheit der Frauen, sondern über die Falschheit des Lebens selbst, von der dieses Buch vielleicht lauter kündet als Henrys Flüche.“(ebd., S. 117)

In einem Gespräch mit Henrys Mitbewohner Fred spricht Anais aus, dass sie Henry zwar begehrt und bewundert, aber nicht liebt.

„Ich glaube, als wir da stumm beisammen saßen, habe ich Fred erzählt, daß ich Henry nicht liebe. Ich sagte, ich liebe seine eigene Hellsichtigkeit, seine Halluzinationen. Henry besitzt die Kraft zu ficken, sich zu verströmen, zu fluchen, zu übertreiben und anschaulich zu machen, zu zerstören und Leiden zu schaffen. Es ist der Dämon in ihm, den ich bewundere, der unzerstörbare Idealist, der Masochist, der eine Möglichkeit entdeckt hat, sich selbst Schmerzen zuzufügen, weil er unter den eigenen Treubrüchen, der eigenen Rohheit leidet. Es rührt mich, wenn er vor so etwas wie meinem Haus Demut erkennen läßt. 'Ich weiß, ich bin ein Bauer und weiß mich in einem solchen Haus nicht zu bewegen, deswegen gebe ich vor, es zu verachten, aber ich liebe es. Ich liebe seine Schönheit und Feinheit. Es strahlt so viel Wärme aus, daß ich mich, wenn ich es betrete, in den Armen einer Ceres fühle, völlig behext bin.'“ (ebd., S. 119 f.)

4.3.6. Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Entwicklungswege

Anais Psychiater Allendy macht sie auf die Parallelen zwischen ihren jetzigen Beziehungen zu Männern und der Beziehung zu ihrem Vater als Kind aufmerksam:

'"Die Art, wie Sie Ihre Liebe einteilen, wirkt tatsächlich ziemlich sonderbar. Als fehle es Ihnen an Selbstvertrauen.' Damit berührte er einen empfindlichen Punkt in mir. Vor wenigen Minuten hat er sich noch geirrt, als ich über die Trennung der animalischen von der ideellen Liebe sprach. Er war voreilig zu dem banalen Schluß gekommen, ich könnte in der Pubertät Zeuge eines brutalen Aspekts der Liebe geworden, davon abgestoßen worden sein und mich dem Vergeistigten zugewandt haben. Nun aber nähert er sich einer Wahrheit: meinem Mangel an Selbstvertrauen. Mein Vater wollte kein Mädchen. Er sagte, ich sei häßlich. Wenn ich etwas

schrieb oder zeichnete, glaubte er nicht, daß es von mir stammte. Ich erinnere mich an keine Zärtlichkeit, an kein Kompliment von ihm außer damals, als ich mit neun Jahren beinahe gestorben wäre. Es gab immer nur Szenen, Schläge, den Blick seiner harten blauen Augen auf mir. Ich erinnere mich an die fast unnatürliche Freude, die ich empfand, als Vater mir hier in Paris einen Zettel schreib, der mit den Worten begann: 'Ma jolie.' Ich bekam überhaupt keine Liebe von ihm. Ich litt mit meiner Mutter. Ich erinnere mich an unsere Ankunft in Arcachon, wo er nach meiner Krankheit seine Ferien verbrachte. Seine Miene zeigte uns, dass er uns nicht wollte. Was von ihm für Mutter gedacht war, bezog ich auch auf mich. Und doch war ich fast hysterisch vor Kummer, als er uns verließ. Während meiner gesamten Schulzeit in New York sehnte ich mich nach ihm. Immer fürchtete ich seine Härte und Kälte. Doch in Paris wies ich ihn zurück. Da war ich es, die streng und gefühllos war.
'Und darum', sagte Allendy, 'haben Sie sich in sich selbst zurückgezogen und wurden selbständig. Statt sich vertrauensvoll und ganz einer einzigen Liebe hinzugeben, suchen Sie viele. Sogar Grausamkeiten bei älteren Männern suchen Sie, als könnten Sie Liebe ohne Schmerz nicht genießen. Und Sie sind sich nicht sicher ...'
'Ich bin mir nur der Liebe meines Mannes sicher.'
'Aber Sie brauchen mehr als eine.'
'Die seine immer. Und dazu die eines älteren Mannes.'
Ich staunte darüber, daß das einmal erschütterte und zerstörte Selbstvertrauen eines Kindes sich so auf ein ganzes Leben auswirken konnte. Vaters Mangel an Liebe und die Tatsache, daß er uns verlassen hat, bleiben mir unauslöschlich eingeprägt. Warum konnte die Liebe, die ich seitdem bei so vielen Männern erweckt habe, das nicht auslöschen?“ (ebd., S. 125 f.)

Allendy vermutet, dass Anais Männer erobern muss, um sich vor dem Gefühl zu schützen, das in ihr ausgelöst wird, bei dem Gedanken daran, möglicherweise von ihnen verlassen zu werden, wie als Kind von ihrem Vater. In einer Analysestunde sagt er zu ihr:

"Sie sind nicht von Natur aus überlegen, sondern um sich zu schützen - vor Schmerz, vor der Angst, verlassen zu werden, die Ihnen ständig die Tatsache ins Gedächtnis ruft, daß Sie von ihrem Vater im Stich gelassen wurden -, Sie versuchen zu erobern, um sich von ihrer Wirkung zu überzeugen. Sie haben Ihren Mann erobert, Eduardo und nun Henry. Sie wollen keine schwachen Männer, sind aber nicht eher zufrieden, als bis sie in Ihren Händen schwach werden. Hüten Sie sich davor: Legen Sie Ihre Abwehrhaltung ab, legen Sie vor allem Ihre Ängste ab. Entspannen Sie sich." (ebd., S. 201)

Parallelen zwischen der Beziehung zum Vater und zu Henry

In Henrys blauen Augen erkennt Anais die Augen ihres Vaters wieder, die auf ihr ruhen.

„Joaquin sagt, wenn er mein Tagebuch lese, werde ihm klar, dass Henry mir mehr gebe als nur sexuelle Erfahrung, daß er einige Bedürfnisse befriedige, die Hugo nicht befriedigen könne. Er glaubt noch immer, daß ich mich bei Henry verliere, mich Erfahrungen aussetze, die nicht zu meinem Wesen passen.

Auch Allendy deutet an, daß ich normalerweise nicht einen Henry lieben dürfte und daß das Motiv meiner Liebe zu ihm beseitigt werden müsse. Hier jedoch machte ich heftigst Front gegen die Wissenschaft und empfinde eine tiefe Loyalität zu meinen Trieben.
Die Psychoanalyse könnte mich zwingen, aufrichtiger zu sein. Schon jetzt identifiziere ich bestimmte Gefühle, die ich hege, wie etwa die Angst davor, verletzt zu werden. Wenn Henry anruft, lausche ich gespannt auf jede Veränderung seiner Stimme. Hat er bei der Zeitung zu tun, ist jemand bei ihm oder klingt er desinteressiert, bin ich sofort bekümmert.
Als Henry heute erwachte, sagte er vor sich hin: 'Zum Teufel mit engelhaften und literarischen Weibern!' Dann sagt er, daß er mir seit Sonntag zwei Briefe geschrieben hat, die in Nataschas Wohnung auf mich warten, und ich bin selig. Ich hasse meine eigene Übersensibilität, die so viel Selbstbestätigung verlangt, die mich aber auch befähigt, die Sensibilität anderer zu erkennen. Hugos große Liebe zu mir hätte mir Selbstvertrauen geben müssen, und meine ständige Sehnsucht danach, geliebt und verstanden zu werden, ist sicher anomal.
Vielleicht kann ich mein Selbstvertrauen stärken, wenn ich versuche, ältere Männer zu erobern. Oder beschwöre ich damit nur Schmerz herauf? Was empfinde ich, wenn ich sehe, daß der Blick von Henrys ziemlich blauen Augen auf mir ruht? (Mein Vater hatte eisblaue Augen.) Ich möchte, daß sie vor Verlangen nach mir schmelzen.“ (ebd., S. 127)

4.3.7. Der Einfluss von Henry auf Anais persönliche Entwicklung

Durch ein Gespräch mit Henry wird Anais deutlich, wie zerrissen sie sich in ihrer Beziehung mit Hugo fühlt. Ihr wird klar, dass ihre Liebe zu Hugo schwesterlich geworden ist.

„Eines Abends in Henrys Küche - er und ich allein - reden wir uns alles vom Herzen. Er schneidet das Thema meines roten Tagebuchs an, erklärt mir, vor welchen Fehlern ich mich hüten muß, und sagt dann: 'Weißt du, was mich verwundert? Wenn du über Hugo schreibst, schreibst du wunderschöne Dinge, zugleich jedoch bist du nicht überzeugend. Du erwähnst nichts, was deine Bewunderung oder Liebe ausgelöst haben könnte. Es klingt bemüht.'
Ich fühle mich sofort so bedrängt, als sei es Allendy, der mich ausfragt.
'Es steht mir nicht zu, Fragen zu stellen, Anais', fährt Henry fort, 'doch glaube mir, ich werde jetzt nicht persönlich. Ich selbst mag Hugo. Ich finde ihn nett. Aber ich versuche, dein Leben zu verstehen. Ich kann mir vorstellen, daß du ihn geheiratet hast, als dein Charakter noch nicht geformt war, oder vielleicht auch für deine Mutter und deinen Bruder.'
'Nein, nein, deswegen bestimmt nicht! Ich habe ihn geliebt. Für meine Mutter und meinen Bruder hätte ich in Havanna heiraten sollen, in die gute Gesellschaft, reich, aber das konnte ich nicht.'
An dem Tag, als Hugo und ich einen Spaziergang machten, versuchte ich ihn zu begreifen. Ehrlich gesagt, wenn ich in Louveciennes nur ihn kennengelernt hätte, dann wäre ich einmal gekommen, hätte gesagt, das ist ein netter Mensch, und ihn dann sofort wieder vergessen.
'Hugo kann sich nicht ausdrücken', wandte ich ein. 'Man braucht Zeit, um ihn richtig kennenzulernen.' Und die ganze Zeit steigt meine alte, geheime, immense Unzufriedenheit in mir auf wie ein Gift, und ich sage dumme Dinge wie etwa, daß die Bank ihn kleinmache und wie anders er doch in den Ferien sei.

Henry flucht. 'Aber es ist so offensichtlich, daß du ihm überlegen bist!' Immer wieder dieser verhaßte Satz - auch von John. 'Nur an Intelligenz', protestiere ich.
'In allem', widerspricht Henry. 'Und jetzt antworte mir, Anais: Du bringst nicht nur ein Opfer. Du bist nicht wirklich glücklich, stimmt's? Manchmal möchtest Du Hugo davonlaufen, ja?'
Ich kann nicht antworten. Ich senke den Kopf und weine. Henry kommt herüber und bleibt vor mir stehen.
'Mein Leben ist ein einziges Durcheinander', sage ich. 'Du versuchst mich dazu zu bringen, daß ich etwas eingestehe, das ich nicht mal mir selbst eingestehe, wie du an meinem Tagebuch erkennst. Du hast gespürt, wie sehr ich Hugo lieben *möchte* und wie weit mir das gelingt. Ich bin völlig zerrissen von meinen Vorstellungen, wie es hätte sein können - hier, mit dir, zum Beispiel. Ich war so zufrieden, Henry.'" (ebd., S. 149 f.)

Das Gespräch mit Henry löst in Anais eine schwere Krise aus.

„Heute, als wir im Garten arbeiteten, fühlte ich mich, als sei ich wieder in Richmond Hill, völlig versunken in Bücher und Trancen, während Hugo draußen vorbeigeht und hofft, mich kurz zu sehen. *Mon Dieu*, heute habe ich ihn einen Moment mit der Seele und dem jungfräulichen Körper der damaligen Zeit geliebt. Ein Teil von mir ist unermeßlich gewachsen, während ich mich an meine junge Liebe, an eine Erinnerung klammerte. Und nun sieht die Frau, die nackt auf dem breiten Bett liegt, wie ihre junge Liebe sich über sie beugt, und sie begehrt ihn nicht.
Seit jenem Gespräch mit Henry, bei dem ich ihm mehr eingestanden habe als jemals mir selbst, hat sich mein Leben verändert und irgendwo deformiert. Die Rastlosigkeit, die vage und namenlos war, ist unerträglich klar geworden. Hier ist es, wo sie mich trifft, im Zentrum der perfektesten, beständigsten Struktur, der Ehe. Wenn sie zu wanken beginnt, bricht mein ganzes Leben in sich zusammen. Meine Liebe zu Hugo ist brüderlich geworden. Fast mit Entsetzen sehe ich diese Veränderung, die nicht plötzlich, sondern ganz langsam an die Oberfläche kommt. Ich hatte vor allen Anzeichen die Augen verschlossen. Vor allem fürchtete ich mich, zuzugeben, daß ich Hugos Leidenschaft nicht wollte. Ich hatte mich darauf verlassen, daß ich meinen Körper ganz mühelos verteilen würde. Aber das ist nicht wahr. Es war niemals wahr. Als ich Henry entgegenflog, war es nur Henry. Ich bin verängstigt, weil mir das ganze Ausmaß meiner Einkerkerung klargeworden ist. Hugo hat mich beschlagnahmt, meine Liebe zur Einsamkeit genährt. Jetzt bereue ich all jene Jahre, in denen er mir nichts gab als seine Liebe und ich alles andere in mir selbst suchen mußte. Hungrige, gefährliche Jahre.“ (ebd., S. 153)

Der Einfluss auf Anais intellektuellen Entwicklungsweg

In einem Gespräch mit Hugo, Henry und seinem Freund Fraenkel bemerkt Anais zum ersten Mal, wie stark auch der intellektuelle Einfluss von Henry auf ihre Persönlichkeit ist. Sie, die sich immer sehr für komplizierte, abstrakte Gedankengänge begeistern konnte, stellt fest, dass das unmittelbare Leben ihre Gefühle begonnen hat zu bestimmen.

„Am Abend waren Henry und sein Freund Fraenkel da. Ich unterbrach Hugo, als er etwas zu Langes sehr monoton vorlas, und einmal wechselte ich so abrupt das Thema, daß es Fraenkel auffiel. Aber Fraenkel mochte Hugo, hielt viel von ihm. Einmal rückte Hugo seinen Sessel vom Fleck, nachdem er ein paar Bücher und Manuskripte auf den Fußboden gelegt hatte. Als er sich

später hineinsetzte, lag Henrys Manuskript direkt unter einem Sesselbein. Das machte mich nervös. Schließlich erhob ich mich und nahm es behutsam auf.
Es gab auch einen komischen Moment: als Fraenkel darüber sprach, wie fest und lange Henry zu schlafen pflegte. Ich sah Henry verschmitzt an und fragte: 'Ach, wirklich? Ist das wahr?'
Mein Henry hörte dem kleinen, sehnigen Fraenkel zu wie ein großer Bär, als dieser einige komplizierte, abstrakte Ideen erklärte. Fraenkel hat eine Vorliebe für Ideen. Fraenkel *ist* eine Idee, wie Henry sagt. Vor einem Jahr noch hätten diese Ideen mir große Freude bereitet. Aber Henry hat etwas in mir bewirkt: Henry, der Mann. Ich kann das, was ich empfinde, nur mit Lady Chatterleys Gefühlen zu Mellors vergleichen. Nicht einmal an Henrys Arbeit oder Henry selbst kann ich denken, ohne daß es sich in meinem Unterleib rührt. Heute hatten wir nur Zeit für Küsse, doch sie allein schon ließen mich dahinschmelzen.
Hugo sagt, sein Instinkt versichere ihm, es sei nichts zwischen Henry und mir. Als ich gestern abend Henrys Brief unter mein Kopfkissen schob, fragte ich mich, ob das Papier wohl rascheln und Hugo es hören, ob er den Brief lesen würde, während ich schlief. Ich gehe große Risiken ein - mit Begeisterung. Ich möchte meiner Liebe große Opfer bringen. Meinen Mann, Louveciennes, mein wunderschönes Leben - für Henry.“ (ebd., S. 172 f.)

Verliebt in Henry

Anais stellt erstaunt fest, wie sehr sie sich in Henry verliebt hat und wie stark dies ihre Wahrnehmung auf ihn fokussiert.

„Die Liebe reduziert die Vielfalt des Lebens. Es erstaunt mich, daß mir, wenn Henry auf den Cafétisch zukommt, an dem ich warte, oder das Tor zu unserem Haus öffnet, sein Anblick genügt, um mich glücklich zu machen. Kein Brief von irgend jemanden, nicht einmal voll des Lobes für mein Buch, kann mich so tief bewegen wie ein kurzes Billett von ihm.
Wenn er betrunken ist, wird er auf eine so menschliche, schlichte Art sentimental! Er stellt sich unser gemeinsames Leben vor, mich als seine Ehefrau: 'Nie wirst du für mich schöner sein, als wenn ich sehe, wie du die Ärmel aufrollst und für mich arbeitest. Wir könnten so glücklich sein! Du würdest mit deiner Schreiberei nicht mehr nachkommen!'
Oh, dieser deutsche Ehemann! Darüber muß ich lachen. Na schön, komme ich mit meiner Schreiberei nicht mehr nach und werde die Ehefrau eines Genies. Das hatte ich - unter anderem - gewollt, aber keine Hausarbeit. Ich würde ihn niemals heiraten, o nein! Ich weiß, daß er begeistert ist von der Freiheit, die ich ihm lasse, daß er aber extrem eifersüchtig ist und mir nicht die gleiche Freiheit gewähren würde.“ (ebd., S. 189)

Henry weckt in Anais auch mütterliche Gefühle.

„Der sensible Henry, der fürchtet, daß man ihn nicht mag, ihn verachtet, daß Hugo 'alles weiß' oder daß ich mich vor den Leuten seiner schäme. Der nicht begreift, warum ich ihn liebe. Ich lasse ihn Demütigungen und Alpträume vergessen. Seine mageren Knie unter dem fadenscheinigen Anzug wecken meinen Beschützerinstinkt. Es gibt einen großen Henry, dessen Schriften stürmisch, obszön, brutal sind und der Frauen gegenüber leidenschaftlich ist, und es gibt einen kleinen Henry, der mich braucht. Für den kleinen Henry schränke ich mich ein, spare jeden Cent, den ich kann. Ich kann jetzt einfach nicht mehr fassen, daß er mich je eingeschüchtert, erschreckt hat. Henry, der erfahrene Mann, der Abenteurer. Er hat Angst vor

unseren Hunden, vor Schlangen im Garten, vor Menschen, wenn sie nicht *le peuple* sind. Zuweilen sehe ich in ihm sogar Lawrence, nur daß er gesund und leidenschaftlich ist.
Gestern abend hätte ich meinem Tischherrn am liebsten erklärt: 'Wissen Sie, Henry ist so leidenschaftlich.',, (ebd., S. 200)

Erschütterung der Verliebtheit

In einer Sitzung mit ihrem Therapeuten Allendy wird Anais aufmerksam auf die Gefühle von Ärger und Wut, die sie Henry gegenüber unterdrückt.

„Ich erzähle ihm den Traum. Das, stellt er fest, ist ein Fortschritt. Vor ein paar Monaten hätte ich ihn zurückgehalten. Er freut sich über die Herzlichkeit, die sich jetzt in unserem Verhältnis zeigt. Doch er erklärt mir, wie der Traum verrät, daß mein Glücklichsein mehr daher rührt, daß er andere Menschen vernachlässigt, um mir seine gesamte Aufmerksamkeit zu widmen, als aus seiner Aufmerksamkeit an sich. 'Wir sind wieder bei dem kritischen Punkt angelangt: Ihre Unsicherheit, Ihrem Bedürfnis, ausschließlich geliebt zu werden. Auch in Ihren Träumen wirkt stets ein starkes Besitzenwollen mit. Sich in der Liebe anzuklammern ist schlimm und kommt nur aus Mangel an Selbstvertrauen. Darum sind Sie, sobald jemand Sie versteht und liebt, übermäßig dankbar dafür.'
Immer stellt Allendy die Aufrichtigkeit wieder her. Er findet, daß ich meine Eifersucht und meinen Ärger unterdrücke und sie gegen mich selbst wende. Ich soll ihnen Ausdruck verleihen, sie gründlich loswerden, sagt er. Ich praktiziere eine falsche Güte. Ich bin im Grunde gar nicht gütig. Ich zwinge mich, großzügig, verzeihend zu sein. 'Versuchen Sie doch mal', sagt Allendy, 'eine Zeitlang so wütend zu sein, wie Sie nur wollen.'
Dieser Vorschlag zeigte schreckliche Folgen. Ich merkte, daß sich tausend Gründe für Groll gegen Henry ans Licht drängten, gegen seine zu selbstverständliche Hinnahme meiner Opfer, seine unbedachte Verteidigung all dessen, was angegriffen wird, sein Lob der ordinären, gewöhnlichen Frauen, seine Angst vor intelligenten Frauen, seine Schimpftiraden gegen June, das wundervolle Wesen.“ (ebd., S. 208)

Dankbarkeit Hugo gegenüber

Mit der Zeit wird Anais immer deutlicher, wie sehr sie Hugo braucht, trotz aller Leidenschaft, die sie immer noch für Henry empfindet.

„Wie meine Leidenschaft wächst, wächst auch meine Zärtlichkeit für Hugo. Je mehr Entfernung ich zwischen unsere beiden Körper lege, desto exotischer ist für mich seine Perfektion, seine Güte, desto intensiver ist meine Dankbarkeit, desto klarer ist mir bewußt, daß er von uns allen am besten weiß, wie man liebt. Während er verreist ist und ich allein bin, fühle ich mich nicht an ihn gebunden, stelle ich mir nicht vor, an seiner Seite zu sein, sehne ich mich nicht nach ihm, und doch hat er mir das kostbarste Geschenk von allen gemacht, und wenn ich an ihn denke, sehe ich einen äußerst großzügigen, warmherzigen Mann, der mich vor Elend, Selbstmord und Wahnsinn bewahrt.“ (ebd., S. 218)

Ambivalente Gefühle gegenüber Henry

Anais fühlt sich hin- und hergerissen. Mal wirft sie Henry vor, dass er die Opfer, die sie ihm bringt, nicht zu schätzen weiß und behandelt ihn kühl, dann wieder wird sie von Mitgefühl und Zärtlichkeit für ihn übermannt.

„Ich fühle mich hart und zynisch. Ich haßte es, als Ehefrau eines Bankiers betrachtet zu werden, der es sich leisten konnte, einen Schriftsteller zu protegieren. Ich haßte meine ungeheure Besorgnis, meine schlaflosen Nächte, in denen ich auf Mittel und Wege sann, Henry zu helfen. Auf einmal wirkte er auf mich wie ein Parasit, ein ungeheuer gefräßiger Egoist. Bevor er eintraf, sprach ich mit Fraenkel, erklärte ihm, daß es unmöglich sei und warum. Fraenkel empfand großes Mitleid mit Henry, ich überhaupt keines. Dann kam Henry persönlich. Er hatte sich für mich sorgfältig zurechtgemacht, zeigte mir seinen neuen Anzug, den neuen Hut und das Hemd. Er war sorgfältig rasiert. Ich weiß nicht, warum mich das so erboste. Ich empfing ihn nicht sehr herzlich. Ich fuhr fort, über Fraenkels Arbeit zu sprechen. Henry spürte, daß etwas nicht stimmte, und fragte: 'Bin ich zu früh gekommen?' Schließlich sprach er davon, zum Abendessen auszugehen. Ich erklärte, ich könne nicht mitkommen. Hugo sei noch nicht, wie eigentlich erwartet, nach London abgereist. Ich müsse den Halbachtzug nach Hause nehmen. Ich beobachtete Henry Miene. Und sah voller Genugtuung, wie ungeheuer enttäuscht er war. Ich verließ die beiden.
Unmittelbar darauf war ich sehr unglücklich. All meine Zärtlichkeit kehrte zurück. Ich fürchtete, ihn verletzt zu haben. Ich schrieb ihm ein Billett. Am folgenden Tag war Hugo abgereist, und ich fuhr sofort zu ihm. In dieser Nacht waren wir so glücklich zusammen, dass Henry sagte, bevor er einschlief: 'Dies ist der Himmel.'“ (ebd., S. 224)

Anais Resümee

Anais spürt, dass sie mit Henry nie ganz die Partnerschaft wird leben können, die sie sich wünscht. Dennoch gibt ihr die Beziehung zu ihm so viel, dass sie nicht in der Lage ist, sich von ihm zu distanzieren.

„Ich bin nicht die Sklavin eines Kindheitsfluchs. Das Märchen, ich hätte versucht, die Tragödie meiner Kindheit nachzuerleben, ist ausgelöscht. Ich will eine vollständige und ebenbürtige Liebe. Ich werde so schnell vor Henry davonlaufen, wie ich es nur kann.“ (ebd., S. 247)

„Es liegt sowohl Menschliches, als auch Monströses in unserer Beziehung. Unsere Arbeit, unsere literarische Phantasie ist monströs. Unsere Liebe ist menschlich. Ich spüre es, wenn er friert, ich mache mir Sorgen um sein Augenlicht. Ich besorge ihm eine Brille, eine Speziallampe, Wolldecken. Doch wenn wir reden und schreiben, findet eine wunderbare Verformung statt, wodurch wir steigern, übertreiben, färben, ausdehnen. Es gibt satanische Freuden, die nur den Schriftstellern bekannt sind. Sein muskulöser Stil und mein polierter ringen und kopulieren in Abhängigkeit voneinander. Doch wenn ich ihn berühre, ereignet sich das menschliche Wunder. Er ist der Mann, für den ich Fußböden scheuern, für den ich die niedrigsten und die herrlichsten Dinge tun würde. Er denkt an unsere Heirat, von der ich glaube, daß sie nie stattfinden wird, aber er ist der einzige Mann, den ich heiraten *würde.* Zusammen sind wir größer. Nach Henry wird es nie wieder diese Polarität geben. Eine Zukunft ohne ihn ist Dunkelheit. Ich vermag sie mir nicht einmal vorzustellen.“ (S. 278 f.)

Zwei lebendige Jahre sind vergangen, seit Anais Henry begegnete. Immer noch fühlt sie sich stark angezogen von ihm, sie sieht ihn jedoch inzwischen mit allen seinen Stärken und auch Schwächen.

„Letzte Nacht habe ich geweint. Ich weinte, weil der Prozeß, durch den ich zur Frau geworden bin, schmerzhaft war. Ich weinte, weil ich kein Kind mehr bin mit dem blinden Glauben eines Kindes. Ich weinte, weil meine Augen der Realität geöffnet worden waren: für Henrys Selbstsucht, Junes Machtgier, meine unersättliche Kreativität, die sich ständig mit anderen beschäftigen muß und nicht selbstgenügsam sein kann. Ich weinte, weil ich nicht mehr glauben konnte, während ich doch so gern glauben will. Ich kann noch immer leidenschaftlich lieben, ohne zu glauben. Das bedeutet, daß ich menschlich liebe. Ich weinte, weil ich von nun an weniger weinen werde. Ich weinte, weil ich meinen Schmerz verloren und mich noch nicht an seine Abwesenheit gewöhnt habe." (ebd., S. 28)

4.3.8. Zusammenfassende Betrachtungen

In ihrem Buch „Deine Liebe ist nicht meine Liebe" schreibt die Schweizer Paar- und Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin über Anais Nin:

„Bilder vom anderen können zu Visionen werden, die in ihm Möglichkeiten zum Blühen bringen, von denen er/sie selber kaum etwas ahnte. Mit Bildern als Visionen meine ich besonders die *möglichen Wirklichkeiten,* die wir bei einem geliebten Menschen wahrnehmen. Die Schriftstellerin Anais Nin schreibt in einem Brief an Henry Miller: *Die Vision, die Du von mir hast, bringt mich kraftvoll zum Leben.*" (R. Welter-Enderlin 1996, S. 93)

Drang nach Selbstfindung innerhalb der Partnerschaft

Die Lebensgeschichte der Anais Nin ist nicht auf Harmonie vorprogrammiert. Die *Sehnsucht nach der Liebe des Vaters,* der Versuch sich eine Außenhaut anzueignen, die die inneren Gefühle schützt und verbirgt, deuten auf ihr außerordentlich bewegtes Inneres hin.

Nach ihrer Heirat mit dem erfolgreichen Bankier Hugo Guiler ist Anais sehr bemüht, in der Gestaltung des kultivierten Heims die ihr zugemessene Aufgabe zu sehen. Mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen begegnet sie ihrer inneren Unruhe, die immer wieder den Ausbruch probt, bis Anais schließlich beginnt, ihrer eigenen Entwicklung mehr Spielraum zu lassen.

Auf den ersten Blick wirkt Anais Beschreibung dieser Lebensphase wie ein Entfesseln destruktiver Gewalten. Bei eingehender Betrachtung zeigt sich jedoch ein *Verlangen, das Leben in allen seinen Möglichkeiten wirklich in Erfahrung zu bringen*.

Als Anais Henry Miller begegnet hat sie gerade ihr erstes Buch, eine Biographie über D.H. Lawrence, fertig gestellt. Anais fasziniert an Lawrence besonders, wie

er die Sexualität aus dem Dunkeln herausholt. *Sie meint sich wiederzuerkennen in seinen Beschreibungen von Frauen. Seine Texte schenken ihr Mut für ihre eigenen Erzählungen und geben ihrem Drang nach Wachstum eine Berechtigung.* Lawrence entwickelt eine Sicht vom Menschen, die den damaligen Werten der Gesellschaft entgegenstehen. *Die Lektüre seiner Bücher bestätigt Anais darin, sich von ihren Instinkten und ihrer Intuition leiten zu lassen.*

Als Anais Henry trifft, spürt sie, dass nun alles, was sie bei Lawrence gelesen hat, in ihrem eigenen Leben geschehen könnte. Henry spricht sie ganz an. In ihm hat Anais den sinnlichen Künstler gefunden, von dem sie seit ihrer Kinderzeit geträumt hat.

Auf der Suche nach einer weiblichen Identität jenseits gesellschaftlicher Normen

Anais begegnet Henry zu einem Zeitpunkt ihres Lebens, da sich ihr bis dahin gültiger Entwurf als gescheitert erweist. Sie braucht Henry, um Mut für die Ausführung ihres neuen Entwurfs zu gewinnen. So gegensätzlich ihre Lebensgeschichten auch verlaufen sind, entdecken sie eine Seelenverwandtschaft. Beide haben den Impuls, ihr Leben in allen seinen Möglichkeiten zu leben. Für Anais beginnt ein neuer Abschnitt ihres Lebens.

Sie verliebt sich auf Anhieb in Henry, er entspricht in vieler Hinsicht dem Mann, auf den sie gewartet hat. Dennoch sind die beiden gegensätzlicher, wie man es sich kaum vorstellen kann. Anais bewundert Henrys männliches Wesen, voller „Glut“ das Leben von innen heraus zu leben, während sie sich immer noch den Konventionen beugt. Henry verkörpert für Anais ein ursprüngliches Sein, er ist, wie sie gerne wäre.

Anais fühlt sich von seinem Anderssein angezogen: Henry ist ungehobelt, kommt aus einfachen Verhältnissen, sie hingegen ist zart, unerfahren und aus guter Familie. Er führt eine schwierige Ehe. Anais unterstützt Henry finanziell, er trägt ihr Geld ins Bordell. Er ist ein Schmarotzer, Egoist.

Dennoch zieht sich wie ein roter Faden durch ihre Beziehung, dass Anais sich bei Henry wie keinem anderen Mann *so zeigen kann, wie sie wirklich ist, und auf Resonanz trifft*. Im Kontakt mit Henry gelingt es ihr, sich von den von ihrer Herkunftsfamilie übernommenen Werten zu lösen, nicht mehr nach den *Sollwerten* von außen, die sie verinnerlicht hat, zu leben. Mit Henry als Gegenüber entdeckt sie nur geahnte aber *bislang ungelebte Seiten* von sich.

Henrys Einfluss auf Anais künstlerische und persönliche Entwicklung

Bislang hat Anais wenigen Menschen ihre Tagebücher gezeigt. Erst zu Henry hat sie das Vertrauen, sich ganz so zeigen können, wie sie ist. Ihm vertraut sie auch

die noch so heikelsten Passagen ihrer Notizen an. Er ist der erste, von dem sie eine Rückmeldung über ihr künstlerisches Talent erhält. Henry bestätigt sie in ihrem Stil, in gewisser Weise ist er dem seinen sehr nahe.

Henry selbst schreibt formlos, er will das gelebte Leben keiner einengenden Form unterwerfen. Ergebnis ist eine neue ästhetische Form. Sein Schreiben soll Schritt halten mit dem Lauf der Wirklichkeit. Anais Tagebuchaufzeichnungen sind für ihn deshalb Literatur im eigentlichen Sinne. Beim Lesen von ein paar Seiten aus Anais Tagebuch ist er von Bewunderung überwältigt. Er kennt keine Frau in der Geschichte der Literatur, die sich so couragiert hätte ausdrücken können. Endlich hat Anais jemanden gefunden, der ihr Schreiben versteht.

Auch Henrys Buch „Wendekreis des Krebses“ ist ein Stück Autobiographie. Ursprünglich wollte Henry nicht einmal die Namen seiner Freunde abändern. Anais versteht seine Absicht. Sie fühlt sich darin bestätigt, ihre Tagebucheintragungen nicht in Literatur umzuschreiben, bevor sie es veröffentlicht.

Das Erlebnis der körperlichen Entfesselung mit Henry, die wunderbare Erfahrung, so sein zu können, wie sie ist, führt auch zu einer Entfesselung ihres Schreibens. Henry wird zur Muse von Anais.

Anais hat lange Zeit unter zwanghaften Denken gelitten. Sie kann nicht gut loslassen, sie muss ordnen, kontrollieren. Anders kann sie mit ihrem Misstrauen gegen die sinnliche Welt nicht umgehen. Ihre Künstlichkeit, ihr Betrachten und Analysieren, als Schutzschicht wirksam, erlebt sie seit einigen Jahren wie ein Gefängnis. *Henry ist ihr in dieser Hinsicht ein Vorbild.* Er setzt sich dem Leben aus. Ungehemmt lässt er sich auf die volle Breite sinnlicher Erfahrungen ein.

Anais wächst durch die Hilfe und Unterstützung, die sie Henry angedeihen lässt: Als sie bemüht ist, seine Manuskripte unterzubringen, kann sie *ihre kämpferische Seite entwickeln*, während Henry im Zusammensein mit ihr seine zärtliche Seite entwickelt.

Das Ringen um innere Unabhängigkeit

Man könnte meinen, dass Anais mit ihrem Mann Hugo den Falschen gewählt hat. Aber das stimmt so nicht. Ihr Leben vervollständigt sich durch beide Beziehungen. Neben den Turbulenzen mit Henry braucht sie ein Leben ruhiger Kontinuität mit Hugo. Ihm gegenüber bleibt sie die liebende Ehefrau, die das Leben ihres Mannes verschönert und in Bewegung hält. Hugos Leben erweitert sich dadurch ebenfalls. Er profitiert von ihrem veränderten Umgang mit der Sexualität. Er bewundert die Entfaltung ihres schriftstellerischen Könnens.

Das *Leben von innen heraus*, das Anais im Zusammensein mit Hugo unterdrückt („Nicht einmal erwähnen darf ich meinen Wunsch, ein Cabaret zu besuchen, wo

wir mit Berufstänzern tanzen könnten."), kann sie im Zusammensein mit Henry leben. Er gleicht die Defizite in ihrer Ehe aus: *„Alles kam wieder ins Lot durch ein Gespräch mit Henry, das den ganzen Nachmittag dauerte - jene Mischung aus Intellekt und Empfindsamkeit, die mir so gefällt. Er kann so völlig hingerissen von etwas sein."*

Obwohl sich Anais magisch von Henry angezogen fühlt, bleibt sie mit ihrer Liebe Hugo treu. Es ist, als wenn Henry ihr neue Türen öffnet für ein befreites Leben, sie aber deutlich spürt, dass sie ihn nicht wirklich liebt: „Wenn ich eines Tages zwischen Hugo und Henry wählen müsste, würde ich ohne Zögern Hugo wählen."

Aber Henry, „der Mann", hat etwas in ihrem Leben verändert, auf das sie nicht mehr verzichten möchte. Sie hat Zugang *zu ihrer eigenen Sexualität* gefunden („Nicht einmal an Henrys Arbeit oder Henry selbst kann ich denken, ohne dass es sich in meinem Unterleib rührt.")

Nach der sehr intensiven Phase des Verliebtseins wird Anais in ihrer Analyse jedoch klar, dass sie Henry gegenüber auch Gefühle unterdrückt. Ihr Analytiker empfiehlt Anais zu versuchen, eine Zeitlang so wütend zu sein, wie sie will. Dieser Vorschlag leitet eine Wende in der Beziehung zu Henry ein. Anais fallen auf einmal „tausend Gründe" ein, auf ihn wütend zu sein. Zu lange hat sie geduldet, dass er wie selbstverständlich ihre Unterstützung annimmt: „Auf einmal wirkte er auf mich wie ein Parasit, ein ungeheuer gefräßiger Egoist."

Die Liebe zu Henry Miller, die Anais in ihren Tagebüchern schildert, bewirkte ein doppeltes Erwachen von Anais, der Frau, und Anais, der Schriftstellerin. Die Liebesgeschichte mit Henry geht weiter, aber nicht mehr mit der selben Intensität. Anais hat sich durch die schmerzhafte Erfahrung geweint, eine Frau zu werden, und nun sind ihre „Augen für die Realität geöffnet".

4.4. Entwicklungswege von Jehan Sadat in Partnerschaft und Liebe

Das folgende Kapitel handelt von Jehan Sadat, der Frau des ägyptischen Präsidenten Anwar el-Sadat. In ihrer Autobiographie „Ich bin eine Frau aus Ägypten" (1998) beschreibt sie ihr Leben als emanzipierte Mohammedanerin, Ehefrau und Mutter von vier Kindern.

Jehan Sadat gilt als eine der ersten Frauen des modernen Ägyptens, die in ihrem Land und über die Landesgrenzen hinaus eine bedeutende Rolle spielt. Sie kämpft für die Gleichberechtigung der Frau in der Welt des Islam und gibt damit vielen anderen Ägypterinnen Anstoß, sich für ihre Rechte einzusetzen.

Das vorliegende Kapitel beginnt mit einer Zusammenfassung des Lebensweges von Jehan Sadat. Es folgt in verdichteter Form ihre Autobiographie.

Berücksichtigt werden vor allem Passagen, die ihren persönlichen Entwicklungsweg beschreiben. Das Kapitel wird abgerundet von einer zusammenfassenden Betrachtung, d.h. einer Essenz der gesammelten Erfahrungsschätze von Jehan Sadat.

4.4.1. Die Biographie von Jehan Sadat

Jehan Sadat wurde 1933 als Tochter einer Engländerin und eines Ägypters auf der Insel Rhoda, einer von zwei Nilinseln, die durch Brücken im Osten und Giseh im Westen verbunden sind, geboren. Die Eltern hatten sich während des Studium des Vaters in England kennengelernt. Nach der Geburt des ersten Kindes kehrt die junge Familie nach Ägypten zurück. Jehan ist die erste Tochter ihrer Eltern und ihre Mutter ist sehr glücklich über ihre Geburt. Sie wächst behütet auf, und ihr Leben unterscheidet sich in fast nichts von dem der anderen kleinen ägyptischen Mädchen.

Als Jehan fünfzehn Jahre ist, verbringt sie ihre Ferien bei der Familie ihrer Cousine am Meer. Dort begegnet sie zum ersten Mal Anwar el-Sadat, der durch seinen Widerstand gegen die Besetzung von Ägypten in allen Medien als Volksheld gefeiert wird. Anwar ist zu dem Zeitpunkt bereits dreißig Jahre, er hat drei Töchter und lebt in Trennung von seiner ersten Frau. Er ist anders als Jehan nicht in der ägyptischen Mittelschicht aufgewachsen, sondern hat seine Kindheit in Armut in einem kleinen ägyptischen Dorf verbracht. Später zog sein Vater mit der Familie nach Kairo und ermöglichte Anwar durch die Unterstützung eines einflussreichen Freundes dort, in die Armee aufgenommen zu werden.

Doch Anwar gibt sich damit nicht zufrieden. Er setzt sich aktiv für die Befreiung Ägyptens ein, was ihm schließlich den Ausschluss aus der Armee und eine Gefängnisstrafe einbringt. Als Jehan ihn kennenlernt, ist er gerade aus dem Gefängnis entlassen worden. Er ist zwar immer noch arm, aber bereits ein gefeierter Volksheld.

Während Anwar darüber nachdenkt, wie sein Leben weiter gehen kann, lernen Jehan und er sich näher kennen, etwas Unübliches in einem Land, in dem Ehen gestiftet werden und die Brautleute, wenn überhaupt, einander nur in Anwesenheit eines Dritten begegnen dürfen. Jehans Eltern sind jedoch weit weg, und obwohl Jehan ein schlechtes Gewissen hat, genießt sie die langen Strandspaziergänge mit Anwar. Die beiden verlieben sich ineinander.

Als Jehans Eltern davon erfahren, sind sie entsetzt. Obwohl Jehan durchaus in einem üblichen Heiratsalter ist, fürchten sie um das Wohl ihrer Tochter, da Anwar mittellos ist und bereits eine Familie zu versorgen hat. So lehnen sie den Wunsch der Tochter zu heiraten ab und weigern sich sogar, Anwar überhaupt kennen zu lernen. Schließlich siegt jedoch die Ausdauer von Jehan und sogar ihre Mutter ist angetan von Anwar, nachdem sie ihn näher kennengelernt hat.

Die beiden heiraten am 29. Mai 1949. Jehan ist glücklich, obwohl sie kaum Geld haben und sie die Schule abbrechen muss, da verheiratete Frauen zum damaligen Zeitpunkt noch keine Schule besuchen dürfen. Als das Regime von König Faruk unter maßgeblicher Beteiligung von Anwar schließlich gestürzt wird, ist Jehan gerade neunzehn Jahre alt.

Vier Kinder bekommt sie in den kommenden Jahren, drei Mädchen und einen Jungen. Dies beansprucht zunächst ihre Hauptaufmerksamkeit. Als ihr Mann jedoch zum Präsidenten von Ägypten berufen wird, beginnt sie, sich auch stärker ihren anderen Aufgaben zuzuwenden. Jehan versteht jedoch darunter keineswegs - wie traditionell üblich - nur an der Seite ihres Mannes zu repräsentieren. Im Gegenteil: Sie beginnt sich einen eigenen Wirkungskreis zu erschließen. Im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit stehen die Rechte der Frauen in Ägypten; ihnen die Möglichkeit zu verschaffen, ihren eigenen Lebensunterhalt zu verdienen und damit ihren Selbstwert zu steigern, wird ihr vorrangiges Ziel. Um mit gutem Beispiel voranzugehen, schreibt sie sich mit 41 Jahren an der Universität ein und beginnt neben ihrem ohnehin Kraft raubenden Alltag als Mutter von vier Kinder zu studieren. Sie schließt das Studium mit Auszeichnung ab und beginnt zu promovieren.

Mit dem tragischen Tod ihres Mannes durch ein Attentat nach über dreißig Jahren Ehe wird ihr Lebensweg unterbrochen. Sie legt alle ihre karitativen Aufgaben nieder. Es dauert, bis sie sich von dem Schock erholt. Erst nach vielen Monaten nimmt sie ihre Studien wieder auf und schließt schließlich ihre Dissertation ab. Zum ersten Mal in ihrem Leben muss sie sich ihren Lebensunterhalt ganz alleine verdienen. Als ihr von einer amerikanischen Universität ein Lehrstuhl angeboten wird, entschließt sie sich, einen Teil ihres Lebens fortan in Virginia zu verbringen. Dort beginnt sie schließlich, die Biographie über ihr und Anwar el-Sadats Leben zu schreiben.

4.4.2. Kindheit und Jugend in Ägypten

Jehan wird auf Rhoda geboren, einer fruchtbaren Nilinsel mit wunderschönen Gärten und anmutigen Kalksteinvillen. Die Insel wird bewohnt von Familien der ägyptischen Mittelschicht. Jehan ist das dritte von vier Kindern ihrer Familie und das erste Mädchen. Zwischen ihren Brüdern und ihr besteht ein großer Altersunterschied: Der älteste ist zehn, der zweitälteste sieben Jahre älter als sie.

„Meine Mutter hatte sich, wie man mir sagte, von ganzem Herzen ein kleines Mädchen gewünscht. Deshalb gab der Tag meiner Geburt Anlaß zu einem großen Freudenfest in unserem Haus, und das Glück meiner Eltern wurde dann sogar noch gekrönt von einer Gehaltserhöhung, die mein Vater am selben Tag von der Regierung, seiner Arbeitgeberin, erhielt. Nun sahen meine Eltern in mir von Anfang an ein gutes Omen. Einundzwanzig Monate später wurde meine Schwester Dalia geboren, und unsere Familie war komplett.

Wir hatten alle eine sehr helle Haut - ein Erbe nicht nur meiner englischen Mutter, sondern auch der Familie meines Vaters. Mein Großvater väterlicherseits war ein Saidi aus Oberägypten, gehörte also einem hochgewachsenen, gewöhnlich dunkelhäutigen Schlag an, der in direkter Linie von den Pharaonen abstammte. Dennoch hatte auch mein Großvater eine helle Haut und blaue Augen besessen, und seine Kinder - mein Vater, mein Onkel und meine beiden ägyptischen Tanten - waren ebenfalls hellhäutig.
Während meiner frühen Kindheit lebten wir mit unserer ganzen Verwandtschaft unter einem Dach und trennten uns erst, als ich fünf Jahre alt war. Doch niemand entfernte sich räumlich sehr weit von den anderen.“ (ebd., S. 30)

Jehans Eltern

Als Jehans Eltern heiraten, leben in Ägypten viele Engländer. Ägypten wird regiert durch einen britischen Hochkommissar, und Briten und Franzosen kontrollieren gemeinsam die Finanzen Ägyptens. Obwohl Jehans Großeltern der Umgang mit Europäern vertraut ist, können sie sich nicht vorstellen, eine Engländerin zur Schwiegertochter zu bekommen.

„Es muß meine Mutter viel Mut gekostet haben, ihre Heimat England zu verlassen und nach Ägypten zu kommen. Doch auch mein Vater brauchte wohl viel Durchsetzungsvermögen, um eine Ausländerin zu heiraten. Eine derartige Heirat verstieß zwar nicht gegen die Religion des Islam, denn die Kinder eines Moslems werden ohne weiteres ebenfalls Moslems, und nur moslemischen Frauen war es verboten, in eine andere Religion hineinzuheiraten. Die Einwände meiner Großeltern gegen die Heirat stützten sich vielmehr auf die Familientradition; überdies war bereits eine Ehe zwischen meinem Vater und seiner Cousine arrangiert worden. 'Niemand aus unserer Familie hat jemals einen Ausländer geheiratet', schrieb mein Großvater nach England, wo mein Vater studierte. 'Ich werde dir nie die Erlaubnis geben, diese Engländerin zu heiraten.'“ (ebd., S. 31)

Heirat gegen die Tradition

Trotz des Widerstandes seiner konservativen Eltern heiratet Jehans Vater ihre Mutter.

„Nur zögernd erklärte sich mein Großvater schließlich einverstanden, und meine Großmutter schickte meiner Mutter das traditionelle ägyptische Verlobungsgeschenk: ein Schmuckstück - in diesem Fall einen Brillantring sowie eine Halskette aus Brillanten und Saphiren, die sie von ihrem Großvater geerbt hatte - und etwas Geld für die Hochzeitsreise, denn meine Eltern wollten sich in England standesamtlich trauen lassen. Als mein Vater drei Jahre später mit meiner Mutter heimkehrte, brachten die beiden schon meinen in Liverpool geborenen Bruder mit. Wie es damals noch üblich war, zogen meine Eltern ins Haus meines Großvaters auf Rhoda, und bald schon lernten meine Großeltern auch meine Mutter lieben, obwohl das für beide Seiten nicht einfach gewesen sein kann, denn zu jener Zeit war unsere Gesellschaft noch konservativer, und die Gewohnheiten meiner Mutter war wahrhaftig seltsam.“ (ebd., S. 32)

Jehans Mutter

Von klein auf erlebt Jehan, wie ihr Mutter - anders als andere ägyptische Mütter - sich für ihre eigenen Bedürfnisse einsetzt. Von ihr lernt sie aber auch Toleranz und Verständnis für andere Glaubensrichtungen und Bräuche.

„Sie lehnte alle ägyptischen Speisen ab und verlangte von der sudanesischen Köchin spezielle Mahlzeiten. Während die übrige Familie zum Beispiel die gewohnten ägyptischen Gerichte aß, ließ sich meine Mutter gekochtes Hammelfleisch mit Kartoffeln und Minzesauce auftischen.
Wir teilten unser Haus mit einer anderen Familie, die in der Wohnung über uns lebte, und zu Weihnachten holte meine Mutter zu ihrem und dem Staunen aller anderen Nachbarn einen wunderschönen Fichtenbaum ins Haus, den sie mit glänzenden Sternen und Kugeln dekorierte und mit der Figur eines Weihnachtsmanns krönte. Die Kinder aus der Nachbarschaft strömten herbei, um unseren Baum zu bewundern, denn nur wenige ägyptische Familien feierten Weihnachten, und keines hatte jemals einen Christbaum gesehen.
Meine Mutter erzog uns nicht zu Engländern. Ganz und gar nicht. Zu Hause sprachen wir alle arabisch, das sie ebenfalls sehr gut sprechen gelernt hatte, und da sie keinen Bekehrungseifer kannte, beeinflußte sie uns auch nicht gegen unsere Moslemtraditionen. Dennoch war das alles für mich als Kind ein bißchen verwirrend. Über dem Bett meiner Mutter hing ein Kruzifix des Propheten Jesus, und manchmal sah ich, wie sie, die Hände nach Art der Christen gefaltet, davor kniete und betete. Obwohl wir als kleine Kinder noch nicht beteten, wußte ich, daß die Moslems das ganz anders machten: Sie standen aufrecht mit ausgebreiteten Armen und warfen sich sodann zu Boden. Ich konnte diesen Unterschied zwischen meiner Mutter und der übrigen Familie nicht verstehen.
'Warum bist du Christin, und wir anderen sind alle Moslems?' erkundigte ich mich eines Nachmittags bei ihr, nach dem eine Mitschülerin mir diese Frage gestellt hatte.
'Niemand kann sich seine Religion aussuchen', erklärte sie mir sehr behutsam. 'Wir sind alle das, wozu wir geboren sind. Wichtig ist nur, daß man niemals vergißt, daß alle Religionen nur einen Gott haben. Wie wir ihn verehren, spielt keine Rolle, solange wir nur den Glauben haben.'“ (ebd., S. 33)

Der Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Entwicklungswege von Jehan

Jehans Mutter unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen ägyptischen Müttern. Sie lässt ihren Kindern viel Freiheit und erzieht sie zur Selbständigkeit. Auch ihr Vater ist kein typischer ägyptischer Ehemann und Vater. Er verbringt viel Zeit mit seiner Frau und den Kindern.

„Im Gegensatz zu vielen ihrer englischen Freundinnen, die mit Ägyptern verheiratet waren, konvertierte meine Mutter nicht zum Islam, obwohl das überaus einfach gewesen wäre. Man brauchte sich nur in Gegenwart von zwei Zeugen in der Al-Azhar-Moschee als Moslem registrieren zu lassen und fünfmal unser Glaubensbekenntnis zu sprechen: 'Ich bezeuge, daß es keinen Gott gibt außer Allah und daß Mohammed Sein Prophet ist.' Meine Tanten und Onkel hatten kein Verständnis dafür, daß sie an ihrem Glauben festhielt. Aber mein Vater liebte meine Mutter sehr und wollte keinen Druck auf sie ausüben. Statt dessen folgten wir unseren Traditionen und begingen die Feiertage zusammen mit der Familie meines Vaters. Und am

Fasten während des Ramadan nahm auch meine Mutter ein bißchen teil, weil sie uns Mut machen wollte. Wir waren eine Moslemfamilie mit christlicher Mutter.
Sie war ganz anders als die typischen ägyptischen Mütter, die ihre Kinder wie eine Glucke beschützten. Wenn wir beim Spielen im Garten hinfielen, kamen unsere Tanten immer angelaufen und hoben uns auf. 'Laßt sie doch selbst aufstehen', sagte meine Mutter zu ihnen.
Viele ägyptische Mütter blieben abends am Bett ihrer Kinder sitzen, bis sie eingeschlafen waren, und ließen dann eine Lampe im Zimmer brennen, damit sie sich nicht fürchteten, wenn sie in der Nacht aufwachten. Davon hielt meine Mutter nichts; sie fand, es mache die Kinder unselbständig und verweichliche sie nur. Sie schlug statt dessen den entgegengesetzten Weg ein: An jedem Abend, bevor wir zu Bett gingen, schickte sie uns allein in den Garten hinaus, den wir im Dunkeln dreimal umrunden mußten. Auf diese Weise, erklärte sie uns, würden wir lernen, uns nicht zu fürchten, wenn wir allein seien, und keine Angst vor der Dunkelheit zu haben. Und sie hatte recht.
In unserem Haus herrschte eine sehr herzliche, liebevolle Atmosphäre. Jeden Tag kehrte mein Vater um zwei, der Stunde, da alle Ämter ihre Pforten schlossen, aus dem Büro nach Hause zurück, und immer brachte er uns etwas mit - Schokolade, französischen Käse oder ein Päckchen Räucherzunge. Die Hauptmahlzeit nahmen wir mittags ein und hielten anschließend, wie alle anderen Einwohner von Kairo, bis vier oder fünf Uhr Mittagsschlaf. Nach dieser Siesta begab sich mein Vater, anders als viele ägyptischen Männer, nicht in die Cafés, um dort mit Freunden Kaffee zu trinken, Backgammon zu spielen oder die Nargileh, die Wasserpfeife, zu rauchen, sondern ging mit uns allen zusammen aus, oder er blieb bei uns zu Hause.“ (ebd. S. 34 f.)

Begegnung mit den traditionellen Geschlechterrollen in Ägypten

Als Jehan acht Jahre alt ist, sieht sie bei einer Freundin in der Nachbarschaft, dass die Mutter ihrem Ehemann das Essen serviert und selbst erst isst, als er fertig ist.

„Ich war entsetzt. Kein einziges Mal setzte sie sich zu ihm, da sich das für sie nicht gehörte. Selten verließ sie das Haus, und wenn, dann höchstens, um die Lieblingsspeisen ihres Ehemanns einkaufen zu gehen. Sobald er gegessen hatte, ging er mit seinen Freunden aus und ließ sie allein. Einmal, als ich da war, kam ein Mann, um den Ehemann zum Besuch eines Cafés abzuholen. Nachdem sie ihm die Tür geöffnet hatte, eilte die Frau schnell in ein anderes Zimmer, damit er sie nicht ansehen konnte. Mein Vater lachte, als ich ihm davon erzählte. 'Sie sind eben altmodisch', erklärte er mir.
Bei uns zu Hause war es ganz anders. Am Abend kamen häufig die Geschwister meines Vaters oder die Freundinnen meiner Mutter - zumeist mit Ägyptern verheiratete Engländerinnen - zu Besuch. Dann saßen Männer und Frauen zusammen im Salon, und wir Kinder durften zuweilen dabeisitzen und ihren Gesprächen zuhören. Das war zwar völlig natürlich für uns, für viele ägyptische Familien, in denen die Geschlechter ihren Besuch ausschließlich getrennt empfingen, dagegen nicht. Selbst Anwar war schockiert, als ich nach unserer Eheschließung seine männlichen Freunde ins Haus einließ, ihnen im Salon Tee anbot und mich nach ihren Familien erkundigte, während sie auf Anwar warteten. 'Wie kannst du nur so etwas tun, Jehan? Du kennst sie doch kaum!' fragte Anwar mich später dann wohl ärgerlich. Aber wir waren unterschiedlich erzogen. 'Ich bin die Gastgeberin in diesem Haus', pflegte ich Anwar zu antworten. 'Ob es ein Mann ist, der kommt, oder eine Frau, ist mir wahrhaftig gleichgültig.'

Anwar dagegen war es nicht gleichgültig, und so bereitete ihm meine moderne Einstellung während unserer ersten Ehejahre einige Probleme.“ (ebd., S. 37)

Jehans Tante Zouzou

Auch ihre Tante Zouzou, die religiöse Moslemin aber auch Frauenrechtlerin ist, beeinflusst maßgeblich Jehans Entwicklung.

„Während meine Liebe zu Ägypten durch den englischen Patriotismus meiner Mutter genährt wurde, waren es Tante Zouzou und ihre Freundinnen, die mich lehrten, stolz darauf zu sein, daß ich eine Frau war. Als junges Mädchen hatte ich, genau wie meine Freundinnen, zahllose Geschichten über ägyptische Heldinnen gelesen: Königinnen, Dichterinnen, Heilige und Kriegerinnen. Immer wieder hatte ich die Lebensgeschichte der berühmten El-Chansa gelesen, eine Dichterin aus der Zeit Mohammeds, die bei dem großen Dichtertreffen, das alljährlich in der Nähe von Mekka stattfand, den ersten Preis errungen hatte. Dichterinnen waren im Islam wichtige Persönlichkeiten, denn sie schrieben Geschichte, übten Sozialkritik und feierten die in der Schlacht gefallenen Helden. Als El-Chansa ihren Bruder im Kampf verlor, hieß es, sie sei nun ganz von den Geistern erfüllt, die nur die besten Dichter beseelten. Ihre Trauer inspirierte sie zu Versen, in denen sie die Leiden ihres Volkes in seinem ständigen Kampf ums Überleben beschrieb, Versen, die mich tief beeindruckten und mich ermutigten, mich selbst am Schreiben von Gedichten zu versuchen.“ (ebd., S. 58)

Die Rechte der Frauen in Ägypten

Die Erzählungen ihrer Tante schaffen bei Jehan ein Bewusstsein für die schwierige Lage der Frauen in Ägypten.

„Gelesen habe ich auch die Lebensgeschichten von Heroinen des Westens wie Madame Curie und Florence Nightingale. Eine weitere Lieblingsgeschichte war für mich das Leben der Helen Keller, die zwar blind und taub war, aber trotzdem vieles erreicht hatte. Am aufregendsten jedoch waren Tante Zouzous Erzählungen über die Frauen im modernen Ägypten.
Beim Nachmittagstee in Tante Zouzous Haus lauschte ich gebannt und ehrfürchtig den Gesprächen über Huda Schaarawi, eine der ersten Frauen unseres Landes, die den Briten Paroli geboten hatte und für die Rechte der Frauen eingetreten war. Ohne sie hätten viele ägyptische Frauen nicht mal eine Schulbildung erhalten. Huda Schaarawi war es auch, die 1910 die erste allgemeinbildende Schule für Mädchen eröffnete und damit ganz Kairo schockierte. Im Jahre 1920 gründete sie mit ihrer Freundin Siza Nabarawi nicht nur die erste Frauenvereinigung, sondern auch die erste feministische Zeitschrift, L’Egyptienne, die Tante Zouzou regelmäßig las. Als Huda Schaarawi 1923 von der ersten internationalen Frauenkonferenz in Rom nach Alexandria zurückkehrte, wurde sie zur ersten Ägypterin, die öffentlich ihren Schleier ablegte und ihn zum Symbol männlicher Herrschaft und als ausländischen Brauch erklärte, der von den Türken nach Ägypten gebracht worden war.
Meine Bewunderung für Huda Schaawari, die so vieles für den Fortschritt der ägyptischen Frauen geopfert hatte - darunter ihre Ehe -, war grenzenlos. Ihr Ehemann, dreißig Jahre älter als sie und ein Verwandter, hatte sie verstoßen, als sie sich weigerte, den Schleier zu tragen. Sie aber ließ sich davon nicht entmutigen und siegte 1924 wenigstens in einem Punkt ihrer

Reformforderungen: Das Mindestalter, in dem ein Mädchen verheiratet werden durfte, wurde auf sechzehn Jahre festgesetzt statt wie früher auf zwölf bis dreizehn, ein Alter, in dem Huda selbst verheiratet worden war. Mit den übrigen Reformen, die sie in den zwanziger Jahren anstrebte - höhere Schulbildung auch für Frauen, Abschaffung von Polygamie und arrangierter Ehen sowie von Prostitution und der Beschneidung junger Mädchen -, kam sie nicht durch. Sie war eine Vorkämpferin für die Rechte der Frauen, und das machte sie in meinen Augen bewundernswert. Was sie aber zu einer Persönlichkeit machte, die einen beträchtlichen Einfluß auf mein junges Leben ausübte, war ihr Widerstand gegen die Briten.
'Erzähl mir doch noch mal davon, wie Huda Schaawari gegen die Engländer demonstrierte', bat ich Tante Zouzou immer wieder. Während der nationalen Erhebung nach dem Ersten Weltkrieg und den ersten nicht eingehaltenen Versprechungen der Engländer, Ägypten zu verlassen, war Huda Schaawari an der Spitze von 350 Frauen zum Büro des britischen Hochkommissars marschiert, um für Ägyptens Befreiung zu demonstrieren. Der Hochkommissar reagierte nicht. Einen Monat später nahm Huda Schaawari in Kairo an einem Trauermarsch für die Männer und Frauen teil, die bei den andauernden Demonstrationen von den Briten getötet worden waren. Wieder eröffneten die Engländer das Feuer auf die Menschenmenge, und wieder kamen zwei Ägypter zu Tode. Auf einmal trat Huda Schaawari vor den Hauptmann der Kavallerie. 'Hier stehe ich vor Ihnen', wiederholte Tante Zouzou die legendären Worte Huda Schaawaris, die sie in perfektem Englisch gesprochen hatte. 'Warum erschießen Sie mich nicht, wie Sie unsere anderen Ägypterinnen erschossen haben? Wir wollen Freiheit für unser Land. Wir werden weder Ihre Willkürherrschaft noch die Schande solcher Willkürherrschaft länger dulden!' Verblüfft über ihren Mut, befahl der englische Offizier seinen Truppen sofort, das Feuer einzustellen. Diese Geschichte faszinierte mich immer wieder. Würde ich selbst jemals so mutig sein können?“ (ebd., S. 60 f.)

4.4.3. Der Revolutionär und das Schulmädchen

Die Sommerferien verbringt Jehan wegen der großen Hitze in Ägypten bei der Familie ihrer Cousine am Mittelmeer. Dort begegnet sie Anwar el-Sadat, dessen Wirken als Widerstandskämpfer sie bereits seit einiger Zeit in den Medien verfolgt. Anwar el-Sadat ist Jehans großes Vorbild.

„Dieser Mann verkörperte alles, was ich bewunderte und selbst gern gewesen wäre. Er war ein Held und ein Idealist. Er hatte sich seine Würde bewahrt und viel für Ägypten geopfert, ohne den Mut und den Glauben an seine Überzeugung zu verlieren. Eines Tages brachte die Zeitung ein Foto von ihm, wie er im Gerichtssaal in dem Käfig stand, der für die Angeklagten errichtet worden war.
'Verurteilen Sie mich zum Tode, wenn Sie wollen', soll er laut gerufen haben, 'aber der Herr Staatsanwalt soll endlich aufhören, vor diesem ehrenwerten ägyptischen Gericht das Lob des britischen Imperialismus zu singen!' Das Urteil sollte Anfang August verkündet werden.
Als der Tag näher kam, konnte ich nicht schlafen und kaum etwas von den köstlichen Früchten und Süßigkeiten essen, mit denen wir das anstrengende Sommerfasten brachen. Das Schicksal dieses Mannes war zu meiner neuen fixen Idee geworden. Während andere Mädchen meines Alters von Filmstars oder romantischen Sängern schwärmten, träumte ich nur noch von Anwar el-Sadat. Und ich betete für seine Rettung.“ (ebd., S. 65)

Erste Begegnung

Anwar ist ein Freund von Jehans angeheiratetem Cousin Hassan. Nach seinem Freispruch verbringt Anwar einige Zeit in dem Haus von Hassan. Jehan ist fassungslos, dass sie Anwar persönlich kennen lernen soll.

„Ich erkannte ihn nicht, als ich ihn zum erstenmal sah. Vielleicht lag es an der späten Stunde, denn es war zwei Uhr nachts, und ich half in der Küche meiner Tante in Sues bei der Zubereitung der Mahlzeit, die während des Ramadan vor Morgengrauen eingenommen wird. Vielleicht lag es auch daran, daß mir das alles so unwahrscheinlich vorkam. Wie war es möglich, daß dieser Mann, ein Nationalheld, ganz einfach so im Hausflur meiner Cousine saß?
'Wir haben einen Gast im Haus', hatte Hassan Izzat gesagt, als er, mit dem Auto aus Kairo eingetroffen, zu uns in die Küche kam. 'Er hat viel leiden müssen, also wollen wir ihm das Beste bieten, was wir haben'.
'Wer ist es denn?' erkundigte ich mich, denn die Vorstellung, einen weiteren Mann wie meinen angeheirateten Cousin kennenzulernen, der für Ägypten gelitten hatte, erregte meine Neugier.
'Anwar el-Sadat.'
Hassans Antwort wirkte auf mich, als hätte er mir einen Schlag versetzt, und während ich ihn ungläubig anstarrte, entglitt die Mangofrucht, die ich in der Hand hielt, meinen Fingern und klatschte zu Boden.
Das konnte nicht wahr sein! Hassan macht sich lustig über mich, dachte ich, als ich die Mango vom Boden aufhob. Denn in den drei Wochen, die ich in Sues war, hatten wir kaum von etwas anderem gesprochen als von Anwar el-Sadat und der schweren Zeit, die er und seine Mitangeklagten durchmachen mußten. Seit acht Monaten standen sie nun schon vor Gericht, angeklagt des zwei Jahre zurückliegenden tödlichen Attentats auf den Finanzminister Amin Osman. Jetzt ging die Verhandlung endlich ihrem Ende zu, und alle Zeitungen brachten täglich Fotos des angeblichen Rädelsführers Hauptmann Anwar el-Sadat und Artikel über seine mehrmalige Flucht aus den Gefängnissen. Ich hatte jedes Wort verschlungen. (ebd., S. 63)

Sich kennen lernen

Jehan verliebt sich auf Anhieb in Anwar. Doch er ist mit sich selbst beschäftigt, ihn belastet die Trennung von seiner Frau und seine eigene Zukunft.

Anwar el-Sadat. Noch immer starrte ich Hassan an diesem Abend in der Küche fassungslos an.
'Darf ich ihn kennenlernen?' brachte ich schließlich mühsam heraus.
'Aber natürlich, Dummchen!' erwiderte Hassan und genoß den Schock, den er mir versetzt hatte. 'Er wird eine Weile bei uns bleiben, bis er weiß, wie’s für ihn weitergehen soll.'
Zerstreut fuhr ich mir mit der Hand übers Gesicht und hinterließ einen Streifen Mangosaft. Ich betrachtete mein Kleid, ein einfaches Kleid, das von dem Eilmarsch in die Stadt noch staubbedeckt war. Meine Hände waren klebrig von der Mangofrucht, meine Haare zerzaust.
'Ich muß mich zurechtmachen', erklärte ich Hassan.
Hastig eilte ich zur Küche hinaus, um in mein Schlafzimmer hinaufzulaufen, und sah erst, als es zu spät war, die stille Gestalt, die im Korridor saß. Wieder war ich wie gelähmt, als ich dort stand - unfähig, mich zu bewegen, unfähig, ein Wort zu äußern.

Langsam wandte er den Kopf und sah mich an. Mir war natürlich klar, daß ich die Augen niederschlagen mußte, daß ich diesen Mann - wie jeden Mann - nicht so dreist anstarren durfte, aber ich hatte vorübergehend die Kontrolle über mich verloren. Es war dunkel im Korridor, doch seine Züge waren mir von all den Fotos, die ich gesehen hatte, so vertraut, daß es nicht anders war, als hätten alle Lichter gebrannt. Ernst und traurig ruhte sein Blick auf mir, und ich konnte den meinen nicht von ihm abwenden. Sein Gesicht, das sogar noch dunkler war, als es auf den Fotos wirkte, machte den Eindruck, als trage er die Last der ganzen Welt. Hier, im düsteren Korridor stehend, spürte ich die tiefe Erschöpfung, unter der er leiden mußte.
Wir blieben gefangen in diesem Augenblick, bis ich mich plötzlich an meine Manieren erinnerte. Ohne daran zu denken, wie klebrig meine Hand war, streckte ich sie ihm zum Willkommensgruß hin. Ruhig, gelassen ergriff er sie. Kein Wort wurde zwischen uns gewechselt. Und auf einmal mußte ich an eine Haselnuß denken, die ich in der Woche zuvor geknackt hatte. Der Kern hatte sich in zwei Vielliebchen geteilt. Die Linien der einen Hälfte schienen in graziösen arabischen Lettern ‘Anwar’ zu bilden, während ich auf der anderen deutlich das Wort ‘Allah’ erkannte. Ich hatte das als ein gutes Omen für den Ausgang seines Prozesses betrachtet, jetzt aber kam mir der Gedanke, daß es vielleicht ein Omen für mich sein mochte.“ (ebd., S. 66)

Langsam nähern sich Jehan und Anwar aneinander an.

„Er blieb zwei ganze Tage stumm. Am nächsten Morgen, als ich nach einer schlaflosen Nacht noch immer nicht richtig glauben konnte, daß er unter demselben Dach war wie ich, erbot sich Hassan, meine Tante zu einem Termin beim Zahnarzt nach Sues zu chauffieren. Sie selbst nahm mit mir hinten im Fond Platz, Anwar und Hassan saßen vorn. Noch immer hörten wir kein Wort von ihm.
'Abeh Hassan hat mir von Ihrem bewundernswerten Mut und Ihrem heldenhaften Patriotismus erzählt.' Ich mußte selbst meinen ganzen Mut zusammennehmen, um das zu sagen.
Er nickte mir zu, murmelte einen kurzen Dank und erstummte wieder.“ (ebd., S. 67)

Anwar el-Sadat

Für Jehan und ihre Familie ist es selbstverständlich, dass sie eines Tages heiraten wird. Ihre Familie gehört zur ägyptischen Mittelschicht, und die Eltern wünschen sich einen gutsituierten Schwiegersohn. Je wohlhabender Jehans zukünftiger Ehemann, desto höher ist auch der Lebensstandard ihrer Tochter. Seine Identität würde zu ihrer werden. Anwar ist jedoch ebenso arm wie seine Familie. Sein Vater war Angestellter eines Militärlazaretts, seine Mutter Tochter eines sudanesischen Fellachen.

„Anwar wurde am 25. Dezember 1918 als dritter Sohn der zweiten Frau seines Vaters in einem Dorf im Nildelta geboren. Dieses Dorf, Mit Abul-Kum, verfügte weder über Elektrizität noch über eine Kanalisation. Wie fast alle Menschen in den ländlichen Gebieten hatte Anwars Familie nur sehr wenig Geld zur Verfügung. In der Koranschule, in der Anwar und die anderen Dorfjungen die 114 Suren des Korans auswendig lernten, bestand die einzige Mahlzeit für ihn aus Brotkrusten und trockenen Käsestückchen, die er sich zu Hause in die Tasche seiner Galabiya, des weiten Gewandes der einfachen Leute, stopfte.

Wenn er nicht in der Schule war, brachte Anwar die Kühe und Wasserbüffel zur Tränke an den Dorfkanal, trieb die Ochsen an, die die Dreschmaschine durch die Weizenfelder zogen, und half bei der Ernte von Datteln und Baumwolle. Abends lag er, wie er mir später gern erzählte, oben auf dem hohen Familien-furn, einem primitiven Ofen mit einer Bank aus getrocknetem Lehm, aß die Zwiebel, die er den ganzen Tag darin hatte garen lassen, und hörte zu, wie seine Mutter und Großmutter Gutenachtgeschichten von modernen ägyptischen Helden erzählten, die sich gegen die Engländer auflehnten. So sehr liebte er diese gemütliche Stunde des Tages, daß er auch später, als er unser Haus in Mit Abul-Kum erbaute, noch darauf bestand, außer unserem modernen Gasherd einen traditionellen Lehmfurn zu installieren." (ebd., S. 69)

Anwars Karriere in der Armee

Anwar wäre zu einem Leben in Armut verurteilt gewesen, hätte der anglo-ägyptische Vertrag von 1936 der ägyptischen Armee nicht eine Erhöhung der Truppenstärke gestattet und diese daraufhin Angehörige der unteren Schichten in die Reihen der Offiziere aufgenommen.

„Anwar gehörte zu den ersten Kadetten der Unterschicht, die 1938 die Königliche Militärakademie als Leutnant abschlossen. Unter den Absolventen der Akademie befanden sich auch Gamal Abdel Nasser, der vierzehn Jahre später den Staatsstreich organisierte, durch den König Faruk gestürzt wurde, und die anderen jungen Offiziere, die zusammen mit ihm den Revolutionsrat bildeten.
Anwars Zukunft in der Armee des Königs hätte gesichert sein und er selbst durch seinen militärischen Rang in der Gesellschaft immer höher steigen können, hätte er sich nicht entschlossen, alles für die Befreiung Ägyptens zu opfern. Nach seiner ersten Verhaftung aufgrund der Zusammenarbeit mit den Deutschen gegen die Briten war er 1942 aus der Armee entlassen worden. Solange er politisch aktiv blieb, gab es, wie mir Hassan erklärte, kaum eine Chance, daß er jemals wieder in die Armee aufgenommen wurde, und eine abermalige Verhaftung war wahrscheinlich." (ebd., S. 70)

4.4.4. Eine ungewöhnliche Liebesgeschichte

Für junge Ägypterinnen und Ägypter aus gutem Hause zur damaligen Zeit sehr ungewöhnlich, verbringen Anwar und Jehan viel Zeit allein miteinander, bis sie schließlich ein Paar werden. Jehan ist bewusst, dass ihre Eltern der Verbindung niemals zustimmen würden, dennoch kommt sie nicht gegen ihr inneres Gefühl an, das sie zu Anwar hinzieht.

„Damals in Sues merkten meine Tante und meine Cousine schon lange, bevor es mir selbst klar wurde, was sich zwischen uns beiden anbahnte. Das brachte sie in eine äußerst unangenehme Lage, denn es gehörte sich nun einmal nicht, daß ein junges Mädchen so häufig mit einem Mann allein war.
Hassan, der älteste männliche Verwandte, der anwesend war, hätte mir nicht erlauben dürfen, allein mit Anwar spazierenzugehen. Seine Lage wurde sogar noch unangenehmer, weil er genau wußte, daß sein Bruder mich heiraten wollte. Im Grunde hätte er die Partei des

Verwandten ergreifen müssen statt die eines Außenstehenden, doch Anwar war eben nicht nur irgendein Außenstehender, er war ein Nationalheld.
'Was soll ich tun?' fragte ich meine Cousine, als wir auf der Terrasse des Hotels Beau Rivage saßen. Sie, Hassan, Anwar und ich waren nach Alexandria gefahren, um das dreitägige Fest Aid el-Sachir am Ende des Ramadan zu begehen. 'Ich beginne mich in diesen Mann zu verlieben.'
'Sei vorsichtig', riet sie mir sofort. 'Geh vormittags nicht mehr mit ihm allein spazieren.' Aber ich liebte diese Strandspaziergänge mit Anwar, obwohl ich eines Tages sehr erschrak, als wir plötzlich Freunden meiner Eltern aus Kairo begegneten. Weil ich nicht wollte, daß es aussah, als versteckte ich mich, aber auch jede besondere Aufmerksamkeit zu vermeiden trachtete, nickte ich ihnen im Vorbeigehen zu. Innerlich kam ich jedoch fast um vor Angst, sie könnten meinen Eltern in Kairo davon erzählen. Aber zum Glück verrieten sie nichts.
Das Risiko wurde jedoch allmählich zu groß. 'Ich werde mich zu euch beiden setzen, damit ihr wenigstens zusammensein könnt', versprach meine Cousine, nachdem Ehemann Hassan ihr die Erlaubnis dazu erteilt hatte. Anwar und ich hatten eine Romanze, eine Liebesaffäre miteinander, etwas, das zu jener Zeit in Ägypten unvorstellbar war.
Aber es war stärker als wir. Wir konnten unsere Gefühle nicht mehr im Zaum halten. Wir mußten zusammensein, zusammenbleiben, koste es, was es wolle.
Weder der Altersunterschied noch die Tatsache, daß er seine Familie unterstützen mußte, noch seine Armut, nichts von dem, was Anwar beunruhigte, konnte mich abhalten.
Nun mußten wir mit meinen Eltern sprechen und ihre Zustimmung zu unseren Heiratsplänen einholen. Unter den gegebenen Umständen würde Hassan Izzat als mein Verwandter und Anwars Vertreter die Aufgabe übernehmen müssen, meinen Eltern Anwars Heiratsantrag zu unterbreiten. Die Chancen standen gar nicht gut.“ (ebd., S. 76 f.)

Die Zustimmung der Eltern

Jehan gibt nicht auf, obwohl ihre Eltern, besonders die Mutter, ihre Zustimmung für eine Heirat verweigern. Sie befürchten, dass Jehan darunter leiden könnte, dass Anwar bereits einmal verheiratet war und seine geschiedene Frau und drei Töchter zu ernähren hat. Außerdem machen sie sich Sorgen, weil seine Zukunft aufgrund seiner politischen Aktivitäten ungewiss ist und er leicht wieder ins Gefängnis kommen könnte.

„Die Vorbehalte, die von allen Seiten geäußert wurden, trafen unbestreitbar zu. Doch wenn meine Eltern, vor allem meine Mutter, ihn selbst, seine Persönlichkeit kennenlernten, würden sie ihre Meinung vielleicht ändern. 'Sprich mit ihr über Bücher', flüsterte ich Anwar durchs Telefon zu. 'Lesen ist ihre Leidenschaft.'
'Einer meiner Lieblingsautoren ist Charles Dickens', erzählte Anwar meiner Mutter bei unserem nächsten Tee.
Sie war verblüfft. 'Sie haben Dickens gelesen?' fragte sie ungläubig und sprach zum ersten Mal englisch mit ihm.
'Aber ja', erwiderte Anwar. Und dann diskutierten sie auf Englisch über Große Erwartungen und Oliver Twist, Bücher, die Anwar besonders liebte, weil sie von Waisenkindern und ihren heldenmütigen Opfern handelten. Waisen sind ein Thema, das sich bei den Moslems besonderer Beliebtheit erfreut; als Waise gilt ein Kind bei uns schon, wenn nur ein Elternteil verstorben ist.

Der Prophet Mohammed selbst war im Alter von sechs Jahren zur Waise geworden, und unsere heilige Schrift ermahnt uns, alle Waisen gerecht und liebevoll zu behandeln.
Ich lauschte ihrem Gespräch voll Hoffnung und mit zunehmendem Interesse, denn Dickens gehörte auch zu meinen Lieblingsautoren. Wenigstens sprachen meine Mutter und Anwar nicht mehr über Politik. An ihren Gesichtern erkannte ich, daß sie Freude an der Unterhaltung über Themen hatten, für die sie selbst sich sehr interessierten, über die sie jedoch mit anderen kaum sprechen konnten. Meine Mutter wurde immer lebhafter, als sie ihre geliebten englischen Schriftsteller in ihrer Muttersprache mit einem gebildeten Ägypter diskutierte, dessen Akzent zwar ein wenig ungeschliffen sein mochte, dessen Vokabular jedoch umfangreich und präzise war.
'Na schön, Jehan. Na schön', sagte sie zu mir, als Anwar gegangen war. 'Jetzt verstehe ich deine Gefühle für diesen Mann. Er ist intelligent. Er hat Charakter. Er wird gut für dich sorgen.' Anschließend machte sie dann noch eine Überlegung, auf die eine ägyptische Mutter niemals gekommen wäre: 'Und du wirst dich nie mit ihm langweilen.'“ (ebd., S. 84 f.)

4.4.5. Die ersten Ehejahre

Nachdem Anwar und Jehan geheiratet haben, leben sie einige Zeit in ärmlichen Verhältnissen, bis Anwar die Gelegenheit erhält, wieder in die Armee aufgenommen zu werden. Er wird in den Sinai versetzt und Jehan zieht zu ihren Eltern zurück und versucht, die Schule abzuschließen.

„Als Anwar seinen Posten im Sinai antrat, zog ich wieder zu meinen Eltern, denn selbst als verheiratete Frau gehörte es sich nicht für mich, allein in unserer Wohnung zu bleiben. Ich wollte unbedingt meine Ausbildung am Lyzeum beenden, und da ich nicht zur Schule gehen durfte, lernte ich mit Privatlehrern zu Hause. Ich arbeitete angestrengt, um die verlorene Zeit aufzuholen. Zum Zeitpunkt meiner Eheschließung hatte ich drei von vier Schuljahren absolviert; im Schlußexamen würde jedoch nicht nur das letzte, sondern alle vier Schuljahre behandelt werden. Darüber hinaus erweiterte ich meinen alten Lehrplan der Hauswirtschaft durch Geometrie, Naturwissenschaft und Algebra, damit ich anschließend die Universität besuchen konnte. Den ganzen Tag lang saß ich über den Büchern. Nachts sehnte ich mich nach Anwar und las immer wieder seine Briefe, in denen er mich ermutigte, weiterzulernen. Einen Monat vor dem Examen besuchte ich Anwar zum erstenmal in dem kleinen Haus, das er in Rafia für uns gemietet hatte.
Es war sehr hübsch und lag für sich allein in der Wüste. Da Anwar kein geselliger Mensch war, hatte er um Erlaubnis gebeten, außerhalb des Kasernengeländes wohnen zu dürfen, in dem die übrigen Offiziere lebten. Und ich, die ich mit meinen siebzehn Jahren noch immer sehr scheu war, freute mich über die Abgeschiedenheit. Wir machten lange Abendspaziergänge in der Wüste, zogen freitags mit einem Picknickkorb an den Strand und unterhielten uns über Geschichte und Politik. Doch Anwar ging auch häufig allein in die Wüste hinaus, um zu beten, denn dort, wo es so still und einsam war, fühlte er sich Allah enger verbunden.
Wir kamen einander immer näher, jeder schenkte dem anderen Kraft. Anwar neigte dazu, sich in Gedanken zu verlieren. Ich dagegen war lebenslustiger, aufgeschlossener. Oft vermochte ich ihm mit einem Scherz aus seiner düsteren Stimmung zu lösen, manchmal gelang mir das aber auch nicht. 'Jehan, ich muß nachdenken', sagte er dann liebevoll.“ (ebd., S. 102 f.)

Die Befreiung Ägyptens

Nach einem Staatsstreich flüchtet König Faruk aus Ägypten und eine Reihe von Offizieren, darunter Anwar, übernimmt die Macht im Land. Ein Traum vieler Ägypter, ihr Land endlich selbst zu regieren, erfüllt sich.

„'Ägypten wird von nun an ein Land für alle Menschen sein, nicht nur für die reiche Minderheit', erklärte Anwar, bevor er wieder zu seiner Sitzung mit Nasser aufbrechen mußte. 'Nie wieder werden Könige Zwangsarbeiter benutzen, um Kanäle und Paläste zu bauen, oder das Geld ihrer Untertanen für Dinge verschwenden, die nur ihrem eigenen Wohl dienen. Das Land wird an jene verteilt werden, die seit vielen Jahrzehnten den Boden anderer beackert haben. Und die Engländer werden uns endlich die Selbständigkeit zugestehen müssen.'
Ich konnte meinen Blick nicht von Anwar wenden, nicht genug von seinen Worten hören. Endlich hatte sich sein Traum für Ägypten erfüllt! Endlich hatte sich mein Traum für Ägypten erfüllt.
Als wir da zusammen am Tisch saßen, wurde mir allmählich klar, daß Ägypten seit der Invasion der Perser im Jahre 522 v. Chr. zum erstenmal von Ägyptern regiert werden würde. Und Anwar el-Sadat, mein Ehemann, würde einer von ihnen sein. Als seine Frau würde es meine Pflicht sein, an seiner Seite zu stehen. Ich dachte an die Prophezeiung des Wahrsagers und wünschte mir, auf die große Verantwortung, die auf mich wartete, besser vorbereitet zu sein. In zwei Tagen würde ich meinen Geburtstag feiern: Dann wurde ich neunzehn.“ (ebd., S. 117)

Eine neue Rolle

Mit nur neunzehn Jahren findet sich Jehan so wieder in der Rolle der Ehefrau eines der einflussreichsten Männer des Landes. Wie es der Tradition in Ägypten entspricht, wenden sich viele Menschen an sie, um sie um ihre Unterstützung zu bitten.

„Jeden Tag, wenn ich nach Hause kam, fand ich dort vier bis fünf Frauen vor, die mit Bittschriften auf eine Audienz warteten. Und am Freitag, unserem wöchentlichen Feiertag, drängten sich sogar noch mehr vor meiner Tür.
Auch mit der Post kamen auf einmal Petitionen von Menschen, die sich für alle möglichen Probleme meines Einflusses bedienen wollten, von der Hilfe bei der Beschaffung einer Wohnung bis zur Intervention bei einem Personalchef wegen einer nicht erfolgten Beförderung. Hunderte von Briefen trafen ein, als sei ich eine Königin und könne königliche Gunst gewähren. Dabei wollten mir weder die Worte des Wahrsagers auf Rhoda aus dem Kopf gehen noch meine eigenen Kindheitsahnungen, daß ich eines Tages in der Lage sein würde, anderen Menschen zu helfen. Jetzt war es wirklich über Nacht wahr geworden, und es war recht beängstigend. Mit meinen neunzehn Jahren sah ich mich immer noch eher als Schulmädchen.
Ich beantwortete jeden Brief, den ich erhielt, und widmete mich jeden Nachmittag den Bittstellerinnen vor meiner Tür. Während ich mir ihre Probleme anhörte, lernte ich geduldig sein - geduldiger, als es im Grunde meiner Natur entsprach.

Ich wies keine Hilfesuchenden zurück und tat alles, was in meiner Kraft stand, um ihren Wünschen gerecht zu werden. Um Wohnungen zu beschaffen, telefonierte ich mit Hausbesitzern. Um Arbeit zu beschaffen, telefonierte ich mit Geschäftsleuten. Ich tat, was ich konnte, um bei der Lösung der mir vorgetragenen Probleme zu helfen. So war es seit Jahrhunderten Brauch in Ägypten: Die weniger Glücklichen erreichten nichts, wenn sie nicht die Gunst der Mächtigen, der Beis und Paschas, erbaten.“ (ebd., S. 124)

Wachsen an den Aufgaben

In dieser Zeit wird Jehan zum ersten Mal stark mit den Fragen der ägyptischen Frauen konfrontiert. Obwohl sie sich unsicher fühlt, stellt sie sich jedoch den Problemen und versucht zu helfen, wo sie kann.

„Ich überwand meine Schüchternheit. Das mußte ich, weil ich jetzt mit so vielen Menschen zusammentraf. Und die vielen Briefe von Frauen, die ich las, bewegten und beunruhigten mich immer mehr. Ich kannte diese Frauen nicht, und dennoch schütteten sie mir auf dem Papier ihr Herz aus. 'Meine Kinder und ich müssen hungern, weil mein Mann uns verlassen hat. Er hat mir versprochen, Alimente zu zahlen, aber er ist spurlos verschwunden', schrieb eine Frau. Und eine andere: 'Mein Mann hat eine zweite Ehefrau zu uns ins Haus geholt. Ich weiß nicht, was ich machen soll.' So viele, sehr persönliche Briefe, die von zerstörtem Leben berichteten! Doch all diese Frauen klammerten sich an die Hoffnung, daß ich etwas für sie tun könnte. 'Wenn ihr einen Bruch zwischen einem Mann und seiner Frau befürchtet, ernennt einen Schiedsmann aus seiner Familie und einen zweiten aus der ihren', lehrt uns der Koran. 'Wenn sie sich versöhnen wollen, wird Allah sie wieder zusammenführen.' Nun hielt man mich für so einen 'Schiedsmann'.
'Ich habe einen Brief von Ihrer Frau erhalten', teilte ich einem Arzt telefonisch mit. 'Sie möchte, daß Sie zu ihr zurückkehren. Bitte, glauben sie nicht, daß ich mich in Ihr Privatleben einmischen will. Ich rufe Sie nur als Schwester an, um zu hören, ob ich Ihnen und Ihrer Frau helfen kann, sich zu versöhnen. Würden Sie mich vielleicht einmal aufsuchen?'
Als er kam, stand er nervös in meinem Wohnzimmer. 'Wenn Sie möchten, daß ich zu meiner Frau zurückkehre, werde ich es tun, Frau Sadat', erklärte er. 'Doch wenn Sie wüßten, wie sehr ich unter ihr gelitten habe, würden Sie mich verstehen.' Und dann erzählte er mir, seine Frau sei so eifersüchtig geworden, daß sie ihm überallhin folgte, sogar ins Krankenhaus, wenn er dort seine Patienten behandelte.
Ich stimmte ihm zu, das sei in der Tat eine unerträgliche Situation für einen Mann. 'Ich hatte gehofft, Ihnen helfen zu können, doch wie ich sehe, ist das nicht möglich', mußte ich zugeben.
'Aber das können Sie doch', erwiderte er. 'Ich schicke ihr jeden Monat Alimente, doch sie behauptet, die Unterhaltszahlungen nicht erhalten zu haben. Könnte jemand aus Ihrem Haus ihr vielleicht das Geld überbringen, damit Sie sehen, daß sie es auch wirklich bekommt?'
'Selbstverständlich', antwortete ich. Von nun an sorgte ich jeden Monat dafür, dass seine Zahlungen sie erreichten.
Aber die Eifersucht dieser Frau und der Argwohn so vieler anderer Frauen, von denen ich hörte, beunruhigten mich sehr. Sie lebten ständig in der Angst, den Ehemann zu verlieren, und trieben ihn dadurch erst recht aus dem Haus. Die Tatsache, daß sie in so vielen Dingen von ihrem Mann abhängig waren - Geld, Obdach, ja sogar hinsichtlich der eigenen Identität -,

machte sie zu Gefangenen ihrer Ehe statt zu Ehepartnerinnen. Um frei und ausgefüllt leben zu können, mußten die Frauen lernen, selbständig zu werden.
Ich rief die Frau des Arztes an und bat sie, mich aufzusuchen. 'Ihre Ehe ist zerbrochen', erklärte ich ihr. 'Sie müssen sich jetzt ihr eigenes Leben aufbauen. Warum suchen Sie sich nicht eine Arbeit?'
'Eine Arbeit?' rief sie entsetzt.
'Ja', gab ich zurück. 'Ich werde Ihnen helfen, eine Anstellung zu finden.' Das tat ich auch, und ihr Leben veränderte sich grundlegend. Inzwischen ist sie wieder verheiratet, ist noch immer berufstätig und sehr glücklich.
Andere Probleme waren einfacher. Einige Ehepaare versöhnte ich, indem ich sie durch mich miteinander sprechen ließ. Manche Frauen schufen sich ihre Probleme selbst. 'Sie müssen Ihren Ehemann besser behandeln, sonst werden Sie ihn verlieren', riet ich einer von ihnen, nachdem ich mir ihre ungerechtfertigten Klagen angehört hatte. 'Verdienen Sie ihr eigenes Geld, statt ihm ständig mit der Forderung in den Ohren zu liegen, er soll Ihnen mehr geben.'
Am Abend erzählte ich Anwar von den Problemen, die mir tagsüber vorgetragen worden waren, und von meinen Bemühungen, sie zu lösen.
'Warum engagierst du dich so sehr?' fragte er mich. 'Das Privatleben dieser Leute geht dich nichts an.'
'Aber warum kommen sie dann zu mir, als ob ich Wunder wirken könnte?' entgegnete ich. 'Würdest du sie einfach wegschicken?' Und ich half weiter, wo immer es ging.“ (ebd., S. 125 f.)

Ehefrau eines Staatsmannes

Als Ehefrau eines Mitgliedes der Regierung muss Jehan ein umfangreiches Damenprogramm absolvieren. Sie schlägt den anderen Frauen vor, die Zeit sinnvoller zu nutzen, und sich Vorträge anzuhören und dabei zu lernen.

„In Alexandria herrschte, genau wie in Kairo, ein ständiges Kommen und Gehen ausländischer Delegierter aus Europa und der arabischen Welt. Immer wieder wurden die Ehefrauen der Regierungsspitzen gebeten, die Frauen dieser Staatsgäste zu sich zu bitten, und so verbrachte ich endlose Stunden beim Mittagessen mit anderen Ehefrauen, deren Gespräche sich fast ausschließlich um Mode und Kindererziehung drehten. Nachdem ich mich auch als verheiratete Frau vor allem mit Büchern über Geschichte, Politik und den Biographien von mir bewunderter Frauen beschäftigt hatte, sah ich in diesen Veranstaltungen nichts weiter als eine ärgerliche Zeitverschwendung. Meine reguläre Schulbildung hatte ich zwar noch immer nicht abschließen können, doch was ich mir als Autodidaktin angeeignet hatte, befriedigte mich. Die Damenessen dagegen nicht. Außerdem waren die dabei gereichten Mahlzeiten so üppig, und wir pflegten so lange bei Tisch zu sitzen, daß ich allmählich immer mehr zunahm.
'Tun wir doch lieber etwas Nützliches bei unseren Zusammenkünften, statt immer nur unsere Zeit zu verschwenden', schlug ich einer verdutzten Gruppe von Kolleginnen bei einem dieser Essen vor. 'Wir könnten uns zum Beispiel mit einem einzigen Gang begnügen und Gäste einladen, die uns Vorträge über die verschiedensten Themen halten. Die Ehefrauen der arabischen Botschafter zum Beispiel hätten sicher Interessantes als Kuwait oder Saudi-Arabien zu erzählen. Was wissen wir denn schon über diese Länder, ihre Volkswirtschaft, ihre politische Lage, den Status der Frauen?' Die Politikerfrauen starrten mich verwundert an. 'Zum

nächsten Essen bei mir zu Hause werde ich eine Vortragsrednerin einladen', versprach ich ihnen.
Mein Vorschlag wurde akzeptiert, und im Verlauf des folgenden Jahres erwarben wir immer neue Kenntnisse. Bei einer Zusammenkunft schilderte uns Amina el-Said, die erste Verlegerin Ägyptens und eine unserer ersten Journalistinnen, wie sie ihre Laufbahn als Assistentin unserer berühmten Feministin, Huda Shaarawi, begonnen hatte. Amina mußte anfangs ihre Artikel unter einem männlichen Namen veröffentlichen, weil keine Zeitung etwas drucken wollte, das unter der Verfasserzeile einer Frau erschien. Auf einem anderen Treffen zeigte uns Somaya, die Ehefrau des palästinensischen Botschafters bei der Arabischen Liga, einen Film über die israelisch besetzten Gebiete Palästinas und berichteten uns von den Leiden der palästinensischen Flüchtlinge, die jetzt keinen Paß, keine Heimat und keine Zuflucht mehr hatten.
Zum erstenmal gingen unsere Gespräche und unsere Interessen über die Themen Kinder, Küche, Dienstboten hinaus. Wenn sich unsere Ehemänner mit in- und ausländischen Fragen befaßten, war es dann nicht unsere Pflicht, uns ebenfalls über diese Themen zu informieren? Als ich Anwar von diesen Plänen berichtete, war er verwundert. Er meinte, die Damen würden viel lieber über ihre Familien plaudern statt über soziale und politische Fragen. Auf einige von ihnen traf das bestimmt zu. Aber wenn ausländische Diplomaten bei uns zu Gast waren, hatte ich für meinen Teil keine Lust, stumm und unwissend neben meinem Mann zu sitzen, sondern wollte an den Gesprächen teilnehmen. Es gab so vieles zu lernen! Jedesmal, wenn ich in andere Häuser eingeladen wurde, fragte ich zunächst: 'Wen werden wir hören?' Und wenn die Gastgeberin mich bat, ihr bei der Organisation zu helfen, tat ich das jedesmal mit Freuden. So erwiesen sich die Zusammenkünfte letztlich nicht nur als eine Bildungsquelle für uns alle, sondern auch als wertvolle Vorbereitung für mich. (ebd., S. 157 f.)

Der Schritt in die Autonomie

Durch den Kontakt zu den Vortragenden, gebildete und emanzipierte Frauen der arabischen Welt, fühlt sich Jehan selbst immer eingeengter in ihrer traditionellen Rolle. Sie beginnt sich in dem geschützten Rahmen der Frauentreffen von ihrem gesellschaftlich geprägten Frauenbild zu lösen und offen ihre Meinung auszusprechen.

„Zum erstenmal mußte ich mich vor eine Gruppe Zuhörerinnen stellen und zu ihnen sagen: 'Meine lieben Freundinnen, heute werden wir unsere Zeit nutzbringend anwenden. Wir werden unserem Gast Dr. Soundso zuhören, die uns über die Stellung der Frauen vor und nach der Einführung des Islam aufklärt.' Anfangs war ich sehr nervös. Denn wie die meisten Ägypterinnen hatte ich über das Aufsagen von Gedichten in der Schule hinaus keinerlei Übung im Vortragen von Reden. Ja, man hatte meiner Generation stets eingeschärft, möglichst zu schweigen, vor allem in Gegenwart von Männern. Zum Glück waren bei diesen ersten Zusammenkünften keine Männer anwesend, so daß ich nur gegen meine Nervosität ankämpfen mußte und nicht zugleich auch gegen die Tradition.
Diese Zusammenkünfte weckten etwas in mir, von dessen Existenz ich nichts geahnt hatte. Die Frauen, die bei uns Vorträge hielten, waren hoch intelligent und sehr gebildet. Unsere Damen lauschten ihnen interessiert, machten sich Notizen und stellten Fragen. Warum war das nicht auch in unserem Alltagsleben möglich? Wir besaßen doch auch Verstand, dachten nach und

bildeten uns eigene Meinungen. Warum hinderte der Brauch uns daran, diese offen auszusprechen? Ich fühlte mich immer eingeengter.
'Jehan, heute abend haben wir den indischen Philosophen Narayan zu Gast', informierte mich Anwar eines Morgens.
'Es wird mir eine Freude sein, ihn bei uns zu begrüßen', antwortete ich.
Als wir uns zum Essen setzten, drehte sich das Gespräch schon sehr bald um Israel. Narayan sprach sich für eine Beilegung der Differenzen zwischen Ägypten und Israel aus und begriff nicht, warum unsere beiden Länder Feinde waren. 'Die ganze Erde gehört Gott, nicht den Menschen', erklärte er. 'Also gibt es keinen Grund, warum ein Land gegen das andere Krieg führen sollte um eine Sache, die keinem von beiden wirklich gehört.'
Ich erstarrte auf meinem Stuhl, denn ich dachte an all das, was Israel uns schon gekostet hatte. Anwar warf mir einen beunruhigten Blick zu, doch ich wollte nicht länger schweigen. 'Die Israelis haben versucht, sich Land im Sinai zu nehmen, das ihnen nicht gehört', sagte ich. 'Wenn sie versucht hätten, sich Ihr Land in Indien zu nehmen, hätten Sie dann auch gesagt, dass alles Land Gott gehört? Hätten Sie das?' Der Mann schwieg. 'Wir hassen die Israelis nicht', fuhr ich fort, 'aber das ist unser Land, und wir geben es nicht her.'
Der Mann schwieg immer noch. Aus den Augenwinkeln heraus sah ich, daß Anwar zwar ein wenig nervös wurde, nun aber auch stolz auf meine Schlagfertigkeit war. Ich war nicht unhöflich gewesen, sondern hatte diesen Mann nur berichtigt. Und er hatte nichts darauf zu entgegnen.
'Du wirst mir Ungelegenheiten bereiten, Jehan', warnte Anwar mich später. 'Es war natürlich richtig von dir, auszusprechen, was du zu ihm gesagt hast, doch andere werden sich nur schwer an deine Art gewöhnen.'
'Dann tut es mir leid, Anwar', erklärte ich, 'aber ich werde mich nicht damit begnügen, den Mund zu halten oder über das Wetter zu plaudern, wenn mir viel wichtigere Dinge im Kopf herumgehen.'" (ebd., S. 159)

4.4.6. Soziales Engagement

Die Armut in vielen Dörfern und die Hilflosigkeit mancher Frauen bedrückt Jehan. Häufig wird sie um Geld gebeten von Frauen, die von ihrem Mann verlassen wurden.

„'Madame, was soll ich tun? Mein Mann hat all sein Geld verspielt und schlägt mich. Ich möchte meine Kinder nehmen und ihm davonlaufen, doch in der letzten Woche hat er meine Nähmaschine verkauft, und nun kann ich meine Familie nicht mehr ernähren. Können Sie mir helfen?'
'Wie heißen Sie?' fragte ich die Frau, deren Ehemann die Nähmaschine verkauft hatte.
'Nawwal', antwortete sie mit niedergeschlagenem Blick.
Wie fast alle anderen Frauen, die mich darum baten, gab ich auch ihr zehn Pfund, doch so konnte es unmöglich weitergehen. Mein Mann war Parlamentspräsident, kein Nabob. Und die Bitten der Frauen um Geld waren so kontraproduktiv. Was erreichte man denn mit einem Geschenk von zehn oder auch zwanzig Pfund? Auf dem Land würde das Geld vielleicht zwei Wochen lang reichen, dann aber mußten sie wieder betteln.

Es mußte doch eine Möglichkeit geben für diese Frauen, genügend Geld zu verdienen, um ihre Familien zu ernähren und nicht total auf ihre zuweilen tyrannischen Ehemänner angewiesen zu sein. Wenn die Frauen im Dorf zusammenhalten konnten, sobald eine von ihnen krank oder schwanger war oder die Hochzeit für ein Kind auszurichten hatte, warum konnten sich dann nicht alle Frauen zusammentun und einander helfen, Geld zu verdienen und unabhängig zu sein? Ägypten hatte nach der Besatzung durch Ausländer die Unabhängigkeit gewonnen, doch die Ägypterinnen in den Dörfern hatten sie noch immer nicht erlangt. Es war allmählich Zeit, daß sie ihre eigene Revolution begannen.“ (ebd., S. 184 f.)

Eine Nähkooperative

Als Jehan Nawwal kennen lernte, deren Mann die Nähmaschine der Familie verkauft und ihr damit die letzte Möglichkeit genommen hat, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, hat sie eine Idee.

„Immer wieder gingen mir die Geldbitten der Frauen durch den Kopf. Sie beunruhigten mich so sehr, daß ich kaum schlafen konnte. Seit Anwar zum Parlamentspräsidenten gewählt worden war, besaß ich als seine Frau einen gewissen Einfluß oder wenigstens Zugang zu einflußreichen Personen. Nawwals Geschichte von der Nähmaschine, die sie verloren hatte, weil ihr Ehemann das ganze Geld verspielte, ließ mir keine Ruhe. Mit dieser Maschine hatte sie ein Werkzeug besessen, mit dem sie sich ein bißchen Geld verdienen konnte. Und ausgerechnet diese Maschine mußte sie durch ihn verlieren! Eine Nähmaschine ... eine Nähmaschine!
'Ich möchte den Gouverneur sprechen.'
'Frau Sadat, es freut mich, Sie zu sehen. Was kann ich für Sie tun?'
'Ich suche ein Haus.'
'Ein Haus?'
'Ja, ich möchte ein Schulungszentrum für Frauen einrichten. Und außerdem brauche ich Nähmaschinen.'
'Nähmaschinen?'
'Ja. Ich möchte eine Näh-Kooperative gründen, damit sich die Frauen in Ihrer Provinz selbständig Geld verdienen können'.
Der Gouverneur der Provinz Munufiya, in der Mit Abul-Kum lag, starrte mich entgeistert an. 'Das Delta ist überfüllt, Madame, das wissen Sie doch. Und alle Herrenhäuser der ehemaligen Großgrundbesitzer sind längst von staatlichen Institutionen übernommen worden.'
Damit hatte ich gerechnet. 'Irgendwo muß es doch ein Haus geben', behauptete ich. 'Wir brauchen keinen Palast, nur irgend etwas mit vier Wänden, in denen man vor Fliegen und Staub sicher ist.'
Der Gouverneur überlegte einen Moment. 'Es gibt da ein altes, leerstehendes Polizeirevier in Talla', sagte er schließlich. 'Die Mauern haben Risse, und es wird nicht lange dauern, bis das ganze Gebäude einstürzt. Aber es dürfte noch bewohnbar sein.'
'Das nehme ich', erklärte ich ihm energisch. 'Und die Nähmaschinen?'
'Vielleicht gibt es noch einige in unseren Depots. Wenn ich mich recht erinnere, stammen sie von einem Projekt, das nie ganz zu Ende geführt wurde ...'
Der Gouverneur erinnerte sich recht. Das Polizeirevier von Talla, einer etwas größeren Ortschaft als Mit Abul-Kum, war allerdings wirklich kein Palast, aber es existierte. Nun würde

sich herausstellen, ob es Frauen gab, die tatsächlich für Geld arbeiten wollten, nachdem sie jahrhundertelang gezwungen gewesen waren, um Geld zu bitten.
'An alle Frauen, die arbeiten wollen! Kommt morgen abend zum verlassenen Polizeirevier!' Ich borgte mir einen Lautsprecher mit Mikrofon vom Gouverneur, befestigte den Lautsprecher auf meinem Wagen und bat den Chauffeur, mich langsam durch die schmalen, staubigen Straßen von Talla zu fahren. 'Kommt alle, ob ihr ledig, verheiratet, verwitwet oder geschieden seid!' rief ich in den Lautsprecher. 'Kommt alle, wenn ihr eine Handfertigkeit beherrscht oder eine erlernen wollt. Aber kommt nicht, wenn ihr faul und bequem seid. Kommt nur, wenn ihr bereit seid, schnell und fleißig zu arbeiten, um Geld für eure Familien zu verdienen. Kommt morgen abend zur Besuchsstunde ins Polizeirevier!'“ (ebd., S. 186 f.)

Der erste Erfolg

Die Kooperative der Frauen wird nach anfänglichem Zögern und kleinen Rückschlägen ein voller Erfolg.

„Den ganzen Tag hatte ich Herzklopfen. Ich hatte Anwar gefragt, was er von meinem Einfall hielt, aber er hatte mir weder zu- noch abgeraten, weil er nicht daran glaubte, daß ich den Plan wirklich ausführen würde. Jetzt stand die Versammlung im Polizeirevier unmittelbar bevor, und ich war plötzlich meiner selbst nicht mehr sicher. Wie viele Frauen würden kommen? Würde überhaupt eine kommen? Als ich - sehr zeitig - in Talla eintraf, sah ich zu meiner größten Erleichterung, daß bereits zahlreiche Neugierige auf den Beginn der Besprechung warteten. Auf der einen Seite des Raumes saßen die Männer, die wissen wollten, wie Frauen Geld verdienen konnten, und neugierig auf die Frau waren, die von ihrem Wagen aus zur Versammlung gerufen hatte. Auf der anderen Seite saßen die Frauen - gespannt, aber auch ein wenig ängstlich. Und dann kamen die Fragen.
'Womit sollen wir die Nähmaschinen bezahlen?'
'Das gesamte Material wird zunächst vom Staat zur Verfügung gestellt', erklärte ich. 'Später werden wir die Kosten von unserem Gewinn zurückzahlen.'
'Und wer soll sich um die Kinder kümmern, während wir arbeiten?'
'Wir selbst', antwortete ich. 'Wir werden hier im Haus eine Krippe für eure und auch für die anderen Kinder aus dem Dorf einrichten. Und die Arbeitszeit wird nicht allzu lange sein, damit ihr in Ruhe für eure Familien kochen könnt.'
'An wen sollen wir denn die Kleider verkaufen? Hier im Dorf wird sich keiner so was leisten können.'
'Wir schaffen sie nach Kairo und verkaufen sie dort.'
Ein aufgeregtes Gemurmel entstand. Nur wenige waren schon in Kairo gewesen.
'Die Kleider müssen genauso gut gearbeitet sein wie die in der Stadt', ermahnte ich sie. 'Wenn ihr das schafft, kenne ich genügend Geschäfte, die bei uns kaufen werden.'
'Und wenn die Kleider nicht gut genug sind, um sie zu verkaufen?'
'Dann stellen wir eben Marmelade oder saure Gurken her - irgend etwas, womit wir Geld verdienen können', erwiderte ich. 'Heute in einer Woche fangen wir an. Wer. von euch ein neues Leben beginnen will, soll kommen. Wer von euch Selbstachtung und den Respekt des Ehemannes gewinnen will, soll kommen. Bereitet jenen, die nicht glauben, daß ihre Frauen selbständig Geld verdienen können, doch mal eine Überraschung!'

Eine Woche darauf war Nawwal die erste vor dem Polizeirevier, und mit ihr warteten fünfundzwanzig weitere Frauen, die nähen und zuschneiden konnten. Anfangs stellten wir einfache Schürzen her, während die erfahreneren Schneiderinnen handgestickte Tücher und Schals anfertigten. Als alle Frauen gut eingearbeitet waren, machten wir uns an die Produktion von Arbeitskleidung für Männer - Buschhemden und Hosen - sowie von Kinderkleidung und bestickten Nachthemden für Frauen. Jeden Tag unternahm ich die zweistündige Autofahrt von Kairo nach Talla, um die Frauen zu beaufsichtigen und anzufeuern, und fuhr dann wieder nach Hause zurück.“ (ebd., S. 184 f.)

4.4.7. Engagement für die Rechte der Frauen in Ägypten

Ihre Erfolg mit der Nähkooperative der Frauen auf dem Land ermutigt Jehan. Sie spürt, dass sie etwas gefunden hat, dass sie befriedigt und ausfüllt, ihren eigenen Weg an der Seite ihres Mannes.

„Nawwal arbeitet noch immer in Talla. Als ich sie zum letztenmal sah, hatte sie, genau wie die anderen Frauen, eifrig die neueste Mode in Kairo studiert und trug nunmehr ein Kleid mit engen Ärmeln, die sich vom Ellbogen abwärts wie eine Blüte öffneten. Außerdem trug sie an beiden Handgelenken neue Goldarmbänder und sprühte vor Begeisterung. 'Mein Mann spielt nicht mehr, und er schlägt mich auch nicht mehr', berichtete sie mir glücklich. 'Er hat jetzt großen Respekt vor mir.'
Ich konnte mit meinem ersten Projekt zufrieden sein.
'Was hältst du davon?' fragte ich Anwar an dem Tag, an dem in Mit Abul-Kum ein Zweigbetrieb der Werkstatt in Talla eröffnet wurde.
'Ganz ausgezeichnet! Ich hätte es nie für möglich gehalten', antwortete er. 'Aber nimm dich in acht, nicht alle Männer sehen es gern, daß die Frauen das Haus verlassen und arbeiten gehen. Sie müssen auch jetzt noch an ihre Pflichten als Ehefrau denken. Genau wie du.'
Ich lachte. 'Du wirst immer ein Dörfler bleiben, Anwar', neckte ich ihn. 'Aber du kannst keine Revolution ausschließlich für Männer machen. Ein bißchen davon muß auch für die Frauen abfallen.'
Er lächelte. 'Nun gut, dann werde ich dir die Frauen Ägyptens anvertrauen', erklärte er, 'während ich mich um die Staatsgeschäfte kümmere.'
'Abgemacht!' gab ich zurück. 'Du wirst schon sehen, wie stolz du auf mich sein kannst.'“ (ebd., S. 192 f.)

Engagement im Krieg mit Israel

Der Junikrieg Ägyptens mit Israel kündigt sich an. Jehan entschließt sich, nicht tatenlos zu Hause zu warten, sondern gemeinsam mit den anderen Frauen Ägyptens den Krankenhäusern zu helfen, sich auf die große Anzahl Verwundeter vorzubereiten.

„Ich selbst war fest davon überzeugt, daß wir vor einem Krieg standen. Doch statt nur herumzusitzen und mir Gedanken zu machen, beschloß ich, meine Energie nutzbringender mit Vorbereitungen auf das Kommende zu verwenden. Ich ahnte nicht, daß dieser Entschluß mein Leben völlig verändern sollte.
Ich telefonierte mit allen Frauen, die regelmäßig zu unseren Mittagstreffen gekommen waren, den Leiterinnen der Frauenorganisationen, den Ehefrauen der arabischen Botschafter, mit jeder Frau im öffentlichen Dienst, die ich kannte. (...)
Manche Krankenhausverwalter baten um mehr Bettwäsche, anderen fehlten Geräte wie zum Beispiel elektrische Mixer, um für die Verwundeten, die nicht kauen konnten, das Essen zu zerkleinern. Wir brachten ihnen von unseren eigenen Sachen alles, was wir entbehren konnten, und baten dann um Spenden zur Anschaffung zusätzlicher Dinge. Ich war ein bißchen über mich selbst verwundert, weil ich Anwar nicht um Erlaubnis, ja nicht einmal um seinen Rat gebeten hatte, bevor ich mit diesem großen Projekt begann, aber es war keine Zeit dazu gewesen. Außerdem fühlte ich mich, wenn ich sah, wie die Begeisterung bei den freiwilligen Frauen wuchs, von denen viele kaum jemals etwas außerhalb ihrer Häuser unternommen hatten, immer selbstsicherer und entschlossener.
Auch die Tatsache, daß die Krankenhäuser unsere Hilfe so bereitwillig akzeptierten, war ermutigend, denn dies war das erste Mal, daß so viele verheiratete Frauen des ägyptischen Mittelstands so eifrig bereit waren, mit anzupacken. Ein ganz neuer Respekt vor den Frauen entwickelte sich, auf den ich sehr stolz war. Sollte es zum Krieg kommen, würden die Frauen Ägyptens im echten Geist der Revolution den ägyptischen Männern zur Seite stehen und an allem teilnehmen.“ (ebd., S. 200 f.)

Ehekrise

Ebenso wie das Land Ägypten wird auch das Leben von Jehan von Krisen heimgesucht. Ihr Mann hat zwar Verständnis für ihr soziales Engagement, wünscht sich jedoch auch eine Frau, die auf ihn wartet, wenn er nach Hause kommt. Als der Krieg mit Israel ausbricht, wird auch Jehans Ehe mit Anwar auf eine harte Probe gestellt.

„Während der Sommer- und Herbstmonate pendelte ich zwischen den Verwundeten in Kairo und der Kanalzone und meinen Kindern in Mit Abul-Kum hin und her. Als ich überzeugt war, daß die Angriffe auf Kairo aufgehört hatten, holte ich die Kinder nach Hause. Leider konnte ich ihnen nur wenig Zeit widmen, weil ich so sehr in den Lazaretten beschäftigt war. Aber ich machte mir keine Sorgen um sie, denn in der Obhut ihrer Großmutter und Tante ging es ihnen gut, und außerdem waren sie oft mit ihren Cousins und Cousinen zusammen, mit denen sie gemeinsam aufwuchsen. Manchmal nahm ich sie sogar ins Krankenhaus mit, wo sie den Soldaten vorlasen und für sie Briefe schrieben. Nur Anwar verlor allmählich die Geduld mit mir. Obwohl er vom Verstand her für die Freiheit der Frauen eintrat und mit Sicherheit stolz auf meine Arbeit war, blieb er im Herzen immer Orientale.
'Du vernachlässigst dein Haus, Jehan, du vernachlässigst deinen Mann, du vernachlässigst deine Kinder', schalt Anwar mich jeden Morgen. 'Sie sind jung. Ich wünsche, daß du um zwei Uhr nachmittags im Hause bist. Wer soll sich sonst um ihre Schulaufgaben kümmern? Wer soll wissen, wie sie in der Schule stehen? Wenn du um fünf Uhr morgens in die Krankenhäuser

gehen willst - bitte sehr, von mir aus gern. Aber ich wünsche, daß du um zwei Uhr zu Hause bist. Wie früher.'
'Nichts ist heute mehr wie früher, Anwar', protestierte ich. 'Unser Land ist besiegt worden. Tausende von Verwundeten und Sterbenden liegen in den Krankenhäusern. Und zum erstenmal haben sich Frauen gemeldet, um sie zu pflegen. Sie brauchen mich.'
'Ich brauche dich auch,' wandte er ein. 'Ich bin ein Mann. Und ich will, daß meine Frau um zwei Uhr zu Hause ist.'
Die Auseinandersetzungen nahmen immer denselben Verlauf. 'Anwar', erklärte ich ihm, 'wenn ich etwas für einen Verwundeten tun kann oder wenn mir einer endlich sagt, wie ihm wirklich zumute ist, wenn ich dann auf die Uhr sehe und sage: ‘Oh, es ist zwei Uhr, mein Mann will mich zu Hause haben, auf Wiedersehen, ich kann Ihnen nicht mehr zuhören’, wie würdest du dich an seiner Stelle fühlen?'
Aber mein Mann blieb hart. 'Du hast gehört, was ich gesagt habe. Dem habe ich nichts hinzuzufügen', pflegte er das Gespräch zu beenden.“ (ebd., S. 215 f.)

Ringen um Unabhängigkeit

Auch wenn Jehan es gerne Anwar Recht machen möchte, ist ihr innerer Wunsch, sich für die sozial Schwachen einzusetzen und für die Rechte der Frauen zu kämpfen, stärker. Nach einigen Versuchen, Zuhause zu bleiben, folgt sie doch ihrem inneren Gefühl und riskiert damit den häuslichen Frieden.

„'Na schön', gab ich gewöhnlich nach, hin und her gerissen zwischen dem Wunsch, Anwar zu gefallen, und meiner Pflicht als Staatsbürgerin. 'Ich werd’s versuchen.' Am folgenden Tag kam ich um zwei Uhr nach Haus, am übernächsten um halb drei, dann um drei und schließlich um vier, bis ich zuletzt wieder meinen vollen Arbeitsplan erfüllte.
An den Tagen, an denen ich abends sehr lange in den Lazaretten bleiben mußte, schlich ich mich auf Zehenspitzen ins Haus und stieg, die Schuhe in der Hand, die Treppe hinauf, damit Anwar mich nicht hörte. Oft genug hörte er mich dann allerdings doch.
'Du weißt genau, daß ich weder auf einer Party noch in einem Nightclub war', lautete meine Reaktion auf seine finstere Stirn, wenn er zuerst auf die Uhr blickte und mich anschließend vielsagend ansah. 'Du weißt genau, wo ich war.'
Wenn ich in Port Said oder Ismailia war, rief ich ihn nur selten an, weil ich mich am Telefon nicht auf eine Diskussion einlassen wollte. Und wenn ich zu Hause war, versuchte ich das Haus möglichst unauffällig zu verlassen, weil ich Streitgespräche am Morgen hasse.
'Du bist pünktlich um zwei zu Hause!' ermahnte er mich.
'Ich werd’s versuchen, Anwar', versicherte ich.
Ich hatte natürlich Verständnis für Anwar. Es gab keinen Ägypter, und vermutlich auch keinen anderen Mann auf der Welt, der nicht wollte, daß seine Frau ihn zu Hause erwartete und ihn mit einem strahlenden Lächeln und einer liebevollen Umarmung begrüßte, während sie in der Küche schon das Essen zubereitet hatte. Das Haus sollte perfekt aufgeräumt, die Kinder - mit erledigten Schulaufgaben - sauber gewaschen und gebührend respektvoll, die Atmosphäre fröhlich und glücklich sein. O ja, die meisten Männer wünschten sich ihre Frauen fast wie Roboter, immer gut aussehend und stets strahlender Laune. Da machte Anwar keine Ausnahme.

Erst als meine Freundinnen und ich nach dem Krieg in den staatlichen Krankenhäusern zu arbeiten und die Versorgung der Patienten zu verbessern begannen, ließ sein Widerstand allmählich nach. Er mußte meine Unabhängigkeit akzeptieren. Endlich wußte ich, was meine Lebensaufgabe war: die Sorge um Kranke und Behinderte, die Hilfe für jene, die sich nicht selbst helfen konnten, die Arbeiten für den Frieden und die Emanzipation der Frauen. Für diese Ziele zu leben, sollte mir erst leichter fallen, als Anwar Präsident von Ägypten war, denn von da an war unsere Zeit so ausgefüllt, daß keines von uns sich mehr den Kopf darüber zerbrechen konnte, wer zu Hause blieb und wer nicht. Ganz zweifellos gestaltete sich unser Eheleben während des Junikrieges und kurz danach zuweilen recht problematisch. Ein Schock schien auf den anderen zu folgen." (ebd., S. 216 f.)

Widerstände der Traditionalisten gegen Jehan

Nicht nur in ihrer Ehe muss Jehan gegen die tradionelle Geschlechterrollenverteilung ankämpfen. Von Vertretern der konservativen politischen Strömungen wird sie wegen ihrer Öffentlichkeitsarbeit kritisiert. Als ihr Mann Präsident von Ägypten wird, wird von ihr erwartet, dass sie in die Fußstapfen ihrer traditionsgebundenen Vorgängerin tritt und zu Hause bleibt, sich einen Namen als gute Ehefrau und Mutter macht und nur ein Minimum an offiziellen Pflichten übernimmt.

„Mir war klar, daß alles, was ich in der Öffentlichkeit tat, umstritten sein würde, denn noch nie hatte die Frau eines Staatsoberhauptes in unserem Land außerhalb ihres Hauses gearbeitet. ... Ich aber konnte - und wollte - meine Sozialarbeit nicht aufgeben. Es war Allah, der mir die Macht geschenkt hatte, dem Volk zu helfen, sowie die Fähigkeit, die Probleme der Menschen zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten. Als Frau des neuen Präsidenten konnte ich als Verbindungsglied zwischen Anwar und dem Volk dienen, die Leiden der Menschen teilen und ihre Probleme erforschen. Ich war fest entschlossen, all jene, die Einwände gegen meine Arbeit erhoben, einfach zu ignorieren. (ebd., S. 136)

Versuche, Jehans Bemühungen zu sabotieren

Schließlich kommt es soweit, dass der Staatssekretär im Präsidialamt Nachrichten an Jehan abfängt, um zu verhindern, dass sie in der Öffentlichkeit als Unterstützerin der Emanzipation der ägyptischen Frauen gesehen wird.

„Ich war wütend und zitierte Minister Scharaf abermals zu mir. Er behauptete, von keinem Telegramm zu wissen, und erst, als ich darauf bestand, wurde es mir ins Büro geliefert. Nun stand fest, daß ich - genau wie Anwar - gegen meine immer mächtigeren Feinde in der Regierung zu Felde ziehen mußte. Denn wie viele andere Ägypter auch waren die Nasseristen der Ansicht, daß eine gute Ehefrau gefälligst zu Hause zu bleiben habe.
Ich selbst war völlig anderer Meinung. Viel zu lange schon hatten die ägyptischen Männer ihre Frauen als Eigentum behandeln dürfen, als Roboter, deren Funktion es war, unsichtbar zu sein und zu gehorchen. Obwohl es überhaupt keinen Grund dafür gab. Keinen!
Kein Glaubenssatz unserer Religion verlangte die totale Unterwerfung der Frau. An keiner Stelle steht im Koran geschrieben, daß die Frau im Haus zu bleiben habe und sich nicht in der

Öffentlichkeit sehen lassen dürfe. Im Gegenteil. Der Koran behandelt Männer und Frauen gleich, im Leben und im Tod. 'Handelt jemand, Mann oder Frau, der Gerechtigkeit entsprechend und besitzt den Glauben, wird er ins Paradies eingehen', heißt es in unserem Heiligen Buch. Ja, der Koran preist sogar die Führungsqualitäten der Frauen. 'Ich fand, daß eine Frau über sie herrschte, die ihnen alles in Fülle gab und einen mächtigen Thron besaß', heißt es in der Sure 'Die Ameise'.
Es waren also weder unsere Heilige Schrift noch die Lehren des Propheten Mohammed, die der Frau eine untergeordnete Rolle zuwiesen, sondern die jahrhundertealte Tradition männlicher Überlegenheit in der gesamten arabischen Welt. Sich der männlichen Herrschaft zu unterwerfen, war den mohammedanischen Frauen im Laufe der Generationen zur Gewohnheit geworden. Aber Gewohnheiten kann man ändern. (ebd., S. 240)

Kampf in eigener Sache

Jehan nimmt den Kampf auf. Sie beschließt, zunächst nach Oberägypten zu reisen, da dort die konservativsten Moslems leben.

„Angesichts der staatlichen Opposition gegen meine Aktivitäten würde ich die Unterstützung des Volkes brauchen, vor allem der streng religiösen Kreise. Genau wie die Konservativ-Religiösen in der ganzen Welt würden die Gläubigen von Assiut sich am heftigsten gegen jede Veränderung wehren. Falls es mir gelang, die Unterstützung der zwölf Scheichs von Assiut, der fundamentalistischen Studenten an der dortigen Universität und der Kopten zu erhalten, hatte ich die halbe Schlacht schon gewonnen.
Ich verfaßte keine formelle Ansprache, machte mir nicht einmal Notizen. Ich wollte mein Herz sprechen lassen, obwohl ich zugeben muß, dass mir das Herz beinah aussetzte, als ich dieses fast ausschließlich aus Männern bestehende Publikum sah.
'Ich bin nach Assiut gekommen, weil Sie von allen Menschen Ägyptens am stärksten am Althergebrachten festhalten', begann ich langsam. 'Ich weiß, daß Sie wie ich größte Achtung vor den Frauen haben, die zu Hause bleiben, um Mann und Kind zu versorgen. Aber ich möchte Ihnen dazu eine Frage stellen.
Ich habe persönlich zwei Möglichkeiten. Als Ehefrau Ihres Präsidenten kann ich zu Hause bleiben und meine Zeit in aller Ruhe mit meinem Mann und meinen Kindern verbringen, an ein paar offiziellen Essen für die Ehefrauen zu Besuch weilender Würdenträger teilnehmen und gelegentlich zum Flughafen fahren, um Leute zu empfangen oder zu verabschieden. Das wäre ein sehr bequemes Leben für mich. Aber wir leben in keiner bequemen Zeit. Deshalb möchte ich Ihre Meinung zur zweiten Möglichkeit hören.
Während ich hier zu Ihnen spreche, ist unser Land von Fremden besetzt. Für mich ist es, als sei dieses Land mein Haus, und mein Garten sei besetzt. Die Frage ist nun, ob ich im Haus bleiben soll, ohne meinen Garten betreten zu können, oder ob ich meinem Mann bei dem Versuch helfen soll, unseren Garten zurückzugewinnen. Soll ich die Bürde Ägyptens mittragen, mit den Frauen und Kindern, den Behinderten und Armen arbeiten, oder soll ich es meinem Mann überlassen, alles, was nötig ist, allein zu tun? Wie sieht die angemessene Rolle der Frau aus?
Ich selber weiß, was ich gern tun würde. Ich möchte meinem Mann helfen und alles für unser Land tun, was ich kann. Ohne Geld dafür zu bekommen. Im Gegenteil, ich bin bereit, meine Zeit zu opfern, zuweilen auch meine Gesundheit, weil ich übermüdet sein werde, sowie meine eigene Bequemlichkeit. In dieser Hinsicht wird meine Rolle also nicht sehr erfreulich sein. In

einer anderen aber sehr wohl, denn ich glaube fest daran, daß Allah mir diesen Auftrag gegeben hat. Und den möchte ich ausführen.' Ich atmete tief durch.
'Wie also lautet Ihre Antwort?' fragte ich meine Zuhörer. 'Ich möchte sie hören.'
Einen Augenblick herrschte Stille. Dann begann der Applaus und steigerte sich, bis mir das Herz überging.
'Ich danke Ihnen sehr', rief ich dem Publikum zu. 'Ich weiß Ihre Antwort sehr zu schätzen. Und ich verspreche Ihnen, zum Wohle unseres Landes alles zu tun, was in meinen Kräften steht.'" (ebd., S. 241 f.)

Aufnahme des Studiums

Schon immer hatte Jehan davon geträumt, einmal studieren zu können. Mit 41 Jahren entschließt sie sich, sich an der Universität in Kairo für das Studium der arabischen Literatur einzuschreiben.

„Um zu demonstrieren, wie wichtig die Frauenbildung war, schrieb ich mich mit einundvierzig Jahren an der Universität von Kairo ein. Ich liebte mein Fachgebiet, die arabische Literatur, obwohl ich ein enormes Lernpensum bewältigen mußte: die schwierige Grammatik, die Linguistik, das archaische Vokabular der präislamischen Dichter sowie die Geschichte der Epoche der Omaijaden und Abbasiden.
'Du arbeitest zu viel', schalt Anwar, wenn ich nach Tisch auf einen Film zu ihm ins Souterrain kam, nur um mich wieder davonzustehlen und zu lernen. Oder wenn wir im Auto saßen und ich mir die Kopfhörer aufstülpte, um mir die Tonbandmitschnitte der Vorlesungen meiner Professoren anzuhören. 'Du kannst nicht arabische Literatur studieren und zugleich all deinen anderen Verpflichtungen nachkommen', behauptete er dann. 'Nimm dir doch ein leichteres Thema, zum Beispiel Geschichte; da brauchst du einfach nur zu lesen und erwirbst zugleich viel neues Wissen.'" (ebd., S. 278 f.)

Politische Aktivitäten

Um den Frauen auf dem Land mehr Einfluss im politischen Leben zu verschaffen, entschließt sich Jehan, für die Wahl in einen Volksrat zu kandidieren. Es handelt sich um den Wahlkreis in der Provinz, in der sie auch bereits die Nähkooperative gegründet hatte. Sie gewinnt die Wahl und erhält ein Mandat im Volksrat; vier Jahre später wird sie die erste Ratspräsidentin Ägyptens.

„Nur wenige Frauen hatten die Möglichkeiten, die ihnen die Revolution eröffnet hatte, wirklich voll ausgenutzt. Daher beschloß ich 1974, mich für ein öffentliches Amt zur Wahl zu stellen und so zu beweisen, daß auch Frauen eine politische Rolle übernehmen konnten. Ich wollte mich nicht etwa ins Parlament wählen lassen, sondern nur in den einflußreichen Volksrat von Munufiya, dem die 301 Dörfer der Provinz unterstanden, darunter auch Mit Abul-Kum und Talla. Auch kandidierte ich nicht als Parteimitglied, sondern als Unabhängige, denn ich erstrebte weder eine politische Karriere noch eine hohe Machtposition: Ich wollte lediglich den Weg für die Teilnahme anderer Frauen an der Landkreispolitik bereiten.
'Wie Allah will', sagte Anwar, als ich ihm kurz nach dem Oktoberkrieg von meinem Plan erzählte. Aber er warnte mich: 'Ob du kandidieren willst oder nicht, ist deine Sache, Jehan.

Aber vergiß eines nicht: Je mehr du in der Öffentlichkeit arbeitest, desto stärker wirst du kritisiert werden. Du wagst hier einen gewaltigen Schritt. In den Volksräten gibt es bisher nur sehr wenige Frauen. Und im Volksrat von Munufiya überhaupt keine.'
'Genau das ist ja auch der Grund, warum die Frauenfragen in den ländlichen Regionen bisher vollkommen vernachlässigt worden sind', gab ich zurück. 'An der Universität von Kairo studieren fast ebenso viele Mädchen wie junge Männer. In Mit Abul-Kum können die meisten Frauen aber noch nicht mal lesen. In Kairo sehe ich täglich Anwältinnen und Ärztinnen, bequem in Rock und Bluse gekleidet, in ihre eigenen Praxen gehen. In Mit Abul-Kum tragen die Frauen lange, hinderliche Kleider und leisten ohne Bezahlung Schwerarbeit auf den Feldern. Die Landfrauen schicken ihre Töchter gar nicht erst zur Schule, weil sie keine andere Zukunft für sie sehen als eine Wiederholung ihres eigenen und des Lebens ihrer Großmütter. In Kairo sitzen acht Frauen im Parlament, und du persönlich hast Aischa Rateb zur Sozialministerin ernannt. Aber wo bleiben die Frauen auf dem Land, Anwar? Von denen ist fast gar keine in der Politik tätig.'
'Du brauchst mir keinen Vortrag zu halten, Jehan', sagte Anwar. 'Kandidiere du nur, wenn du das willst; du wirst schon sehen, ob dich die Männer wählen.'
'Ich glaube, du hast eine Kleinigkeit vergessen', gab ich zurück. 'Die Frauen haben jetzt auch das Wahlrecht.'" (ebd., S. 280 f.)

Drastische Schritte

Immer stärker wächst Jehans Bedürfnis, sich selbst und den Frauen Ägyptens die gleichen Rechte wie den Männern zu verschaffen. Als sie und Anwar nach Saudi-Arabien eingeladen werden, entschließt sich Jehan zu einem drastischen Schritt: Sie betritt das Land neben - anstatt wie üblich - hinter ihrem Mann.

„König Chaled empfing mich auf dem Flughafen von Dschidda mit dem traditionellen Gruß der Araber für einen Gast, der von weit her kommt, und reichte mir die Hand. 'Allah sei Dank für Ihren Schutz!' sagte er auch zu Anwar, den er umarmte und auf beide Wangen küßte.
'Möge Allah auch Sie schützen', erwiderten wir beide.
In makellos weißen Roben und Kopfbedeckungen hatten sich König Chaled und mindestens zwanzig Saudi-Prinzen aufgereiht, um Anwar am Flughafen zu empfangen. Den Journalisten war ebenso klar wie Anwar und den Saudi-Prinzen, daß dies ein historischer Augenblick war, denn ich hatte es vorgezogen, das Königreich nicht hinter meinem Mann zu betreten, sondern an seiner Seite.
Die Saudi-Prinzen hatten keinerlei Überraschung gezeigt, als ich neben Anwar an der Flugzeugtür erschien, und ich spürte auch keine Feindseligkeit. Die Prinzen waren viel zu diplomatisch, um einem Gefühl Ausdruck zu verleihen, das mich oder - weit wichtiger - meinen Ehemann kränken konnte. Aber es war weithin bekannt, daß sich eine Moslemfrau in einem so konservativen und tief religiösen Land wie Saudi-Arabien in der Öffentlichkeit nicht in Gesellschaft von Männern zeigen durfte. Das hatte uns die Saudi-Botschaft in Kairo eindeutig klargemacht, bevor wir unsere Reise antraten, und uns vorgeschlagen, ich solle bei der Ankunft noch etwa eine Stunde in der Maschine bleiben, bis mein Mann, der König und die Prinzen die offizielle Begrüßung hinter sich gebracht und den Flughafen verlassen hätten. Die Botschaft wies uns darauf hin, daß auch Frau Tito, die Ehefrau des Präsidenten von Jugoslawien, die

ihren Mann erste eine Woche zuvor auf einem Staatsbesuch im Königreich begleitet hatte, diese Lösung gewählt habe. Ich dagegen protestierte.
'Auf dieser Reise bin ich auf beiden Ohren taub, Anwar', sagte ich zu meinem Mann, als wir die Nachricht von der Saudi-Botschaft erhielten. 'Ich brauche mir von niemandem vorschreiben oder erklären zu lassen, was es bedeutet, eine gute Moslemfrau zu sein. Ich respektiere meine Religion zutiefst und tue niemals etwas, das gegen den Islam verstößt. Meine Arbeit mit den Frauen, den Kindern, den Armen ist - im Gegenteil - das eigentliche Wesen des Islam. Warum sollte ich mich unsichtbar machen, nur weil ich eine Frau bin? In Ägypten verstecke ich mich nicht vor den Blicken der Männer, und anderswo werde ich das ebensowenig tun. Für mich spielt es keine Rolle, ob wir in Japan sind, in Saudi-Arabien oder auf dem Mond. Ich werde mich auf gar keinen Fall ändern.'
Anwar hatte mich während meiner Tirade nachdenklich angesehen. 'Deine Reaktion überrascht mich nicht', erklärte er. 'Ich habe mich schon seit langem an deine Einstellung gewöhnt, und nun hast du sogar meine Unterstützung. Doch andere Menschen werden vielleicht ein bißchen länger dazu brauchen.'“ (ebd., S. 308 f.)

Eine kleine Frauenrevolution

Ebenso wie sie sich selbst für ihre Rechte einsetzt, ermuntert Jehan auch die Frauen Saudi-Arabiens dazu.

„'Sie müssen selbst um Ihre Rechte kämpfen', erklärte ich ihr, wie ich es jeder Frauengruppe erklärte. 'Niemand wird sie Ihnen auf dem Silbertablett servieren und sagen: ‘Hier, ihr lieben Frauen, sind eure Rechte.’ Niemals. Wenn wir nicht für uns selber kämpfen, wird es auch kein anderer tun. Vergessen Sie nicht unser Sprichwort: 'Nur unsere eigenen Augen werden um uns weinen.'
'Aber womit sollen wir anfangen?' wollte ein anderer Gast der königlichen Familie wissen. 'Gewiß, wir arbeiten für karitative Organisationen, aber es bleiben uns trotzdem sehr viele ungenutzte Stunden. Unsere Möglichkeiten sind eng begrenzt. Wir wissen nicht, was passieren würde, wenn wir ohne Schleier auszugehen oder mit Männern zusammenzuarbeiten wagten.'
'Sie werden Ihre Arbeit tun, wie Allah es von Ihnen erwartet', versicherte ich ihr. 'Erinnern Sie sich an Seine Worte im Koran: ‘Ich werde nicht dulden, daß einer von euch vergebens gute Arbeit geleistet hat.’ Aber lassen Sie uns praktisch denken. Wenn die Männer nicht wollen, daß Sie selbst Geld verdienen, arbeiten Sie weiter für karitative Organisationen. Aber arbeiten Sie mehr. Gehen Sie drei- bis viermal die Woche zu Ihrer Wohltätigkeitsarbeit. Lassen Sie die Männer spüren, daß Sie Verantwortung tragen. Und gehen Sie immer öfter aus dem Haus, bis sich die Männer daran gewöhnt haben. Fordern Sie nach und nach immer mehr Zugeständnisse. Beginnen Sie zunächst mit kleinen Dingen, doch lassen Sie niemals nach in Ihren Forderungen nach Fortschritt. Eines Tages werden Sie dann vermutlich feststellen, daß Sie allein zur Arbeit fahren, und Sie werden unendlich stolz auf das Erreichte sein.'
Am nächsten Vormittag, als Anwar und ich abreisten, sah ich meinem Mann und König Chaled miteinander lachen. 'Was war so komisch?' fragte ich Anwar auf dem Flug nach Abu Dhabi.
'König Chaled hat mir erzählt, wie sehr ihn dein Besuch belustigt hat', antwortete Anwar. 'Ich muß mich wohl in acht nehmen', hat er zu mir gesagt. 'Jehan versucht eine Frauenrevolution anzuzetteln.'“ (ebd., S. 311 f.)

Frauenrechte zum Geburtstag

Obwohl sie sich unermüdlich dafür einsetzt, gelingt es Jehan erst Jahre später, Anwar zu bewegen, sich im Parlament für ein Gesetz zur Sicherung der Rechte der Frauen einzusetzen.

„Noch immer beharrte Anwar darauf, daß seine persönlichen Prioritäten im Hinblick auf Ägypten immer noch den Vorrang vor unserem Kampf um die Frauenrechte hätten. Zu Hause trat ich für unsere Ziele alles, was in meiner Macht stand, und startete sozusagen einen Alleingang.
'Was wünscht du dir zum Geburtstag?' fragte mich Anwar 1977 und dann wieder 1978.
'Frauenrechte', antwortete ich.
'Was wünscht du dir zum Muttertag?' fragte er mich genauso oft.
Meine Antworten wurden allmählich eintönig. 'Frauenrechte'.
Ich muß gestehen, daß ich ihm auf die Nerven ging, obwohl er ebenso wie ich der Meinung war, daß die ägyptischen Frauen endlich die Gleichberechtigung verdient hatten. Jedesmal, wenn Anwar und ich interviewt wurden, ergriff ich die Gelegenheit, ihn in aller Öffentlichkeit mit diesem Thema zu konfrontieren.
'Ägypten ist eine Demokratie, Jehan', hielt er mit dann jedesmal vor. 'Ich handele, wie es die Mehrheit des Volkes verlangt.'
'Über die Hälfte der Bevölkerung sind Frauen, Anwar', gab ich zurück. 'Und Ägypten wird erst zur Demokratie, wenn die Frauen ebenso frei sind wie die Männer. Du, als Präsident unseres Landes, hast die Pflicht, dafür zu sorgen, daß dieser Zustand endlich erreicht wird.'
Ich begann, überall dort, wo Anwar Reden hielt, Menschen im Publikum zu Fragen über unsere Reformvorschläge anzuregen. Denn je umfassender die Unterstützung für den Kampf um die Frauenrechte war, desto wahrscheinlicher wurde es, dass Anwar reagierte. Bei einer politischen Versammlung in Kairo schickte ich Emtethal el-Dib, einem prominenten Mitglied der Frauenbewegung, die auf der entgegengesetzten Seite des Saales saß, durch meinen Leibwächter folgende Nachricht: 'Fragen Sie: ‘Herr Präsident, wenn man Ihnen erklären würde, daß 90 Prozent der Jugendlichen, die in unserem Land kriminelle Handlungen begangen haben, aus Scheidungsfamilien stammen - würden Sie dann Reformen in Erwägung ziehen, durch die Familien gestärkt und Scheidungen erschwert werden?’' Als Emtethal die Frage stellte, warf Anwar mir einen langen Blick zu, bevor er antwortete.
Sogar ins Ausland ging ich mit meinem Kampf um die Rechte der Frauen. 'Präsident Sadat, die ägyptischen Frauen und ihre Kinder leiden unter der von den unfairen Gesetzen des Personenstandsrechts von 1929 geschaffenen Unsicherheit', hieß die Notiz, die ich durch eine lange Sitzreihe Dr. Afaf, dem ägyptischen Konsul in Washington, D.C., zukommen ließ, wo Anwar sich mit Ägyptern unterhielt, die in den Vereinigten Staaten studierten. 'Solange sich die Frau sicher fühlt, wird ihre Familie, das Kernstück einer jeden Gesellschaft, ebenfalls sicher sein. Wann werden Sie diese unfaire und destabilisierende Situation der ägyptischen Familie korrigieren und den Frauen ihre Rechte gewähren?'
'Wo ist Jehan?' fragte Anwar sofort und suchte unter den Zuhörern nach meinem Gesicht.
Ich lächelte unschuldig zu ihm auf, weil er ja merken mußte, daß Dr. Afafs Platz sehr weit von meinem entfernt war. Aber er ließ sich nicht irreführen.
'Meine Frau ist eine Anwältin der Frauen geworden', teilte er dem Publikum lachend mit. 'Sie liegt mir ständig mit den Frauenrechten in den Ohren. Nun gut, die Frauen werden ihre Rechte

bekommen, aber nicht hier und jetzt. Für mich haben andere Dinge Priorität: die Ernährung der Bevölkerung, die Bereitstellung von Wohnraum, Schulbildung, ärztliche Versorgung. Der Rechte der Frauen werde ich mich später annehmen.'" (ebd., S. 325 f.)

4.4.8. Anwars Tod

Schon seit langem hatte Jehan befürchtet, ihr Mann könnte einem Attentat zum Opfer fallen. Kurz vor seinem Tod haben beide eine Ahnung, dass sie getrennt würden. Als das Schreckliche jedoch geschieht, kann Jehan es nicht fassen. Sie legt alle ihre Ämter nieder und vergräbt sich in ihrer Trauer.

„Auch nachdem Monate vergangen waren, vermochte ich mich nicht aus den Depressionen zu lösen. Ich trat als Vorsitzende des Volksrats von Munufiya zurück und gab meinen Lehrposten an der Universität auf. Ich war nicht mehr mit ganzem Herzen bei meiner karitativen Arbeit und besuchte die Talla-Kooperative im ersten Jahr nur zweimal, die Wafa wal Amal sowie das SOS-Kinderdorf nur vier- oder fünfmal. Ich wußte natürlich, dass Anwars Tod Allahs Wille und nicht nur sein eigenes, sondern auch mein Schicksal war. Doch ständig nagte an mir dieses schuldbewußte Gefühl, daß ich seinen Tod irgendwie hätte verhindern, daß ich unauffällig für mehr Sicherheitsmaßnahmen hätte sorgen können. Ein ganzes Jahr lang machte ich alles und jeden, vor allem aber mich selbst für seinen Tod verantwortlich.
Ich trug nur Schwarz, und als das traditionelle Trauerjahr vorüber war, fuhr ich immer fort, Schwarz zu tragen. Jeden Morgen, wenn ich den Kleiderschrank öffnete, sah ich nur Schwarz und empfand auch alles immer nur schwarz. Ich mochte keine Farben tragen, keinen Schmuck und kein Make-up. Manche Frauen ließen die Trauerzeit im Handumdrehen hinter sich, mir aber war es einfach unmöglich. Irgend etwas in mir war tot.
Meine Kinder machten sich große Sorgen. 'Du solltest dich etwas heller kleiden, Mama', baten sie mich und brachten mir neue Blusen und Röcke, die wenigstens grau waren. Ich aber lebte nur in meiner Trauer. Noch immer stand ich um sechs Uhr früh auf, las nach dem Gebet die Zeitungen, beantwortete meine Post und besprach mit der Köchin täglich die Mahlzeiten, doch während des restlichen Tages wanderte ich ruhelos in der Villa umher, fand nicht genug Energie, das Haus zu verlassen, konnte mich nicht genug konzentrieren, um die Zeit, die ich daheim verbrachte, sinnvoll zu nutzen. Immer wieder stand mir die Szene von Anwars Tod vor Augen. Wie in einem Alptraum wollte ich ihr entfliehen, doch immer wieder hörte ich das Dröhnen der Düsenjäger am Himmel, das Peitschen der Schüsse, das furchtbare Schreien ..." (ebd., S. 417 f.)

Trauer

Nach einer Phase des Nichtfassenkönnens beginnt Jehan wieder, sich aufzurichten.

„Noch immer kommen mir die Tränen, wenn ich an meinen verstorbenen Ehemann denke, aber mir war vom ersten Moment an klar, daß ich seinen Tod akzeptieren, daß ich auch ohne ihn

weiterleben mußte. Voll Tapferkeit mußte ich seinen Verlust ertragen - für meine Familie und für Ägypten. Das war nicht leicht, nach einunddreißig Jahren des Zusamenlebens mit einem solchen Mann - einem Mann, der mich genauso sehr liebte wie ich ihn. Wir waren zwei Partner, die sich ergänzten, viel mehr als ein gewöhnliches Ehepaar. Wir verstanden und respektierten einander vollkommen. Er war meine Kraft. Ich war sein Licht. Das zu verlieren, war unendlich schwer für mich.
Jetzt versuche ich meinen Tränen Einhalt zu gebieten. Statt zu weinen, denke ich daran, wie er mich gern sehen würde. Sähe er mich in meinem Schmerz - er wäre bestimmt nicht glücklich darüber. Er sah mich stets als Kämpferin und war sehr stolz auf mich. Also muß ich so weiterleben, wie er es sich wünschen würde. Immer, wenn ich das Gefühl habe, mich in meinem Schmerz zu verlieren oder etwa schwach zu werden, sage ich mir sofort: So darfst du nicht sein. Sadat will nicht, daß du so bist. Anwar will dich genauso stark sehen, wie du schon immer warst. Nur weil ich dieses Bild von ihm in mir trage, konnte ich, was ich durchmachen mußte, bewältigen.“ (ebd. S. 29)

Rückblick

Rückblickend bedauert Jehan ihren Einsatz für die Rechte der Frauen und der Hilfsbedürftigen nicht. Sie ist jedoch traurig, dass Anwar und ihr nicht mehr Zeit füreinander blieb.

„Von anderer Seite wurde behauptet, ich sei meiner Zeit voraus. Aber auch dem möchte ich widersprechen. Die Moslemfrauen haben genauso viel Recht wie andere Frauen auf eine aktive Rolle in der Gesellschaft, auf die Zusammenarbeit miteinander und mit den Männern, um ihre und die Lebensbedingungen anderer zu verbessern. Daß ich mich diesem Kampf angeschlossen und versucht habe, die traditionellen Barrieren zu durchbrechen, die die Moslemfrauen zum Schweigen verurteilten, war mein Schicksal und Allahs Wille. Ich habe dafür gelitten. Aber wir beide, Anwar und ich, wußten und akzeptierten, daß man für den Fortschritt, für jede Veränderung einen Preis zahlen muß. Und wir haben ihn bereitwillig gezahlt.
Rückblickend würde ich keinen Augenblick meines Lebens verändern wollen und bedaure nur, daß Anwar nicht lange genug leben durfte, um sich mit mir zusammen zur Ruhe zu setzen. Es wäre das Paradies gewesen, gemeinsam ein friedliches Dasein ohne jede Verantwortung, ohne jeden Druck zu genießen. Wir hatten uns beide so sehr auf ein ganz neues Leben gefreut, in dem wir unsere Enkelkinder heranwachsen sehen und uns in unserem Haus in Mit Abul-Kum, wo Anwar zu schreiben beabsichtigte, entspannen wollten. 'Ich träume von dem Tag, an dem wir ohne Leibwachen, ohne Protokoll nach Europa oder Amerika reisen und ein normales Leben führen', sagte ich oft zu ihm, als sich der Zeitpunkt für die Rückgabe des Sinai näherte. 'Keine Sorge, Jehan. Er wird kommen', versicherte er mir dann. Doch das war ein Traum, der sich nicht erfüllte.
Heute lebe ich, als sei er noch am Leben. Ich arbeite noch immer für den Frieden, für die Verbesserung des Lebensstandards der Armen, für die Rehabilitation der Behinderten, für eine liebevolle Unterbringungen der Waisen, für den Kampf um die Rechte der Frauen. Die wahre, ruhige Heiterkeit, die wir als Menschen empfinden, entspringt, wie ich ganz fest glaube, nur den Bemühungen, anderen zu helfen. Ich stelle mir gern vor, daß Anwar sieht, was ich tue, und stolz auf mich ist.

Heiraten werde ich niemals mehr; ich denke auch nicht daran, meinen Namen zu ändern. Ich habe immer nur Anwars Frau sein und ihm zur Seite stehen wollen, doch lebe ich nicht in der Vergangenheit oder in einer Illusion. Anwar ist nicht mehr, und ich muß weiterleben. Ich glaube an das Heute und an das Morgen und lebe das Heute und das Morgen. Perfektion gibt es nur in Allah, und ich als Mensch versuche, solange ich auf dieser Erde bin, alles zu tun, um ein so guter Mensch zu werden, wie es mir eben möglich ist. Nach dem Tod werde ich wieder mit Anwar vereint sein, das weiß ich.“ (ebd., S. 420 f.)

Epilog

Einige Jahre später nimmt Jehan das Angebot einer Universität in Amerika an, dort zu unterrichten. Sie schließt ihre Promotion ab und hält Vorträge in ganz Amerika über die Stellung der Frau im Nahen Osten.

„Ich war sehr, sehr fleißig während meiner ersten beiden Winter in Amerika, bereitete mich auf meine Vorlesungen vor und flog nicht nur zwischen Virginia und South Carolina hin und her, sondern kreuz und quer durchs ganze Land, um überall Vorträge über die Stellung der Frauen und die Notwendigkeit des Weltfriedens zu halten. Es war ein anstrengendes Leben, und anfangs fühlte ich mich recht unsicher. Ich hatte noch nie ein richtiges Gehalt bekommen außer dem geringen Betrag als Vorsitzende des Volksrats von Munifiya, den ich der Talla-Kooperative zukommen ließ.
Zugleich bereitete ich mich auf meine Doktorprüfung an der Universität von Kairo vor. Ich mußte einen perfekten Eindruck machen, denn ich wußte, daß meine Arbeit von all meinen und vor allem den Gegnern meines Mannes in Ägypten unnachsichtig unter die Lupe genommen werden würde. Mein Herz raste, als ich im Sommer 1986 den Prüfungssaal der Universität betrat. Um mich zu unterstützen und mir Mut zu machen, hatten Freunde Hunderte von Blumenarrangements in die Universität geschickt. Ich kam mir vor wie in einem wunderschönen Garten, als mich der Prüfungsausschuß drei Stunden lang - teilweise sehr streng - examinierte. Später protestierte meine Tochter Jehan bei einem der Professoren gegen die Schwierigkeit seiner Fragen. 'Mir blieb keine Wahl', erklärte ihr Dr. Ibrahim Abdel Rahman. 'Ich wollte auch nicht den Schatten eines Verdachts aufkommen lassen, daß Ihre Mutter eine Vorzugsbehandlung genieße. Um zu beweisen, daß sie ihren Doktortitel ehrlich verdient, mußte sie mehr wissen und sich gewandter ausdrücken können als jeder normale Doktorand.'“ (ebd., S. 424)

Jehan ist stolz, dass sie es geschafft hat, nach dem Tod von Anwar allein weiterzuleben.

„Meine Freunde in Ägypten und meine neuen amerikanischen Freunde fragen mich oft, ob es mich unglücklich macht, nach dem luxuriösen Leben als Frau des Präsidenten von Ägypten jetzt um so viel einfacher leben zu müssen. Aber ich habe keine Sehnsucht nach dem Pomp. Statt dessen bin ich stolz auf meine Unabhängigkeit und Selbständigkeit.“ (ebd., S. 425)

Auch nach seinem Tod gibt ihr der Gedanke an Anwar Kraft.

„Dank seiner Kraft und seines Vertrauens in mich habe ich durchhalten können. Trotz aller Schwierigkeiten, trotz allem, was ich erlebt habe, bin ich stark geblieben. Ich habe mich auf meine eigenen Füße stellen und ein neues Leben ohne meinen Mann beginnen müssen. Gefälligkeiten habe ich weder verlangt noch erhalten. Ich mache meinen Weg allein und voll Würde. Und ich bin, als Ägypterin, sehr stolz darauf." (ebd., S. 427)

4.5. Zusammenfassende Betrachtungen

Wesentliche Merkmale des Entwicklungsweges von Jehan

Jehans Entwicklungsweg zeigt exemplarisch auf, wie wichtig es ist, auf die *eigene innere Stimme zu hören,* sich auf das eigene *innere Gefühl zu besinnen,* gerade auch wenn es gegen die Kultur, zu der ich gehöre, steht.

Es wird deutlich, dass zu sich stehen eine große *Chance* in sich birgt und etwas ganz Besonderes im Leben erblühen kann, wenn ich meiner *inneren Stimme* folge. Jehans Lebenswerk wirkt wie eine große Belohnung dafür, dass *sie sich selbst treu bleibt* trotz aller Widrigkeiten.

Was heißt es für eine Frau, dem Druck von außen nicht nachzugeben, sondern *dem eigenen Erleben* zu folgen? Es heißt zunächst, *sich zu spüren, sich zu erleben*, durch den Prozess der Selbstfindung hindurchzugehen. Und wenn sich in dem Prozess schließlich eine Klarheit gebildet hat, *zu sich selbst zu stehen*, auch dann, wenn ein starker Gegenwind einem entgegenweht. Es heißt, *zu wissen, worum es einem geht und sich treu zu bleiben* trotz des Widerstandes der Umgebung.

Jehan bemüht sich um eine *situationsgerechte Kommunikation*, das heißt sich „*authentisch*" aber auch „*situationsgerecht*" (F. Schulz v. Thun 1998, S. 13) zu verhalten, *zu sich selbst zu stehen*, aber auch die Menschen um sich herum *ernst zu nehmen*.

Für den Kommunikationsexperten Friedemann Schulz von Thun ist das zentrale Kriterium für eine gelungene Kommunikation deren Stimmigkeit. Dies bedeutet für ihn *„die doppelte Übereinstimmung sowohl mit mir selbst als auch mit dem Charakter der Situation"* (1981, S. 18 und S. 121 ff.) gewissermaßen eine *„doppelte Authentizität"*.

Ähnlich wie Anais gelingt es auch Jehan, sowohl *zu sich zu stehen* als auch einen Weg *gemeinsam* mit den anderen zu finden. *„Selbstverwirklichung"* und *„Hingabe"* werden von ihnen nicht als Gegensatz, sondern als einander bedingende und befördernde Prinzipien gelebt (vgl. Schulz von Thun 1998, S. 16).

Der Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Identitätsentwicklung von Jehan

Als kleines Mädchen unterscheidet sich Jehans Leben auf den ersten Blick durch fast nichts von dem der anderen heranwachsenden Ägypterinnen. Behütet wächst sie unter der Obhut der Großfamilie auf. Bei genauerer Betrachtung fällt jedoch auf, dass ihre Mutter sie *selbständiger* erzieht als ägyptische Mütter dies bei ihren Kindern zu tun pflegen: „Wenn wir beim Spielen im Garten hinfielen, kamen unsere Tanten immer angelaufen und hoben uns auf. „Laßt sie doch selbst aufstehen", sagte meine Mutter zu ihnen."

Jehans *Frauenbild* wird geprägt durch das Vorbild ihrer Mutter. Sie erlebt, dass ihre Mutter sich für ihre *eigenen Wünsche und Bedürfnisse* einsetzt - so bringt die Köchin der Familie zum Beispiel auf ihren Wunsch nur für sie europäisches Essen auf den Tisch. Auch die Beziehung der Eltern unterschiedet sich von anderen Partnerschaften in Ägypten. Die Mutter empfängt gemeinsam mit dem Vater Besuch, etwas, was zu damaligen Zeiten unüblich war. Frauen vergnügten sich stets getrennt von Männern, und es als galt als schamlos für sie, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen.

„Niemand kann sich seine Religion aussuchen", erklärte ihre christliche Mutter Jehan. Dies ist die erste Lektion in religiöser Toleranz, die Jehan erhält. Der Vater hatte ganz gegen die Tradition in der Familie nicht darauf bestanden, dass seine Frau zum Islam konvertierte. („Aber mein Vater liebte meine Mutter sehr und wollte keinen Druck auf sie ausüben.") So lernt Jehan schon früh, die Überzeugungen der Verwandten im engsten Familienkreis aber auch im weiteren Umfeld zu tolerieren.

Im Elternhaus von Jehan herrscht eine *„sehr herzliche, liebevolle Atmosphäre."* Der Vater kommt - anders als viele ägyptische Väter - nach der Arbeit direkt nach Hause und verbringt viel Zeit mit seinen Kindern: „Nach dieser Siesta begab sich mein Vater, anders als viele ägyptischen Männer, nicht in die Cafés, um dort mit Freunden Kaffee zu trinken, Backgammon zu spielen oder die Nargileh, die Wasserpfeife, zu rauchen, sondern ging mit uns allen zusammen aus, oder er blieb bei uns zu Hause."

So wächst die kleine Jehan in einem Gemisch von Einflüssen europäischer und abendländischer Kultur auf, das sie in so besonderer Weise für ihr späteres Leben vorbereitet. Beeinflusst von ihrer religiösen, aber auch emanzipierten Tante Zouzou werden die *Geschichten der berühmten Frauen Ägyptens* für sie zum Vorbild. Besonders fasziniert ist sie von den *Biographien der ägyptischen Heldinnen*, die für ihre Sache kämpfen. Schon jetzt zeichnet sich ab, wie wichtig es ihr einmal sein wird, sich für ihre eigenen Interessen einzusetzen. „Würde ich selbst jemals so mutig sein können?", fragt sich Jehan.

Lernen vom Partner

Ihr männliches Vorbild ist Anwar el-Sadat. Bereits bevor sie ihn persönlich kennen lernt, verehrt sie ihn. „Dieser Mann verkörperte alles, was ich bewunderte und selbst gern gewesen wäre. Er war ein Held und ein Idealist." Als sie ihn schließlich kennen lernt, kann sie ihr Glück kaum fassen und verliebt sich auf Anhieb in ihn.

Auch Anwar ist offen für eine neue Partnerschaft. Er lebt getrennt von seiner Frau, die, ohne dass sie sich vorher kannten, mit ihm verheiratet worden war. Anwar sehnt sich nach einer Partnerin, mit der er seine Überzeugungen, sein Leben teilen kann. Auf den ersten Blick wirkt Jehan mit sechzehn Jahren noch nicht reif genug dafür. Doch schnell stellt sich heraus, dass sie ihrem Alter voraus ist und dass beide sich einander ergänzen und voneinander lernen können. Sie ist lebendig, lebensfroh, er eher zurückhaltend und nachdenklich: „Anwar neigte dazu, sich in Gedanken zu verlieren. Ich dagegen war lebenslustiger, aufgeschlossener. Oft vermochte ich ihn mit einem Scherz aus seiner düsteren Stimmung zu lösen, manchmal gelang mir das aber auch nicht."

Als Jehans Mutter Anwar schließlich kennen lernt, fasst sie es in einem Satz zusammen: *„Und du wirst dich nie mit ihm langweilen."* Diese durchaus untypische Überlegung für eine ägyptische Ehefrau und Mutter zeigt, dass Jehan aufgrund ihrer Sozialisation mit anderen Erwartungen in die Ehe geht als die anderen Mädchen ihres Alters.

So gibt sie sich dann auch nicht mit der klassischen Rolle der Frau in einer ägyptischen Partnerschaft zufrieden. Nach kurzer Zeit bereits nimmt sie ihr Lernpensum wieder auf, um die Schule zu beenden. Doch auch sie scheitert zunächst an den Grenzen, die die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ihr setzen, und die sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht in Frage stellt: „Anwar hatte unendlich viel zu tun; zuweilen kam er nur nach Hause, um sich schnell umzuziehen oder etwas zu essen. Einen Terminplan gab es nicht. Als seine Frau war es jedoch meine Pflicht, zu Hause zu sein, wann immer er dort auftauchte. Das erwartete er genauso von mir wie jeder andere ägyptische Ehemann, und ich stellte das auch nie in Frage. „Tut mir leid", sagte ich zu meinen Lehrern, nachdem ich einen Kurs nach dem anderen versäumen mußte, „ich muß vorerst wohl mit der Schule aufhören." (ebd., S. 122)

Selbstfindung innerhalb der Ehe

Auch wenn Jehan so nicht für die Schule lernen kann, lernt sie doch in anderer Hinsicht. Nach dem Sturz des Regimes von König Faruk findet sie sich von einem auf den anderen Tag in der Rolle der Ehefrau eines der wichtigsten Männer des Landes wieder. Wie es in der Kultur Ägyptens üblich ist, wird sie von den Menschen in unterschiedlichen Lebensproblemen um Rat und Unterstützung gebeten. Auch wenn sie sich der Situation eigentlich noch nicht gewachsen fühlt, so versucht Jehan jedoch, ihr Bestes zu geben, und sie wächst mit ihrer Aufgabe.

Es beunruhigt sie, dass die Ägypterinnen - so wie sie selbst - in so vielen Dingen von ihrem Mann abhängig sind. Nicht nur finanziell, sondern auch hinsichtlich ihrer Identität machen sie sich eher *„zu Gefangenen ihrer Ehe statt zu Ehepartnerinnen. Um frei und ausgefüllt leben zu können, müßten die Frauen lernen, selbständig zu werden.“* Mit noch nicht einmal zwanzig Jahren ermutigt sie Frauen, sich auf die eigenen Füße zu stellen: „Ich rief die Frau des Arztes an und bat sie, mich aufzusuchen. „Ihre Ehe ist zerbrochen“, erklärte ich ihr. „Sie müssen sich jetzt ihr eigenes Leben aufbauen. Warum suchen Sie sich nicht eine Arbeit?“

Anwar ist nicht begeistert über ihr Engagement: „Warum engagierst du dich so sehr?“ fragt er sie. „Das Privatleben dieser Leute geht dich nichts an.“ Obwohl der Einfluss von Anwar auf Jehan zu diesem Zeitpunkt beträchtlich gewesen sein muss, lässt sich nicht ab von ihrem Wunsch, Menschen zu helfen und zu unterstützen. Sie folgt weiter ihrer inneren Stimme: „Aber warum kommen sie dann zu mir, als ob ich Wunder wirken könnte?“ entgegnete ich. „Würdest du sie einfach wegschicken?“ Und ich half weiter, wo immer es ging.“

Die eigene Meinung offen aussprechen

Auch wenn Jehan sich bislang in erster Linie autodidaktisch, vor allem mit Büchern über Geschichte, Politik und den *Biographien von ihr bewunderter Frauen* beschäftigt hatte, so ist ihr Wissensdurst doch groß. In einer Gruppe von anderen Politiker- und Diplomatenfrauen wird ihr deutlich, wie sehr sie ihre eigene Meinung noch zurückhält und sich durch die gesellschaftlichen Normen darin gehindert fühlt: *„Diese Zusammenkünfte weckten etwas in mir, von dessen Existenz ich nichts geahnt hatte.* Die Frauen, die bei uns Vorträge hielten, waren hoch intelligent und sehr gebildet. Unsere Damen lauschten ihnen interessiert, machten sich Notizen und stellten Fragen. Warum war das nicht auch in unserem Alltagsleben möglich? Wir besaßen doch auch Verstand, dachten nach und bildeten uns eigene Meinungen. *Warum hinderte der Brauch uns daran, diese offen auszusprechen? Ich fühlte mich immer eingeengter.“*

In diesen Zusammenkünften mit gleichgesinnten Frauen lernt Jehan in geschütztem Rahmen (ohne Männer und damit auch ohne gegen die Tradition ankämpfen zu müssen), sich vor eine Gruppe zu stellen und zu reden, sie lernt ihre Auffassung in größerem Kreis zu vertreten. Durch die Vorträge von gebildeten Frauen des Nahen Ostens gewinnt sie nicht nur an fachlichem Wissen, auch ihr Bild von sich selbst verändert sich. Schließlich beginnt sie diese neue Fähigkeit auch im Kreis von Männern anzuwenden. Bei einem Essen mit einem indischen Philosophen äußert sie zum ersten Mal außerhalb ihrer Ehe und dem Kreis ihrer Freundinnen ihre eigene politische Auffassung. Anwar, der dies bereits kommen sah, befürchtet, dass sie im konservativen Ägypten damit auf große Schwierigkeiten stoßen könnte. Jehan ist jedoch bereit, auf dieses Risiko einzugehen: „Dann tut es mir leid, Anwar“, erklärte ich, *„aber ich werde mich*

nicht damit begnügen, den Mund zu halten oder über das Wetter zu plaudern, wenn mir viel wichtigere Dinge im Kopf herumgehen.“

Eine eigene berufliche Identität finden

So wie für ihre eigenen Rechte, setzt sich Jehan auch für die Rechte der anderen Frauen Ägyptens ein. Ihre erster Erfolg - eine Nähkooperative von Frauen auf dem Land - ermutigt sie. Auch wenn die Begeisterung ihres Mannes noch verhalten ist („Aber nimm dich in acht, nicht alle Männer sehen es gern, daß die Frauen das Haus verlassen und arbeiten gehen. Sie müssen auch jetzt noch an ihre Pflichten als Ehefrau denken. Genau wie du.“) spürt sie doch, dass sie etwas gefunden hat, das sie befriedigt und ausfüllt. Schließlich erkennt auch Anwar ihre Arbeit an: „Nun gut, dann werde ich dir die Frauen Ägyptens anvertrauen“, erklärte er, „während ich mich um die Staatsgeschäfte kümmere.“

Das Ringen um Unabhängigkeit

Als das Engagement Jehans für die sozial Schwachen und die Frauen immer mehr Zeit einnimmt, gerät Jehans Ehe in eine Krise. Anwar wünscht sich, dass sie mehr Zeit Zuhause mit den Kindern verbringt: „Es gab keinen Ägypter, und vermutlich auch keinen anderen Mann auf der Welt, der nicht wollte, daß seine Frau ihn zu Hause erwartete und ihn mit einem strahlenden Lächeln und einer liebevollen Umarmung begrüßte, während sie in der Küche schon das Essen zubereitet hatte. Das Haus sollte perfekt aufgeräumt, die Kinder - mit erledigten Schulaufgaben - sauber gewaschen und gebührend respektvoll, die Atmosphäre fröhlich und glücklich sein. O ja, die meisten Männer wünschten sich ihre Frauen fast wie Roboter, immer gut aussehend und stets strahlender Laune.“ Es gelingt ihr jedoch auf pragmatische Art (jeden Tag eine halbe Stunde mehr), sich ihre Unabhängigkeit zu erringen.

Auch schwierigen Diskussionen weicht sie nicht aus: „Du weißt genau, daß ich weder auf einer Party noch in einem Nightclub war“, lautete meine Reaktion auf seine finstere Stirn, wenn er zuerst auf die Uhr blickte und mich anschließend vielsagend ansah. „Du weißt genau, wo ich war.“

Jehan gelingt es, ihren inneren Bedürfnissen zu folgen und trotz der widrigen Umstände ihren eigenen Weg zu gehen: *„Er mußte meine Unabhängigkeit akzeptieren. Endlich wußte ich, was meine Lebensaufgabe war: die Sorge um Kranke und Behinderte, die Hilfe für jene, die sich nicht selbst helfen konnten, die Arbeiten für den Frieden und die Emanzipation der Frauen.“*

Deutlich wird hier, wie wichtig es für eine Frau ist, auf ihrem Entwicklungsweg vom Partner *angenommen, ernstgenommen und wahrgenommen* zu werden aber zugleich auch *Freiraum* zu haben; Freiraum nicht im Sinne eines Kontaktabbruches, sondern *Freiraum im Kontakt zum Partner zu spüren*.

Zur eigenen Identität stehen trotz gesellschaftlicher Widerstände

Das Panorama der *gesellschaftlichen Widerstände*, die Jehans Entwicklung beeinträchtigen, ist groß. Um so erstaunlicher, dass dies bei ihr nicht zu einer anhaltenden Resignation führt. Im Gegenteil: Immer wieder geht sie das Risiko ein, *ihre eigenen Werte zu vertreten und damit die gesellschaftliche Anerkennung zu verlieren*. Das Lebensgefühl, unabhängig und frei zu sein, ist ihr wichtiger.

Als die Kritik der konservativen Moslems an ihren Aktivitäten immer größer wird, wagt sie die direkte Konfrontation: „Falls es mir gelang, die Unterstützung der zwölf Scheichs von Assiut, der fundamentalistischen Studenten an der dortigen Universität und der Kopten zu erhalten, hatte ich die halbe Schlacht schon gewonnen."

Auch in ihrer Rolle als Ehefrau des Staatspräsidenten besteht sie auf ihrer Autonomie. Als erste moslemische Frau wagt sie es, bei einem offiziellen Anlass im religiös-konservativen Saudi-Arabien an der Seite ihres Mannes aufzutreten: „Ich brauche mir von niemandem vorschreiben oder erklären zu lassen, was es bedeutet, eine gute Moslemfrau zu sein. Ich respektiere meine Religion zutiefst und tue niemals etwas, das gegen den Islam verstößt. Meine Arbeit mit den Frauen, den Kindern, den Armen ist - im Gegenteil - das eigentliche Wesen des Islam. *Warum sollte ich mich unsichtbar machen, nur weil ich eine Frau bin?"*

Immer wieder warnt Anwar sie, dass sie, je stärker sie in die Öffentlichkeit tritt, um so stärker kritisiert werden würde. Jehans innerer Antrieb ist jedoch größer. Schließlich macht sie einen gewagten Schritt, sie kandidiert für einen Volksrat, in dem es bisher keine Frauen gibt: „Du brauchst mir keinen Vortrag zu halten, Jehan", sagte Anwar. „Kandidiere du nur, wenn du das willst; du wirst schon sehen, ob dich die Männer wählen." „Ich glaube, du hast eine Kleinigkeit vergessen", gab ich zurück. „*Die Frauen haben jetzt auch das Wahlrecht*."

Unermüdlicher Einsatz für die eigenen Werte

Auch nach dem Tod Anwars setzt sich Jehan weiter unermüdlich für ihre eigenen Werte ein: „All meine Energien und Projekte richteten sich immer wieder auf das Ziel, die Lage der Frauen zu verbessern. Die Geburtenrate zu bremsen. Das Analphabetentum auszumerzen. Den jungen und - durch mein Beispiel - auch den älteren Frauen eine gewisse Bildung zu verschaffen. Gesundheitsdienste, Nahrungsmittel und Kinderfürsorge sicherzustellen. Arbeitsplätze zu schaffen. Den Lebensstandard zu heben. Die Frauen anzuspornen, sich zu engagieren."

Sie ist stolz darauf, dass es ihr auch ohne die Ermutigung und Begleitung von Anwar gelingt, ihren Lebensweg weiter zu gehen.

5. Empirischer Teil

5.1. Durchführung der Untersuchung

5.1.1. Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung

Der Forschungsansatz der vorliegenden Arbeit gründet sich auf die von Langer entwickelte Methode des Persönlichen Gespräches. Die zentrale Haltung des Ansatzes ist, „die frei geäußerte innere Welt von Menschen ernst und wichtig zu nehmen, sie als kostbares Erfahrungsgut wissenschaftlich zu dokumentieren und sie als Basis für Entwicklungs- und Handlungsschritte der betreffenden Personen wie auch derer, die von ihnen lernen möchten, zur Verfügung zu stellen." (Langer 1996, S. 59)

5.1.1.1. Voraussetzungen in der Haltung der gesprächsführenden Person

Nach Auffassung von Langer (1985) ist „Grundvoraussetzung für den Weg, mit Hilfe von persönlichen Gesprächen Wissen zu schaffen, eine lernbereite, den einfachen Menschen in seinen Lebensexperimenten achtende Haltung des Wissenschaftlers" (ebd., S. 448) einzunehmen. Somit verstehen sich die Wissenschaftlerin und der Wissenschaftler nicht als Experten, die aufgrund ihres überlegenen Wissens für die jeweilige Fragestellung eine präzise vorgefertigte Hypothese formulieren können. Vielmehr gehen sie lernbereit und offen für Neues und Überraschendes an ihr Thema heran.

Das Persönliche Gespräch beruht auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers. Die in der personenzentrierten Psychologie von Rogers als förderlich erkannten Haltungen sind somit auch im Persönlichen Gespräch maßgeblich: Einfühlsames Verstehen, Wertschätzung und Achtung der Person, mit der wir sprechen und Kongruenz (Echtheit) ermöglichen einen vertrauensvollen Kontakt zwischen der Wissenschaftlerin, dem Wissenschaftler und den Befragten.

5.1.1.2. Historischer Hintergrund der Forschungsmethode

In der Einleitung zu seinem Buch „Partnerschule" (1985) beschreibt Rogers seine Überlegungen dazu, wie er den Reichtum an Erfahrungen von ihm bekannten Ehen und Beziehungen weitergeben könnte. Er entschloss sich, mit einigen Paaren Gespräche zu führen, die er auf Tonband aufnahm. Andere Paare bat er, ihm über ihre gemeinsamen Erfahrungen zu schreiben. Für ihn sind ihre Erkenntnisse und Einsichten die Unterlagen, aus denen sich etwas lernen lässt:

„Material dieser Art drängt sich dem Leser nicht auf als ein 'So mußt du sein', es spricht nicht warnend: 'Meide diesen Weg', es führt auch nicht zu klaren Schlußfolgerungen; die Person oder das Paar sagt ganz einfach: 'So ist es oder war es für mich oder für uns - und vielleicht können Sie daraus etwas lernen, das Ihnen hilft, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.' In meinen Augen ist eine solche 'höchst persönliche Sicht von innen' nicht nur die beste Lernquelle, sie ist vielleicht auch der Weg zu einer neuen und menschlicheren Wissenschaft vom Menschen.“ (ebd., S. 8)

Rogers vertritt die Ansicht, dass wir mit Daten überflutet werden, aber nur selten etwas wirklich Hilfreiches dabei erfahren:

„Ich weiß, daß man über die äußeren Erscheinungen von Ehe und Partnerschaft alles in Erfahrung bringen kann, was man wissen möchte. Man kann die Unterschiede der sexuellen Bedürfnisse von Männern und Frauen feststellen, anhand von Büchern erfahren, wie sich der Geschlechtsakt verbessern läßt, die Geschichte der Ehe studieren, den Prozentsatz junger Leute, die im College-Alter unverheiratet zusammenleben, ermitteln, aus Fragebögen die wichtigsten Quellen für die Zufriedenheit und Unzufriedenheit verheirateter Paare erfahren und so weiter und so fort. Aber nur selten stoßen wir auf ein wahres Bild dessen, was Partnerschaft ist, so wie sie von innen wahrgenommen wird, wie sie gelebt und erfahren wird. Das aber könnte das Material sein, das ich allem bereits Bekannten hinzuzufügen hätte.“ (C. Rogers 1985, S. 7)

Rogers betont die Notwendigkeit einer neuen Wissenschaft, in der das Erleben von Menschen eine zentrale Rolle einnehmen kann. Sein Buch „Partnerschule“ ist ein Beispiel dafür, wie die Erfahrungen von Paaren anderen Anregungen und Bestätigung geben können. Rogers ist nicht der Auffassung, dass qualitative Methoden für jede Fragestellung das beste Forschungsinstrument sind, jedoch gibt es seiner Meinung nach bestimmte Fragen, die mit dieser Methode am angemessensten untersucht werden können.

5.1.1.3. Wahl der Forschungsmethode

Im Vergleich mit anderen quantivativen und qualitativen Forschungsmethoden erscheint mir für das Ziel, Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe zu erforschen, das Persönliche Gespräch als die geeigneteste. In der folgenden Betrachtung dieser Methodenform folge ich den von Inghard Langer im Manuskript vorliegenden Ausführungen (vgl. „Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung“ in: „Lebendiger Wortwechsel - Von wohltuenden und wirksamen Gesprächen im Alltag“, Hamburg 1996).

Im Gegensatz zum narrativen Interview, bei dem die interviewführende Person der informationsgebenden eher fern und verschlossen bleibt, steht beim Persönlichen Gespräch die Begegnung von Person zu Person im Vordergrund. Dies ermöglicht eher als beim Interview einen tiefgehenden Austausch über das zu behandelnde Thema. Langer (1996) schreibt hierzu:

„In angespannten, uns fremden, uns wenig gedeihlich erscheinenden Situationen haben wir unsere innere Welt, unser inneres Erleben und unsere differenzierten Erlebnisse und Erwägungen einfach viel weniger präsent, als uns dieses sonst möglich wäre. Demgegenüber erschließt eine vertraute, zwischenmenschliche Atmosphäre auch vergessene, entferntere oder zumindest nur schemenhaft präsente, frühere Begebenheiten oder innerseelische Vorgänge. Im Verlauf eines zunehmend dichter werdenden gegenseitigen Austausches kann sich für die erzählende Person eine erweiterte, neue und klarere Betrachtungsweise ihrer Erfahrungen, Erlebnisse und Einordnungen zu einem Thema ergeben.“ (ebd., S. 211)

Je persönlicher die Begegnung der Beteiligten, je sicherer sie sich in der Situation fühlen und je mehr sie sich öffnen können, desto geringer ist die Gefahr der Verfälschung durch die persönliche Beteiligung der Gesprächsleiterin, des Gesprächsleiters. Dies soll nicht heißen, dass von der Person, die ein Gespräch leitet, keine Beeinflussung ausgeht. Dieser Einfluss kann sich auch begrenzend auswirken, die Gesprächspartnerin, der Gesprächspartner können nur in dem Maße Offenheit zeigen, wie es das Verstehen und die Annahme des Gegenübers zulassen. So kann es passieren, dass nur ein Ausschnitt der ganzen Informationsbreite mitgeteilt wird. Deswegen ist wichtig, dass die Person, die das Gespräch leitet, vorab ihre eigenen Bezüge zum Thema klärt und sich ihrer Gefühle und Gedanken bewusster wird.

Die vorangegangenen Ausführungen machen deutlich, aus welchem Grund meine Wahl auf das Persönliche Gespräch als Forschungsmethode fiel, um Entwicklungsprozesse von Frauen in Liebe und Partnerschaft zu erfassen. Verbunden damit ist auch die Hoffnung, dass die Erfahrungen der Befragten der Leserin, dem Leser möglicherweise Anregungen, Bestätigung und Orientierung für ihren eigenen Lebensweg geben.

5.1.2. Vorbereitungsphase

Um mir über meinen persönlichen Bezug zum Thema Klarheit zu verschaffen und eigene Erfahrungen in der Gesprächssituation zu sammeln, führte ich zwei Eigengespräche zum Thema meiner Arbeit. Das eine Gespräch fand vor Beginn der Untersuchung statt, das andere drei Jahre später. Beide Gespräche wurden von Kolleginnen geführt, die Erfahrung mit dem Persönlichen Gespräch hatten und bereit waren, mir zu helfen, meinen Standort in meinem Forschungsthema zu finden. Auch später habe ich den Rat von anderen eingeholt, wenn ich mich während oder nach einem Gespräch von bestimmten Themen persönlich betroffen fühlte.

5.1.3. Durchführung der Gespräche

Die Kontaktaufnahme mit den Befragten verlief in der Regel unkompliziert. Die Frauen, mit denen ich bereits Gespräche für meine Diplomarbeit geführt hatte, fragte ich, ob sie bereit wären, ein weiteres Gespräch mit mir zu führen. Weitere Gesprächspartnerinnen fanden sich über Empfehlungen. Manchmal verschoben sich Termine, weil die Frauen andere für sie in dem Moment wichtigere Themen hatten. Vor allem bei den Frauen, mit denen ich mehrere Gespräche führte, stand das Thema Partnerschaft nicht immer im Vordergrund ihres Erlebens. So wartete ich ab, bis der richtige Zeitpunkt gekommen war. Wichtig war mir allein, dass die Gesprächspartnerin Lust auf das Gespräch hatte.

5.1.3.1. Äußerer Rahmen

Ungefähr die Hälfte aller Gespräche fanden in meiner Wohnung statt, die andere Hälfte in den Wohnungen der Befragten. Die Entscheidung, wann und wo wir uns trafen, überließ ich den Gesprächspartnerinnen. Ich bat sie nur, dafür zu sorgen, dass wir möglichst ohne Unterbrechungen und zeitliche Begrenzung zusammensitzen konnten. Wenn das Gespräch bei mir stattfand, stellte ich das Telefon ab. Gute Erfahrungen habe ich auch damit gemacht, mich nicht abends nach der Arbeit, sondern an einem freien Tag zu einem Gespräch zu treffen. So war es möglich, vorher zusammen etwas zu essen oder zu trinken und erst danach mit dem eigentlichen Gespräch zu beginnen. Auch nach Ende der Sitzung kam es häufig vor, dass wir noch zusammen saßen und das Gesagte nachklingen ließen. Die Gespräche dauerten zwischen zwei und vier Stunden und wurden mit Einverständnis der Befragten auf Kassette aufgenommen, um sie später transkribieren zu können. Das Ende wurde durch die Frauen eingeleitet, wenn sie das Gefühl hatten, dass sie alles gesagt hatten, was ihnen wichtig war.

5.1.3.2. Vorbereitung auf das Gespräch

Vor jedem einzelnen Gespräch nahm ich mir Zeit, mich in Ruhe auf das Gespräch einzustimmen. Wenn es sich um das zweite Gespräch mit einer Gesprächspartnerin handelte, las ich noch einmal die Verdichtung des ersten Gespräches. Ich bemühte mich, Erwartungen an das Gelingen des Gespräches loszulassen und ein Vertrauen in die Stimmigkeit dessen, was passieren würde, zu entwickeln.

5.1.3.3. Gesprächsbeginn

Obwohl ich mit fast allen Gesprächspartnerinnen schon vorher Kontakt hatte, stellte die Situation „Gespräch für eine Forschungsarbeit“ uns vor eine neue

Aufgabe. Da ich mich selbst für andere Forschungsarbeiten als Gesprächspartnerin zur Verfügung gestellt hatte, kannte ich das Gefühl, etwas „leisten zu müssen“ und „besonders kluge Dinge“ sagen zu müssen. Ich versuchte deswegen am Anfang des Gespräches zu vermitteln, dass mich genau die Erfahrungen, die die jeweilige Gesprächspartnerin gemacht hatte, interessieren würden, und dass kein Leistungsaspekt damit verbunden sei. Trotzdem war häufig bei Gesprächsbeginn eine Unsicherheit da. Ich berichtete dann zunächst, wie ich auf das Thema meiner Arbeit gekommen war und was mir selbst dabei besonders wichtig sei. Dann bat ich die Gesprächspartnerin, einfach zu erzählen, was sie im Moment besonders beschäftigte. In den meisten Fällen wurde die Frage so aufgegriffen, in anderen Fällen war es der Gesprächspartnerin lieber, chronologisch über ihre Erfahrungen zu berichten.

Alle Gespräche entwickelten sich spontan, ohne Interviewleitfaden. Mein Eindruck war, dass es für meine Gesprächspartnerinnen leichter war, sich offen zu äußern, wenn sie die Erfahrungen, die sie aktuell beschäftigten, darstellen konnten, ohne Rücksicht auf eine möglicherweise anders geartete Fragestellung meiner Arbeit, die sie nur einengen und der Darstellung die Lebendigkeit nehmen würde.

5.1.3.4. Der Gesprächsverlauf

Für einige Frauen gab es eines oder mehrere Themen, die sie in Zusammenhang mit ihrer Entwicklung in der Partnerschaft besonders beschäftigten und über die sie sprechen wollten. Da die Gespräche insgesamt recht lang waren, erfuhr ich dabei im Laufe der Zeit auch einiges über andere Themen oder auch frühere Partnerschaften, im Zentrum stand jedoch die aktuelle Situation. Meistens war auch der Wunsch da, nach dem Gespräch mehr Klarheit über eine bestimmte Fragestellung zu haben.

Andere Gesprächspartnerinnen hatten das Bedürfnis, chronologisch zu erzählen. Meistens begann das Gespräch dann damit, wie sie ihren Lebenspartner kennen gelernt hatten und sich die Partnerschaft entwickelt hatte. In einem Fall lebte die Gesprächspartnerin zum Zeitpunkt des zweiten Gespräches, das ich mit ihr führte, alleine. Sie zog bei unserem Treffen ein ausführliches Resümee der zentralen Paarbeziehungen, die sie in ihrem Leben eingegangen war.

So unterschiedlich die Gespräche auch verliefen, sie hatten in meinen Augen eines gemeinsam: Die Form, die gewählt wurde, war immer die, die der Befragten gemäß und für sie stimmig war.

Auch im weiteren Verlauf des Gespräches folgte ich den Ausführungen der Befragten. Lediglich, wenn ich etwas nicht verstanden hatte oder mir nicht ganz sicher war, ob das, was ich verstanden hatte, auch das war, was meine Gesprächspartnerin hatte sagen wollen, fragte ich nach. Manchmal bat ich darum,

mir ein Beispiel zu nennen, um besser folgen zu können. Auch wenn ich neugierig war und gerne noch mehr über ein Thema erfahren wollte, sagte ich dies. Wenn ich aus meiner eigenen Erfahrung etwas zum Thema beisteuern wollte oder mich im Gespräch etwas besonders berührte, brachte ich mich auch selbst ein. Ich achtete aber dabei darauf, der Gesprächspartnerin keinen Raum zu nehmen und sie nicht im Gesprächsfluss abzulenken oder zu unterbrechen.

Auch sogenannte Nebenthemen wurden von den Gesprächspartnerinnen aufgegriffen und von mir begleitet. Häufig stellte sich heraus, dass sie nur auf den ersten Blick nichts mit dem Thema zu tun hatten, bei längerem Zuhören war dann meistens doch eine Verbindung zu erkennen. Insgesamt fiel mir auf, dass das Thema „Beruf“ häufig auftauchte und viel Raum einnahm. Ich glaube, dass das damit zusammenhängt, dass die beiden Bereiche tatsächlich auf vielerlei Weise miteinander zusammenhängen und auch die persönliche Entwicklung in beiden Bereichen miteinander verknüpft ist.

5.1.3.5. Ende des Gespräches

Das Ende des Gespräches kündigte sich meistens dadurch an, dass die Gesprächspartnerinnen das Gefühl hatten, alles, was ihnen wichtig war, gesagt zu haben. Ich bat sie dann, mir noch einmal zu benennen, was für sie in dem Gespräch wichtig gewesen sei. Manchmal ergab sich daraufhin noch ein längerer Wortwechsel, in vielen Fällen wurde das Gespräch dadurch abgerundet. Es kam auch vor, dass für mich eine Frage offen geblieben war, die zu einem früheren Zeitpunkt zu stellen nicht stimmig gewesen wäre. Dann holte ich dies nach. Mit Einverständnis der Gesprächspartnerin stellte ich das Tonband ab, wenn es aus unserer beider Sicht nichts Wesentliches mehr zu ergänzen gab.

5.1.3.6. Veränderungen im Verlauf der Gespräche

Die gewählte Methode des Persönlichen Gespräches wurde im gesamten Verlauf der Datenerhebung beibehalten. Da sich jedoch meine Gesprächspartnerinnen und ich in den sieben Jahren der Untersuchung veränderten, veränderten sich auch die Gespräche. Ich hatte den Eindruck, dass sie an Tiefe gewannen und auch die Aufgeschlossenheit und der Grad an Selbstreflexion der Befragten zunahm. Auch mein Vertrauen in die Methode des Persönlichen Gespräches wuchs, so dass ich weniger sorgenvoll an ein Gespräch heranging. Da ich immer das Gefühl hatte, dass die letzten Gespräche die besten seien, hätte ich oft gerne wieder von vorne angefangen und alles bisher Erarbeitete verworfen. Nachdem ich jedoch den Ergebnisteil fertiggestellt hatte, stellte ich fest, wie wertvoll auch die allerersten Gespräche waren.

Die inhaltlichen Schwerpunkte haben sich im Zeitraum der Untersuchung nur wenig verändert. Bei einigen Frauen variierten die Themen, mit zunehmendem Alter rückte zum Beispiel das Thema Kinderwunsch mehr in den Vordergrund.

Insgesamt war für meine Zufriedenheit bei der Arbeit das prozessorientierte Vorgehen sehr entscheidend. So blieb die Datenaufnahme „lebendig", es war möglich, auf die Entwicklung der Gesprächspartnerinnen einzugehen.

5.1.3.7. Persönliche Erfahrungen bei der Anwendung der Methode

An dieser Stelle möchte ich einige persönliche Erfahrungen wiedergeben, die ich im Verlauf der Datenerhebung gemacht habe. Ich habe das Persönliche Gespräch als eine äußerst ergiebige Forschungsmethode erfahren. Ursprünglich war es mir jedoch nicht leicht gefallen, mich auf eine Forschungsmethode einzulassen, deren „Wissenschaftlichkeit" von anderen angezweifelt wurde. Diese Kritik hat mich mitunter hart getroffen, und oft habe ich mir gewünscht, auch sagen zu können, „und jetzt führe ich eine Varianzanalyse durch, und dann korreliere ich die Ergebnisse mit ... usw." Das hätte mit Sicherheit ein beeindrucktes Schweigen ausgelöst und so manche Diskussion verhindert, die entstand, wenn ich erklärte, dass ich persönliche Gespräche führte.

Auf der anderen Seite war für mich jedes dieser Gespräche ein bedeutsames persönliches Erlebnis. Ich war überrascht und beeindruckt, wieviel Lebensweisheit nach der Transkription der Gespräche vor mir lag. Mir wurde mit jedem Gespräch deutlicher, wie vielschichtig und bereichernd die Erfahrungen eines einzigen Menschen sein können.

So bin ich jetzt nach Abschluss der Untersuchung sicherer geworden, wenn mich jemand auf mein Vorgehen in der vorliegenden Arbeit anspricht. Trotzdem möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Herrn Prof. Inghard Langer vom Psychologischen Institut III der Universität Hamburg bedanken, der uns Doktoranden den Weg bereitet hat und dabei unterstützte, diese Forschungsmethode anzuwenden.

5.1.4. Beschreibung der Stichprobe

Für die vorliegende Untersuchung wurde eine nicht repräsentative, unsystematische Probandinnengruppe zusammengestellt. Die Auswahl ist dadurch einseitig, dass es sich fast ausschließlich um Akademikerinnen handelt und zudem um Frauen, welche besonders daran interessiert waren, über ihre Entwicklungswege in Partnerschaft und Liebe zu sprechen.

Die anhand der relativ kleinen Stichprobe gewonnenen Ergebnisse stellen eine Auswahl aus der Gesamtheit möglicher Erfahrungen von Frauen auf ihrem Weg in

Partnerschaft und Liebe dar. Somit sind die Ergebnisse als eine Darstellung konkreter Beispiele und Möglichkeiten des Erlebens von Frauen in Partnerschaft und Liebe zu verstehen. Den Leserinnen und Lesern der vorliegenden Arbeit bleibt es überlassen, sie für sich zu bewerten und für den eigenen Lebensweg nutzbar zu machen. Wenn dennoch eine übergreifende Bedeutung angenommen wird, so liegt der Grund hierfür in der hier angewendeten Methode. Die Aussagen wurden in persönlichen Gesprächen erhoben. Die vertraute, personenzentrierte Atmosphäre eröffnete Möglichkeiten, in Bereiche vorzudringen, die bei anderem Vorgehen möglicherweise verschlossen blieben wären. So sind zwar die vorliegenden empirischen Ergebnisse begrenzt, doch ist davon auszugehen, dass sie einen Ausschnitt aus der Vielfalt menschlichen Erlebens darstellen und somit das Panorama der geschilderten Erfahrungen und Erkenntnisse in seiner Gesamtheit gesehen allgemeinen Charakter besitzt.

In Bezug auf die Stichprobenkriterien gab es keine spezifischen Einschränkungen. Maßstab für die Auswahl war allein das Interesse an dem Thema und die Bereitschaft, sich auf ein intensives Gespräch einzulassen. Die Motivation der Frauen, ein Gespräch zu führen, war unterschiedlich. Zum Teil war es die Bereitschaft, mich bei meinem Vorhaben zu unterstützen, in erster Linie glaube ich aber, dass die Befragten die Gelegenheit nutzten, einmal ausgiebig und ohne Beschränkung über ein Thema sprechen zu können, das ihnen wichtig war.

Insgesamt flossen in die vorliegende Arbeit fünfundzwanzig Gespräche mit neun Frauen zu ihren Entwicklungswegen in Partnerschaft und Liebe ein. Mit jeder Frau führte ich im Zeitraum von 1990-1997 zwischen zwei und vier Gespräche. Der zeitliche Abstand zwischen den Gesprächen variierte je nach Entwicklung und Situation der Gesprächspartnerin zwischen einem und fünf Jahren.

Die Altersspanne der Gesprächspartnerinnen lag zwischen dreiundzwanzig und vierzig Jahren. Alle Frauen haben Abitur, der Großteil hat studiert, wobei die überwiegende Anzahl einen sozialen Beruf gewählt hat. Alle Befragten haben im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit Therapie oder Selbsthilfegruppen gemacht oder waren selber therapeutisch tätig, so dass das Niveau der Auseinandersetzung mit der eigenen Person als sehr hoch zu betrachten ist.

Vorstellung der Gesprächspartnerinnen

Um der Leserin, dem Leser die Übersicht im empirischen Teil der Arbeit zu erleichtern (siehe auch tabellarische Übersicht am Ende des Kapitels), werden im Folgenden die Gesprächspartnerinnen in alphabetischer Reihenfolge vorgestellt:

Barbara ist Informatikerin. Ich hatte mit ihr bereits für meine Diplomarbeit zwei Gespräche geführt. Nach unserem zweiten Gespräch hatte Barbara sich aus ihrer sechsjährigen Beziehung mit Andreas kurz vor der geplanten Hochzeit gelöst. Bei unserem dritten Gespräch ist sie 29 Jahre alt. Sie hat inzwischen eine neue Partnerschaft begonnen, sieht ihren Freund jedoch nur am Wochenende, da sie

aus beruflichen Gründen in eine andere Stadt gezogen ist. Der Abstand tut ihr gut, und sie hat das Gefühl, dass es ihre persönliche Entwicklung bereichert, viel Zeit für sich selbst zu haben. (Drei Gespräche insgesamt, Zeiten zwischen den Gesprächen: je ein Jahr)

Erika ist Sozialpädagogin und bei unserem ersten Gespräch 32 Jahre alt. Sie lebt in einer Dreiecksbeziehung mit Bastian und Tom und fühlt sich recht ausgefüllt. Fünf Jahre später bei unserem zweiten Gespräch hat sie jedoch einen Mann gefunden, der die Qualitäten beider Vorgänger miteinander vereint. Als wir uns treffen, ist sie mit ihrem Partner bereits seit drei Jahren zusammen und wünscht sich ein Kind von ihm. (Zwei Gespräche insgesamt, Zeit zwischen den Gesprächen: vier Jahre)

Fanny ist Psychologin. Zum Zeitpunkt unseres ersten Gespräches ist sie 27 Jahre alt. Sie hat sich aus ihrer ersten siebenjährigen Beziehung gelöst und ist seit zwei Jahren mit Konrad zusammen, eine Partnerschaft, die sie als ambivalent erlebt, weil Konrad sich nicht so für sie entscheidet, wie sie es sich wünscht. Bei unserem zweiten Gespräch zwei Jahre später hat sie sich nach langem Ringen mit sich selbst von Konrad gelöst. Sie hat Jonas kennen gelernt und sich in ihn verliebt. Seit kurzer Zeit sind die beiden zusammen und wollen heiraten. (Zwei Gespräche insgesamt, Zeit zwischen den Gesprächen: zwei Jahre)

Karin ist Sozialtherapeutin und bei unserem ersten Gespräch 29 Jahre alt. Sie hat sich gerade nach acht Jahren von ihrem Partner Karl getrennt. Auch bei unserem zweiten Gespräch zwei Jahre später lebt sie noch alleine. Ein Jahr später beim dritten Gespräch hat sie Hans kennen gelernt, der aber zu diesem Zeitpunkt noch in einer anderen Beziehung lebt, die er auch nicht aufgeben will. Da ein Teil dieses Gespräches leider wegen eines technischen Defektes des Gerätes nicht aufgenommen wurde, trafen wir uns ein halbes Jahr später noch einmal. Inzwischen hatte sich die Situation verändert, Hans hatte sich von seiner anderen langjährigen Partnerin getrennt. Auch Karin hat das Gefühl, dass sie sich nach drei Jahren Partnerschaft endlich ganz auf ihn einlassen kann. (Vier Gespräche insgesamt, Zeit zwischen erstem und zweitem Gespräch: zwei Jahre, zwischen den anderen: je ein Jahr)

Karolin ist Psychologin. Für meine Diplomarbeit hatten wir bereits zweimal miteinander gesprochen. Damals lebte sie in einer langjährigen Partnerschaft mit Peter, war aber bereits aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen, um mehr Raum für sich zu gewinnen. Zwei Jahre später bei unserem dritten Gespräch, Karolin ist inzwischen 27 Jahre alt, hat sie sich von ihrem langjährigen Freund Peter getrennt und lebt in einer Partnerschaft mit Nico. Bei unserem letzten Gespräch drei Jahre später hat sie sich von Nico getrennt und eine neue Partnerschaft mit Fred begonnen, in der sie sehr glücklich ist. (Vier Gespräche insgesamt, Zeit zwischen erstem und zweiten Gespräch: ein Jahr, zwischen zweitem und drittem Gespräch: zwei Jahre, zwischen drittem und viertem Gespräch: drei Jahre)

Mirjam ist Soziologiestudentin. Mit ihr hatte ich im Rahmen der Diplomarbeit zwei Gespräche geführt. Sie ist 23 Jahre alt, verheiratet, und lebt mit ihrem fünf Jahre älteren Mann in einer gemeinsamen Wohnung. Da ich Mirjam danach aus dem Augen verlor, konnte ich leider keine weiteren Gespräche mit ihr führen. (Zwei Gespräche insgesamt, Zeit zwischen den Gesprächen: ein Jahr)

Ricarda ist Fotografin. Bei unseren ersten beiden Gesprächen im Rahmen der Diplomarbeit lebte sie in zwei Beziehungen gleichzeitig mit Andi und Tobias und war recht zufrieden damit. Zum Zeitpunkt des dritten Gespräches ist sie 29 Jahre alt. Die Dreiecksbeziehung war inzwischen daran gescheitert, dass besonders Andi sehr unter der Situation litt. Ricarda ist nunmehr seit acht Monaten mit Jan zusammen, sie kann sich jedoch keine langfristige Beziehung mit ihm vorstellen. (Drei Gespräche insgesamt, Zeit zwischen den Gesprächen: je ein Jahr)

Susanne ist Buchhändlerin, später beginnt sie Pädagogik zu studieren. Bei unserem ersten Treffen ist sie 35 Jahre alt und lebt seit über fünf Jahren mit Sven in einer Beziehung. Bei unserem zweiten Gespräch ist Susanne 40 Jahre alt. Sie hat sich von Sven getrennt, nachdem er sie mit einer anderen Frau betrogen hatte und auch danach nicht bereit war, zu ihr zu stehen. Eine weitere intensive Beziehung zu Torsten hatte sie aus ähnlichem Grunde beendet. Im zweiten Gespräch zieht Susanne ein Resümee ihre Männerbeziehungen. (Zwei Gespräche insgesamt, Zeit zwischen den Gesprächen: fünf Jahre)

Tabea ist Künstlerin. Im Rahmen der Diplomarbeit hatten wir zwei Gespräche miteinander geführt. Damals lebte sie in einer für sie unbefriedigenden Beziehung mit Klaus, der wenig auf sie einging. Bei unserem dritten Gespräch fünf Jahre später ist Tabea 33 Jahre alt. Sie hat sich nach sieben Jahren von Klaus getrennt und lebt nunmehr in einer für sie sehr erfüllenden Beziehung mit Daniel. (Drei Gespräche insgesamt, Zeit zwischen erstem und zweiten: ein Jahr, zwischen zweitem und dritten: fünf Jahre)

				Abstand zwischen den Gesprächen (in Jahren)			Name des Partners			
Name	**Alter***	**Beruf**	**Familienstand**	**1.-2. Gespräch**	**2.-3. Gespräch**	**3.-4. Gespräch**	**1. Gespräch**	**2. Gespräch**	**3. Gespräch**	**4. Gespräch**
Barbara	27	Informatikerin	ledig	1	1		Andreas	Andreas	Michael	
Erika	32	Sozialpädagogin	ledig	4			Bastian / Tom	Bernd		
Fanny	27	Psychologin	ledig	2			Konrad	Jonas		
Karin	29	Sozialtherapeutin	ledig	2	1	1	Karl	Hans	Hans	Hans
Karolin	24	Psychologin	ledig	1	2	3	Peter	Peter	Nico	Fred
Mirjam	23	Soziologiestudentin	verheiratet	1			Omnid	Omnid		
Ricarda	27	Fotografin	ledig	1	1		Andi / Tobias	Andi / Tobias	Jan	
Susanne	35	Pädagogikstudentin	ledig	5			Sven	(kein Partner)		
Tabea	28	Künstlerin	ledig	1	5		Klaus	Klaus	Daniel	

Tab. 3: Übersicht der Gesprächspartnerinnen

* zum Zeitpunkt des Gespräches

5.2. Auswertung der Daten

5.2.1. Erstellen von Verdichtungsprotokollen

Zunächst wurden alle Gespräche wortwörtlich transkribiert. Diese Transkripte bildeten die Grundlage für das Verdichtungsprotokoll. Da ich keine vorgegebenen Auswertungskategorien hatte, habe ich die Gespräche immer wieder gelesen und zentrale Themenbereiche am Rand markiert. Nach und nach entstanden so die unterschiedlichen Bereiche. Wenn eine Gesprächspartnerin chronologisch von ihrem Entwicklungsweg erzählt hatte, behielt ich diese Chronologie bei und ordnete die Aussagen nur thematisch. Ich habe so viele der Aussagen meiner Gesprächspartnerinnen wie möglich wörtlich wiedergegeben und zum besseren Verständnis für die Leserin, den Leser mit Überschriften und kurzen Begleittexten bzw. Zusammenfassungen versehen. Füllworte wie „also irgendwie, so“ habe ich im Verdichtungsprotokoll nicht mit aufgenommen, um das flüssige Lesen nicht zu behindern. Zu allen Protokollen habe ich eine Einführung geschrieben, in der die aktuelle Situation der Gesprächspartnerin wiedergegeben bzw. die Vorgeschichte der Partnerschaft beschrieben wird, die notwendig ist, um das Gespräch zu verstehen. Den Abschluss bildet in der Regel die persönliche Bilanz, die die Befragten am Ende des Gespräches gezogen haben.

5.2.2. Kommunikative Validierung

Nachdem die Gespräche verdichtet worden waren, habe ich sie jeweils mit dem Originaltranskript an die Gesprächspartnerinnen geschickt und sie gebeten, zu prüfen, ob sie sich so darin wiedergegeben fänden. Die Änderungswünsche wurden dann in den Text übernommen, Passagen, die die Gesprächspartnerin aus Gründen der Anonymität nicht mit aufgenommen haben wollte, wurden gestrichen. Ebenso wurden Namen und nähere Lebensumstände der Befragten und ihrer Partner nach ihren eigenen Wünschen zur Sicherung des Persönlichkeitsschutzes verändert. Dieses Vorgehen hat zweierlei Gründe: Zum einen werden die erhobenen Daten damit abgesichert, zum anderen entspricht es der Philosophie der gewählten Forschungsmethode, den Gesprächspartnerinnen die Gelegenheit zu geben, Veränderungen entsprechend ihrer Wahrnehmung vorzunehmen.

5.2.3. Ausgewählte Verdichtungsprotokolle

In Kapitel 6. „Ergebnisse der empirischen Untersuchung“ werden die Erfahrungen der Befragten in Ausschnitten und themenbezogen wiedergegeben. Diese Darstellung deckt sich jedoch nur begrenzt mit der Einmaligkeit des Einzelfalls. Um der Komplexität von Entwicklungswegen von Frauen gerecht zu

werden, sollen an dieser Stelle beispielhaft drei Verdichtungsprotokolle in ungekürzter Fassung dargestellt werden. Dies soll einerseits bezwecken, dass die Ganzheit der Entwicklungsgeschichte der Frauen gewahrt bleibt und die Leserin, der Leser sich einen eigenen Eindruck über die Entwicklungsverläufe machen kann. Andererseits soll es das Ausgangsmaterial für die Gesamtauswertung exemplarisch darstellen.

5.2.3.1. Verdichtungsprotokoll des ersten Gespräches mit Tabea

Vorstellen der Gesprächspartnerin

Tabea ist 33 Jahre, ledig, Graphikerin und Künstlerin. Sie lebt zusammen mit ihrem Freund Daniel. Bevor sie Daniel kennen lernte, hatte sie sieben Jahre lang eine Partnerschaft mit Klaus, in der sie allerdings die letzten Jahre zunehmend unzufriedener war. Bei unserem letzten Gespräch hatten ihre Überlegungen dazu im Mittelpunkt gestanden. Damals befasste sie sich auch sehr stark mit ihrer beruflichen Weiterentwicklung, sie hatte gerade ihr Studium abgeschlossen und war auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, das Gelernte umzusetzen und auch ihre künstlerische Begabung einbringen zu können.

Tabea und Klaus

Tabea ist 6 Jahre mit Klaus zusammen, als sie eine Astrologin aufsucht, weil sie mit ihrer Beziehung unzufrieden ist und das Gefühl hat, dass sie stagniert.

„Die hat mir nicht nur die Zukunft vorausgesagt, sondern auch ein bisschen auf den Zahn gefühlt. Sie hat uns ein Partnerhoroskop erstellt. Eigentlich hat sie das ausgesprochen, was war. Es war schön, das noch einmal von neutraler Stelle zu hören. Es war eben so, was sie sagte, was aus ihren Fragen durchkam, dass es eigentlich etwas ist, was auf einem toten Punkt angekommen ist. Ich war, was das angeht, nie ganz ohne Hoffnung, es war ja nicht schlimm in dem Sinne, dass ich nicht gedacht hätte, da ist noch was drin. Ich habe mir dann danach fest vorgenommen, du stellst ihm ein Ultimatum. Und das habe ich nicht gleich in die Tat umgesetzt, sondern das ist mit der Zeit gewachsen."

Gemeinsamer Urlaub

Das Gespräch mit der Astrologin beschäftigt Tabea innerlich, ohne dass sie zunächst direkt Konsequenzen daraus zieht.

„Das habe ich die erste Hälfte des Jahres 1993 mit mir herumgetragen. Dann habe ich noch mit Klaus einen komischen Sommerurlaub verbracht, der für mich ganz frustrierend war. Wir sind in den neuen Bundesländern gewesen, auf der Insel Pöhl. Da kannte er viele Leute und wir haben wie zu DDR-Zeiten Urlaub gemacht. In einer kleinen Pension, einfachste Ausstattung und unten mit gemeinsamer Küchenbenutzung, mit Plastikstühlen vor dem Haus auf der Veranda. Ansonsten flaches Land und Wasser, drumrum die Ostsee. Aber für uns beide war es wahnsinnig anstrengend. Er hat dann, ich weiß gar nicht, wo der Kerl immer die Kraft hergenommen hat, er ist ziemlich beleibt gewesen, der ist mir immer mit dem Fahrrad weggefahren und ich konnte nicht mehr. Ich habe immer versucht mitzuziehen. Das hat mich

alles total ernüchtert. Das hat überhaupt gar keinen Spaß gemacht. Ich fand das nur anstrengend, von morgens bis abends.“

Auch andere gemeinsame Urlaube mit Klaus fand Tabea meist anstrengend und nervig. Weder nahm er sich die Zeit, den Urlaub mit ihr in Ruhe zu planen, noch ging er während des Urlaubs auf ihre Bedürfnisse ein.

"Wenn wir zusammen verreist sind, war es fast nie gut. Wir haben schon mal einen ziemlich scheußlichen Urlaub erlebt: Weihnachten an der Nordsee. Da war das auch so, dass er mich da durch Wind und Wetter gezerrt hat und - obwohl ich Vegetarier bin - hat er danach noch Ente gemacht und all so einen Scheiß. Das mag ja für ihn alles richtig und wichtig gewesen sein. Unter dem Motto: ich lass mich mal überraschen und dann kommt das kühle Erwachen. Das war eben überhaupt nichts für mich. Es war ja nicht einmal die Zeit oder der Raum, dass man vorher mal abstimmt, was machen wir eigentlich genau. Sondern es waren immer irgendwelche improvisierten Sachen 'auf Deibel komm raus'. Danach musste ich mich erstmal wieder ein bisschen regenerieren.“

Sich nicht unterstützt und aufgehoben fühlen können

Als Tabea einen neuen, anstrengenden und für sie nicht erfüllenden Job annimmt, wird ihr immer klarer, wie wenig sie in schwierigen Zeiten auf die Unterstützung von Klaus setzen kann.

„Ich habe in dem DTP-Studio zuerst Vollzeit gearbeitet. Und dann kam der Herbst, da ging es schon los. Ich war in der Arbeit ziemlich unglücklich, war natürlich heilfroh, dass ich eine Stelle hatte, aber menschlich hatte ich das Gefühl, ich bin ferngesteuert. Ich hatte überhaupt kein Eigenleben mehr, musste eben funktionieren. War eine relativ verantwortungsvolle Sache, aber es war ohne Leben für mich. Ich habe dann in der Zeit natürlich immer mehr gemerkt, was ich wirklich brauche, wenn ich 40 Stunden in der Woche arbeite, und was ich wirklich nicht brauche. Ich brauche Unterstützung und eine Verlässlichkeit und nicht jemanden, der mich in meiner Freizeit noch stresst und sonstwo in der Gegend herumschleppen will, wenn ich mir es lieber Zuhause gemütlich mache. Der auch mal am Nachmittag da ist und nicht immer nachts um drei. Der nicht meine Kräfte immer noch mehr abzieht mit Sachen, die in dem Moment wirklich nicht wichtig sind. Er meinte immer, er müsse mich irgendwie zur Kunst bringen usw. Im Grunde hatte das alles nur den entgegengesetzten Effekt, nämlich: dass ich mich immer mehr zugemacht habe, weil ich das von ihm nicht gesagt bekommen wollte. Das sind Sachen, die sind sowieso in mir drin, da braucht mir keiner sagen, was ich jetzt tun soll. Da habe ich im Grunde auch einen Trotz. Oder einfach einen Unwillen, mir von ihm da irgendwas sagen zu lassen. Es war in mir eigentlich immer dieses Gefühl: 'Du hast dazu nichts zu sagen.' Manchmal hat er mich in positivem Sinne sicher bestärkt. Aber er hat dann immer ungefragt seinen Senf dazugegeben und schrieb mir vor, was ich machen muss und wo ich jetzt Kontakte knüpfen müsste, was ich für einen Rummel machen müsste, um mich, dass ich Aufmerksamkeit errege. Das ist überhaupt nicht mein Thema. Ich habe 40 Stunden gearbeitet und hatte echt keine Meinung mehr zu irgendwas. Er flippte immer in der Gegend rum. Er ist arbeitslos, er ist immer noch arbeitslos. Mir hat er immer gesagt, was ich machen soll. Da ist in mir die Klappe gefallen. Es ist mir einfach immer klarer geworden, dass das nicht zusammenpasst, überhaupt nicht.“

Eine glückliche Fügung bringt Tabea die erträumte Möglichkeit, ihre Arbeitszeit zu reduzieren und so mehr Raum für Erholung und Spaß zu haben.

„Ich habe mir eigentlich gewünscht, die Arbeitszeit zu reduzieren. Dann kam mein Vorgesetzter auf mich zu und sagte, die Auftragslage wäre ja nicht mehr so gut und ob ich mir vorstellen könnte, meine Arbeitszeit zu reduzieren. Ich machte ein trauriges Gesicht, aber innerlich habe ich mich total gefreut, weil ich das genauso wollte, mich aber in dem Moment nie getraut hätte zu fragen. Ich hatte den Eindruck, das lastet alles auf meinen Schultern und ich kann da nicht einfach aussteigen. Dann ist mal wieder mein Wunsch in Erfüllung gegangen, weil ich einfach mehr Zeit brauchte für mich. Um mich zu erholen, mehr war das gar nicht. Ich konnte nichts mehr zusätzlich machen. Das war eine Arbeit, die so kräftezehrend war, die eigentlich einem alles abgezogen hat. Ich brauchte die Zeit, um mich zu erholen und ein bisschen rumzuspielen, einfach so, zu sein."

Tabea und Daniel

Noch bevor Tabeas Arbeitszeit reduziert wurde, entschließt sie sich, ihren Führerschein zu machen. Da zu dem Führerschein der Erwerb eines Erste-Hilfe-Scheins notwendig ist, besucht sie abends nach der Arbeit einen Erste-Hilfe-Kursus. Dort begegnet sie Daniel das erste Mal.

„Ich kam da rein, in diesen Raum, und habe den Blick schweifen lassen. Und da habe ich direkt vor mir ein breites Kreuz gesehen und habe gedacht, ja, da gehst du mal hin. Dann habe ich mich neben Daniel gesetzt. Und dann haben wir so ein bisschen geschnackt und seine Raucherpausen draußen gemacht. Ich habe ihn meistens angesprochen, irgendwelche Bemerkungen gemacht. Daniel wusste immer alles, da hat der Kursleiter schon gesagt, 'Ich frage Sie nicht mehr, Sie wissen ja immer schon die Antwort.' Es war insgesamt ganz nett. Aber ich habe da nicht direkt irgendwas mit verbunden. Er war mir irgendwie sympathisch, das war alles. Nach diesen paar Stunden wäre das ja dann so gewesen: 'Tschüs!'. Er hat nicht nur Tschüs gesagt, sondern, 'Ich würde dich gerne wiedersehen.' Also: 'Telefonnummer, ich wohne ja noch gar nicht lange in Hamburg, ich würde gerne jemanden kennen lernen.' Also erstmal ganz unverbindlich. Das ist auch seine Art, eher zurückhaltend. Und dann habe ich gesagt: Warum nicht. Ehrlich gesagt habe ich mir dabei nichts Großartiges gedacht. Gut und schön, wieder mal eine neue Bekanntschaft."

Erstes Kennenlernen

Bei ihrem ersten Treffen stellen Tabea und Daniel fest, dass sie sehr unterschiedlichen Interessen haben. Dennoch fühlen sie sich von einander angezogen.

„Dann hat er mich zuerst angerufen, und dann haben wir uns zum Essen verabredet, eine oder zwei Wochen später. Dann sind wir italienisch Essen gegangen und haben einen ganz langen Spaziergang um die Alster gemacht. Dann haben wir ganz viel festgestellt, auf jeden Fall nur Unterschiede. Dass er gerne Schach spielt und ich kann es nicht, habe es versucht zu lernen aber vergesse immer wieder, welche Figur jetzt was darf. Ich habe da keinen Ehrgeiz. Er erzählte mir, dass er z.B. keinen Sport machen kann, auch kein tänzerischer Typ ist, weil er kaputte Knie von Geburt an hat, und da bekommt er immer ganz leicht Schmerzen. Ich mag sehr gerne tanzen und mich bewegen und in der Gegend rumlaufen und Fahrrad fahren, das sind alles Dinge, die er im Grunde nicht gut richtig machen kann. Er macht das manchmal, aber

dann hat er auch Schmerzen. Und mit dem Schachspiel, da habe ich gedacht, das macht ja nichts, Gegensätze ziehen sich an. Das kann sich irgendwie ergänzen. Und als ich ihn darüber informierte, hat er gesagt, er findet es total spannend und interessant, aber dass wäre eben überhaupt nicht seine Welt."

Offen sein für neue Kontakte

Obwohl Tabea zu dem Zeitpunkt noch mit Klaus zusammen ist, öffnet sie sich langsam für neue Kontakte. Auch mit Klaus spricht sie darüber, dass sie ihn verlassen wird, sollte sich ihre Partnerschaft nicht gravierend verändern.

„Das gehört auch noch zu dieser Astrologiegeschichte, zu der Voraussage, dass mir durch die Arbeit ganz klar geworden ist, meine Geduld hat sich zurückgezogen, und meine Bedürfnisse sind klarer geworden. Das war schon fast lebenswichtig. Und ich hatte mir für mich ein Ultimatum gestellt, wenn sich bis Mitte 1993 nichts Großartiges verändert, dann mache ich Schluss. Ich glaube, ich habe das Klaus auch irgendwann gesagt, weil ich mir einfach gedacht habe, wenn du nicht einmal sagst, wie es um dich steht, dann merkt er den Ernst der Lage nicht. Und er hat sich natürlich - wie sollte es auch anders sein - die Pistole auf die Brust gesetzt gefühlt. Er hat gedacht, die will dich erpressen. Und ich meine, 7 Jahre sind ja auch kein Pappenstiel. Wir haben oft genug darüber gesprochen, wie das mit uns mal weitergehen soll. Wenn er immer nur wie ein Hasenfuß das Weite sucht, dann können ja auch keine gemeinsamen Pläne herauskommen.

Einander langsam näher kommen

Tabea und Daniel lassen sich Zeit beim Kennenlernen.

„Und das war am Anfang noch so, dass Daniel in sich zurückgezogen war, er war so richtig schüchtern. Das hat sich jetzt gegeben. Da hatte ich ein bisschen die große Klappe. Wir sind essen und trinken gegangen, und irgendwann mussten wir uns ja auch trennen. Ich bin dann aus dem Bus ausgestiegen, weil ich umsteigen musste, er ist damit noch weitergefahren, da sagte er so, meinst Du, dass es Sinn hat, dass wir uns wieder treffen, dass wir uns mal wiedersehen? Da habe ich gedacht, oh, armer Kerl. Wie so ein Häufchen Elend. Und dann habe ich gesagt: Warum nicht? Obwohl ich das in dem Moment selber auch nicht so genau wusste. Wenn sich jemand so unter Wert verkauft. Ich dachte auch, er zweifelt daran, ob das Sinn hat, weil es so viel Unterschiede gibt, die so offensichtlich sind. Gut, aber so kann man das normalerweise auch nicht sehen. Wenn ich jemanden kennen lerne, dann kläre ich nicht die Interessen ab, und wenn er nicht die Interessen hat, will ich nichts mit dem zu tun haben. Es gibt noch ganz andere Verbindungen. Das ist ja nicht immer einfach, aber jedenfalls habe ich auch gedacht, na ja, haben wir vielleicht schon zu viel geredet, zu viel über solche Sachen. Als wollte man jetzt unbedingt feststellen, dass man nicht zusammenpasst.

Danach war es so, dass ich andere Sachen um die Ohren hatte, und ich war mit meiner Trennung von Klaus beschäftigt. Nach unserem Treffen habe ich mich vier Wochen lang nicht gemeldet bei Daniel. Und der dachte, na gut, dann wäre das also gegessen."

Tabea und Klaus - Die Trennung

Schließlich zieht Tabea die Konsequenzen aus ihrer jahrelangen Unzufriedenheit in der Beziehung zu Klaus und trennt sich.

„Und bei mir war eigentlich die Hölle los. Ich habe mich nämlich danach von Klaus getrennt. Eigentlich nicht, weil ich jetzt dachte, dass etwas daraus wird, aber ich habe gedacht, es könnte

was draus werden und wenn nicht, dann ist mir eigentlich alles lieber, als jetzt weiter in dieser Beziehung zu bleiben. Ich habe schon öfter versucht, mich von Klaus zu trennen, und er hat mich immer wieder breitgeschlagen. Weil er eben eine Art hatte, die mich immer eingelullt hat. Entweder hat er am Telefon ganz lieb und nett mit mir gesprochen oder persönlich, wenn er mich dann in den Arm genommen hat, dann konnte ich mich nicht mehr richtig wehren. Und weil ich das wusste, habe ich mich hingesetzt und habe ganz sorgfältig versucht, das schriftlich zu formulieren. Ich habe ihm einen langen Brief geschrieben. Und zwar mit einer großen Entschiedenheit. Es war so, dass es keine zwei Meinungen mehr darüber gab. Habe ihm den hingeschickt, darauf hat er sich erstmal gar nicht gemeldet. Aber für mich war das die Entscheidung, die ich brauchte. Einfach einen Schlussstrich zu ziehen."

Abschied und Neubeginn

Als Tabea sich innerlich von Klaus gelöst hat, meldet sie sich wieder bei Daniel.

„Dann hatte ich, sage ich mal, eine Wein-Woche. Ich habe abends, wenn ich nach Hause kam, immer Wein getrunken und habe geweint. Sozusagen Reinigung oder Trauerarbeit oder was das auch war, jedenfalls mir diese Entscheidung auch klar zu machen. Und Ende der Woche, da habe ich mich bei Daniel wieder gemeldet. Habe ihn gefragt, ob er mich nicht mal besuchen möchte, ich würde ihn gerne zu mir einladen. Das war eben schon ein ganz anderer Schritt. Ich hatte jetzt erstmal kurzen Prozess gemacht und dann habe ich das gespürt, dass da etwas war. Ich spürte, dass es eine wichtige Rolle spielt, wie jetzt meine Entscheidung ausfällt. Habe gedacht, du musst jetzt Klarschiff machen, das ist ein Anlass, der Wegbereiter, und dann ging das alles auch. Ich zeigte Daniel, dass ich ihn mag an dem Abend.

Und dann haben wir uns wieder verabredet. Ob wir dann tanzen gegangen sind oder was? Er hat dann die Nacht bei mir verbracht und am nächsten Tag machten wir einen ganz langen Spaziergang im Jenisch-Park. Da sind wir in eine Ausstellung gegangen, eine Skulpturen-Ausstellung, das ist ja sonst auch nicht seine Welt. Ja, ich komme mit, und das macht er auch heute noch ganze gerne. Zu einer Ausstellung gehen, nicht zu viel aber ab und zu."

Daniels Geschichte

Daniel ist trockener Alkoholiker. Es ist ihm wichtig, dass Tabea von Anfang an auch über diese Seite von ihm Bescheid weiß.

„Danach haben wir einen ganz langen Spaziergang gemacht. Da hat mir Daniel noch mal einiges über sich erzählt, was ihm auch ganz schwer auf der Seele lag. Es ist ein bisschen ein Anfang gewesen, von hinten angefangen. Gar nicht jemand, der sich aufplustert, wo man dann merkt, so viel steckt ja doch nicht dahinter, sondern es war eher so, dass er sein Licht immer unter den Scheffel gestellt hat und erstmal meinte, er müsste jetzt mir seine schwarzen Löcher präsentieren. Und ob ich ihn dann immer noch mag, so ungefähr.

Irgendwie gehört das ja auch dazu. Zu unserer beider Geschichte, dass er davor Alkoholiker war. Fast 3 bis 4 Monate war er trocken. Er war bei den Anonymen Alkoholikern. Vorher hatte er sich eine lange Zeit total zurückgezogen. Ein Wunder, dass er immer noch gearbeitet hat, dass das noch ging. Aber danach hat er sich zu Hause eingeschlossen und sich nur noch vollaufen lassen. Das muss schon sehr heftig gewesen sein.

Dann war es ohne Alkohol für ihn ein ganz neues Leben, auch aus dem Gefühl heraus, dass er das noch gar nicht richtig glaubt. Er muss das erstmal bei mir abladen. Ich bin ja auch einiges gewöhnt aus meinem Leben. Es hat mich eigentlich nicht umgehauen, weil ich das Gefühl hatte, das ist ein starker Mensch. Das ist ja vorbei. Einerseits, und andererseits, ich habe auch

im Bekanntenkreis eine Freundin, die damit seit ewigen Zeiten zu tun hat. Sie hört auf, und dann fängt sie wieder an usw. Und wenn du jemanden neu kennenlernst, dann kannst du das nicht so gut einschätzen. Aber ich war bereit, jetzt einfach was Neues anzufangen. Und ich habe nichts dagegen, wenn jemand alles so sagt, wie es ist. Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert, und dann kommt nachher doch alles ganz anders."

Was Tabea an ihrer Partnerschaft mit Daniel gefällt

Sich zeigen können, wie man ist

Tabea gefällt es, dass Daniel von Anfang an ehrlich mit ihr ist.

„Am Anfang hat er noch rumgedruckst. Einerseits hat er das totale Bedürfnis, mir zu sagen, dass er Alkoholiker ist, weil er es davor vermieden hat. Das war ein Teil seiner Angst und seiner Schüchternheit, weil er das eben ausgeblendet hat. Dann musste er es loswerden und hatte nochmal die Angst, ob ich ihn dann noch mögen würde. Aber das Gefühl war schon da, und so war es für mich kein Thema mehr. Wir werden ja sehen, was passiert."

Eine gemeinsame Zukunft planen

Dass es mit Daniel möglich ist, eine Familie zu gründen und gemeinsam etwas aufzubauen, ist für Tabea ein wichtiger Punkt in ihrer Partnerschaft.

„Wir haben auch Pläne geschmiedet, dass wir zusammen ein Kind haben. Gut, das ist jetzt kein Thema. Weil es von unserer beruflichen Position nicht geht.

All das, was ich mir in der ganze Zeit mit Klaus angefangen habe zu wünschen, das hat bei Daniel fruchtbaren Boden getroffen."

Sich beruflich unterstützen

Tabea und Daniel unterstützen sich gegenseitig. Sie machen sich Mut, berufliche Träume zu verwirklichen.

„ ...eben als Paar gemeinsam etwas aufzubauen in irgendeiner Form. Er hatte damals beruflich keine Perspektive, hatte eine feste Stelle, aber sah nicht, dass es für ihn jetzt noch großartig weitergeht. Er hat ein paar Ansätze gemacht, aber dann war es immer der Alkohol, der dazwischen kam, und dann hat er das abgebrochen. Fernstudium, das stelle ich mir auch extrem schwer vor. Wenn du voll arbeitest und am Wochenende noch dasitzen sollst und hast keine Ansprache und keine Mitschüler, das stelle ich mir grässlich vor, kein Wunder, wenn man das nicht schafft. Am Anfang hat er mich sehr bewundert - inzwischen ist das etwas anders -, er wusste ja im Grunde gar nicht großartig, was ich mache. Er hat immer gesagt, das fände er ganz toll und er möchte mich unterstützen."

Sich angenommen und gesehen fühlen

Tabea genießt die erste Zeit des Verliebtseins. Sie spürt, dass Daniel sich ganz für sie entschieden hat.

„Aber da war natürlich erstmal alles toll. Weil da so viel Neues war, so eine wohltuende Resonanz und ein richtiger Boden für mich. Das, was ich vorher immer vermisst habe. Ja, wir wollen zusammenziehen. Und dass er den Wunsch hatte - er kommt aus dem Schwarzwald - mich zu seiner Familie mitzunehmen. Klaus hat immer alles getan, um mich nicht mitnehmen zu müssen. Da habe ich mich gewundert. Klaus kam, was meine Familie angeht, immer nur mit, wenn ich ihn vorher ein halbes Jahr bekniet habe. Dann ist er mitgekommen, weil es ihm

unangenehm war. Daniel ist ein Familienmensch, der verlässlich mitkommt, und meinem Vater zu Hause auch mal was repariert. Er hält einfach das, was er sagt. Es kommt nichts dazwischen, noch plötzlich ein Termin und 'ich kann nicht, muss nach Schwerin', sondern das, was er sagt, das ist auch so. Mit den Eltern, auf einen Schlag die ganze Familie und seinen Freundeskreis kennen gelernt, fünf Geschwister. Die Geschwister wiederum mit Anhang, Kind und Kegel. Dann war das auch noch so ein toller Winter, im Schwarzwald lag ganz hoch Schnee. Verträumt und märchenhaft. Das war natürlich schön, und wir schwebten immer auf Wolke 7 rum."

Zusammenziehen

Ein dreiviertel Jahr, nachdem Tabea und Daniel sich kennen gelernt haben, ziehen sie zusammen.

„Und auch zusammenziehen, das sind alles so Dinge, die für die meisten Menschen, oder für viele, eigentlich ganz normal sind. Eigentlich war das für mich dann auch normal und lag an. Da haben sich zwei Seelen getroffen. In dem darauf folgenden Sommer kam es dann alles Schlag auf Schlag, dass wir gesagt haben, jetzt wollen wir das konkret machen. Er hat in Winterhude unter dem Dach gewohnt, das war auch nicht alles so, wie es sein sollte, die Vermieterin wirtschaftete da immer rum. Sie sagt einem, was man tun und was man lassen soll. Bei mir in meinem Haus war es auch nicht so das Wahre. Da hat Daniel immer fleißig Zeitungen gewälzt. ... Und dann haben wir uns diese Wohnung angeschaut und das war es. Im Juni 1994 sind wir dann hier eingezogen.

Ich bereue nichts. Die Anfangszeit war nicht einfach. Erstmal ist es eine Umstellung, wenn man lange alleine gelebt hat und noch nie mit einem Mann zusammen. Ich habe eine andere Beziehung zu Freunden als er. Bei ihm ist das immer so, wenn jemand kommt, dann ist es meistens die ganze Bagage aus dem Schwarzwald, dann kommen 7 bis 10 Leute hierher. Da war ich nicht sehr begeistert, dass ich mich hier selbst noch nicht zu Hause fühle und dass er so viele Leute einlädt. Die sind nicht gekommen, weil sie nicht konnten. Aber ich war so was von entgeistert, dass er sich dann darüber aufgeregt hat. Es sind ganz wenige Dinge, über die wir uns wirklich streiten. Das ist ganz ganz selten. Es ist geht wirklich irgendwie nahtlos."

Die Entscheidungen des anderen respektieren und zu ihm stehen

Als Tabea sich entschließt, ihre Arbeit zu kündigen, steht ihr Daniel mit seiner ruhigen, unaufdringlichen Art zur Seite.

„Nachdem ich umgezogen bin, habe ich nach zwei Monaten meine Arbeit gekündigt. ... Als ich da aufgehört habe, konnte ich meinem eigenen Gefühl für richtig und verkehrt nicht mehr trauen. Weil die mir immer reingeredet haben. Wenn ich das Gefühl gehabt habe, die Sache stimmt jetzt, das ist in Ordnung, so kann das bleiben, dann hat mein Chef zu mir gesagt: 'Was ist das denn hier, erklären Sie mir das mal!' Wenn ich zu der Sache keine Meinung hatte, dann war er damit zufrieden. Ich habe so viel geheult in diesem halben Jahr, das habe ich in meiner ganzen spärlichen Berufslaufbahn eigentlich nie. Für mich war das unter aller Kanone. Und dabei waren das nur 3 Tage in der Woche. Alles was privat war, fiel total flach. Daniel war immer da und hat mich auch unterstützt, hat sich das alles immer mit angehört und angeguckt, wie ich auf allen Vieren nach Hause gekrochen gekommen bin. Du musst dir mal vorstellen, ich habe nur 3 Tage in der Woche gearbeitet, aber der Rest war für mich, ich hatte keine Kraft mehr. Auch das Atelier, da standen monatelang immer Kartons drinnen. Ich konnte das nicht auspacken, das war für mich eine unerreichbare Sache, da überhaupt noch was auszupacken.

Irgendwie ging das alles nicht. Weil ich mir das auch alles ein bisschen anders vorgestellt hatte. Ich hatte die Arbeitszeit reduziert, damit ich hier mehr machen kann, malen usw. Das haute alles nicht hin. Weil ich mich so gequält habe."

Wieder zu sich finden

Nach der anstrengenden Zeit entschließt sich Tabea, eine Zeitlang nicht in ihrem Beruf zu arbeiten, um das Geschehene zu verarbeiten und wieder zu sich selbst zu finden. Auch hierbei ermutigt Daniel sie, ihrem Gefühl zu folgen.

„Und danach habe ich erstmal eine grafische Pause gemacht. Das sind jetzt praktisch 2 Jahre. Daniel hat mich bei allen Sachen, die ich gemacht habe, unterstützt. Dass er nie sagte, nein, das geht aber nicht, das musst du anders machen. Immer wenn ich gesagt habe, ich kann das nicht, dann hat er gesagt, dann lass das. Kann man ja auch nicht mehr mit ansehen, es wird schon was Neues kommen. Pläne, die ich verwirklichen wollte, hatte ich ja."

Aufbruch

Da Tabea nach ihrer Kündigung dringend Geld braucht, um ihre laufenden Kosten zu decken, nimmt sie den ersten Job an, der ihr angeboten wird.

„Dann habe ich mich erstmal beim Arbeitsamt gemeldet und mit etwas mehr Arbeitslosengeld gerechnet. Da ich ja nur 3 Tage in der Woche gearbeitet habe, bekam ich ein absolutes 'Mini-Arbeitslosengeld' und bin dann erstmal aus allen Wolken gefallen. Erstens hatte ich durch den Umzug schon kein Geld mehr. Ich hatte mir schon von Daniel ein paar Monate einiges geliehen. Dann kam noch das dazu, ich konnte mit dem Arbeitslosengeld nicht einen Monat meine Miete bezahlen. Da brauchte ich dann natürlich ganz schnell was dazu. Dann habe ich eben Gott und die Welt in Bewegung gesetzt und eigentlich das genommen, was ich kriegen konnte. Das war in der Altenpflege. Am Anfang zu einem absoluten Hungerlohn. Das hat sich nachher etwas verändert. Die sind mir auch sehr offen entgegengekommen. Die haben mich praktisch am Telefon eingestellt, weil sie dringend jemand brauchten, ohne mich gesehen zu haben, und haben mich auch per Telefon losgeschickt zu dem ersten Patienten. Das ist schon ein starkes Stück. Das war eine, die keiner haben wollte, es wurde gesagt, Fr. H., Sie haben schon alle rausgeekelt, wir haben niemanden mehr für Sie, der jetzt zu Ihnen kommen will. Und mich haben sie dahin geschickt."

Eine Phase der Regeneration

Nach und nach stellt sich heraus, dass die Tätigkeit in der Altenpflege für Tabea ein Segen ist. Sie gibt ihr den Raum, wieder zu sich zu kommen. Tabea fängt an, ihr Leben zu ordnen, Schulden abzubezahlen und einen ersten Schritt in die berufliche Selbständigkeit zu unternehmen.

„Im Nachhinein würde ich sagen, in der Altenpflege habe ich mich langsam aber sicher regeneriert, wirklich erholt. Natürlich ist so was anstrengend, aber gerade in den letzten Monaten, da habe ich eigentlich mehr sozusagen Erholungspatienten, von denen ich auch was habe, weil sich nette Gespräche ergeben. Die wollen nicht, dass ich ihre ganze Wohnung auf den Kopf stelle, von oben bis unten durchputze oder so, sondern dass ich da bin. Sie brauchen auch das Gespräch. Da habe ich auf der menschlichen Ebene wieder das erreicht oder sogar weiterentwickelt, was mir vorher immer total abgegangen ist. Diese Computerarbeit hat mich so gelähmt, da hast du acht Stunden am Tag nur vorm Bildschirm gesessen. Wenn man in den Nebenraum hereinkam, wo auch Leute saßen, da hat gar keiner aufgeguckt. Da ist mir alles

abgefroren, ich hatte dringend das Bedürfnis, irgend etwas mit Menschen zu machen. Und das war was. Danach, nach dem Oktober, die Weihnachtszeit und Winterzeit, da ging es mir nicht gut. Da habe ich total durchgehangen, weil ich kein Geld hatte. Mit 590.- DM und dem Arbeitslosengeld kam ich gerade mal so eben über die Runden. Aber das ist fast das gewesen, was ich hier an Miete zahle. Wir zahlen reichlich Miete. Daniel musste mir Geld leihen, aber dann hat sich das später alles eingespielt. Da habe ich noch privat alte Leute über die Kirche zu betreuen gehabt, was ich nirgends angegeben habe. Das hat sich sozusagen im Mosaikstil zusammengesetzt. Erstens: ich kam auf ein Level, auf dem ich sagen konnte, du musst keine Existenzangst mehr haben. Das war der Punkt. Dann habe ich die Schulden abgezahlt, das war der nächste Punkt. Danach hatte ich mich soweit regeneriert, dass ich sagen konnte: so jetzt gehe ich an meine Pläne ran. Jetzt fühle ich mich so kräftig, dass ich mal anfange, langsam einen Kursus in die Welt zu setzen. Und das alles habe ich irgendwo auch der Altenpflege zu verdanken. Das ist so wenig gewesen, dass ich immer noch Energie und Kraft hatte, noch ein eigenes Leben zu führen, höchstens 10 Stunden in der Woche. Und so viel, dass ich davon leben konnte."

Beistand in Zeiten des Umbruchs

Daniel hat eine wichtige Rolle inne, in der Zeit, in der Tabea sich stabilisiert und den Boden schafft für neue Entwicklungsschritte. Durch sein Vertrauen in ihre Fähigkeiten und seine Präsenz bei größeren und kleineren Schwierigkeiten tankt Tabea immer wieder neue Kraft.

„Dass ich das durchgehalten habe, nicht nur durchgehalten, sondern auch etwas getan habe, das habe ich nicht unwesentlich uns beiden zu verdanken. Daniel wusste, wie ich einer alten Frau, die ich noch nicht mal aus dem Bett kriege, die Windel wechsele, weil er Zivildienst im Altenheim gemacht hat. Das habe ich ja nicht gelernt, das habe ich mir selbst ausgedacht oder ich habe ihn gefragt. 'Wie war das bei dir, du bist doch da mit allen Wassern gewaschen'. Er hat mir Geld geliehen, obwohl er selber keines hatte. Und eben einfach unser Dasein, dass man abends zusammen ins Bett geht und dass alles gut ist, egal wieviel Schulden man hat oder ob die Träume noch nicht verwirklicht sind. Ich bin eher ein nervöser Typ, ich hätte mich wahrscheinlich verrückt gemacht in der Zeit. Und Daniel hat mir eine unheimliche Ruhe gegeben, eine unheimliche Festigkeit. Ich habe immer das Gefühl, aus dieser Ruhe heraus habe ich es geschafft."

Auch Tabeas Wirkung auf Daniel ist ähnlich förderlich.

„Und er sagt das gleiche von mir. Zwar anders, er hat ja die Ruhe, er braucht nicht noch mehr Ruhe. Aber dass unser Zusammensein ihn bestätigt hat. Denn ziemlich schnell, nachdem wir hier hergezogen sind, hat er sich entschlossen, die Meisterausbildung zu machen."

Konflikte austragen

Zum Zeitpunkt unseres Gespräches sind Tabea und Daniel zwei Jahre zusammen. Sie haben sich etwas aufgebaut - Tabea erlebt ihre Partnerschaft als sicher und verbindlich. Ein Gespräch mit ihrer Astrologin richtet ihre Aufmerksamkeit darauf, wie sie und Daniel mit Konfliktsituationen umgehen.

„Ich war dieses Jahr noch einmal bei der Astrologin, die ging mir natürlich auch nicht aus dem Kopf. Sie hat mir Sachen gesagt, knallhart zu uns beiden. Und auch dazu, dass sich wahrscheinlich etwas ändern wird und wann. Und da ist es jetzt so, dass das in meinem Kopf

arbeitet. Ich bin immer mit ganz gemischten Gefühlen dabei, weil wir uns ja wirklich verstehen. Ich denke manchmal, dass wir wahrscheinlich einiges unter den Tisch kehren. Das ist die eine Seite. Das geht bestimmt mehr von Daniel aus als von mir. Er hat auch keine Lust, wenn er nach Hause kommt, sich dann noch großartig auseinanderzusetzen. Dann muss alles schnell schnell gehen, dann ist wirklich Schluss, da wird nur noch abhängen angesagt."

Ein Partner in Krisenzeiten

Tabea hat die Befürchtung, dass Daniel für sie nur für eine bestimmte Lebensphase der richtige Partner sein könnte.

„Die Astrologin hatte zu mir gesagt, dass wir eigentlich nicht zusammenpassen. Und ich habe immer gesagt, dass ich mich so wohl fühle, ich fühle mich so geborgen. Sie sagte, Geborgenheit würde ich wohl kriegen. Dass Menschen mit der bestimmten Konstellation, die ich hatte und vielleicht auch jetzt noch habe, eben sehr durch eine Krisenzeit zu gehen, die treffen sehr häufig auf Stiere, weil Stiere all das sind, was sie in dem Moment nicht sind, gediegen, verlässlich usw. Daniel ist noch ein doppeltes Hornvieh und doppelte Erde. Er ist Stier, Aszendent Steinbock, erdiger kann man schon fast gar nicht sein."

Zweifel am Glück

Obwohl sich ihre Partnerschaft im Alltag bewährt hat, bleibt bei Tabea ein letzter Zweifel, ob sie und Daniel wirklich zusammenpassen.

„Ich denke manchmal, irgendwann müsste noch mal ein großer Knall kommen. So unproblematisch und so schön, das kann ja wohl nicht wahr sein. Das denke ich oft. Weil ich eigentlich schon alles hatte, aber so was ganz bestimmt noch nicht. Ich denke, du machst dir was vor, und ihr lügt euch gegenseitig was vor. Andererseits im Alltag und im Leben, das könnte nicht besser sein. Das was mal ist, ist nicht der Rede wert. Das geht so reibungslos. Davon kann man nur träumen. Auch wenn mal was ist, und wenn ich mal was besprechen will, oder wenn ich mit irgend etwas nicht klarkomme, dann sprechen wir darüber und sonst ist einfach viel Ruhe. Er ist auch sehr eingespannt. Das wollte ich noch sagen zu der Astrologin. Weil ich sagte, wir haben jeder unser Zimmer, er macht seine Sachen und ich mache meine Sachen, und sie sagte eben, deswegen würde das so gut funktionieren; deswegen würde das überhaupt funktionieren. Weil wir von der Anlage her sehr verschieden wären. Und dadurch, dass jeder seine Sache macht, da kommen wir uns gar nicht so ins Gehege. Aber es müsste nur mal anders kommen. Und sie hat auch noch gesagt - das ist ja schon sehr schwerwiegend -, dass wir beide miteinander jetzt im Moment noch kein Kind haben sollten, denn ab Ende diesen Jahres/Anfang nächsten Jahres würde bei mir noch mal eine große Veränderung stattfinden. Sie hat mir nur die besten Dinge vorausgesagt. Es wäre eben so, als würde ein Sektkorken knallen, eine Sektflasche ihren Korken wegschmeißen. Dass bei mir dann ein ganz neues Leben anfängt. Sie hat aber nachher noch eingeschränkt, dass es wohl auch mit diesem Mann sein könnte. Sie hatte mir jedoch vorher gesagt, ich würde noch jemanden Neues kennen lernen. Ich habe große Augen gemacht und mir das eigentlich nicht vorstellen können, weil mit uns alles völlig in Ordnung ist. Nur, es beschäftigt einen natürlich, wenn man so was gesagt bekommt."

Sich ergänzen

Gerade dadurch, dass Tabea und Daniel so unterschiedlich in ihrer Anlage sind, ergänzen sie sich auch in vielerlei Hinsicht.
„Sicherlich sind wir immer noch verschieden. Dass kann sich auch schlecht ändern, wenn man unterschiedlich in der Anlage ist. Aber ich habe bisher immer noch das Gefühl gehabt, dass wir uns ergänzen."

Sich Freiräume geben

Tabea und Daniel lassen sich viel Freiheit. Auch im Zusammenleben ist dies unproblematisch, da sie eine sehr vorteilhaft geschnittene Wohnung haben, wo auch jeder einmal für sich sein kann.
„Seine Ruhe und meine Unruhe. Manchmal trifft das nicht gut zusammen, dann will er schlafen, na gut. Das spielt in dieser Wohnung keine Rolle. Ich kann trotzdem da hinten, wenn ich drei Türen zumache, volle Pulle aufdrehen und Disco machen, dann kann er in Ruhe schlafen. Es gibt kaum Reibungsflächen."

Kinderwunsch

Tabea wünscht sich ein Kind.
„Es ist immer noch so, ich wünsche mir ein Kind. Vernünftig ist es nicht, jetzt eines in die Welt zu setzen. Weil Daniel seine Ausbildung macht, und wir haben kein Geld, und ich bin in einer Umbruchsituation, da wird ja auch viel Energie gebraucht. Aber ich denke immer, gut, man kann dies und das überlegen. Ich bin jetzt 33. Irgendwann muss man sich das halt auch mal überlegen."

Den Alltag gemeinsam meistern

Daniel und Tabea sind beide recht umgängliche Menschen. Jeder respektiert den anderen und drückt auch mal ein Auge zu.
„Wenn Daniel viel Schlaf braucht, dann braucht er eben viel Schlaf, ich brauche nicht so viel. Ich brauche andere Sachen. 'Bei uns hat jeder die eigene Zahnpastatube.' Insofern gibt es da keine Reibungsfläche. Was wir gemeinsam nutzen, das muss auch in irgendeiner Form in Schuss gehalten werden. Was den Haushalt betrifft, ich bin meistens zu Hause, da mache ich das auch normalerweise. Er macht dafür mehr handwerkliche Sachen, wenn dies und das mal repariert werden muss. Sein eigenes Zimmer macht er sauber und um alles andere kümmere ich mich. Außer ich sage, 'Mensch, du musst mir mal helfen, das schaffe ich nicht alleine, mach mal die Badewanne sauber oder vorm Haus, das gehört ja auch alles mit dazu'. Hinten haben wir noch ein Dach, das muss gesäubert werden, das kann ich nicht alles alleine machen. Wir machen es zusammen, das ist kein Thema. Aber das Tägliche, da ich wesentlich mehr zu Hause bin, finde ich, ist irgendwie selbstverständlich. Wenn ich genauso viel weg wäre wie er, dann müssten wir das anders aufteilen, dann müsste es einen richtigen Plan geben.
Vom Verhalten her stellen wir uns aufeinander ein. Er würde sich vielleicht anders verhalten, wenn er plötzlich allein wäre und ich auch, aber wir stellen uns aufeinander ein. Wir sind verbindlich im Umgang. Und im täglichen Leben ist das ja eigentlich das Wichtigste. Wenn man wegen jeder Kleinigkeit großartig einen Larry macht, dann hätte man ja schnell die Nervenkrise."

Liebe

Für Tabea sind in der Partnerschaft mit Daniel Wünsche erfüllt worden, die sie bei Klaus immer vermisst hatte. Zwei Bereiche sind für sie besonders wertvoll:

Resonanz finden

Für Tabea war es eine grundlegende Erfahrung, dass sie mit Daniel über alles sprechen konnte, was ihr in der Beziehung wichtig ist.

„Nach einer Zeit wechselt das Verliebtsein ja ab mit Liebe, mit einem kontinuierlichen Gefühl. Am Anfang war ich sicherlich verliebt und habe das genossen. Ich habe auch seine Zuneigung und seine Bewunderung genossen. Es ging für mich eine Tür auf, alles, was ich mir vorher gewünscht habe jedoch nie angesprochen, was Klaus damals noch peinlich vermieden hat, um keine Diskussionen aufkommen zu lassen, das hat Daniel einfach so ausgesprochen, als wäre es das Normalste von der Welt.

Dinge wahr machen

Daniel ist jemand, der ohne großes Aufheben zu dem steht, was er sagt, und es in die Tat umsetzt.

„Er ist pflichtbewusst und er macht Dinge wirklich wahr. Einmal habe ich mit Klaus darüber geredet, zusammenzuziehen und dann hat er mir irgendwas erzählt, er möchte gerne in Nordfriesland eine alte Windmühle kaufen. Aber das war nur Spinnkram, das hatte kein Hand und Fuß. Daniel setzt sich am Wochenende hin und studiert akribisch die ganzen Anzeigen in der Zeitung. Ich sogar sagte, hör doch mal auf, wir haben ja auch noch nächste Woche Zeit, wir brauchen doch nicht jede Woche Zeitung wälzen, weil ich keine Lust hatte auf diese Kleinanzeigen. Ich sah darin keinen Sinn, ich hoffte nicht so drauf. Er hat es gemacht, wie Kreuzworträtsel lösen. Das musste jetzt alles durchgeackert werden. Und das hat es auch gebracht im Grunde.

Er war derjenige, der gesagt hat, ich müsse aus meinem 'Hasenstall' raus. Er setzt es um, das ist dieses Realisieren, und gar nicht so großartiges Theater machen, sondern machen und fertig. Das ist für mich einfach unschätzbar inzwischen.“

Die Familie des Partners kennen lernen

Weihnachten verbringt Tabea mit Daniel bei seinen Eltern.

„Das war schön und aufregend und kribbelnd. Das war ja ganz neu, klar. Danach sind wir schon öfter mal runtergefahren. Im letzten Jahr auch wieder über Weihnachten, da war es schon ein bisschen gesetzter. Es haben mich schon einige Sachen angefangen zu stören. Das betraf nicht direkt Daniel. Wahrscheinlich ist es so, wenn man nach Hause fährt, dass man dann in seine alte Rolle zurückfällt. Er saß Stunden vor dem Fernseher, schon richtig apathisch, und ich habe meine Alleingänge gemacht. Es lag auch daran, dass wir so lange da unten waren, zu lange. Ich habe mich sehr darauf eingestellt, Besucherin zu sein. Wenn man gar keine eigenen Aufgaben hat, weiß man gar nicht mehr, was man machen soll. Ich hatte nichts Eigenes, wohin ich mich mal zurückziehen konnte. Jedenfalls hatte ich das Gefühl. Dann habe ich irgendwas geschrieben, gelesen, einfach nur mal, um nicht Kindergeschrei oder Fernseher um mich zu haben. Das hat mich ganz verrückt gemacht. Man will ja auch einen guten Eindruck machen. Aber ich konnte nicht 12 Tage lang einen guten Eindruck machen, das war schwierig. Aber es hatte nicht direkt etwas mit Daniel zu tun.“

Gemeinsam Urlaub machen

Tabea genießt es, sich im Urlaub an Daniel anlehnen zu können. Sie finden einen guten Mittelweg zwischen gemeinsamen Aktivitäten und jeder für sich sein.

„In diesem Jahr waren wir zweimal zusammen weg, einmal auf Rügen mit dem Auto eine Woche, das ist sprichwörtlich ganz schlimm ins Wasser gefallen. Dafür haben wir es noch gut zusammen gemeistert. Dann waren wir in Griechenland. Das war ausgesprochen schön. Das ist ein Erfahrungswert, zu sehen, was möchte der andere jetzt, was machen wir jetzt? Ich muss sagen, so freiheitlich ausgerichtet ich auch bin, ich bin viel alleine verreist usw., früher getrampt, nach Griechenland alleine getrampt und solche Sachen. Aber das würde ich heute nicht mehr machen. Und wenn ich ganz ehrlich bin, ich habe mich gerne an seine starke Schulter gelehnt und ihn machen lassen, entscheiden lassen, wann wir Mopeds holen, wann wir sie wieder abgeben. Wir sind mit Mopeds rumgeheizt auf der Insel Samos. Sich mal verlassen. Nach den zwei Wochen, ich wäre gerne noch länger dageblieben, habe ich gemerkt, dass sich meine eigenen 'Triebe' wieder regen. Ich bin allein in die Wallachai gegangen und habe Skizzen gemacht und Lust gehabt, mich damit zu befassen. Vorher war es einfach nur, sich flashen lassen von der Landschaft und alles einsaugen und gemeinsam etwas erleben und toll finden. Gar nicht mit großem Anspruch. Das ist auch gut. Wenn ich mich mal schwach fühle oder schlapp, dann nimmt Daniel Rücksicht darauf. 'Dann legst du dich eben mal hin.' Es ist irgendwie echt relaxed. Und das ist schön.“

„Die stabile Seitenlage“ - ein gutes Maß zwischen Nähe und Distanz finden

Die Partnerschaft mit Daniel tut Tabea gut. Seine Anwesenheit hilft ihr, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Beide finden ein gutes Maß zwischen sich nah sein und trotzdem ihre Selbständigkeit zu wahren.

„Ich kann nur sagen, dass mir das sehr gut tut. Das ist insgesamt rund. Mit Nähe und auch Abstand. Meistens schlafen wir in einem Bett zusammen. Manchmal gibt es auch Zeiten, in denen einer von uns sagt, ich möchte mal für mich alleine sein. Ich meistens, wenn ich irgendwas auszubrüten habe. Wenn ich mit irgend etwas nicht klarkomme. Wenn ich meine Regel habe, dann möchte ich manchmal allein sein. Aber insgesamt tut er mir nur gut. Einfach durch seine Anwesenheit. Er ist ein Mensch, (das habe ich auch schon damals, als wir uns kennen lernten, festgestellt, es war bei der stabilen Seitenlage), der sich dermaßen gut entspannen kann. Und wenn er das wirklich kann, dann tut mir das unendlich gut. Dann brauchte ich selbst keine Entspannungsübungen mehr machen. Dann passt das automatisch.“

Humor in der Partnerschaft

Daniel kann Tabea aufheitern, sie mag seinen Humor und seine charmante Art.

„Im Umgang mit anderen Menschen, finde ich, hat er Witz und Charme. Aber er hat das nur für bestimmte Zeit, dann wird er müde, und will wieder seine Ruhe haben. Und manchmal, wenn er nicht gut drauf ist, wirkt er vielleicht ein bisschen schlapp, oder sehr bedächtig. Ich sehe ihn als ganze Person. Da weiß ich, dass er einen unheimlichen Witz hat und mich schon ganz oft zum Lachen gebracht hat, die Situation zählt ja immer. Der Moment, in dem man sich erlebt und alles in einem. Das ist für mich wie Medizin, wie Nahrung und Essen, noch wichtiger als Medizin, wie ein Grundnahrungsmittel. Deswegen saug ich das auch so in mich auf. Ich habe das ewig vermisst, ich habe es nie gehabt, ich kann mich nicht erinnern. Durch eine Beziehung nicht, und vorher auch nicht. Ich weiß heute, was ich damals nie hatte.“

Die Partnerschaft wertschätzen

In Daniel hat Tabea ein Gegenüber gefunden. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen mit Klaus und anderen Partnern weiß sie sehr klar, was sie sich von einer Partnerschaft wünscht.

„Ich glaube, dass wir beide schon durch vieles durchgegangen sind. Und wenn du dann so jemanden triffst, dann weißt Du, was du nicht mehr willst. Vielleicht auch daher diese Toleranz und kein aneinander festbeißen. Er hatte vorher lange keine Freundin. Nur mal so hier und da. Das war durch den Alkohol gar nicht drin. Daniel ist in dieser Beziehung noch relativ unerfahren. Ich will jetzt nicht gerade sagen 'Jungfrau'. Es war für ihn auch etwas ganz Besonderes, etwas Neues, was er ewig nicht hatte. Jetzt ist alles schon so normal. Es belebt im Grunde jeden Tag und ich habe mir schon manches Mal gedacht, die Sozialarbeit hätte ich nicht machen können, wenn ich alleine gewesen wäre. Auch nicht, wenn ich mit Klaus zusammengewesen wäre. Dazu muss man auch etwas schöpfen können."

Sich gegenseitig beruflich unterstützen

Die emotionale Unterstützung von Daniel gab Tabea die Kraft für ihre Tätigkeit mit alten Menschen.

„Wenn du nichts hast und selber auf dem Zahnfleisch kriechst, dann kannst du so was nicht machen. Die wollen ja auch was von dir. Die wollen zumindest, dass du Ihnen aufmerksam zuhörst. Die wollen gar nicht, dass man so viel sagt. Sie wollen selber reden, wenn sie schon mal am Zug sind. Wichtig ist, dass man immer gut drauf bleibt, immer nett ist, ein paar Stunden hintereinander. Und am nächsten Tag auch wieder freundlich reinkommt. Irgendwo muss das ja herkommen. Ich denke, wenn ich in einer Krise stecken würde (das geht bei mir ziemlich schnell), dass der andere das auch mitkriegt. Man kriegt das mit, wenn es mir schlecht geht und wenn es mir gut geht. Ich muss sagen, dass das insgesamt auf alles ausstrahlt."

Daniel machte ihr auch Mut, beruflich einen neuen Schritt zu wagen und sich selbständig zu machen.

„Eben gerade auf Dinge, die man neu anfängt, die man noch nie gemacht hat. Wie mit meinen Kursen. Was meinst Du, wie ich da rumgelaufen bin, wie der Tiger im Käfig. Als ich das das erste Mal gemacht habe. Ich kannte keinen Menschen von denen, die da plötzlich kamen. Einige habe ich vorher mal eingeladen, um die Schwelle ein bisschen herunterzusetzen. Dann habe ich auch Workshops gemacht, zu denen sind wieder ganz andere gekommen, die sich nur per Telefon angemeldet haben. Du weißt nie, was auf dich zukommt. Insgesamt, diejenigen die bleiben, die dauernd da sind, das sind ganz nette Frauen. Und da bin ich auch wieder froh und stolz, dass so nette Frauen hierherkommen. Es gibt auch manche, die kommen als Zwischenstation, die gucken sich das mal an. Da weißt du manchmal schon nicht mehr, da ist die Angst begründet. Weil das Menschen sind (das Gefühl kriege ich jetzt immer schneller, schon am Telefon), für die meine Kurse nichts sind. Du merkst eine bestimmte Energie, die mir einerseits Angst macht, andererseits weiß ich, die beeinflusst den Kursus negativ. Das sind Dinge, mit denen muss man sich auseinander setzen in irgendeiner Form."

„Ich bin in Ordnung, so wie ich bin"

Daniel akzeptiert und liebt Tabea so, wie sie ist. Durch diese grundsätzliche Annahme ihrer Person kann Tabea sich selber besser annehmen und hat mehr Kraft, an den Dingen zu arbeiten, die sie bei sich noch verändern möchte.

„Solche Dinge, wenn das in der Wohnung stattfindet, man muss es mit sich abmachen oder es verarbeiten. Nach zwei Tagen (Montag und Dienstag sind hier Kurse), räume ich die Tische weg, dann ist das wieder mein Atelier. Dann habe ich Klarschiff, ich bin soweit frei, ich weiß, das beschäftigt dich jetzt nicht mehr. Da muss ich wohl noch die nächsten Kurse vorbereiten, aber sonst ist das meine Welt und unser Privatleben. Dieses Trennen, das muss ich lernen. Es ist alles so entspannt und easy dadurch, dass wir zu zweit sind. Früher habe ich mir viel mehr das Gehirn zermartert und gegrübelt und an mir gezweifelt, das mache ich nicht mehr. Nicht mehr grundsätzlich. Manchmal, wenn es angesagt ist, muss man schon mal über sich nachdenken, aber ich mache das nicht mehr so viel. Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Das ist der springende Punkt. Ich denke mal, das macht es irgendwie aus, das macht eine Beziehung aus. Die, wenn sie gut läuft, dir ein positives Gefühl gibt, du bist gut, gefällst mir so, wie du bist.

Behutsam mit sich umgehen und eigene Schwächen loslassen können

Die Liebe von Daniel hat auch bewirkt, dass Tabea jetzt behutsamer mit sich umgeht, wenn sie eine Schwäche bei sich entdeckt hat.

„Ich weiß nun am besten, was ich an mir noch verändern möchte. Aber ich muss es nicht mehr heute und sofort und eben auch nicht auf Kraft, nicht mit Gewalt, das geht sowieso nicht. Ich habe gemerkt, man kann das nicht forcieren. Das ist jetzt über uns gekommen wie ein Geschenk, und es wird vielleicht irgendwann nicht mehr sein, wer weiß. Unsere Liebe ist wirklich ein Geschenk, sie gibt mir viele Dinge, die ich vorher ganz ganz schwer versucht habe zu verarbeiten, und es hat noch nicht mal geklappt. Dass ich immer denke, ich muss an mir arbeiten, ich muss darüber nachdenken und grübeln. Dann musste ich irgendwann zum Tanzen gehen, weil sich alles nur noch gedreht hat.

Ich denke, dass eine Beziehung diese Funktion haben sollte und auch hat, dass man sich gegenseitig stärkt und unterstützt und sich in Ruhe lässt, wenn es Zeit ist, wenn es angesagt ist.“

Eine Familie gründen

Tabea kann sich vorstellen, mit Daniel eine Familie zu gründen

„Daniel wollte eine ganze Bastion Kinder haben. Ich denke, vom Verstand her sollen es zwei Kinder sein. Andererseits träume ich immer davon, dass ich ein Kind bekommen möchte. Ich denke erstmal nur an ein Kind. Wie es mir danach geht, was weiß ich? Vielleicht habe ich dann schon die Nase voll. Und ich denke mir, dann kommen Reibungspunkte. Dann muss man sich darüber unterhalten - über die berühmten Kleinigkeiten -, ob das so gut ist, wenn Daniel nach Hause kommt, dass er sich seine Brote schmiert, sich auf sein Bett legt und Fernsehen guckt. Und ob das ein guter Einfluss ist für ein Kind. Und ob er sich angewöhnen sollte, richtig am Tisch Abendbrot zu essen und auch richtig zusammen und nicht jeder, wann und wie er Lust hat. Das ist eingespielt, das kann jetzt jeder so machen, wie er will. Daniel kann seine Pizza und sein Süppchen kochen, wie es ihm beliebt. Aber wenn ich dann ein Kind erziehen will und dem auch ein bisschen was mitgeben will, dann sollte es anders sein. Gut, wenn wir alle im Bett rum liegen, aber nicht immer. Das Richtige muss man vorleben.

Das ist das, was ich mir vorstellen kann. Was nun wird, davon habe ich keine Ahnung. Erstmal dadurch, dass das Kind überhaupt wächst, dadurch entwickelt und verändert man sich. Und ich denke mal als Eltern, man wächst mit dem Kind. Ich kann mir in etwa vorstellen, was ich

möchte und was ich nicht möchte und was ich dem Kind mitgeben möchte, aber das kommt ja - wie es im Leben so ist - doch immer anders als man denkt."

Tabea fällt es nicht immer leicht, konsequent zu verhüten.

„Im Moment legen wir es noch nicht darauf an. Obwohl ich registriere, dass ich es mir körperlich wünsche.

Es ist nicht so, dass es immer da ist. Immer in der gleichen Stärke. Manchmal, weil wir uns auch gnadenlos gut verstehen. Dann denke ich, lass einfach mal Verhütungsmittel weg. Ich nehme nicht die Pille, wir machen es immer mit Präservativen. Ich will keine Hormone nehmen. Aber da ist es immer direkt, da musst du direkt entscheiden. Als wir hier eingezogen sind, hatten wir uns das schon mal überlegt, wann wir es darauf anlegen können. Und das wäre eigentlich jetzt schon die Zeit. Weil es praktisch mit seiner Ausbildung zu Ende geht. Er ist im letzten Drittel. Ab jetzt noch 9 Monate, dann würde das genau zusammentreffen.

Für manche Menschen ist das überhaupt keine großartige Überlegung. Die machen ein Kind und fertig oder zwei. Solche Kinder tun mir dann manchmal leid. Kinder, die rumgestoßen werden oder nachher alleine mit der Mutter sind, das schlägt sich doch nieder. Ich denke, bei uns ist dieses Verantwortungsbewusstsein da.

Es gibt so Phasen im Leben, in denen es wirklich ungünstig ist. Wenn du in der Prüfung stehst, oder langfristig finanzielle Notsituationen da sind. Auf der anderen Seite, wenn du es so siehst, bei mir war noch nie ein idealer Zeitpunkt, bis jetzt nicht. Das kann doch nicht ewig so weitergehen."

Ein neuer Entwicklungsschritt - sich beruflich selbständig machen

Sich selbständig zu machen war für Tabea ein mutiger Schritt in eine Richtung, die ihr - auch familiär bedingt - neu war. Inzwischen fühlt sie sich vertrauter mit der Rolle, ihre eigene Chefin zu sein.

„Weil das für mich ein ganz neues Gebiet gewesen ist. Menschen, die sich selbständig machen, Leute, die einen Laden haben oder ein Geschäft, das sind welche vom anderen Stern. Ich habe mir nie Gedanken darüber gemacht, wie die wohl dahin gekommen sind. Auf jeden Fall hatte das nichts mit mir zutun. Wenn jemand selbständig ist, dann denkst du doch 'wunder was'. Heutzutage ist es fast schon wieder in Mode, aus der Arbeitslosigkeit sich selbständig zu machen. Dann fällst du dem Arbeitsamt nicht zur Last und es klingt gut, ich bin selbständig, was auch immer dahintersteckt. Manchmal gar nichts, bei mir auch noch nicht viel. Aber jedenfalls klingt das toll, finde ich.

Inzwischen habe ich schon viele Geschichten gehört, Leute die einen Laden haben oder sich mit irgendwas selbständig gemacht haben, das sind alles keine festen Größen. Z.B. eine alte Frau, die ich betreue, die hat mit ihrem Mann zusammen einen Laden gehabt. Und die sind finanziell ihr Leben lang auf dem Zahnfleisch gekrochen. Der Laden lief wohl so lala, aber ihr Mann hatte alles versoffen. Jedenfalls, das muss gar nichts bedeuten. Man malt sich das immer so aus, viele machen sich selbständig, man hat keine Lust sich unterzuordnen. Eine Freundin von mir, die auch mit mir zusammen studiert hat, hat sich direkt nach dem Studium selbständig gemacht. Eine Mal- und Zeichenschule aufgemacht. Ihre zweite Existenz ist jetzt schon in sich zusammengefallen nach dem Studium. Die ist da aber unverwüstlich, zweimal was aufgebaut, die Malschule, dann ist sie krank geworden. Dann fällt natürlich alles mit dir zusammen, wenn man nicht mehr kann. Dann hat sie wieder ein eigenes Malatelier mit Galerie aufgemacht. Das

ist nicht gelaufen, das ist wieder zu. Jetzt backt sie wieder ganz kleine Brötchen in ihrer eigenen Wohnung.
Die ist für mich - egal wie sie das jetzt selber sieht - Vorbild gewesen, dass man das überhaupt machen kann. Nicht so viel darüber reden, nicht so genau sagen, was man macht, sondern man macht das erstmal und guckt, ob es läuft, und dann kann man das nachher in geregelte Bahnen leiten. Z.B. aus meiner Familie habe ich in der Richtung keine Vorbilder. Mein Vater war wie meine Mutter angestellt. Deswegen denke ich, so was kriegt man schon ganz früh mit. Z.B. der Neffe von Daniel, dessen Vater ist selbständig. Wenn du den fragst, was willst du mal werden, sagt er: Chef."

Bei ihren neuen Schritten lernt Tabea von anderen KollegInnen, die sich im selben Bereich bewegen.
„Und in gewisser Weise auch vorleben lassen, von anderen. Mal so ein bisschen nachhaken, ohne jetzt besonders zu versuchen, jemanden auszufragen. Es ist schon mal interessant, wie andere, die eine ähnliche Ausbildung haben, ihr Leben meistern. Das ist eigentlich eine Sache, die sehr weit gesteckt ist. Das Feld der Möglichkeiten ist unbegrenzt, was man mit dieser Arbeit machen kann, oder auch nicht machen kann. Es gibt auch welche, die damit überhaupt nichts machen. Ich habe mir gesagt, jetzt muss ich praktisch wieder bei dem anfangen, was ich möchte, was mir liegt. Und dann als Beispiel mir andere suchen, die so was Ähnliches leben. Wenn mir das noch nie jemand vorgelebt hat, dann kriege ich das nicht zusammen. Jetzt könnte ich schon mal in eine andere Malschule gehen und schauen, wie die das denn so machen. Oder andere Künstler kennen lernen, und dann mal die richtige Frage stellen. Da braucht man sich jetzt nicht hinstellen und seinen ganzen Fragenkatalog abfragen. Im Grunde braucht man ja nur genau hinhören."

Selektive Authentizität

Tabea hat einen guten Weg gefunden, je nach Empfänger eine angemessene Version dessen zu finden, was sie über ihre Berufstätigkeit erzählt.
„Und ich habe mir auch eine öffentliche Version zurechtgelegt für Leute, denen ich nicht alles anvertrauen möchte, so nett sie auch sein mögen. Dann sage ich etwas, in dem keine Arbeitslosigkeit vorkommt, ich sage, ich arbeite in der Altenpflege und ich gebe Kurse. Das sage ich nun nicht gerade beim Arbeitsamt, aber sonst ist es so, wenn ich mich bewerben will, dann sage ich, ich brauche eine Ruhepause von der Grafik usw. Ich habe je nach Person eine besondere Version parat. Das habe ich mir angewöhnt, weil ich einfach gemerkt habe, wenn ich es anders mache, wenn ich wirklich sage, wie es ist, dann fühle ich mich saumäßig beschissen. Manchmal wäre es wirklich saumäßig blöd, den Leuten aus den Kursen zu sagen, dass ich noch Arbeitslosengeld kriege oder so was. Auch beim Bewerben, wenn ich sage, ja, ich war jetzt arbeitslos. Dann fange ich schon selbst bald an zu heulen. Das ist überhaupt nicht das Thema. Außerdem war ich auch nicht arbeitslos, das ist bei denen bei der letzten Bewerbung ganz gut angekommen, habe ich sofort gemerkt. Die denken, sie haben einen Trumpf in der Hand, wenn du bei den Grafikern so lange arbeitslos warst. Sie haben jetzt Almosen an dich zu verteilen oder so was. Und ich will das nicht."

Entspannung

Obwohl Tabea noch regelmäßig Yoga macht, spielt es für sie nicht mehr so eine zentrale Rolle wir früher, da sie sich im Beisammensein mit Daniel schon sehr entspannt fühlt.

„Ich mache das noch, aber nicht mehr so intensiv wie früher. Ich habe gerade ein Yoga-Wochenende gemacht und merke, dass es mir wahnsinnig gut tut. Ich habe aber Anfang dieses Jahres damit erstmal aufgehört, kontinuierlich einmal die Woche hinzugehen. Aus verschiedenen Gründen, u.a. weil es nicht weiterging. Es kamen immer Anfänger dazu, und ich habe mich schon fortgeschrittener gefühlt, wollte ein bisschen mehr machen. Ich mache jetzt zu Hause Yoga. Von meiner Gesamtverfassung bin ich relativ ausgeglichen einerseits, und andererseits habe ich viel Bewegung durch das Fahrradfahren. Hier in der Wohnung hat man auch viel Auslauf, wenn man hier arbeitet. Ich muss keine großartigen Verspannungen ausgleichen. Das ist bei der Computerarbeit immer ganz anders, man ist völlig verspannt. Da musste ich immer viel machen, um das wieder wegzukriegen.

Mit der Meditation, das ist weniger geworden. Ich mache es noch für mich, manchmal ist es auch so gut. Wenn ich mich abends neben Daniel lege und er so schön warm ist, das reicht mir völlig. Da brauche ich nicht mehr meditieren."

5.2.3.2. Verdichtungsprotokoll des zweiten Gespräches mit Karolin

Vorstellen der Gesprächspartnerin

Karolin ist dreißig Jahre, ledig und von Beruf Psychologin. Nach drei Jahren Partnerschaft und zahlreichen Auseinandersetzungen trennt sich ihr Freund Nico von ihr. Kurz darauf trifft Karolin Fred auf einer Hochzeit und verliebt sich in ihn. Trotz der großen Anziehungskraft, die Fred auf sie ausübt - er ist genau „ihr Typ" - fällt es ihr schwer, Nico loszulassen. Nachdem sie zwei Monate mit Fred zusammen ist, kehrt sie zu Nico zurück. Die harmonische Stimmung hält jedoch nicht an. Nach sieben Wochen trennen sie sich wieder, diesmal auf Initiative von Karolin. Sie entscheidet sich für Fred. Zum Zeitpunkt unseres Gespräches sind sie bereits wieder seit einem Monat zusammen.

Karolin und Nico

Karolins und Nicos Partnerschaft ist geprägt von einer sehr engen geistigen Verbundenheit. Für Karolin ist sie eine Zeitlang Quelle einer Fülle intellektueller Anregungen. Ob es sich um Malerei oder Filme zu philosophischen oder psychologischen Themen dreht, Nico ist ihr in jeder Hinsicht ein faszinierender Gesprächspartner, manchmal sogar Lehrer. Auch ihre sexuelle Beziehung ist aufregend und befriedigend für Karolin. Trotzdem fehlt etwas. Zwischen den beiden entsteht kein vertrauensvolles Verhältnis, das die Basis für ein gemeinsames Leben bilden könnte. Eher ähnelt die Beziehung einem ständigen Kampf.

„Ich glaube schon, dass eine Beziehung dazu befähigen sollte, dass du dein Leben schaffst. Und dazu brauchst du Unterstützung. Da brauchst du jemanden, mit dem du dich darüber austauschen kannst, der dich ernst nimmt, der dich achtet, respektiert, der offen ist, der ehrlich ist. Ich glaube, das ist das Entscheidende. Ich glaube, dass das, was Nico und ich abgezogen haben, zu viel Energie gekostet hat. Dass da keine natürliche, fließende Bewegung in der

Beziehung ist, sondern ständige Grundsatzdiskussionen. Ständig den anderen misstrauisch beäugen, ihn nicht annehmen können. Dass das so viel Energien frisst, dass du dein Leben nicht mehr schaffst. Weil es natürlich auch tief geht. Und ich glaube jetzt, wo ich einfach weiß, da ist heute jemand, da ist morgen jemand, und da ist übermorgen jemand, ja sicherlich die nächste Zeit, da wird mir nichts widerfahren, was von mir nicht auch stimmig ist. Da brauche ich keine Angst zu haben. Das ist sicherer."

Kontrolle und Misstrauen

Was Karolin in ihrer Partnerschaft mit Nico stark vermisste war, so akzeptiert zu werden, wie sie ist und sich in dem, was sie sagt und tut, nicht ständig kontrollieren zu müssen. Insbesondere was Karolins Kontakte zu anderen Männern anging, verhielt sich Nico eifersüchtig und besitzergreifend.

„Es sind ja auch noch Kleinigkeiten passiert. Es hat mich jemand angerufen. Sagen wir mal ein Mann. Und dann war ich in diesem Dilemma: Erzähle ich das, erzähle ich das nicht. Was bedeutet ihm das, ist das wichtig oder nicht. Da kamen solche Geschichten 'ja, ich möchte aber über Sachen, die mir wichtig sind, reden können.' Und dann war das Dilemma da. Dann habe ich gedacht, ok, ich will darüber reden. Dann kam es, dass wir den ganzen Abend darüber geredet haben. Endlose Streitereien irgendwann. Mit diesen Sätzen wie: du bist so, erinnere dich an damals, als du das und das gemacht hast. Als Beispiel, da ruft mich jemand an, ein Freund. Und ich rede mit dem eine Stunde und wir verabreden uns. Und ich sage ihm: Ach übrigens, der und der hat angerufen und wir treffen uns. Und dann wären solche Sachen passiert. Es hätte auch sein können, an dem Abend ist plötzlich eine ganz merkwürdige Stimmung, und dann kommt es Tage später. Dann wird gesagt, warum mit dem. Und dann auch solche Sache wie, wie lange habe Ihr Euch getroffen, wie lange habt Ihr zusammen gesessen, wie lange habt Ihr geredet. Und dann Abgrenzung meinerseits, 'das geht dich doch nichts an', und so weiter. Und dann sagte er immer: 'ach, du bist ja so. Wenn du anders wärest, dann hätte ich auch nichts dagegen. Aber ich weiß, dass man sich grundsätzlich nicht auf dich verlassen kann.' D.h., ich werde klein gemacht in diesem Moment. Und so kann jede Situation Selbstschutz sein. Jede."

Angst, verlassen zu werden

In ihrer Partnerschaft mit Nico war Karolin starken Gefühlsschwankungen ausgesetzt, sie wusste nie, wie die nächste Woche aussehen würde.

„Und diese Angst, die hatte ich ganz oft. Das war einen Tag gut, und am nächsten Tag konnte wieder dermaßen Theater sein. Da kamen dann auch wieder die ganzen alten Sachen aufs Tablett. Also er war immer nachtragend. Und dann so weit, dass er wirklich sagt, mit so einer Frau wie dir kann ich nicht zusammenbleiben. Wenn du so bist, wie das und das und das. Dann sag' mir, dass du nicht so bist. Mit so einer Frau kann ich nicht zusammen sein. Dafür bin ich mir zu schade. Du verstehst nicht, wen du vor dir hast.

Ich habe alles aufgeboten um zu beweisen, dass er das falsch sieht. Dass er das falsch einschätzt. Gerade, dass ich doch nicht so bin, wie er jetzt vermutet. Ich habe mich abgesondert und Angst gekriegt."

Das Leben nicht gemeinsam planen können

Nico fällt es schwer, sich auf eine gemeinsame Planung, ein gemeinsames Leben einzulassen. Urlaube arten oft in ein Desaster aus.

„Wir hatten ja so viele schreckliche Urlaube erlebt. Mit so vielen grausamen Auseinandersetzungen, dass ich da nachher auch eine Sperre hatte. Wir hatten Situationen! Aber das war in jedem Urlaub. In Amsterdam bin ich irgendwann heulend die Straße runtergelaufen. Wir waren vier Tage da, und drei Tage waren voll Auseinandersetzungen. Einmal, weil ich mich verfahren habe. Und er hat dann angefangen, warum bist du denn so nervös. Ich sage, hör' mal. Ich habe die ganze Verantwortung. Du liest die Karten nicht anständig, ich muss die Karten selbst noch lesen. Du gibst mir keinen Hinweis, wo wir raus müssen, erst hinterher. Und dann haben wir erstmal Streitereien. Das war grauenhaft. Schlimm. Wenn ich daran denke ..."

„Er hat immer Zweifel an der Beziehung gehabt. Immer."

In der Partnerschaft mit Nico vermisst Karolin, dass er sich nie ganz für sie entscheidet.

„Und ich merke jetzt, dass ich das brauche, dass jemand sagt, dann machen wir Ende August das, und Ende September möchte ich mit dir das machen. Und wenn wir noch Kohle haben, wir sparen dafür, dann machen wir das. Da habe ich Lust zu mit dir. Und dann lernst du die kennen. Also dieses, dass jemand sagt, ich will mit dir. Und nicht, dass jemand sagt, wenn du so bist, dann kann ich nicht mir dir."

Eifersucht

Auch Karolin hatte in Bezug auf Nico stark zu kämpfen mit ihrer Eifersucht. Dies hat sich in der Beziehung mit Fred verändert.

„Ich war ja immer so eifersüchtig, wenn er mit anderen Frauen gesprochen hat. Also innerlich. Ich habe gedacht, ich habe immer Angst, nicht, dass er was macht, aber dass er die interessanter findet. Und wenn ich das jetzt überlege, Fred hat unheimlich viel Kontakt zu Frauen, zu vielen. Ich finde das schön. Ich habe das Gefühl, mit ihm kriege ich ja auch alles, mehr kann ich gar nicht bekommen."

Sich in der Öffentlichkeit nicht als Paar zeigen

Karolin vermisst, dass Nico sich in der Öffentlichkeit nicht zu ihr bekennt.

„Und dass ich auf Nicos Tochter eifersüchtig war. Das war ganz schlimm. Die hat aber überhaupt ganz andere Sachen bekommen als ich. Die hat er in den Arm genommen, auf der Straße angefasst, mich ja nie. Er hat mich niemals berührt."

Eine kurze Episode

Nachdem sich Nico von Karolin getrennt hat, kommen sie noch einmal für sieben Wochen zusammen. Nico ist wie ausgewechselt, endlich scheint die Partnerschaft zu sein, wie Karolin es sich gewünscht hat. Der Wandel ist jedoch für Karolin - nach all dem, was passiert war - nicht glaubhaft.

„Und dann hat er plötzlich sich wirklich sehr bemüht. Selterflaschen eingekauft. Er hat sich ja nie um meinen Haushalt gekümmert, niemals. Er hat mit abgewaschen, war daran interessiert, dass wir uns treffen, ja er wollte mich öfter sehen."

„Und wenn wir Auseinandersetzungen hatten, weil ich hatte in der Zeit ja um Fred getrauert. Dann ist er immer dageblieben, und er ist nicht irgendwie gegangen im Streit. Sondern er hat gesagt, dass tragen wir jetzt zusammen aus. Wir machen das jetzt zusammen durch. Das fand ich auch gut."

Karolin und Fred

Von Anfang an fühlt Karolin sich von Fred angezogen. Insbesondere vor dem Hintergrund ihrer negativen Erfahrungen mit Nico erlebt sie das Zusammensein mit Fred als sehr befreiend.

„Es macht auch einfach Spaß mit ihm. Er lebt einfach. Was ich mit Nico so als einengend empfunden hatte, wenn wir zusammen waren, körperlich zusammengekniffen und immer ernste Kopfgespräche. Und mit Fred, das ist einfach fühlen. Genuss und ach, schön einfach."

Zueinander stehen

Seit sich Karolin endgültig von Nico getrennt und für Fred entschieden hat, hat ihre Beziehung an Tiefe gewonnen.

„Obwohl ich sagen muss, jetzt hat es auch eine andere Komponente. Das ist auch, glaube ich, das, was mich zurückgebracht hat. Weil als wir zusammen waren, da hat er ja relativ schnell gesagt, das mit Nico, das musst du mit dir abmachen. Da hast du eine komische Struktur, sieh mal zu, dass du das auf die Reihe kriegst. Und da habe ich gedacht, der steht nicht zu mir. Der hilft mir nicht. Das muss der mit mir durchkauen, das schaffe ich nicht alleine. Wir haben viel gesprochen darüber, aber er sagte immer, mir ist das alles zu viel, ich will mich da nicht einmischen. Damit hat er eigentlich gesagt, ihr beiden gehört für mich noch zusammen. Das ist Eure Geschichte. Und das fand ich nicht gut. Ich habe das Gefühl gehabt, der steht nicht voll zu mir. Und was jetzt in dieser Trennungszeit passiert ist, das hat mich auch zurückgebracht. Was wir vorher auch nicht hatten, wir hatten keine Verbindung. Wenn er nicht da war, war er nicht da. Wenn ich alleine war, habe ich an Nico gedacht. Dann habe ich immer mit Nico Gespräche geführt, nicht mit Fred. Da gab es nichts zu reden. Und das war ja durch die Trennungszeit so. Und plötzlich habe ich nur noch an ihn gedacht. Und er sagte, ich habe nur noch an dich gedacht. Wir hatten parallele Zeiten, wo wir nachts aufgewacht sind, im Nachhinein. Wo er dann zu bestimmten Zeiten immer nachts aufgestanden ist. Das waren die Zeiten, wo wir meistens nie miteinander ins Bett gegangen sind. Und dann ist er aufgewacht und konnte nicht mehr schlafen. Das war die Zeit, wo ich früh aufgewacht bin. Ich habe ganz viel an ihn gedacht. Und er auch an mich. Und mit der Zeit auch so ähnliche Symptome gekriegt, Schuppen auf den Haaren zur gleichen Zeit. Ganz komische Geschichten. Das war irgendwie witzig. Er hat gesagt, das hört überhaupt nicht mehr auf. Das wird immer schlimmer. Für ihn war das so, dass er sagte, da ist viel mehr Verbindung als vorher, als wir zusammen waren. Und das ist für mich so wichtig, dass ich das Gefühl habe, wenn, dann richtig mit dir. Und das war vorher nicht so. Also wenn, dann ganz. Dann will ich dich auch ganz um mich haben. Und wir stehen das gemeinsam durch. Wir reden ganz viel darüber."

Miteinander reden können

Aus der Partnerschaft mit Nico war Karolin daran gewöhnt zu diskutieren, weniger aber über die eigenen Gefühle mit ihm sprechen zu können oder einfach Spaß zu haben.

„Das klingt extrem, weil ich mit Nico über Gefühle nicht reden konnte. Konnte ich ja kaum. Fred erzählt mir Schoten, das ich unter dem Tisch liege vor Lachen. Die einfach total witzig ist. Er erzählt mir stundenlang irgendwas."

Einander annehmen

Karolin fühlt sich von Fred so geliebt, wie sie ist.

„Er hat so etwas grundsätzlich Akzeptierendes und Unterstützendes und ich habe das Gefühl, von da aus kann ich springen. Ich habe eine Basis. Von da aus kann ich in diese anderen Geschichten reinspringen."

Gemeinsamkeiten schaffen

Fred und Karolin beginnen, ihre Welten in vielerlei Hinsicht miteinander zu verbinden.

„Und was auch gut ist, mittlerweile, am Anfang hat er gesagt, ja, ich möchte das auch mal mit dir erleben, wenn du so was machst. Mittlerweile sagt er, sag' mir das, ich will mitkommen. Ich will das erleben. Und er bemüht sich sehr, dass wir gemeinsame Sachen machen können. Sport zusammen machen, also neue Sachen. Er sagte neulich, komm in den Keller, ich will dir was zum Geburtstag schenken. Das finde ich so süß. Er sagte, mach mal die Augen zu. Und dann hat er mir ein knallrotes Teil, bzw. zwei Teile in die Hand gedrückt. Er meinte, zieh mal an. Das ist ein Segelanzug. Und dann habe ich so einen knallroten Segelanzug mit einem schönen Overall von ihm geschenkt bekommen. Dann sagt er, ich möchte gerne mit dir segeln. Ich habe immer nur gesagt, ich bin seekrank. Und er sagte, mit mir wirst du nicht seekrank. Ich möchte gerne mit dir segeln. Weißt Du, er bemüht sich ganz doll, dass wir zusammen so neue Sachen machen. Irgendwann hat er gesagt, deine Blumen, die sehen ja unmöglich aus. Bring mal her. Das habe ich immer verschlampt. Und er hat gesagt, ich würde das für dich machen, aber ich möchte gerne, dass du mit denen sprichst. Dass du eine Liebe dazu entwickelst. Und er hat das dann wirklich gebracht, dass ich dann total begeistert beim Umtopfen war. Er hat mir dann alles Mögliche über Pflanzen erklärt. Er schafft irgendwie was Neues, worüber ich dann auch begeistert bin. Oder auch Tennis neulich. Das ist so toll, das können wir zusammen machen. Auf der anderen Seite möchte er unbedingt, dass ich ihm sage, wenn es einen Film gibt. Da will er mitkommen. Jetzt hatte ich am Freitag diesen Film, das ist ein Jean Cocteau, wirklich tierisch gut, Original mit Untertiteln, Französisch, glaube ich. Habe ich gesagt, hör' mal, Freitag läuft ein toller Film, und dann musst du aber, glaube ich, arbeiten und außerdem ist der auf Französisch. Sagt er, ich komme mit. Sage ich, wie willst du denn das machen. Du musst doch arbeiten. Gehe ich früher weg. Will ich sehen. Und da habe ich mir gedacht, das finde ich toll. Das ist so ein 1950er Film, und wenn man sich nicht dafür interessiert und Jean Cocteau nicht kennt, die Zeit nicht kennt und sich überhaupt mit Kino nicht befasst, dann ist das erstmal komisch, finde ich. Da muss man dann nicht reingehen. Gut, zum Glück weiß ich, dass der Film wirklich gut ist, ich finde ihn toll. Aber so etwas finde ich einfach schön. Und dann merke ich, es bekommt mir gut."

„Gestern abend, das war so süß. Kamen wir um drei nach Hause. Sagt er, du machst die Ovomaltine und ich sorge für Musik und das Thema. Da sagt er, bist du wach. Sage ich, ja ich bin wach. Und dann spielte er mir das vor. Das fand ich echt klasse."

Sich gegenseitig beruflich unterstützen

Karolin überlegt seit einiger Zeit, sich beruflich zu verändern. Fred macht ihr Mut und unterstützt sie mit Anregungen.

„Neulich hat er ein Interview im Radio für mich aufgenommen von einem Mann aus dem Kunst- und Kulturbereich - ich überlege ja so ein bisschen, in diese Richtung zu gehen. Das hat er mir gestern Abend vorgespielt. Es ging dabei irgendwie um Konzepte ändern, dass sie neue Mitarbeiter brauchen. Er sagte, das ist was für dich. Reden wir darüber."

„Wenn ich mit Nico über so etwas gesprochen habe, dann war das immer so schwer. Aber Fred sagt, du brauchst doch einfach nur mal hinzugehen. Wenn du das wirklich willst. Das motiviert mich unheimlich."
„Und er sagt, wie dich das interessiert, wenn du denen das zeigst, wie du mir das zeigst. Wenn du so engagiert bist, dann hast du das Ding in der Tasche."

Geistiger Austausch

Karolin studiert neben ihrer Berufstätigkeit Philosophie. Zunächst hatte sie befürchtet, dass sie diesen Bereich ihres Lebens nicht mit Fred teilen könnte. Es zeigt sich jedoch, dass er sich auch auf diesen für sie so wichtigen Teil ihres Lebens einlässt und seine Sichtweisen entwickelt.

„Z.B. Platon, da ging es um Unsterblichkeit der Vögel, und um ihm das so ein bisschen nahe zu bringen, habe ich von den Theorien über die Erde gesprochen. Die haben so viel Theorien über die Erde gehabt und eine bestimmte Theorie darüber, was mit der Seele nach dem Tod des Menschen passiert. Unterwelt und so. Und um ihm das nahe zu bringen, habe ich gesagt, die Sonne spielt ja auch eine bedeutende Rolle. Weil das ist klar, Sonne und Mond, da fährt er total drauf ab. Und letztlich hat er dann einen Tag später plötzlich in der Süddeutschen etwas von Platon gelesen. Und dann hat er gesagt, sag mal, wie meinen die denn das jetzt in dem Zusammenhang. Dann ist er plötzlich total wach. Das finde ich toll. Das ist natürlich nicht so, wie Nico dir sagen würde, ja, die neueren Philosophen, die haben das und das dazu gesagt. Was mich auch immer fasziniert hat. Aber er hört nicht richtig zu."

Kulturelle Interessen teilen

Karolin ist leidenschaftliche Filmliebhaberin. Durch seinen unvorbelasteten Blick gelingt es Fred, Karolins eigene Wahrnehmung ihrer Lieblingsfilme noch zu ergänzen und zu bereichern.

„Und das finde ich toll. Also da passiert was. Ich habe ihm zwei Filme gezeigt, die ich toll fand. 'Der Postmann' und 'Tod in Venedig'. 'Der Postmann' fand er nicht so toll aber 'Tod in Venedig', da redet er immer noch von. Das hat ihn auch beschäftigt, und das fand er toll. Und dann meinte er, ja der Film, weißt du noch die Szene. Er hat den Film zweimal gesehen, dreimal vielleicht sogar. Da hat er Sachen bemerkt, die ich gar nicht registriert habe. Er hat ein anderes Augenmerk gehabt, aber ich finde es auch interessant, was er dazu sagt. Das ist eben eine andere Sicht."

Den anderen in die eigene Welt hineinlassen

Während Karolin die ersten 2 Monate ihrer Beziehung mit Fred in gewisser Weise Nico geistig treu war, lässt sie sich jetzt hundertprozentig auf Fred ein.

„Fred hat mir vorgeworfen, dass ich ihm nicht gesagt habe, was mich begeistert. Er hat gesagt, du hast mir das vorenthalten. Ich habe deine Begeisterung nicht gesehen. Du hast dich total aus der Beziehung herausgehalten."
„Ich war Nico geistig treu. Und nachher mit Nico zusammen war ich Fred körperlich treu. Das ist komisch. Das ist jetzt anders. Jetzt erzähle ich ihm das einfach. Hör' mal, weißt Du, was ich gerade gelesen habe, oder so."

Freds Engagement für die Beziehung

Ursache für Karolin Sinneswandel war nicht zuletzt das starke Engagement von Fred.

„Wenn er nicht so massiv gesagt hätte, wie sehr ihn das verletzt hat, dass ich ihn nicht einbezogen habe. Das sehe ich jetzt, dass das eine Riesenkränkung für ihn war. Und dass er diese Abwertung, die dadurch erfolgt ist, auch unfair fand. Und ich ihm keine Chance gegeben habe, und dass er eine Chance haben will.

Aber jetzt habe ich gedacht, jetzt gehe ich in die Vollen. Dann soll er mich jetzt ganz mitkriegen. Und das finde ich auch gut. Genauso sagt er auch, du musst mir auch zuhören. Es gibt manchmal Sachen, da denke ich, ah, was erzählt der jetzt. Das war damals schon. Er erzählt dann ein paar Schoten. Er kann stundenlang erzählen. Über irgendwelche Sachen, die man mit dem und dem erlebt hat. Und wenn ich gut drauf bin, dann lache ich mich tot, und das ist einfach witzig."

Fred - der Unkonventionelle

Fred ist ein Mensch, der im Augenblick lebt und wenig Wert auf Sicherheiten legt. Bei der Wahl ihres Partners zieht Karolin eine lebendige Partnerschaft einer Partnerschaft, die sie materiell absichert, vor.

„Das liebe ich ja auch so an ihm. Das zählt nicht. Er hat gesagt, er war mal materialistischer, aber das ist er jetzt nicht mehr. Er liebt es im Augenblick, gut zu leben. Wenn wir so weitermachen wie jetzt, dann leben wir wirklich ziemlich gut so. Wir müssen uns beide etwas einfallen lassen, mit dem Geld geht das einfach nicht so. Dann hat er auch einen Anreiz. Aber im Grunde, wenn ihm irgendwas nicht passt, dann sagt er das auch. Er ist da überhaupt nicht angepasst. Er hat auch das übliche Denken nicht. Das mochte ich auch an Nico so gerne. Ich mag das, wenn die sich immer irgendwie querstellen, auch wenn sie dadurch Probleme kriegen. Und die haben eine Menge Probleme dabei. Eine Menge Ärger. Aber das mag ich. Das ist mir hundertmal lieber, als dass jemand morgens um 8 Uhr zur Arbeit geht und um 5 wiederkommt und gelangweilt ist."

Gemeinsame Träume

In ihrer Zukunftsplanung spielen für Fred und Karolin gemeinsame Reisen eine große Rolle.

„Fahrradtour durch Frankreich. Ab und zu mal im Hotel und sonst im Zelt. Überall hinfahren. Hongkong, nächstes Jahr. Ich weiß nicht, wir haben so viele Sachen, die wir machen wollen. Tausend Sachen, die wir machen wollen."

Spaß haben zusammen

Mit Fred kann Karolin auch verrückte Sachen machen, die sie sonst nie machen würde.

„Das war auch zu witzig, da waren wir am Strand. Ich habe gesagt, ich habe Lust auf Erdbeeren und Sekt. Sagt er, komm, wir machen das jetzt, ich muss noch ein paar Eiswürfel organisieren. Ich sage, wo willst du die denn jetzt herkriegen? Dann rennt er in alle möglichen Eisläden und Pizzerien bis er so ein Pack Eiswürfel hatte. Hatte er organisiert. Und dann haben wir noch Erdbeeren und Schokoladenkekse gekauft, und haben uns in den Strandkorb gesetzt. Das war toll.

Das ist natürlich echt auch dekadent. Solche Geschichten da am Strand, eine Sektflasche knallen zu lassen und da zu sitzen. Und was er noch aufstellt, um seinen Eiswürfel zu

organisieren. Ich weiß nicht, wieviel Leute er beschäftigt hat, bis er mit diesen Eiswürfeln ankam. Und das gefällt mir. Das ist schön. Er sagt immer, ach, meine Prinzessin."

Umgang mit süchtigem Verhalten

Auch in der Partnerschaft von Karolin und Fred gibt es Trübungen des Glücks.

„Er hat einfach eine Alkoholproblematik. Das ist eindeutig. In der Zeit, als wir zusammen waren, hat er ja aufgehört mit dem Kram und hat nur noch dieses alkoholfreie Bier getrunken. Es war auch so, dass wir irgendwann eine Auseinandersetzung hatten."

Klarheit

Karolin, deren Vater bereits viel Alkohol getrunken hatte, nimmt von Anfang an eine klare Position ein. Fred akzeptiert dies und bemüht sich um Abstinenz.

„Ich habe ihm ganz deutlich gesagt, ich kann damit nicht leben. Wenn er ständig in solche Exzesse abrutscht, dann kann ich mich auf ihn auch kein Stück verlassen. Damals hat er gesagt, gut, ich höre auf damit. Ich steige auf alkoholfreies Bier um, ich bemühe mich um einen Termin bei Codrops, da kannte er jemanden. Und dann ging es auch. Er hat diesen Termin noch nicht, aber er hat aufgehört mit dem Alkohol. Gut, in der Zeit, wo wir jetzt getrennt waren, hat er wieder volle Kanne angefangen. Jetzt ist es einfach so, dass er bei dem Codrops ist, dass da Gespräche hat, dass er sich größtenteils bemüht, keinen Alkohol zu trinken, das geht auch. Wir waren zwei oder drei Abende zusammen und zwei Abende völlig ohne. Also alkoholfreies Bier. Aber insgesamt hat er da eine Problematik. Dann ist er manchmal auch nicht verlässlich. Erstmal kann ich das auch nicht haben, wenn er so viel trinkt. Ich mag das nicht. Und er ist da wirklich nicht mehr so verlässlich, aber ich sage ihm das auch. Ich sage ihm, dass ich damit Probleme habe. Und neulich hatten wir auch eine Situation, da haben wir uns höllisch in die Haare gekriegt. Das war ziemlich schlimm. Da hatten wir einen ganz tollen Abend. Auch so eine Nacht mit Tanzen. Bis wir da im Bett waren, war es, glaube ich, fünf. Das war mir nachher auch zu viel, was er getrunken hatte. An dem Morgen haben wir uns ganz ganz doll in die Haare gekriegt deswegen. Na ja, auf jeden Fall war das nicht gut. Da habe ich gesagt, hör' mal, ich habe da echt Probleme mit, ganz doll. Dann sagte er aber auch gleich, verdammt, dass ist auch meine Problematik, ich möchte das eigentlich auch stoppen. Und dann haben wir sehr gut darüber geredet, das war schön. Jetzt ist es einfach so, dass er meint, das dosieren zu können. Ich meine, er kann das nicht, das habe ich ihm auch ganz klar gesagt. Und letztlich ist er natürlich von sich aus gar nicht ganz bereit, es ganz aufzugeben."

In Extremen leben

Karolin ist fasziniert von Freds Spontaneität und der Intensität, mit der er lebt.

„Er ist wirklich exzessiv. Also ich liebe das ja, ich meine, das hat mir bei Nico ja total gefehlt. Wenn er isst, wenn er Schokolade isst, alles was er macht, das macht er bis zum Umfallen. Tennis spielen, der kippt irgendwann einfach weg. Habe ich noch nie erlebt bei einem Menschen. Der schläft einfach irgendwann ein. Oder tobt rum, beim Frisbee, kugelt sich im Sand und brüllt und schreit und möbelt den ganzen Strand da auf. Der hat so eine Power, das glaubst du nicht. Aber hinterher merkt er plötzlich, dass er so erschöpft ist. Er hat kein Maß. Für nichts hat er Maß. Und als wir getrennt waren, da ist er richtig abgestürzt. Da hat er überhaupt kein Maß mehr gehabt.

Das ist natürlich toll, so ein Mann. Der kennt weder Zeiten, wo man schlafen muss, noch, ob eine gewisse Stundenzahl zwischen einschlafen und aufwachen liegen sollte. Und wenn ihm

danach ist und er fühlt sich ein bisschen wach, dann ist er wach, dann greift er mich einfach. Ob ich schlafe oder nicht. Wir haben mittlerweile eine Abmachung, dass, wenn er aufwacht, er mir nicht ganz so viel erzählen darf. Wenn er wirklich so wach ist, muss er aufstehen und irgendwas machen. Da muss er mich in Ruhe lassen. Und wenn er Brötchen holen geht oder den Garten schon mal umpflügt."

Parallelen zu anderen Beziehungen und zur eigenen Familiengeschichte

Durch Fred wird Karolin darauf aufmerksam, dass sowohl ihr Vater als auch ihr Ex-Freund in unterschiedlichem Ausmaß Probleme mit Alkohol hatten.

„Ich finde jetzt auch interessant, dass ich bei Nico auch einen zunehmenden Alkoholkonsum festgestellt habe im Laufe der Zeit. Bei ihm ist das nur nicht so, dass es so wirkt. Und auch niemals, dass er nicht mehr klar ist. Bei ihm sieht es immer noch so aus, als wäre er klar. Aber er hat auch ein Problem mit Alkohol, eindeutig, er hat jeden Tag getrunken. Und viel auch. Besonders, wenn Stress war. Ein Freund von ihm ist Alkoholiker, der geht jeden Abend los, jede Nacht. Er kommt morgens um acht Uhr nach Hause. Ich find das ein bisschen auch erschlagend, dass ich plötzlich im Nachhinein doch so viel mit Alkohol zu tun habe. Fred sagte auch, vielleicht ist es auch eine Wiederbelebung deiner Familiengeschichte, und ich sagte, nein, ich habe das erste Mal damit zu tun. Ich denke jetzt aber, das stimmt gar nicht, weil mein Vater auch sehr viel getrunken hat, nur nicht so, dass der einfach abtauchen würde."

Eigene Suchtanteile

Karolin denkt auch über eigene süchtige Anteile nach. Sie sieht diese vor allem im Beziehungsbereich.

„Ich finde mein Verhalten auch äußerst süchtig, jetzt im Nachhinein. Ich habe mich von Peter getrennt, bin direkt mit Nico zusammen gewesen. Ich hätte mich nie getrennt, hätte Nico mir nicht vermittelt, wir beide schaffen das. Jetzt habe ich mich von Nico getrennt, da ist Fred. Ich bin seit elf Jahren durchgehend in Beziehungen. Ich bin nicht einmal allein gewesen, die ganze Zeit. Und ich habe die größte Angst davor gehabt, allein zu sein. Wobei ich jetzt denke, wenn ich mich von Fred trennen sollte, das wäre für mich das erste Mal, dass ich eine Zeit allein sein möchte. Sein könnte. Weil ich nicht so geschädigt daraus hervorgehen würde. Jetzt bin ich einfach in meinem Selbstwert ziemlich geschädigt durch die Geschichte mit Nico, aber ich glaube, wenn Fred und ich nicht mehr zusammen sein sollten, werde ich für mich sehr viel Stabilität gewonnen haben und werde auch über das mit Nico hinwegsein. Und ich werde auch nicht mehr Peter hinterhertrauern. Weil ich es jetzt auch nicht mehr tue. Ich glaube, das ist mein Suchtverhalten."

Angst vor dem Alleinsein

Karolin betrachtet ihren Wechsel von einer Beziehung in die nächste selbstkritisch. Ihre größte Befürchtung ist, dass sie eine Trennung ohne neue Beziehung nicht durchhalten könnte und zu dem vorherigen Partner zurückkehren würde.

„Ich denke, das ist bei mir eindeutig so. Ich bin von Nico nicht alleine weggegangen. Sagen wir mal, ich wäre ja doch irgendwann von ihm weggegangen und wäre alleine. Ich glaube, ich wäre total abgedreht. Ich habe das Gefühl, das sind Situationen, wo ich in so tierische Krisen komme, dass ich meine, das nicht schaffen zu können. Aus einer Beziehung raus und dann

alleine sein. Das merkt natürlich der jeweilige Partner nicht. Weil er denkt einfach, ich bin es jetzt. Aber wenn ich das über die Jahre so verfolge, dann weiß ich, dass das meine Struktur ist. Das ist wirklich unangenehm. Eine Arbeitskollegin von mir, die das wirklich auch täglich fast mitbekommen hat, was da so los war, die sagt, du musst alleine sein eine Zeit. Mache jetzt nicht gleich mit dem Nächsten wieder etwas. Bleib alleine. Und ich denke, dass ist das, wovor ich die größte Angst habe. Das ist mein Suchtverhalten, insofern brauche ich mich da gar nicht so groß abzuheben. Das ist so ein bisschen verkappter. Ich bin da auch süchtig und habe total Angst, alleine zu sein. Ein Alkoholiker hat in anderen Sachen Angst. Der stürzt ab, und bevor er abstürzt, ist irgendwas vorgefallen."

Hemmende Faktoren für die eigene Persönlichkeitsentwicklung

Karolin hat den Eindruck, dass sie durch ihre Beziehungsabhängigkeit ihre eigene persönliche Entwicklung behindert, insbesondere die Weiterentwicklung ihrer beruflichen Perspektive.

„Diese ganzen Streitereien mit Nico, die haben mich so viel Energie und Zeit gekostet. Beruflich bin ich nie besonders viel weitergekommen.

Wenn ich meine täglichen Beschäftigungen sehe, wieviel Zeit das in Anspruch genommen hat, mir darüber Gedanken zu machen. Dann war das 70 % des Tages, habe ich mich damit beschäftigt. Jetzt bin ich ständig mit Fred zusammen. Das ist wunderbar, aber ich bin wieder beschäftigt. Brauche wieder nicht darüber nachzudenken."

Parallelen

Karolin sieht trotz unterschiedlicher „Suchtmittel" Ähnlichkeiten im süchtigen Verhalten zwischen sich selbst und einem Alkoholiker. So wie ein Alkoholiker zum ersten Glas greift, um einer Konfrontation mit sich selbst auszuweichen, so greift sie zum Telefonhörer, wenn sie die Panik vor dem Alleinbleiben überfällt.

„Was bei mir passiert, wenn ich mir so vorstelle, ich bin alleine: Ich kriege einfach Panik. Ich kriege Angst. Ich habe das Gefühl, ich kann mein Leben nicht mehr gestalten. Das ist bedrohlich. Ich glaube schon, dass ein Alkoholiker, der vor seinem soundsovielten Bier sitzt, mit diesem ersten Bier angefangen hat. Ich greife den Telefonhörer und mache Chaos. Und der schüttet sich zu.

Wenn ich mir das so angucke, denke ich, meine Güte. Das kostet so viel Energie und es gibt so viel andere Sachen, für die ich offener sein möchte. Ich denke, da sind erstmal Parallelen zwischen Fred und mir."

Reflexion über die Trennung

Karolin vermutet, dass die Trennung von Nico und auch von Peter, mit dem sie zuvor zusammen war, anders abgelaufen wäre, wenn sie weniger Angst vor dem Alleinsein gehabt hätte.

„Ich war eigentlich sehr erschrocken über diese Art der Trennung von Nico. Ich war sehr erschrocken über mich. Dass ich Sachen mache, wo ich dann selbst erschrocken bin. Egal jetzt mal, wie er drauf ist. Ich habe von außen eine Tat begangen, eine Handlungsweise, die für andere erschreckend war, und für mich selbst auch. Ich denke, das ist hart. Ich habe angefangen, darüber nachzudenken. Wie oft habe ich schon eine Trennung erlebt? Auf welche Art und Weise? Welche Menschen brauche ich, welche brauche ich nicht? Wie sind da meine Strukturen? Was vermeide ich da? Die Wahrheit ist, dass ich immer Probleme hatte mit dem

Alleinsein. Mich alleine zu fühlen, wenn niemand da ist, der sagt, ich liebe dich. Und dann habe ich darüber nachgedacht, mir selbst in die Augen schauen zu können. Mich selbst auch in Ordnung zu finden. Wie hätte ich anders mit dieser Situation umgehen können? Dass es menschlicher gewesen wäre, was passiert ist. Das ist ja wirklich so, dass das unmenschlich aussieht. Wie ich das gemacht habe. Ich möchte es aber verstehen, damit das nicht noch mal passiert. Ich kann nur sagen, ich hätte mich auch mit Peter auf andere Art und Weise trennen können. Nicht erst dann, wenn jemand da ist, der sagt: Ich hole dich da irgendwie raus. Ich hätte mehr Mut haben müssen, die Strukturen unserer Beziehung anzugucken, den Mut zu sagen, in dem Moment wo ich sehe, dass es nicht mehr funktioniert, es geht nicht mehr. Aber nein, ich mache das hintenrum. Habe dann irgendwelche Affären und zwinge den anderen, von sich aus eine Entscheidung zu treffen. Zu sagen, es geht nicht mehr. Solange zu verletzen, bis der andere eine Entscheidung trifft. Und jetzt habe ich auch entscheiden können. Ich habe zwar letztlich eine Entscheidung getroffen, aber ich habe es soweit gebracht, dass ich fast nicht mehr entscheiden musste. Ich hätte exakt vor zwei Jahren zu Nico sagen müssen, es geht nicht. Ich kann die Punkte sofort festmachen."

Für die Zukunft wünscht sich Karolin

- **zu Beginn einer Partnerschaft auf ihr inneres Gefühl zu hören**

In der Beziehung zu Nico, war sich Karolin nach kurzer Zeit darüber im Klaren, dass sie nicht zusammenbleiben würden. Sie wünscht sich, in Zukunft mehr auf ihre innere Stimme hören zu können.

„Nach 2 Monaten war es schon so klar. Nicht nur, dass ich das jetzt erkennen müsste. Ich habe es selber schon gewusst. Ich habe es damals in mein Tagebuch geschrieben. Ich habe damals aber auch ins Tagebuch geschrieben, dass ich die Kraft nicht habe. Ich habe nicht die Kraft zu einer Trennung. Also habe ich das Ding so weitergemacht. Ich traue mir das nicht zu. Ich traue mir selbst ja nicht. Wenn ich eine Wahrnehmung habe, dass ich der auch folge. Dass ich sage, es geht nicht. Und dann leide ich jetzt eben ein bisschen. Aber besser, als wenn ich mit diesem Mann noch tiefer reinrutsche."

- **Kraft für die eigene Persönlichkeitsentwicklung in ihrer Partnerschaft zu finden**

„Ich wünsche mir einfach nur eine Konstanz. Ich habe die letzten Jahre so ein Durcheinander gehabt. Wusste nie, habe ich jetzt einen Freund oder nicht. Ich möchte einfach eine Beziehung, die mir ein bisschen Boden schafft. Ich möchte einfach, dass die Strukturen erkennbar sind, dass es mal aufhört. Und nicht, wenn der nächste Typ angerauscht kommt und ich mich von Fred trenne und dann feststelle, das und das war sowieso von vornherein schlecht. Das hätte ich damals schon sehen müssen. Obwohl, ich würde das jetzt anders beurteilen als die Beziehung mit Nico, ganz anders. Ich möchte mich auch weiterentwickeln können. Ich bin mit dem Mann zusammen, ich ziehe daraus Kraft, er auch und jetzt habe ich die Kraft für andere Sachen. Das wünsche ich mir so."

- **Loszulassen und Vertrauen zu sich selbst zu entwickeln**

„Und jetzt nicht in dieses Ding zu verfallen, was ich gefährlich finde. Wozu ich neige. Zu sagen, jetzt musst du es mit Fred machen, das es toll wird. Jetzt müssen wir das schaffen. Da merkt man immer so leichte Tendenzen bei mir. Dass ich mich da versichern will. Und da denke ich: Egal, wenn wir drei gute Wochen haben und wir stellen fest, es ist nichts, trau doch

einfach der Entscheidung zu dem Zeitpunkt. Es ist vollkommen wurscht. Fred muss nicht der Mann meines Lebens sein. Es wäre zwar toll, wenn er es wäre. Nur im Moment, klar, am Anfang fühlt es sich immer so an, wenn es richtig gut läuft. Dann wünscht man sich das auch. Aber das ist nicht das, was mich ausmacht, dass ich jetzt den Mann meines Lebens getroffen habe, sondern dass ich mir traue, dass ich Vertrauen zu mir habe. Und dass ich endlich mal mit meinen Entscheidungen lebe. Die Konsequenzen trage. Dass ich nicht feige wieder zum Nächsten renne."

Was Karolin in der Beziehung zu Fred gefällt

Sich in verschiedenen Rollen begegnen

Was Karolin besonders an Fred gefällt ist, dass er sowohl seine männliche als auch seine kindliche Seite leben lassen kann.

„Aber jetzt habe ich einen Mann, der wirklich den Mann und das Kind vereinigt. Und das habe ich eigentlich auch immer gesucht. Er verliert seine Männlichkeit nicht, auch wenn er wirklich so dieses Kindliche heraushängen lässt. Das finde ich sehr schön.

Dass man mal das kleine Mädchen ist und mal der Vamp und mal die Mutter und die Frau, die sich um alles kümmert. Das sind permanente Rollenwechsel."

Authentisch sein

„Es gibt keine Tabus mehr. Ich muss mich nicht mehr kontrollieren. Ich bin nicht genervt. Und wenn, dann verleihe ich dem lieber Ausdruck, als dass ich es unterdrücke und so tue, als wäre es nicht so. Damit gehst du deinen Impulsen nach. Das unterstützt das Fallenlassen enorm, wenn er so drauf ist. Es gibt da keine Tabus mehr. Kannst einfach machen, was du willst. Wenn es authentisch ist, dann ist alles ok."

Spaß zusammen haben

„Er hat auch solche Lachfältchen wie ich. Ja, wir können zusammen lachen. Das ist ganz oft, dass wir Quatsch machen. Er hat einen richtigen Humor. Das ist schon toll. Das schätze ich auch an ihm. Und sich gegenseitig hochnehmen. Und dann der Versuch, immer wieder ernst zu bleiben. Dass es einen wirklich irritiert, ob das jetzt ernst gemeint ist oder nicht. Das macht Spaß. Das sind so Sachen, die hätte ich früher nie gemacht. Sich gegenseitig auch ein bisschen mal provozieren."

Miteinander reden

In der Partnerschaft mit Fred wird Karolin auch immer wieder mit sich selbst, ihren Schwächen und Fehlern konfrontiert. Sie erlebt dies als anstrengend, aber auch sehr konstruktiv für sich selbst und die Partnerschaft.

„Bei Peter und mir war das Problem ja, dass wir nicht streiten konnten. Und dass wir Schwierigkeiten nicht angesprochen haben. D.h. dass die Struktur sich immer mehr verschachtelt, und man kann so eine falsche Art entwickeln, von wir gehören zusammen, egal was passiert. Ich liebe dich mit allem. Mit jeder deiner Macken. Was ja auch gut ist. Aber wenn mich das auch nervt und ich das nicht anspreche, dann ist das ungesund.

Und Fred ist einfach jemand, der spricht das sofort an. Der sagt sofort, also hör' mal, du trägst da immer eine tierische Laune mit dir rum. Da denke ich, oh. Das darf doch nicht wahr sein. Ich bin schon schlecht drauf und er setzt noch einen drauf. Und so etwas kenne ich auch gar

nicht. So in dem Maße. Und ich könnte genausogut solche Rollen entwickeln. Und wir wissen, dass so was nicht gut ist für eine Beziehung. Das wissen wir aus eigener Erfahrung mit anderen Menschen. Also gleich ansprechen."

Umgang mit Konflikten

Karolin und Fred zermürben sich nicht in Konflikten. Wenn es dicke Luft gibt, überlegen sie, wie sie die Energie konstruktiv umsetzen können.

„Und er sagt, weißt Du, wenn wir so was haben, dann müssen wir wirklich schwimmen gehen oder etwas machen, wo wir in Bewegung kommen. Wo wir es auf eine andere Art miteinander austragen. So was finde ich toll. Man erkennt es als Konflikt, man sagt, guck' mal, das ist etwas, da haben wir eine bestimmte Konstruktion, die kann ungünstig sein, wenn wir das sich verstärken lassen. Also müssen wir etwas dagegen tun, so was wie schwimmen gehen oder Federball spielen, um die Energie rauszulassen. Auch gegeneinander. Ein bisschen wettkampfmäßig.

Das meine ich mit gesund. Er erkennt das. Und für mich ist das erstmal nicht angenehm, weil mir wäre es lieber, wenn er mich in die Arme nimmt. Aber das macht er dann nicht. Macht er vielleicht in einem anderen Moment, aber nicht, wenn ich genau diese Art von Strömung ausstrahle. Dann macht er es nicht."

Nicht den Anspruch haben, dass der Partner alles an einem toll findet

„Er ist nicht der Papi, der sagt, du bist toll. Weil das spüre ich, dass er mich toll findet. Auch als Frau. Aber da gibt es auch andere Sachen, die er nicht so schätzt. Dann denke ich, ja, das ist auch ok. Muss ja nicht alles gut finden. Das finde ich auch gesund."

Sich für das Leben öffnen

„Das finde ich auch schön, dass wir mit anderen Menschen gute Sachen erleben, dass wir Spaß haben, dass wir gerne arbeiten, dass wir unsere Interessen pflegen, das ist das Wichtige. Dass wir das so als Vorbild haben. Das finde ich auch schön. Daraus resultiert eine gewisse Freiheit. Und das ist gut, denke ich. Freiheit und Selbständigkeit. Wenn man sich wirklich gut ergänzt."

Im Fluss sein

Sich uneingeschränkt körperlich, seelisch und geistig in ihrer Partnerschaft ausdrücken zu können, ist für Karolin das Wichtigste.

„Es sind keine Spannungen im Umgang miteinander. Ich glaube, das finde ich total wichtig. Dass man sich ergänzt. Dass man merkt, der andere ist tatsächlich wie so ein fließender Kreislauf, und noch ein fließender Kreislauf, und irgendwie fließt das dann ineinander. Und gibt so eine Ergänzung. Ich kriege etwas zu meinem Kreislauf noch dazu. Das ist nichts, was bremst. Oder wo mein Kreislauf kleiner wird. Ich glaube, das ist das Entscheidende. Das Fließen, dieses Lust haben, dieses Spaß haben. Und Kontakte miteinander. Das muss ja förderlich sein. Sonst ist man alleine doch besser dran. Man muss Mut daraus schöpfen können zum Leben. Es muss einem Kraft geben."

Über alles reden können

„Ansonsten, für mich ist natürlich mit das Wichtigste, dass ich alles sagen kann. Das habe ich mit Nico nicht gehabt. Ich kann alles sagen, alles was ich denke, fühle, muss nicht einen Teil heraushalten. Es ist für alles Platz. Das finde ich auch total wichtig."

Körperliche Anziehungskraft

„Aber ich denke letztlich doch auch, dass eine Beziehung auf Lust basiert. Auf körperlicher Anziehung. Dass das über alles hinwegträgt. Das ist schon was Besonderes."

Gemeinsame Werte für eine tragfähige Partnerschaft entwickeln

Durch ein Gespräch über Karolins letzte Partnerschaft kommen sie und Fred dazu, was für sie in ihrer Partnerschaft wichtig ist.

„Und was ich auch gut fand. Ich hatte so ein Buch in meinem Büro, das hat er irgendwann entdeckt. Über sinnliche Liebe. Und das fand er ganz toll. Dann habe ich ihm das ausgeliehen, und er hat darin rumgelesen. Und dann hat er über ein Gespräch, wo ich sehr betroffen war bei dieser Trennung von Nico, da hat er sich nachher hingesetzt und dazu Sachen aufgeschrieben, was ihm aufgefallen ist. Und dann hat er sich darüber Gedanken gemacht, wie eine Beziehung tragfähig wird und hat das für mich auf einen Zettel geschrieben, und ich sollte auf die Rückseite schreiben, was ich denke. Und dann hat er darüber geredet. Und das Buch ständig mitgeschleppt. Und wie gesagt, die Komponenten, die unsere Beziehung tragfähig machen, die wir beiden als wichtig finden, dass wir die verankern. Das finde ich auch konstruktiv."

Werte für eine tragfähige Beziehung

„Vertrauen, absolute Ehrlichkeit, gerade nach unserer Geschichte, weil er mir vorgeworfen hat, dass ich nicht ganz ehrlich war am Anfang. Dann Leid miteinander teilen und Schmerz, was ich auch wichtig finde. Für mich war wichtig die Freude, die man mit anderen Menschen hat, dass man die dem anderen zugesteht, auch wenn man nichts davon hat und da mit beteiligt ist. Also dass der andere leben darf. Vertrauen, Ehrlichkeit, Offenheit, Akzeptanz, Respekt, Achtung. Das waren die Prinzipien. Da haben wir auch ganz viel darüber geredet. Und dann fragt er auch: Hast du deinen Zettel mit? Wie läuft das im Moment? Sage ich, gut, gut."

Klare Grenzen ziehen

Karolin hat einen klaren Blick für die Schwachstellen ihrer Partnerschaft. Sie macht Fred gegenüber sehr deutlich, wo er ihre Grenzen verletzt.

„Wo mich sein Suchtverhalten betroffen hat, war, dass er nicht verlässlich war. Ich habe gesagt, mach was du willst. Aber dann melde dich ab, telefonisch oder sonstwie. Melde dich ab, egal, wie du drauf bist. Rufe aus einer Kneipe an und sag' mir, wo du bist. Dass du nicht kannst. Aber melde dich. Und das finde ich ganz konstruktiv. Ich denke, ich kann nicht sagen, trink' nicht. Aber lass' mich nicht in so einem Vakuum. Das darfst du nicht. Das ist nicht dein Recht. So darfst du nicht mit mir umgehen. Also spreche ich von mir. Und das fand er auch gut. Er kann mir gerne sagen, er kann nicht kommen, dass er total abgestürzt ist. Das ist ok. Aber er soll mich nicht einfach warten lassen."

Sich in dem Zuhause des anderen wohl fühlen

Karolin gefällt der Stil, in dem Fred sich eingerichtet hat, sie mag seinen Geschmack.

„Ich weiß, wenn ich bei Nico im Raum war, habe ich mich nicht wohl gefühlt. Und in dem Raum, als ich bei Fred hereinkam, habe ich mich so wohl gefühlt. Das ist komisch, wie manchmal unterbewusste Ebenen wirken."

5.2.3.3. Verdichtungsprotokoll des zweiten Gespräches mit Susanne

Seit dem ersten Gespräch sind fünf Jahre vergangen. Susanne ist gerade vierzig geworden. Sie hat ihren Traum wahrgemacht und noch einmal einen neuen Berufsweg eingeschlagen. Seit kurzem studiert sie Pädagogik. Von ihrem langjährigen Freund Sven hat sie sich inzwischen getrennt.

Susanne und Sven

Susanne und Sven sind seit einem halben Jahr getrennt. An dem Tag unseres Gespräches geht Susanne in ein Café in der unmittelbaren Nähe von Svens Hausgemeinschaft.

„Wie oft bin ich den Weg gegangen. Und das habe ich mal wirken lassen. Das ist komisch gewesen, dass das so nah ist, und trotzdem auch weit weg. Und dass da Steinwürfe von mir entfernt Sven jetzt seinen Tag anfängt, und ich hatte auch kurz daran gedacht, ob ich ihn anrufe, dass ich da bin, ob er Lust hat, mit mir was zu trinken. Und dann habe ich gedacht, das mache ich lieber doch nicht. Denn wer weiß, in welcher Situation ich ihn erwische. Vielleicht liegt er gerade mit Maren im Bett. Oder frühstückt mit ihr. Und dann hätte ich, glaube ich, ziemlich schlechte Laune gekriegt. Und dann habe ich gedacht, ich lasse das mal und mach das mal alleine, das Wochenende."

Ein Rückblick

Drei Wochen vor unserem Gespräch trifft Susanne Sven und verbringt einen Abend mit ihm. Sie gehen ins Theater und hinterher noch in eine Kneipe. Susanne zieht bei dem Treffen ein inneres Resümee der Schattenseiten und Sternstunden ihrer Partnerschaft.

„Als wir aus der Kneipe kamen, hat er mich auf den Kindersitz gesetzt bei sich aufs Fahrrad, und wir sind kreischend zur U-Bahn gefahren. Das hat so einen Spaß gemacht. Und da lag mir so auf der Zunge, ihm zu sagen, Mensch, Sven für diese Momente habe ich dich immer schon geliebt. Weil das kann ich mit Sven erleben. Und dann aber gab es an dem Abend auch die Momente, wo ich wusste, an den und den Punkten, wie soll ich sagen, da wusste ich auch, woran wir gescheitert sind. Was nicht stimmte. Oder was nicht zusammenkam. Und so hat eigentlich dieser Abend in seinen verschiedenen Seiten, die ich an ihm kenne, und auch die ich an uns beiden kenne, was wir miteinander erleben, und was wir nicht miteinander erleben können, mir so gezeigt, was war und was nicht ging. Und das verwirrte mich, weil ich auch immer zweifele, ist es richtig, dass ich mich von Sven trenne. Weil das andere ist ja auch schön und es gibt immer Sachen, die stimmen.

Ich weiß nicht, was wir noch miteinander für eine Beziehung haben können. Ich weiß nur, ich will nicht wieder zurück in diese Beziehung. Und ich bin noch in der Trennungsphase, in der ich ihm auch noch nachtrauere und in der ich ihn noch nicht ganz loslasse. Wenn ich zu Hause bin, wenn ich in meinem Leben bin und ihn nicht sehe, dann fehlt Sven mir nicht."

Der Anlass der Trennung

Auf einer Party mit ehemaligen Schülerinnen lernt Sven eine junge Frau kennen und geht mit ihr ins Bett. Susanne ist an dem Wochenende nicht in Hamburg und erfährt erst vier Wochen später davon.

„Das war eine Freundin von ehemaligen Schülern. Also Anfang zwanzig. Und diese Geschichte hat er mir vier Wochen später erzählt. Von sich aus. Am Telefon nachts um 12 Uhr. Als er aus einer Kneipe kam. Vier Wochen, in denen es uns nicht gut ging. Wo ich nun gar nicht wusste, was läuft hier eigentlich ab. Er sprach ab und zu von Trennung. Er sagte das dann so: du trennst dich dann sicherlich von mir."

Susanne ist enttäuscht

Für Susanne ist nicht nur die eine Nacht, die Sven mit einer anderen Frau verbracht hat, enttäuschend und kränkend, sondern noch viel mehr, dass er sich auch danach nicht klar zu ihr bekennt.

„Ich war erstmal entsetzlich enttäuscht. Weil ich ihm das nicht zugetraut habe, dass er sich so verhält. So unreif. Dass er mit der Frau ins Bett geht und das so darstellt, als wäre sie mit ihm ins Bett gegangen. Dass er da überhaupt keine Verantwortung übernimmt. Und dass er ihr noch Hoffnungen macht, dass er ihr nicht ganz klar sagt, du, ich habe eine Freundin. Ich habe mich da auch so verraten gefühlt."

Susannes Reaktion

Anstatt sich zu Susanne und ihrer Liebe zu bekennen, versucht Sven, ihr die Schuld für sein Verhalten zu geben.

„Und dann habe ich noch nicht so ganz gleich gesagt, tschüs oder Abstand. Sondern wir haben noch geredet miteinander, und ich habe ihm gesagt, du ich will, dass du das jetzt klar machst mit der Frau. Ich will, dass du hier zu mir hältst, und wenn ich das nicht mitkriege, wenn ich das nicht spüre, dann gehe ich.

Ich spürte nicht das, was ich gebraucht hätte: So Susanne, jetzt aber erst recht wir beide! Sondern, er war in Not, denke ich, er fühlte sich auch angeklagt von mehreren als nur mir. Das kriegten ja nun auch mehrere Leute mit. Die merkten, dass wir auseinander gingen und die fragten, warum. Und eigentlich hielten alle zu mir. Und er war in Not. Und aus dieser Not heraus ist er zum Angriff übergegangen. Und dann kriegte ich natürlich auch zu hören, weshalb er das gemacht hatte. Weil er sich vernachlässigt gefühlt hatte von mir, weil ich mich nicht um ihn gekümmert hätte und ja auch um seine Kinder nicht genug."

„Ich war eigentlich ein Accessoire. Ein sehr wichtiges, liebenswertes ..."

Susanne hat das Gefühl, in der Lebenskonstruktion von Sven nur am Rande vorzukommen. Dadurch, dass die Mutter seiner Kinder Tür an Tür mit ihm lebt, bleibt Susanne auch die Rolle als Ersatzmutter versperrt. In dieser Zeit beginnt sie sich in ihrer Therapie mehr und mehr zu fragen, was sie selbst will. Sie beginnt zu studieren und sich vielfältig beruflich zu engagieren.

„Ich war an den Punkt gekommen, was ist jetzt mit uns. Wie können wir unserer Beziehung ein gemeinsames Ziel geben. Und alles, was ich so dachte, was vielleicht sein könnte, lag bei Sven schon fest. Die Kinder, das Wohnen und eigentlich auch sehr viel, was die Freizeit bestimmte.

Unter anderen Umständen, wenn er getrennter gelebt hätte von der Mutter der Kinder, wäre ich ganz bestimmt dazu bereit gewesen, Mitverantwortung für die Kinder zu übernehmen.
In der Zeit habe ich dann angefangen zu studieren. Das gehörte in dieses 'Was will ich'. Was will ich, studieren, und wenn ich nicht mit Sven leben kann, dann lebe ich halt eben weiter so, wie ich lebe. Weil ich viel Zeit brauchte für das, was ich machte, Studium und Arbeit, kirchliches Engagement und hin- und wieder so Wochenendseminare, ich war einfach unterwegs und beschäftigt. Und dachte dann auch, gut, dann habe ich dieses Leben, und es ist auch gut, jemanden zu haben, der da gar nicht so drin ist. Sondern, den ich dann halt auch nur ab und zu habe."

Die Spitze des Eisberges

Als Susanne ihre Sachen aus Svens Wohnung holt, trifft sie zufällig Maren, eine Mitbewohnerin und ehemalige Geliebte von Sven, und kommt mit ihr ins Gespräch.

„Sven trinkt eigentlich ziemlich viel, regelmäßig, mal so einen Tag weniger und dann auch mal mehr. Also wirklich auch zum Betrunken werden, und das öfter. Das wissen eigentlich auch alle, die da wohnen, dass Sven ein Alkoholproblem hat, und Sven weiß es auch selber.
Und ich habe mit Maren gesprochen, sag mal, warum hast du dich damals von Sven getrennt. Und da erzählte sie so ein bisschen ihre Geschichte, und erzählte aber auch von Affären, die Sven noch am Anfang von ihrer Beziehung gehabt hat, und mit welchen Frauen der schon was gehabt hatte, was ich alles nicht wusste.
Aber was wichtig ist, glaube ich, ist, dass wir uns verbündeten in der Zeit. Dass wir uns verbündeten als zwei Frauen, die doch eigentlich aus ziemlich ähnlichen Gründen wieder von ihm weggingen. Und dass das zu tun hatte mit Svens Unfähigkeit, eine Beziehung zu halten und mit dem, wie ein Schmetterling halt dann auch wieder auszufliegen, wenn es ihm zu eng wird. Oder zu verbindlich wird und sich auf die nächste Blume zu setzen. Und die Unfähigkeit, mit Sven einen Alltag zu teilen."

Die Trennung

Susanne trennt sich von Sven und widersteht seinen Versuchen, sich ihr wieder zu nähern.

„Ich habe mich dann von ihm getrennt mit dem Gefühl, ich muss hier weg. Wie ich jetzt so langsam merke, als latent Co-Abhängige kann ich nicht in so einer ungesunden Beziehung bleiben, das geht nicht. Ich muss für meine Genesung sorgen. Und je mehr ich das wusste, desto klarer wurde ich auch. Und ich habe diesen Trennungsschritt für mich damals sehr konsequent gemacht und auch klar.
Sven kam dann hin und wieder mit einem Strauß Blumen an, weinend und hatte auch Bilder gemalt. ... Und es verging vielleicht so ein viertel Jahr damit, und dann wurde es stiller."

Offen werden für Neues

Während der Trennung von Sven beginnt Susanne, sich wieder für andere Menschen zu öffnen.

„Ich muss dazu sagen, dass ich in dieser Zeit, vielleicht nachdem die ersten fünf Monate nach dieser Trennung vorbei waren, ich mich wieder öffnete und auch mehr Männer anschaute. Und ich wirklich das Gefühl hatte irgendwann mal, ich weiß noch, da fand ich eine Frau so toll. Und ich dachte, ich liebe ja fast diese Frau. Und das Gefühl von Liebe, das ich für jemanden anders

entwickelte, das spürte ich ganz doll und quasi war das wie ein Vorbote, ich bin wieder soweit, da kann wieder jemand bei mir landen. Ich werde wieder offen.“

Sehnsucht

Als Susanne einige Zeit später Urlaub mit einer Freundin macht, bekommt sie Sehnsucht nach Sven.

„Und dann habe ich ihm eine Karte geschrieben, und ihn zum Spargelessen eingeladen. Es war Spargelzeit. Wie es jetzt anfängt. Und darauf kam eine Karte von ihm: 'Was denkst du dir eigentlich, mich zum Spargelessen einzuladen. Ich will mich gerade von dir trennen, und das tut weh, und vielleicht können wir das irgendwann mal machen, wenn ich damit fertig bin.'“

Pfirsiche mit der Post

Doch dann vermisst auch er Susanne, als er die Sommerferien in Frankreich in seinem Haus verbringt. Er schickt ihr vom eigenen Pfirsichbaum zwei Pfirsiche.

„Dann kamen die Sommerferien und in den Sommerferien - das ist wieder typisch Sven und lässt Frauenherzen oder auf jeden Fall mein Herz schwach werden - zwei Pfirsiche mit der Post. Aus Frankreich. Mehr nicht. Und das waren die ersten reifen Pfirsiche von seinem Pfirsichbaum. Und dann rief er nach den Sommerferien an, und wir haben uns wieder getroffen, das erste Mal nach einem halben Jahr. Und dann fragte ich ihn nach den Pfirsichen, und er sagte, ja, er hätte auch Sehnsucht, und er würde hoffen. Und dann haben wir uns langsam, ganz langsam, erst einmal im Monat, dann zweimal im Monat, dann auch schon mal bei ihm ausnahmsweise eine Nacht gesehen.“

„Ich hatte das Gefühl, ich bin eine Geliebte ...“

Susanne gefällt der Status als Svens Geliebte.

„Und es kamen auch wieder so Briefe von ihm, diese Svenbriefe. Solche Briefe schreibt wirklich kein anderer. Das sind Puzzle, künstlerisch. Dann hat er da Rosmarin, da hat er was vom Kamin, da hat er einen Weinfleck. Und das sind alles Mosaikstückchen und kommentiert, und du kannst dir genau vorstellen, wie er da sitzt und wie es ihm geht. Ohne viel Worte, aber das kannst du ausstellen, und es fällt einem entgegen aus dem Briefumschlag und es riecht, es ist einfach so chaotisch und so künstlerisch, also das kam dann eben halt dann von ihm und mit den süßesten und entzückendsten Worten mich betreffend. ... Ich sehne mich nach deinen Lippen, nach deinen Augen und überhaupt nach dir.“

Ein neuer Mann in Susannes Leben

In dieser Zeit begegnet Susanne Torsten bei Freunden. Sie ist auf Anhieb fasziniert von ihm.

„Das war seine ruhige, männliche Ausstrahlung. So etwas Besonnenes, das Wichtigste war, glaube ich, dieses Männliche, ruhig und männlich fand ich ihn. Und der war Theologe, was mir damals gut gefiel. Vielleicht dachte ich, die sind ernster, nicht solche Chaoten, gehen bestimmt nicht fremd. Und dann war ich auf einer Fete, wo er mir auch gut gefiel, weil er da so eine jungenhafte Seite rauskehrte. Da hatte er kurze Hosen an und sprang rum und war mit jedem

im Gespräch. Da gefiel mir dieses Gesellige, dass er einen Haufen junger Leute um sich herum hatte."

Erste Verliebtheit ...

Susanne ist aufgeregt und traut sich nicht, Torsten anzusprechen.

„Als ich von der Fete wiederkam, war ich durcheinander und dachte, Hilfe, das fühlt sich ja verliebt an. Wir saßen auf dem Balkon und ich war unfähig, Smalltalk zu halten."

... und Wünsche

Von Freunden hört Susanne, dass Torsten sich gerade aus einer langjährigen Beziehung zu lösen begonnen hatte. Obwohl sie sich nicht mehr treffen, denkt sie oft an ihn.

„Ich habe mich nicht getraut, da anzurufen. Er wohnte noch mit ihr zusammen, und ich habe mich nicht getraut, ihm eine Karte zu schreiben. Ich habe mir mit diesem Torsten Phantasien gemacht, Wunschphantasien. Ich hatte mal so ein Buch gelesen, in dem man auf so eine Reise geschickt wird mit einem Traumpartner, das war bei Michael Mary in diesem Buch 'Wirklich lieben'. Und daraus habe ich eine Traumreise gemacht und die auch aufgeschrieben. Ich hatte mir da mit Torsten so ein Erlebnis gewünscht. Ganz schön. Das war so auf einem Berg, weit weg. Für die Wirklichkeit hatte ich mir so gewünscht, ich gehe mal mit ihm um den Weiher und berühre ihn leicht. Und wir sprechen miteinander. Also das erzähle ich eigentlich so in Klammern mehr, weil das ist dann wichtig dafür, wie es hinterher gekommen ist. Weil der Wunsch wurde ja erfüllt."

Susanne und Sven - Wie es weitergeht

Parallel zu der Begegnung mit Torsten nimmt die Beziehung zu Sven wieder neue Gestalt an.

„Und irgendwann habe ich dann für mich den Zeitpunkt auch bestimmt und gesagt, ich sag das jetzt. Ich mache jetzt nicht mehr den halben Kram, wie, ab und zu treffe ich mich mal mit Sven, ich steh da jetzt zu. Denn ich hatte meinen Freundinnen gegenüber, die ja zum Teil wirklich durch viel Engagement, viel Zuhören und viel an meiner Seite sein das auch beobachtet hatten, auch ein schlechtes Gewissen. Es fühlte sich an, wie, ich bin wieder rückfällig geworden. Nun bin ich doch wieder bei ihm. Denn sie hatten mich ja auch bestärkt in dem, es ist gut, wenn du dich von ihm trennst, und es kommt jemand anders, und das war doch an den und den Punkten auch immer für dich defizitär. Weißt Du, die hatten eben so diese Seite gestärkt, und nun war ich wieder bei ihm. Aber auch da kriegte ich natürlich keine Schimpfe, sondern auch Zuspruch, Beziehungen sind wertvoll, und so eine Beziehung, die wirft man nicht einfach hin, und ich wünsche dir viel Glück. Ja, und so waren wir wieder ein Paar. Und ich fuhr nach Frankreich und wir hatten dort einen ganz schönen Urlaub, den er hinterher idealisierte als das Glück überhaupt. Aber das war für mich ein ganz schöner Urlaub, den ich genossen habe, obwohl mir auch einiges gestunken hat, z.B. dass ich mit plärrenden Kindern da zu tun hatte und das eigentlich gar nicht wollte."

Auseinandersetzungen

Die harmonische Stimmung dauert jedoch nicht an. Susanne hat das Gefühl, je mehr sie Sven fordert und ihre Bedürfnisse in die Beziehung einbringt, desto mehr zieht er sich zurück.

„ ...und ich hatte sowieso das Gefühl, je näher ich wieder an ihm dran war und dann hin und wieder auch Ansprüche stellte, desto mehr musste er wieder zeigen, dass er aber sein eigenes Leben lebt. Und dass ich da nicht dran kommen soll. Und nach dem Urlaub hatten wir dann Streit. Anlass war Sexualität, ein Abend eigentlich, an dem ich nicht mit ihm schlafen wollte und das auch öfter nicht getan hatte. Also wir hatten länger nicht miteinander geschlafen. Und auch im Urlaub übrigens in getrennten Zimmern geschlafen. Und dann hat er sich beklagt. Und das war eigentlich der Auslöser, wo wir beide wieder sprachlos wurden eigentlich. Wo er sagte, du kümmerst dich nicht um mich, du schläfst nicht mit mir, und wo ich sagte, ich weiß auch nicht, aber ich will gar nicht mit dir schlafen."

Sprachlosigkeit

Erneute Versuche von Susanne und Sven, sich im Gespräch einander anzunähern, schlagen fehl.

„Wo mir was fehlte. Und das uns genau zu erklären, wie es uns geht miteinander, das haben wir nicht gepackt. Das konnten wir nicht. Er verstummt dann, ich will auch noch mehr dann suchen und gucken nach Ursachen. Aber wir entfernen uns im Grunde in dieser Problematik, die wir beide spüren in dem Moment, wir entfernen uns dann voneinander. Da haben wir ähnlich gespürt, wir sind wieder da, wo wir nicht mehr weiterkommen. Was wir auch schon kennen. Und was ist das. Und da hat jeder von uns eine andere Erklärung für. Und Svens Erklärung ist eigentlich, ich kümmere mich nicht genug um ihn, ich vernachlässige ihn. Und ich fühle mich von ihm bedrängt. Und ich will nicht, dass er nur zum Lutschen kommt."

Klarheit

Als Susanne in ihrer Frauengruppe von ihrer Partnerschaft erzählt, wird ihr klar, wie unglücklich sie mit der reduzierten Form des Zusammenlebens ist und dass sie sich eigentlich viel mehr von einer Beziehung wünscht.

„In der Zeit erzählte ich in der Frauengruppe, in der wir uns damals unterhielten über Lebensformen, über meine Lebensform, die ich zur Zeit in dieser Beziehung lebe, und merkte beim Sprechen, ich wollte es eigentlich darstellen: '... und da ist mein Freund und der lebt in einem Wohnprojekt, und das ist ganz interessant, und ich lebe hier in Winterhude, und ab und zu sehen wir uns mal.' Ich wollte das eigentlich gar nicht problematisieren. Ich wollte das eigentlich darstellen, wie es doch auch ganz nett sein kann. Aber ich merkte beim Sprechen, ich bin todunglücklich darüber. Ich will das gar nicht. Ich sprach und sagte auch in die Gruppe rein, so wie das im Moment klingt, das will ich gar nicht. Das klingt gar nicht glücklich, das klingt gar nicht zufrieden."

Susanne und Torsten - Der Anfang einer Beziehung

Ein Jahr, nachdem Susanne Torsten bei Freunden zum letzten Mal gesehen hat, ruft er sie eines Abends überraschend an.

„Drei Wochen nach diesem Wochenende als Sven ging, wir nicht mehr miteinander sprechen konnten, als ich das in der Frauengruppe erzählte, und als es mir schlecht ging, da schellte eines Abends das Telefon. Und ich ging dran und dachte, was kann dir in deiner depressiven Stimmung jetzt noch Großartiges passieren. Und da sagte die andere Stimme, ja hallo, hier ist Torsten.

Und er war aufgeregt, ich sag, Mensch, du nach einem Jahr meldest du dich. Was gibt es denn, habe ich gefragt. Ja, ich möchte dich gerne sehen. Es gibt so einiges, sagte er."

Das erste Treffen

Susanne fiebert der ersten Verabredung entgegen.

„Ich habe vor Aufregung überhaupt nicht mehr geschlafen. Und wir hatten uns dann gleich für zwei Tage später verabredet. Und dann bin ich zu ihm gegangen zwei Tage später bzw. ein Jahr nach unserer letzten Begegnung, bisschen mehr als ein Jahr nach unserer letzten Begegnung sehe ich den dann wieder. Und dann sind wir durchs Schanzenviertel gestäucht. Ja, wir sind spazieren gegangen und haben bei ihm noch was getrunken und sind uns da schon so nahe gewesen, dass der mich schon an dem Abend am liebsten da behalten hätte. Das ging mir aber viel zu schnell. Da habe ich mich auch drüber gewundert. Ganz komisch. Ich hatte das Gefühl, der übt gerade. Der übt, forsch zu sein, mit Frauen Kontakt zu haben. Der hatte die Beziehung beendet, wohnte auch da nicht mehr und guckte noch nach Frauen. Das war, was mich dann hinterher auch so ernüchtert hat."

„Ein wunderschöner Herbst"

Susanne verliebt sich heftig in Torsten.

„Und das war der Anfang von einem wunderschönen Herbst für mich. Also auf diese Weise haben wir uns erstmal wochenlang getroffen, und sind total verliebt durch die Gegend gelaufen. Ich glaube, ich habe noch nie einen Herbst so genossen, wie in der Zeit. Ich habe Musik gehört, und also ich war richtig so angestoßen, ich war am Schweben. Kriegte zwar auch eine Gürtelrose in der Zeit, ich hatte wohl auch viel innere Konflikte und war eventuell auch geschwächt. Das ist ja auch eine ernst zu nehmende Krankheit. Aber deshalb war ich dann auch krank geschrieben drei Wochen. Die erste Woche ging es mir nicht gut, aber die letzten zwei Wochen konnte ich das auch dann ganz gut genießen. Und ich lag neben dem, wir haben dann irgendwann auch zusammen geschlafen und konnte es eigentlich immer irgendwie nicht fassen, dass das so ist. Ich habe überhaupt nicht geschlafen oft, also nur zwei Stunden pro Nacht und ich dachte immer, ich fasse es nicht, das ist ja Wahnsinn, was erlebst du denn hier eigentlich, auch so eine Stimme, die immer sagte, ich liebe dich, ich liebe dich. Aber ich habe ihm das nie gesagt. Weil ich wollte ihn nicht erschrecken. Und ich wusste auch nicht genau. Ich dachte zwar, da ist was, das sagt, ich liebe dich und spürte das auch, aber ich kannte ihn ja auch nicht."

Erotische Anziehung

Der sieben Jahre jüngere Torsten übt eine starke erotische Anziehungskraft auf Susanne aus.

„Der brauchte mich nur anzufassen ... ich fand es einfach total erotisch. Der körperliche Kontakt mit ihm hat mich total erotisiert. Es war ein einziges Aphrodisiakum, dieser Mann für mich. Der brauchte nicht viel zu machen. Ich habe mich mit ihm als Frau noch mal ganz anders gefühlt als bei Sven."

Gemeinsame Interessen haben

Torsten ist wie Susanne ein vielseitig begabter Mensch. Ihre Interessen decken sich zum größten Teil.

„Er schien mir ein Mensch zu sein, dessen Interessen sich mit meinen, was Theologie, Kirche, Spiritualität aber auch Literatur angeht, deckten. Schien mir. Wir hatten gemeinsame Interessen. Das hatte ich zum Beispiel mit Sven nicht. Kirche und so hatte der ja nichts mit am

Hut. Und mit Literatur war ich eigentlich so diejenige, die ihm ab und zu mal ein gutes Buch zu lesen gegeben hat. Dafür hatte er die Kunst. Torsten war musisch interessiert."

Spaß zusammen haben

Torsten hat viele Ideen, etwas zu unternehmen, und Susanne lernt Hamburg von einer neuen Seite kennen. Sie ist glücklich.

„Und was er mit mir machte so in der Stadt, ich habe Sachen erlebt in Hamburg, die habe ich noch nie gemacht hier, die macht man, wenn man Leute zu Besuch hat. Dann zeigt man denen das. Auf den Michel gehen und in den alten Elbtunnel. In den Zoo gehen. Das sind alles so Sachen, die von ihm kamen. Und ich erinnere mich an Situationen, wo ich dachte: Das ist das Paradies. Ich habe alles. Es ist ein Traum."

Susanne und Sven - Aussprache

Für eine kurze Zeit vergisst Susanne Sven. Doch dann fühlt sie sich verpflichtet, ihm die veränderte Lage mitzuteilen und die Beziehung zu klären.

„Ich habe an ihn gedacht mit dem Gefühl, eigentlich bin ich verantwortlich, es ihm zu erzählen. Nicht eigentlich. Ich bin verantwortlich, es ihm zu erzählen. Er muss das wissen. Aber es ist gut, dass er z.B. auch wieder in Frankreich war im Herbst. Ich hatte das Gefühl, eigentlich muss ich es ihm erzählen, aber es ist gut, dass ich es ihm nicht jetzt erzählen muss. Und irgendwann kam aber dann der Zeitpunkt, nach sechs Wochen glaube ich, und er war auch wieder hier in Hamburg, in einem Gespräch mit einer Freundin, wo ich mir arschig vorkam. Ich kam mir arschig vor, wir hatten gar nicht richtig unsere Beziehung beendet, wir haben schweigend unsere Scherben verlassen."

Svens Reaktion

Susanne und Sven verabreden sich zum Essen. Seine Reaktion auf ihre Geschichte rührt Susanne an.

„Er hat gesagt, dass es sowieso mal so was kommen musste, dass es gar nicht so überraschend für ihn ist. Er hat gesagt, dass ich schön aussehe, dass er es mir gönnt. Und er hat ein bisschen geweint auch. Und er wollte sofort wissen, wie der heißt und was er macht. Klar, das hätte ich auch sofort wissen wollen.

Und dass er jünger ist als er und als ich ja auch, sieben Jahre, da sind ihm fast die Augen ausgefallen, dass ich das auch kann. Und er hat sogar davon gesprochen, ihn kennen zu lernen. Also jetzt noch nicht, aber er hat gesagt, irgendwann ist das auch vorbei, dann bin ich drüber hinweg. Und dann zeigst du ihn mir doch mal. Und ich kam da aus dem Gespräch raus, wir verabschiedeten uns und ich dachte, Mensch, toll, alle Achtung. Und er sagte mir, dass er danach einige Tage in ein Loch gefallen ist, dass es ihm schlecht gegangen sei, aber erstmal mir gegenüber hat er keine Szene gemacht, keine Vorwürfe."

Susanne und Torsten - wie es weitergeht

Zwei Monate nach Beginn ihrer Beziehung - Susanne hat gerade ihren vierzigsten Geburtstag gefeiert - beginnt sie Torsten mit etwas mehr Abstand zu betrachten.

„Torsten trennte sich in der Zeit endgültig von seiner Freundin. Holte seine Sachen. Ich habe ihm geholfen. Ich habe seinen Abschied von seiner Freundin mitgetragen. Seine Sachen da rausgetragen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Kurz vor meinem Geburtstag hatten wir eine Woche, wo er ganz oft bei mir war, wo wir fast jeden Abend zusammen waren. Und wo wir unheimlich anhänglich waren. Fast ein bisschen zu anhänglich. Er war, ich sag das jetzt mal in meiner Psychosprache, er war ziemlich regressiv. Also ich hatte das Gefühl, er möchte am liebsten auch gesäugt werden. So. Die Flasche. So wie er ins Bett ging, seine Rituale, das war alles so wie ein kleiner Junge, und es fing so an, dass es mich auch etwas störte."

Der Widerspruch

Susanne ist fasziniert und befremdet zugleich von den starken Gegensätzen, die Torsten in sich vereint.

„Und an meinem Geburtstag hatte ich irgendwann für den Bruchteil einer Sekunde das Bild eines kleinen Jungen neben mir. Der Bruch, dieser männliche Mann, der Theologe, der sein Geld verdient, der in der Werbung arbeitet auch noch, dieser Widerspruch - also interessant, irre interessant. Und dieser kleine Junge, der da zum Vorschein kam. Aber erst in der engeren Beziehung, die er nach außen hin nicht so zeigte. Das klaffte so auseinander. Das spürte ich immer mehr. Und ich weiß noch bei meinem Geburtstag, da fragte ihn ein Bekannter von mir, der 45 ist, der fragte ihn: Und wie alt bist Du? Und er wurde plötzlich rot und unsicher und sagte: Ich bin schon ganz schön alt. Und da war er so verwirrt in dem Moment, ich dachte, was ist gerade mit ihm. Er sagte dann, nur um sich zu fangen, dass er ab seinem dreißigsten Geburtstag eine Krise gekriegt hätte, dass er sich da zu alt fand. Aber ich hatte so das Gefühl, im Grunde sagt er gerade: Ich bin noch ganz klein. So eine Ahnung hatte ich. Was so bei mir ankam. Eigentlich bin ich erst fünf."

Die Wende

Nach Susannes Geburtstag beginnt Torsten überraschend, sich von ihr zu distanzieren.

„Er wurde geschäftsmäßiger und fing an, sich mit anderen Frauen zu treffen und mich nicht mehr richtig wahrzunehmen, las z.B. die Zeitung, wenn wir uns im Restaurant unterhielten. Und machte ganz klar den Eindruck: Komm mir bloß nicht zu nah! Aber auch noch weiter: Komm! z.B. wenn ich fragte: Kann ich zu dir kommen? Ja, sofort, auch noch nachts um 12 Uhr. Sexualität wurde plötzlich ein Thema, ich hatte zu viel Lust für seine Begriffe. Er wollte es nicht so oft und sagte, Sexualität ist für ihn nicht wichtig. So, dass ich mich total schlecht fühlte und dachte, jetzt entwickele ich schon mal mit vierzig meine Lust, und jetzt wird das von ihm schlecht gemacht."

Unterschiedliche Lebensphasen

Susanne kann sich sein Verhalten nicht erklären. Im Nachhinein vermutet sie, dass sie beide in zu unterschiedlichen Lebensphasen waren.

„Ich denke, das hat ihn erwischt, er hatte Angst, in eine Beziehung zu kommen. Und er merkte schon, er hat mich sehr gerne, das merke ich immer noch, das weiß ich immer noch. Aber er hatte Angst, dass die Beziehungsfalle zuschnappt. Und das, was ich da merkte, diese Anhänglichkeit, dieses nicht mehr selbständig sein, das ist was, was er aus seiner Beziehung vorher kannte. Und wo er raus wollte. Er wollte Junggeselle erstmal sein. Er wollte Frauen hier und dort kennen lernen, sich die Nächte um die Ohren schlagen und dafür keine Erklärung

geben müssen. Und ich habe das hinter mir, die Nächte mir um die Ohren zu schlagen in Kneipen. Und ich denke, der merkte auch bei sich diesen kleinen Jungen, der abhängig wurde. Und dass da so eine Muttergeschichte war. Der hat mich so behandelt, wie er vielleicht seine Mutter behandelt hat. Als Einzelkind, als nur Mutter habend in seinem ganzen Leben. Der Vater hat nie existiert für ihn. Und die Mutter ist früh gestorben. Die ist ein ganz bisschen älter geworden als ich jetzt bin. Wer weiß, was da alles abgelaufen ist in ihm. Und er hat totale Angst bekommen. Und hat sich dann so abgegrenzt, indem er immer cooler wurde. Da habe ich dann eher den Manager gesehen. Und ich habe in ihm dann auch immer mehr denjenigen gesehen, der auch noch eine ganze Menge Probleme hat. Und wo das Selbstbild, das er nach außen kehrt, auch eine Kehrseite hat. Und die habe ich gesehen. Und die habe ich aber auch noch geliebt."

Trennung

Susanne fühlt sich von Torsten abgelehnt.

„Und das hat dann einen Monat gedauert, wo aus dem Glück Schmerz wurde, wo ich nicht mehr glücklich und verliebt war, sondern Selbstzweifel kamen, auch Gespräche, die schwer wurden. Und so sind wir plötzlich aus einer leichten, beschwingten Beziehung in so eine richtig schwere Kiste gekommen, so fühlte sich das an. Und wo ich dann ganz schnell dachte, das können wir doch so jetzt nicht weiter machen, der will dich doch gar nicht. Ich dachte wirklich, der will mich doch gar nicht. So wie ich bin, das interessiert den gar nicht, auch so meine Geschichte, meine Gedanken, das wo ich herkam. Aus was für einer Familie ich komme. Und dann ist er nach Japan gefahren. Er war verheiratet und hat auch einen Sohn in Japan. Mit einer Japanerin verheiratet gewesen und wollte diesen Sohn mal wieder sehen und auch die Beziehung zu diesem Sohn verantwortlich gestalten. Und überhaupt mehr Verantwortung übernehmen, weil er sagte, auch eine Therapie hätte er angefangen. Und ist dann nach Japan gedüst. Und ich habe gedacht, gut. Wenn der aus Japan zurück kommt, wie sich das gestaltet, werden wir dann erfahren. Und habe noch irre Trennungsträume gehabt. Träume, bei denen er bei mir in die Wohnung gekommen ist, obwohl er gar keinen Schlüssel hat, an mein Bett und mir einen Stein in die Hand legt, einen grünen, und sagt, ich muss jetzt gehen, aber wenn ich wiederkomme, bin ich wieder dein Torsten und ich liebe dich, aber dann weggeht, dass ich aufwachte und ich dachte, der ist da gewesen. Ganz verrückt. Das hat mich total beschäftigt da. Das hat mich richtig besetzt, richtig besessen, so diese Geschichte, dass das plötzlich nicht mehr war mit uns. Und woher das gekommen ist."

„Von beiden Männern verlassen"

Als Torsten nach drei Wochen aus Japan zurückkehrt, erfährt Susanne, dass er mit seiner ehemaligen Frau geschlafen hat. Susanne spürt, dass sie mit Torsten nicht länger zusammen sein kann.

„Und als er wiederkam, hat er mich angerufen und ich habe den Tisch gedeckt, Abendbrot gemacht, und dann ist er zu mir gekommen. Und zehn Minuten später hatte ich das rausgekriegt, dass er mit seiner Frau in Japan auch geschlafen hatte. Und ich hatte da so die Faxen dicke von diesen Männern, die nicht klar sind. Und Sven hatte mir kurz vorher gesteckt, dass er mit Maren zusammen ist. Also auch ziemlich schnell sich getröstet hat und ausgerechnet mit dieser Maren auch noch. Und Torsten bagatellisierte unsere Sexualität so. Es wäre ihm nicht wichtig. Und auch das in Japan mit seiner Frau ist ihm nicht wichtig gewesen. Weil Sexualität ist eben halt nicht so wichtig für ihn. Und Gespräche sind viel wichtiger. Und

ich wusste überhaupt nicht mehr, was Trumpf war. Meine Männer hatten plötzlich völlig andere Werte als ich, und ich fühlte mich von zwei Männern verlassen und war es ja im Grunde auch. Und dann begann eine Zeit, ich hatte mich dann entschlossen, das mit Torsten, das mache nicht mehr weiter mit so, das ist für mich vorbei jetzt."

Krise ...

Susanne ist aufgewühlt, als sie von Sven erfährt, dass er wieder mit Maren zusammen ist. Dadurch, dass sie nicht mehr mit Torsten zusammen ist, fällt es ihr schwer, nun auch noch Sven loszulassen.

„Ab da war so die Zeit, in der es immer schlechter wurde. Ich war also nicht mehr so die Glückliche, die aus dem Vollen schöpfte. Sven überraschte mich mit dieser Nachricht mit Maren, als es mir eben halt nicht gut ging. ... Ich habe den beiden das nicht gegönnt, und ich habe ihr das auch nicht gegönnt. Ich habe ihr nicht gegönnt, dass sie sich diesen Sven wiederholt. Wo er einmal so sagte, ich bin mit Maren zusammen, um mich wieder von ihr zu trennen. Um diese Beziehung aufzuarbeiten. Ich dachte, ich bin dieser Hausgemeinschaft gegenüber auch machtlos. Ich habe da keine Chancen. Und ich habe sie vielleicht auch nie gehabt. Wo ich auch noch mal mehr meine Gefühle verstanden habe, wenn ich dort war. Dieses immer befangen sein, mich nie richtig frei zu fühlen. Immer auch beobachtet zu sein von den anderen. Und auch von seinen Freundinnen. Die sich ja anscheinend doch nicht so klar getrennt hatten von ihm."

... und Chance

Susanne erkennt die Chance, die in diesem Moment liegt.

„Ich habe in der Zeit ziemlich viel getrunken. Und das war dann auch für mich so eine Art Breakdown. Ich merkte, ich reagierte auf das, was ich als so eine Art Verlust erlebte, mit selbstzerstörerischem Verhalten. Und war an einem Punkt angelangt, wo ich spürte, so, wie ich mit der Trennung umgehe, und so, wie ich mit der Ablehnung von diesen beiden Männern umgehe, reagiere ich mit starker Selbstabwertung. Also mein Selbstwertgefühl ging den Bach runter. Ich konnte zusehen. Und habe dann gedacht, Susanne, das ist jetzt aber dein eigenes Drama, was hier abläuft. Und da kann jetzt auch zu Torsten und Sven noch ein Hans und Franz dazukommen. Und das bist Du. Und was ist das. Guck hin. Und habe das auch noch mal als Chance gesehen, mich mehr kennen zu lernen und mich auch zu befreien. Auch von Mechanismen. Also ich spürte darin auch die Chance einer Befreiung. Und Reifung. Das habe ich dann gesehen."

Der Neuanfang - Bestandsaufnahme

Susannes erster Schritt ist eine Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Partnerschaften, d.h. sich anzusehen, was gemeinsam war an den Männerbeziehungen, die sie bisher hatte:

„Die lange und intensive Geschichte mit Benno, meine erste Beziehung. Dann Sven nach einer langen Zeit ohne feste Beziehung. Und jetzt die kurze Beziehung mit Torsten, aber doch sehr intensiv. Was haben die drei gemeinsam? Was für Beziehungen bin ich eingegangen?"

Alkohol

In dem Leben aller drei Männer spielte Alkohol eine Rolle; alle drei neigten dazu, Verantwortung an den Alkohol abzugeben.

„Ich denke, Torsten hat das so irgendwie im Griff, aber der trinkt auch eher viel. Betrinkt sich auch. Und diese Geschichte auch mit Japan kam mir eigentlich ziemlich bekannt vor. Verantwortung abgeben an den Alkohol. Das kannte ich ja irgendwoher. Torsten außerdem noch aus einer Familie kommend, wo der Vater Alkoholiker ist und wo die Mutter ihn deshalb verlassen hat."

Die Mutter

Als eine weitere Gemeinsamkeit der drei Männer erkennt Susanne deren starke Bindung an ihre Mutter. Sie entschließt sich Al-Anon, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern aufzusuchen, um sich über eine eigene mögliche Rolle als Co-Alkoholikerin klarer zu werden.

„Bei Sven kam sie gar nicht vor, die Mutter, und war deshalb so unheimlich wichtig. Und die hat er in mir gesucht. Dieses auch: Kümmere dich um mich und du vernachlässigst mich! Und liebe mich bitte bedingungslos. Und bei Torsten, nur mit der Mutter groß geworden, eine starke Mutterbeziehung, eine ausschließliche auch. Wo er in Beziehungen eher ins Kind geht, und versorgt werden will. Und Benno auch mit einer total starken Mutterbeziehung. Total stark, also pathologisch stark."

Entwicklung

Susanne wird klar, dass auch bei ihr kleine Mengen Alkohol reichen, um eine Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu verhindern.

„Was hochkommen möchte, was sich entwickeln möchte. Und ich verhindere das auch mit einer halben Flasche Wein. Ich verhindere es einfach mit dem unklaren Umgang damit. Und das ist etwas, wovon ich im Moment lebe. Ich lebe im Moment davon, zu gucken, womit verhindere ich mich selber. Was mache ich mir selber kaputt. Mit mir. Und wie kann ich mich befreien. Daraus. Und dann vielleicht mal zu gucken, wie sieht eine Beziehung aus, und was wünsche ich mir für eine Beziehung."

Außergewöhnliche Männer

Kurz nachdem Susanne aufgehört hat, Alkohol zu trinken, macht sie ein Spiel in ihrer Psychodramagruppe. Dabei entdeckt sie, dass sie eine Affinität hat für aussergewöhnliche Männer und alle drei Partner, mit denen sie zusammen war, auf ihre Art außergewöhnlich waren.

„Vor allen Dingen war die Beziehung zu Sven Thema. Und was mir aufgefallen ist, ist mein Hang oder meine Affinität, wo es mich hinzieht, ist das Außergewöhnliche bei Männern, sei es eine schlimme Kindheit, sei es eine Unvereinbarkeit, diese Widersprüchlichkeiten.

Benno mit seinen Filmen als Regisseur, Torsten mit seiner irren Geschichte, DDR aufgewachsen, Flucht, Mutter, Torsten hat nur neun Finger, das fand ich faszinierend. Einen hat er verloren. Und Sven, dieser künstlerisch begabte Chaot, der in seiner Hausgemeinschaft die ganzen Finanzen regelt. Und irgendwie waren sie alle was Besonderes und sind zärtliche, liebenswerte Chaoten, über die ich oft genug den Kopf schütteln könnte. Und mir die Nase auch daran gestoßen habe, weil mir einige Sachen unlebbar scheinen. Die aber gelebt werden von denen."

„Und Männer, die mich aber eigentlich nie richtig wollten."

Susanne hat das Gefühl, dass allen drei Männer gemein ist, dass sie sich nie richtig für sie entschieden haben.

„Ich habe bei allen dreien Muttergeschichten ausgelöst, die Männer waren so diejenigen, die sich bei mir in den Arm gelegt haben. Bei Sven konnte ich dann öfter noch dafür sorgen, dass es auch umgekehrt war. Das war bei ihm noch ausgewogener. Aber auch bei Sven war dieser Wunsch, eigentlich von mir versorgt zu werden. Es ist jetzt schwer zu erklären. Meine Anhänglichkeit wollten die eigentlich nicht. Weder Sven noch Torsten noch Benno. Vielleicht wollten sie sich auch immer etwas Unabhängiges bewahren und haben dadurch sich auch von mir abgegrenzt. Eigentlich hat von den dreien noch nie jemand gesagt: Mit dir, ja mit dir durchs Leben!“

Der Neuanfang - Blick nach innen

In dem Psychodramaspiel wird Susanne von der Leiterin gefragt, ob es sein kann, dass die Männerbeziehungen, die sie eingeht, auch etwas mit der Beziehung zu ihr selbst zu tun haben.

„Ich bin ja auch eine, die gern was Besonderes ist. Die gern eine schillernde, brillante Persönlichkeit ist. Vielleicht nicht so bewusst. Aber es kommen öfter Feedbacks, die mir das sagen: du bist eine interessante Frau, du bist schillernd. Und ich denke, mit einem unerlösten Teil von mir, der vielleicht schon der Vergangenheit angehört, weil ich schon einen Teil befreit habe, habe ich auch immer so etwas wie: Ich bin Außenseiterin, ich bin etwas Besonderes. Und auch allein.“

„Die kleine Susanne“

Susanne erkennt einen Zusammenhang dazwischen, wie sie mit sich selbst und ihrem inneren Kind umgeht und wie sie von ihren Partnern behandelt wird.

„Und habe einen bedürftigen Teil in mir, der Teil, der genährt werden will, umsorgt werden will, der ganz doll Mutter braucht. Der klein ist. Und ich sage jetzt mal so, die kleine Susanne, das kleine Kind. Total vernachlässigt. Also ich habe auch eine Hassliebe zu mir selber und auch eine Unverbindlichkeit manchmal. Die das, was bedürftig ist in mir, sehr stiefmütterlich behandelt. Ich bin gut dafür, den Eindruck zu machen, dass ich immer alles weiß, aber der andere Teil ist oft nicht sichtbar. Und ich glaube, dass ich diesen Teil mit einem ähnlichen Hin und Her in mir behandele. Mit mal ja und mal nein, wie ich mich beklage, dass die Männer mich behandeln.“

„Dann suchst du es nicht mehr in dem, der es dir sowieso nicht geben kann.“

Susanne vermutet, dass sie in dem Moment, wo sie sich und ihre Bedürfnisse ernst nimmt, auch auf Männer trifft, die auf sie eingehen.

„Ich täusche mich oft im Äußeren der Männer. Ich habe mich in Torsten getäuscht, ich habe mich in Sven getäuscht, und ich habe mich auch in Benno getäuscht. Und bei Benno ist noch dazugekommen, dass ich ihn ganz furchtbar doll idealisiert habe, als ich getrennt von ihm war. Und ich habe mir während dieses Wochenendes sozusagen ein Versprechen gegeben. Und zwar war das das Versprechen, auf mein Kind zu achten. Bzw. es war ein gegenseitiges Versprechen. Also ich habe mit meinem Kind gesprochen und habe gemerkt mit dem Versprechen, ich glaube mir nicht so richtig. Weil versprechen kannst du ja viel. Wir haben sozusagen uns gegenseitig was versprochen. Das Kind hat mir versprochen, dass es anfängt mich zu nerven und zu schimpfen und zu treten, wenn es von mir stiefmütterlich behandelt

wird. Weil es eigentlich gewohnt ist, sich doch ziemlich schnell wieder zu verkriechen. Es hat mir versprochen zu nerven. Und ich habe mir versprochen so was die Männer anbelangt, mal nach jemanden zu gucken, der ganz normal ist und mir auf den ersten Blick gar nicht so auffällt."

Loslassen

Nach dem Wochenende ist Susanne hochbefriedigt.

„Ich hatte das Gefühl, nicht mehr ausgeliefert zu sein, und ich hatte das Gefühl, ich habe wieder was in die Hand bekommen, mit dem ich leben und lernen kann. Und das hat was mit loslassen zu tun von Idealisierung und Augenscheinlichkeiten. Und mich nicht mehr so schnell blenden und einfangen zu lassen, mich nicht mehr so schnell beeindrucken zu lassen. Und ich bekam dann den Wunsch, vielleicht auch noch Therapie zu machen, zu gucken, was ist in meiner Kindheit gewesen.

Dass die Idealisierung und das Männerbild doch mit meinem Vater sehr zusammenhängt. Mit Torsten ist es jetzt so gekommen, ich konnte Torsten loslassen. Sven im Moment anscheinend noch nicht so ganz. Aber Torsten schon. Und mit dem Loslassen ist quasi ganz automatisch gekommen, dass er sich wieder meldet bei mir."

Rückblick

Susanne glaubt, dass sie eher in ihre Vorstellung von Torsten verliebt war, als in ihn selbst.

„Und wenn ich Torsten jetzt sehe, dann sehe ich ihn mit ganz anderen Augen. Und was das gewesen ist da, dass ich mich so verliebt habe in den und mich da so reingestürzt habe, dass ist, weil ich das so wollte. Das war eine Geschichte, die einfach und so wunderbar war zu erfüllen, dass ich gar nicht richtig geguckt habe, was ist das eigentlich für einer. Also ich war, glaube ich, eher verliebt in meine eigene Geschichte und in mein eigenes Bild von ihm, was ich mir gemacht hatte, als in diesen Mann."

Der Neuanfang - Entwicklungsziele und Ausblick

Susanne nimmt sich vor, wachsam zu sein bei dem nächsten Mann, der ihr begegnet und von dem sie sich angezogen fühlt.

„Und vielleicht falle ich wieder auf so einen Chaoten rein. Dann habe ich es noch nicht ganz genau gelernt. ... Was ich auch interessant finde ist, dass die Beziehungen und die Problematik, die ich in den Beziehungen erlebt habe, mir widerspiegeln oder mir zeigen, was ich als Entwicklungsschritt zu leisten habe für mich selber. Und ich knüpfe das ein bisschen so auch an dieses Vierzig sein an, wo ich sehe, dass mir als Entwicklungsziel die Aufgabe gestellt ist, Männeridealisierungen zu hinterfragen und sie loszulassen und so das kleine Mädchen in Männerbeziehungen mehr zu mir zu holen und eine desillusionierte Beziehung zu Männern einzugehen.

Das war dieses Kind, was ich so oft verlasse. Also mich vielmehr darum zu kümmern um diese Anteile, sie zu mir zu holen. Ich habe z.B. auch mit diesem Kind angefangen zu sprechen. So dass ich frage, was willst du für einen Mann haben. Was willst du für einen Freund haben. Was wünschst du dir? Und dass ich ihm auch verspreche, mich darum zu kümmern, um die Erfüllung."

Bei Begegnungen mit Männern achtet Susanne jetzt darauf,

- **ob der Mann aufmerksam ist und auf sie eingeht**

„Und da gucke ich jetzt in den Begegnungen, wie ich mich fühle. Dass ich mich beachtet fühle, dass ich das Gefühl habe, da ist Interesse. Wirklich echtes Interesse. Da möchte jemand wirklich wissen, wie es mir geht. Und was von mir erfahren. Und vergisst das auch nicht wieder. Und das ist so ganz wichtig. Wie ist das Interesse, und wie behält er das. Weiß er beim nächsten Mal auch noch, was ich ihm das letzte Mal erzählt habe. Nicht unbedingt Details. Aber hat er sich Gedanken darüber gemacht."

- **ob er für sich selbst sorgen kann**

„Und wenn ich das Gespür dafür habe, es zu erkennen, dann möchte ich auch unterscheiden, wo ist Selbstsucht und wo ist für sich selber sorgen. Wie kann der das. Kann er für sich selber sorgen und unterscheidet sich das. Kann er auch unterscheiden zur Selbstsucht. Dieses ganz auf sich selbst bezogene, in sich selbst verliebte, wie ich das bei Torsten übrigens so erlebt habe. Der war selbstsüchtig. Das möchte ich dann nicht mehr haben."

- **wie er mit Alkohol umgeht**

„Und ich gucke danach - das ist jetzt eher fiktiv - wenn jetzt ein Mann kommt, werde ich danach gucken, wie der mit Alkohol umgeht und mit Süchten."

- **wie seine Familiengeschichte ist**

„Ich werde auch verstärkt darauf achten, aus was für einer Familie er kommt. Also ich denke, wenn es wieder mal so ein vaterloser Mann ist, dann sage ich gleich tschüs. Also ich hätte das nächste Mal gerne einen Mann mit Vater. Mit einer positiven Identifikation, falls es so was gibt."

- **dass sie „satt wird"**

„Entscheidend ist vielleicht, ist der Mann fähig dazu, mich zu ernähren. Also nicht im materiellen Sinne. Dass ich satt werde. Ich glaube, das ist das wichtigste."

- **dass sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei sich bleibt**

„Und wenn ich diese Begegnungen jetzt habe, hin und wieder, dann gucke ich mehr darauf, ob ich auch Spaß gehabt habe. Ob ich genug davon gehabt habe. Denn bei Torsten bin ich mit meiner Aufmerksamkeit bei ihm gewesen. Und wenn ich mich mit Benno jetzt noch treffe, dann ist das ähnlich. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz doll bei ihm, vergesse mich dabei. Und darauf möchte ich ganz doll achten."

- **offen zu sein für unterschiedliche Männer**

„Bisher ist es eher immer so gewesen, dass diese Männer, die mir das geschenkt haben oder mir entgegengebracht haben, dann irgendwie als Sexualpartner für mich weniger in Frage kamen. Aber auch da möchte ich mich nicht so voreingenommen zeigen. Also vor mir selbst möchte ich nicht so voreingenommen sein. Meinen Blick da zu weiten. Und mich zu fragen, ja warum eigentlich nicht. Und vielleicht doch, bei jemand, wo du es dir erst gar nicht vorstellen konntest.

Und sonst war es umgekehrt. Die Attraktion war ja sofort da, meistens. Was, den finde ich so toll und der mich auch! Oh, wow! Und dann geht's ab, und dann ist es auch erstmal im Bett toll. Aber nur eine Zeit."

Ausblick
Nach all diesen turbulenten Erlebnissen ruht Susanne in sich selbst; sie lässt die nächste Beziehung gelassen auf sich zukommen.
„Und das finde ich schön. Dass es mir im Moment so geht, dass mir das erstmal so reicht. Und dass es ein Stück noch von mir mehr freisetzt. Und ich bin nicht mit meinem Wunschdenken, meiner Energie jetzt so, ich will die nächste Beziehung haben."

5.2.4. Gestaltung der Ergebnisbereiche

Nachdem die Gespräche verdichtet waren, wurden alle Ergebnisbereiche aufgelistet. Einige Themen wurden in jedem Gespräch berührt und wurden deshalb in dieser Form in das Gesamtergebnis aufgenommen. Andere Bereiche ergaben sich durch die Auswertung der Daten.

Zunächst wurden alle Gespräche auf die jeweiligen Bereiche durchgesehen und die in Frage kommenden Zitate aufgelistet. Es war nicht einfach, für die Fülle von Informationen, die in den Gesprächen enthalten waren, ein Raster zu finden, das weit genug für ihre Einmaligkeit war und dennoch das Allgemeine der Situation mitberücksichtigte. Grundsätzlich spielte bei der Aufnahme in das vorliegende Kapitel keine Rolle, wieviel Frauen das Thema aufgegriffen hatten. Entscheidend war die subjektive Bedeutung für die jeweilige Gesprächspartnerin.

5.2.5. Auswahl und Einordnung der Gesprächsausschnitte

Wenn Gesprächsausschnitte mehrere Kategorien betrafen, wurden sie derjenigen zugeordnet, die inhaltlich am stärksten vertreten war. So kann beispielsweise in einem Gesprächsausschnitt sowohl der Themenbereich „Kommunikation" als auch „Autonomie und Nähe" vertreten sein, das Zitat könnte beiden Bereichen zugeordnet werden. Die Entscheidung fiel in diesem Fall für den Bereich, dessen Aspekt dominiert, um das Zitat und damit auch die Einheit der Aussage der Person nicht zu zerreißen. Querverweise an den entsprechenden Stellen der zusammenfassenden Betrachtungen am Ende jedes Kapitels helfen, eine Einseitigkeit der Betrachtung zu vermeiden.

Hatten sich nur wenige Frauen zu einem Thema geäußert, wurden alle Zitate aufgenommen, es sei denn, sie waren inhaltlich identisch. Wenn mehr als sechs Gesprächspartnerinnen zu dem gleichen Bereich Stellung genommen hatten, wurde eine Auswahl zugunsten der Zitate getroffen, die das Thema am anschaulichsten darstellten.

Den Zitaten zu jedem Ergebnisbereich wurde eine Einleitung vorangestellt, aus der hervorgeht, welches die zentralen Themen des jeweiligen Ergebnisbereiches sind und wieviele der Befragten sich dazu geäußert hatten. Im Anschluss daran

sind die Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen mit einer kurzen Einführung wiedergegeben. Wenn in einem Kapitel mehrere Zitate der gleichen Gesprächspartnerin vorkommen, sind sie chronologisch geordnet und mit einer Überschrift versehen, aus der ersichtlich ist, um welches Gespräch es sich handelt und mit welchem Partner sie zu diesem Zeitpunkt zusammen war. Auch das Alter der Gesprächspartnerin zum Zeitpunkt des Gespräches ist angegeben.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas zu der Länge der Zitate anmerken. Kurze Gesprächsausschnitte bergen die Gefahr, dass sich die Leserin, der Leser keinen eigenen Eindruck von den Aussagen der Befragten verschaffen kann. Das Risiko, dass nicht das verstanden wird, was gesagt wurde, ist erheblich größer, wenn ein Zitat stark gekürzt wird. Auf der anderen Seite sind kurze Zitate meistens einprägsamer und helfen den Überblick zu bewahren. Um der Leserin, dem Leser dennoch die Möglichkeit zu geben, sich auf einen Blick einen Eindruck zu verschaffen, wurde deswegen ein Kernsatz des Zitates, in der Regel ein kurzer Ausschnitt oder eine Überschrift, der Aussage insgesamt vorangestellt.

Jedes Kapitel wird abgerundet durch eine zusammenfassende Betrachtung der aufgeführten Äußerungen auf der Basis einer Textanalyse. Ebenso wie bei der Auswahl der Gesprächsausschnitte enthält diese unvermeidbar subjektive Elemente. Durch die exakte Angabe der jeweils der Analyse zugrunde liegenden Textausschnitte kann die Leserin, der Leser jedoch selbst nachvollziehen, wie ich zu den Betrachtungen gelangt bin.

6. Ergebnisse der empirischen Untersuchung

Einleitung und Überblick

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der empirischen Untersuchung dargestellt. Das Kapitel beginnt mit einer Schilderung von *Anfangsstadien* der Entwicklungswege der Befragten, wie diese nicht von innen heraus lebten, sondern versuchten, *Sollwerte* von außen für sich zu bewahrheiten, wie sie sich selbst untreu wurden, nur um die Beachtung durch den Partner zu erhalten, der eigenen Intuition vertrauten, weil es nicht in die Regeln der Partnerschaft passte. Und wie sich allmählich durch *missliche Erlebnisse* in der Liebe bei ihnen auch mehr Klarheit einstellte. Die Frauen wurden sich bewusst, dass sie nicht die Person sind, die sie lebten. Schließlich versuchten sie, *ihren persönlichen Entwicklungsweg* zu gehen, auch wenn dies mit Trennung oder einer Phase des Alleinlebens verbunden war.

Es folgen *gute und missliche Erfahrungen* der Befragten, ihr Kampf und Ringen dahingehend, in Einklang *mit den inneren Bedürfnissen* zu leben. Es zeigt sich, wie bei einigen auch der Blick für den geeigneten Partner sich ändert, ihre Wünsche an einen Mann sich wandeln und dass manchmal eine *Bestandsaufnahme* der bisherigen Beziehungen vonnöten ist, bevor aus *festgefahrenen Verhaltensweisen* etwas Neues entstehen kann. Es zeigt sich aber auch, dass viel Angst und Widerstand da ist, das Vertraute von sich aus aufzugeben.

Nach und nach achten die Frauen bei der *Wahl des Partners* stärker auf ihr inneres Gefühl, ihre Intuition darauf, dass sie sich *angenommen und akzeptiert* fühlen. An Bedeutung gewinnt für die Befragten auch, im Gespräch ein *ehrliches Gegenüber* zu finden.

In diesem neuen positiven Klima gelingt es ihnen, bisher *geleugnete Anteile* ihres Selbst anzunehmen und vernachlässigte Seiten ihrer Persönlichkeit zu leben. Einige lernen auch von den Stärken des Partner, der ihnen durch sein Vorleben Anregungen gibt und sie ermutigt, etwas Neues auszuprobieren.

Welche befreienden Entwicklungsschritte wurden von den Befragten unternommen? Hierzu gehört, ein *positives Selbstwertgefühl* aufzubauen und konstruktive Forderungen an den Partner zu stellen. Auch die eigenen *Wünsche und Bedürfnisse* herauszufinden, sie zu formulieren und zu vertreten ist von Bedeutung. In einigen Fällen erweist es sich als hilfreich, die *Solidarität* von anderen Frauen zu suchen und dadurch zu lernen, sich zu artikulieren. Von zentraler Bedeutung ist, so zeigt es sich, den Mut zu haben, auf die *eigene Stimme* zu hören, die die unterdrückten Gefühle, wenn noch so leise, ausdrückt.
Auch ein neues, erotisches Selbsterleben, eine *Befreiung in der Sexualität* kann ein wichtiger Schritt für Frauen in Partnerschaft und Liebe sein. Ebenso stellt die

bewusste Entscheidung für einen Partner einen wichtigen Entwicklungsschritt aus der Sicht der Befragten dar. Das heißt sich aus der Opferhaltung herauszubegeben, die eigene Kraft zu spüren und aktiv zu werden, anstatt sich abhängig zu fühlen.

Weitere wichtige Stationen auf ihrem Entwicklungsweg sind für die Befragten, eigene, unabhängige Lebensziele zu finden und sich stärker nach den *inneren Wünschen, Bedürfnissen und Interessen* zu richten als nach von *außen kommenden Werten und Normen*. Hierbei war es einigen Befragten eine Unterstützung, sich auf eine *innere Entdeckungsreise* zu begeben, ihre eigene Geschichte zu erforschen und Parallelen zwischen der eigenen Partnerschaft und Beziehungen in der Herkunftsfamilie aufzudecken. Sich der Realität, auch wenn es schmerzhaft ist, zu stellen und die *eigenen Anteile* am Erlebten zu erkennen, kann die Basis für einen neuen Entwicklungsschritt sein.

Das Kapitel schließt mit einer Beschreibung der *Lösungswege*, die die Frauen für sich fanden. Es gibt an, wo sie zum Zeitpunkt des Endes der Untersuchung standen und was sich daraus in den *Entwicklungslinien* von Frauen in Partnerschaft und Liebe als das Erreichte darstellen lässt. Es wird thematisiert, welchen Sinn die Befragten in ihren *Krisen* fanden und wo sie eine Krise noch mehr zu sich selbst geführt hat. Auch die Bedeutung von Trennungen kommt zur Sprache. Aber nicht nur das *Alleinsein* zu riskieren, auch die Beziehung zu riskieren, kann letztendlich ein wichtiger Entwicklungsschritt sein, d.h. sich einzulassen und offen zu sein für eine verbindliche Form der Partnerschaft.

Beschreibung der Stichprobe

Um das folgende Kapitel für die Leserin, den Leser in sich verständlich zu machen, möchte ich an dieser Stelle kurz einen Überblick über den Aufbau der Ergebnisbereiche geben. Ausführlich sind die Durchführung der Untersuchung und die Auswertung der Daten im empirischen Teil (Kapitel 5.) beschrieben.

Für die vorliegende empirische Untersuchung wurden in insgesamt fünfzehn Gesprächen acht Frauen zu ihrer Entwicklung in Partnerschaft und Liebe befragt. Mit jeder Frau wurden im Zeitraum von 1991-1997 zwischen ein und drei Gespräche geführt. Der zeitliche Abstand zwischen den Gesprächen variierte je nach Entwicklung und Situation der Gesprächspartnerin zwischen einem halben und fünf Jahren.
Um der Leserin, dem Leser die Übersicht zu erleichtern, werden im Folgenden die Gesprächspartnerinnen in alphabetischer Reihenfolge kurz vorgestellt (ausführliche Beschreibung der Stichprobe siehe Kapitel 5.1.4.):

Barbara ist Informatikerin. Bei unserem dritten Gespräch ist sie 29 Jahre alt. Sie hatte sich aus ihrer sechsjährigen Beziehung mit Andreas kurz vor der geplanten Hochzeit gelöst. In unserem Gespräch berichtet sie über ihre neue Partnerschaft. Barbara sieht ihren Freund nur am Wochenende, da sie aus beruflichen Gründen

umgezogen ist. Der Abstand tut ihr gut und sie hat das Gefühl, dass es ihre persönliche Entwicklung bereichert, viel Zeit für sich selbst zu haben.

Erika ist Sozialpädagogin und bei unserem ersten Gespräch 32 Jahre alt. Sie lebt in einer Dreiecksbeziehung mit Bastian und Tom und fühlt sich recht ausgefüllt. Fünf Jahre später bei unserem zweiten Gespräch hat sie jedoch einen Mann gefunden, der die Qualitäten beider Vorgänger miteinander vereint. Als wir uns treffen, ist sie mit ihrem Partner bereits seit drei Jahren zusammen und wünscht sich ein Kind.

Fanny ist Psychologin. Zum Zeitpunkt unseres ersten Gespräches ist sie 27 Jahre alt. Sie hat sich aus ihrer ersten siebenjährigen Beziehung gelöst und ist seit zwei Jahren mit Konrad zusammen, eine Partnerschaft, die sie als ambivalent erlebt, weil Konrad sich nicht so für sie entscheidet, wie sie es sich wünscht. Bei unserem zweiten Gespräch zwei Jahre später hat sie sich nach langem inneren Ringen von Konrad gelöst. Sie hat Jonas kennen gelernt und sich in ihn verliebt. Seit kurzer Zeit sind die beiden zusammen und wollen heiraten.

Karin ist Sozialtherapeutin und bei unserem ersten Gespräch 29 Jahre alt. Sie hat sich gerade nach acht Jahren von ihrem Partner Karl getrennt. Auch bei unserem zweiten Gespräch zwei Jahre später lebt sie noch alleine. Ein Jahr später beim dritten Gespräch hat sie Hans kennen gelernt, der aber zu diesem Zeitpunkt noch in einer anderen Beziehung lebt, die er auch nicht aufgeben will. Da ein Teil dieses Gespräches leider wegen eines technischen Defektes des Gerätes nicht aufgenommen wurde, trafen wir uns ein halbes Jahr später noch einmal. Inzwischen hatte sich die Situation verändert, Hans hatte sich von seiner anderen, langjährigen Partnerin getrennt. Karin hat das Gefühl, dass sie sich endlich ganz auf ihn einlassen kann.

Karolin ist Psychologin. Sie ist 27 Jahre alt. Bei unserem Gespräch berichtet sie über ihre Beziehung zu Nico und zu ihrem Ex-Freund Peter. Drei Jahre später hat sie sich von Nico getrennt und eine neue Partnerschaft mit Fred begonnen, in der sie sehr glücklich ist.

Ricarda ist Fotografin. Sie 29 Jahre alt. Die Dreiecksbeziehung, in der Ricarda lange Zeit lebte, ist gescheitert, weil ihr Freund Andi sehr darunter litt, sie mit einem anderen Mann teilen zu müssen. Ricarda ist nunmehr seit acht Monaten mit Jan zusammen, sie kann sich jedoch auch mit ihm keine langfristige Beziehung vorstellen.

Susanne ist Buchhändlerin, später beginnt sie Pädagogik zu studieren. Bei unserem ersten Treffen ist sie 35 Jahre alt und lebt seit über fünf Jahren mit Sven in einer Beziehung. Bei unserem zweiten Gespräch ist Susanne 40 Jahre alt. Sie hat sie sich von Sven getrennt, nachdem er sie mit einer anderen Frau betrogen hatte und auch danach nicht bereit war, zu ihr zu stehen. Eine weitere intensive

Beziehung zu Torsten hatte sie aus ähnlichem Grunde beendet. Im zweiten Gespräch zieht sie ein Resümee ihrer Männerbeziehungen.

Tabea ist Künstlerin. Bei unserem Gespräch ist sie 33 Jahre alt. Nach sieben Jahren hat sie sich von ihrem Freund Klaus getrennt und lebt nunmehr in einer für sie sehr erfüllenden Beziehung mit Daniel.

Aufbau des Kapitels

Den einzelnen Kapiteln wurde eine Einleitung vorangestellt, aus der hervorgeht, welches die zentralen Themen des jeweiligen Ergebnisbereiches sind und wieviele der Befragten sich dazu geäußert hatten. Im Anschluss daran sind die Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen mit einer kurzen Einführung wiedergegeben.

Berücksichtigt werden vor allem Passagen, die den persönlichen Entwicklungsweg der Gesprächspartnerinnen beschreiben. Dabei werden zentrale Aussagen, die die befreienden Entwicklungsschritte bzw. die für die Entwicklung förderlichen Bedingungen beeinhalten, kursiv gedruckt, um sie für die Leserin, den Leser kenntlich zu machen. Hierzu gehören sowohl die Beschreibungen, was eine Frau sich wünscht im Kontext von Entwicklung und Beziehung, als auch das Aussprechen dessen, wovon sie wegmöchte, d.h. von welchen ihre Entwicklung hemmenden Einflüssen.

Jedes Kapitel wird abgerundet durch eine „Essenz auf einen Blick“, in der die gesammelten Erfahrungsschätze in Kurzform wiedergegeben werden und eine „zusammenfassende Betrachtung“ der vorangegangenen Äußerungen der Befragten. Die Aussagen, die im Text kursiv gesetzt wurden, werden hier noch einmal unter verschiedenen Aspekten zusammengestellt.

6.1. Anfangsstadien der Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Für dieses Anfangskapitel sind alle jene Äußerungen herangezogen worden, die *Anfangsstadien* auf dem Entwicklungsweg von Frauen in Liebe und Partnerschaft berühren.

Etwa die Hälfte der Gesprächspartnerinnen - in unterschiedlicher Gewichtung - nehmen hierzu Stellung. Einige der Befragten äußerten sich ausführlich darüber, wie sie sich nach einer Krise oder Trennung vom Partner nach einer verbindlichen Partnerschaft sehnten. Ein Teil der Frauen beschreibt einen Zusammenhang zwischen den Eigenschaften, die sie am Partner anzogen und der Entwicklungsphase, in der sie sich gerade befanden. Das Kapitel endet mit Aussagen der Befragten darüber, was es für ihren Entwicklungsweg bedeutete, sich aus alten Bindungen zu lösen.

Die folgenden Gesprächsausschnitte folgen weitestgehend der Chronologie des Geschehens, um die Leserin, den Leser in die Entwicklungsgeschichte der Befragten einzuführen und die Ganzheit der Personen und ihrer besonderen Erfahrungen nicht zu zerreißen.

6.1.1. Eine unerfüllte Partnerschaft verlassen

„Und diese Bereitschaft, die habe ich ja gehabt, diese wirklich tiefe Sehnsucht."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
In der letzten Phase ihrer Partnerschaft mit Konrad wünscht sich Fanny sehnsüchtig einen Partner, der sich ganz für sie entscheidet und mit dem sie eine verbindliche Beziehung eingehen kann. Für sie ist es wichtig, in einer Beziehung gewollt zu werden.
„Und diese Bereitschaft, die habe ich ja gehabt, diese wirklich tiefe Sehnsucht. Und der Punkt, auch ganz unten zu sein. Was ich ja auch am Anfang sagte, über den Abend davor, wo ich da heulend im Bett gelegen habe, und gesagt habe, ich möchte so gerne, dass mal jemand sagt, 'ich will dich'. Das war ja mein Satz. Und das hat Jonas am ersten Wochenende gesagt. *'Ich will dich'. Also als wenn das sozusagen der magische Satz war."*

„Bevor ich Sven kennen lernte, hatte ich eine ziemlich aktive Phase. Deswegen habe ich ihn, glaube ich, auch kennen gelernt."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
Bevor Susanne Sven kennen lernte, hatte sie eine Phase, in der sie viele unterschiedliche Männer traf.
„Bevor ich Sven kennen lernte, hatte ich eine ziemlich aktive Phase. Deswegen habe ich ihn, glaube ich, auch kennen gelernt. Dass ich anfing, mich umzusehen und mich auch mit Männern traf, von denen ich wusste, mit denen möchte ich niemals zusammen sein. *Aber ich übte einfach die Situation, mit einem Mann zusammen zu sein.* Ich gönnte mir das, mich zum Essen einladen zu lassen. Oder andere Vorschläge anzunehmen. Und ich gönnte mir das auch, mich dafür nicht revanchieren zu müssen."

Zu dem Zeitpunkt, als Susanne Sven kennen lernt, ist sie gerade verliebt in einen anderen Mann, Jan. Er ist Schriftsteller und Journalist. Susanne ist fasziniert von ihm.
„Das war der Abend, bevor ich Sven kennen gelernt habe. Da sind wir weggegangen und wir haben ein bisschen Wein getrunken. Vielleicht waren wir auch betrunken. Das war ein toller Abend. Und da habe ich mit dem so ziemlich rumgeschmust. ... Ich dachte, wenn ich wiederkomme aus dem Seminar, dann geht das weiter mit uns. Und wir schlafen bestimmt zusammen. Da war schon was in Gang. Und dann kam ich auf dieses Seminar und hatte ziemlich leuchtende

Augen, und es ging mir wirklich hervorragend. Und ich dachte: Super, mit Jan, das wird bestimmt was. Und dann habe ich mich nur auf dem Seminar umgeguckt, ob da ein Mann für mich ist. Nein, habe ich gedacht. Ist ja auch nicht schlimm. Ich habe ja jemanden in Hamburg. Da hatte ich mir Svens Hände eben noch nicht richtig angeguckt."

Für Susanne war dies ein Beispiel dafür, dass „ ... wenn etwas ins Rollen kommt, dass das etwas anderes mit sich bringt. Und dass man eben oft gar nicht weiß, was das mit sich bringt."

Fünf Jahre später, nachdem sie sich von Sven getrennt hat, beschreibt Susanne eine ähnliche Erfahrung:

„Das war wie ein Vorbote, ich bin wieder soweit."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
„Ich muss dazu sagen, dass ich mich in dieser Zeit, vielleicht nachdem die ersten fünf Monate nach der Trennung vorbei waren, wieder öffnete und auch mehr Männer anschaute. Und ich wirklich das Gefühl hatte irgendwann mal, ich weiß noch, da fand ich eine Frau so toll. Und ich dachte, ich liebe ja fast diese Frau. Und das Gefühl von Liebe, das ich für jemanden anders entwickelte, das spürte ich ganz doll, und quasi war das wie ein Vorbote, ich bin wieder soweit, da kann wieder jemand bei mir landen. Ich werde wieder offen."

6.1.2. Entwicklungswege und Partnerwahl

Fanny und Felix

„Ich habe mich schon sehr wahrgenommen und auch ernst genommen gefühlt."
Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Fanny und Felix besuchten die gleiche Schule. Fanny fand Felix nett, war aber zunächst nicht verliebt in ihn.
„Also angezogen hat mich auch, dass ich zu ihm so ein ganz vertrautes, warmes Gefühl hatte. Wir kannten uns auch aus der Schule, hatten ein paar gemeinsame Freunde. Und dass ich mich bei ihm, ich habe mich schon sehr wahrgenommen und auch ernst genommen gefühlt. Da waren wir 18, und es war nicht so eine pubertäre Anmache, sondern er hatte schon mal so einen Vorstoß versucht, und ich sagte dann, nee, kann ich mir nicht vorstellen, wo er auch schon enttäuscht war, aber nicht so gekränkte Eitelkeit und sich dann völlig abgewendet hat. *Sondern es war trotzdem Kontakt zwischen uns, und der war auch nicht anstrengend und nicht kompliziert.* Also er hat nicht gesagt, die Alte ist ja unnahbar. Aber er hat auch nie irgendwie gedrängt. Und da hatte ich eher unerquickliche Erfahrungen vorher gemacht. Und ich glaube, diese Phase brauchte ich auch erstmal, um zu merken, wie

geht er mit Enttäuschungen um. Das habe ich sehr geschätzt, und da habe ich gedacht, da hat er auch wirklich menschliche Größen und Stärken. Und das als 19jähriger. Das fand ich toll."

Fanny und Konrad

„Er hat mich ganz interessiert ausgefragt."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Jahre später lernt Fanny Konrad bei einem Seminar kennen. Zunächst fühlt sie sich nicht von ihm angezogen, erst als sie miteinander ins Gespräch kommen, beginnt sie, sich für ihn zu interessieren.
„Er hat mich ganz interessiert ausgefragt, und es war schon nett. Ich hatte schon das Gefühl, *ich stehe da im Mittelpunkt* und es war schon spannend, und ich hatte das Gefühl, ich habe ganz viel Narrenfreiheit. *Habe bei ihm ganz großes Interesse gespürt* und das genossen, aber habe auch bewusst versucht, ein ätzendes Bild von mir zu geben. Also für ihn ätzend. Wo ich dachte, er ist konservativ. Und ich habe mich so dargestellt, die junge Studentin, die Dauerstudentin ist, eher lebensorientiert, am besten so extrem, dass er es auch noch ätzend finden muss."

Bei einem Folgeseminar merkt Fanny, dass Konrad „ein Auge auf sie geworfen hat". Sie fühlt sich „geschmeichelt", ist sich aber nicht sicher, wie sie damit umgehen soll.
„Er ist auch jemand, den man nicht übersieht. Oder überhört. Weil er hat auch schlaue Sachen zu sagen. Und er ist brillant in seiner Art zu reden. Und auch ganz lustig dabei. Und dann gab es auch viele so kleine Situationen, wo man so ins Gespräch kommt. Und da habe ich sofort gespürt, er guckte immer ganz durchdringend mich an und versuchte immer mit mir ins Gespräch zu kommen. Und ich fand das einerseits sehr schmeichelhaft und für mich auch ganz spannend, ich war immer sehr aufgeregt, wenn er in der Nähe war, und es war eine sehr purzelige, kitzelige Situation für mich. Obwohl ich mich trotzdem sehr sicher fühlte. Weil da wusste ich schon, dass er ein Auge auf mich geworfen hatte. Und auch ziemlich verschossen war, so dass er unsicher war."

Es gelingt Konrad, Fanny zu bewegen, sich mit ihm privat zu treffen. Er bestätigt Fanny ihre Wirkung auf Männer.
„Es war dann auch ganz romantisch - im Sommer - haben wir dann schön einen Sekt getrunken. Da hat er mir einen vorgeschwärmt, die Sonne ging unter und er sagte, wenn Sie sich jetzt sehen würden, das ist reif für den Fotografen. *So schöne Sachen hat er gesagt, die ich noch nie gehört habe in meinem Leben.* Da ist er einfach charmant. Ich denke, da ist auch viel Gelerntes dabei. So wie es in Filmen ist. Und da steckt wenig dahinter. Aber es hat mir trotzdem gut gefallen. Ich habe mich auch drüber lustig gemacht, innerlich, aber habe es auch genossen. Und war noch aufgeregter.

Und da fing er auch an zu sagen, was für Stärken ich hätte, was für Qualitäten, und wie er mich wahrgenommen hat im Seminar, und ob ich überhaupt wüsste, wie ich auf andere Menschen wirke. *Und da hatte ich auch ein großes Bedürfnis zu erfahren, wie ich auf andere Menschen wirke*. Insbesondere auf Männer und vor allen Dingen aus diesem Bereich, zu dem ich sonst keinen Kontakt habe. Und ich denke, darüber hat er mich ganz schön auch gekriegt, das war so mein offenes Ohr, mein großes Ohr, wo ich das irgendwie auch brauchte. Und irgendwie hatte er dann auch meine Telefonnummer, und dann hat er mal wieder angerufen, und wir sind wieder einen trinken gegangen, und dann immer mal wieder.

Und ich sagte auch immer so, ich lebe mit meinem Freund zusammen. Konnte ich immer gut sagen. Fühlte mich sehr sicher damit. Dass ich dachte, ich bin für ihn auch unantastbar. Dass er auch da die Grenze zieht. Und er sagte, ich will auch gar nichts. Ich will einfach nur in Ihrer Nähe sein. Und, es hat mich so erwischt. Und er saß da echt vor mir, hat mir richtig so seine Liebe gestanden. Und gebeichtet. Und wusste nun gar nicht, was er machen sollte. Und ich saß da und dachte, oh Gott, was mache ich jetzt. Da habe ich gemerkt, ich habe da echt mit dem Feuer gespielt vorher."

In der Endphase des Studiums ist Fanny besonders empfänglich für Bestätigung.
„Und vor allen Dingen dieses Bedürfnis, dass da jemand ist, der mir einmal auch richtig Rückmeldung gibt, wie ich wahrgenommen werde und meine Stärken noch mal verstärkt. Also das nicht so selbstverständlich hinnimmt und sagt, ja, du machst das schon, sondern sagt, Mensch, was bist du toll. Ich habe im Nachhinein das Gefühl, mir fehlte so der Satz, das *immer wieder zu hören, du bist so toll. Also du bist so einmalig*. Und dass es dich gibt, ist eine Freude und wie schön, dass ich dich kennen gelernt habe und solche Sachen. Dass ich das so aufgesogen habe und da gar nicht genug von hören konnte."

Fanny und Jonas

„Ich hatte einfach ein gutes Vorgefühl."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Auch ihren späteren Mann Jonas lernt Fanny bei einem Seminar kennen. Er ist ihr auf Anhieb sympathisch.
„Was ich so entscheidend finde, ist der erste Moment der Begegnung. ... Ich habe ihn da stehen sehen und dachte, ach, das ist ja nett, das wird bestimmt ein schönes Seminar. Und wir haben uns einfach nur so angestrahlt, und das war die erste Begegnung. Ganz kurz. Und ich hatte einfach ein gutes Vorgefühl."

Fanny freut sich, dass Jonas ihre Größe positiv bemerkt.
„Das erste, was er dann bei der Begrüßung abends zu mir sagte in dem Raum: Schön! Eine große Frau! Er ist ja auch ziemlich groß. Und ich dachte, wir finden bestimmt noch mehr Gemeinsamkeiten."

Jonas macht bei Fanny eine Ohrendiagnose.
„Und was mich gewundert hatte, war schon, dass es mir angenehm war. Also ich hatte nicht das Gefühl, er übertritt eine Grenze oder es wird mir irgendwie zu dicht, sondern ich fand es sehr angenehm.
Ich hatte das Gefühl, er würde kein Stück weitergehen. Es war einfach schön. Vor allem am Kopf, da lasse ich sonst niemanden ran."

„Das war ein gutes Gefühl, er weiß dann alles von mir"

Es ist ihr wichtig, von Anfang an ehrlich zu Jonas zu sein.
„Wir waren zehn Minuten allein und ich glaube, nach einer Minute habe ich ihm erzählt, dass ich mit einem älteren Mann zusammen bin. ... Das war ein gutes Gefühl, er weiß dann alles von mir und kann da auch gleich darauf reagieren."

Am Ende der Woche merkt Fanny, dass sie sich in Jonas verliebt hat.
„Da hat er mir auch den Handkuss gegeben. Das war auf dem Flur vor meinem Klosterzimmer, da hat er 'Gute Nacht' gesagt, mit Handkuss. Das fand ich einfach eine schöne Geste."

Als das Seminar zu Ende ist, nehmen Fanny und Jonas den gleichen Zug. Eine Stunde, bevor sie umsteigen müssen und sich ihre Wege trennen, kommen sich die beiden näher.
„Jonas und ich haben uns gegenüber gesessen. Ich habe meine Füße schräg gegenüber gelegt und er hat mir dann noch die Füße massiert. ... Als er dann fertig war, legte er meine Füße so zwischen die Beine, ziemlich dicht am Schritt und ganz vertraut. Es war so ganz normal und vertraut."
„ ...dann saßen wir uns gegenüber und ich habe ihn angeguckt und er hat endlich mal richtig zurück geguckt. Dann ging das bestimmt vom Gefühl her eine halbe Stunde, aber es war natürlich kürzer, eine Minute. Nur in die Augen geguckt ... Ich denke, da war es dann, da hat er gemerkt, dass da etwas ist ..."

„So habe ich dann wirklich meine ganze Energie auf Jonas gerichtet."

Auf dem Bahnsteig nimmt Fanny „das Ruder in die Hand". Später erfährt sie von Jonas, dass auch er bereits verliebt war und ebenso vorhatte, sie zum Abschied zu küssen. Für sie ist gerade die letzte Viertelstunde, die den beiden bleibt, bevor ihre Züge in verschiedene Richtungen abfahren, von entscheidender Bedeutung. Es gelingt ihr, genau den richtigen Zeitpunkt zu treffen, um die gemeinsame Zukunft mit Jonas einzuleiten.
„Ich habe mich einfach nur neben ihn gesetzt . 'Was machen wir denn nun jetzt mit uns?' Da sagte er so ganz einladend: 'Ja, erst einmal kennen lernen' ... Sage ich : 'Und wie?' Sagt er: 'Ich komme dich besuchen, und dann gucken wir mal.' 'Dann ... ?!' Das hat mir nicht gereicht. Das war mir zu wischi-waschi. *Dann habe ich meinen Arm um ihn gelegt und ihn leicht geküsst.*
So haben wir die Viertelstunde gehabt, und da ist auch das Wesentliche passiert, das mir das Gefühl gegeben hat: Da war mir so klipp und klar, ich trenne mich

von Konrad. Hätte ich da nicht nachgehakt, dann wäre ich mit einer Riesenverwirrung zu Konrad gekommen und hätte das erst einmal so weiterlaufen lassen. So habe ich dann wirklich meine ganze Energie auf Jonas gerichtet.
Wenn ich zu früh auf Jonas zugegangen wäre, dann hätte er abgelehnt, das wäre zu dicht gewesen, da war er zu sehr mit eigenen Dingen beschäftigt, und zu spät, dann hätte er vielleicht von sich aus den Absprung auch nicht geschafft aus der anderen Beziehung, dann wäre er wieder in der alten Struktur gewesen. Und so war die Kraft ... richtig dosiert."

Fanny ist dankbar und froh, dass sie in der Lage war, im richtigen Moment das Richtige zu tun.
„Da ist mir noch mal bewusster geworden, ja, wie kurz dieser Augenblick war, wo das nur entstehen konnte. *Also wie wach musst du im Leben sein, um die Situationen auch wahrzunehmen, die dann wirklich für dich auch bereitliegen.* Das finde ich ist so das Riesengeschenk, dass ich da so im richtigen Moment das Richtige getan habe."

Susanne und Torsten

„Das war seine ruhige, männliche Ausstrahlung."

Susanne, 40 Jahre, Buchändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Susanne trifft Torsten zum ersten Mal auf einer Party. Sie ist auf Anhieb fasziniert von ihm.
„Das war seine ruhige, männliche Ausstrahlung. So etwas Besonnenes, das Wichtigste war, glaube ich, dieses Männliche, ruhig und männlich fand ich ihn. Und der war Theologe, was mir damals gut gefiel. Vielleicht dachte ich, die sind ernster, nicht solche Chaoten, gehen bestimmt nicht fremd. Und dann war ich auf einer Fete, wo er mir auch gut gefiel, weil er da so eine jungenhafte Seite rauskehrte. Da hatte er kurze Hosen an und sprang rum und war mit jedem im Gespräch. Da gefiel mir dieses Gesellige, dass er einen Haufen junger Leute um sich herum hatte."

Susanne ist aufgeregt und traut sich nicht, Torsten anzusprechen.
„Als ich von der Fete wiederkam, war ich durcheinander und dachte, Hilfe, das fühlt sich ja verliebt an. Wir saßen auf dem Balkon und ich war unfähig, Smalltalk zu halten."

Von Freunden hört Susanne, dass Torsten sich gerade aus einer langjährigen Beziehung zu lösen begonnen hatte. Obwohl sie sich nicht mehr treffen, denkt sie oft an ihn.
„Ich habe mich nicht getraut, da anzurufen. Er wohnte noch mit ihr zusammen, und ich habe mich nicht getraut, ihm eine Karte zu schreiben. Ich habe mir mit diesem Torsten Phantasien gemacht, Wunschphantasien. Ich hatte mal so ein Buch gelesen, in dem man auf so eine Reise geschickt wird mit einem Traumpartner, das war bei Michael Mary in diesem Buch 'Wirklich lieben'. Und

daraus habe ich eine Traumreise gemacht und die auch aufgeschrieben. Ich hatte mir da mit Torsten so ein Erlebnis gewünscht. Ganz schön. Das war so auf einem Berg, weit weg. Für die Wirklichkeit hatte ich mir so gewünscht, ich gehe mal mit ihm um den Weiher und berühre ihn leicht. Und wir sprechen miteinander. Also das erzähle ich eigentlich so in Klammern mehr, weil das ist dann wichtig dafür, wie es hinterher gekommen ist. Weil der Wunsch wurde ja erfüllt."

Der sieben Jahre jüngere Torsten übt eine starke erotische Anziehungskraft auf Susanne aus.
„Der brauchte mich nur anzufassen. Ich fand es einfach total erotisch. Der körperliche Kontakt mit ihm hat mich total erotisiert. Es war ein einziges Aphrodisiakum, dieser Mann für mich. Der brauchte nicht viel zu machen. Ich habe mich mit ihm als Frau noch mal ganz anders gefühlt als bei Sven."

„Ein wunderschöner Herbst"

Ein Jahr sehen Susanne und Torsten sich nicht mehr. Dann plötzlich ruft er sie eines Tages an und möchte sich mit ihr treffen. Susanne verliebt sich sofort heftig in Torsten.
„Und das war der Anfang von einem wunderschönen Herbst für mich. Also auf diese Weise haben wir uns erstmal wochenlang getroffen, und sind total verliebt durch die Gegend gelaufen. Ich glaube, ich habe noch nie einen Herbst so genossen, wie in der Zeit. Ich habe Musik gehört, und ich war richtig so angestoßen, ich war am Schweben. Kriegte zwar auch eine Gürtelrose in der Zeit, ich hatte wohl auch viel innere Konflikte und war eventuell auch geschwächt. Das ist ja auch eine ernst zu nehmende Krankheit. Aber deshalb war ich dann auch krank geschrieben drei Wochen. Die erste Woche ging es mir nicht gut, aber die letzten zwei Wochen konnte ich das auch dann ganz gut genießen. Und ich lag neben dem, wir haben dann irgendwann auch zusammen geschlafen und konnte es eigentlich immer irgendwie nicht fassen, dass das so ist. Ich habe überhaupt nicht geschlafen oft, also nur zwei Stunden pro Nacht, und ich dachte immer, ich fasse es nicht, das ist ja Wahnsinn, was erlebst du denn hier eigentlich, auch so eine Stimme, die immer sagte, ich liebe dich, ich liebe dich. Aber ich habe ihm das nie gesagt. Weil ich wollte ihn nicht erschrecken. Und ich wusste auch nicht genau. Ich dachte zwar, da ist was, das sagt, ich liebe dich und spürte das auch, aber ich kannte ihn ja auch nicht."

Torsten ist wie Susanne ein vielseitig begabter Mensch. Ihre Interessen decken sich zum größten Teil.
„Er schien mir ein Mensch zu sein, dessen Interessen sich mit meinen, was Theologie, Kirche, Spiritualität, aber auch Literatur angeht, deckten. Schien mir. Wir hatten gemeinsame Interessen. Das hatte ich zum Beispiel mit Sven nicht. Kirche und so hatte der ja nichts mit am Hut. Und mit Literatur war ich eigentlich so diejenige, die ihm ab und zu mal ein gutes Buch zu lesen gegeben hat. Dafür hatte er die Kunst. Torsten war musisch interessiert."

Torsten hat viele Ideen, etwas zu unternehmen, und Susanne lernt Hamburg von einer neuen Seite kennen. Sie ist glücklich.
„Und was er mit mir machte so in der Stadt, ich habe Sachen erlebt in Hamburg, die habe ich noch nie gemacht hier, die macht man, wenn man Leute zu Besuch hat. Dann zeigt man denen das. Auf den Michel gehen und in den alten Elbtunnel. In den Zoo gehen. Das sind alles so Sachen, die von ihm kamen. Und ich erinnere mich an Situationen, wo ich dachte: Das ist das Paradies. Ich habe alles. Es ist ein Traum."

„Ich war eher verliebt in mein eigenes Bild von ihm als in diesen Mann."

Einige Monate später sieht Susanne ihre Verliebtheit rückblickend mit mehr Abstand.
„Und wenn ich Torsten jetzt sehe, dann sehe ich ihn mit ganz anderen Augen. Und was das gewesen ist da, dass ich mich so verliebt habe in den und mich da so reingestürzt habe, das ist, weil ich das so wollte. Das war eine Geschichte, die einfach und so wunderbar war zu erfüllen, dass ich gar nicht richtig geguckt habe, was ist das eigentlich für einer. Also ich war, glaube ich, eher verliebt in meine eigene Geschichte und in mein eigenes Bild von ihm, was ich mir gemacht hatte, als in diesen Mann."

Tabea und Daniel

„Und da habe ich direkt vor mir ein breites Kreuz gesehen und habe gedacht, ja, da gehst du mal hin."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Tabea möchte ihren Führerschein machen. Da zu dem Führerschein der Erwerb eines Erste-Hilfe-Scheins notwendig ist, besucht sie abends nach der Arbeit einen Erste-Hilfe-Kursus. Dort begegnet sie Daniel das erste Mal. Sein „breites Kreuz" löst spontan den Wunsch in ihr aus, sich neben ihn zu setzen.
„Ich kam da rein, in diesen Raum, und habe den Blick schweifen lassen. Und da habe ich direkt vor mir ein breites Kreuz gesehen und habe gedacht, ja, da gehst du mal hin. Dann habe ich mich neben Daniel gesetzt. Und dann haben wir so ein bisschen geschnackt und seine Raucherpausen draußen gemacht. Ich habe ihn meistens angesprochen, irgendwelche Bemerkungen gemacht. Daniel wusste immer alles, da hat der Kursleiter schon gesagt, 'ich frage Sie nicht mehr, Sie wissen ja immer schon die Antwort'. Es war insgesamt ganz nett. Aber ich habe da nicht direkt irgendwas mit verbunden. Er war mir irgendwie sympathisch, das war alles. Nach diesen paar Stunden wäre das ja dann so gewesen: 'Tschüs!'. Er hat nicht nur Tschüs gesagt, sondern, 'ich würde dich gerne wiedersehen'. Also: 'Telefonnummer, ich wohne ja noch gar nicht lange in Hamburg, ich würde gerne jemanden kennen lernen.' Also erstmal ganz unverbindlich. Das ist auch seine Art, eher zurückhaltend. Und dann habe ich gesagt: Warum nicht. Ehrlich gesagt habe ich mir dabei nichts Großartiges gedacht. Gut und schön, wieder mal eine neue Bekanntschaft."

„Gegensätze ziehen sich an.“

Bei ihrem ersten Treffen zu zweit stellen Tabea und Daniel fest, dass sie sehr unterschiedlichen Interessen haben. Dennoch fühlen sie sich voneinander angezogen.
„Dann hat er mich zuerst angerufen, und dann haben wir uns zum Essen verabredet, eine oder zwei Wochen später. Wir sind italienisch Essen gegangen und haben einen ganz langen Spaziergang um die Alster gemacht. Dann haben wir ganz viel festgestellt, auf jeden Fall nur Unterschiede. Dass er gerne Schach spielt, und ich kann es nicht, habe es versucht zu lernen, aber vergesse immer wieder, welche Figur jetzt was darf. Ich habe da keinen Ehrgeiz. Er erzählte mir, dass er z.B. keinen Sport machen kann, auch kein tänzerischer Typ ist, weil er kaputte Knie von Geburt an hat, und da bekommt er immer ganz leicht Schmerzen. Ich mag sehr gerne tanzen und mich bewegen und in der Gegend rumlaufen und Fahrrad fahren, das sind alles Dinge, die er im Grunde nicht gut richtig machen kann. Er macht das manchmal, aber dann hat er auch Schmerzen. Und mit dem Schachspiel, da habe ich gedacht, das macht ja nichts, Gegensätze ziehen sich an. Das kann sich irgendwie ergänzen. Und als ich ihn darüber informierte, hat er gesagt, er findet es total spannend und interessant, aber dass wäre eben überhaupt nicht seine Welt.“

Tabea und Daniel lassen sich Zeit beim Kennenlernen.
„Und das war am Anfang noch so, dass Daniel in sich zurückgezogen war, er war so richtig schüchtern. Das hat sich jetzt gegeben. Da hatte ich ein bisschen die große Klappe. Wir sind essen und trinken gegangen, und irgendwann mussten wir uns ja auch trennen. Ich bin dann aus dem Bus ausgestiegen, weil ich umsteigen musste, er ist damit noch weitergefahren, da sagte er so, meinst Du, dass es Sinn hat, dass wir uns wieder treffen, dass wir uns mal wiedersehen? Da habe ich gedacht, oh, armer Kerl. Wie so ein Häufchen Elend. Und dann habe ich gesagt: Warum nicht? Obwohl ich das in dem Moment selbst auch nicht so genau wusste. Wenn sich jemand so unter Wert verkauft. Ich dachte auch, er zweifelt daran, ob das Sinn hat, weil es soviel Unterschiede gibt, die so offensichtlich sind. Gut, aber so kann man das normalerweise auch nicht sehen. Wenn ich jemanden kennen lerne, dann kläre ich nicht die Interessen ab, und wenn er nicht die Interessen hat, will ich nichts mit dem zu tun haben. Es gibt noch ganz andere Verbindungen. Das ist ja nicht immer einfach, aber jedenfalls habe ich auch gedacht, na ja, haben wir vielleicht schon zu viel geredet, zu viel über solche Sachen. Als wollte man jetzt unbedingt feststellen, dass man nicht zusammenpasst.“

„Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert.“

Daniel ist trockener Alkoholiker. Es ist ihm wichtig, dass Tabea von Anfang an auch über diese Seite von ihm Bescheid weiß.

„Danach haben wir einen ganz langen Spaziergang gemacht. Da hat mir Daniel noch mal einiges über sich erzählt, was ihm auch ganz schwer auf der Seele lag. Es ist ein bisschen ein Anfang gewesen, von hinten angefangen. Gar nicht jemand, der sich aufplustert, wo man dann merkt, soviel steckt ja doch nicht dahinter, sondern es war eher so, dass er sein Licht immer unter den Scheffel gestellt hat und erstmal meinte, er müsste jetzt mir seine schwarzen Löcher präsentieren. Und ob ich ihn dann immer noch mag, so ungefähr.
Irgendwie gehört das ja auch dazu. Zu unserer beider Geschichte, dass er davor Alkoholiker war. Fast drei bis vier Monate war er trocken. Er war bei den Anonymen Alkoholikern. Vorher hatte er sich eine lange Zeit total zurückgezogen. Ein Wunder, dass er immer noch gearbeitet hat, dass das noch ging. Aber danach hat er sich zu Hause eingeschlossen und sich nur noch vollaufen lassen. Das muss schon sehr heftig gewesen sein.
Dann war es ohne Alkohol für ihn ein ganz neues Leben, auch aus dem Gefühl heraus, dass er das noch gar nicht richtig glaubt. Er muss das erstmal bei mir abladen. Ich bin ja auch einiges gewöhnt aus meinem Leben. Es hat mich eigentlich nicht umgehauen, weil ich das Gefühl hatte, das ist ein starker Mensch. Das ist ja vorbei. Einerseits, und andererseits, ich habe auch im Bekanntenkreis eine Freundin, die damit seit ewigen Zeiten zutun hat. Sie hört auf und dann fängt sie wieder an usw. Und wenn du jemanden neu kennen lernst, dann kannst du das nicht so gut einschätzen. Aber ich war bereit, jetzt einfach was Neues anzufangen. Und ich habe nichts dagegen, wenn jemand alles so sagt, wie es ist. *Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert, und dann kommt nachher doch alles ganz anders.“*

Erika und Tom

„Das hat mich so irritiert, dass ich erstmal die Schotten ganz dicht gemacht habe.“

Erika, 32 Jahre, Sozialpädagogin
Erika lernt Tom bei einem Seminar kennen. Als sie zurückkehrt, ist sie euphorisch und energiegeladen.
„Und da war ich schon ein bisschen Tom nahe gekommen. Und ich wusste, dass ich da was anfangen könnte. Und dann habe ich das aber erstmal so gemacht, dass ich mich drei Wochen lang dicht gemacht habe. Das war mir zu heikel die ganze Sache. Das hat mich so irritiert, dass ich erstmal die Schotten ganz dicht gemacht habe. Dann habe ich aber gedacht, jetzt halte ich das nicht mehr aus, ich will das jetzt. Und dann habe ich Tom angerufen und habe gesagt: Wie wäre es denn, wollten wir nicht mal ein Bier trinken gehen. Und so kam das eben mit dem Treffen. Und mit ihm habe ich auch sehr offen gesprochen. Er hat mich auch gefragt, warum hast du mich eigentlich angerufen. Was willst du eigentlich von mir? Und da habe ich aber nicht gleich gesagt: Ich will etwas Sexuelles von dir. Sondern habe das dann noch ziemlich unverbindlich gehalten. Dich kennen lernen, du interessierst mich.“

Erika ist angetan von Toms Anteilnahme an ihren Interessengebieten.
„Man kann auch gut mit ihm reden. Das finde ich schön und anregend. Mit Bastian gibt es eigentlich immer nur Grundsatzdiskussionen. Dass man es so nicht sehen könnte. Da kam ich nicht weit. Was Therapie angeht oder Esoterik. Da kann ich bei ihm nicht landen. Er ist eben ein wissenschaftlicher Typ. Und Tom setzt sich viel auseinander damit, dass er mit dem Körper mehr machen möchte."

Was Erika an Tom reizt ist, dass er so anders ist als Bastian. Intellektuell erlebt sie ihn als lebendiger und anregender. Auch körperlich fühlt sie sich stark angezogen. Trotzdem haben beide das Gefühl, dass etwas zwischen ihnen nicht stimmig ist.
„Und das war dann so eine komische Kombination von eigentlich ist es schön, aber irgendwas stimmt doch nicht. Also wir waren so ein bisschen irritiert. Und dann war ich schon langsam so drauf, dass ich gar nichts mehr mit ihm machen wollte."

Erika und Bernd

„Das war nicht so, dass es die Begeisterung und die Leidenschaft war."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Zum Zeitpunkt unseres zweiten Gespräches ist Erika bereits seit drei Jahren mit Bernd zusammen. Sie fand ihn von Anfang an interessant und attraktiv. Ein Jahr, nachdem sie sich kennen gelernt hatten, meldet sich Bernd überraschend wieder bei ihr. Erika und Bernd lassen sich viel Zeit, einander anzunähern. Beide achten auf ihre Eigenständigkeit, dass sie noch ihren eigenen Bereich und eigene Freunde haben.
„Und jetzt habe ich ja seit drei Jahren die Beziehung mit Bernd, und da hat sich auch schon eine ganze Menge verändert. Von Anfang an erzählt, wir haben uns einmal in einer Gruppe kennen gelernt, und da fand ich ihn schon ganz interessant und attraktiv. Ich habe auch gewisse Annäherungsversuche unternommen, aber damals ist er darauf noch nicht eingegangen. Er hat sich dann ein Jahr später gemeldet, da war es dann so, dass er auf mich zugegangen ist. Da war ich dann schon nicht mehr mit diesen beiden Männer zusammen.
So kam es dann, dass wir doch zusammengekommen sind. Und zwar war das erstmal so, dass wir eher vorsichtig miteinander waren. Wir haben uns dann überhaupt erstmal wieder getroffen und kennen gelernt. Das war nicht so, dass es die Begeisterung und die Leidenschaft war, dass wir gleich aufeinander losgeflogen sind, sondern dass wir den anderen interessant fanden und den gerne kennen lernen wollten und auch eine Beziehung wollten. Aber das nicht einfach so passierte.
Und wir dann doch merkten, dass wir immer besser miteinander zurechtkamen, uns aufeinander eingelassen haben und es damit eben auch immer enger wurde.
Dazu kam eben noch, dass andere Faktoren dazu beigetragen haben, dass das soziale Umfeld sich verändert hat. Bernd hat ja vorher auch so Kifferfreunde

gehabt, das ist ja gar nicht meine Wellenlänge. Er hat sich mehr auf mich eingestellt und hat dann auch mit diesen Kifferfreunden dann auch Schluss gemacht. Irgendwie hat sich das dann ergeben, er ist dann kritischer geworden. Dass da die ganz alten Beziehungen abgebrochen wurden von seiner Seite. Und das war ungefähr alles noch im ersten Jahr unseres Kennenlernens."

6.1.3. Sich aus alten Bindungen lösen

„Es war gut , dass diese zwei Wochen dazwischen waren."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Fanny und Jonas kehren an ihre Wohnorte zurück, wo ihre bisherigen Lebenspartner auf sie warten.
„'Ich bringe jetzt erst einmal mein Leben in Ordnung.' 'Ja, ich auch.' Dann haben wir uns noch richtig schön geküsst. Dann machte der ICE 'Bing', ich auch rein. Dann hat er noch Herzen an der Scheibe gemalt. ... Ich sass da im Zug und war so glücklich. Ich hatte das Gefühl, das hast du aber auch gut gemacht."

Obwohl Jonas erst drei Tage später anruft, ist Fanny nicht beunruhigt. Im Gegenteil, für sie sind die beiden Wochen, in denen sie Jonas nicht sieht, wichtig, um von Konrad Abschied zu nehmen. Sie kann die Beziehung zu ihm innerlich abschließen und so offen für etwas Neues mit Jonas sein.
„Er hat zuerst nicht angerufen, erst am Mittwoch. Ich habe gewartet abends, aber es hat mich nicht in eine so tiefe Unsicherheit gestürzt, dass ich so dachte: Ach Scheiße, mit Konrad Schluss gemacht und jetzt ruft der nicht an, sondern es war so, dadurch, dass das ein so schneller Übergang war, *war es gut , dass diese zwei Wochen dazwischen waren. Ich hatte das Gefühl, ich habe dann Konrad klipp und klar*. Es war für ihn zwar massiv, aber es war für mich wirklich so, das eine ist wirklich zu Ende, bevor das Nächste dann kommt.
Konrad hatte an dem Sonnabend meinen Bruder besucht und war dann noch zwei Stunden bei mir und hat geheult. Es war ein richtiger Abschied. Vom Gefühl her war ich total klar."

„Ich bin verantwortlich, es ihm zu erzählen."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Für eine kurze Zeit vergisst Susanne Sven. Doch dann fühlt sie sich verpflichtet, ihm die veränderte Lage mitzuteilen und die Beziehung zu klären.
„Ich habe an ihn gedacht mit dem Gefühl, eigentlich bin ich verantwortlich, es ihm zu erzählen. Nicht eigentlich. *Ich bin verantwortlich, es ihm zu erzählen*. Er muss das wissen. Aber es ist gut, dass er z.B. auch wieder in Frankreich war im Herbst. Ich hatte das Gefühl, eigentlich muss ich es ihm erzählen, aber es ist gut, dass ich es ihm nicht jetzt erzählen muss. Und irgendwann kam aber dann der Zeitpunkt, nach sechs Wochen glaube ich, und er war auch wieder hier in

Hamburg, in einem Gespräch mit einer Freundin, wo ich mir arschig vorkam. Ich kam mir arschig vor, wir hatten gar nicht richtig unsere Beziehung beendet, wir haben schweigend unsere Scherben verlassen."

Susanne und Sven verabreden sich zum Essen. Seine Reaktion auf ihre Geschichte rührt Susanne an.
„Er hat gesagt, dass es sowieso mal so was kommen musste, dass es gar nicht so überraschend für ihn ist. Er hat gesagt, dass ich schön aussehe, dass er es mir gönnt. Und er hat ein bisschen geweint auch. Und er wollte sofort wissen, wie der heißt und was er macht. Klar, das hätte ich auch sofort wissen wollen.
Und dass er jünger ist als er und als ich ja auch, sieben Jahre, da sind ihm fast die Augen ausgefallen, dass ich das auch kann. Und er hat sogar davon gesprochen, ihn kennen zu lernen. Also jetzt noch nicht, aber er hat gesagt, irgendwann ist das auch vorbei, dann bin ich drüber hinweg. Und dann zeigst du ihn mir doch mal. Und ich kam da aus dem Gespräch raus, wir verabschiedeten uns und ich dachte, Mensch, toll, alle Achtung. Und er sagte mir, dass er danach einige Tage in ein Loch gefallen ist, dass es ihm schlecht gegangen sei, aber erstmal mir gegenüber hat er keine Szene gemacht, keine Vorwürfe."

„Du musst jetzt Klarschiff machen."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
„Danach war es so, dass ich andere Sachen um die Ohren hatte, und ich war mit meiner Trennung von Klaus beschäftigt. Nach unserem Treffen habe ich mich vier Wochen lang nicht gemeldet bei Daniel. Und der dachte, na gut, dann wäre das also gegessen."

Als Tabea sich innerlich von Klaus gelöst hat, meldet sie sich wieder bei Daniel.
„Dann hatte ich, sage ich mal, eine Wein-Woche. Ich habe abends, wenn ich nach Hause kam, immer Wein getrunken und habe geweint. Sozusagen Reinigung oder Trauerarbeit oder was das auch war, jedenfalls mir diese Entscheidung auch klar zu machen. Und Ende der Woche, da habe ich mich bei Daniel wieder gemeldet. Habe ihn gefragt, ob er mich nicht mal besuchen möchte, ich würde ihn gerne zu mir einladen. Das war eben schon ein ganz anderer Schritt. Ich hatte jetzt erstmal kurzen Prozess gemacht und dann habe ich das gespürt, dass da etwas war. *Ich spürte, dass es eine wichtige Rolle spielt, wie jetzt meine Entscheidung ausfällt. Habe gedacht, du musst jetzt klar Schiff machen*, das ist ein Anlass, der Wegbereiter, und dann ging das alles auch. Ich zeigte Daniel, dass ich ihn mag an dem Abend.
Und dann haben wir uns wieder verabredet. Ob wir dann tanzen gegangen sind oder was? Er hat dann die Nacht bei mir verbracht, und am nächsten Tag machten wir einen ganz langen Spaziergang im Jenisch-Park. Da sind wir in eine Ausstellung gegangen, eine Skulpturen-Ausstellung, das ist ja sonst auch nicht seine Welt. Ja, ich komme mit, und das macht er auch heute noch ganze gerne. Zu einer Ausstellung gehen, nicht zu viel, aber ab und zu."

„ ... ich brauche noch ein bisschen Zeit."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Als Erika Bernd kennen lernt, lebt sie in einer Dreiecksbeziehung mit Tom und Bastian. Erst ein Jahr später hat sie sich soweit daraus gelöst, dass sie offen ist für eine neue Partnerschaft.
„Ich weiß noch, dass ich gesagt habe, ich brauche noch ein bisschen Zeit. Ich habe mich noch nicht so recht gelöst, ich muss das noch verarbeiten. Dass ich jetzt gerade so die Beziehung zu Tom hatte und zu Bastian und brauchte einfach noch Zeit. Das habe ich auch zu ihm so gesagt."

Essenz auf einen Blick

Die zusammenfassenden Betrachtungen zum vorangegangenen Kapitel werden eingeleitet durch eine geordnete Zusammenstellung der kursiv betonten Aspekte, gewissermaßen als Essenz auf einen Blick: Es werden *entwicklungsfördernde* und *entwicklungshemmende* Bedingungen in Kurzform aufgeführt. Leitende Fragestellungen hierbei sind: Was ist für eine Frau und ihre Entwicklung gut? Was wurde als förderlich erlebt, was als einschränkend? Was erwarte ich vom Partner? Was brauche ich für mich selbst?

Die Zusammenstellung erfolgt in einer „Kann-Sein"- Aussageform, die als Bindeglied zwischen individueller Erfahrung und Verallgemeinerung zu verstehen ist. Langer schreibt dazu folgendes: „Die freie, auf die Lebenserfahrung der jeweils am Gespräch beteiligten Person zugeschnittene Vorgehensweise kann auch dazu führen, daß sich zu dem einen oder anderen Aspekt des Themas nur eine einzige Person geäußert hat. Die Anzahl der Personen, auf die sich die Beiträge zu einem Aussagenbereich beziehen, sagt im Grunde nur wenig über den Wert dieser Aussagen aus. Auch eine Lebenserfahrung von nur einer einzigen Person kann hohen Anregungs- und Vorbildwert haben (siehe auch Abraham Maslow 1977)." (1999, S. 53f)

Für die Entwicklung förderliche Bedingungen und gute Erfahrungen

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein wichtiges Lebens- und Beziehungsgut sein,

- sich im Kontakt akzeptiert zu fühlen: *„Sondern es war trotzdem Kontakt zwischen uns, und der war auch nicht anstrengend und nicht kompliziert." (Fanny)*
- angenommen, ernst genommen und wahrgenommen zu werden und zugleich Freiraum zu haben, was nicht unbedingt ein Kontaktabbruch

ist, sondern Freiraum im Kontakt zu spüren: *„Ich habe mich schon sehr wahrgenommen und auch erns tgenommen gefühlt.“ (Fanny)*
- gewollt zu werden: *„Ich will dich“. Also als wenn das sozusagen der magische Satz war.“ (Fanny)*
- Interesse an ihrer Person zu spüren: *„Ich hatte schon das Gefühl, ich stehe da im Mittelpunkt.“ (Fanny)*
- sich als Frau bestätigt zu fühlen: *„So schöne Sachen hat er gesagt, die ich noch nie gehört habe in meinem Leben. ... Ich habe im Nachhinein das Gefühl, mir fehlte so der Satz, das immer wieder zu hören, du bist so toll. Also du bist so einmalig.“ (Fanny)*
- keinen Märchenprinzen, sondern ein ehrliches und authentisches Gegenüber zu haben: *„Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert, und dann kommt nachher doch alles ganz anders.“ (Tabea)*

Für die Entwicklung förderliche Verhaltensweisen

Für den Entwicklungsweg einer Frau in Liebe und Partnerschaft kann es wichtig sein,

- etwas Neues zu wagen, anstatt auf Nummer-Sicher zu gehen: *„Aber ich übte einfach die Situation, mit einem Mann zusammen zu sein.“ (Susanne)*
- sich die Freiheit zu nehmen, Risiken einzugehen und den eigenen Gefühlen zu stehen: *„und dann habe ich meinen Arm um ihn gelegt und ihn leicht geküsst.* **...** *wie wach musst du im Leben sein, um die Situationen auch wahrzunehmen, die dann wirklich für dich auch bereitliegen.“ (Fanny)*
- eine Beziehung ganz abzuschließen, bevor eine neue beginnt: *„ ... war es gut, dass diese zwei Wochen dazwischen waren. Ich hatte das Gefühl, ich habe dann Konrad klipp und klar.“ (Fanny)*
- eine unerfüllte Partnerschaft mit Klarheit zu verlassen: *„Ich bin verantwortlich, es ihm zu erzählen.“ (Susanne)*; *Ich habe gedacht, du musst jetzt klar Schiff machen.“ (Tabea)*
- sich die Zeit zu nehmen, die notwendig ist, um sich aus einer Beziehung zu lösen und sie zu verarbeiten: *„Ich weiß noch, dass ich gesagt habe, ich brauche noch ein bisschen Zeit.“ (Erika)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Offen zu sein für neue Kontakte, kann eine wichtige Voraussetzung sein, um einen neuen Partner zu finden. Nicht immer muss dies bedeuten, dass ich auch damit rechne, ihm gerade jetzt zu begegnen. Wie das Beispiel von Fanny zeigt, trifft sie Jonas zu dem Zeitpunkt, als sie eigentlich Abstand von ihrer Beziehung zu Konrad gewinnen will und sich *etwas Gutes tut*, indem sie sich eine Woche Urlaub nur für sich nimmt. Die Erfahrung von Fanny zeigt, wie bedeutsam die uneingeschränkte *Bereitschaft*, sich auf einen Menschen verbindlich einzulassen, sein kann, damit der Wunsch nach einem Partner in Erfüllung geht: „Und das hat

Jonas am ersten Wochenende gesagt. *'Ich will dich'.* Also als wenn das sozusagen der magische Satz war."

Auf einen weiteren Aspekt bei der Partnersuche macht Susanne aufmerksam: Je mehr Gelegenheiten ich schaffe, einem interessanten Mann zu begegnen, desto größer ist die Chance, den richtigen zu treffen: „Bevor ich Sven kennen lernte, hatte ich eine ziemlich aktive Phase. Deswegen habe ich ihn, glaube ich, auch kennen gelernt."

Die Hälfte der Befragten schildert den Zusammenhang zwischen ihrem Entwicklungsweg und Eigenschaften, die ihnen an ihrem Partner auf Anhieb gefielen, ausführlich. Nur ein Teil der Gesprächspartnerinnen fühlten sich bei der ersten Begegnung von ihren späteren Partnern angezogen. So spürt Fanny nur bei einer der drei von ihr beschriebenen Partnerschaften (mit Jonas) von Anfang an große Sympathie („Ich hatte einfach ein gutes Vorgefühl"). Bei den beiden anderen Männern (Felix und Konrad) entwickelt sich das Gefühl des Verliebtseins erst nach längerer Zeit. Angezogen fühlte sich Fanny von Felix, weil sie „ein vertrautes und warmes Gefühl" zu ihm entwickelt hat, er ist *ein ruhiger Pol in einer Phase des Umbruchs* und der Loslösung vom Elternhaus. Bei Konrad gefällt ihr, dass sie sich von ihm, insbesondere in der Zeit des beruflichen Einstiegs *bestätigt* fühlt: „Ich habe im Nachhinein das Gefühl, mir fehlte so der Satz, das immer wieder zu hören, du bist so toll. ... *Dass ich das so aufgesogen habe und da gar nicht genug von hören konnte.".* Nach der Beziehung mit Konrad vermittelt ihr Jonas schließlich das lang ersehnte Gefühl, dass sich jemand ganz für sie entschieden hat *(„ich möchte so gerne, dass mal jemand mir sagt, ich will dich").*

Die Schilderungen von Fanny legen die Vermutung nahe, dass *sich verlieben in Zusammenhang steht mit dem Lebensabschnitt, in dem wir uns gerade befinden.* Sie weisen möglicherweise darauf hin, was wir in dieser Phase unseres Lebens gerade brauchen, wo vielleicht ein Mangel ist. Es kann hilfreich sein, sich zu fragen, welche Eigenschaft zieht mich am anderen an? Was ist anders an ihm als an mir? Unter Umständen ist dies eine Qualität, die auch in meinem Leben stärker zum Ausdruck kommen will.

Noch auf etwas anderes weist die Geschichte von Fanny und Jonas hin: Bei der Suche nach einem neuen Partner kann es hilfreich sein, behutsam *Gelegenheiten* zu schaffen, um sich näher kennen zu lernen und auch mal initiativ zu werden, ohne den anderen dabei zu überfahren. Auch den *richtigen Zeitpunkt* zu erspüren, um sich dem anderen zu offenbaren, erfordert eine gute Intuition: „ ... wie wach musst du im Leben sein, um die Situationen auch wahrzunehmen, die dann wirklich für dich auch bereitliegen. Das finde ich, ist so das Riesengeschenk, dass ich so im richtigen Moment das Richtige getan habe".

Auch bei Susanne gibt es eine Parallele zwischen dem, was sie an Torsten anzieht und dem *lebensgeschichtlichen Augenblick,* in dem sie sich gerade befindet:

„Und er war Theologe, was mir damals gut gefiel. Vielleicht dachte ich, die sind ernster, nicht solche Chaoten, gehen bestimmt nicht fremd.“ Susanne hatte Sven verlassen, weil er sie betrogen hatte mit einer anderen Frau. Jetzt wünscht sie sich einen Partner, der *ganz zu ihr steht*. Die Liebe zu Torsten beginnt sehr romantisch, für Susanne ist es „das Paradies“. Beide haben eine Vielzahl gemeinsamer Interessen und sie verleben „einen wunderschönen Herbst“. Trotz der starken Anziehungskraft, die Torsten auf sie ausübt, scheitert die Beziehung jedoch nach einigen Monaten. Susanne trennt sich von Torsten, nachdem er sie mit seiner Ex-Frau betrogen und sich auch insgesamt von ihr zurückgezogen hat. Im Nachhinein vermutet sie, dass sie sich in ihrer Verliebtheit ein falsches Bild von Torsten gemacht hat: „Ich war eher verliebt in mein eigenes Bild von ihm als in diesen Mann.“

Die erste Verliebtheit, so wird aus den Gesprächen deutlich, ist nicht das Gleiche wie eine tragfähige Beziehung. Verliebt sein ist häufig gekennzeichnet durch die Idealisierung des Partners. Eine stabile Beziehung kann erst entstehen, wenn es gelingt, einander wirklich kennen zu lernen. Das bedeutet Erfahrungen miteinander zu teilen, sich auseinander zu setzen, miteinander zu wachsen. Die Phase des romantischen Verliebtseins schafft eine Basis hierfür. So ist der Psychoanalytiker Jürg Willi der Auffassung, dass gerade in dieser Zeit, an die man sich so gerne erinnert, die Voraussetzung geschaffen werde dafür, eine eventuell später folgende Phase der Ernüchterung zu überstehen, weil etwas da sei, was die Partner verbindet, eine Zeit, in der man sich nahe war.

Nicht immer muss eine später als sehr befriedigend erlebte Partnerschaft auch Liebe auf den ersten Blick gewesen sein. Das zeigen die Gesprächsausschnitte von Tabea und Daniel und Erika und Bernd. Beide Paare *lassen sich Zeit beim Kennenlernen*, die Liebe wächst erst nach und nach. Auch wenn die Befragten sich nicht auf Anhieb verliebten, so folgten sie doch ihrer Intuition. Tabea sagt über das erste Zusammentreffen mit Daniel: *„Da habe ich direkt vor mir ein breites Kreuz gesehen und habe gedacht, ja, da gehst du mal hin“*.

Wie das Beispiel von Erika und Tom zeigt, ist es auch möglich, schon in der ersten Phase des Kennenlernens zu fühlen, wenn der Partner nicht ganz der richtige ist. Erika sagt: „Eigentlich ist es schön, aber irgendwas stimmt doch nicht.“

Die vorangegangenen Gesprächsausschnitte zeigen mir, dass es hilfreich sein kann, das letzte Wort *bei der Partnerwahl der* eigenen innere Stimme zu geben. Das kann unter Umständen auch bedeuten, eine Verbindung loszulassen, wenn mich meine *innere Stimme* warnt oder mir Mut zu machen, wenn es der passende Mann ist, ich aber Angst habe.

Ein weiterer wichtiger Schritt zu Beginn einer neuen Partnerschaft kann sein, von Anfang an *ehrlich* zueinander zu sein. Darauf weisen die Aussagen von zwei Gesprächspartnerinnen hin:

„Das war ein gutes Gefühl, er weiß dann alles von mir.“ (Fanny)
„Mir ist das lieber, als wenn mir jemand Honig um den Bart schmiert.“ (Tabea)

Auch wenn dies zunächst Angst machen oder verunsichern kann, so schafft es jedoch gute Voraussetzungen für eine vielleicht entstehende dauerhafte Beziehung. Auch der Begründer der Gesprächspsychotherapie Carl Rogers weist darauf hin, wie wichtig es ist, sich so zu geben, wie man ist. Er erlebte immer wieder, dass Frauen und Männer um so mehr Resonanz fanden, je weniger sie sich hinter einer Fassade versteckten. Von Rogers stammt auch der Satz: Wie soll ich dich lieben, wenn ich dich nicht sehe?

Die Hälfte der Gesprächspartnerinnen schildert, wie bedeutsam für ihre Entwicklung und die Loslösung vom Expartner eine *abschließende Aussprache* für sie war. Diese fand bei allen erst nachdem sie ihren neuen Partner kennen gelernt hatten statt. Die Befragten hatten ein inneres Bedürfnis, sich nach der Trennung noch einmal mit dem Expartner zu treffen. Dies hatte zweierlei Gründe: Zum einen klingt immer wieder durch, dass es als Gebot der Fairness angesehen wird, gewissermaßen aus Treue zur vergangenen Partnerschaft, auch im Nachhinein ehrlich zum Partner zu sein. Zum anderen ist es bei einigen (Tabea, Fanny) ein inneres Bedürfnis, erst die eine Partnerschaft *innerlich ganz abzuschließen*, bevor sie sich dem neuen Partner zuwenden.

Sich aus alten Bindungen zu lösen spielt nach meinem Eindruck eine nicht unwesentliche Rolle, um sich ganz auf eine neue Partnerschaft einlassen zu können. *„So habe ich dann wirklich meine ganze Energie auf Jonas gerichtet“*, sagt Fanny im zweiten Gespräch. Vermutlich kann es schon bei der Suche nach einem neuen Partner hilfreich sein, sich nicht mehr innerlich an den alten Partner gebunden zu fühlen.

Wie die folgenden Zitate zeigen, kann es nach einer Trennung auch wichtig sein, sich anschließend eine *Ruhezeit* zu gönnen. Manchmal reichen hierfür zwei Wochen (wie bei Fanny), in anderen Fällen braucht es ein Jahr (wie bei Erika), um das Vergangene zu verarbeiten:

„Es war gut, dass diese zwei Wochen dazwischen waren. Ich hatte das Gefühl, ... das eine ist wirklich zu Ende, bevor das nächste kommt.“ (Fanny)
„Nach unserem Treffen habe ich mich vier Wochen lang nicht gemeldet bei Daniel.“ (Tabea)
„Ich habe mich noch nicht so recht gelöst, ich muss das noch verarbeiten.“ (Erika)

Die vorangegangenen Ausführungen haben sich mit einigen Anfangsstadien in der Entwicklung von Frauen in Partnerschaft und Liebe befasst. In den folgenden Kapiteln sollen nun *befreiende Entwicklungsschritte* von Frauen in Beziehungen genauer betrachtet werden.

6.2. Was kann die Entwicklung von Frauen fördern und unterstützen?

Im folgenden Kapitel sind diejenigen Aussagen der Gesprächspartnerinnen zusammengefasst, die Aspekte befreiender Entwicklungsschritte zum Inhalt haben. Dabei wird vorrangig die Frage behandelt, was die Entwicklungswege von Frauen in einer Partnerschaft positiv beeinflussen und unterstützen kann. Es kristallisierten sich insgesamt acht Themenbereiche heraus.

6.2.1. Sich angenommen und respektiert fühlen

Bei der Frage, welche Werte für die Entwicklung von Frauen in einer Beziehung wichtig sein könnten, spielt die Achtung vor sich selbst und dem Partner eine zentrale Rolle. Für alle Gesprächspartnerinnen bedeutete eine glückliche Partnerschaft gegenseitigen Respekt. Die Hälfte der Gesprächspartnerinnen schildert ausführlich, was es für sie bedeutet, einander wertschätzend zu begegnen.

Fanny

„Ich hatte das Gefühl, er nimmt mich so an, wie ich bin, ohne viel zu hinterfragen und zu fordern."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Als Fanny Felix mit achtzehn Jahren kennen lernt, fühlt sie sich besonders angezogen von seiner freundlichen, einnehmenden Art. Er schafft es, positiv mit Schwächen umzugehen, die Fanny an sich selbst nicht tolerieren mag.
„Und da gab es dann noch ein paar andere Situationen, wo ich gemerkt habe, wie er auch in Krisen oder in schwierigen Situationen oder auch wo ich mich unmöglich finde, wie er da mit mir umgeht. Und ich denke, das hat mich sehr an ihm angezogen, das brauchte ich in dieser schwierigen Phase, so letztes Schuljahr, Männer kennen lernen, Erfahrungen mit Sexualität und da war er sehr behutsam, weil auch noch eher unerfahren. Und im Nachhinein habe ich das Gefühl, da haben wir sehr brüderlich, schwesterlich unsere Erfahrungen gesammelt. Er hat mir schon einen sehr entspannten Zugang zur Sexualität ermöglicht. *Ich hatte das Gefühl, er nimmt mich so an wie ich bin, ohne viel zu hinterfragen und zu fordern. Und das ist alles so okay, wie ich bin.* Und das war für die Zeit das, was ich auch brauchte."

„Das ist noch tiefer als die Liebe."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Die Achtung, die Fanny und Jonas füreinander empfinden, ist für sie noch eine stärkere Basis für ihre Partnerschaft als Verliebtsein oder Liebe.

„Da bin ich auch stolz auf mich, ich habe so viel Achtung für ihn, das ist für mich fast noch mehr, ich will nicht sagen, mehr wert, aber das ist noch tiefer als die Liebe. So verliebt sein, das ist einfach, das ist wie so ein Geschenk, da habe ich nichts für getan. Oder das war, dass ich offen und bereit war. Und dann ist da irgendwie diese Liebe. Der Funken ist einfach angegangen. Und das wird Liebe, das Verliebtsein. Mal merke ich, ich habe mich wieder in etwas Neues von ihm verliebt, und es wird immer mehr Liebe, immer umfassender. Und dahinter liegt aber noch einfach die Achtung. Und das ist für mich total neu. Also er ist für mich, ich will nicht sagen, wie so ein zerbrechliches Porzellangeschirr, aber dass ich manchmal schon mir vorkomme, 'ach, ich bin so polterig', wenn ich so eine Bewegung mache, die fahrig ist und ihm auch wirklich auf den Fuß trete. Und er sagt: 'Oh, das war mein Fuß' und ich merke, oh, da war ich wieder so doof!, dass ich manchmal achtlos mit mir und Menschen umgehe, ohne das zu wollen, durch so eine Fahrigkeit. Da wirft er mich ganz viel auf mich zurück. ... Das ist für mich was ganz Besonderes. Ängste habe ich nicht, dass die Liebe weniger wird, dass wir uns irgendwann langweilig finden, oder dass mich irgendwas irgendwann so nerven könnte, das nicht. Aber mir ist ganz wichtig, dass ich diese Achtung für ihn bewahre. Weil es für mich so neu ist, weiß ich gar nicht, wo das herkommt.“

Fanny ist ein sehr ordentlicher Mensch, während Jonas eine Häufchenkultur pflegt. Fanny macht die Erfahrung, dass sie auch „leben kann, wenn es unordentlich ist“.
„Für mich ist es jedesmal wieder schwer. Und ich versuche auch schon, so das Wesentliche zu machen. Aber es gibt dann einfach auch den Ausgleich, dass Jonas dann andere Sachen macht. Er wäscht dafür ordentlich ab. Und er hat so eine Haltung, er sagt: 'Ich bin anders, also so bist du und ich bin so.' Ja, und er kann das daneben stehen lassen, es greift ihn nicht an.“

Tabea

„Vielleicht auch daher diese Toleranz und kein aneinander festbeißen.“

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
In Daniel hat Tabea ein Gegenüber gefunden. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen mit Klaus und anderen Partnern weiß sie sehr klar, was sie sich von einer Partnerschaft wünscht. Das Zusammensein mit Daniel gibt ihr Kraft für ihren Alltag.
„Ich glaube, dass wir beide schon durch vieles durchgegangen sind. Und wenn du dann so jemanden triffst, dann weißt Du, was du nicht mehr willst. Vielleicht auch daher diese Toleranz und kein aneinander festbeißen. Er hatte vorher lange keine Freundin. Nur mal so hier und da. Das war durch den Alkohol gar nicht drin. Daniel ist in dieser Beziehung noch relativ unerfahren. Ich will jetzt nicht gerade sagen 'Jungfrau'. Es war für ihn auch etwas ganz Besonderes, etwas Neues, was er ewig nicht hatte. Jetzt ist alles schon so normal. Es belebt im Grunde jeden Tag, und ich habe mir schon manches Mal gedacht, die Sozialarbeit hätte ich nicht machen können, wenn ich alleine gewesen wäre. Auch nicht, wenn

ich mit Klaus zusammengewesen wäre. Dazu muss man auch etwas schöpfen können."

„Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin."

Daniel akzeptiert und liebt Tabea so, wie sie ist. Durch diese grundsätzliche Annahme ihrer Person kann Tabea sich selbst besser annehmen und hat mehr Kraft, an den Dingen zu arbeiten, die sie bei sich noch verändern möchte.
„Solche Dinge, wenn das in der Wohnung stattfindet, man muss es mit sich abmachen oder es verarbeiten. Nach zwei Tagen (Montag und Dienstag sind hier Kurse), räume ich die Tische weg, dann ist das wieder mein Atelier. Dann habe ich Klarschiff, ich bin soweit frei, ich weiß, das beschäftigt dich jetzt nicht mehr. Da muss ich wohl noch die nächsten Kurse vorbereiten, aber sonst ist das meine Welt und unser Privatleben. Dieses Trennen, das muss ich lernen. Es ist alles so entspannt und easy dadurch, dass wir zu zweit sind. Früher habe ich mir viel mehr das Gehirn zermartert und gegrübelt und an mir gezweifelt, das mache ich nicht mehr. Nicht mehr grundsätzlich. Manchmal, wenn es angesagt ist, muss man schon mal über sich nachdenken, aber ich mache das nicht mehr so viel. *Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Das ist der springende Punkt.* Ich denke mal, das macht es irgendwie aus, das macht eine Beziehung aus. Die, wenn sie gut läuft, dir ein positives Gefühl gibt, du bist gut, gefällst mir so, wie du bist.

Karolin

„So sein dürfen, wie man wirklich ist."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Durch Peter hat Karolin ein höheres Selbstwertgefühl bekommen. Dadurch, dass er sie so liebt, wie sie ist, kann sie sich selbst mit allen ihren Eigenschaften besser annehmen.
„Also habe ich auch eine Menge dazugelernt durch ihn auch größtenteils. Ja, überhaupt dieses Und-trotzdem-geliebt zu werden. Oder auch, sich zu streiten und zu wissen, er mag einen trotzdem. Das ist jetzt nicht, dass man deswegen in seiner Persönlichkeit schlecht ist. Und es ist schön und toll, wenn ich das lebe."

Eine zentrale Eigenschaft, die Karolin an Peter anzieht, ist, dass er ihr manchmal ein Stück Freiheit schenkt, das sie selbst nicht gesehen hat.
„Ich meine, dann ist er auch eine wesentliche Bereicherung für mich, weil die Einzwängung, das mache ich ja schon selbst. Und das machen auch die meisten. *Ich finde, es gibt so viele Menschen, die nach Muss-Prinzipien leben. Die auch so ihren Weg gehen, die sich unter so einem Druck fühlen, dass man den Weg so geht, wie er vorgezeichnet scheint. Und so jemand, der einfach sagt, du machst das, dass du glücklich bist, das finde ich schön.* Ich glaube, das suche ich auch bei jedem Mann. Und stelle sehr schnell fest, dass das höchst selten ist."

„Dass er es viel weiblicher findet, wenn ich ein bisschen mehr drauf habe."

Durch Peter hat Karolin ein entspannteres Verhältnis zu ihrer Figur bekommen. Er findet es schön, wenn sie etwas weiblichere Formen hat.
„Und da habe ich auch von ihm viel mitbekommen für mein eigenes Gefühl von Schönheit. Das hat sich sehr geändert dadurch. Wie er darüber denkt. Dass er nicht so ein spindeldürres Wesen um sich haben möchte. Dass er es viel weiblicher findet, wenn ich ein bisschen mehr drauf habe. Irgendwie meint, das macht der Körper ganz von alleine, da muss ich gar nicht viel rummachen. Also ein ganz lockeres Verhältnis dazu hat. Und das finde ich sehr schön."

„Er hat so etwas grundsätzlich Akzeptierendes und Unterstützendes ..."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Auch von ihrem späteren Freund Fred fühlt sich Karolin so geliebt wie sie ist.
„Er hat so etwas grundsätzlich Akzeptierendes und Unterstützendes, und ich habe das Gefühl, von da aus kann ich springen. Ich habe eine Basis. Von da aus kann ich in diese anderen Geschichten reinspringen."
„Und dann hat er sich darüber Gedanken gemacht, wie eine Beziehung tragfähig wird."
Karolin und Fred entwickeln gemeinsame Vorstellungen, was für sie in ihrer Partnerschaft wichtig ist.
„Und was ich auch gut fand. Ich hatte so ein Buch in meinem Büro, das hat er irgendwann entdeckt. Über sinnliche Liebe. Und das fand er ganz toll. Dann habe ich ihm das ausgeliehen, und er hat darin gelesen. Und dann hat er über ein Gespräch, wo ich sehr betroffen war, bei dieser Trennung von Nico, da hat er sich nachher hingesetzt und dazu Sachen aufgeschrieben, was ihm aufgefallen ist. Und dann hat er sich darüber Gedanken gemacht, wie eine Beziehung tragfähig wird und hat das für mich auf einen Zettel geschrieben, und ich sollte auf die Rückseite schreiben, was ich denke. Und dann hat er darüber geredet. Und das Buch ständig mitgeschleppt. Und wie gesagt, die Komponenten, die unsere Beziehung tragfähig machen, die wir beiden als wichtig finden, dass wir die verankern. Das finde ich auch konstruktiv."

Zentrale Werte für Karolin sind:
„Vertrauen, absolute Ehrlichkeit, gerade nach unserer Geschichte, weil er mir vorgeworfen hat, dass ich nicht ganz ehrlich war am Anfang. Dann Leid miteinander teilen und Schmerz, was ich auch wichtig finde. Für mich war wichtig die *Freude*, die man mit anderen Menschen hat, dass man *die dem anderem zugesteht,* auch wenn man nichts davon hat und daran beteiligt ist. Also dass der andere leben darf. *Vertrauen, Ehrlichkeit, Offenheit, Akzeptanz, Respekt, Achtung.* Das waren die Prinzipien. Da haben wir auch ganz viel darüber geredet. Und dann fragt er auch: Hast du deinen Zettel mit? Wie läuft das im Moment? Sage ich, gut, gut."

Karin

„Er sagt, dass ich eine faszinierende Frau sei."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin ist fasziniert von der Vielseitigkeit von Hans' Persönlichkeit, der Mischung von humanistischer Bildung, erfolgreichem Geschäftsmann und einer gewissen Schlitzohrigkeit.
„Das ist wirklich eine ungeheure Bandbreite. Das findet man nicht bei sehr vielen Leuten. Wobei ich denke, dass ihm z.B. Disziplin völlig fehlt. Ich meine, gut, er spielt verhältnismäßig regelmäßig Klavier, auch zu bestimmten Zeiten bevorzugt, aber dass er nun sagt, ich muss das machen aus den und den Gründen, also tue ich das auch, was weiß ich, er hat Schulterbeschwerden, und sagt, gut, ich hab' Schulterbeschwerden und deswegen mache ich jetzt jeden Tag Krankengymnastik, also das haut zwei Tage hin und dann hat sich das erledigt. Das ist das, was ihm da völlig fehlt. Er hat auch eine Haushälterin, weil er sein Haus nicht in Ordnung halten kann."

Umgekehrt ist auch Hans fasziniert von Karin:
„Er sagt, dass ich eine faszinierende Frau sei. Ich weiß, dass er die Sexualität mit mir sehr schätzt. Meine Figur, für die ich ja nicht soviel kann, aber auch meine Sportlichkeit, meine Beweglichkeit, das ist etwas, was er sehr mag. Er mag an mir, dass ich doch ab und zu mal für eine Überraschung gut bin. Z.B. dass ich dieses Thema S/M aufs Tapet bringe, wo er dann doch ganz schön ins Rödeln gekommen ist, was ihn aber auch ein Stück weitergebracht hat. Er sagt immer, ich sei straight. D.h. wenn ich mir was vorgenommen habe, dann ziehe ich es auch durch. Das für ihn wohl frappierende Beispiel war die Dynamische Meditation. Ich sage, ich mache das sechs Wochen lang, dann mache ich das sechs Wochen. Aber das bezieht sich nicht nur darauf. Daraus spricht so eine gewisse Durchsetzungsfähigkeit, eine Beharrlichkeit, das ist das richtige Wort. Das sind so Dinge, die er an mir schätzt. Was er auch an mir mag, dass ich mich eben mit mir auseinander setze und dass ich auch für neue Dinge offen bin, dass ich nicht von vornherein sage, also weißt du was, Philosophie interessiert mich nicht, wobei das noch der Bereich ist, mit dem ich am wenigsten anfangen kann, aber dass ich durchaus bereit bin, mich damit auseinander zu setzen und auch zuzuhören und auch mich damit zu beschäftigen."

Essenz auf einen Blick

Im vorangegangenen Kapitel werden von den Befragten folgende für ihre Entwicklung *förderlichen Bedingungen und guten Erfahrungen* benannt:

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein wichtiges Lebens- und Beziehungsgut sein, sich so angenommen und akzeptiert zu fühlen, wie sie ist und sich nicht Sollvorstellungen des Partners anpassen zu müssen und Teile von sich zu unterdrücken, damit die Beziehung hält:

- *„Ich hatte das Gefühl, er nimmt mich so an, wie ich bin, ohne viel zu hinterfragen und zu fordern. Und das ist alles so okay, wie ich bin.“ (Fanny)*
- *„Weil ich auch von ihm das Gefühl habe, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Das ist der springende Punkt.“ (Tabea)*
- *„Ich finde, es gibt so viele Menschen, die nach Muss-Prinzipien leben. Die auch so ihren Weg gehen, die sich unter so einem Druck fühlen, dass man den Weg so geht, wie er vorgezeichnet scheint. Und so jemand, der einfach sagt, du machst das, dass du glücklich bist, das finde ich schön.“ (Karolin)*

Insbesondere bei Frauen, denen es schwer fällt, ihren eigenen Körper zu akzeptieren, kann es wichtig sein, die Bewunderung des Partners zu spüren und sich begehrt zu fühlen, um eine positive Einstellung zur eigenen Figur zu bekommen:

- *„Er sagt, dass ich eine faszinierende Frau sei. Ich weiß, dass er die Sexualität mit mir sehr schätzt. Meine Figur, für die ich ja nicht soviel kann, aber auch meine Sportlichkeit, meine Beweglichkeit, das ist etwas, was er sehr mag.“ (Karin)*
- *„Und da habe ich auch von ihm viel mitbekommen für mein eigenes Gefühl von Schönheit. Das hat sich sehr geändert dadurch. Wie er darüber denkt. Dass er nicht so ein spindeldürres Wesen um sich haben möchte. Dass er es viel weiblicher findet, wenn ich ein bisschen mehr drauf habe.“ (Karolin)*

Für sich entwickelnde Frauen kann es wichtig sein, mit dem Partner gemeinsame Werte für ihre Beziehung zu erarbeiten:

- „Für mich war wichtig die *Freude*, die man mit anderen Menschen hat, dass man *die dem anderem zugesteht*, auch wenn man nichts davon hat und daran beteiligt ist. Also dass der andere leben darf. *Vertrauen*, *Ehrlichkeit*, *Offenheit*, *Akzeptanz*, *Respekt*, *Achtung*. Das waren die Prinzipien. Da haben wir auch ganz viel darüber geredet.“ (Karolin)

Zusammenfassende Betrachtungen

Besonders wichtig ist den Befragten das Gefühl, vom Partner *so angenommen zu werden, wie sie sind.* So begründet Fanny im Nachhinein ihre Entscheidung für die Partnerschaft mit Felix damit, dass er ihr in einer schwierigen Phase ihres Lebens *durch seine Annahme Halt und Geborgenheit* gibt. Seine unkomplizierte Art, mit ihren Schwächen umzugehen, hilft ihr, *sich selbst mehr zu akzeptieren*. Auch ihre ersten Erfahrungen mit der Sexualität erlebt sie dadurch entspannter.

Ähnliche Erfahrungen macht sie elf Jahre später in ihrer Beziehung mit Jonas. Auch in der Partnerschaft mit ihm herrscht eine konstruktive Haltung im Umgang mit Unterschieden. Fanny und Jonas gelingt es, die Eigenheiten des anderen zu respektieren. Dies bewährt sich vor allem im gemeinsamen Alltag.

Fanny beschreibt auch ihr Gefühl der *Achtung* für Jonas als noch bedeutsamer wie ihre Liebe zu ihm. Achtsam sein bedeutet für sie, Respekt vor Jonas' Persönlichkeit zu haben. Sie befürchtet manchmal, sie könnte Jonas mit ihrer Art überfahren („ ... dass ich manchmal achtlos mit mir und Menschen umgehe, ohne das zu wollen. Da wirft er mich ganz viel auf mich zurück."). Das Beispiel von Fanny zeigt, dass Achtsamkeit eine Werthaltung ist, die dem Dominieren über einen anderen Menschen entgegensteht, was gegebenenfalls bedeuten kann, auch einmal in sich selbst gegen die Haltung des Dominieren- und Bestimmen-Wollens ankämpfen zu müssen.

Nach Aussage von Tabea fällt eine *respektvolle Haltung* dem Partner gegenüber um so leichter, je mehr Erfahrungen hiermit in anderen Partnerschaften gesammelt wurden. Auch für sie und Daniel ist ihre Partnerschaft etwas Kostbares, das ihnen *Kraft für den Alltag* gibt. Tabea schätzt an Daniel besonders seine gewährende Art, durch die sie im Laufe der Zeit gelernt hat, *weniger hart mit sich selbst* ins Gericht zu gehen: „Früher habe ich mir viel mehr das Gehirn zermartert und gegrübelt und an mir gezweifelt, das mache ich nicht mehr."

Auch durch die Beziehung von Peter zu Karolin zieht sich wie ein roter Faden ein Gefühl von *Wertschätzung und wahrem Interesse* an ihrer Person. Karolin fühlt sich immer wieder gestärkt und bestätigt durch Peters *Beachtung und sein Ernstnehmen ihres Gefühlslebens*. Er nimmt Anteil an ihrer Persönlichkeitsentwicklung und ermutigt sie, Neues auszuprobieren. Dadurch, dass eine Atmosphäre der Akzeptanz von Peter ausgeht, gelingt es Karolin, ihre Eigenheiten besser anzunehmen. Ihr vorher eher negatives Bild von ihrem Körper wandelt sich, und sie beginnt, zu ihren weiblicheren Formen zu stehen.

Auch ihre Partnerschaft mit ihrem späteren Freund Fred gibt Karolin Kraft, ihr Leben zu meistern. Sie benutzt ein anschauliches Bild hierfür: „Ich habe eine Basis. Von da aus kann ich springen." Bei Fred braucht sie keine Energie daran zu verschwenden, sich den *Sollwerten* eines Partners anzupassen, um seine Liebe und Aufmerksamkeit zu gewinnen (wie dies in ihrer Partnerschaft mit Nico zuvor der Fall gewesen war). Gemeinsam mit Fred entwickelt sie Vorstellungen, welche Werte für sie beide in ihrer Partnerschaft wichtig sind. Neben Authentizität steht in ihrer Beziehung die Achtung voreinander im Mittelpunkt.

Dem anderen Achtung entgegenzubringen kann - wie das Beispiel von Karin und Hans zeigt - auch heißen, *offen zu sein für neue Seiten* des Partners („Er mag an mir, dass ich doch ab und zu mal für eine Überraschung gut bin"). Dies bedeutet, immer ein Stück *Respekt* davor zu haben, wie der andere noch sein mag, was ich vielleicht noch gar nicht weiß von ihm oder bislang nicht sehen wollte. Im Grunde

handelt es sich hierbei auch um eine Art Achtung vor den Möglichkeiten, die im anderen noch verborgen liegen.

Aus anderen Aussagen der Befragten wird deutlich, dass es nicht immer nur leicht ist zu respektieren, was wir beim Partner sehen. Wichtig für die persönliche Entwicklung in einer Partnerschaft ist jedoch, dass ich mich mit allem, was ich bin, zeigen darf. Dann kann der andere mir durchaus sagen, "das ist schwierig für mich, was du mir zeigst", aber er bringt mir trotzdem Achtung entgegen, indem er es toleriert.

6.2.2. Wünsche und Bedürfnisse äußern und sich vom Partner gesehen und gehört fühlen

Alle Befragten sprechen davon, wie wichtig für sie der Austausch im Gespräch ist. Bedürfnisse zu äußern und sich konstruktiv auseinander setzen zu können in der Partnerschaft stellt für ein Viertel der Gesprächspartnerinnen nur einen Aspekt dar, der zu einem befriedigendem Miteinander beiträgt. Für drei Viertel der Befragten ist das in jeder Hinsicht der entscheidende Bereich.

Von den vorangegangenen Aussagen wurden diejenigen ausgewählt, die besonders eindrücklich beschreiben, wie die Befragten ihre Wünsche und Bedürfnisse begannen zu spüren und im Kontakt zum Partner auszudrücken. Mögliche Hindernisse dabei, die eigenen Gefühle mit dem Partner zu teilen, die sich in den Zitaten in Ansätzen finden, werden ausführlicher in Kapitel 6.3.1. „Sich nicht mit dem Partner austauschen können" geschildert.

Sich gesehen und gehört fühlen

„Es ging für mich eine Tür auf."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Tabea erlebt die Kommunikation mit Daniel als sehr befriedigend. Dies ist für sie vor allem wichtig vor dem Hintergrund, dass ihr ehemaliger Freund Klaus viele Themen ausgrenzte.
„Nach einer Zeit wechselt das Verliebtsein ja ab mit Liebe, mit einem kontinuierlichen Gefühl. Am Anfang war ich sicherlich verliebt und habe das genossen. Ich habe auch seine Zuneigung und seine Bewunderung genossen. *Es ging für mich eine Tür auf, alles, was ich mir vorher gewünscht habe, jedoch nie angesprochen, was Klaus damals noch peinlich vermieden hat, um keine Diskussionen aufkommen zu lassen, das hat Daniel einfach so ausgesprochen, als wäre es das Normalste von der Welt."*

„Es ist einfach nicht mehr dieses Tabu, dass ich mich nicht traue, einem Mann in die Augen zu gucken."

Karin, 31 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin ist glücklich, als sie von Hans die Rückmeldung bekommt, dass ihre Signale bei ihm ankommen.
„Ich habe da einfach unheimlich viel Spaß daran, ich will auch leben. Es ist einfach nicht mehr dieses Tabu, dass ich mich nicht traue, einem Mann in die Augen zu gucken. Das ist auch das erste Mal, was ich mit Hans ganz bewusst gemacht habe. Und er mir auch diese Rückmeldung gegeben hat. Wir haben darüber gesprochen, dass er sich von mir auch einfach bewundert fühlte. Das tut mir unheimlich gut. Einfach zu sehen, das, was ich als Signale ausgesendet habe, wo ich völlig unsicher war, wo ich keine Erfahrung hatte, trotzdem die Rückmeldung kriege, das ist es. So funktioniert es. Das ist wirklich schön. Dass ich auch das nächste Mal weiß, wenn er mal nicht darauf reagiert, das liegt nicht an mir."

„ ... ich fühle mich von ihm gesehen."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
„Ich kann mich sehr gut mit ihm unterhalten, er versteht mich gut. ... Er kann mich auch genauso in meine Grenzen weisen, hat ein gutes Gespür für Menschen und kann mich kritisieren. *Um es kurz zu sagen, ich fühle mich von ihm gesehen, und ich fühle mich mit dem, was ich so erlebe, erstmal nicht alleine, weil er zuhört und es auch gut verstehen kann. Das finde ich wichtig."*

Echtsein - dem Partner die eigenen Gefühle mitteilen

Karin

„Und wir haben ja stundenlang geredet."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin
Ein Punkt, den Karin in ihrer Beziehung zu Karl besonders geschätzt hat ist, dass sie mit ihm wirklich über alles reden konnte. Dies war ihr besonders wichtig vor dem Hintergrund, dass die Ehe der Eltern daran gescheitert war, dass sie nicht miteinander kommunizierten.
„Am Anfang unserer Beziehung war es so, dass ich es genossen habe, überhaupt einen Menschen zu haben, der liebevoll mit mir ist. Da ging es überhaupt nicht um so Sachen, dass ich mit ihm was unternommen habe oder so was. *Das war einfach nur wichtig, dass ich jemanden hatte zum Reden. Und wir haben ja stundenlang geredet.* Und wir haben ja auch eine Zeitlang gehabt, wo ich ausgemacht habe, dass ich mit ihm keine körperliche Beziehung will. Weil ich das nicht ausgehalten hätte. Das war ganz schön lange. (...) Also so reden, wie ich es mit Karl kennen gelernt habe, das war ja auch so eine Bedingung. Das haben wir uns ja auch so gegenseitig versprochen: Wir werden immer über alles reden. Dieses Türenknallen und dann tagelang miteinander beleidigt sein, das soll's mit uns nicht geben. Das war auch eine Vereinbarung. Die mir auch ganz ganz wichtig ist. Weil das ist ja das, was ich aus meinem Elternhaus erlebt habe.

Dass meine Eltern jahrzehntelang über Sachen nicht geredet haben. Und ich denke, das ist auch so der Grund, warum es (Anm.: die Ehe der Eltern) kaputt gegangen ist. Und das ist so meine Angst.“

Karolin

„Ich kann alles sagen, alles was ich denke, fühle ...“

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
In der Partnerschaft mit Fred wird Karolin auch immer wieder mit sich selbst, ihren Schwächen und Fehlern konfrontiert. Sie erlebt dies als anstrengend, aber auch sehr konstruktiv für sich selbst und die Partnerschaft.
„Bei Peter und mir war das Problem ja, *dass wir nicht streiten konnten*. Und dass wir Schwierigkeiten nicht angesprochen haben. D.h. dass die Struktur sich immer mehr verschachtelt, und man kann so eine falsche Art entwickeln, von 'wir gehören zusammen, egal was passiert. Ich liebe dich mit allem. Mit jeder deiner Macken.' Was ja auch gut ist. *Aber wenn mich das auch nervt und ich das nicht anspreche, dann ist das ungesund.*
Und Fred ist einfach jemand, der spricht das sofort an. Der sagt sofort, also hör mal, du trägst da immer eine tierische Laune mit dir rum. Da denke ich, oh. Das darf doch nicht wahr sein. Ich bin schon schlecht drauf, und er setzt noch einen drauf. Und so etwas kenne ich auch gar nicht. So in dem Maße. Und ich könnte genauso gut solche Rollen entwickeln. Und wir wissen, das so was nicht gut ist für eine Beziehung. Das wissen wir aus eigener Erfahrung mit anderen Menschen. Also gleich ansprechen.“
„Ansonsten, für mich ist natürlich mit das Wichtigste, dass ich alles sagen kann. Das habe ich mit Nico nicht gehabt. *Ich kann alles sagen, alles was ich denke, fühle, muss nicht einen Teil heraushalten. Es ist für alles Platz. Das finde ich auch total wichtig*.“

„Es sind keine Spannungen im Umgang miteinander.“

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
In ihrer Beziehung mit Fred kann Karolin so sein wie sie ist. Dadurch, dass sie ihre wahren Gefühle nicht zurückhalten muss, entstehen zwischen ihr und Fred nicht solche Spannungen wie in ihren Partnerschaften mit ihren früheren Freunden Nico und Peter.
„Es gibt keine Tabus mehr. Ich muss mich nicht mehr kontrollieren. Ich bin nicht genervt. Und wenn, dann verleihe ich dem lieber Ausdruck als dass ich es unterdrücke und so tue, als wäre es nicht so. Damit gehst du deinen Impulsen nach. Das unterstützt das Fallenlassen enorm, wenn er so drauf ist. Es gibt da keine Tabus mehr. Kannst einfach machen, was du willst. Wenn es authentisch ist, dann ist alles o.k..
Es sind keine Spannungen im Umgang miteinander. Ich glaube, das finde ich total wichtig. Dass man sich ergänzt. Dass man merkt, der andere ist tatsächlich wie so ein fließender Kreislauf und noch ein fließender Kreislauf und irgendwie fließt

das dann ineinander. Und gibt so eine Ergänzung. Ich kriege etwas zu meinem Kreislauf noch dazu. Das ist nichts was bremst. Oder wo mein Kreislauf kleiner wird. Ich glaube, das ist das Entscheidende. Das Fließen, dieses Lust haben, dieses Spaß haben. Und Kontakte miteinander. Das muss ja förderlich sein. Sonst ist man alleine doch besser dran. Man muss Mut daraus schöpfen können zum Leben. Es muss einem Kraft geben."

Barbara

„Ich kann so reden mit ihm wie mit einer Freundin."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Für Barbara ist das wichtigste in ihrer Beziehung, dass Bernd sie so akzeptiert, wie sie ist. In den 1 1/4 Jahren, die Bernd und Barbara zusammen sind, haben sie viel miteinander gelernt.
„*Auch eben mal über Sex reden, über Wünsche reden*. Das konnte ich ja vorher kaum. Irgendwie kam der Wunsch von uns beiden und mit ihm kann ich das halt. Er konnte das vorher auch nicht, und irgendwie haben wir so aneinander gelernt."

Manchmal zweifelt Barbara auch an der Beziehung, weil Bernd nicht der hinreißende und selbstsichere Mann ist, nicht die große, alles andere in den Schatten stellende Liebe. Was ihr aber immer wieder Bernd nahe bringt, ist, dass sie mit ihm stundenlang und über alles reden kann, ein Bedürfnis, was in ihren bisherigen Beziehungen nicht erfüllt worden war.
„Und da habe ich mir überlegt, was ist mir eigentlich am wichtigsten. Ich kann mir ja auch eine Beziehung mit jemandem suchen, wo es dauernd knallt und funkt, und auch ganz leicht erotisch wird. Aber in wieweit werden meine anderen Bedürfnisse dann erfüllt."

Fanny

„Wo ich ehrlich sein möchte ist, wenn sich mein Gefühl zu ihm verändert."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Auch wenn Fanny sich nicht verpflichtet fühlt, Konrad in jeder Hinsicht über ihre Kontakte zu anderen Männer aufzuklären, ist es ihr sehr wichtig, immer ehrlich zu ihm zu sein, wenn sich etwas an ihrer Beziehung zu ihm verändert.
„Aber ich merke, wo ich ehrlich sein möchte, ist, wenn sich mein Gefühl zu ihm verändert. Wenn ich merke, ich liebe ihn nicht mehr so, und ich möchte mich eigentlich distanzieren, dass ich dann da nichts vormache. Sondern dann auch ehrlich bin. Und sage, so ich habe mich verliebt oder ich brauche mal Abstand. Und nicht Spiele mit ihm spiele. Sondern dann auch ehrlich bin.
Ich denke aber auch an Ruth Cohn mit ihrer selektiven Authentizität, die sagt, zu viel Wahrheit und Ehrlichkeit kann ganz viel verletzen. Wo ich nicht weiß, wo muss ich den anderen schützen, wo muss ich mich auch schützen. Ich denke, es wäre manchmal auch unklug, alles offen und ehrlich zu sagen, wenn man dann in

eine Krise reinläuft, für die man im Moment keine Kraft hat. Also auch mal gucken, jetzt schütze ich mich damit.“

„Er ist einfach ehrlich.“

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Was Fanny an Jonas besonders bewundert ist seine Fähigkeit, seinen Gefühlen natürlich Ausdruck zu verleihen.
„Was bei Jonas so erfrischend ist, dass bei ihm keine psychologische Schulung da ist. ... er ist einfach *ehrlich*, er ist einfach *authentisch* von Natur aus, und das tut mir einfach gut. Zu sehen, der lässt einfach zu, *wenn er ärgerlich ist, wenn er wütend ist, wenn er traurig ist, wenn er was weiß ich ist; das lässt er einfach zu*.“

In der Beziehung zu Jonas hat Fanny gelernt, ihre Bedürfnisse zu äußern, ohne dabei die Grenzen des Partners zu verletzen.
„ ... weil ich natürlich wollte, dass er so schnell wie möglich nach Hamburg kommt. Aber ich wollte ihn auch nicht drängen. Das ist auch noch mal so ein Aspekt, wo ich schon auch etwas gelernt habe, dass ich da einerseits behutsam sein möchte, *für mich sorge*, was ich auch möchte, aber ihn dann nicht überfahren will, sondern ihn auch einfach *achten* möchte in dem, was er will, und *nicht zu fordernd und nicht zu forsch, aber auch nicht zu zurückhaltend bin für mich.* Das finde ich, ist ein schmaler Grat.“

Tabea

„Er hatte Angst, ob ich ihn dann noch mögen würde.“

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Tabea gefällt es, dass Daniel von Anfang an ehrlich mit ihr ist.
„Am Anfang hat er noch rumgedruckst. Einerseits hat er das totale Bedürfnis, mir zu sagen, dass er Alkoholiker ist, weil er es davor vermieden hat. Das war ein Teil seiner Angst und seiner Schüchternheit, weil er das eben ausgeblendet hat. Dann musste er es loswerden und hatte noch mal die Angst, ob ich ihn dann noch mögen würde. Aber das Gefühl war schon da, und so war es für mich kein Thema mehr. Wir werden ja sehen, was passiert.“

Sich mit sich selbst auseinander setzen

Karin

„Habe ich gesagt, weißt du was, wir beide machen zwei Sitzungen, also du 20 Minuten und ich 20 Minuten“

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin

Am Anfang ihrer Partnerschaft hatten Karin und Hans Schwierigkeiten, wertschätzend miteinander umzugehen. Vor allem in Diskussionen war Hans oft dominant. Karin fühlte sich rhetorisch und intellektuell seinen Argumenten nicht gewachsen, auch wenn sie wusste, dass sie im Recht war.
„Ich erinnere mich an den Abend, an dem das vorbei war. Das war auch so ein Knackpunkt, ähnlich wie diese Entscheidung, mich jetzt hundertprozentig für ihn zu entscheiden, und zwar war davor auch ziemlich viel Hick-Hack, und irgendwann hatte ich dann das Gefühl, ich müsste ihm einfach mal ein paar Dinge sagen, ohne ständig unterbrochen zu werden, ohne ständig eben einen draufzukriegen. Habe ich gesagt, weißt du was, wir beide machen zwei Sitzungen, also du 20 Minuten und ich 20 Minuten. Die einzige Aufgabe, die du hast, ist zuzuhören, und keinen Ton dazu zu sagen während meiner 20 Minuten. Oder vielleicht waren es auch nur 10, ich weiß es nicht mehr genau. Auf jeden Fall haben wir uns dann auf den Teppich gesetzt bei ihm ins Wohnzimmer, und ich habe ihm das erste Mal gesagt, dass ich ihn sehr liebe."

Fanny

„Was so entspannend ist, dass wir da nicht groß darüber reden müssen, weil ich weiß, was passiert; er weiß, was bei sich passiert. Das ist dann klar."
Fanny, 29 Jahre, Psychologin
In ihrer Partnerschaft mit Jonas wird Fanny stark auf sich selbst zurückgeworfen. Da Jonas sich nicht auf endlose Streitereien einlässt, ist Fanny gezwungen, sich stark mit sich selbst auseinander zu setzen.
„Reibereien finden innerlich statt. Wir zermürben uns nicht in endlosen Reibereien, sondern das geht sehr sehr schnell, ohne dass es dramatisch, kränkend oder schmerzhaft wird. Aber ich fühle mich schon häufig auf mich zurückgeworfen. Und das ist schon schmerzhaft. Und er gibt mir nicht die Chance, das auf ihn zu projizieren. Dass ich da in Vorwurfarien bei ihm bin und sage, 'wie kannst du nur', da gibt er mir einfach nicht die Chance."

„Ich werde dann sehr schnell auf mich zurückgeworfen, im Positiven auch. Neulich war eine Situation, ich habe nur ein paar Sachen angezogen, habe ihn mal gefragt, 'Wie findest du denn das?' und dann sagt er zu mir : 'Das nicht, das nicht, das nicht.' 'Du musst doch auch mal sagen, dass das gut aussieht', heischend für Anerkennung. Sagt er : 'Nein. Ich bin da schon ehrlich.' Irgendwie habe ich gesagt: 'Du hast aber auch ein konservativeres Modeverständnis.' Weil er eben sagte, 'Nee, so nicht.' Sonst kriege ich die Rückmeldung, dass ich ganz geschmackvoll angezogen bin. Dann fingen wir so an zu kabbeln über Modeverständnis, und ich bin dann auch lauter geworden: 'Ja. Du bist sowieso so konservativ. ' Was da natürlich reinspielte - das war mir auch klar - seine andere Freundin war in der Modebranche. Da habe ich natürlich gemerkt, da will ich mich auch gegenüber der Sonja abgrenzen. Ich fange an, mich da zu vergleichen, zu kämpfen, dass ich mich aber auch mit Klamotten auskenne.
Er wurde dann plötzlich ruhig, er sagte dann nichts mehr. Sonst war es eher so, wenn es mein Vater oder mein Bruder oder Konrad oder wer auch immer war,

das war eine schöne Schraube. Dann bin ich gut im Argumentieren, dann werde ich sehr wortgewaltig und dann geht es weiter, und dann wissen beide nicht mehr, worum geht es denn jetzt eigentlich. Bis keine Kraft mehr da ist und man in sich zurücksinkt. Er hört vorzeitig auf, ist dann ruhig. Er sagt nicht : 'Jetzt hör mal auf', sondern er ist ruhig. Er sitzt dann da und guckt ... gar nicht abwertend oder geringschätzend, sondern sitzt da still und guckt. Das ist so das Gefühl: 'Mm. So, jetzt komm mal wieder zu dir. Was machst du hier eigentlich?' Das wird mir dann einfach in Sekundenschnelle klar, dass es ein blödes Machtspiel ist. Es wird mir alles völlig klar. Dann habe ich das Gefühl, das mache ich jetzt nur, weil ich da klarstellen will , dass ich mich aber auch auskenne, dass ich ihm zeige, dass ich doch Geschmack habe und dass ich aber doch Recht habe und alle diese ganzen Dinge. Was so entspannend ist, dass wir da nicht groß darüber reden müssen, weil ich weiß, was passiert; er weiß, was bei sich passiert. Das ist dann klar."

Karolin

„ ... schwimmen gehen oder Federball spielen, um die Energie rauszulassen."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Karolin und Fred zermürben sich nicht in Konflikten. Wenn es dicke Luft gibt, überlegen sie, wie sie die Energie konstruktiv umsetzen können.
„Und er sagt, weißt Du, wenn wir so was haben, dann müssen wir wirklich schwimmen gehen oder etwas machen, wo wir in Bewegung kommen. Wo wir es auf eine andere Art miteinander austragen. So was finde ich toll. Man erkennt es als Konflikt, man sagt, guck' mal, das ist etwas, da haben wir eine bestimmte Konstruktion, die kann ungünstig sein, wenn wir das sich verstärken lassen. Also müssen wir etwas dagegen tun, so was wie schwimmen gehen oder Federball spielen, um die Energie rauszulassen. Auch gegeneinander. Ein bisschen wettkampfmäßig.
Das meine ich mit gesund. Er erkennt das. Und für mich ist das erstmal nicht angenehm, weil mir wäre es lieber, wenn er mich in die Arme nimmt. Aber das macht er dann nicht. Macht er vielleicht in einem anderen Moment, aber nicht, wenn ich genaue diese Art von Strömung ausstrahle. Dann macht er es nicht."

Essenz auf einen Blick

Für die Entwicklung von Frauen förderliche Bedingungen und gute Erfahrungen

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein zentrales Lebens- und Beziehungsgut sein

- Resonanz zu finden beim Partner, was ihre innersten Wünsche und Bedürfnisse angeht: *„Es ging für mich eine Tür auf, alles, was ich mir vorher gewünscht habe, jedoch nie angesprochen, was Klaus damals noch peinlich vermieden hat, um keine Diskussionen aufkommen zu lassen, das*

hat Daniel einfach so ausgesprochen, als wäre es das Normalste von der Welt.“ (Tabea)

- sich mit allem, was einem wichtig ist, vom Partner gesehen und gehört zu fühlen: *„Um es kurz zu sagen, ich fühle mich von ihm gesehen, und ich fühle mich mit dem, was ich so erlebe, erstmal nicht alleine, weil er zuhört und es auch gut verstehen kann.“ (Erika)*
- sich umfassend ausdrücken zu können: *„Das war einfach nur wichtig, dass ich jemanden hatte zum Reden. Und wir haben ja stundenlang geredet.“ (Karin)*
- nicht nach Sollwerten leben zu müssen, sondern im Gespräch mit dem Partner der eigenen inneren Stimme folgen zu können: *„Ich kann alles sagen, alles was ich denke, fühle, muss nicht einen Teil heraushalten. Es ist für alles Platz.“ (Karolin)*
- auch in sensiblen Bereichen, Wünsche und Vorstellungen äußern zu können: *„Auch eben mal über Sex reden, über Wünsche reden*. Das konnte ich ja vorher kaum.“ *(Barbara)*
- ein authentisches und ehrliches Gegenüber zu haben. „Zu sehen, der lässt einfach zu, *wenn er ärgerlich ist, wenn er wütend ist, wenn er traurig ist, wenn er was weiß ich ist; das lässt er einfach zu.*“ (Fanny)
- situationsgerecht zu kommunizieren, das heißt zu sich selbst stehen, aber auch die Menschen um sich herum ernst zu nehmen: „Das ist auch noch mal so ein Aspekt, wo ich schon auch etwas gelernt habe, dass ich da einerseits behutsam sein möchte, *für mich sorge*, was ich auch möchte, aber ihn dann nicht überfahren will, sondern ihn auch einfach *achten* möchte, in dem, was er will und *nicht zu fordernd und nicht zu forsch, aber auch nicht zu zurückhaltend bin für mich.*“

Was wurde von den Befragten als einschränkend erlebt?

Als die Entwicklung hemmend und lebendigkeitseinschränkend wurde es erlebt, wenn es nicht möglich war, dem Partner gegenüber auch Gefühle des Ärgers und der Unzufriedenheit zu äußern:

- „Bei Peter und mir war das Problem ja, *dass wir nicht streiten konnten*. Und dass wir Schwierigkeiten nicht angesprochen haben. D.h. dass die Struktur sich immer mehr verschachtelt, und man kann so eine falsche Art entwickeln, von ‚wir gehören zusammen, egal was passiert. Ich liebe dich mit allem. Mit jeder deiner Macken.' Was ja auch gut ist. *Aber wenn mich das auch nervt und ich das nicht anspreche, dann ist das ungesund.*" (Karolin)

Weitere Erfahrungen, die von den Befragten als einschränkend erlebt wurden, finden sich in Kapitel 6.3.1. „Unbefriedigende Kommunikation".

Zusammenfassende Betrachtungen

In diesem Kapitel geht es darum, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Gespräch mit dem Partner herauzufinden und auszudrücken. Es kristallisierten sich drei Erlebnisbereiche heraus: *Sich gesehen und gehört fühlen in der Partnerschaft, die eigenen Gefühle mit dem Partner teilen können und sich mit sich selbst auseinander zu setzen*.

Die Gesprächsausschnitte zeigen mir, dass *sich gesehen und gehört zu fühlen* in einer Partnerschaft zunächst einmal bedeutet, vom Partner ernst genommen zu werden. Ein schönes Bild hierfür findet Tabea: *„Es ging für mich eine Tür auf."* In ihrer Partnerschaft mit Daniel hat sie zum ersten Mal das Gefühl, dass nicht eine Wand zwischen ihr und ihrem Partner steht - sie fühlt sich *gesehen* und mit *ihren Wünschen beachtet*.

Auch Karin und Erika tut es gut, sich von ihren Partnern gesehen und anerkannt zu fühlen. Für Karin bedeutet dies in der ersten Phase ihrer Partnerschaft vor allem zu spüren, dass Hans sie attraktiv findet und auf ihre Signale, ihr näher zu kommen, eingeht. Wie die Aussage von Erika zeigt, kann Resonanz finden aber ebenso heißen, mit seinen Schattenseiten gesehen und unter Umständen kritisiert zu werden. Allen drei Beispielen ist gemeinsam, dass *gesehen und akzeptiert zu werden das Gefühl der Identität bestärkt.* Sich in ihrer Partnerschaft *gesehen und gehört* zu fühlen, gibt den Befragten ein Gefühl von Wirklichkeit und Daseinsberechtigung.

Wie das Beispiel von Karin zeigt, kann *miteinander über alles reden zu können* besonders wichtig sein vor dem Hintergrund negativer Erfahrungen in der

Herkunftsfamilie. Die folgende Aussage von Karin deutet darauf hin, dass sie schon in ihrer Kindheit sich immer ein Stück verstecken musste, um geliebt zu werden: „Weil das ist ja das, was ich aus meinem Elternhaus erlebt habe. Dass meine Eltern jahrzehntelang über Sachen nicht geredet haben. Und ich denke, das ist auch so der Grund, warum es (Anm.: die Ehe der Eltern) kaputt gegangen ist." Wächst ein Frau auf in einer Atmosphäre des Verschweigens und Verdrängens, kann die *Sehnsucht nach offenen Gesprächen* so groß sein, dass sie zu einem bedeutungsvollen Element einer Partnerschaft wird. Dies ändert sich auch nicht, als Karin Karl verlässt und Hans kennen lernt. Zwar werden für sie andere Bereiche in der Partnerschaft auch zunehmend wichtiger, die offene und direkte Kommunikation steht für sie jedoch nach wie vor auch in ihrer Partnerschaft mit Hans im Zentrum. Welchen Mut Karin aufbrachte, um ein über Jahrzehnte gelerntes Muster des Schweigens zu durchbrechen, lässt sich nur ahnen.

Ein weiteres wichtiges Thema deutet sich in dem Gesprächsausschnitt von Karolin an. Sie hat in der Beziehung mit Peter die Erfahrung gemacht, wie negativ sich *unterdrückte Gefühle* auf die Partnerschaft auswirken können („Aber wenn mich das auch nervt und ich das nicht anspreche, dann ist das ungesund"). Vielleicht bedarf es manchmal einer gewissen Erfahrung, um zu erkennen, wie notwendig es ist, auch mit unangenehmen Gefühlen offen umzugehen. Mit ihrem jetzigen Partner Fred hat sie gelernt, Konflikte gleich anzusprechen. Sich *uneingeschränkt in ihrer Partnerschaft ausdrücken zu können,* ist für Karolin eine neue Erfahrung. Karolin und Fred haben sich für eine sehr offene Kommunikation miteinander entschieden *(„Wenn es authentisch ist, ist alles o.k.").* Diese Art des Umgangs ist ihnen gemäß, sie spüren deutlich die positiven Auswirkungen auf ihre Beziehung.

Für einen anderen Weg hat sich Fanny in ihrer Beziehung mit Konrad entschieden. Sie spricht einen meiner Auffassung nach sehr wichtigen Punkt an: *„Ich denke, es wäre manchmal auch unklug, alles offen und ehrlich zu sagen, wenn man dann in eine Krise reinläuft, für die man im Moment keine Kraft hat. Also auch mal gucken, jetzt schütze ich mich damit."* Fanny beruft sich hier auf die Aussage von Ruth Cohn, die sagt, zu viel Wahrheit und Ehrlichkeit kann auch verletzen. Sie erinnert daran, dass dies auch für Partnerschaften gelten kann. Für welchen Grad der Offenheit ich mich entscheide, bleibt eine sehr persönliche Entscheidung. Diese wird immer auch abhängig sein von der Form der Partnerschaft, die ich gewählt habe und der Situation, um die es geht.

Die Zitate von Fanny weisen mir noch auf etwas anderes hin. Zwei Punkte sind in meinen Augen hierbei besonders erwähnenswert:

- Auszusprechen, *was ich wirklich fühle und denke,* und nicht das, was von mir erwartet wird („ ... er ist einfach ehrlich, er ist einfach authentisch von Natur aus und das tut mir einfach gut. Zu sehen, der lässt einfach zu, wenn er ärgerlich ist, wenn er wütend ist, wenn er traurig ist, wenn er was weiß ich was ist; das lässt er einfach zu.") und

- *um das zu bitten, was ich brauche,* anstatt erst auf Erlaubnis dazu zu warten („Ich will nicht zu fordernd, aber auch nicht zu zurückhaltend sein.“),

sind zwei Verhaltensweisen, die nach Auffassung der Kommunikationspsychologin Virginia Satir (1989) helfen, das Selbstwertgefühl zu steigern. Die Aussagen, die Fanny über ihre Partnerschaft mit Jonas macht, bestätigen dies.

Häufig wird unter Echtsein fälschlicherweise ein ungehemmtes Ausdrücken von Gefühlen, wie Ärger oder Wut verstanden. Echtsein sich selbst gegenüber und der *Ausdruck tieferer Gefühle* von Angst und Minderwertigkeit wird wahrscheinlich seltener darunter verstanden. Für Letzteres steht die Geschichte von Tabea stellvertretend: Ihr Freund Klaus ist zunächst hin und hergerissen, ob er ihr von seinen Alkoholproblemen erzählen soll, entscheidet sich aber schließlich dafür. Dies wird von Tabea sehr positiv aufgenommen.

Auch Barbara bezeichnet die *Unterstützung und Akzeptanz*, die Bernd ihr in einer Lebenskrise gewährte, als das Wichtigste in ihrer Partnerschaft. Mit Bernd *reden zu können „wie mit einer Freundin“,* ist ihr - zumindest in dieser Lebensphase - wichtiger als eine Beziehung „wo es dauernd knallt und funkt und auch ganz leicht erotisch wird“.

Ein weiteres wichtiges Thema im Bereich Kommunikation ist, *konstruktiv mit Konflikten umzugehen*. Aus den Gesprächsausschnitten ergeben sich für mich einige Hinweise darauf, was im Umgang mit Konflikten in der Partnerschaft für Frauen hilfreich sein könnte:

So beschreibt Karin in einer Krise mit Hans das Gefühl, sie müsste einfach einmal Gelegenheit haben, *alles auszusprechen*, was sie empfindet, ohne von ihm *unterbrochen* zu werden. Sie schlägt ihm vor, dass sie sich gegenseitig zwanzig Minuten geben, in denen sie sich gegenseitig einfach nur zuhören. Dies erinnert an eine von Maggie Scarf beschriebene Intervention in der Therapie (vgl. Kapitel 3.5.2.) von einem Paar, Laura und Tom, um einen Kreislauf von gegenseitigen Schuldzuweisungen zu unterbrechen: Laura bekam zur Aufgabe, jeden Dienstagabend eine volle Stunde über ihre Gefühle zu sprechen, ihr Mann musste ihr dabei seine volle Aufmerksamkeit schenken und schweigen. Für den Rest der Woche durfte sie die frühere Freundin ihres Mannes, die im Zentrum des Konfliktes stand, nicht erwähnen.

Ebenso wie bei diesen beiden, war auch bei Karin und Hans die *offene Aussprache* ein einschneidendes Erlebnis. Offensichtlich ist die Erfahrung, dass alles einmal ausgesprochen werden darf und *gewürdigt* wird, so fruchtbar, dass Raum für *neue Entwicklungen* entsteht. Darauf deutet jedenfalls der abschließende Satz von Karin *„ ... ich habe ihm das erste Mal gesagt, dass ich ihn sehr liebe“* hin.

Einen weiteren Hinweis darauf, was bei Konflikten hilfreich sein könnte, gibt Fanny: *„Reibereien finden innerlich statt. Wir zermürben uns nicht in endlosen Reibereien, sondern das geht sehr sehr schnell, ohne dass es dramatisch, kränkend oder schmerzhaft wird.“* Jonas ermöglicht Fanny nicht, ihre eigenen Gefühle auf ihn zu projizieren. Wenn es zu Meinungsverschiedenheiten kommt, wird sie schnell mit sich selbst konfrontiert. Dies setzt allerdings voraus, dass beide Partner bereit sind, *an ihren eigenen Schwächen zu arbeiten* und die Verantwortung für ihre Fehler selbst zu übernehmen.

Einen ganz anderen Weg des Umgangs mit Spannungen zeigt Karolin auf: Sie geht mit ihrem Freund Fred schwimmen oder Tennis spielen, wenn sie schlechte Laune hat. Auch wenn dies vielleicht nicht die Lösung für alle Konflikte ist, ist es in meinen Augen doch ein wichtiger Hinweis: Nicht immer ist es notwendig und hilfreich zu reden. Manchmal verfängt man sich nur noch mehr in den eigenen Fäden. In solch einem Fall kann es weit mehr bringen, in *„Bewegung zu kommen“* und *„die Energie rauszulassen“* (Karolin).

Vielleicht lässt sich aus den Aussagen der Befragten folgendes Fazit ziehen: Eine wirkliche Beziehung hat möglicherweise sehr viel damit zu tun, dass man einander kennen lernt. Und dazu gehört vor allen Dingen, dass man seine *Gefühle und Ängste zeigt*. Einige Aussagen deuten darauf hin, dass Sehen voraussetzt, dass sich beide auch zeigen. Mein Eindruck ist, dass wir uns häufig nicht gesehen fühlen, sich jedoch bei genauerem Hinschauen herausstellt, dass wir uns noch nicht wirklich gezeigt haben.

Dass ein umfassender Austausch in einer Partnerschaft möglich ist, kann für die Entwicklung von Frauen von zentraler Bedeutung sein. Dafür spricht auch die hohe Anzahl der Befragten, die dies bestätigen. Die Zitate vermitteln mir, dass es sich lohnt, alles zu beseitigen, was einer offenen und direkten Begegnung im Wege steht und sich nicht vom Weg dorthin durch äußere oder innere Hindernisse abbringen zu lassen.

6.2.3. Vom Partner unterstützt werden und sich geborgen fühlen

Für alle Befragten war die Geborgenheit und Unterstützung, die sie auf ihrem Entwicklungsweg in der Partnerschaft erfuhren, ein zentrales Thema im Gespräch. Im Folgenden werden die entsprechenden Ausschnitte aus allen Gesprächen wiedergegeben. Dabei habe ich zum Teil längere Abschnitte belassen, um auch etwas von der Atmosphäre des Alltags der Gesprächspartnerinnen einzubringen, da mir dies geeignet erschien, der Leserin und dem Leser etwas von dem Gefühl der Geborgenheit, das die Frauen beschrieben, zu vermitteln.

Sich geborgen fühlen

Fanny

„Das war ein Boden, von dem aus ich ausschwärmen konnte."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Für Fanny war Felix eine große Stütze in der Zeit der Loslösung von Elternhaus und den ersten Schritten in ein eigenes Leben.
„Also das ist für mich auch so, dass ich denke, wir sind miteinander auch eine wichtige Zeit im Leben zusammen gewesen. Wo ich noch nicht so stark gewesen wäre, auch alleine mein Leben zu leben. Gerade die Zeit zwischen 18 und 25 war schon schwer für mich. Und da war er, was ich zwar vorhin auch sagte, was ich vermisst habe, aber dieses Selbstverständliche, das war schon gut für mich. *Das war ein Boden, von dem aus ich ausschwärmen konnte, Sachen ausprobieren konnte. Mich dann auch zu Hause sicher gefühlt habe, mit ihm.* Das ist nach wie vor geblieben. Es gab auch nie und gibt es auch jetzt nicht Sachen, dass ich sage, das und das hat mich an ihm gestört, so dass er irgendwie ein Mann ist, mit dem man nicht zusammen leben kann. Sondern eher so, dass ich denke, für mich fehlten nachher so wichtige Sachen, die ich einfach so dringend vermisst habe, und deswegen ging es nicht mehr. Also vielleicht, wenn ich ihn zu einer anderen Zeit kennen gelernt hätte. Obwohl nein, jetzt denke ich so, er ist nicht der Mann für mein Leben."

Tabea

„Da war eine wohltuende Resonanz und ein richtiger Boden für mich."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Obwohl es ihr auch nicht immer leicht fällt anzunehmen, dass Daniel sich ganz für sie entschieden hat und dies nicht nur mit Worten, sondern auch mit Taten ausdrückt, genießt Tabea die erste Zeit des Verliebtseins.
„Aber da war natürlich erstmal alles toll. Weil da soviel Neues war, *so eine wohltuende Resonanz und ein richtiger Boden für mich. Das, was ich vorher immer vermisst habe. Ja, wir wollen zusammenziehen. Und dass er den Wunsch hatte - er kommt aus dem Schwarzwald - mich zu seiner Familie mitzunehmen.* Klaus hat immer alles getan, um mich nicht mitnehmen zu müssen. Da habe ich mich gewundert. Klaus kam, was meine Familie angeht, immer nur mit, wenn ich ihn vorher ein halbes Jahr bekniet habe. Dann ist er mitgekommen, weil es ihm unangenehm war. Daniel ist ein Familienmensch, der verlässlich mitkommt, und meinem Vater zu Hause auch mal was repariert. Er hält einfach das, was er sagt. Es kommt nichts dazwischen, noch plötzlich ein Termin und 'ich kann nicht, muss nach Schwerin', sondern das, was er sagt, das ist auch so. Mit den Eltern, auf einen Schlag die ganze Familie und seinen Freundeskreis kennen gelernt, fünf Geschwister. Die Geschwister wiederum mit Anhang, Kind und Kegel. Dann war

das auch noch so ein toller Winter, im Schwarzwald lag ganz hoch Schnee. Verträumt und märchenhaft. Das war natürlich schön, und wir schwebten immer auf Wolke sieben rum."

Daniel kann Tabea aufheitern, sie mag seinen Humor und seine charmante Art.
„Im Umgang mit anderen Menschen, finde ich, hat er Witz und Charme. Aber er hat das nur für bestimmte Zeit, dann wird er müde und will wieder seine Ruhe haben. Und manchmal, wenn er nicht gut drauf ist, wirkt er vielleicht ein bisschen schlapp oder sehr bedächtig. Ich sehe ihn als ganze Person. Da weiß ich, dass er einen unheimlichen Witz hat und mich schon ganz oft zum Lachen gebracht hat, die Situation zählt ja immer. Der Moment, in dem man sich erlebt und alles in einem. *Das ist für mich wie Medizin, wie Nahrung und Essen, noch wichtiger als Medizin, wie ein Grundnahrungsmittel.* Deswegen saug' ich das auch so in mich auf. Ich habe das ewig vermisst, ich habe es nie gehabt, ich kann mich nicht erinnern. Durch eine Beziehung nicht und vorher auch nicht. Ich weiß heute, was ich damals nie hatte."

Susanne

„Das Wichtigste ist, dass er da ist."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
Für Susanne ist das Wichtigste in ihrer Beziehung, dass Sven ihr Halt und Geborgenheit in ihrem Leben voller Bewegung gibt.
„*Das Wichtigste ist, dass er da ist.* Dass ich mich darauf freue, ihn zu treffen. Ja, dass ich zum Beispiel nach ein paar Tagen Alleinsein mich tierisch darauf freuen kann, ihn zu treffen. Dass ich weiß, er ruft mich vor dem Schlafengehen noch an. Solche Sachen.
Ich glaube, diese Gewissheit der Anwesenheit. Und zwar des Daseins, ich muss da nicht für kämpfen. Also manchmal muss ich kämpfen, und dann fühle ich mich so ein bisschen kämpferisch, wenn ich zu sehr den Vater in ihm spüre. Wenn ich denke, jetzt ist genug mit den Kindern, jetzt bin ich mal wieder dran. Aber das würde ich eher in eine andere Kategorie noch stellen, bei einem anderen Freund müsste ich dafür sorgen, dass er ein bisschen weniger studiert oder ein bisschen weniger arbeitet oder Fußball spielt. Ich glaube, so was gibt es immer. Und das fällt mir eben auch besonders auf, weil ich in der Zeit der Arbeitslosigkeit viel mehr Zeit hatte. Aber das ist eine andere Kategorie."

Karolin

„Und dann fühle ich mich einfach so geborgen."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
„Wenn wir zusammen wegfahren, das ist so schön. Allein nebeneinander im Auto zu sitzen. Das ist natürlich speziell auch die dunkle Jahreszeit im Moment, und dann sitzen wir so im Auto und fahren spät nach Hause oder irgendwohin. *Am*

Tollsten ist es, wenn Peter fährt. Und dann fühle ich mich einfach so geborgen auch, einfach toll. Oder auch wenn wir Sachen machen, wir haben total Spaß zusammen, was wir auch machen, das ist egal. Genau, wir waren jetzt am Sonntag Abend an der Ostsee, da sind wir dann spazieren gegangen, da war der Wind so schneidend, das Wasser so hoch. Und dann haben wir Polarforscher gespielt, das ist so toll, dann habe ich das Gefühl, diesen Spaziergang vergesse ich nicht. Ich meine, es gibt so Menschen, denen ist spazieren gehen ein Graus. Wenn Peter und ich spazieren gehen, das ist irgendwie immer toll. Ich weiß auch nicht, ganz besonders."

Karin

„Eine gewisse Höflichkeit im Umgang."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin tut es gut, von Hans umsorgt und auf eine in gewisser Weise altmodische Art höflich behandelt zu werden. Sie empfindet dies als sehr wertschätzend.
„Und gleichzeitig ist für ihn selbstverständlich, wenn man jemanden auf der Straße trifft, dass man sich grüßt, und wenn man stehen bleibt und ein paar Worte wechselt, dass dann der Partner vorgestellt wird, dass man nicht wie doof daneben steht, als wenn man gar nicht vorhanden wäre. Eine gewisse Höflichkeit im Umgang. So eine paar altmodische Regeln, die heute leider nicht mehr so üblich sind, die ich aber sehr angenehm finde im Zusammenleben.
Da war ganz am Anfang eine Episode, die mich beeindruckt hat. Als er sagte, weißt du was, hier am Hauptbahnhof, ich lasse dich aussteigen und dann nimmst du dir ein Taxi. Und er wartete auch wirklich, bis ich im Taxi sitze und er weiß, ich werde jetzt nach Hause gefahren. Es ist nicht so eine Überängstlichkeit, eher eine gewisse Fürsorge."

Nicht auf eine Rolle festgelegt sein

Karolin

„Aber jetzt habe ich einen Mann, der wirklich den Mann und das Kind vereinigt."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Was Karolin besonders an Fred gefällt ist, dass er sowohl seine männliche als auch seine kindliche Seite leben lassen kann.
„Aber jetzt habe ich einen Mann, der wirklich den Mann und das Kind vereinigt. Und das habe ich eigentlich auch immer gesucht. Er verliert seine Männlichkeit nicht, auch wenn er wirklich dieses Kindliche heraushängen lässt. Das finde ich sehr schön.
Dass man mal das kleine Mädchen ist und mal der Vamp und mal die Mutter und die Frau, die sich um alles kümmert. Das sind permanente Rollenwechsel."

Fanny

„Aber das heißt für mich nicht mehr, der Mann muss das Geld verdienen."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Fanny ist es wichtig, das Gefühl zu haben, dass der Mann auch der Mann ist und auch den männlichen Part übernimmt. Das bedeutet für sie und Jonas aber nicht, sich an tradierte Vorstellungen halten zu müssen.
„Aber das heißt für mich nicht mehr, der Mann muss das Geld verdienen. So diese Konventionen. In dem Moment, wo es Sachen gibt, die auswechselbar sind. Wer verdient das Geld? Mal sorge ich für Jonas oder mal sorgt er für mich."

Karin

„Es ist nicht so, dass er immer der Starke in der Beziehung ist, sondern das kann durchaus auch mal umgekehrt sein."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
In der Partnerschaft von Karin und Hans ist Rollenwechsel selbstverständlich.
„Was ich auch sehr an ihm liebe, ist diese Körperbetontheit. Anfassen, ganz viel körperliche Nähe, das ist etwas, was ich sehr sehr schön finde. Dass ich immer zu ihm kommen kann, ankuscheln. Aber dass er auch kommt. Es ist nicht so, dass er immer der Starke in der Beziehung ist, sondern das kann durchaus auch mal umgekehrt sein. Dass er sich an mich ankuschelt, sagt, weißt Du, heute bin ich mal der kleine Junge."

Barbara

„Vielleicht habe ich nur dieses Klischee im Kopf, das ist ja so unmännlich, wenn so ein Mann so fürsorglich ist."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Barbara fühlt sich bei Bernd geborgen.
„Für den Moment ist für mich auch ganz wichtig: Ich nehme sehr viel Raum ein in der Beziehung und habe das Gefühl, mir geht's allgemein nicht so gut im Moment, ich sage mal, ich darf das annehmen, mich versorgen lassen, bisschen Eltern-, Mutter-, Vaterersatz."

Im Grunde ist Bernd so, wie sich Barbara ihren Partner gewünscht hat. An andere Männer gewöhnt, vermisst sie mitunter die Aufregungen des Kampfes.
„Eigentlich bräuchte ich doch jemanden (mit Ironie in der Stimme), der so knallhart seine Machomännlichkeit auslebt, wo ich dann auch kämpfen kann. Um ihn so zu machen, wie ich das gerne will. Und jetzt habe ich im Prinzip schon jemanden, der ein Stück so ist, wie ich das immer wollte. Und das finde ich ja teilweise so langweilig."

Beistand in schwierigen Lebenssituationen

Tabea

„Daniel hat mir eine unheimliche Ruhe gegeben, eine unheimliche Festigkeit."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Daniel hat eine wichtige Rolle inne in der Zeit, in der Tabea sich stabilisiert und den Boden schafft für neue Entwicklungsschritte. Durch sein Vertrauen in ihre Fähigkeiten und seine Präsenz bei größeren und kleineren Schwierigkeiten tankt Tabea immer wieder neue Kraft.
„Dass ich das durchgehalten habe, nicht nur durchgehalten, sondern auch etwas getan habe, das habe ich nicht unwesentlich uns beiden zu verdanken. Daniel wusste, wie ich einer alten Frau, die ich noch nicht mal aus dem Bett kriege, die Windel wechsele, weil er Zivildienst im Altenheim gemacht hat. Das habe ich ja nicht gelernt, das habe ich mir selbst ausgedacht, oder ich habe ihn gefragt. 'Wie war das bei dir, du bist doch da mit allen Wassern gewaschen'. Er hat mir Geld geliehen, obwohl er selbst keines hatte. Und eben einfach unser Dasein, dass man abends zusammen ins Bett geht und dass alles gut ist, egal wieviel Schulden man hat oder ob die Träume noch nicht verwirklicht sind. Ich bin eher ein nervöser Typ, ich hätte mich wahrscheinlich verrückt gemacht in der Zeit. Und Daniel hat mir eine unheimliche Ruhe gegeben, eine unheimliche Festigkeit. Ich habe immer das Gefühl, aus dieser Ruhe heraus habe ich es geschafft."

Susanne

„ ... er steht mir zur Seite, zur Verfügung, er unterstützt mich, indem er mir Mut macht."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
Susanne hat das Gefühl, dass sie sich im Moment „stabilisiert" und „Lust kriegt auf etwas Neues". Sie fühlt sich wohl in ihrer Haut. Die Partnerschaft mit Sven bietet ihr Sicherheit - auch dafür, neue Wege zu gehen.
„In die Hände zu klatschen, etwas anzupacken. Ich bin so in der Vorbereitung, den Arsch hochzukriegen. Ich überlege mir oft so Sachen, was ich machen könnte, aber ich glaube, ich sammle so Energien und Stabilität für mich. Um es auch zu schaffen, mit dem Arsch hochzukommen. Und das kann ich ganz gut, wenn ich allein bin bzw. wenn ich in meiner Umgebung, in meinen Räumen bin.
Ich glaube, das ist auch noch etwas ganz Wichtiges, dass es mir mit ihm gut geht, er steht mir zur Seite, zur Verfügung, er unterstützt mich, indem er mir Mut macht. *Er unterstützt mich, indem er mein angeknackstes Selbstwertgefühl aufbaut, er gibt es mir nicht, das wäre verkehrt, aber er trägt dazu bei, es größer werden zu lassen."*

„Er hat ein bisschen etwas Väterliches, was ich brauche. Und zwar gibt er mir die Sicherheit, dass ich nicht verlorengehe. Er gibt mir die Sicherheit, dass wenn ich

es brauche, er mich an die Hand nimmt und ein Stück begleitet. Er gibt mir aber auch die Gewissheit, dass ich das gar nicht mehr so unbedingt brauche. Er gibt mir das Gefühl von einem Menschen, der bei mir ist. Wie früher als Kind, wo ich die Sicherheit haben musste, zu Hause, da ist Sicherheit. Es kann mir hier draußen passieren was wolle, hier geben sie mir Sicherheit. Das habe ich sicherlich mal eine Zeit lang gehabt, dieses Gefühl. Und so ein bisschen Ersatz für dieses Gefühl ist er, glaube ich."
„Und Sven hat noch eine andere Art, im Leben zu stehen. Der steht fester, habe ich das Gefühl. Obwohl er das von mir auch sagt. Ich denke, Identität ist so ein Stichwort dafür."

Karolin

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Karolins Vater ist seit 1 1/2 Jahren an Krebs erkrankt. Karolin besucht ihre Eltern mehrmals wöchentlich. Sie fühlt sich von Peter mit seinem sensiblen Gespür für die Situation unterstützt.
„Am Anfang, als ich das wusste, habe ich gedacht, naja, und habe mich so als die starke Frau an der Seite meiner Mutter gefühlt, die das Ganze so trägt und so ganz viel Kraft hat, sie ganz viel zu unterstützen. Aber im Moment habe ich mit meinen eigenen Sachen so viel zu kämpfen, dass wir nur nebeneinander in unserer Situation sitzen können, aber dass ich ihr nicht helfen kann. Vielleicht helfe ich ihr damit mehr als anders. Gestern Abend, als wir da so saßen und ich sagte, Mensch, ich weiß auch nichts zu sagen, ich bin einfach auch total traurig, das war dann auch gut."

Karin

„Was ich unheimlich schön finde, wie intensiv er sich damit auseinander setzt."

Karin, 31 Jahre, Sozialtherapeutin
Was Karin an Hans gefällt, ist, dass er, wenn sie Schwierigkeiten hat, sich sehr intensiv um sie bemüht und versucht ihr zu helfen, eigene Lösungen zu finden.
„Was ich unheimlich schön finde, wie *intensiv er sich damit auseinander setzt*. Er fragt mir fast Löcher in den Bauch. Nach dem Motto, wie kann ich dir helfen, wie äußert sich das. Halt auf seine Art, aber ganz ernsthaft, toll. Weil er einfach nicht mehr so viel Angst hat. Viele trauen sich einfach nicht. Und das ist so schön. Entlastend."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin hat das Gefühl, dass Hans sie in ihren Anliegen ernst nimmt. Zum Zeitpunkt des Gespräches befasst sie sich stark mit dem Wunsch, wieder nach Süddeutschland aufs Land zu ziehen. Hans ist ihr hierbei ein guter Zuhörer. Sie fühlt sich von ihm wertgeschätzt und unterstützt.
„Zum Beispiel, um mal meine Sehnsucht nach Bayern zu nehmen oder meine Heimatgefühle, die ich habe, wenn ich in Bayern bin. Das ist zum Beispiel etwas,

wo er sagt: 'Du musst da wieder hinziehen.' Er hat auf eine pragmatische Art und Weise Recht, aber mir geht es nicht darum, da wieder hinzugehen, weil ich mich da wohler fühle. Mir geht es dabei auch darum herauszufinden: Kann ich auch hier leben? Kann mir das einen gleichwertigen Ersatz geben? Das geht nur mit dem Vergleich, den ich von da unten habe. Mit ihm gemeinsam überlegen, was ist es, was mich da hinzieht, und kann man das hier verwirklichen. Und wenn ich mit ihm nachts an der Elbe spazieren gehe, und ich sehe auf der anderen Seite die Werft. Es ist zwar oberflächlich dunkel, aber es sind überall die Lichter. Man merkt einfach, man ist mitten in einer großen Stadt. Das fällt mir auf. Dann erinnere ich mich an die Zeit am Tegernsee. Wenn ich da abends am See gegangen bin, dann habe ich, wenn ich Glück gehabt habe, auf der Insel ein Lichtlein gesehen und ansonsten habe ich ein paar verschlafene Enten quaken gehört. Dort hatte ich die Möglichkeit, 'mit der Natur zu verschmelzen', aber das ist zu weitgehend ausgedrückt. Es ist eher: 'Die Macht der Natur zu empfinden'. Auch die Ruhe, die sie ausstrahlt. Zum Beispiel der gestrige Sonnenuntergang, der Himmel, das war ein Schauspiel, in rot und violett und orange. Ich weiß nicht, was für Farben, ich habe selten ein so irres Farbenspiel gesehen. Das sind Sachen, das brauche ich auch für mich, um mich wohl zu fühlen, um mich auch eins fühlen zu können, um den Abstand kriegen zu können von dieser Wahnsinnsgroßstadthektik. Das sind ganz seltene Momente, wo man so etwas in einer so riesigen, lauten, schmutzigen Stadt spüren kann. Das ist halt der hauptsächliche Eindruck. Mir geht es darum, das zu erzählen, was für mich wichtig ist und dann auch in Hamburg einen Bereich zu finden, wo ich das eben auch finden kann.“

Bei der beruflichen Entwicklung unterstützt werden

Tabea

„Daniel war immer da und hat mich unterstützt.“

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Tabea und Daniel unterstützen sich gegenseitig. Sie machen sich Mut, berufliche Träume zu verwirklichen.
„ ... eben als Paar gemeinsam etwas aufzubauen in irgendeiner Form. Er hatte damals beruflich keine Perspektive, hatte eine feste Stelle, aber sah nicht, dass es für ihn jetzt noch großartig weitergeht. Er hat ein paar Ansätze gemacht, aber dann war es immer der Alkohol, der dazwischen kam, und dann hat er das abgebrochen. Fernstudium, das stelle ich mir auch extrem schwer vor. Wenn du voll arbeitest und am Wochenende noch da sitzen sollst und hast keine Ansprache und keine Mitschüler, das stelle ich mir grässlich vor, kein Wunder, wenn man das nicht schafft. Am Anfang hat er mich sehr bewundert - inzwischen ist das etwas anders -, er wusste ja im Grunde gar nicht großartig, was ich mache. Er hat immer gesagt, das fände er ganz toll und er möchte mich unterstützen.“

Als Tabea sich entschließt, ihre Arbeit zu kündigen, steht ihr Daniel mit seiner ruhigen, unauffälligen Art zur Seite.
„Nachdem ich umgezogen bin, habe ich nach zwei Monaten meine Arbeit gekündigt. ... Als ich da aufgehört habe, konnte ich meinem eigenen Gefühl für richtig und verkehrt nicht mehr trauen. Weil die mir immer reingeredet haben. Wenn ich das Gefühl gehabt habe, die Sache stimmt jetzt, das ist in Ordnung, so kann das bleiben, dann hat mein Chef zu mir gesagt: 'Was ist das denn hier, erklären Sie mir das mal!' Wenn ich zu der Sache keine Meinung hatte, dann war er damit zufrieden. Ich habe soviel geheult in diesem halben Jahr, das habe ich in meiner ganzen spärlichen Berufslaufbahn eigentlich nie. Für mich war das unter aller Kanone. Und dabei waren das nur drei Tage in der Woche. Alles, was privat war, fiel total flach. Daniel war immer da und hat mich auch unterstützt, hat sich das alles immer mit angehört und angeguckt, wie ich auf allen Vieren nach Hause gekrochen gekommen bin. Du musst dir mal vorstellen, ich habe nur drei Tage in der Woche gearbeitet, aber der Rest war für mich, ich hatte keine Kraft mehr. Auch das Atelier, da standen monatelang immer Kartons drinnen. Ich konnte das nicht auspacken, das war für mich eine unerreichbare Sache, da überhaupt noch was auszupacken. Irgendwie ging das alles nicht. Weil ich mir das auch alles ein bisschen anders vorgestellt hatte. Ich hatte die Arbeitszeit reduziert, damit ich hier mehr machen kann, malen usw. Das haute alles nicht hin. Weil ich mich so gequält habe."

Nach der anstrengenden Zeit entschließt sich Tabea, eine Zeit lang nicht in ihrem Beruf zu arbeiten, um das Geschehene zu verarbeiten und wieder zu sich selbst zu finden. Auch hierbei ermutigt Daniel sie, ihrem Gefühl zu folgen.
„Und danach habe ich erstmal eine grafische Pause gemacht. Das sind jetzt praktisch 2 Jahre. Daniel hat mich bei allen Sachen, die ich gemacht habe, unterstützt. Dass er nie sagte, nein, das geht aber nicht, das musst du anders machen. *Immer wenn ich gesagt habe, ich kann das nicht, dann hat er gesagt, dann lass das*. Kann man ja auch nicht mehr mit ansehen, es wird schon was Neues kommen. Pläne, die ich verwirklichen wollte, hatte ich ja."

Die emotionale Unterstützung von Daniel gab Tabea die Kraft für ihre Tätigkeit mit alten Menschen.
„Wenn du nichts hast und selbst auf dem Zahnfleisch kriechst, dann kannst du so was nicht machen. Die wollen ja auch was von dir. Die wollen zumindest, dass du Ihnen aufmerksam zuhörst. Die wollen gar nicht, dass man soviel sagt. Sie wollen selbst reden, wenn sie schon mal am Zug sind. Wichtig ist, dass man immer gut drauf bleibt, immer nett ist, ein paar Stunden hintereinander. Und am nächsten Tag auch wieder freundlich reinkommt. Irgendwo muss das ja herkommen. Ich denke, wenn ich in einer Krise stecken würde (das geht bei mir ziemlich schnell), dass der andere das auch mitkriegt. Man kriegt das mit, wenn es mir schlecht geht und wenn es mir gut geht. Ich muss sagen, dass das insgesamt auf alles ausstrahlt."

Daniel machte ihr auch Mut, beruflich einen neuen Schritt zu wagen und sich selbständig zu machen.
„Eben gerade auf Dinge, die man neu anfängt, die man noch nie gemacht hat. Wie mit meinen Kursen. Was meinst Du, wie ich da rumgelaufen bin, wie der Tiger im Käfig. Als ich das das erste Mal gemacht habe. Ich kannte keinen Menschen von denen, die da plötzlich kamen. Einige habe ich vorher mal eingeladen, um die Schwelle ein bisschen herunterzusetzen. Dann habe ich auch Workshops gemacht, zu denen sind wieder ganz andere gekommen, die sich nur per Telefon angemeldet haben. Du weißt nie, was auf dich zukommt. Insgesamt diejenigen, die bleiben, die dauernd da sind, das sind ganz nette Frauen. Und da bin ich auch wieder froh und stolz, dass so nette Frauen hierher kommen. Es gibt auch manche, die kommen als Zwischenstation, die gucken sich das mal an. Da weißt du manchmal schon nicht mehr, da ist die Angst begründet. Weil das Menschen sind (das Gefühl kriege ich jetzt immer schneller, schon am Telefon), für die meine Kurse nichts sind. Du merkst eine bestimmte Energie, die mir einerseits Angst macht, andererseits weiß ich, die beeinflusst den Kursus negativ. Das sind Dinge, mit denen muss man sich auseinander setzen in irgendeiner Form."

Karolin

„Und ich fühlte mich wieder total unterstützt von ihm."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Karolins Traum ist, Kunst zu studieren.
„ ... ich habe mal eine Fortbildung gemacht, und da war eine geleitete Traumreise dabei. Und da fand ich mich plötzlich im Atelier und war fürchterlich glücklich. Und das war's dann. Und dann habe ich gedacht, komm mach das."

Karolin belegt einen Kurs in einem privaten Atelier, um ihre Mappe vorzubereiten. Dort muss sie zunächst einige ihrer Bilder vorstellen. Peter begleitet sie, um ihr bei dem Transport der schweren Bilder zu helfen. Durch das Gespräch mit der Malerin, bei dem er dabei ist, ändert sich seine Meinung, Karolins Kunst würde durch ein Studium nur in ein Muster gepresst.
„Und das Tolle war, Peter meinte, ja, wenn du hier jetzt malst, das finde ich gut, weil die denkt so, wie ich das gut finde. Da wirst du nicht in ein Schema gepresst. Und ich fühlte mich wieder total unterstützt von ihm. Und er sagte, wie schön, dass ich mir das angeguckt habe. Da weiß ich, wo du bist."

Aus dem ursprünglichen Konflikt zwischen den beiden wächst eine Bereicherung für ihre Beziehung.
„Und dann haben wir noch Urlaub gehabt bei meinen Eltern in dem Haus. Und da haben wir angefangen, uns gegenseitig zu malen. Portrait. Und Akt. Und Peter hatte daran auch unheimlich Spaß. Mittlerweile haben wir das so richtig eingebürgert, wenn wir Zeit haben, dass wir uns stundenlang malen. ... Das ist wirklich auch toll."

Peter unterstützt Karolins Herzenswunsch.
„Ich muss mich auch bei ihm öfter vergewissern, gerade weil ich so viel Stress damit habe, so von der Wertigkeit her ... *Er sagte, Hauptsache, du bist glücklich, mach das doch!*“

Karolins Liebe zur Kunst ist etwas geworden, dass sie und Peter verbindet.
„Als er sein Praktikum gemacht hat, hat er auch eine Malgruppe gemacht, das fand ich auch schon so toll. Aber jetzt hat er so richtig Spaß daran. Macht es nicht nur für mich. Sitzt mir stundenlang Modell und ich ihm auch ... Ich find’s toll.“

Karolin hadert ein bisschen damit, dass sie noch nicht so fest im Beruf steht wie Peter. Sie ertappt sich hin und wieder dabei, sich und ihn miteinander zu vergleichen.
„Ich werde jetzt einfach zu dieser Kunstschule gehen, einmal oder zweimal wöchentlich. Und da freue ich mich so drauf. Aber dann denke ich, Mensch, ich jobbe hier nur und das kann jeder Ungelernte machen. Und Peter arbeitet richtig ... Wenn er auch besser malt als ich, schöner zeichnet, dann habe ich echt die totale Konkurrenz mit ihm. Das ist doof. Ich meine, ich konnte nie zeichnen, meine Power sind die Farben und der Ausdruck. Und zeichnen kann man wirklich lernen, das ist ein Handwerk. Und er hat früher schon gezeichnet und kann es einfach so.“

„Das motiviert mich unheimlich.“

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Drei Jahre später überlegt Karolin erneut, sich beruflich zu verändern. Auch ihr neuer Freund Fred macht ihr Mut und unterstützt sie mit seinen Anregungen.
„Neulich hat er ein Interview im Radio für mich aufgenommen von einem Mann aus dem Kunst- und Kulturbereich - ich überlege ja so ein bisschen in diese Richtung zu gehen. Das hat er mir gestern Abend vorgespielt. Es ging dabei irgendwie um Konzepte ändern, dass sie neue Mitarbeiter brauchen. Er sagte, das ist was für dich. Reden wir darüber.
Fred sagt, du brauchst doch einfach nur mal hinzugehen. Wenn du das wirklich willst. Das motiviert mich unheimlich.
Und er sagt, wie dich das interessiert, wenn du denen das zeigst, wie du mir das zeigst. Wenn du so engagiert bist, dann hast du das Ding in der Tasche.“

Karin

„Dabei würde mich Hans unterstützen, das würde ich auch annehmen.“

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin möchte sich beruflich weiter entwickeln. Sie überlegt, erneut ein Studium aufzunehmen. Hans würde sie in der Zeit, in der sie weniger arbeiten könnte, finanziell unterstützen.

„Ich habe heute die Bewerbungsunterlagen für die Uni in Kiel weggeschickt einschließlich sämtlicher Unterlagen für das Prüfungsamt, für das Zulassungsamt. Das hat noch nicht viel zu bedeuten. Ich habe es getan, aber jetzt muss ich erst einmal die Antwort abwarten. Bis 15. Januar habe ich Zeit. Dann müsste ich immer erst noch einmal durchrechnen, ob ich es mir leisten kann. Dabei würde mich Hans unterstützen, das würde ich auch annehmen. Das nehme ich auf Kreditbasis. Von mir aus zinslos, das würde ich auch akzeptieren."

Was Karin bei ihrer vorherigen Partnerschaft stark gefehlt hat - ein intellektueller Austausch und ein Gegenüber bei Diskussionen - erfüllt Hans im Übermaß. Dadurch, dass er in seiner Kindheit eine Waldorfschule besuchte und sich sein ganzes Leben lang weitergebildet hat, verfügt er über eine breite humanistische Bildung.
„Das ist bei ihm ja auch ungeheuer weit gefächert. Das geht von Psychologie über Philosophie über Mathematik bis hin zu Musik. Er unterstützt mich auf jeden Fall im Bereich Wissen. Dass er sagt, lies doch mal dies oder lies doch mal jenes. Einfach dadurch, dass er sich für ganz viele Dinge interessiert und ich dadurch Anregungen bekomme. Und ich mich auf die Art und Weise natürlich weiterentwickele, das ist aber eher auf einer intellektuellen Ebene. Auf einer persönlichen Ebene, nun, er hat mir letztes Jahr den Tip mit der Tantra-Woche gegeben. Das hat er mir geschenkt. Er würde mich auf jeden Fall unterstützen, wenn ich sage, Du, ich habe Interesse, diesen oder jenen Workshop oder dieses oder jenes Seminar zu machen."

Fanny

„Ich habe von niemandem soviel Interesse gespürt wie von Konrad."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Fanny ist es wichtig, einen Partner zu haben, der sich für ihre Arbeit interessiert und mit dem sie sich über ihren beruflichen Alltag austauschen kann.
„Also ich denke, ich muss nicht unbedingt einen Partner haben, der Psychologe ist oder sich in diesem ganzen Bereich auch so zu Hause fühlt, aber jemand, der das schon spannend findet und auch für sich irgendwie verwendet. Oder zumindest da neugierig ist und offene Augen und Ohren für hat.
Mir ist nicht wichtig, dass er unbedingt nun am besten auch noch Therapeut werden will, das muss gar nicht sein. Vielleicht finde ich das sogar zu kompliziert. Dann lieber auch so einen ganz pragmatischen Typen. *Aber ich möchte so das Gefühl haben, er steht voll zu meinem Beruf und zu meiner Haltung und zu meinem Denken*. Kann gerne auch andere Meinungen haben, aber muss *Interesse* haben. Also das ist mir wichtiger, als dass da ähnliche Meinungen sind. Genauso wie ich auch Interesse an dem beruflichen Bereich meines Partners haben muss und da irgendwie auch Zugang zu haben möchte. Sonst denke ich, da sind so grundsätzliche Lücken, wo schwer eine Brücke zu finden ist."

Als Fanny an der Diplomarbeit schreibt, bietet Konrad ihr an, Korrektur zu lesen.
„Ich habe so ein Faible für Sprache. Und Konrad formuliert brillant. Also druckreife Sätze einfach. Und wo ich nur am Telefon sitze und mir immer sage, wie schön, es ist ganz egal, was er sagt, nur schön. Wo er zum Beispiel auch meine Diplomarbeit redigiert hat. ... Da war er auch derjenige, der mir die meiste Unterstützung bei der Diplomarbeit gegeben hat. Also meine Eltern, die haben nur gesagt, ah ja, Fanny schreibt Diplomarbeit, weil ich das auf deren Computer gemacht habe, und Felix, ah ja, Fanny macht Diplomarbeit. *Ich habe von niemandem soviel Interesse gespürt wie von Konrad,* obwohl er mit dem Thema null eigentlich anfangen konnte. Und auch nachgefragt, hier sitzt Du, ein bisschen so streng, schreibst du denn auch Diplomarbeit, bist du denn auch fleißig, und was, du hast wieder nicht. Aber wo ich dann auch richtig das Gefühl hatte, setzt dich mal ran, Fanny. Ja, mit ganz viel Begeisterung das gelesen hat. Ich weiß immer noch nicht, was er davon verstanden hat, ich denke nicht so viel. Aber er meint, er hat es mit Begeisterung gelesen. Weil es von mir kam. Und das ist doch schön."

Ricarda

„Er unterstützt mich ganz viel."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Jan unterstützt Ricarda wie selbstverständlich sowohl beruflich als auch in kleinen Dingen des Alltags. Er ist großzügig und erfüllt ihr, soweit möglich, jeden Wunsch.
„Ich habe nicht das Gefühl, dass ich allein ihm zuarbeite. Er arbeitet mir auch zu, ganz stark. Er unterstützt mich ganz viel. Und er tippt alles für mich.
Er hat mir auch ganz viel Formulierungshilfen gegeben bei den Texten, die ich veröffentlicht habe. Weil er das auch kann. Das war für mich von daher gesehen scheiße, weil ich dann das Gefühl hatte, ich kann es nicht.
Er hat dann auch gesagt, dass meine Formulierungen vielleicht besser gewesen wären, weil es dann meine waren. Und ich bin davon ausgegangen, er ist Schriftsteller, er kann das und dann sind seine Formulierungen sowieso besser. Was oft nicht stimmt. Weil sie unpräzise sind.
Ich habe das alles formuliert und er hat das überarbeitet. Mit mir zusammen. Und alles getippt. Also auch so Kleinigkeiten. Wenn er sieht, dass hier ein Haken angebracht werden muss, dann kann ich mich kaum umgucken, da hängt der Haken schon. Das ist jetzt übertrieben. Aber wenn eine Glühbirne kaputt ist oder die Elektroleitung, macht er das sofort.
Deswegen denke ich auch, das ergänzt sich ganz gut. Ich unterstütze ihn, indem ich ein Konto für ihn eröffne oder ihm Geld leihe. Aber eigentlich unterstützt er mich mehr.
Jan ist auch sehr großzügig. Finanziell. Wenn ich sage, ich hätte so gerne diesen Shortie und mir fehlt das Geld, dann sagt Jan, den kaufe ich dir. Wobei es nicht gesagt ist, dass er das dann auch tut, weil er meistens kein Geld hat. Wenn er welches hat, dann kauft er ihn auch wirklich. Grundsätzlich ist das schon so, dass

ich zwar viel mehr Geld ausgebe, seit ich mit ihm zusammen bin, weil wir viel öfter ausgehen und ich selbst etwas großzügiger lebe. Aber er lädt mich auch öfter ein. Und wenn wir mit dem Taxi fahren, bezahlt immer er."

Essenz auf einen Blick

Förderliche Bedingungen für die persönliche Entwicklung von Frauen

Um neue Entwicklungsschritte gehen zu können, kann es eine wichtige Bedingung sein, dass eine Frau in ihrer Partnerschaft einen Rückhalt spürt, von dem aus sie sich in unbekannte Gewässer vorwagen kann. Besonders bedeutsam kann es für sie sein, in Phasen des Umbruchs in der Partnerschaft eine Insel der Sicherheit und Geborgenheit zu finden.

- *„Das war ein Boden, auf dem ich ausschwärmen konnte, Sachen ausprobieren konnte. Mich dann auch zu Hause sicher gefühlt habe, mit ihm." (Fanny)*
- *„Ich glaube diese Gewissheit der Anwesenheit. Und zwar des Daseins, ich muss da nicht für kämpfen." (Susanne)*
- *„Dass ich das durchgehalten habe, nicht nur durchgehalten, sondern auch etwas getan habe, das habe ich nicht unwesentlich uns beiden zu verdanken." (Tabea)*

Es kann wichtig sein, vom Partner darin bestärkt zu werden, zu sich selbst zu stehen und der eigenen inneren Stimme zu folgen:

- „Daniel hat mich bei allen Sachen, die ich gemacht habe, unterstützt. Dass er nie sagte, nein, das geht aber nicht, das musst du anders machen. *Immer, wenn ich gesagt habe, ich kann das nicht, dann hat er gesagt, dann lass das." (Tabea)*
- „Ich muss mich auch bei ihm öfter vergewissern, gerade weil ich so viel Stress damit habe, so von der Wertigkeit her ... *Er sagte, Hauptsache, du bist glücklich, mach das doch!"* (Karolin)
- *„Er unterstützt mich, indem er mein angeknackstes Selbstwertgefühl aufbaut, er gibt es mir nicht, das wäre verkehrt, aber er trägt dazu bei, es größer werden zu lassen." (Susanne)*

Weitere gute Erfahrungen

Für eine Frau im Entwicklungsprozess kann es eine gute Erfahrung sein,

- eine Resonanz auf die eigenen Lebenswünsche zu spüren: *„Ja, wir wollen zusammenziehen. Und dass er den Wunsch hatte - er kommt aus dem Schwarzwald - mich zu seiner Familie mitzunehmen." (Tabea)*

- in schwierigen Phasen nicht allein zu sein und vom Partner aufgemuntert und abgelenkt zu werden: *„Das ist für mich wie Medizin, wie Nahrung und Essen, noch wichtiger als Medizin, wie ein Grundnahrungsmittel.“ (Tabea)*
- sich entspannen und fallen lassen zu können: *„Am tollsten ist es, wenn Peter fährt. Und dann fühle ich mich einfach so geborgen auch, einfach toll.“ (Karolin)*
- nicht auf eine Rolle in der Partnerschaft festgelegt zu sein: *„Aber das heißt für mich nicht mehr, der Mann muss das Geld verdienen.“ (Fanny)*
- das starke Interesse des Partners zu spüren: „Was ich unheimlich schön finde, wie *intensiv er sich damit auseinande rsetzt*. Er fragt mir fast Löcher in den Bauch. Nach dem Motto, wie kann ich dir helfen, wie äußert sich das.“ (Karin)

Zusammenfassende Betrachtungen

Aus den vorangegangenen Gesprächsausschnitten ergibt sich für mich ein weiterer Hinweis darauf, welche Werte für die Entwicklung von Frauen in einer Beziehung wichtig sein können. Ebenso wichtig, wie die Achtung voreinander zu bewahren und die Möglichkeit, seinen Gefühlen natürlichen Ausdruck zu verleihen, ist es nach Aussage der Befragten, sich vom Partner auf dem eigenen Entwicklungsweg *unterstützt* zu fühlen.

Obwohl von mir in den Gesprächen nicht aktiv angesprochen, stellte sich bei der Auswertung der Daten heraus, dass die Befragten alle, wenn auch in unterschiedlicher Gewichtung, Stellung zu diesem Bereich nahmen. Die Gesprächspartnerinnen betonten, wie wichtig ihnen die *Geborgenheit* in ihrer Partnerschaft sei, wie sehr sie sich, vor allem in *Phasen der Belastung* und bei ihrer *beruflichen Entwicklung,* von ihrem Partner unterstützt fühlten.

Was die Frauen unter Geborgenheit verstehen, wird nach meiner Ansicht am deutlichsten durch die Worte, mit denen sie das Gefühl beschreiben: Für Fanny, Tabea und Susanne bedeutet Geborgenheit *„ein Boden“*, auf dem sie *„ausschwärmen können“ und neue „Sachen ausprobieren“*. Es fällt auf, dass alle drei ihre Partner als sicher und in sich selbst ruhend beschreiben. Dies hilft ihnen in Zeiten des Umbruchs, offener zu sein für Veränderungen. Sie haben einen Ruhepol in ihrem Leben und können ihre Energie für neue Wege einsetzen. Fanny löst sich in dieser Zeit von ihrem Elternhaus, Tabea und Susanne bauen sich eine neue berufliche Existenz auf. Sie wissen, wenn etwas schief geht, können sie zu ihrem Partner zurückkehren. Auf ihn ist Verlass. *„Er hält einfach das, was er sagt“*, benennt es Tabea. Im konkreten Alltag heißt das für sie, dass Daniel jederzeit auf ein Problem, eine Hilfestellung hin angesprochen werden kann. Sie kann auf ihn zählen.

Aus den zitierten Gesprächsausschnitten ergibt sich für mich, dass *Verfügbarkeit und Verlässlichkeit* von zentraler Bedeutung für Frauen sein können. In der

Beziehung von Tabea werden sie noch ergänzt durch Daniels Humor. Es gelingt ihm immer wieder, Tabea *aufzuheitern*, wenn sie niedergeschlagen ist: *„Das ist für mich wie Medizin, wie Nahrung und Essen, noch wichtiger als Medizin, wie ein Grundnahrungsmittel“* sagt sie.

„Das Wichtigste ist, dass er da ist.“ antwortete Susanne als ich sie am Ende unseres Gespräches um ein kurzes Resümee bitte. „Diese Gewissheit der Anwesenheit“, wie sie den Halt und die Geborgenheit benennt, die Sven ihr vermittelt, erinnert mich an eine Szene, die man bei kleinen Kindern auf dem Spielplatz beobachten kann. Sie spielen und laufen herum und entdecken die Welt, doch zwischendurch kommen sie immer wieder zur Mutter oder zum Vater zurück, wie um sich zu vergewissern, dass noch alles in Ordnung ist. So ist wohl das Gefühl der *Geborgenheit etwas sehr Elementares.*

Fürsorge kann sich auch in *kleinen Gesten* ausdrücken, wie man an den Aussagen von Karolin und Karin erkennt. Karolin genießt es, wenn Peter in der dunklen Jahreszeit sie zu ihrer Mutter fährt und sie sich neben ihm entspannen kann. Karin fühlt sich umsorgt, wenn Hans sich darum kümmert, dass ein Taxi sie sicher nach Hause bringt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Gesprächspartnerinnen war, *sich fallen lassen zu können*. Hierzu nimmt die Hälfte aller Befragten Stellung. Besonders interessant daran ist für mich, dass es allen wichtig ist, nicht auf eine *Rolle* festgelegt zu sein. Mal Kind sein, mal starke Frau, sich *verletzlich* zeigen zu können, aber auch den anderen zu *trösten*, schafft Raum für die *unterschiedlichsten Seiten* der Persönlichkeit. Dies gilt für viele Situationen in der Partnerschaft. Im Folgenden sind nur einige Beispiele wiedergegeben:

- Für die körperliche Beziehung *„Dass er sich an mich ankuschelt“* (Karin),
- dafür wer das Geld verdient: *„Mal sorge ich für Jonas, oder mal sorgt er für mich“* (Fanny),
- für Unterstützung in Krisenzeiten: *„ ... ich darf das annehmen, mich versorgen lassen“* (Barbara).

Vielleicht ist es manchmal nicht ganz einfach, die Vielseitigkeit des Partners zu akzeptieren. So genießt Barbara zwar die Fürsorge von Bernd, kämpft aber auch damit, ihn nicht „unmännlich“ zu finden. Die Aussage von Karolin „Er verliert seine Männlichkeit nicht, wenn er wirklich dieses Kindliche heraushängen lässt“ deutet darauf hin, dass sie möglicherweise früher schon einen ähnlichen Zwiespalt wie Barbara erlebt hat. Mir zeigt dies, dass der gesellschaftliche Einfluss und damit dieses „Klischee“, wie Barbara es nennt, Fürsorge als eine rein weibliche Eigenschaft zu betrachten, nicht zu unterschätzen ist. Um so mehr beeindruckt es mich, wieviel Raum die Gesprächspartnerinnen in ihrer Partnerschaft dafür geschaffen haben, ihre Rollen zu tauschen.
Bei der Frage, welche Werte für Frauen in einer Beziehung wichtig sein können, ist den Gesprächsausschnitten nach zu schließen, *sich gegenseitig Unterstützung*

zu gewähren, ein wichtiger Bereich. Besondere Erwähnung fand die Unterstützung durch den Partner in *Zeiten der Krise und des Umbruchs*. So berichten Tabea und Susanne, wie wertvoll die Ermutigung ihrer Partner in einer Phase der Arbeitslosigkeit für sie war. Diese Hilfe kann ganz unterschiedliche Formen annehmen, wie die Beispiele zeigen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie den Befragten Kraft gibt, wieder auf die Beine zu kommen und sich selbst zu helfen. *„Er unterstützt mich, indem er mein angeknackstes Selbstwertgefühl aufbaut, er gibt es mir nicht, das wäre verkehrt, aber er trägt dazu bei, es größer werden zu lassen“*, fasst Susanne zusammen.

Offensichtlich erwarteten die Befragten nicht, dass ihnen ihre Sorgen abgenommen wurden. Sie brauchten nur jemanden, der ihnen *zuhört und ihre Ängste mit ihnen teilt.* Zwar braucht jemand, der hohe Selbstachtung besitzt, unter Umständen weniger Bestätigung durch den Partner. Die Gesprächsausschnitte erinnern jedoch daran, dass gerade in Zeiten des Umbruchs auch Menschen, die sonst ein hohes Selbstwertgefühl haben, sehr an sich selbst zweifeln können. Hier kann eine wichtige Qualität eines Partners darin liegen, die Selbstachtung seiner Freundin zu stärken und sie zu ermutigen.

Besonders positiv erwähnt wurde von den Gesprächspartnerinnen auch die Unterstützung ihres Partners bei ihrer *beruflichen Entwicklung*, was gegebenenfalls auch mit der Lebensphase der Frauen (Eintritt ins berufliche Leben) zusammenhängt. *„Immer wenn ich gesagt habe, ich kann das nicht, dann hat er gesagt, dann lass das“* ist in meinen Augen ein entscheidender Satz des Gespräches mit Tabea. Für mich drückt er aus, wie wichtig es sein kann, die (beruflichen) Entscheidungen des anderen zu *respektieren* und *zu ihm zu stehen*. Daniel unterstützt Tabea darin, wieder *zu sich zu finden* und einen *neuen beruflichen Weg einzuschlagen*. Ohne ihn hätte sie vielleicht nicht den Mut gehabt, einen ungeliebten Job aufzugeben zugunsten von etwas Neuem, Eigenem, von dem sie noch nicht genau wusste, wie es aussehen sollte. Auch Karolins Freund Peter ermutigt Karolin, ihrem beruflichen Herzenswunsch, der Malerei, nachzugehen: *„Er sagte, Hauptsache, du bist glücklich“*. Vielleicht spielt es auch eine Rolle, dass der Partner mitunter mehr Möglichkeiten in einem erkennen kann, als man selbst.

Berufliche Unterstützung in der Partnerschaft muss nichts Einseitiges sein. Häufig geht es auch einfach darum, sich auszutauschen und gegenseitig anzuregen. Dafür kann es sogar sehr hilfreich sein, wenn beide Partner wie bei Fanny und Karin aus ganz unterschiedlichen beruflichen Feldern kommen:
„Ich habe von niemandem soviel Interesse gespürt wie von Konrad, obwohl er mit dem Thema eigentlich Null anfangen konnte“ (Fanny).
„Er unterstützt mich auf jeden Fall im Bereich Wissen. ... Einfach dadurch, dass er sich für ganz viele Dinge interessiert und ich dadurch Anregungen bekomme“ (Karin).

Ricarda hebt einen weiteren wichtigen Aspekt der Unterstützung hervor. Ihr Freund Jan tippt die von ihr geschriebenen Texte in den Computer und korrigiert ihre Formulierungen. Außerdem ist er im Alltag immer zur Stelle, wenn Ricarda seine Hilfe braucht: „Wenn er sieht, dass hier ein Haken angebracht werden muss, dann kann ich mich kaum umgucken, da hängt der Haken schon." Letzteres, die *Unterstützung im alltäglichen Leben*, findet wenig Erwähnung in den Gesprächen. Dies kann damit zusammenhängen, dass es für die Gesprächspartnerinnen als selbstverständlich angesehen wird, sich die anfallenden Arbeiten mit ihrem Partner zu teilen.

Auf dem eigenen Weg getröstet, unterstützt und ermutigt zu werden und die eigenen Wünsche und Träume mit dem Partner teilen zu können, kann ein wesentliches Kriterium für eine entwicklungsförderliche Partnerschaft sein. Aus der Betrachtung der Gesprächsausschnitte schließe ich, dass sich in der Partnerschaft *geborgen zu fühlen und vom Partner unterstützt zu werden* wesentlich zur persönlichen Entwicklung von Frauen beiträgt.

6.2.4. Auf die innere Stimme hören und eine Balance zwischen Nähe und Distanz zum Partner finden

Zwei Drittel der Gesprächspartnerinnen äußerten sich dazu, welche Erfahrungen sie damit gemacht hatten, auf ihre innere Stimme zu hören und ihrem eigenen Gefühl für ein stimmiges Maß an Nähe und Distanz zum Partner zu folgen. In den folgenden Gesprächsausschnitten kommen alle - manchmal auch mehrfach - zu Wort, um einen Eindruck zu vermitteln, wie Frauen eine Balance zwischen Autonomie und Nähe finden können. Einige Aussagen sind ausführlich wiedergegeben, um auch die individuelle Entwicklungsgeschichte der Befragten für die Leserin, den Leser transparent zu machen.

Ein gutes Maß zwischen Nähe und Distanz finden

„Das ist insgesamt rund. Mit Nähe und auch Abstand."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Die Partnerschaft mit Daniel tut Tabea gut. Seine Anwesenheit hilft ihr, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Beide finden ein gutes Maß zwischen sich nah sein und trotzdem ihre Selbständigkeit zu wahren.
„Ich kann nur sagen, dass mir das sehr gut tut. *Das ist insgesamt rund. Mit Nähe und auch Abstand*. Meistens schlafen wir in einem Bett zusammen. Manchmal gibt es auch Zeiten, in denen einer von uns sagt, ich möchte mal für mich alleine sein. Ich meistens, wenn ich irgendwas auszubrüten habe. Wenn ich mit irgend etwas nicht klarkomme. *Wenn ich meine Regel habe, dann möchte ich manchmal allein sein. Aber insgesamt tut er mir nur gut. Einfach durch seine Anwesenheit.* Er ist ein Mensch, das habe ich auch schon damals, als wir uns kennen lernten, festgestellt, es war bei der stabilen Seitenlage, der sich dermaßen gut entspannen

kann. Und wenn er das wirklich kann, dann tut mir das unendlich gut. Dann brauchte ich selbst keine Entspannungsübungen mehr machen. Dann passt das automatisch."

Tabea und Daniel lassen sich gegenseitig viel Freiheit. Auch im Zusammenleben ist dies unproblematisch, da sie eine sehr vorteilhaft geschnittene Wohnung haben, wo auch jeder einmal für sich sein kann.
„Seine Ruhe und meine Unruhe. Manchmal trifft das nicht gut zusammen, dann will er schlafen. Das spielt in dieser Wohnung keine Rolle. Ich kann trotzdem da hinten, wenn ich drei Türen zumache, volle Pulle aufdrehen und Disco machen, dann kann er in Ruhe schlafen. Es gibt kaum Reibungsflächen.
Wenn Daniel viel Schlaf braucht, dann braucht er eben viel Schlaf, ich brauche nicht soviel. Ich brauche andere Sachen. Bei uns hat jeder die eigene Zahnpastatube. Insofern gibt es da keine Reibungsfläche. Was wir gemeinsam nutzen, das muss auch in irgendeiner Form in Schuss gehalten werden. Was den Haushalt betrifft, ich bin meistens Zuhause, da mache ich das auch normalerweise. Er macht dafür mehr handwerkliche Sachen, wenn dies und das mal repariert werden muss. Sein eigenes Zimmer macht er sauber, und um alles andere kümmere ich mich. Außer ich sage, 'Mensch, du musst mir mal helfen, das schaffe ich nicht alleine, mach mal die Badewanne sauber' oder vorm Haus, das gehört ja auch alles mit dazu. Hinten haben wir noch ein Dach, das muss gesäubert werden, das kann ich nicht alles alleine machen. Wir machen es zusammen, das ist kein Thema. Aber das Tägliche mache ich, da ich wesentlich mehr zu Hause bin, finde ich, ist es irgendwie selbstverständlich. Wenn ich genauso viel weg wäre wie er, dann müssten wir das anders aufteilen, dann müsste es einen richtigen Plan geben ... Vom Verhalten her stellen wir uns aufeinander ein. Er würde sich vielleicht anders verhalten, wenn er plötzlich allein wäre und ich auch, aber wir stellen uns aufeinander ein. Wir sind verbindlich im Umgang. Und im täglichen Leben ist das ja eigentlich das Wichtigste. Wenn man wegen jeder Kleinigkeit großartig einen Larry macht, dann hätte man ja schnell die Nervenkrise."

Tabea genießt es, sich im Urlaub an Daniel anlehnen zu können. Sie finden einen guten Mittelweg zwischen gemeinsamen Aktivitäten und jeder für sich sein.
„In diesem Jahr waren wir zweimal zusammen weg, einmal auf Rügen mit dem Auto eine Woche, das ist sprichwörtlich ganz schlimm ins Wasser gefallen. Dafür haben wir es noch gut zusammen gemeistert. Dann waren wir in Griechenland. Das war ausgesprochen schön. Das ist ein Erfahrungswert, zu sehen, was möchte der andere jetzt, was machen wir jetzt? Ich muss sagen, so freiheitlich ausgerichtet ich auch bin, ich bin viel alleine verreist usw., früher getrampt, nach Griechenland alleine getrampt und solche Sachen. Aber das würde ich heute nicht mehr machen. *Und wenn ich ganz ehrlich bin, ich habe mich gerne an seine starke Schulter gelehnt und ihn machen lassen, entscheiden lassen*, wann wir Mopeds holen, wann wir sie wieder abgeben. Wir sind mit Mopeds rumgeheizt auf der Insel Samos. Nach den zwei Wochen, ich wäre gerne noch länger dageblieben, habe ich gemerkt, dass sich meine eigenen Triebe wieder regen. Ich

bin allein in die Wallachai gegangen und habe Skizzen gemacht und Lust gehabt, mich damit zu befassen. Vorher war es einfach nur, sich flashen lassen von der Landschaft und alles einsaugen und gemeinsam etwas erleben und toll finden. Gar nicht mit großem Anspruch. Das ist auch gut. Wenn ich mich mal schwach fühle oder schlapp, dann nimmt Daniel Rücksicht darauf. „Dann legst du dich eben hin." Es ist irgendwie echt relaxed. Und das ist schön."

„ ... dass wir unsere Interessen pflegen, das ist das Wichtige."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
„Das finde ich auch schön, dass wir mit anderen Menschen gute Sachen erleben, dass wir Spaß haben, dass wir gerne arbeiten, dass wir unsere Interessen pflegen, das ist das Wichtige. Dass wir das so als Vorbild haben. Das finde ich auch schön. Daraus resultiert eine gewisse Freiheit. Und das ist gut, denke ich. *Freiheit und Selbständigkeit*. Wenn man sich wirklich gut ergänzt."

„Wir müssen die anderen Kontakte pflegen, so dass jeder auch seinen Freundeskreis hat."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Die ersten Jahre ihres Zusammenseins sind geprägt von Erikas und Bernds beruflichen Entwicklung. Sie sind glücklich miteinander und verbringen viel Zeit zusammen.
„Jetzt sind wir drei Jahre zusammen und es entwickelt sich jetzt gerade wieder auseinander. Wir haben auch immer gesagt, *wir müssen die anderen Kontakte pflegen, so dass jeder auch seinen Freundeskreis hat, das ist einfach wichtig, statt dass wir so viel zusammen machen. Um nicht so aufeinander fixiert zu sein."*

„Dass uns beiden ganz wichtig ist ... Hobbys zu haben oder Freunde zu haben, die den anderen nichts angehen."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Mit Bernd hat Barbara zum ersten Mal das Gefühl, losgelöst von gesellschaftlichen Normvorstellungen überlegen zu können, was sie sich für eine Partnerschaft wünscht.
„Im Moment ist eigentlich unser Thema, wie können wir die Beziehung ins Leben rufen, die wir beide wollen.
Dass uns beiden ganz wichtig ist, das alte Leben weiter zu leben, auch *Sachen zu machen, wo der andere nicht dabei ist. Oder Hobbys zu haben oder Freunde zu haben, die den anderen nichts angehen. Also relativ viel Freiraum."*

„Jeder hat so sein Reich, jeder kann sich zurückziehen."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin

Karin kann sich nicht vorstellen, mit Hans in eine Wohnung zu ziehen, sie denkt jedoch darüber nach, ob sie sich eine Wohnung in seiner Nähe suchen soll. Da sie nicht sehr an ihrer eigenen Wohnung hängt, könnte sie sich dadurch auch eine Verbesserung ihrer Lebensqualität vorstellen.
„Ich würde es auch nicht zu irgendwelchen Bedingungen machen, die an Hans geknüpft sind, sondern in erster Linie muss die Wohnung für mich stimmen, die Gegend. Die Wohnung ist ganz nett, aber ich fühle mich da so nicht so verbunden, dass ich hier unbedingt bleiben will. Sie hat zwar so ihre Vorzüge, aber wenn ich mir anschaue, in was für einem schlechten Zustand das Mauerwerk im Haus hier ist, dass das Dach hier verrottet. Das sehe ich als existenziell an, dass ich nicht hier für längere Zeit wohnen kann. Der Wunsch, näher an ihn heranzuziehen, hängt damit zusammen, dass ich einen Mann so dicht habe. Das ist mir sehr wertvoll. Ich merke, dass es in den letzten drei, vier Wochen oft in den meisten Fällen, wenn wir uns gesehen haben, er dann wieder gegangen ist oder ich gegangen bin, es mir sehr weh tat. Der Schmerz wird immer größer. Auch gestern Abend. Ich will es nicht, ich kann es nicht ertragen. Ich möchte nicht so eine Beziehung auf Distanz. Ich möchte mehr Nähe haben. Ich möchte mit einem Partner zusammenleben. Wenn ich dann in meinem eigenen Bett liege und man sich am Abend mal gerade Hallo und Gute Nacht gesagt hat, ist es ein anderes Gefühl. Das ist eine Lebensform, die ich mir gut vorstellen kann. Jeder hat so sein Reich, jeder kann sich zurückziehen. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, aufeinander zuzugehen. Jeder kann auch ein Stück sein Leben leben. Das ist das, was ich mir vorstelle."

Ein halbes Jahr später findet Karin eine Wohnung, die ihren Vorstellungen entspricht und drei Gehminuten von Hans' Haus entfernt liegt. Karin ist begeistert von der Lage ihrer neuen Wohnung. Trotzdem hat sie auch Zweifel, was ihre Entscheidung anbetrifft, in Hans unmittelbare Nähe zu ziehen.
„Als ich heute zu Hans rübergegangen bin, dachte ich, es ist wirklich wie in Italien im Urlaub. Da stand einer mit seinem Schiff, das er entladen hat, und es fuhr gerade ein großer Dampfer vorbei, es ist schon toll, wenn die Sonne so scheint. Aber wie gesagt, ich bin im Moment wieder so in einer Zweifelphase. Ich kenne das von mir, wenn es schwierig wird, dass ich dann wieder anfange, einen Rückzieher zu machen. Und denke, ach, so groß ist die Liebe ja doch nicht."

Dadurch, dass Karin sich für Hans entscheidet, schafft sie eine Vertrauensbasis, die auch ihm die Sicherheit gibt, sich zu öffnen und fallen zu lassen. Es fällt Karin jedoch schwer, sich in finanzielle Abhängigkeit von Hans zu begeben. Sie sieht es als einen wichtigen Entwicklungsschritt an, sich immer wieder bewusst zu machen, dass, auch wenn Hans einen Teil ihrer Miete bezahlt, sie deswegen nicht weniger Rechte hat.
„Ich hoffe, dass uns das auch noch ein bisschen weiter genügt. Es ist jetzt schon so, dass eine neue Phase der Beziehung eingetreten ist, dadurch, dass ich sage, ok, ich nehme es in Kauf, mich auch finanziell abhängig zu machen.
Es ist ja auch ein notwendiger Schritt. Wenn ich mich tatsächlich entscheide, ein Kind zu haben, spätestens dann würde das eintreten. Und das ist im Grunde gar

nicht schlecht, das vorher zu tun, weil wenn dann tatsächlich ein Gör unterwegs ist, dann habe ich den Kopf mit anderen Dingen voll. Da muss nicht das auch noch mit dazukommen. Von daher ist das vielleicht gar nicht schlecht, das so zu machen."

„Und jetzt haben wir den Abstand, den wir brauchen."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Peter ist Psychologe und arbeitet seit kurzem in einem Krankenhaus außerhalb Hamburgs. Dadurch sehen Karolin und er sich nur noch am Wochenende oder abends kurz. Karolin fühlt sich mit diesem Abstand wohl.
„ ... vorher war die Situation so, dass es zu viel und zu dicht war. Weil er frei hatte. Und er wollte immer mit mir zusammen sein und ich gar nicht. Und das war mir zu viel. Er hat immer gesagt, lass uns zusammen sein und das genießen. Und mir ist das zu den Ohren wieder rausgekommen. Das war mir einfach zu dicht. Und jetzt haben wir den Abstand, den wir brauchen. Jetzt finde ich es toll."

Karolin traut ihren Gefühlen für Peter manchmal selbst nicht. Sie ist sich im Klaren darüber, dass es Momente gibt, in denen sie Peter ganz und gar nicht liebt, und dass diese Phasen auch wiederkommen können. Trotzdem kann sie ihre Partnerschaft im Heute sehr genießen.
„Ich kann nur sagen, ich bin sehr glücklich. Und ich traue mir manchmal selbst nicht, bzw. wenn ich gefragt werde, habe ich auch fast schon das Gefühl, das stimmt wahrscheinlich alles sowieso wieder nicht, was ich sage.
Wenn mich jemand fragt, und ich sage, es geht mir einfach total gut. Dann denke ich, Karolin, was machst du eigentlich. Du kannst doch nicht beide Sachen so nebeneinander stehen haben. Mal diese absolute Abscheu, ist mir alles viel zu dicht, und der soll bloß weggehen und jeder andere Mann ist interessanter und manchmal dieses Totale, das stimmt so, wie es ist, und kann toller nicht sein, und ich möchte einfach, dass es so ist."

„In Köln habe ich mein Leben."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Durch die räumliche Trennung von Bernd kann Barbara in Köln ihr eigenes Leben leben und hat trotzdem die Sicherheit und Geborgenheit einer Partnerschaft. Als Bernd nach Köln ziehen möchte, gerät sie in eine Krise, weil sie ihr selbständiges und unabhängiges Leben bedroht sieht.
„ ... wir haben total viel darüber geredet. Aber ich hatte immer das Gefühl, das ist seine Entscheidung. Und ich habe die dann übernommen, ohne zu überlegen, ist das auch meine Entscheidung"

Barbara entscheidet sich vorläufig gegen ein gemeinsames Leben in Köln. Sie distanziert sich von den Vorstellungen ihrer Umgebung und überlegt, was sie sich selbst mit Bernd wünscht.

„Dazu ist der Gedanke auch viel zu neu. Das gab es für mich ja auch vorher nicht. Das war halt: Beziehung mit dem Mann meines Lebens, das löst sich halt gerade so auf. Was vielleicht auch noch so ganz interessant ist: *Ich denke zum ersten Mal darüber nach, wie ich die Beziehung kriege, die ich will. Ich glaube, bisher bin ich es auch jedesmal so angegangen, was ich so von meinem Umfeld so mitgekriegt habe.*
Dass jeder gesagt hat: Der Bernd wohnt in Hamburg, wann zieht ihr denn zusammen? Wer von euch zieht denn in eine andere Stadt? Dass das so ganz wichtig ist für andere Leute. ... alle suggerieren einem, wenn man eine Beziehung hat, dann muss man doch auch in einem Ort zusammen wohnen. Und ich habe mir nie darüber Gedanken gemacht, will ich das überhaupt, oder ist es vielleicht für mich auch so in Ordnung."

Barbara wünscht sich eine Beziehung mit ganz viel Distanz. Sie glaubt, dass es kein Zufall ist, dass sie seit drei Jahren "Wochenendbeziehungen" hat. Barbara hat das Gefühl, dass Bernd mehr Nähe will.
„Und er sagt aber, das stimmt nicht, das käme, weil wir uns so selten sehen. Dass er dann das Gefühl hat, er müsse das alles nachholen. Da kommt natürlich die Problematik einer Fernbeziehung hoch, dass wir uns nicht im Alltag kennen."

Die räumliche Distanz macht es Barbara leichter, sich selbst und Bernd ein eigenes Leben zuzugestehen.
„Auf der einen Seite dieses unheimliche Freiheitsbedürfnis, was ich habe, und auf der anderen Seite wahnsinnige Verlustängste. Und das kriege mal irgendwie auf die Reihe. Weil ich kriege nicht so viel mit, was der Bernd in Hamburg macht. Und habe so mein Leben. Und wenn das jetzt auseinander gehen würde, das wäre nicht so tragisch. Aber das ist auch so dieses Sicherheitsding, was ich drauf habe. Dass ich immer auch andere Leute um mich haben muss, und dass ich genau wüsste, wenn das jetzt auseinander geht, möglichst noch ein nächster Mann, der da dann steht. ... Also das ist so ein bisschen der Michael für mich. Also wenn das jetzt zu Ende gehen würde, ich weiß nicht, ob ich eine Beziehung mit ihm haben würde, aber ich würde noch mehr mit ihm unternehmen. Also selbst, wenn es nicht so eine herkömmliche Beziehung wäre, aber irgendwie wäre es dann halt eine total enge Freundschaft."

Barbara reagiert misstrauisch auf Bernds Fürsorge. Sie befürchtet, sich zu verlieren, nicht mehr abgrenzen zu können, wenn sie sich zu sehr auf ihn einlässt.
„Irgendwie denke ich ja immer - das ist auch der Grund, warum ich die Distanz in der Beziehung brauche - wenn du ihm nur den kleinen Finger gibst, dann bist du weg. Dann hat er dich. Dann lässt er dich nicht mehr los. Und ich weiß nicht, wie ich das für mich lösen kann. *Ich denke, es gibt bestimmt Lösungen, mir diese Unabhängigkeit, die ich halt brauche, aus welchen Gründen auch immer, zu bewahren und vielleicht trotzdem eine Beziehung zu haben."*

Zu sich selbst stehen und die eigene Art in die Beziehung tragen

„Wenn ich daran denke, ich kann ja studieren, wenn ich will, dann gibt mir das ein gutes Gefühl."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
In ihrer Kinderwunschgruppe stellt Susanne fest, dass sie „im Moment eigentlich ein Berufskind kriegt".
„Wir haben festgestellt, dass wir mit verschiedenen Sachen schwanger sind. Jeder von uns irgendwie. Ich bin erst so im zweiten Monat mit meinem Beruf. Mit meiner Arbeit. Dieser Vergleich, mit etwas schwanger gehen, der hat mich dazu gebracht, Sven als Begleiter dieser Schwangerschaft zu empfinden. Und ich empfinde ihn als guten Begleiter."

Ihr wird klar, dass ihre berufliche Weiterentwicklung vor einer eventuellen Mutterschaft kommt: „Wir waren uns ziemlich einig, dass es keine Zwillinge werden."

Von ihrer Idee zu studieren hat Susanne bislang nur wenigen erzählt. Auch Sven weiß es noch nicht.
„Ich habe ihm das jetzt noch nicht gesagt mit dem Studium, weil ich mich das selbst noch nicht richtig traue. Ich sehe zu, dass ich im Wintersemester soviel ich kann mir den Unibetrieb angucke. Ich weiß nicht, ich will es vielleicht auch noch nicht öffentlich machen. Weil ich es mir auch dann nicht kaputtmachen lassen will am Anfang. Es kann sein, dass ich es selbst verwerfe, aber es soll mir kein anderer da reinreden."

Die Idee zu studieren, gibt ihrem Leben eine neue Perspektive.
„Wenn ich daran denke, ich kann ja studieren, wenn ich will, dann gibt mir das ein gutes Gefühl. Dann gibt mir das das Gefühl, autonom zu sein. Und mein Leben in die Hand zu nehmen. Und wenn mir jemand dazu Mut macht, wunderbar. Angst macht mir vielleicht auch, dass ich ausgelacht werde, oder dass mir jemand sagt, wie willst du das denn machen."

Susanne wird klar, dass sie ihren eigenen Weg gehen muss, eventuell studieren und ein Kind ohne Sven bekommen.
„Es geht mir gut, wenn ich dem nachspüre, dass ich zuerst komme, dass zuerst meine Entwicklung kommt. Dass ich zuerst die Türen, da, wo ich mich eingesperrt fühle, aufmache. Und in die Welt hinausgehe. Und was mir dann zufällt, dass das dann das sein kann. Zum Beispiel dass ich noch mal ein Kind kriege. Dann geht es mir gut.
Wenn ich nicht dieses Hin und Her, von Sven trennen, nicht von Sven trennen, dann ein neuer Mann, wer denn, wie denn und für welchen Preis denn. Wenn ich mich von diesen Kopfgeschichten freier mache, und sage, Susanne, sieh zu, dass es dir gut geht und dass du deine Lebenserfüllung bekommst, dich da annäherst. Darum kümmerst. Nicht dass es dir jemand anderes erfüllt. Kümmere dich darum, pack irgendwas an, wozu du Lust hast. Trau dich, habe Mut, meinetwegen jetzt

diese Gedanken mit Studium, habe Mut dazu und das andere wird schon kommen. Also Vertrauen auch."

„Aber da gibt es auch andere Sachen, die er nicht so schätzt."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Karolin ist klar, dass es Seiten an ihr gibt, die ihrem Partner nicht gefallen. Da sie sich aber als ganze Person angenommen fühlt, kann sie damit leben.
„Er ist nicht der Papi, der sagt, du bist toll. Weil das spüre ich, dass er mich toll findet. Auch als Frau. Aber da gibt es auch andere Sachen, die er nicht so schätzt. Dann denke ich, ja, das ist auch ok. Muss ja nicht alles gut finden. Das finde ich auch gesund."

Essenz auf einen Blick

Für die Entwicklung förderliche Bedingungen

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein wichtiges Lebens- und Beziehungsgut sein, in einer Partnerschaft

- auf das eigene Gefühl zu hören und der inneren Stimme zu folgen: *„Wenn ich meine Regel habe, dann möchte ich manchmal allein sein. Aber insgesamt tut er mir nur gut. Einfach durch seine Anwesenheit." (Tabea)*
- sich anlehnen und fallen lassen zu können: *„Und wenn ich ganz ehrlich bin, ich habe mich gerne an seine starke Schulter gelehnt und ihn machen lassen, entscheiden lassen." (Tabea)*
- eigene unabhängige Ziele zu verfolgen: *„Wenn ich daran denke, ich kann ja studieren, wenn ich will, dann gibt mir das ein gutes Gefühl. Dann gibt mir das das Gefühl, autonom zu sein." (Susanne)*
- ein stimmiges Maß zu finden zwischen für sich sein und aufeinander bezogen sein: *„Ich denke, es gibt bestimmt Lösungen, mir diese Unabhängigkeit, die ich halt brauche, aus welchen Gründen auch immer, zu bewahren und vielleicht trotzdem eine Beziehung zu haben." (Barbara)*

Es kann für die Entwicklung einer Frau wichtig sein, Freiheit und Selbständigkeit auch im Kontakt mit dem Partner zu spüren:

- *„Das finde ich auch schön, dass wir mit anderen Menschen gute Sachen erleben, dass wir Spaß haben, dass wir gerne arbeiten, dass wir unsere Interessen pflegen, das ist das Wichtige." (Karolin)*
- *„Jetzt sind wir drei Jahre zusammen und es entwickelt sich jetzt gerade wieder auseinander. Wir haben auch immer gesagt, wir müssen die anderen Kontakte pflegen, so dass jeder auch seinen Freundeskreis hat,*

das ist einfach wichtig, statt dass wir so viel zusammen machen. Um nicht so aufeinander fixiert zu sein." (Erika)

- *„Dass uns beiden ganz wichtig ist, das alte Leben weiter zu leben, auch Sachen zu machen, wo der andere nicht dabei ist. Oder Hobbys zu haben oder Freunde zu haben, die den anderen nichts angehen. Also relativ viel Freiraum." (Barbara)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Tabea hat mit Daniel eine gute Balance zwischen Nähe und Trennung gefunden. Sie akzeptiert seine Eigenarten („Wenn er viel Schlaf braucht, dann braucht er eben viel Schlaf), und auch er stellt sich auf sie ein. Gerade der verbindliche Umgang miteinander ist für Tabea grundlegend: „Im täglichen Leben ist das ja eigentlich das Wichtigste. Wenn man wegen jeder Kleinigkeit großartig einen Larry macht, dann hätte man ja schnell die Nervenkrise", fasst sie zusammen. Zur Hilfe kommt ihnen, dass sie gute Rahmenbedingungen haben, eine große Wohnung und unterschiedliche Arbeitsrhythmen, so dass es nicht schwer ist, sich auch einmal zurückziehen.

Mir fällt auf, dass Tabea sehr offen damit umgeht, dass es Phasen gibt, in denen sie für sich sein will *(„Manchmal gibt es auch Zeiten, in denen einer von uns sagt, ich möchte mal für mich alleine sein.").* Was bei Tabea so selbstverständlich klingt, sich zum Partner zugehörig zu fühlen und doch *eigenständig* zu sein, ist meiner Einschätzung nach eine große Herausforderung. Es gelingt Tabea, den *Kontakt zu sich selbst* zu bewahren, zu spüren, wann sie für sich sein muss („ ... meistens wenn ich irgendwas auszubrüten habe. Wenn ich mit irgendwas nicht klarkomme.") und gleichzeitig den Kontakt zu Daniel nicht zu verlieren.

Auch im Urlaub gelingt es Tabea, einen fließenden Übergang zu schaffen zwischen intensivem Beisammensein, sich fallen lassen zu können *(„Wenn ich ganz ehrlich bin, habe ich mich gerne an seine Schulter angelehnt und ihn machen lassen")* und einer darauffolgenden Phase des Rückzugs: *„Nach den zwei Wochen ... habe ich gemerkt, dass sich meine eigenen Triebe wieder regen. Ich bin allein in die Wallachai gegangen und habe Skizzen gemacht ..."* Tabea nimmt ihr Gefühl, sich nun wieder abgrenzen und auf ihr Eigenes (die Malerei) besinnen zu müssen, ernst. Manchmal wird dem Wunsch nach Abgrenzung im Vergleich zum Wunsch nach Nähe weniger Bedeutung beigemessen. Wie das Beispiel von Tabea zeigt, trägt es zur Harmonie in der Partnerschaft bei, auch manchmal *seinen eigenen Weg zu gehen*.

Diese Vermutung wird auch von den anderen Befragten bestätigt. Barbara, Karolin und Erika betonen, wie wichtig es für sie war, von Anfang an in ihrer Partnerschaft einen eigenen, vom Partner *unabhängigen Freundeskreis* zu haben und *eigenen Freizeitaktivitäten* nachzugehen. Karin entscheidet sich in die Nähe -

nicht jedoch in das gleiche Haus - ihres Partners zu ziehen. Sie respektiert ihr Bedürfnis, ihren Freund häufiger - aber nicht täglich - sehen zu wollen.

Die Balance zwischen Nähe und Distanz in der Partnerschaft kann für jede Frau anders aussehen. Wichtig ist, das individuell stimmige Maß herauszufinden. So schildert Karolin eine deutliche Verbesserung in ihrer Partnerschaft, nachdem sie ihren Partner - beruflich bedingt - nur noch am Wochenende sieht. Ihre Beschreibung der Situation „Jetzt sehen wir uns weniger - und es gibt viel mehr Spannung“, zeigt, wie gut der Liebe mehr Abstand tun kann.

Noch ausgeprägter findet sich diese Lösung bei Barbara wieder. Durch ihre Entscheidung für ein Studium in einer anderen Stadt grenzt sich Barbara gegenüber ihrem Partner und den Vorstellungen ihrer Umgebung ab und schafft sich *innere und äußere Freiräume*. Dadurch, dass sie ihren Partner nur am Wochenende sieht, fällt es ihr leichter, ihre eigenen Beziehungsvorstellungen zu entwickeln und an deren Umsetzung zu arbeiten. Durch ihre räumliche Distanz verändert sich Barbaras Umgang mit ihrem Partner. Sie schafft sich ein eigenes soziales Netz und ist in der Lage, sich ihren eigenen Lebensaufgaben zuzuwenden. Barbara weist jedoch auch auf die schwierigen Seiten einer Fernbeziehung hin: „Da kommt natürlich die Problematik einer Fernbeziehung hoch, dass wir uns nicht im Alltag kennen.“

Zu sich selbst zu stehen und die eigene Art in die Beziehung zu tragen, ist ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Balance zwischen Autonomie und Nähe. Wie das Beispiel von Susanne zeigt, kann dies unter Umständen bedeuten, die *persönliche Lebensplanung* von der des Partners zu lösen. So entscheidet sich Susanne, ihre eigenen Pläne zu verwirklichen und zu studieren *(„Susanne, sieh zu, dass es dir gut geht und dass du deine Lebenserfüllung bekommst“).* Der Entschluss von Susanne zu studieren, birgt die Gefahr, dass sie und ihr Partner sich auseinander leben und eines Tages ganz auseinander gehen. Ich habe jedoch den Eindruck, dass häufig der Mut, zum eigenen Weg zu stehen, damit belohnt wird, dass die Partner sich wieder neu begegnen können. Dies wird auch von Karolin bestätigt. Sie bezeichnet es als „gesund“, dass ihr Partner nicht mit allem, was sie tut, einverstanden ist („ ... das spüre ich, dass er mich toll findet. Auch als Frau. Aber da gibt es auch andere Sachen, die er nicht so schätzt.“).

Die vorangegangenen Gesprächsausschnitte machen deutlich, dass Unabhängigkeit innerhalb einer Partnerschaft nicht das Gleiche ist wie der individuelle Lebensstil einer Frau, die alleine lebt. Eine Partnerschaft, in der beide, ohne Gemeinsamkeiten zu haben, ihren eigenen Weg gehen, kann zur Entfremdung der Partner führen. Denn Unabhängigkeit zu bewahren und Freiräume für die Partner zu schaffen, macht nur einen Teil einer verbindlichen Beziehung aus. Der andere Teil besteht darin, eine gemeinsame Identität aufzubauen. Dies soll im nun folgenden Kapitel eingehender beleuchtet werden.

6.2.5. Persönliches Wachstum von Frauen in der Partnerschaft

Zwei Drittel der Gesprächspartnerinnen äußern sich detailliert darüber, wie sie sich in ihrer Partnerschaft persönlich weiterentwickelt haben. Manche von ihnen bezeichnen ihre Beziehung insgesamt als wachstumsfördernd, andere beschreiben einzelne positive Impulse durch den Partner. In den folgenden Gesprächsausschnitten kommen alle zu Wort, um einen Überblick darüber zu geben, welche Einflüsse persönliches Wachstum von Frauen in der Partnerschaft auslösen können.

Die Hälfte der Befragten berichten, wie sie daran gewachsen sind, dass nicht alle Vorstellungen und Wünsche in ihrer Partnerschaft erfüllt wurden. Diesen Aspekt möchte ich darstellen, weil er aufzeigt, dass auch eine nicht in jedem Punkt befriedigende Partnerschaft in einer bestimmten Lebensphase eine Bereicherung bedeuten kann.

Vom Partner lernen und wachsen in der Partnerschaft

Fanny und Konrad

Sich durch Gegensätze angezogen fühlen

„Er zeigt mir ein Stück vom Leben."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Konrad ist ein erfahrener Mann. Durch den Kontakt mit ihm wird Fanny klar, dass ihr in der Partnerschaft mit Felix etwas fehlt.
„Also vorher zeichnete sich eigentlich überhaupt keine Krise ab. Es war eher so, als hätte es immer so weitergehen können, aber im Nachhinein denke ich, ich hätte mit Felix nicht das Leben kennen gelernt. Und ich merkte bei Konrad so, er zeigt mir ein Stück vom Leben. Und das, denke ich, ist auch, was du am Anfang so sagtest, was gibt er mir Neues, was kann ich durch einen Mann lernen. Er gibt mir wirklich, ja er hat so ganz viel Erfahrung, so ganz lebenspraktische Dinge, ganz viel Wissen. Irgendwie so ein ganz schlauer Mensch. Der in Gefühlsdingen absolut hilflos ist, aber sonst unglaublich viel Talente hat."

Konrad ist ein dynamischer Mensch. Fanny fühlt sich angezogen von seiner Entscheidungsfreude und Lebendigkeit. Konrad hingegen ist fasziniert von Fannys Behutsamkeit.
„Der eben nicht lange zögert und fackelt. Wo ich immer denke hin und her. Erst eine Situation im Kopfe durchspiele und gucke, was das mit mir macht und er so: Das machen wir jetzt! Und dann zwar hinterher merkt, oh Gott, was habe ich da angerichtet, halt auch so auf eine Frau zugehen und dann hinterher merkt, jetzt ist Krise und Drama angesagt. Aber erstmal darauf zugeht. *Und da denke ich, kann ich mir eine Scheibe von ihm abschneiden*. Und er im Gegenzug von meinem Erst-mal-gucken, Achtsamkeit und Behutsamkeit. Er nennt das dann immer die

weichen Qualitäten. Denke ich, was ihn dann auch ziemlich zu mir hingezogen hat."

Vom anderen lernen

„Ich gucke mir ganz viel ab von ihm."

Später wird Fanny klar, dass sie in der Beziehung zu Konrad Impulse für ihr Leben bekommt, die sie am Ende ihrer Partnerschaft bei Felix vermisste.
„Also dass Felix nicht ein Mensch ist, von dem ich ganz viel lernen kann. Während bei Konrad, denke ich, da kann ich ganz viel lernen. Und zwar nicht so sehr über zwischenmenschliche Beziehungen, dass er mir da unheimlich voraus ist, sondern da habe ich wieder das Gefühl, da bin ich auch sicherer und dominanter, aber einfach so, was an *greifbarem Wissen, mein Leben organisieren können und Anrufe tätigen können*. So diese organisatorischen und administrativen Verfahrensgeschichten. Und da ist Felix auch eher als Künstler ein bisschen unbeholfen. Also was ich unheimlich sympathisch finde, wenn jemand nicht immer alles so toll kann, das hat was ganz Liebenswertes, aber weil das mir selbst fehlt, ging das irgendwie nicht mehr. Und es war nämlich so, weil es ihm gefehlt hat, musste ich es machen, ich habe diese ganzen Sachen dann auch gemacht, aber mir fehlte da so ein Vorbild, wie man so etwas überhaupt macht. *Und da gibt er mir ganz viel gute Beispiele*, wie man sich im Restaurant so verhält, dass es Spaß macht. So simple Situationen eigentlich."

Fanny fühlt sich angeregt, durch Konrads dynamische und zielgerichtete Art, Probleme in Angriff zu nehmen.
„Oder wenn ich Konrad erzähle: Also das gibt es gerade, ist schwierig mit dem. Hast du denn mal mit ihm drüber gesprochen? Ja, eigentlich sollte ich mal mit ihm drüber sprechen. Also wo er auch sagt, ich bin kompliziert in Verfahrensfragen. Fahre ich mit dem Bus oder mit dem Auto. Und dann sagt er, das ist doch kein Ding, dann macht man das so und so. Das ist für ihn auch alles nebensächlich. Und das sind für mich manchmal Hauptsächlichkeiten. Weil meine Eltern schon so kompliziert waren. Das war ein Aufwand, den Urlaub zu planen. Ganz furchtbar. Und für ihn ist es so, ach da geht man ins Reisebüro oder man fährt einfach los und dann geht man da ins Hotel und das ist doch alles kein Problem. Okay, mit mehr Geld ist manches auch kein Problem. Aber ich denke, es hängt nicht nur am Geld. Sondern es ist auch so, *das Leben auch ein bisschen so als Spiel sehen*. Also als Spielfeld, und ich spiele da ein bisschen mit."

Fanny hat den Eindruck, dass der Kontakt zu Konrad genau die Fähigkeiten in ihr fördert, die sie noch nicht so stark entwickelt hat und in dieser Phase ihres Lebens besonders braucht.
„Es ist auch so eine Beziehung, wo wenig alltäglicher Kontakt ist. Aber die Kontakte, die da sind, die fördern eben genau diese Fähigkeiten, die ich noch nicht habe. Und wo ich denke, es wird mehr. *Wo ich mich auch beobachte und merke, ich gucke mir da ganz viel ab von ihm. Und wenn ich dann selbst*

losziehe, dass ich da ähnlich mit Situationen umgehe, da auch erfolgreich mit bin.
Es sind da so Kleinigkeiten, wie zum Beispiel er braucht andere Leute, um eine Idee zu realisieren. Dass er dann gar nicht überlegt, kann ich die nun fragen oder nicht, sondern einfach fragt und wenn es nicht ist, ist es auch in Ordnung. Er hat so eine charmante und auch sehr motivierende Art, dass Leute ihm auch gerne helfen und gerne irgendwas für ihn tun. Und dass ich da auch merke, ich muss nicht immer alles selbst können, und wenn ich was nicht kann oder Informationen nicht habe, dann kann ich auch woanders anrufen und mir solche Sachen dann besorgen. Und das kann Spaß machen. Ja, und mir so ganz viel von ihm abgucke. Richtig abgucke."

Auch Konrad lernt von Fanny.
„Also es ist nicht nur so, dass ich denke, ich kann von ihm lernen, sondern was mir schmeichelt und wo ich mich auch herausgefordert fühle, dass er halt im Gegenzug dazu auch sagt, er lernt von mir viel. Und das nicht nur, um mir zu schmeicheln, sondern das tut er tatsächlich."

Durch Rückmeldungen von Freunden wird Fanny bewusst, wie sie sich, seit sie mit Konrad zusammen ist, verändert hat.
„Das habe ich gar nicht so an mir selbst festgestellt, sondern plötzlich kam zuhauf, auch gerade von Leuten, die mich lange nicht gesehen hatten: Mensch, Fanny, du hast dich ja verändert. Und ich dachte erst so, huch, was ist los, weil ich auch gerade so in dieser Krise steckte, mit der Beziehung zu Felix. Und das war viel Hin und Her. Und ich hatte viele Schuldgefühle. Und dann diese positive Rückmeldung zu bekommen, *ich sei weiblicher geworden, ich hätte mich total entwickelt, wäre fraulicher, erwachsener geworden.* Und ich dachte, das kommt schon auch wegen der vielen Auseinandersetzungen mit Felix, dass ich vielleicht erwachsener dadurch geworden bin.
Dieses Frauliche und dieses Weibliche, das habe ich durch Konrad bekommen. Weil er irgendwie die Frau in mir gefördert hat. Gerade wenn er etwas Handwerkliches für mich macht oder mich zum Essen einlädt oder mir Blumen schenkt oder andere Geschenke mitbringt, so verliebte Liebesbriefe schickt, das ist so ganz klassisch verteilt. Er ist der Mann und er trägt die Frau auf Händen.
So romantisch, wie man es vom achtzehnten Jahrhundert kennt. Also ganz idealisiert, und es kann auch sehr einengend sein, denke ich, wenn es ständig so wäre. Aber da hat er dieses klassische Frauenbild gefördert. Gegen das ich mich sonst eigentlich, z.B. bei Felix, eher gesträubt habe. Da ging es mehr um Emanzipation, um Gleichberechtigung, da wollte ich genauso stark sein. Und brauchte ich auch gar nicht für zu kämpfen. Aber da war ich von der Verteilung sowieso die Stärkere. Von meinem Gefühl her. Da brauchte ich nicht darum zu kämpfen, nicht nur als Frau gesehen zu werden. Und von daher hatte ich jetzt auch das Bedürfnis, mal wirklich als Frau gesehen zu werden.
Ich habe es nicht gemerkt, dass ich es vermisst habe. Also diese Sehnsucht habe ich erst gemerkt, als Konrad das so gelebt hat und mich praktisch auch ein bisschen in diese Rolle reingedrängt hat. Also ich musste mich da nicht

reindrängen lassen, und ich fühlte mich da auch sehr wohl in dieser Rolle. Und da habe ich gemerkt, dass ich da eine ganz große Sehnsucht habe."

Im Rückblick hat Fanny den Eindruck, dass die unterschiedlichen Formen von Partnerschaft in den verschiedenen Lebensphasen richtig für sie waren.
„Das ist ja häufig so, dass das, was einen an dem anderen so anzieht, das ist, was man selbst so unterentwickelt hat. Bei Konrad merkte ich, da ist noch so viel, was ich nicht missen möchte, was ich nicht loslassen möchte, wo ich immer noch ein großes Bedürfnis nach habe und wo ich immer noch nicht das für mich selbst entwickelt habe. Wo ich auch mal gelesen habe, wenn es darum geht, von jemandem Abschied zu nehmen - das ging aber eher darum, wenn der Partner stirbt, dass man dann so guckt, dass man die Seiten herausliebt, die man an dem anderen hatte und an sich selbst entwickelt. Dann kann man den toten Partner auch loslassen. Weil den kriegt man ja nun wirklich nicht zurück.
Was mir wichtig ist, dass ich schon das Gefühl habe, da denke ich manchmal, bin ich ungerecht mit mir oder Felix, weil ich denke, was ich in diesen zwei Jahren schon mit Konrad erlebt und gelernt habe, wo wir ja eigentlich wenig Kontakte hatten, ist unglaublich viel mehr als das, wo ich mich bei Felix entwickeln konnte. Bloß da weiß ich nicht ganz, ob es stimmt. Ob ich da nicht vieles verkenne, was sich mit Felix im stillen entwickelt hat. Ich denke, das ist ein viel stillerer Prozess gewesen, und Konrad ist mehr so ein dramatischer, auch sehr krisenhafter Prozess, immer wieder so. Also da gibt es keine Kontinuität, keine Stabilität und ich habe das Gefühl, ich habe ungleich mehr gelernt und erfahren. Einfach ganz unterschiedlich.
Obwohl ich das Gefühl habe, bei Felix ist ganz viel an Boden gewachsen, damit ich überhaupt in diese andere Form, diese andere Art der Auseinandersetzung reingehen konnte. Und auch dass ich überhaupt das Bedürfnis danach habe. Das ist jetzt Spekulation, aber ich denke, wenn diese Phase jetzt abgeschlossen ist, dann habe ich, glaube ich, wieder das Bedürfnis nach mehr Stabilität."

Fanny und Jonas

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Im Laufe des zweiten Gespräches erwähnt Fanny immer wieder Punkte, die ihr an ihrem neuen Partner Jonas gefallen und wo sie von ihm gelernt hat.

Pfleglich mit sich selbst umgehen

„Er sorgt für sich und das fordert mich natürlich auch auf, für mich zu sorgen."

Dadurch, dass Fanny bei Jonas erfährt, wie sorgsam er mit sich umgeht, und durch das dichte Zusammensein erlebt, wie wohltuend das ist, lernt sie, pfleglicher mit sich selbst umzugehen.
„Da komme ich langsam dahin zu sehen, er sorgt für sich, und das fordert mich natürlich auch auf, für mich zu sorgen. ... Dass ich sehe, wie wohltuend oder wie

wichtig es für ihn ist. Dass es für ihn wichtig ist, dann ist es vielleicht wirklich wichtig. Dass es mich wirklich überzeugt.
Das Gefühl: In mir ist schon die Lösung, was für mich gut ist. In mir weiß ich das schon. Ich nehme mir nur nicht die Zeit und die Ruhe, dem nachzuforschen, habe ich nie gelernt. Darüber sprechen wir jetzt auch in der Therapie. Es kommt jede Stunde, egal, womit ich ankomme, dass meine Therapeutin fragt: "Wie sorgst du denn für dich?" Manchmal denke ich schon, es ist ja komisch, egal, womit ich ankomme, da kann ich mir ja auch vorher die Frage schon stellen. Das hat wieder etwas damit zu tun, wie sorge ich für mich. Ich glaube, das macht unsere Beziehung jetzt auch so erwachsen, dass ich lerne, für mich zu sorgen."

Das Positive sehen

Jonas hat eine Gabe, schwierigen Situationen die Schärfe zu nehmen, indem er das Positive in ihnen erkennt.
„Das ist aber bei ihm keine Technik, sondern kommt wirklich aus dem Herzen heraus. Er hat einfach einen anderen Blickwinkel von Natur aus. Wenn irgend etwas nicht läuft, dann sucht er nicht, was ist jetzt das Positive dran, sondern es tangiert ihn nicht so tief, dass er sagt, das ist jetzt alles scheiße."

Männliche und weibliche Seiten leben können

Jonas ist in der Lage, auch seine weiblichen Seiten leben zu können. Fanny fühlt sich angeregt, auch bei sich selbst mehr von ihrer Zartheit zu zeigen.
„Jonas ist ja auch nicht wie Konrad die männliche Erscheinung. Er hat ja etwas sehr Sensibles, etwas sehr Zartes und Feines. Das ist ja das, was ich bei mir sehr schwer annehmen konnte oder kann, dieses auch mal zart sein. Ich wollte ja auch immer ordentlich mit Kraft ins Leben, weil meine Mutter mir zu zart ist. Allmählich finde ich auch wieder Zugang zu dem ganz Zarten."

Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln

Wenn Jonas sich eines Problems bewusst geworden ist, packt er es unmittelbar an.
„Der schreibt dann einen sogenannten Abschiedsbrief, den er natürlich nicht abschickt, an seine Eltern. Der geht mit einer Windeseile daran. Ohne dass es jetzt zu schnell geht. Das ist dieser Prozess, und dem stellt er sich auch. Und das ist dann wirklich intensiv und es passiert was, aber es ist auch hinterher geklärt. Es kommt vielleicht wieder noch mal was nach, aber das ist nicht so, ich guck' mir das an und hab dann soviel Angst und pack' das wieder weg, ach, mach mal lieber was anderes. Also es geht bei mir auch, dass ich es wieder zuklappen kann das Buch oder den Deckel, der sich da ein bisschen lüften will. Und bei Jonas kommt das, und er schiebt dann alles andere beiseite und stellt sich dem."

Fanny möchte von Jonas lernen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

„Da merke ich schon, dass ich da aufpassen muss und nicht vergleiche und sage, so wie er das macht, ist es richtig. Sondern das ist seine Art und das ist meine Art. Also das ist, glaube ich, schon unser Grundthema. Für mich zumindest. Dass ich bei meinem bleibe und trotzdem offen bin für anderes. Für seine Art. Aber nicht daraus mache, dass ich mich verändern muss."

Karin und Hans

„Hans hat immer sehr stark das gemacht, was er wollte."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin fühlt sich angeregt von Hans' innerer Freiheit, auch selbst mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und ihre Interessen stärker zu wahren.
„Dass er einfach immer diese innere Freiheit hatte, das zu tun, was ihm wichtig ist. Und das ist auch, glaube ich, etwas, wo ich mir doch so einiges abgucken kann, auch abgucken möchte. Weil ich ja immer sehr stark in die Richtung denke, *was wollen eigentlich die anderen von mir."*

Was Karin an Hans anzieht, ist seine Selbständigkeit, aber auch, dass er sich nicht so schnell beeindrucken lässt und eine klare Meinung hat.
„Dass er auch für seine Interessen eintreten kann und das auf eine sehr erfolgreiche Art und Weise macht. Ein kleines Beispiel ist auch diese Fähigkeit, er möchte irgendwas haben, was ein anderer hat und er schafft es, das auch noch zu guten Bedingungen zu kriegen. Indem er es schafft, dem anderen weiszumachen, dass es für ihn ja nur von Vorteil ist, wenn er ihm das gibt. Ich denke, dass er auf diese Art und Weise seinen Job macht. Er schafft es, sich nicht in eine Abhängigkeitsposition zu begeben, sondern immer noch derjenige zu sein, der das Ruder in der Hand hält. Und da ganz klar auch Argumente dafür findet."

Mit seiner Zugewandtheit und Lebenstüchtigkeit unterstützt und fördert Hans Karin.
„Sicher trägt er zu meiner Entwicklung bei, und sicherlich habe ich mit ihm auch jemanden gefunden, den ich gesucht habe, der so ungeheuer liebevoll und zärtlich ist und der sein Leben auf die Reihe kriegt und der auch in schwierigen Situationen die Nerven behält und sich zurechtfindet. Unheimlich kreativ ist. Das sind ganz tolle Punkte."
Karin ist es wichtig, dass es Bereiche in ihrem Leben gibt, wo sie ein Stückchen ausbrechen kann und einen Ausgleich hat zum sonstigen gesellschaftskonformen Leben. Sie braucht einen Partner, der auch auf gewisse Weise nicht gesellschaftskonform lebt.
„Und was ich ja auch schon einmal gesagt habe ist, ich mag keinen Mann, der so in diesen gesellschaftlichen Hierarchien lebt. Hans hat immer sehr stark das gemacht, was er wollte. Es fing ja schon damit an, dass er Schwierigkeiten hatte mit seiner Lehre, weil er immer das gemacht hat, was ihn interessiert hat und nicht das, was andere von ihm wollten. So würde ich das werten. Und später, als ihn seine Schwester so ein bisschen unter die Fittiche genommen hat, so nach

dem Motto, hier lies mal das, das hat er ja auch durchaus getan, aber er hat es eben in seinem Tempo und seinem Rhythmus gemacht und gesagt, gut, ich fange erst mit 30 an, mein Abi zu machen. Er hat keinen Uni-Abschluss, ist aber wissensmäßig genauso weit gekommen oder vielleicht auch noch weiter als manch anderer, der den direkten Weg eingeschlagen hat. Auch in dem, was er beruflich gemacht hat."

„Die persönliche Weiterentwicklung, das ist die Grundlage unserer Partnerschaft."

Karin und Hans haben sich bereits bevor sie sich kennen lernten sehr intensiv mit sich selbst auseinander gesetzt, Selbsterfahrungsgruppen besucht und Therapie gemacht. Auch jetzt ist es eine gemeinsame Maxime, dass in ihrer Partnerschaft genug Raum für individuelle Entwicklungen sein muss.
„Die persönliche Weiterentwicklung, das ist die Grundlage unserer Partnerschaft, würde ich sagen. Er hat ja auch zehn Jahre viele Gruppen besucht. Er hat das sehr intensiv gemacht zwischen Ende 30 und Ende 40. Gut, er hat völlig andere Sachen gemacht als ich, er hat immer Gruppen besucht und dieses Trainingsjahr mitgemacht und hat auch sehr viel mehr Körperarbeit gemacht. Wir haben mal überlegt, was treibt einen Menschen überhaupt dazu, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Entweder der Leidensdruck ist ungeheuer hoch, was bei den allermeisten Menschen wohl der Fall sein dürfte, oder aber es gibt so ein paar Abenteurer, die es einfach wissen wollen. Und Hans gehört zu diesen Abenteurern. Es ist schon eine ziemlich klare Vorgabe, dass er mit einer Partnerin zusammenleben will, oder eine Partnerin haben will, die sich mit selbst auseinander setzt. Dass ist für ihn eine selbstverständliche Voraussetzung, das sagt er auch. Aber nachdem das für mich auch selbstverständlich ist, ist das überhaupt kein Problem."

„Mein Fazit ist: *Für mich ist das Wichtigste, mich immer weiterzuentwickeln.* Und wenn jetzt im Moment der Schritt dran ist, dass ich jetzt auch wage, mich das erste Mal in eine größere Abhängigkeit von einem Mann zu begeben, dann möchte ich diese Chance nutzen. Ich möchte es für mich ausprobieren.
Für mich ist ein Lebensprinzip, die Dinge zu tun, von denen ich das Gefühl habe, sie müssen getan werden, dass ich nicht hinterher irgendwann sagen muss, hätte ich das doch bloß getan. Das ist das Schlimmste, das ich mir vorstelle, irgendwann auf mein Leben zurückblicken zu müssen und sagen zu müssen, da habe ich eine Chance verpasst, eine andere Entscheidung getroffen. Das ist etwas, was ich nicht will."

Karolin und Peter

„Ich habe sehr viel mehr nach äußeren Werten gelebt."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin

Karolin hat durch Peter ein großes Maß an innerer Freiheit hinzugewonnen. Teilweise durch sein Vorleben (Peter geht z.B. keine Verabredungen ein, zu denen er nicht wirklich Lust hat), teilweise indem er sie ermutigt, mehr nach dem Lustprinzip zu leben, hat Karolin eine neue Sichtweise für sich erobert.
„Und ich schwanke immer zwischen, geht so was wirklich, kann man wirklich so leben, nach dem Prinzip, wohin die eigene Lust geht. Das finde ich manchmal so berauschend, dass ich denke, oh, Wahnsinn. Und manchmal, wenn ich wieder so eng bin, innerlich, dann denke ich wieder, du machst es dir nur leicht, das ist der absolute Luxus und denk mal an andere Leute. Ich schwanke so dazwischen. *Aber dadurch, dass ich es so kontinuierlich mitbekomme, bin ich ein ganzes Stück freier geworden.“*

Karolin hat das Gefühl, dass ihre ganze Persönlichkeit von Peter in den sieben Jahren ihrer Partnerschaft stark beeinflusst worden ist.
„Es gibt so viele Bereiche. Ich würde sagen, alles was mich ausmacht, das wird beeinflusst.“

Karolin und Fred

„Er liebt es, im Augenblick gut zu leben.“

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Fred ist ein Mensch, der im Augenblick lebt und wenig Wert auf Sicherheiten legt. Bei der Wahl ihres Partners zieht Karolin eine lebendige Partnerschaft einer Partnerschaft, die sie materiell absichert, vor.
„Das liebe ich ja auch so an ihm. Das zählt nicht. Er hat gesagt, er war mal materialistischer, aber das ist er jetzt nicht mehr. Er liebt es, im Augenblick gut zu leben. Wenn wir so weitermachen wie jetzt, dann leben wir wirklich ziemlich gut so. Wir müssen uns beide etwas einfallen lassen, mit dem Geld geht das einfach nicht so. Dann hat er auch einen Anreiz. Aber im Grunde, wenn ihm irgendwas nicht passt, dann sagt er das auch. Er ist da überhaupt nicht angepasst. Er hat auch das übliche Denken nicht. Das mochte ich auch an Nico so gerne. Ich mag das, wenn die sich immer irgendwie querstellen, auch wenn sie dadurch Probleme kriegen. Und die haben eine Menge Probleme dabei. Eine Menge Ärger. Aber das mag ich. Das ist mir hundertmal lieber, als dass jemand morgens um acht Uhr zur Arbeit geht und um fünf wiederkommt und gelangweilt ist.“

Ricarda und Jan

„Für mich ist er ein Vorbild“

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Jan ist für Ricarda ein Vorbild, was seine beruflichen Stärken betrifft. Dies war auch ein Grund, warum sie sich von ihm zu Beginn ihrer Partnerschaft stark angezogen gefühlt hat.

„Und mit dem Beruf war das noch ein ganz wichtiger Aspekt, dass Jan schon lange arbeitet und trotzdem nicht morgens um acht in die Firma geht und abends um sechs nach Hause kommt, was für mich eine Horrorvorstellung ist, sondern dass er viel Zeit zum Abhängen hat und trotzdem arbeitet. Ich habe das von ihm so vorgelebt bekommen, wie ich mir es auch vorstellen kann. Oder wie ich es mir eigentlich nur vorstellen kann, aber unrealistisch fand. Oder das es irgendwie geht. Das gefällt mir auch. Das ist auch was, was mir total an ihm gefällt, er hat es total drauf, im richtigen Moment richtig wichtig dazustehen. Er kann sich total gut verkaufen. Und ich bin ja eigentlich immer ich. Jan puscht sich dann irgendwie hoch und steht früh auf und stylt sich durch und erreicht dann alles, was er will. Wenn er dann gut drauf ist. Und wenn er das nicht erreicht, dann biegt er das so, dass er es trotzdem noch gut hinkriegt. Dann macht er was anderes draus. Wenn er dann schon mal einen Vorschuss in der Tasche hat, dann denkt er sich schnell eine andere Geschichte aus, die er verfolgen könnte. Aber den Vorschuss hat er dann schon ausgegeben. Das bewundere ich. Weil ich das für mich mir halt überhaupt nicht vorstellen könnte. Aber ich habe ja auch einen anderen Beruf.
Weil ich bin überhaupt nicht redegewandt und ich kann nicht ... also er weiß bei jeder Sekretärin, welchen Ton er treffen muss, damit er durch dieses Vorzimmer kommt.
Für mich ist er ein Vorbild, mir ist z.B. klar, wenn wir uns verkaufen wollen, dass wir da schick durchgestylt hingehen müssen und so einen Eindruck machen müssen, als wären wir wirklich ebenbürtige Partner. So was zum Beispiel. Ich weiß gar nicht, wie ich das machen soll, außer dass ich mir schon mal einen Anzug gekauft habe. Man muss da halt den richtigen Ton treffen und sehr souverän sein. Und so was kann ich noch nicht richtig."

Ricarda hat das Gefühl, dass Jan ihre persönliche Entwicklung positiv beeinflusst. Besonders in beruflichen Dingen ist er für sie ein Vorbild.
„Dass Jan sich einfach in einer anderen Lebensphase befindet als Andi und viel weniger an sich zweifelt und Dinge irgendwie vielmehr anfasst. Wenn er irgendwas machen will, nimmt er es sofort in die Hand. Wo Andi ja eher etwas sehr Blockiertes hat, weil er so stark an sich und seinen künstlerischen Fähigkeiten zweifelt. Und da ich ja auch oft gezweifelt habe, auf jeden Fall in dieser Phase, haben wir uns natürlich auch gegenseitig blockiert.
Also ich sehe halt, ich finde das ganz toll, wenn jemand etwas sofort anfasst. Und ich sehe halt, dass man es so auch machen kann. *Und er beeinflusst mich dahingehend, dass ich denke, es ist ja alles gar nicht so schwierig.* Sobald ich halt sehe, dass jemand auch alles nicht so schwierig nimmt, sondern erstmal macht.
Er schießt dann manchmal übers Ziel hinaus, wie z.B. die Sache mit Schwerin, aber das kann ich ja dann wieder bremsen. Da habe ich dann keine Probleme mit. Und so grundsätzlich finde ich es wirklich toll."

Ricarda vermutet, dass sie in der Partnerschaft mit Jan auch u.a. deswegen zufriedener ist, weil sie in der jüngsten Vergangenheit sich persönlich stark weiterentwickelt hat.
„Also da kommt natürlich dazu, dass ich jetzt auch einfach älter bin und reifer. Und dass ich mich auch persönlich weiterentwickelt habe. Ich würde jetzt nicht unbedingt sagen, Jan hat mich glücklich gemacht. Also in der Phase, wo ich mit Andi zusammen war, war ich mit mir noch viel unzufriedener. Und in einer komplizierteren Lebenssituation als ich es jetzt bin. Ich habe jetzt ein viel selbstsicheres Gefühl. Also ich werde jetzt das mit meiner Zukunft in die Hand nehmen, ich habe keine Angst mehr vor meiner Berufsperspektive."

Barbara und Bernd

„Ich habe das einfach von ihm übernommen."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Barbara freut sich, dass sie etwas von Bernds Optimismus in ihr eigenes Leben integrieren konnte.
„Ja, das ist so schön. Ich denke, was ich von ihm gelernt habe im Lauf des letzten Jahres, ist positives Denken. Und ich neige ja eher zu dem anderen. Das ist bestimmt eine Beeinflussung in die Richtung, die Sachen positiver zu sehen. *Ich habe das einfach von ihm übernommen. Das kam ganz von alleine. Und irgendwann habe ich das festgestellt. Meine Äußerungen wurden auch immer positiver."*

Tabea und Daniel

„Ich denke, dass eine Beziehung diese Funktion ... hat, dass man sich gegenseitig stärkt und unterstützt."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Die Liebe von Daniel hat auch bewirkt, dass Tabea jetzt behutsamer mit sich umgeht, wenn sie eine Schwäche bei sich entdeckt hat.
„Ich weiß nun am besten, was ich an mir noch verändern möchte. Aber ich muss es nicht mehr heute und sofort und eben auch nicht auf Kraft, nicht mit Gewalt, das geht sowieso nicht. Ich habe gemerkt, man kann das nicht forcieren. Das ist jetzt über uns gekommen wie ein Geschenk, und es wird vielleicht irgendwann nicht mehr sein, wer weiß. *Unsere Liebe ist wirklich ein Geschenk, sie gibt mir viele Dinge, die ich vorher ganz ganz schwer versucht habe zu verarbeiten und es hat noch nicht mal geklappt. Dass ich immer denke, ich muss an mir arbeiten, ich muss darüber nachdenken und grübeln. Dann musste ich irgendwann zum Tanzen gehen, weil sich alles nur noch gedreht hat.*
Ich denke, dass eine Beziehung diese Funktion haben sollte und auch hat, dass man sich gegenseitig stärkt und unterstützt und sich in Ruhe lässt, wenn es Zeit ist, wenn es angesagt ist."

Wachsen an schwierigen Situationen

Offener und verständnisvoller werden

„Ich bin so viel offener und toleranter geworden."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Durch die ablehnende Reaktion ihrer Umgebung auf die Partnerschaft mit Konrad wird Fanny verständnisvoller gegenüber anderen ungewöhnlichen und nicht gesellschaftskonformen Beziehungskonstellationen. Auch selbst lebt sie mehr als vorher nach ihrem inneren Gefühl.
„Und was ich dann wieder toll finde, wo ich denke, das habe ich auch noch einmal durch diese Beziehung mindestens gelernt, *ich bin so viel offener und toleranter geworden gegenüber allen möglichen Konstellationen, die es da noch so geben mag, dass ich denke, ich kann es zumindest jetzt nachvollziehen, was andere Menschen in irgendwelche abstrusen Geschichten auch hineintreibt.* Die noch viel extremer sind. Das ist ja noch nicht einmal ein spannender Roman heutzutage. Da sagt ja vielleicht jede zweite Frau, das hat sie schon mal gehabt. Dass sich da auch meine Werte sehr stark verändert haben und dass ich auch nicht mehr so das Ideal habe, bei mir läuft alles glatt. Sondern das sind keine Brüche für mich, das macht meine Biographie eher noch spannender. Und das einfach so zu akzeptieren bei anderen, das finde ich einfach toll. Wo ich früher schon Frauen innerlich verurteilt hätte, die überhaupt fremdgehen, wo ich nicht mal das nachvollziehen konnte."

Selbständiger werden

„Ich habe es in meinem Leben noch nicht gemacht, dass ich allein ins Theater gegangen bin."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Zu Beginn ihrer Partnerschaft hat Hans noch eine Beziehung zu einer anderen Frau. Dadurch, dass Hans die Beziehung zunächst nicht aufgeben will, entwickelt Karin eigene Aktivitäten, um gut für sich zu sorgen, wenn er nicht da ist.
„Das sind auch Hilfen, die eigenen Standpunkte zu entwickeln. Da dachte ich auch ein wenig daran, wenn Hans nicht nach Dresden gefahren wäre und sich dort mit seiner Freundin getroffen hätte (ich glaube, es spielen beide Punkte eine Rolle), dann wäre ich nie auf die Idee gekommen, heute morgen mir eine Karte für den 'Nussknacker' zu besorgen. *Ich habe es in meinem Leben noch nicht gemacht, dass ich allein ins Theater gegangen bin. Das war der Auslöser, der mich motiviert hat, auch für mich zu sorgen.* Ich habe zu mir gesagt : 'Okay, dann mache ich das, statt zu Hause zu sitzen.'"
Karin ist unternehmungslustig und treibt gerne Sport in ihrer Freizeit. Hans hingegen ist eher ein ruhigerer Typ.
„Und dann ist es so, dass alles, was ich an Aktivitäten mache, an Freizeitverhalten, was mir gefällt, dass das nichts für ihn ist. Also dieser ganze

Bereich Sport fällt komplett weg, also einschließlich Tanzen. Das einzige, was übrig bleibt, ist gemeinsam spazieren gehen. Aber wehe es heißt mal, lass uns an die Ostsee fahren. Nein, ich finde es hier viel schöner. Das heißt also, ich fühle mich da auch immer mal wieder so ein bisschen eingeschränkt, und das kostet mich viel Energie, weil ich auch jemand bin, die sich lieber an Vorschlägen orientiert."

Den eigenen Weg finden

„In der Zeit habe ich dann angefangen zu studieren."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
In dieser Zeit beginnt sie, sich in ihrer Therapie mehr und mehr zu fragen, was sie selbst will. Sie beginnt zu studieren und sich vielfältig beruflich zu engagieren.
„In der Zeit habe ich dann angefangen zu studieren. Das gehörte in dieses 'was will ich'. Was will ich, studieren, und wenn ich nicht mit Sven leben kann, dann lebe ich halt eben weiter so, wie ich lebe. Weil ich viel Zeit brauchte für das, was ich machte, Studium und Arbeit, kirchliches Engagement und hin und wieder so Wochenendseminare Ich war einfach unterwegs und beschäftigt. Und dachte dann auch, gut, dann habe ich dieses Leben und es ist auch gut, jemanden zu haben, der da gar nicht so drin ist, sondern den ich dann halt auch nur ab und zu habe."

Freundschaft mit einem anderen Mann

„Und vor allen Dingen habe ich gemerkt, dass es mir total gut tut, dass er nichts von mir will."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
In Köln lernt Barbara Michael kennen. Sein selbstbewusstes Auftreten bis hin zu „Machoverhalten und sein sportlich durchtrainierter Körper" reizt sie. Michael fühlt sich zu Barbara hingezogen, „blendet aber seine Gefühle aus", weil Barbara schon einen Freund hat. Sie verliebt sich in ihn und stellt nach einiger Zeit fest, dass sie einfach „nur Interesse an dem Menschen hat." Es ist die erste Freundschaft mit einem Mann, der nicht mit ihr schlafen will. Barbara hat Vertrauen zu Michael und kann sich mit ihm auch körperliche Nähe vorstellen.
„Und ich denke, das ist was, was ich auch immer gerne wollte. Eine Beziehung mit einem Mann, wo das möglich ist. Und wo ich nicht immer Schiss haben muss, dass es ins Sexuelle abrutschen könnte."
Die Freundschaft mit dem selbständigen Michael löst in Barbara Wünsche nach einer neuen Form der Partnerschaft aus.
„Toll, da ist endlich mal jemand, der für sich selbst sorgen kann. Der sich nicht an dich hängt. Und manchmal lasse ich auch einfach nur so Gedanken kommen über Beziehung. Dann sehe ich mich auch immer so, eine Beziehung haben, wo ich kommen und gehen kann, wie ich will. Und der andere das auch macht. Also so, das ist eher so eine Beziehung mit ganz viel Distanz".

Dass Barbara sich in Michael verliebt hatte, war für Bernd trotz Eifersucht kein Grund zur Trennung.
„Und jetzt haben wir das durchgestanden, und jetzt zeigen diese beiden Männer Interesse aneinander. Die lassen sich mittlerweile grüßen. Und wollen sich jetzt auch unbedingt kennen lernen."

Barbara schätzt Bernds Gelassenheit, insbesondere weil sie sich schwer vorstellen kann, ihm die gleichen Freiheiten zu gewähren.
„Also ich denke, er hat einfach viel mehr Selbstvertrauen als ich. Der fühlt sich halt nicht gleich bedroht, wenn da ein anderer Mann auftaucht am Horizont. Und ich kriege halt eine Krise. Ich bin noch nicht soweit für mich, weil das echt eine Bedrohung meiner Person wäre, wenn da eine andere Frau auftauchen würde".

Barbara kämpft mit sich, weil sie das Gefühl hat, „etwas kann da nicht stimmen", wenn sie Bernd nicht die gleiche Freiheit zugesteht wie sich selbst.
„Das gibt mir schon manchmal zu denken. ... Ich kann ja nicht sagen, ich brauche diese Freiheit, aber du kriegst die nicht. Ich meine, ich kann das schon sagen, aber ich weiß nicht, was der Bernd dazu sagt. Also das ist echt schwierig."

Essenz auf einen Blick

Für die Entwicklung förderliche Bedingungen und gute Erfahrungen

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein wichtiges Lebens- und Beziehungsgut sein,

- von den Stärken des Partners zu lernen und Aspekte davon ins eigene Leben zu integrieren: *„Der eben nicht lange zögert und fackelt. Wo ich immer denke hin und her.* (...) *Und da denke ich, kann ich mir eine Scheibe von ihm abschneiden (...) greifbarem Wissen, mein Leben organisieren können und Anrufe tätigen können." (...), das Leben auch ein bisschen so als Spiel sehen* (...) *Wo ich mich auch beobachte und merke, ich gucke mir da ganz viel ab von ihm. Und wenn ich dann selbst losziehe, dass ich da ähnlich mit Situationen umgehe, da auch erfolgreich mit bin." (Fanny)*
- mit Hilfe des Partners Zugang zu nicht gelebten Teilen der Persönlichkeit zu finden: *„Dieses Frauliche und dieses Weibliche, das habe ich durch Konrad bekommen. Weil er irgendwie die Frau in mir gefördert hat. Gerade wenn er etwas Handwerkliches für mich macht oder mich zum Essen einlädt oder mir Blumen schenkt oder andere Geschenke mitbringt, so verliebte Liebesbriefe schickt, das ist so ganz klassisch verteilt. Er ist der Mann und er trägt die Frau auf Händen." (Fanny)*

Es kann für Frauen von großer Bedeutung sein, durch das Vorbild des Partners angeregt zu lernen, auf das eigene innere Gefühl, die eigene innere Stimme zu

hören und sich selbst treu zu bleiben, statt nach von außen kommenden Werten und Normen zu leben:

- *„Das Gefühl: In mir ist schon die Lösung, was für mich gut ist. In mir weiß ich das schon. Ich nehme mir nur nicht die Zeit und die Ruhe, dem nachzuforschen, habe ich nie gelernt." (Fanny)*
- *„Dass er einfach immer diese innere Freiheit hatte, das zu tun, was ihm wichtig ist. Und das ist auch, glaube ich, etwas, wo ich mir doch so einiges abgucken kann, auch abgucken möchte. Weil ich ja immer sehr stark in die Richtung denke, was wollen eigentlich die anderen von mir." (Karin)*
- *„Für mich ist ein Lebensprinzip, die Dinge zu tun, von denen ich das Gefühl habe, sie müssen getan werden, dass ich nicht hinterher irgendwann sagen muss, hätte ich das doch bloß getan. Das ist das Schlimmste, das ich mir vorstelle, irgendwann auf mein Leben zurückblicken zu müssen und sagen zu müssen, da habe ich eine Chance verpasst, eine andere Entscheidung getroffen." (Karin)*
- *„Und ich schwanke immer zwischen, geht so was wirklich, kann man wirklich so leben, nach dem Prinzip, wohin die eigene Lust geht.* (...) *Aber dadurch, dass ich es so kontinuierlich mitbekomme, bin ich ein ganzes Stück freier geworden." (Karolin)*

Durch das Vorbild des Partners können Frauen eine positivere Einstellung zu sich selbst und zu ihrem Leben bekommen:

- *„Also ich sehe halt, ich finde das ganz toll, wenn jemand etwas sofort anfasst. Und ich sehe halt, dass man es so auch machen kann. Und er beeinflusst mich dahingehend, dass ich denke, es ist ja alles gar nicht so schwierig. Sobald ich halt sehe, dass jemand auch alles nicht so schwierig nimmt, sondern erstmal macht." (Ricarda)*
- *„Ich habe das einfach von ihm übernommen. Das kam ganz von alleine. Und irgendwann habe ich das festgestellt. Meine Äußerungen wurden auch immer positiver." (Barbara)*
- *„Unsere Liebe ist wirklich ein Geschenk, sie gibt mir viele Dinge, die ich vorher ganz ganz schwer versucht habe zu verarbeiten, und es hat noch nicht mal geklappt. Dass ich immer denke, ich muss an mir arbeiten, ich muss darüber nachdenken und grübeln. Dann musste ich irgendwann zum Tanzen gehen, weil sich alles nur noch gedreht hat." (Tabea)*

Auch in einer nicht in jeder Hinsicht befriedigenden Partnerschaft können Frauen wertvolle Entwicklungsschritte gehen:

- *„ ... ich bin so viel offener und toleranter geworden gegenüber allen möglichen Konstellationen, die es da noch so geben mag, dass ich denke, ich kann es zumindest jetzt nachvollziehen, was andere Menschen in irgendwelche abstrusen Geschichten auch hineintreibt." (Fanny)*

- *„Ich habe es in meinem Leben noch nicht gemacht, dass ich allein ins Theater gegangen bin. Das war der Auslöser, der mich motiviert hat, auch für mich zu sorgen.“ (Karin)*
- *„In der Zeit habe ich dann angefangen zu studieren. Das gehörte in dieses 'Was will ich'. Was will ich, studieren, und wenn ich nicht mit Sven leben kann, dann lebe ich halt eben weiter so, wie ich lebe.“ (Susanne)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Zwei Drittel der Befragten beschreiben ausführlich, welche *Wachstumsschritte* sie im Kontakt zum Partner machten. Fanny benennt es ganz direkt: *„Ich gucke mir da ganz viel ab von ihm“*. Sie fühlte sich von Anfang an von Konrads dynamischer und zielgerichteter Art angezogen, insbesondere im beruflichen Kontext hat sie das Gefühl, viel von ihm lernen zu können. Die Beziehung zu Konrad fördert die Fähigkeiten in ihr, die sie noch nicht so stark entwickelt hat und in dieser Phase ihres Lebens braucht.

Ebenso, wie sie an der Partnerschaft mit Konrad die Lebendigkeit schätzt, war zuvor in der Beziehung mit Felix wichtig, dass sie in der schwierigen Phase der Ablösung aus dem Elternhaus jemanden hat, der ihr Sicherheit und ein Zusammengehörigkeitsgefühl vermittelt *(„ ... bei Felix ist ganz viel an Boden gewachsen, damit ich überhaupt in diese andere Form der Auseinandersetzung reingehen konnte“).* So wie sie es im ersten Gespräch bereits andeutet („Wenn diese Phase jetzt abgeschlossen ist, dann habe ich, glaube ich, wieder das Bedürfnis nach mehr Stabilität“) lernt sie schließlich mit Jonas den Mann kennen, mit dem sie ihr Leben verbringen will.

Dass voneinander lernen auch ein Balanceakt ist, zwischen offen sein für die Impulse des Partners und *zu sich selbst stehen* können, wird insbesondere von Fanny hervorgehoben *(„Dass ich bei meinem bleibe und trotzdem offen bin für anderes, für seine Art“).* Rückblickend wirkt es so, als wären die unterschiedlichen Formen von Partnerschaft in den verschiedenen Lebensphasen genau richtig für Fanny gewesen. Ihre Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit bzw. Auseinandersetzung und Lebendigkeit wurden erfüllt.

Direkte Vergleiche zwischen ihren verschiedenen Partnerschaften werden von den anderen Gesprächspartnerinnen weniger gezogen. Dafür umschreiben sie, was sie an ihren Partnern angezogen hat und was sie von ihnen gelernt haben. Die folgenden Sätzen stellen für mich in dieser Hinsicht Kernaussagen dar:

Fanny:
„Er sorgt für sich und das fordert mich natürlich auch auf, für mich zu sorgen ...“
„Allmählich finde ich auch wieder Zugang zu dem ganz Zarten ...“

Karin:

„Hans hat immer sehr stark das gemacht, was er wollte ..."
„Er schafft es, sich nicht in eine Abhängigkeitsposition zu begeben ..."

Karolin:
„Er liebt es, im Augenblick zu leben ..."
„ ... dadurch, dass ich es so kontinuierlich mitbekomme, bin ich ein ganzes Stück freier geworden ..."

Ricarda:
„Und er beeinflusst mich dahingehend, dass ich denke, es ist ja alles gar nicht so schwierig ..."
„ ... ich das so vorgelebt bekommen habe, wie ich mir das so vorstellen kann ..."

Barbara:
„Ich habe das (positive Denken) einfach von ihm übernommen ..."

Tabea:
„Ich weiß nun am besten, was ich noch an mir verändern möchte. *Aber ich muss es nicht mehr heute und sofort und eben auch nicht auf Kraft, nicht mit Gewalt* ..."
„Unsere Liebe ist wirklich ein Geschenk, *sie gibt mir viele Dinge*, die ich vorher ganz ganz schwer versucht habe zu verarbeiten, und es hat noch nicht mal geklappt."

Die Beispiele zeigen, dass eine Partnerschaft anregen kann, voneinander zu lernen. So kann ein Partner, der liebevoll und sorgsam mit sich selbst umgeht, den anderen durch *sein Vorbild dazu anregen*. Ebenso kann eine Partnerschaft dazu ermutigen, *eigene ungeliebte Seiten zuzulassen.*
Auf einer tieferen Ebene kann man vielleicht sagen, dass man durch den Partner Seiten an sich kennen lernt, die man ohne ihn nicht erlebt hätte. So findet Fanny durch Konrad und später Jonas mehr zu ihrer *weiblichen und zarten Seite*, Karin durch Hans zu dem *starken und autonomen Teil in sich*. Diese Seiten waren vorher schon vorhanden, aber bekommen durch den Impuls vom Partner einen ihnen gemäßen Platz im eigenen Leben.

Mein Eindruck ist, dass es im Kontakt zum Partner aber nicht nur darum geht, noch unentdeckte Aspekte meiner Persönlichkeit zu entwickeln. Ebenso kann es vorkommen, dass ungelöste Konflikte, zum Beispiel mit den Eltern, wieder aktiviert werden. „Jonas hat ja etwas sehr Zartes und Feines. Das ist ja das, was ich bei mir sehr schwer annehmen konnte oder kann, dieses auch mal zart sein. Ich wollte ja immer ordentlich mit Kraft ins Leben, weil meine Mutter mir zu zart ist. *Allmählich finde ich auch wieder Zugang zu dem ganz Zarten.*" Wie dieser Gesprächsausschnitt von Fanny zeigt, können in der Partnerschaft auch prägende Erfahrungen in der Herkunftsfamilie aufgearbeitet und in neuem Licht betrachtet werden.

Die vorangegangenen Beispiele zeigen, dass ich von den Stärken des anderen, von denen ich mich angezogen fühlte, lernen kann. Sie zeigen mir noch ungenutzte Möglichkeiten meiner Persönlichkeit, *Richtungen, in die ich mich entwickeln möchte*. Der Kontakt zum Partner kann mir dabei helfen. Durch sein ständiges Vorbild bin ich in der Lage, schließlich einen Teil dessen, was er für mich verkörpert, in mein Leben aufzunehmen und zu leben.

Eine wichtige Voraussetzung ist, grundsätzlich zu persönlichem Wachstum bereit zu sein, d.h. an den eigenen Schwächen zu arbeiten. Wie die Hälfte der Gesprächspartnerinnen berichtet, erlebten sie so auch eine *nicht in jedem Punkt befriedigende Partnerschaft als förderlich für ihre persönliche Entwicklung.*

Fanny erlebt es als Bereicherung, dass sie durch ihre Beziehung zu einem verheirateten Mann offener und *toleranter* wird gegenüber unkonventionellen Beziehungskonstellationen. Karin berichtet, dass sie wesentlich *selbständiger* dadurch wurde, dass sie und Hans nur wenig gemeinsame Interessen haben. Susanne *entwickelt sich beruflich weiter*, nachdem ihr Wunsch nach Familie und gemeinsamem Leben mit Sven nicht in Erfüllung geht.

Auch eine Beziehung zu einem anderen Mann, wenn sie gut integriert wird, kann Entwicklung auslösen. So lernt Barbara einen Mann kennen, der für sie das verkörpert, was sie an ihrem Partner vermisst: Sie fühlt sich angezogen von seiner erotischen Ausstrahlung und seinem Selbstbewusstsein. Die Freundschaft, die sich zwischen den beiden entwickelt, löst in ihr den Wunsch nach einer neuen Form der Beziehung aus, wo sie kommen und gehen kann, wie sie will, mit einem Partner, der unabhängig genug ist, dies mitzutragen. Bernds Vertrauen in sich selbst und ihre Partnerschaft lassen ihn ihre zeitweilige Verliebtheit mit relativer Gelassenheit überstehen, so dass Barbara und er schließlich ihre Erfahrungen in die Partnerschaft integrieren können.

Beeindruckend finde ich, mit welcher Sicherheit die Befragten den Partner fanden, der für die jeweilige Phase ihres Lebens der richtige war. Wie auf geheimnisvolle Weise durch einen inneren Kompass geleitet, begegneten sie ihm. Karin drückt es so aus: *„ ... sicherlich habe ich mit ihm auch jemanden gefunden, den ich gesucht habe“*.

Mein Eindruck ist, dass eine Partnerschaft Frauen Impulse geben kann zu einem befriedigenderen, *vollständigeren Leben*. Oft hatten die Befragten Visionen von einem besonderen Glück, wenn sie in eine Partnerschaft hineingehen. Aus den Gesprächen wird mir deutlich, dass wenn wir uns wirklich *einzulassen* vermögen, jede Beziehung mit einem *Reifeprozess* verbunden und ein Gewinn für den Menschen ist. Selbst wenn es sich nicht um eine in jedem Punkte befriedigende Beziehung handelt.

6.2.6. Eine befriedigende körperliche Beziehung erleben

Alle Befragten bezeichneten die Gestaltung der körperlichen Beziehung zum Partner als etwas, dass in ihrer persönlichen Entwicklung eine große Rolle spielte. Dabei handelt es sich nicht nur um einzelne Erlebnisse, sondern um eine grundlegende Einstellung: Die Gesprächspartnerinnen betonen, dass die körperliche Nähe, den anderen gut „riechen" zu können und sich von ihm körperlich angezogen zu fühlen, für sie von zentraler Bedeutung ist.

Sich körperlich vom Partner angezogen fühlen und ihm nah sein

„Wir sind beide auch sehr geruchsorientiert."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Fanny harmoniert mit Jonas auf vielen Ebenen. Beide sind Geruchsmenschen und können sich „gut riechen". Beide lieben die körperliche Nähe zueinander.
„Ja, da trügt die Nase wirklich nicht. Das finde ich immer ein ganz wichtiges Zeichen. Felix mochte ich auch nicht so gerne riechen. Konrad mochte ich ja gern riechen, und da habe ich das erst gemerkt, wie wichtig für mich der Geruch ist. ... Also wir sind beide auch sehr geruchsorientiert. Wir schmusen auch beide so gerne. Wir sind ständig einfach nur am Schmusen. Und das ist einfach schön."

„Wenn ich mich abends neben Daniel lege, und er so schön warm ist, das reicht mir völlig."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Obwohl Tabea regelmäßig Yoga macht, spielt es für sie nicht mehr so eine zentrale Rolle wie früher, da sie sich im Beisammensein mit Daniel schon sehr entspannt fühlt.
„Ich mache das noch, aber nicht mehr so intensiv wie früher. Ich habe gerade ein Yogawochenende gemacht und merke, dass es mir wahnsinnig gut tut. Ich habe aber Anfang dieses Jahres damit erstmal aufgehört, kontinuierlich einmal die Woche hinzugehen. Aus verschiedenen Gründen, u.a. weil es nicht weiterging. Es kamen immer Anfänger dazu, und ich habe mich schon fortgeschrittener gefühlt, wollte ein bisschen mehr machen. Ich mache jetzt zu Hause Yoga. Von meiner Gesamtverfassung bin ich relativ ausgeglichen einerseits, und andererseits habe ich viel Bewegung durch das Fahrradfahren. Hier in der Wohnung hat man auch viel Auslauf, wenn man hier arbeitet. Ich muss keine großartigen Verspannungen ausgleichen. Das ist bei der Computerarbeit immer ganz anders, man ist völlig verspannt. Da musste ich immer viel machen, um das wieder wegzukriegen.
Mit der Meditation, das ist weniger geworden. Ich mache es noch für mich, manchmal ist es auch so gut. Wenn ich mich abends neben Daniel lege, und er so schön warm ist, das reicht mir völlig. Da brauche ich nicht mehr meditieren."

„Ich habe noch nie in meinem Leben einen Mann erlebt, der so zärtlich sein kann."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Die körperliche Nähe ist Hans und Karin gleichermaßen wichtig. Für Karin ist dies ein zentraler Punkt, der sie an Hans bindet, trotz der Wünsche, die sich mit ihm nicht erfüllen lassen.
„Ich habe noch nie in meinem Leben einen Mann erlebt, der so zärtlich sein kann, der auch diesen Wunsch nach Berührung und Nähe hat, dass der auch so stark ausgeprägt ist. Es ist ihm unheimlich wichtig zu kuscheln, körperliche Nähe. Das sagt man ja sonst auch eher den Frauen nach. Das ist etwas, was bei ihm sehr stark ist.
Mir ist es auch wichtig. Meine Hemmungen sind unheimlich stark. Ich merke das immer wieder im Kontakt mit Menschen, dass ich meistens nicht diejenige bin, die auf andere körperlich zugeht und sie in den Arm nimmt. Ich zögere da eher lange."

„Es ist wirklich total schwierig, das zu trennen."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Barbaras Ansicht nach hat körperliche Nähe eine völlig andere Qualität als Sex.
„Es ist was anderes als zusammen schlafen. Und es ist meiner Ansicht nach, das ist jetzt meine persönliche Meinung, auch manchmal näher, als wenn man zusammen schläft. Und deswegen macht mir es nämlich auch mehr Angst. Und dann ist es für mich manchmal leichter, den alten Weg zu gehen."

Mit Bernd hat sie gelernt zu trennen, ob sie sich körperliche Nähe oder Sex wünscht.
„Mittlerweile weiß ich den Unterschied, wann ich wirklich will oder wann es halt so ein Füller ist. Aus Langweile. Es ist einfach so, dass ich manchmal etwas anderes will. In den Arm genommen oder ganz eng aneinander liegen. Das reicht mir dann auch."

„Das Wichtigste in der Beziehung, ich glaube, das ist diese körperliche Nähe."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Für Karolin spielt außer den bereits erwähnten Qualitäten einer Beziehung der Körperkontakt eine wesentliche Rolle.
„Das Wichtigste in der Beziehung, ich glaube, das ist diese körperliche Nähe. Also dieses Gefühl von, ich würde gar nicht sagen, dass das Peter spezifisch ist, ich glaube, das ist für mich einfach total wichtig in der Beziehung, dass man ganz eng am Körper des anderen dran ist. Also vielleicht ehemals symbiotische Gefühle, die das wachrufen. Ich weiß es nicht. So körperliche Nähe einfach. Ich glaube, das ist das Wichtigste für mich. Also nicht das Allerwichtigste, ich weiß es nicht, aber es ist sehr wichtig."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin

Auch in ihrer Partnerschaft mit Nico ist die gegenseitige körperliche Anziehung von großer Bedeutung.
„Aber ich denke letztlich doch auch, dass eine Beziehung auf Lust basiert. Auf körperlicher Anziehung. Dass das über alles hinwegträgt. Das ist schon was Besonderes."

Sich von der Sicherheit des Partners angezogen fühlen

„Es ist einfach so angenehm, dass er sich seiner so sicher ist."

Karin, 31 Jahre, Sozialtherapeutin
Als Karin Hans kennen lernt, schätzt sie besonders seine Erfahrung und Sicherheit im körperlichen Kontakt.
„Wenn ich dann nicht offen über meine Unsicherheiten reden könnte, könnte ich mich auf so was nicht einlassen, das könnte ich nicht aushalten. Aber ansonsten läuft das halt in erster Linie auf einer körperlichen Ebene. Und diese ganze Fremdheit, die im Gespräch da ist, weil wir uns überhaupt nicht kennen, das ist weg, sobald wir uns berühren.
Es ist einfach so angenehm, dass er sich seiner so sicher ist. Das ist schön. Dass ich mich auch seiner Führung überlassen kann. Das ist einfach schön und was auch witzig ist. Er erzählt immer Stories, Phantasien. Mir macht so was auch Spaß. Gut, wenn ich einen bestimmten Punkt überschritten habe, ist da nichts mehr drin. Aber vorher ist es einfach unheimlich schön. Das ist etwas, womit ich auch spielen kann. Phantasien, die ich aufgreifen kann. Ich habe auch manchmal schon ganz schön gelacht dabei."

„Er hatte da so eine ganz große Offenheit."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Felix entspanntes, natürliches Verhältnis zur Sexualität wirkt wohltuend auf Fanny.
„Und auch, wo bei mir in der Familie der Umgang mit Sexualität immer mehr verklemmt war, da hatte er so eine ganz große Offenheit. Das meinte ich so mit dem, dass er mir den Zugang dazu erleichtert hat. Dass es für mich was ganz Natürliches, Lustvolles, Entspannendes ist, fast so wie im kindlichen Spiel, das hat mich ganz fasziniert, diese Offenheit, die er da hat."

Sexuelle Phantasien miteinander teilen

„Was jetzt ein große Bereicherung in unserer Sexualität ist, das ist eben der Bereich Phantasien."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Von Anfang an fühlt sich Karin auch körperlich stark von Hans angezogen. Dies hat sich auch nach zweijährigem Zusammensein nicht verändert. Ihre für beide erfüllte Sexualität ist ein wichtiges Bindeglied zwischen den beiden.

„Was schon eine große Rolle spielt, was ich auch jetzt so merke, ist, dass ich einfach lange lange Zeit brauche, bevor ich mich wirklich auf einen Mann einlassen kann. Dass ich auch ein hundertprozentiges Vertrauen habe. Dass ich mich auch traue, so ein bisschen mehr aus mir herauszugehen, was mir immer noch schwerfällt. Diese letzte Krise betreffend, das Thema, wie wir es genannt haben, *diese ganzen Phantasien um diesen S/M-Bereich rum, das ist etwas, was verrückterweise auch noch mal einen riesigen Entwicklungsschritt ausgelöst hat.* Insofern nämlich, als er irgendwann damit rausrückte, dass er nun auch Phantasien hätte, von denen er zwar wüsste, dass die überhaupt nichts mit der Realität zu tun hätten, aber es sind eben Phantasien vorhanden, die er auch noch nie irgend jemandem gegenüber geäußert hätte. Und plötzlich sprach er sie aus. Was jetzt ein große Bereicherung in unserer Sexualität ist, das ist eben der Bereich Phantasien. Er erzählt gerne. Er hat ganz viel Phantasien, er erzählt sie sehr gerne, und ich höre sie unheimlich gerne. Das sind fast immer Sachen, die ich außerordentlich erregend finde und die uns beiden ungeheuren Spaß machen. Ich erinnere mich z.B. an eine Szenerie, das war eine Woche, bevor er in Urlaub gefahren ist und wir haben darüber gesprochen, wie es denn da eventuell wäre. Ob er denn da eventuell jemanden treffen könnte, mit der er ins Bett geht und ich komme in zwei Wochen nach. Und wir haben dann miteinander geschlafen, während er mir erzählt hat, wie er mit einer anderen Frau vögelt. Was dann auch bei uns beiden zu einem unheimlich schönen Höhepunkt geführt hat und ich ihm dann hinterher sagte, weißt Du, ich war gerade dabei, wie du mit einer anderen Frau gevögelt hast.“

„Für mich ist es ein tragendes Element.“

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Ein tragendes Element ihrer Partnerschaft ist für Ricarda, dass sie und Jan im sexuellen Bereich harmonieren, wie sie es lange nicht mehr erlebt hat.
„Dass ich mit Jan endlich jemanden habe, der auch richtig tabulos ist und wo ganz viel Entwicklung möglich ist und das jederzeit in jede Richtung gehen kann und wir beide soweit sind, das alles auszuprobieren. Was der eine oder die andere für Phantasien hat. Ich denke auch oft, dass es sich allein dafür lohnt, also wenn wir uns total streiten. Und ich immer denke, was mache ich eigentlich mit diesem großkotzigen Hochstapler hier. Wie konnte ich mir gerade so einen aussuchen, der noch nicht einmal segeln kann. Dann denke ich immer, aber ich müsste wieder zehn Jahre suchen, bis ich jemanden finde, mit dem es so gut ist. Das war das letzte mal vor neun Jahren, dass mir so jemand begegnet ist.
Also für mich ist das ganz tragend. Für Jan nicht so sehr. Wenn das nicht im Bett so gut gewesen wäre, dann hätte ich das nicht versucht mit ihm. Glaube ich. Oder ich bin mir nicht so sicher. Er findet Sexualität nicht so wichtig, es ist für ihn nicht das tragende Element. Er liebt mich wegen anderer Sachen. Sagt er jedenfalls immer. Für mich ist es ein tragendes Element. Steht im Vordergrund eigentlich.
Es ist nicht alles auf einmal, aber auf jeden Fall deckt er so viel von meinen Bedürfnissen ab, dass das auf jeden Fall ganz gut gehen kann. Weiß man

trotzdem nicht, irgendwie können wir uns auch trotzdem total streiten. Aber ich bin eigentlich auch die ganze Zeit, bis auf die Phasen, in denen wir uns total streiten, richtig glücklich gewesen. Und das bin ich ja schon lange sonst nicht. Oder ich habe auch, seit wir zusammen sind, ein ganz anderes Lebensgefühl. So vom Grundgefühl ist das viel viel positiver."

Essenz auf einen Blick

Im vorangegangenen Kapitel werden von den Befragten folgende für ihre Entwicklung *förderlichen Bedingungen und guten Erfahrungen* benannt:

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein wichtiges Lebens- und Beziehungsgut sein, in der Partnerschaft zu ihren individuellen sexuellen Bedürfnissen zu stehen und damit auf Resonanz beim Partner zu stoßen:

- *„Ja, da trügt die Nase wirklich nicht. Das find ich immer ein ganz wichtiges Zeichen." (Fanny)*
- *„Ich habe noch nie in meinem Leben einen Mann erlebt, der so zärtlich sein kann ..." (Karin)*
- *„Mittlerweile weiß ich den Unterschied, wann ich wirklich will oder wann es halt so ein Füller ist. Aus Langweile. Es ist einfach so, dass ich manchmal etwas anderes will. In den Arm genommen oder ganz eng aneinander liegen. Das reicht mir dann auch." (Barbara)*
- *„Wenn ich dann nicht offen über meine Unsicherheiten reden könnte, könnte ich mich auf so was nicht einlassen, das könnte ich nicht aushalten." (Karin)*
- *„Und auch, wo bei mir in der Familie der Umgang mit Sexualität immer mehr verklemmt war, da hatte er so eine ganz große Offenheit." (Fanny)*
- *„ ... diese ganze Phantasien um diesen S/M-Bereich rum, das ist etwas, was verrückterweise auch noch mal einen riesigen Entwicklungsschritt ausgelöst hat." (Karin)*
- *„Dass ich mit Jan endlich jemanden habe, der auch richtig tabulos ist und wo ganz viel Entwicklung möglich ist und das jederzeit in jede Richtung gehen kann, und wir beide soweit sind, das alles auszuprobieren." (Ricarda)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Für die Gesprächspartnerinnen steht die körperliche Nähe im Mittelpunkt ihrer Partnerschaft, eine erfüllte sexuelle Beziehung ist für sie von zentraler Bedeutung. Schon zu Beginn einer Beziehung kann die körperliche Anziehungskraft ausschlaggebend sein. Auch für den weiteren Verlauf ihrer Entwicklung in der Partnerschaft spielt nach Ansicht der Befragten Sexualität eine große Rolle.

Sexualität wird von den Gesprächspartnerinnen mit unterschiedlichem Inhalt gefüllt: Fanny genießt es vor allem, mit Jonas zu *schmusen*. Für Tabea ist es eine Form der *Entspannung*, sich an Daniel abends im Bett anzukuscheln. Seit sie mit ihm zusammen ist, kann sie sogar auf ihre regelmäßigen Yogaübungen verzichten. Karin betont, wie wichtig für sie die *Zärtlichkeit* von Hans ist, um eine vertrauensvolle Basis auch auf der körperlichen Ebene zu ihm zu bekommen. Auch Barbara stellt in ihrer Partnerschaft fest, dass sie häufig eher Lust auf *kuscheln* mit Bernd als auf Sex hat. Karolin erwähnt in beiden Gesprächen, dass die körperliche Nähe zum Partner für sie das Wichtigste in ihrer Partnerschaft ist.

Es fällt auf, dass die Befragten Sexualität sehr umfassend betrachten, so sind kuscheln und schmusen für sie elementarer Bestandteil ihres Sexuallebens. Sie gehen mit vielerlei Bedürfnissen mit ihrem Partner ins Bett, nicht nur mit dem Wunsch nach Befriedigung ihrer Lust.

Die körperliche Nähe bietet vielleicht unter anderem eine einzigartige Gelegenheit, *aufzutanken und Reserven aufzufüllen*. Tabea sagte: *„Wenn ich mich abends neben Daniel lege und er so schön warm ist, das reicht mir völlig. Da brauche ich nicht mehr meditieren."*

Karin und Fanny berichten, wie hilfreich es für sie war, dass ihr Partner über mehr *sexuelle Erfahrungen* verfügte als sie selbst und ihnen damit viel Sicherheit vermittelte. Für Karin ist es ein zunehmend wichtiger Bestandteil ihrer Partnerschaft mit Hans geworden, ihre *sexuellen Phantasien* mit ihm teilen zu können. Auch für Ricarda ist es von elementarer Bedeutung, ihre Phantasien ausleben zu können. Für sie war dies auch bei der Partnerwahl entscheidend. Sie sieht Jan so manche Schwäche nach, weil er so experimentierfreudig ist und sie mit ihm eine befriedigende Sexualität erlebt, wie lange nicht mehr *(„Wenn das nicht im Bett so gut gewesen wäre, dann hätte ich das nicht versucht mit ihm.").*

Trotz der persönlichen Schwerpunkte, gibt es vielleicht einen gemeinsamen Nenner, der die Bedeutung der körperlichen Beziehung von den Befragten zu ihren Partnern allgemein deutlich machen kann. Sprachlich findet er sich wieder in Sätzen wie
„Ja, da trügt die Nase wirklich nicht. Das find ich immer ein ganz wichtiges Zeichen." (Fanny)
„Und diese ganze Fremdheit, die im Gespräch da ist, weil wir uns überhaupt nicht kennen, das ist weg, sobald wir uns berühren." (Karin).
„Aber ich denke letztlich doch auch, dass eine Beziehung auf Lust basiert. Auf körperlicher Anziehung." (Karolin)

Aus dem Gesagten schließe ich, dass das Besondere in der körperlichen Nähe darin liegt, dass sie die Bedeutung, die die Partnerschaft für uns hat, auf einer *unbewussten* Ebene widerspiegelt. Eine körperliche Beziehung aufzubauen, die nicht an Reiz verliert, erfordert *Einfühlungsvermögen und Phantasie.* Auch wenn sich die Intensität des sexuellen Erlebens von Frau zu Frau unterscheidet, so

schließe ich dennoch aus den Gesprächsausschnitten, dass ein befriedigendes Sexualleben für die Entwicklung von Frauen in einer Beziehung sehr bedeutsam ist.

6.2.7. Der Einfluss von Erfahrungen in der Herkunftsfamilie auf die Entwicklung von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Die Hälfte der Gesprächspartnerinnen äußerte sich dazu, wie sich Erfahrungen und Erlebnisse in ihrer Kindheit und der Kontakt mit ihrer Herkunftsfamilie heute auf ihre persönliche Entwicklung in ihrer Beziehung ausgewirkt hat.

Die Geschichte des anderen kennen lernen

„ ... seine Mutter hat so viel Ordnung geschaffen, das musste immer alles gebohnert sein."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Für Fanny ist es wichtig, die Kindheitsgeschichte von Jonas kennen zu lernen.
„Bloß da weiß ich ja auch den Hintergrund, seine Mutter hat so viel Ordnung geschaffen, das musste immer alles gebohnert sein. Und das war das erste, was ihm bei mir auffiel. Dass zwar alles ordentlich war, aber als wir dann gegessen hatten und er abwaschen wollte, fragte ich: 'Willst du denn jetzt abwaschen?' Also abends um zwölf. Und ich sagte: 'Also das kann ja gerne stehenbleiben.' Und das fand er dann sehr entspannt. Also er war da eher noch in der Schiene seiner Mutter. Es muss jetzt alles gleich ordentlich gemacht werden. Und die Badewanne muss nach dem Duschen abgewaschen werden. Und jetzt lebt er seine Unordnung aus. Und kostet das sehr aus."

„Er saß Stunden vor dem Fernseher ..."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Weihnachten verbringt Tabea mit Daniel bei seinen Eltern.
„Das war schön und aufregend und kribbelnd. Das war ja ganz neu, klar. Danach sind wir schon öfter mal runtergefahren. Im letzten Jahr auch wieder über Weihnachten, da war es schon ein bisschen gesetzter. Es haben mich schon einige Sachen angefangen zu stören. Das betraf nicht direkt Daniel. Wahrscheinlich ist es so, wenn man nach Hause fährt, dass man dann in seine alte Rolle zurückfällt. Er saß Stunden vor dem Fernseher, schon richtig apathisch, und ich habe meine Alleingänge gemacht. Es lag auch daran, dass wir so lange da unten waren, zu lange. Ich habe mich sehr darauf eingestellt, Besucherin zu sein. Wenn man gar keine eigenen Aufgaben hat, weiß man gar nicht mehr, was man machen soll. Ich hatte nichts eigenes, wohin ich mich mal zurückziehen konnte. Jedenfalls hatte ich das Gefühl. Dann habe ich irgendwas geschrieben, gelesen, einfach nur mal, um nicht Kindergeschrei oder Fernseher um mich zu haben. Das hat mich ganz verrückt gemacht. Man will ja auch einen guten Eindruck machen. Aber ich

konnte nicht zwölf Tage lang einen guten Eindruck machen, das war schwierig. Aber es hatte nicht direkt etwas mit Daniel zu tun."

Parallelen zur elterlichen Beziehung finden

„Ich habe die Vermutung, dass es meiner Mutter genauso gegangen ist mit meinem Vater."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin erkennt Parallelen, was ihre Beziehung mit Hans angeht, zu der ihrer Eltern.
„Ja, das ist mir schon wichtig. Weil er ja einfach so viel mehr weiß, ist es mir wichtig, auch ab und zu mal zu hören, dass es auch Bereiche gibt, die ich durchaus kann, weil ich mich auch sonst sehr schnell sehr klein fühle. Und ich denke auch, dass ich mir auf die Art und Weise ein Stückchen die Bestätigung hole, die ich früher nicht gekriegt habe. So im Elternhaus. Das sind so Gedanken, die mir auf einmal wieder durch den Kopf gehen. Dass ich vor neuen Sachen oft sehr viel Angst habe. Also wenn er sagt, ich überlege mir, ein Segelboot zu mieten, und fragt, hast du nicht Lust, das zu lernen. Und ich mir begeistert vorstelle, um Himmels willen, ich sollte jetzt segeln lernen. Es ist nicht, dass ich dazu keine Lust habe, sondern es ist meine Angst, mich zu blamieren und mich zu dumm anzustellen. Mich vor ihm zu blamieren.
Das passiert mir auch, wenn wir in Gesellschaft sind. Er ist sowieso der tolle Unterhalter, der so unheimlich viel Wissen hat und auch die Leute in Bann ziehen kann, dass ich mich schon kaum noch traue, den Mund aufzumachen, weil ich denke, um Himmels willen, wenn ich jetzt so ganz banal über das Wetter oder die Farbe der Tapete rede, dann denkt er nur, um Himmels willen, was ist das für eine. Wie konnte ich mir nur die aussuchen?"
„Ich habe die Vermutung, dass es meiner Mutter *genauso gegangen* ist mit meinem Vater. Dass sie sich da ganz ganz lange *angepasst* hat und irgendwann entschieden hat, es ist mir völlig egal, ich sage es jetzt trotzdem. Und ich erinnere mich an so manchen Spruch von meinem Vater, wenn er sagte, um Himmels willen, wenn sie nur wenigstens wissen würde, was die Fremdworte bedeuten, die sie benutzt, und sie die nicht irgendwie falsch benutzt. Und das ist ihm dann peinlich gewesen."

„Er ist genau wieder so ein Typ, der vermittelt, ich habe mir dich ausgesucht und ich werde dich lieben, egal was passiert. Und das ist ja das, was mein Vater meiner Mutter vermittelt hat ..."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Obwohl Jan sehr viel autonomer ist als Ricardas Ex-Freund Andi, ist er trotzdem emotional sehr auf sie fixiert.
„Also er ist wesentlich konfliktfreudiger als Andi und klärt gerne Dinge sofort. Wenn er das Gefühl hat, das läuft nicht mehr mit uns beiden, oder das ist katastrophal schräge, anstatt da noch mal eine Nacht drüber zu schlafen, beendet

er das dann lieber gleich. *Es ist aber trotzdem wieder so jemand, der ... So einfach grundsätzlich wieder dieses gleiche Muster, so wie mein Vater. Er ist genau wieder so ein Typ, der vermittelt, ich habe mir dich ausgesucht und ich werde dich lieben, egal was passiert. Und das ist ja das, was mein Vater meiner Mutter vermittelt hat und auf solche Typen fahre ich anscheinend ab.*
Ja, er fährt total auf mich ab. Manchmal ist das natürlich auch ein bisschen nervig. Aber andererseits suche ich mir einfach solche Männer.
Ich denke aber auch, dass ich ihn schon letztendlich in der Hand habe. Das ist ein bisschen peinlich, nicht?
Er ist natürlich schon relativ eigenständig, und er ist auch nicht von mir abhängig. Wenn er das Gefühl hat, er will das nicht mehr, dann würde er das auch nicht mehr machen. Er würde nie sagen, ich kann ohne dich nicht leben."

Sich ablösen von der Herkunftsfamilie

„Heiraten ist etwas, was zwischen Jonas und mir stattfindet."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Als Fannys Familie von der geplanten Hochzeit erfährt, freuen sich alle. Jonas und Fanny machen die Erfahrung, dass sie ihre gemeinsame Zeit sorgsam hüten müssen.
„Jetzt sind wir erst einmal wieder distanziert mit dem Erzählen unserer Pläne. Gerade damit, dass das alles so schnell ging, da haben zu wenig auf uns Rücksicht genommen. Uns immer nur an Wochenenden zu sehen und möglichst viele Leute wollen Jonas kennen lernen ..., das reicht mir jetzt. Wir hatten kaum Zeit für uns. ... Da haben wir auch gemerkt, nein , wir sind uns einfach wichtiger. Dass wir denn auch aufpassen, dass es nicht zu schnell nach außen geht und wir die Energie so verpuffen lassen, die wir erst einmal für uns selbst brauchen."

Für Fanny und Jonas ist der Tag ihrer Hochzeit ihr Tag. Auch im Standesamt möchten sie für sich sein. Eine kirchliche Trauung lehnt Fanny ab.
„Also ich habe bei mir gemerkt, das hätte ich des Bildes wegen gemacht. Wie schön, mit schönem Kleid und Einzug in der Kirche und alle gucken auf mich. Also so etwas von narzisstischer Befriedigung, und jetzt ist Fanny auch mal die Braut. Sonst gucke ich wie andere Bräute sind und projiziere alle möglichen Glücksgefühle hinein und dann bin ich es mal."
„Das ist zum Beispiel auch ein Punkt, da hätte ich früher ... viel Rücksicht genommen, was andere auch denken oder sich vorstellen möchten, und jetzt ist uns beiden klar, wir wollen das, was wir schön finden, und wenn andere sich darüber ärgern oder meine Eltern enttäuscht sind, weil wir auch in dem Trauzimmer allein sein wollen."

Essenz auf einen Blick

Für eine Frau kann es ein wichtiger Entwicklungsschritt sein, Parallelen zwischen der eigenen Beziehung und der der Eltern zu erkennen, sich vom vertrauten Beziehungssystem der Herkunftsfamilie zu lösen und ihren eigenen Weg zu finden:

- *„Ich habe die Vermutung, dass es meiner Mutter genauso gegangen ist mit meinem Vater. Dass sie sich da ganz ganz lange angepasst hat und irgendwann entschieden hat, es ist mir völlig egal, ich sage es jetzt trotzdem. Und ich erinnere mich an so manchen Spruch von meinem Vater, wenn er sagte, um Himmels willen, wenn sie nur wenigstens wissen würde, was die Fremdworte bedeuten, die sie benutzt, und sie die nicht irgendwie falsch benutzt. Und das ist ihm dann peinlich gewesen.“ (Karin)*
- *"Es ist aber trotzdem wieder so jemand, der ... So einfach grundsätzlich wieder dieses gleiche Muster, so wie mein Vater. Er ist genau wieder so ein Typ, der vermittelt, ich habe mir dich ausgesucht und ich werde dich lieben, egal was passiert. Und das ist ja das, was mein Vater meiner Mutter vermittelt hat und auf solche Typen fahre ich anscheinend ab.“ (Ricarda)*
- *„Das ist zum Beispiel auch ein Punkt, da hätte ich früher ... viel Rücksicht genommen, was andere auch denken oder sich vorstellen möchten, und jetzt ist uns beiden klar, wir wollen das, was wir schön finden, und wenn andere sich darüber ärgern oder meine Eltern enttäuscht sind, weil wir auch in dem Trauzimmer allein sein wollen.“ (Fanny)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Sich gegenseitig *Geschichten aus der Kindheit zu erzählen* und die Familie des Partners kennen zu lernen, fand ein Viertel der Gesprächspartnerinnen hilfreich für ihre Entwicklung in der Partnerschaft. Dadurch, dass sie wussten, wo manche Verhaltensweisen ihrer Partner ihren Ursprung hatten, fiel es ihnen leichter, sie zu tolerieren. So gelingt es Fanny, obwohl sie es lieber ordentlich hat, Verständnis dafür aufzubringen, wenn Jonas „seine Unordnung auslebt“, was den Alltag der beiden sehr positiv beeinflusst („Und das fand er dann sehr entspannt“). Tabea erlebt, wie Daniel in alte Rollenmuster zurückfällt, wenn sie längere Zeit bei seinen Eltern verbringen. Sie entschließt sich, in diesen Fällen ihren eigenen Weg zu gehen und sich nicht darüber zu ärgern.

Auch *Parallelen zur elterlichen Partnerschaft* in der eigenen Beziehung wiederzufinden, wird von zwei der Befragten als förderlich empfunden. In der Auseinandersetzung mit ihrer Herkunftsfamilie macht Karin die Entdeckung, dass sie die *Erfahrung ihrer Mutter in ihr Selbstbild* übernommen hat: „Und ich erinnere mich an so manchen Spruch von meinem Vater, wenn er sagte, um Himmels willen, wenn sie nur wenigstens wissen würde, was die Fremdworte bedeuten, die sie benutzt, und sie die nicht irgendwie falsch benutzt.“ Karin schließt daraus, dass ihre Angst, von Hans nicht ernst genommen zu werden *(„weil ich denke, um Himmels willen, wenn ich jetzt so ganz banal über das*

Wetter oder die Farbe der Tapete rede, dann denkt er nur, um Himmels willen, was ist das für eine. Wie konnte ich mir nur die aussuchen?“), auch daher rühren könnte, dass sie dies zu häufig bei ihrer Mutter erlebt hat. Dadurch, dass ihr dies bewusst ist, gelingt es ihr, dieses Muster zu durchbrechen: „Und ich denke auch, dass ich mir auf die Art und Weise ein Stückchen die Bestätigung hole, die ich früher nicht gekriegt habe.“

Auch Ricarda findet *Parallelen* zwischen dem ihr *vertrauten Beziehungssystem* ihrer Eltern und ihrer Partnerschaft mit Jan: „Er ist genau wieder so ein Typ, der vermittelt, ich habe mir dich ausgesucht und ich werde dich lieben, egal was passiert. Und das ist ja das, was mein Vater meiner Mutter vermittelt hat ...“ Sie beobachtet, dass Jan jedoch emotional schon weit weniger abhängig von ihr ist („Er würde nie sagen, ich kann ohne dich nicht leben.“) als ihr früherer Freund Andi. Dies könnte darauf hinweisen, dass sie sich möglicherweise schon etwas von dem vertrauten Beziehungsmuster (der Abhängigkeit) befreit hat.

Sich *abzulösen von der Herkunftsfamilie* und gleichzeitig eine neue Verbundenheit mit dieser zu erschaffen, kann ein wichtiger Entwicklungsschritt einer jungen Frau in einer Partnerschaft sein. Ein Beispiel hierfür schildert Fanny. Sie und Jonas mussten zu Beginn ihrer Partnerschaft feststellen, dass sie sehr stark von ihrer Familie vereinnahmt wurden („Wir hatten kaum Zeit für uns“). Sie entschließen sich, ihre Eltern zu ihrer Hochzeit einzuladen, aber sie zu bitten, während der Zeremonie im Trauzimmer des Standesamtes draußen zu warten. Einen eigenen Weg mit dem Partner zu suchen und zu finden kann bedeuten, wie dieses Beispiel zeigt, Erwartungen von Angehörigen zu enttäuschen. Dennoch kann gerade diese Enttäuschung dazu beitragen, eine neue *stimmigere Beziehung* zu den Eltern aufzubauen.

Zu wissen, dass die Wurzeln von Konflikten weit in die Familienvergangenheit zurückreichen können, kann ein erster Schritt sein, um diese zu vermeiden. Günstigenfalls kann die Beziehung zum Partner sogar dazu beitragen, *Erlebnisse aus der Vergangenheit aufzuarbeiten*. Wie die Gesprächsausschnitte zeigen, kann es sehr hilfreich sein, die Lebensgeschichte des Partner zu kennen und diese Informationen im täglichen Umgang miteinander im Kopf zu haben. Mein Eindruck ist, dass auch hier die Ablösung von den Eltern und die Umwandlung der Beziehung zu ihnen (wie zum Beispiel bei Fanny) sowohl für die persönliche Entwicklung als auch für die der Partnerschaft von grundlegender Bedeutung sein kann.

6.3. Was kann die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft hemmen und einschränken?

Im folgenden Kapitel werden die Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen mit Aspekten ihrer Beziehungen wiedergegeben, die ihre Entwicklung belasten. Es geht um die Frage, was kann die Entwicklung von Frauen in Liebe und

Partnerschaft in eine Sackgasse führen, und wie kann man dem begegnen. Insgesamt fanden sich sieben Erlebnisbereiche.

6.3.1. Sich nicht mit dem Partner austauschen können

Dreiviertel aller Gesprächspartnerinnen haben die Erfahrung gemacht, wie beeinträchtigend es für ihre Entwicklung sein kann, wenn sie sich nicht mit ihrem Partner austauschen konnten. In den folgenden Ausschnitten kommen sie alle zu Wort.

Sich nicht gehört fühlen

„Es war ja nicht einmal die Zeit, sich vorher abzustimmen."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Gemeinsame Urlaube mit Klaus fand Tabea meist anstrengend und nervig. Weder nahm er sich die Zeit, den Urlaub mit ihr in Ruhe zu planen, noch ging er während des Urlaubs auf ihre Bedürfnisse ein.
„Wenn wir zusammen verreist sind, war es fast nie gut. Wir haben schon mal einen ziemlich scheußlichen Urlaub erlebt: Weihnachten an der Nordsee. Da war das auch so, dass er mich da durch Wind und Wetter gezerrt hat und - obwohl ich Vegetarier bin, hat er danach noch Ente gemacht und all so einen Scheiß. Das mag ja für ihn alles richtig und wichtig gewesen sein. Unter dem Motto: Ich lass' mich mal überraschen, und dann kommt das kühle Erwachen. Das war eben überhaupt nichts für mich. *Es war ja nicht einmal die Zeit oder der Raum, dass man vorher mal abstimmt, was machen wir eigentlich genau.* Sondern es waren immer irgendwelche improvisierten Sachen 'auf Deibel komm raus'. Danach musste ich mich erstmal wieder ein bisschen regenerieren."

Sich in endlosen Auseinandersetzungen verlieren

„Wir waren 4 Tage da und 3 Tage waren voll Auseinandersetzungen."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Nico fällt es schwer, sich auf eine gemeinsame Planung, ein gemeinsames Leben einzulassen. Urlaube arten oft in ein Desaster aus.
„Wir hatten ja so viele schreckliche Urlaube erlebt. Mit so vielen grausamen Auseinandersetzungen, dass ich da nachher auch eine Sperre hatte. Wir hatten Situationen! Aber das war in jedem Urlaub. In Amsterdam bin ich irgendwann heulend die Straße runtergelaufen. Wir waren 4 Tage da und 3 Tage waren voll Auseinandersetzungen. Einmal, weil ich mich verfahren habe. Und er hat dann angefangen, warum bist du denn so nervös. Ich sage, hör mal. Ich habe die ganze Verantwortung. Du liest die Karten nicht anständig, ich muss die Karten selbst noch lesen. Du gibst mir keinen Hinweis, wo wir raus müssen, erst hinterher. Und

dann haben wir erstmal Streitereien. Das war grauenhaft. Schlimm. Wenn ich daran denke ...“

Die eigenen Gefühle und Gedanken nicht mit dem Partner teilen können

„Ich warte oft sehr lange, bis ich etwas ausdrücke.“

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin hat den Eindruck, dass sowohl Hans als auch sie manchmal zu lange warten, bis sie etwas miteinander besprechen, was ihnen wichtig ist.
„Ich warte oft sehr lange, bis ich etwas ausdrücke. Ich würde mich damit selbst etwas entschuldigen, dass ich selbst lange überhaupt nicht mehr gemerkt habe, was bei mir los ist. Ich lerne das jetzt erst immer weiter. Ich begreife es nicht so früh, sondern erst, wenn es massiv wird. *Erst dann bin ich in der Lage, wenn ich heulend im Bett liege, mir zu überlegen: Was ist denn überhaupt, was hat mich jetzt so betroffen gemacht? Ich kann das eben nicht vorher sagen.“*

Nicht zu den eigenen Bedürfnissen stehen

„Ich habe mich furchtbar geärgert, weil ich mich so ausgeliefert fühlte.“

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Jan hat den Schlüssel zu Ricardas Haustür. Manchmal kommt er überraschend vorbei. Ricarda fühlt sich ihm deswegen ausgeliefert. Einmal öffnet sie die Wohnungstür, obwohl sie ihn gar nicht sehen wollte.
„Ich finde das schon manchmal kritisch, dass er den Schlüssel für unten hat. Manchmal bin ich schlecht auf ihn zu sprechen und er weiß das aber noch gar nicht und kommt vorbei und steht dann hier oben an der Tür und klingelt Sturm. Noch viel doller. Weil er sich gar nicht vorstellen kann, dass ich ihn nicht sehen will.
Ich habe mich furchtbar geärgert, weil ich mich so ausgeliefert fühlte. Es war mitten in der Nacht. Und ich bin ja auch manchmal so ganz klettig. Ich war vorher so ganz klettig, manchmal schlägt das ja so um. Und Jan hat mich so abgeschoben. Wollte irgendwie Abstand. Und dann habe ich mich rausgezogen. Und war dann schon völlig rausgezogen, emotional, und wollte dann nichts mehr mit ihm zu tun haben. Und dann kam er voll strahlend vorbei, weil er wieder gut auf mich zu sprechen war. Er konnte natürlich nicht damit rechnen, dass sich meine Stimmung so sehr verändert hat. Da habe ich echt nur getobt.
Er steht hier vor der Tür, und das ist meine Wohnung, und ich muss ihn jetzt reinlassen. Also ich fühle mich dann verpflichtet, ihn hereinzulassen, genauso wie Andi.“

Bei Entscheidungen nicht einbezogen werden

„Du planst immer alles alleine und stellst mich vor vollendete Tatsachen.“

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Für Fanny ist es selbstverständlich, dass sie in einer Partnerschaft Entscheidungen gemeinsam vorbereitet und fällt.
„Und dann ging es noch darum, wie ich von Österreich nach Hause komme, da hatten wir erst was anderes geplant, und er hat das dann für sich alles so umgedacht, dann habe ich gesagt, hier was ist denn das, du planst immer alles alleine und stellst mich vor vollendete Tatsachen, das ist für mich nicht Beziehung. Also es ist für mich eine Selbstverständlichkeit, so etwas gemeinsam zu besprechen und nicht das alles für dich im stillen Kämmerlein abzumachen und für mich mitzudenken und zu überlegen, was für mich das Angenehmste ist. Da kannst du mich auch zu fragen. Also da habe ich auch noch mal gemerkt, was ich voraussetzte, was in der Beziehung normal sein müsste, wo ich nicht drum kämpfen möchte. Welche Dinge wir gemeinsam besprechen."

Sich nicht verstanden fühlen

„Svens Erklärung ist eigentlich, ich kümmere mich nicht genug um ihn ..."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Versuche von Susanne und Sven, sich im Gespräch einander anzunähern, schlagen fehl.
„Wo mir was fehlte. Und das uns genau zu erklären, wie es uns geht miteinander, das haben wir nicht gepackt. Das konnten wir nicht. *Er verstummt dann, ich will auch noch mehr dann suchen und gucken nach Ursachen.* Aber wir entfernen uns im Grunde in dieser Problematik, die wir beide spüren in dem Moment, wir entfernen uns dann voneinander. Da haben wir ähnlich gespürt, wir sind wieder da, wo wir nicht mehr weiterkommen. Was wir auch schon kennen. Und was ist das. Und da hat jeder von uns eine andere Erklärung für. Svens Erklärung ist eigentlich, ich kümmere mich nicht genug um ihn, ich vernachlässige ihn. Und ich fühle mich von ihm bedrängt. Und ich will nicht, dass er nur zum Lutschen kommt."

Essenz auf einen Blick

Im vorangegangenen Kapitel werden von den Befragten folgende für ihre Entwicklung *hemmenden Bedingungen* und *einschränkenden Erfahrungen* benannt:

- Sich vom Partner nicht gesehen und gehört fühlen: *„Es war ja nicht einmal die Zeit oder der Raum, dass man vorher mal abstimmt, was machen wir eigentlich genau." (Tabea)*
- Die eigenen Gefühle und Gedanken nicht mit dem Partner teilen zu können: *„Erst dann bin ich in der Lage, wenn ich heulend im Bett liege, mir zu überlegen: Was ist denn überhaupt, was hat mich jetzt so betroffen gemacht? Ich kann das eben nicht vorher sagen." (Karin)*

- Nicht zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen: *„Er steht hier vor der Tür, und das ist meine Wohnung, und ich muss ihn jetzt reinlassen. Also ich fühle mich dann verpflichtet, ihn hereinzulassen, genauso wie Andi." (Ricarda)*
- Bei wichtigen Entscheidungen nicht einbezogen zu werden: *„Und dann ging es noch darum, wie ich von Österreich nach Hause komme, da hatten wir erst was anderes geplant, und er hat das dann für sich alles so umgedacht, dann habe ich gesagt, hier was ist denn das, du planst immer alles alleine und stellst mich vor vollendete Tatsachen, das ist für mich nicht Beziehung." (Fanny)*
- Sich nicht verständlich machen können: *„Er verstummt dann, ich will auch noch mehr dann suchen und gucken nach Ursachen." (Susanne)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Die vorangegangenen Gesprächsausschnitte schildern mögliche Hindernisse dabei, die *eigenen Gefühle und Gedanken* mit dem Partner teilen zu können. Welche Verhaltensweisen oder Persönlichkeitsanteile die Befragten dabei bei sich oder beim anderen für problematisch halten, ist unterschiedlich. Trotzdem lassen sich auch Gemeinsamkeiten finden.

Wie das Beispiel von Tabea zeigt, können belastende Situationen entstehen, wenn die Partner sich nicht bemühen, *einander zuzuhören* und sich *wirklich zu verstehen*. Mich erstaunt, welche Missverständnisse auftauchen können, obwohl sich Klaus und Tabea zum Zeitpunkt des geschilderten Weihnachtsurlaubs bereits über fünf Jahre kannten: *„ ... dass er mich da durch Wind und Wetter gezerrt hat und - obwohl ich Vegetarier bin, hat er danach noch Ente gemacht ...".* Vielleicht lässt sich dies zum Teil erklären mit der mangelnden Zeit, die sich die beiden nehmen, um einander ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen: *„Es war ja nicht einmal die Zeit oder der Raum, dass man vorher mal abstimmt, was machen wir eigentlich genau."*

Diese Vermutung wird auch bestätigt von den Aussagen, die Tabea im Rahmen der Gespräche für meine Diplomarbeit über ihre Beziehung gemacht hat: *„Er erzählt ganz oft Sachen, egal, ob mich das interessiert oder nicht, das ist ganz selten ein Gespräch ... Ich glaube, dass sich jeder vom anderen eine Meinung gemacht hat, das hat sich unwahrscheinlich eingeschliffen, und ich hasse das, dass ich in einer Weise gesehen werde, und ich kann kein anderes Bild mehr entwickeln von diesem Mann."*

Sich nicht gesehen und gehört fühlen kann, wie der Gesprächsausschnitt von Tabea zeigt, eine große Distanz zwischen den Partnern aufbauen. Aber auch die *Art*, wie ich meine Gefühle dem Partner mitteile, ist von entscheidender Bedeutung. So zeigt das Beispiel von Karolin, wie destruktiv es ist, wenn ich nicht meine Gefühle zum Ausdruck bringe, sondern statt dessen meinen Partner

anschuldige („Du liest die Karten nicht anständig ...). Dies hat meistens zur Folge, dass auch der Partner sich nicht mitteilen kann und verhindert wird, dass beide einander wieder näher kommen.

Karolins Beispiel weist noch auf eine andere Möglichkeit hin, sich besser miteinander zu verständigen. Mein Eindruck ist, dass Nico mit dem Satz „ ... warum bist du denn so nervös?“ möglicherweise auch einen empfindlichen Punkt bei ihr getroffen hat. Die Familientherapeutin Virginia Satir gibt hierzu den Hinweis, dass es hilfreich sein kann, die *Reizworte und -sätze* des Partners, die Situationen zu ungewollten Streits eskalieren lassen, zu kennen. Hierzu kann es auch hilfreich sein, die *persönliche Geschichte* des Partners und seine Erfahrung in der Herkunftsfamilie zu erfahren. So können unter Umständen Verletzungen vermieden werden.

Wie negativ sich *unterdrückte Gefühle* auf die Partnerschaft auswirken können, zeigen auch die Aussagen von Karin und Ricarda. Insbesondere das Beispiel von Karin macht deutlich, wie schwer es sein kann, sich die Freiheit zu nehmen, *zu den eigenen Gefühlen zu stehen*, statt dem Partner etwas anderes vorzutäuschen. So beschreibt Ricarda eine Situation, in der es ihr nicht möglich ist, *zu ihren Bedürfnissen zu stehen* und Jan zu bitten, ihr ihren Wohnungsschlüssel zurückzugeben. In Folge daraus entsteht eine größere Distanz zwischen ihr und ihrem Partner Jan („Und dann habe ich mich rausgezogen“).

Eine weitere Hürde auf dem Weg zu einer befriedigenden Kommunikation kann die Entscheidungsfindung sein. *Gemeinsame Entscheidungen zu treffen*, ist ein Prozess, der für das Wachstum einer Partnerschaft von großer Bedeutung ist. Zerstörerische Formen der Entscheidungsfindung können zum Beispiel sein, wenn die Partner dabei *Machtkämpfe* austragen oder - wie von Fanny geschildert - immer nur einer der beiden entscheidet, ohne den anderen zu fragen.

Wichtig ist, darauf zu achten, dass in Gesprächen der Schwerpunkt darauf liegt, mich selbst mitzuteilen. Dies setzt allerdings voraus, dass beide Partner bereit sind, an ihren Schwächen zu arbeiten und die Verantwortung für ihre Fehler selbst zu übernehmen. Klage ich den anderen an, fühlt er sich „bedrängt“ (Susanne), und es ist keine Verständigung mehr möglich.

Wie die vorangegangenen Gesprächsausschnitte zeigen, besteht eine große Gefahr darin, wenn Partner ihr Innenleben voreinander verschließen. Auch Carl Rogers macht darauf aufmerksam, dass die Barrieren, die dadurch aufgebaut werden, eine *emotionale Distanz* bewirken können, die *Entwicklung verhindert* und Nähe schwierig macht. Im weiteren Verlauf der Untersuchung stellte sich heraus, dass alle der in diesem Kapitel zu Wort gekommenen Befragten bis auf eine (Karin) sich von ihrem Partner trennten. Auch wenn die in den Zitaten erwähnten Defizite nicht die alleinige Ursache dafür sein mögen, haben sie vermutlich doch zu der Entfremdung der beiden Partner beigetragen bzw. eine erneute Annäherung erschwert.

6.3.2. Keine Geborgenheit und Unterstützung finden

Zwei Drittel der Befragten berichten über Erfahrungen in einer Partnerschaft, in der sie sich nicht unterstützt und aufgehoben fühlten und wie sich dies auf ihre persönliche Entwicklung auswirkte. In den folgenden Ausschnitten nehmen sie alle zu diesem Thema Stellung.

Tabea und Klaus

„Ich brauche Unterstützung und Verlässlichkeit."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Als Tabea einen neuen, anstrengenden und für sie nicht erfüllenden Job annimmt, wird ihr immer klarer, wie wenig sie in schwierigen Zeiten auf die Unterstützung von Klaus setzen kann.
„Ich habe in dem DTP-Studio zuerst Vollzeit gearbeitet. Und dann kam der Herbst, da ging es schon los. Ich war in der Arbeit ziemlich unglücklich, war natürlich heilfroh, dass ich eine Stelle hatte, aber menschlich hatte ich das Gefühl, ich bin ferngesteuert. Ich hatte überhaupt kein Eigenleben mehr, musste eben funktionieren. War eine relativ verantwortungsvolle Sache, aber es war ohne Leben für mich. Ich habe dann in der Zeit natürlich immer mehr gemerkt, was ich wirklich brauche, wenn ich 40 Stunden in der Woche arbeite, und was ich wirklich nicht brauche. *Ich brauche Unterstützung und Verlässlichkeit und nicht jemanden, der mich in meiner Freizeit noch stresst und sonstwo in der Gegend herumschleppen will, wenn ich mir es lieber zu Hause gemütlich mache. Der auch mal am Nachmittag da ist und nicht immer nachts um drei.* Der nicht meine Kräfte immer noch mehr abzieht mit Sachen, die in dem Moment wirklich nicht wichtig sind. Er meinte immer, er müsse mich irgendwie zur Kunst bringen usw. Im Grunde hatte das alles nur den entgegengesetzten Effekt, nämlich: dass ich mich immer mehr zugemacht habe, weil ich das von ihm nicht gesagt bekommen wollte. Das sind Sachen, die sind sowieso in mir drin, da braucht mir keiner sagen, was ich jetzt tun soll. Da habe ich im Grunde auch einen Trotz. Oder einfach einen Unwillen, mir von ihm da irgendwas sagen zu lassen. Es war in mir eigentlich immer dieses Gefühl: 'Du hast dazu nichts zu sagen'. Manchmal hat er mich in positivem Sinne sicher bestärkt. Aber er hat dann immer ungefragt seinen Senf dazugegeben und schrieb mir vor, was ich machen muss und wo ich jetzt Kontakte knüpfen müsste, was ich für einen Rummel machen müsste, um mich, dass ich Aufmerksamkeit errege. Das ist überhaupt nicht mein Thema. Ich habe 40 Stunden gearbeitet und hatte echt keine Meinung mehr zu irgendwas. Er flippte immer in der Gegend rum. Er ist arbeitslos, er ist immer noch arbeitslos. Mir hat er immer gesagt, was ich machen soll. Da ist in mir die Klappe gefallen. Es ist mir einfach immer klarer geworden, dass das nicht zusammenpasst, überhaupt nicht."

Fanny und Felix

„Er hat es nie so explizit ausgesprochen."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Berufliche Unterstützung und Ermutigung kam für Fanny in der Partnerschaft mit Felix zu kurz. Er hatte zwar einen grundsätzlichen Glauben daran, dass Fanny alles sehr gut machen würde, aber sie wurde von ihm nicht unterstützt, zum Beispiel indem sie mit ihm über ihre beruflichen Pläne hätte sprechen können oder er sie bestätigt hätte in ihren Zielen. Dies ändert sich erst, nachdem sie nicht mehr zusammen sind.
„Es war eher so, ja, wir kannten uns lange und es war irgendwie klar, was er von mir hält, bloß er hat es nie so explizit ausgesprochen. Aber es kommt jetzt z.B. häufig vor, dass er mir viel Komplimente macht. Oder wenn ein Freund dabei ist, das kann Fanny aber auch toll. Da ist sie richtig gut drin. Hat er aber so früher nie gemacht. Oder ich habe es nicht so wahrgenommen. War alles eher immer so selbstverständlich. Und gerade im beruflichen Bereich bin ich ihm auch eher fremd geworden. Also dieses ganze viel über Gefühle und über Beziehungen, über Situationen zu sprechen, das liegt ihm nicht so.
Vom Gefühl her, auch so, es ist der Boden da und Fanny, die macht das schon, aber wo ich mich im Nachhinein, ich habe das damals alles nicht so klar gespürt, eher alleine gefühlt habe. Weil es sind ja für mich auch ganz unsichere Phasen gewesen, gerade im Praktikum, gegen Ende der Unizeit, mit Diplomarbeit und Prüfungen, was kommt da alles noch auf mich zu. Und er steckte ja in einer ähnlichen Phase. Und hatte da auch, denke ich, nicht so die Distanz oder konnte da auch nicht so richtig einblicken, was könnte Fanny denn auch machen."

Karin und Karl

„Weil ich in der Beziehung alles machen muss."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin
Nach sieben Jahren Partnerschaft trennt sich Karin von Karl. Sie vermisst, dass sie von ihm nicht unterstützt wird.
„Gut, ich denke, Gründe lassen sich viele finden. Und es ist auch ganz komisch, wenn, meine Oma hat mich gefragt, warum hast du dich getrennt, und ich habe den ersten Abend nichts gesagt. Erst den zweiten Abend habe ich was gesagt. Und zwar komischerweise etwas, was sie akzeptieren kann. Das ist ganz witzig. Ich habe ihr gegenüber gesagt, dass Karl kein Mann wäre, mit dem ich eine Familie gründen möchte. Weil ich in der Beziehung alles machen muss."

Ein weiterer Grund für die Trennung war, dass Karin Karl zunehmend weniger als gleichstarken Partner erlebte.
„Ich bin bei Karl in fast allen Dingen die Stärkere. Es war zu Anfang zwar so, dass er mich unterstützt hat, aber ich bin die Stärkere, in Beziehungen, im ganzen

Leben. Alles was Leben angeht. Ich bin tatkräftiger, ich mach' viel mehr. Ich bin die Intelligentere. Bei weitem die Intelligentere. Das Einzige, was er mir voraus hat, ist der Rechner. Aber das ist halt auch eine Sache, die mich nicht interessiert."

Karin vermisste auch, dass Karl Verantwortung für seine Umgebung übernimmt. Ein Beispiel dafür war, dass er das Haus, in dem sie beide lebten und dass er von seinen Eltern geerbt hatte, verkommen ließ.
„So ein Haus ist für mich ein unschätzbares Besitztum. Und das kann er überhaupt nicht wertschätzen. Er lässt es halt einfach vergammeln. Und er kommt nicht auf die Idee, die Scheiße, die da seit drei Wochen auf der Treppe ist, wegzuräumen. Auf die Idee kommt er nicht. Er kommt auch nicht auf die Idee, die Treppe zu saugen. Nur wenn ich es ihm sage.
Das ist halt so ein Erbstück. Er lebt halt drin. Aber der wäre in einer kleinen Mietwohnung besser aufgehoben. Also was die Verantwortung angeht. Und das ist so was, was ich nicht akzeptieren kann. Bemühe mich immer so, mein Leben verantwortlich zu führen und auch, das klingt bescheuert, so ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu sein, mit allen Rechten und Pflichten. Und Karl sagt halt, gut, das will ich nicht. Ich stelle mich da bewusst außerhalb der Gesellschaft, und das kann ich nicht akzeptieren."

Auch geistige und intellektuelle Anregungen in der Partnerschaft vermisste Karin bei Karl.
„Ich will keinen Partner, der nur am Rechner sitzt, ansonsten nicht in der Lage ist, sich zu merken, wie ein englisches Wort ausgesprochen wird. Nun gut, das ist vielleicht jetzt auch ein bisschen hochmütig, aber das sind alles so Sachen. Das reicht mir nicht. Ich habe da höhere Ansprüche. Gleichzeitig frage ich mich, ob ich da nicht zu hohe Ansprüche habe. Ob das nicht so ist, dass ich da nicht irgendwelchen Trugbildern hinterherjage, die ich nicht erreichen kann."

Besonders in der Urlaubsplanung und Organisation zeigte sich deutlich, dass Karin fast immer diejenige war, an der die ganze Verantwortung hing.
„Dass ich diejenige bin, die sich überlegt, wo sie hin will und dass sie etwas machen will. Und bucht das dann. Gut, im letzten Jahr hat Karl das gemacht, im dritten Jahr.
Ich denke schon, dass ich ihm da auch einen Weg aufgezeigt habe. Das ist ja auch wieder so etwas, da bin ich die Tolle. Ich habe sein Leben etwas bereichert. Und ich denke, dass ist halt in letzter Zeit ein bisschen einseitig geworden. Oder zu einseitig geworden ist."

Karin hat das Gefühl, dass sie durch die Arbeit an sich selbst in der Therapie und auch dadurch, dass sie sich beruflich stark weiterentwickelt hat, Karl in gewisser Weise entwicklungsmäßig überholt hat.
„Anfangs war es so, dass ich die Schwächere war. Oder jedenfalls das Gefühl hatte, ich bin die Schwächere. Aber dann ist es sehr schnell umgeschlagen, und ich hatte zu der Zeit sehr viele Diskussionen mit Karl darüber.

Das hat etwas mit der Therapie zu tun, das hat aber auch etwas mit meiner gesamten Entwicklung zu tun. Mit dem Arbeitsleben auch. Dass ich da auch sehr viel mehr Kämpfe durchgestanden habe."

Karin und Hans

„Ich kann nicht immer nur machen, machen, machen, sondern ich muss mich ab und zu auch mal zurückziehen und regenerieren."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Eine Schwierigkeit für Hans und Karin liegt darin begründet, dass Karins Wohnung über eine Stunde Fahrt von Hans Haus entfernt liegt. Da er sich in ihrer Wohnung beengt fühlt, sehen sie sich meistens bei ihm. Dies hat jedoch zur Folge, dass die Zeit, die Karin im Auto oder in der U-Bahn verbringt, so viel wird, dass ihr weiteres Leben langsam ins Chaos abrutscht und sie auch wenig Zeit für sich alleine hat.
„Ich habe ihm gesagt: 'Ich mache meinen Job. Ich habe meine Freunde.' Und außerdem bin ich ständig diejenige, die zu ihm fährt. Das ist rein zeitlich nicht zu schaffen. Ich habe nebenbei noch Organisationen in meinem Leben zu erledigen. *Ich kann nicht immer nur machen, machen, machen, sondern ich muss mich ab und zu auch mal zurückziehen und regenerieren oder auch nichts machen und dabei gucken, was steht eigentlich als Nächstes an.* Ich habe es geschafft, im letzten halben Jahr ein Chaos zu produzieren, dass ich nicht einmal mehr meine Bücher finde. Das ist mir in meinem Leben noch nicht passiert, dass ich nicht weiß, wo ich was finde.
Das ist in dem Moment entstanden. So geht's einfach nicht. Das zermürbt mich. Der einzige Faktor, das zu verändern ist, dass wir näher zusammenziehen, dass der Aufwand sich zu sehen, nicht so groß ist, dass es für mich einfacher ist zu sagen: Ich komm auf ein Stündchen vorbei. Oder du bist sowieso gerade da, komm doch vorbei und trink einen Kaffee.
Mit dem Auto fahre ich eine Dreiviertelstunde und mit der Bahn eineinviertel Stunde. Er ist immer mindestens zehn Minuten schneller als ich. Das ist egal, das ist eine Strecke. Ich muss sie ja auch wieder zurück. Wenn ich dann bei ihm übernachte, ist es immer so, dass ich zu wenig Schlaf kriege, dass ich immer müde bin. Ich brauche dann auch immer wieder einen Abend, um mich wieder körperlich zu regenerieren."

Susanne und Sven

„Da ging es mir ziemlich schlecht, weil er mich überhaupt nicht unterstützt hat."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
Seit einiger Zeit hat Sven eine Phase, in der er sehr mit sich selbst beschäftigt ist. Susanne hat das Gefühl, dass er sie völlig ausblendet.
„Da ging es mir ziemlich schlecht, weil er mich überhaupt nicht unterstützt hat, er hat mir keine Streicheleinheiten gegeben. In dieser Zeit, wo ich neu

angefangen habe mit der Schule. Und ich die so dringend gebraucht hätte von ihm. Und es war so das Gegenteil der Fall. Er hat mir so wenig gegeben, dass es für mich schon eine Belastung war. Und ich bin immer zu ihm gegangen und habe eigentlich nur seine Unfähigkeit, auf mich zu reagieren oder sich mir zuzuwenden gespürt. Und das war noch belastender, als hätte ich gar keinen Kontakt zu ihm gehabt."

Sie reagiert darauf, indem sie sich von Sven distanziert und vermehrt ihrem eigenen Leben zuwendet.
„Das tat ganz doll weh, und ich habe so gemerkt, ich richte mir gerade mein Leben ein, ich stelle mich gerade um auf Alleinsein.
Das hat auch erstmal Energien freigesetzt, weil ich in diesem Schmerz nicht so versinken wollte, habe ich dann angefangen, tierisch in meiner Wohnung herumzumachen, ich habe Fenster geputzt, wo ich sonst nie die Energie zu aufbringe. So das Gefühl, ich ziehe jetzt wieder in meine Wohnung hier ein. Und die Sicherheit habe ich, und dann mache ich mir hier das schön. Und es ist egal, wenn ich das von Sven nicht kriege, dann gebe ich mir das eben selbst."

Nach einiger Zeit spürt Sven, wie Susanne sich von ihm entfernt. Als er anruft, konfrontiert sie ihn damit, wie sehr sie seine Unterstützung vermisst. Schließlich „schmilzt" sie jedoch als er sie bittet, „nicht böse zu sein".
„Mir ging es darum, dass er mich unterstützt, und dass ich ihn einfach vermisst habe. Und ich habe ihm auch noch gesagt, dass ich mir total bescheuert vorgekommen wäre, zu ihm zu kommen. Und im Grunde ganz schnell in so eine Rolle gedrängt wurde, dass ich helfe bei seinen Renovierungen.
Und dann stand ich plötzlich da und habe für acht Leute gekocht. Aber das ist wirklich meine Schuld. Das zu tun.
Und er hat mir gesagt, dass er es (Anm.: auf Susanne einzugehen) nicht konnte. Und ich habe ihm das geglaubt. Sven hat wohl so sehr unter Druck gestanden. Erstmal habe ich ihm unterstellt, dass er eine Arbeit macht, die ihm Spaß macht, und für die er Anerkennung kriegt und wo er sich in der Gemeinschaft gut aufgehoben fühlt. Denn das hatte ich so nach außen hin mitgekriegt. Dass er beklatscht wird für seine Arbeit.
Und ich hatte mich im Gegensatz dazu allein gefühlt und keiner beklatscht Erfolge, die ich mache. Ich habe mich deshalb bedürftiger gefühlt. Und diese Einschätzung war falsch. Es ging ihm nicht gut psychisch. Er war völlig überlastet.
Erstmal hat er Angst vor Anne (Anm.: Svens Exfrau) gehabt, mit der ist er aneinander gerasselt. Und dann ist er dem ganzen Chaos nicht gewachsen gewesen.
Das war so eine Situation, ich denke, das wird wiederkommen. Das ist seine Struktur. Der ist dann so voll, und dann geht irgend etwas nicht mehr bei ihm."

Susanne befürchtet, dass sich diese Situationen häufen könnten.
„Ich muss immer damit rechnen, dass ich in Situationen, wo Sven unter Anspannung steht, wo er sich ganz viel Chaos geschaffen hat, was ihm über den

Kopf wächst, wo er sich nicht mehr spürt, sich schlecht fühlt, muss ich immer damit rechnen, dass ich dann auch diejenige sein kann, die dann wegfällt.
Und in der Situation, wo ich alles liegenlassen würde, um für ihn freier zu sein, das ist dann da eben anders. Vielleicht hat es auch damit was zu tun, dass er sich sicher ist, dass ich nicht sofort abhauen werde. Ich weiß es nicht. Vielleicht geschieht es auch unbewusst."

Sie erkennt, dass sie in der Vergangenheit Sven erst wieder auf sich aufmerksam machen konnte, indem sie ihm völlig ihre Aufmerksamkeit entzog.
„Er hat mich nicht im Blickfeld. Mir fallen da jetzt auch so etliche kleine Situationen ein, wegen denen es Streit gegeben hat zwischen uns. Wo ich einfach ausgeblendet war. Bei ihm. Und wo ich mich nur dadurch in Erinnerung rufe, indem ich was ganz Deutliches an Aktion dagegen setze. Indem ich dann abhaue zum Beispiel. Indem ich dann wirklich nicht mehr da bin. Und das ist das, was ich so von mir nicht kenne."

Susanne und Torsten

„Er war ziemlich regressiv."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Zwei Monate nach Beginn ihrer Beziehung - Susanne hat gerade ihren vierzigsten Geburtstag gefeiert - beginnt sie, Torsten mit etwas mehr Abstand zu betrachten.
„Torsten trennte sich in der Zeit endgültig von seiner Freundin. Holte seine Sachen. Ich habe ihm geholfen. Ich habe seinen Abschied von seiner Freundin mitgetragen. Seine Sachen da rausgetragen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Kurz vor meinem Geburtstag hatten wir eine Woche, wo er ganz oft bei mir war, wo wir fast jeden Abend zusammen waren. Und wo wir unheimlich anhänglich waren. Fast ein bisschen zu anhänglich. Er war, ich sag das jetzt mal in meiner Psychosprache, er war ziemlich regressiv. Also ich hatte das Gefühl, er möchte am liebsten auch gesäugt werden. So. Die Flasche. So wie er ins Bett ging, seine Rituale, das war alles so wie ein kleiner Junge und es fing so an, dass es mich auch etwas störte."

Susanne ist fasziniert und befremdet zugleich von den starken Gegensätzen, die Torsten in sich vereint.
„Und an meinem Geburtstag hatte ich irgendwann für den Bruchteil einer Sekunde das Bild eines kleinen Jungen neben mir. Der Bruch, dieser männliche Mann, der Theologe, der sein Geld verdient, der in der Werbung arbeitet auch noch, dieser Widerspruch - also interessant, irre interessant. Und dieser kleine Junge, der da zum Vorschein kam. Aber erst in der engeren Beziehung, die er nach außen hin nicht so zeigte. Das klaffte so auseinander. Das spürte ich immer mehr. Und ich weiß noch bei meinem Geburtstag, da fragte ihn ein Bekannter von mir, der 45 ist, der fragte ihn: Und wie alt bist Du? Und er wurde plötzlich rot und unsicher und sagte: Ich bin schon ganz schön alt. Und da war er so verwirrt in dem Moment, ich dachte, was ist gerade mit ihm. Er sagte dann, nur um sich zu

fangen, dass er ab seinem dreißigsten Geburtstag eine Krise gekriegt hätte, dass er sich da zu alt fand. Aber ich hatte so das Gefühl, im Grunde sagt er gerade: Ich bin noch ganz klein. So eine Ahnung hatte ich. Was so bei mir ankam. Eigentlich bin ich erst fünf."

Ricarda und Jan

„Er kommt nicht vor zwölf Uhr morgens aus dem Bett."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Ricarda ist sich nicht sicher, ob Jan, wenn sie ein gemeinsames Kind hätten, in der Lage wäre, seine Verantwortung als Vater wahrzunehmen.
„Er kommt nicht vor zwölf Uhr morgens aus dem Bett, und ich weiß nicht, wie er das machen will. Ich zweifele nicht an seiner Zuverlässigkeit, ich kann mir das nur gar nicht vorstellen, wie er das dann körperlich so schafft. Also manchmal muss er halt morgens früh aufstehen, und dann geht das auch. Aber ansonsten wacht er morgens auf, wenn der Wecker klingelt, und sagt sich, wieso soll ich denn aufstehen, wenn ich völlig kaputt bin, das hat doch keinen Sinn. Er muss ja auch nicht aufstehen. Er arbeitet halt nur wenig und kriegt dafür relativ viel Geld. Es gibt auch keine Notwendigkeit. Aber ich kann mir das nicht so richtig vorstellen. Die Leute, die ich kenne, die Kinder haben, bei denen ist es halt dann immer recht stressig."

Essenz auf einen Blick

Was wurde von den Befragten als einschränkend erlebt?

Als die Entwicklung hemmend und lebendigkeitseinschränkend wurde von den Befragten erlebt, wenn sie in ihrer Partnerschaft keine Geborgenheit und Unterstützung erfuhren:

- *„Ich brauche Unterstützung und Verlässlichkeit und nicht jemanden, der mich in meiner Freizeit noch stresst und sonstwo in der Gegend herumschleppen will, wenn ich mir es lieber zu Hause gemütlich mache. Der auch mal am Nachmittag da ist und nicht immer nachts um drei“. (Tabea)*
- *„Vom Gefühl her, auch so, es ist der Boden da und Fanny, die macht das schon, aber wo ich mich im Nachhinein, ich habe das damals alles nicht so klar gespürt, eher alleine gefühlt habe.“ (Fanny)*
- *„Ich habe ihr gegenüber gesagt, dass Karl kein Mann wäre, mit dem ich eine Familie gründen möchte. Weil ich in der Beziehung alles machen muss.“ (Karin)*
- *„Da ging es mir ziemlich schlecht, weil er mich überhaupt nicht unterstützt hat, er hat mir keine Streicheleinheiten gegeben. In dieser Zeit, wo ich neu angefangen habe mit der Schule. Und ich die so dringend gebraucht hätte von ihm. Und es war so das Gegenteil der Fall. Er hat mir so wenig gegeben, dass es für mich schon eine Belastung war.“ (Susanne)*

Zusammenfassende Betrachtungen

In den vorangegangenen Gesprächsausschnitten sind diejenigen Befragten zu Wort gekommen, die keine oder zu wenig Unterstützung und Geborgenheit in ihrer Partnerschaft gefunden haben.

Wie das Beispiel von Tabea zeigt, kann besonders in *Krisenzeiten* deutlich werden, wie wichtig die Präsenz des Partners ist: *„Ich brauche Unterstützung und Verlässlichkeit* und nicht jemanden, der mich in meiner Freizeit noch stresst und sonstwo in der Gegend herumschleppen will, wenn ich mir es lieber zu Hause gemütlich mache. Der auch mal am Nachmittag da ist und nicht immer nachts um drei.“ Tabea macht deutlich, was in dieser Situation ungefragte Ratschläge („Aber er hat dann immer ungefragt seinen Senf dazu gegeben und schrieb mir vor, was ich machen muss ...“) auslösen können: „Da ist bei mir die Klappe gefallen.“ In dieser Situation wird ihr bewusst, was sie sich wünscht: Einen Partner, der sie tröstet und ermutigt, der auch im konkreten Alltag auf ein Problem, eine Hilfestellung oder auf eine Überlegung hin angesprochen werden kann. Jemand der da ist, wenn sie ihn braucht.

Etwa anderes vermisst Fanny in ihrer Partnerschaft mit Felix: In der letzten Phase ihres Studiums fühlt sie sich *alleine gelassen* mit den Fragen, die über ihre weitere berufliche Zukunft auftauchen. In dieser für sie „unsicheren Phase“ (Fanny) fehlt ihr die ausgesprochene Bestätigung und ein Partner, mit dem sie ihre Pläne besprechen kann und von dem sie *neue Anregungen* bekommt. In dieser Zeit lernt sie Konrad kennen, der - älter und beruflich erfahrener - ihr sagt, wie sie auf ihn wirkt und sie in ihren Vorhaben unterstützt und bestätigt.

Karin vermisst in ihrer Partnerschaft mit Karl, dass auch er einmal *Verantwortung* für ihre gemeinsamen Unternehmungen, ihre Wohnung oder den Urlaub übernimmt („Ich bin bei Karl in fast allen Dingen die Stärkere.“). Sie vermutet, dass dies auch für eine gemeinsame Familie gelten würde. Auch Ricarda kann sich aus ähnlichen Gründen nicht vorstellen, gemeinsam mit Jan die Verantwortung für ein Kind zu übernehmen.

Ebenso erlebt Susanne in ihren Beziehungen zunächst mit Sven und später mit Torsten, wie empfindlich das Gleichgewicht einer Beziehung gestört werden kann, wenn sich einer der Partner überwiegend *kindlich* verhält und versorgt werden will.

Karin berichtet aus ihrer Partnerschaft mit Hans, wie es sich auswirken kann, wenn eine *ungleiche Verteilung von Geben und Nehmen* in der Partnerschaft herrscht. Sie gerät in eine Situation, in der sie selbst mit ihren Bedürfnissen zu kurz kommt: „Ich habe es geschafft, im letzten halben Jahr ein Chaos zu produzieren, dass ich nicht einmal mehr meine Bücher finde.“

Mir ist es wichtig, in diesem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass wenn ich in meiner Beziehung nicht die Unterstützung erhalte, die ich mir wünsche, es unter Umständen auch daran liegen kann, dass ich nicht genug oder auf die falsche Weise darum bitte. Um Liebe und Unterstützung zu bitten, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Qualität einer Beziehung, aber es fällt nicht immer leicht. Nach Auffassung der Psychotherapeutin Eva Wlodarek (1995) fällt es häufig Frauen schwer, Hilfe anzunehmen, weil es traditionsgemäß eher ihrer Rolle entspricht, den Partner und die Familie zu umsorgen, zuzuhören und für andere da zu sein.

Aus den vorangegangenen Gesprächsausschnitten schließe ich, dass es die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft wesentlich beeinträchtigen kann, wenn sie keine Unterstützung und Geborgenheit in ihrer Partnerschaft finden. In so einer Beziehung „verhungern“ die Frauen emotional. Sie bekommen keinen *Rückhalt*, die täglichen Anforderungen zu erfüllen, sich schwierigen Aufgaben zu stellen und damit neue Entwicklungsschritte zu gehen.

6.3.3. Sich vom Partner nicht wirklich gemeint fühlen

Die Hälfte der Befragten hat die Erfahrung gemacht, wie schmerzhaft es sein kann, wenn der Partner sich nicht wirklich für sie entschieden hat und zu ihnen steht. Im Folgenden kommen sie alle zu Wort.

„Das ärgert mich, dass er nicht dazu stehen kann, dass er sagt, ich brauche Fanny."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Konrad lebt in Berlin. Auch wenn er und Fanny sich selten sehen, ist der Kontakt sehr intensiv, dadurch, dass sie fast täglich miteinander telefonieren. Fanny ist jedoch enttäuscht, dass Konrad nicht zu ihrer Beziehung steht und sie nicht anruft, wenn seine Frau ihn besucht.
„Seine Frau besucht ihn jetzt, und dann hat er gesagt, jetzt kannst du hier die Woche nicht anrufen. Und dann sage ich, 'scheiße'. Also was mich eigentlich maßlos ärgert ist, dass er nicht dazu steht, dass er mich braucht. Also er hat auch zu mir gesagt, er will sich nicht von seiner Frau trennen. Vorher hat er gesagt, ich kann es nicht, um mich zu halten, ich würde mich gerne, aber ich kann nicht, und nun ist er wenigstens so weit, aber nur, weil ich ihn gezwungen habe, dass er sagt, ich will nicht. Aber so, dass er diese Aussage getroffen hat, er will es nicht.
Mit dieser Einschränkung seit wir uns kennen ist es so, da bin ich gar nichts anderes gewöhnt. Aber dieses, dass er nicht dazu steht. Weil ich denke, ich gebe ihm ganz, ganz viel. Und was ich auch sagte, er saugt ganz viel. Und dass er nicht diese Stärke hat zu sagen, wo er auch klar sieht, was er von mir bekommt. Bei Felix konnte ich immer nicht sagen, hier, ich brauche Konrad, weil ich das noch nicht so gespürt habe und nicht so wusste. Nicht so klar hatte. Sonst hätte ich sagen können, ich gebe Konrad nicht auf, weil ich brauche ihn, er ist für mich in dieser Lebensphase ganz, ganz wichtig, und das möchte ich nicht aufgeben. Das ist mir wichtiger als unsere Beziehung. Es ist zwar hart zu sagen, wenn er das so sagen würde, dann müsste er auch mit Konsequenzen rechnen. Und so kann er davor immer noch flüchten. Und das ärgert mich, dass er nicht dazu stehen kann, dass er sagt, ich brauche Fanny."

Aber auch Fanny fällt es nicht leicht, zu Konrad zu stehen. In ihrem Freundes - und Familienkreis hat auch sie Schwierigkeiten: Die Beziehung mit einem verheirateten Mann wird nur von wenigen als das gesehen, was sie Fanny bedeutet.
„Ja und da habe ich mich auch viel gefragt, warum kann ich nicht so zu ihm stehen und ihn so integrieren, dass ich es z.B. ganz unproblematisch fände, wenn wir hier säßen, dass er dann plötzlich käme und ich sage: Hallo, hier, das ist Konrad und das ist Nadja. Und da habe ich Schwierigkeiten mit. Das ist so, wie ich ihn am Anfang gesehen habe, und da fand ich ihn ja einfach nur nervig, fand ich ihn auch nicht sympathisch. Wo ich immer denke, so nehmen die anderen ihn vielleicht auch wahr, und das möchte ich natürlich nicht. Ich möchte natürlich,

dass alle ihn auch toll finden und sympathisch. Also so wie Marlies, die hat ihn kennen gelernt und sagte, das kann sie nicht nachvollziehen. Und das kränkt natürlich auch. Ich denke, klar, sie sieht ihn auch anders, nämlich so, wie ich ihn auch zuerst gesehen habe, und da habe ich Schwierigkeiten, dann zu sagen, zu diesem Menschen, den ich liebe, zu dem stehe ich, auch wenn alle anderen Menschen ihn nur bescheuert finden."

Fanny schützt ihre Gefühle für Konrad, indem sie nur wenige Freunde daran teilhaben lässt.
„Wo ich auch denke, vielleicht haben die anderen da auch Wahrnehmungen, die ich selbst ausgeklinkt habe, und wo sie mir dann auch sagen, was ich nicht wahrnehme, und das möchte ich vielleicht gar nicht. Also wo ich auch immer noch ein bisschen Zweifel habe, dass er wirklich auch Seiten hat, die ich nicht akzeptiere. Und das hüte ich irgendwie, indem ich gar nicht die Möglichkeit gebe, dass andere ihn kennen lernen.

Bei einem Kinobesuch erkennt Fanny, dass Konrad sich immer noch nicht zu ihrer Beziehung bekennt.
„Wir waren halt im Kino, und ich dachte, jetzt hat er sich getrennt, jetzt ist es endlich öffentlich. Dann kam so ein befreundeter Kollege, der ihn auch so privat ein bisschen kennt. Und da hat er mich einfach nur so als Fanny aus Hamburg vorgestellt. Und hat im Kino nicht meine Hand genommen, mich nicht geküsst und nichts. Und da habe ich gedacht, es ist dieselbe Scheiße wie vorher. Also was hat er denn schon verändert. Er hätte doch sagen können, das ist meine Freundin Fanny. Oder zumindest, er hätte irgendwie mich dann küssen können oder zumindest sagen können, das ist jetzt schwierig für mich, eigentlich würde ich gerne ... Dann habe ich ihn hinterher darauf angesprochen, da meinte er, nein, im Kino sei er immer so. Auch wenn er auf der Straße meine Hand nimmt, das reicht nicht. Das reicht wirklich nicht mehr. *Und dann habe ich abends im Hotel in Berlin heulend im Bett gelegen und gedacht, ich will endlich, dass jemand mich wirklich will. Und das zu mir sagt.*"

Susanne und Sven

„Ich habe mich so verraten gefühlt."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Für Susanne ist nicht nur die eine Nacht, die Sven mit einer anderen Frau verbracht hat, enttäuschend und kränkend, sondern noch viel mehr, dass er sich auch danach nicht klar zu ihr bekennt.
„Ich war erstmal entsetzlich enttäuscht. Weil ich ihm das nicht zugetraut habe, dass er sich so verhält. So unreif. Dass er mit der Frau ins Bett geht und das so darstellt, als wäre sie mit ihm ins Bett gegangen. Dass er da überhaupt keine Verantwortung übernimmt. Und dass er ihr noch Hoffnungen macht, dass er ihr nicht ganz klar sagt, du, ich habe eine Freundin. Ich habe mich da auch so verraten gefühlt."

Anstatt sich zu Susanne und ihrer Liebe zu bekennen, versucht Sven, ihr die Schuld für sein Verhalten zu geben.
„Und dann habe ich noch nicht so ganz gleich gesagt, Tschüss oder Abstand. Sondern wir haben noch geredet miteinander und *ich habe ihm gesagt, du ich will, dass du das jetzt klarmachst mit der Frau. Ich will, dass du hier zu mir hältst, und wenn ich das nicht mitkriege, wenn ich das nicht spüre, dann gehe ich.*
Ich spürte nicht das, was ich gebraucht hätte: So Susanne, jetzt aber erst recht wir beide! Sondern er war in Not, denke ich, er fühlte sich auch angeklagt von mehreren als nur mir. Das kriegten ja nun auch mehrere Leute mit. Die merkten, dass wir auseinandergingen und die fragten, warum. Und eigentlich hielten alle zu mir. Und er war in Not. Und aus dieser Not heraus ist er zum Angriff übergegangen. Und dann kriegte ich natürlich auch zu hören, weshalb er das gemacht hatte. Weil er sich vernachlässigt gefühlt hatte von mir, weil ich mich nicht um ihn gekümmert hätte und ja auch um seine Kinder nicht genug."

Susanne und Torsten

„So wie ich bin, das interessiert den gar nicht."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Susanne fühlt sich von Torsten abgelehnt.
„Und das hat dann einen Monat gedauert, wo aus dem Glück Schmerz wurde, wo ich nicht mehr glücklich und verliebt war, sondern Selbstzweifel kamen, auch Gespräche, die schwer wurden. Und so sind wir plötzlich aus einer leichten, beschwingten Beziehung in so eine richtig schwere Kiste gekommen, so fühlte sich das an. Und wo ich dann ganz schnell dachte, das können wir doch so jetzt nicht weitermachen, der will dich doch gar nicht. Ich dachte wirklich, der will mich doch gar nicht. So wie ich bin, das interessiert den gar nicht, auch so meine Geschichte, meine Gedanken, das, wo ich herkam.

Susannes Resümee

„Und Männer, die mich aber eigentlich nie richtig wollten."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Susanne hat das Gefühl, dass allen drei Männern, mit denen sie zusammen war, gemein ist, dass sie sich nie richtig für sie entschieden haben.
„Ich habe bei allen dreien Muttergeschichten ausgelöst, die Männer waren so diejenigen, die sich bei mir in den Arm gelegt haben. Bei Sven konnte ich dann öfter noch dafür sorgen, dass es auch umgekehrt war. Das war bei ihm noch ausgewogener. Aber auch bei Sven war dieser Wunsch, eigentlich von mir versorgt zu werden. Es ist jetzt schwer zu erklären. Meine Anhänglichkeit wollten die eigentlich nicht. Weder Sven noch Torsten noch Benno. Vielleicht wollten sie sich auch immer etwas Unabhängiges bewahren und haben dadurch

sich auch von mir abgegrenzt. Eigentlich hat von den dreien noch nie jemand gesagt: Mit dir, ja mit dir durchs Leben!“

Karolin und Peter

„ ... von ihm aus ja, von mir aus nicht.“

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Karolin möchte ihre eigene Wohnung behalten.
Peter und Karolin haben während des Studiums einige Jahre zusammen gelebt, bis Karolin bei ihrer Trennung vor zwei Jahren auszog und sich eine eigene Wohnung suchte. Als sie wieder zusammen kamen, entschied sich Karolin, allein wohnen zu bleiben. Mit Peter zusammenzuziehen könnte sie sich nur vorstellen, wenn sie ein Kind von ihm erwarten würde oder aber sie sich beide ein Haus im Grünen suchen würden.
„Peter möchte schon gerne, dass ich wieder bei ihm einziehe. Das ist ja unser ewiges Thema. ... Jetzt, wo er so viel arbeitet, wo wir uns dann kaum sehen, könnte ich mir es auch eher vorstellen. Also ich denke mal, um dann überhaupt noch was voneinander zu haben und einmal öfter miteinander übernachten zu können, ist es schon besser. ... Aber ich reiße mich nicht darum, mit Peter zusammenzuziehen. Von mir aus nicht. Also von ihm aus ja, von mir aus nicht.“

Karolin und Nico

„Er hat immer Zweifel an der Beziehung gehabt. Immer.“

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Karolins und Nicos Partnerschaft ist geprägt von einer sehr engen geistigen Verbundenheit. Für Karolin ist sie eine Zeit lang Quelle einer Fülle intellektueller Anregungen. Ob es sich um Malerei oder Filme, um Philosophie oder Psychologie dreht, Nico ist ihr in jeder Hinsicht ein faszinierender Gesprächspartner, manchmal sogar Lehrer. Auch ihre sexuelle Beziehung ist aufregend und befriedigend für Karolin. Trotzdem fehlt etwas. Zwischen den beiden entsteht kein vertrauensvolles Verhältnis, das die Basis für ein gemeinsames Leben bilden könnte. Eher ähnelt die Beziehung einem ständigen Kampf.
„Ich glaube schon, dass eine Beziehung dazu befähigen sollte, dass du dein Leben schaffst. Und dazu brauchst du Unterstützung. Da brauchst du jemanden, mit dem du dich darüber austauschen kannst, der dich ernst nimmt, der dich achtet, respektiert, der offen ist, der ehrlich ist. Ich glaube, das ist das Entscheidende. Ich glaube, dass das, was Nico und ich abgezogen haben, zu viel Energie gekostet hat. Dass da keine natürliche, fließende Bewegung in der Beziehung ist, sondern ständige Grundsatzdiskussionen. Ständig den anderen misstrauisch beäugen, ihn nicht annehmen können. Dass das soviel Energien frisst, dass du dein Leben nicht mehr schaffst. Weil es natürlich auch tief geht. Und ich glaube jetzt, wo ich einfach weiß, da ist heute jemand, da ist morgen

jemand und da ist übermorgen jemand, ja sicherlich die nächste Zeit, da wird mir nichts widerfahren, was von mir nicht auch stimmig ist. Da brauche ich keine Angst zu haben. Das ist sicherer."

In ihrer Partnerschaft mit Nico war Karolin starken Gefühlsschwankungen ausgesetzt, sie wusste nie, wie die nächste Woche aussehen würde.
„Und diese Angst, die hatte ich ganz oft. Das war einen Tag gut, und am nächsten Tag konnte wieder dermaßen Theater sein. Da kamen dann auch wieder die ganzen alten Sachen aufs Tablett. Also er war immer nachtragend. Und dann so weit, dass er wirklich sagt, mit so einer Frau wie dir kann ich nicht zusammenbleiben. Wenn du so bist, wie das und das und das. Dann sag' mir, dass du nicht so bist. Mit so einer Frau kann ich nicht zusammen sein. Dafür bin ich mir zu schade. Du verstehst nicht, wen du vor dir hast.
Ich habe alles aufgeboten, um zu beweisen, dass er das falsch sieht. Dass er das falsch einschätzt. Gerade dass ich doch nicht so bin, wie er jetzt vermutet. Ich habe mich abgesondert und Angst gekriegt."

Karolin vermisst, dass Nico sich nie ganz für sie entscheidet.
„Und ich merke jetzt, dass ich das brauche, dass jemand sagt, dann machen wir Ende August das, und Ende September möchte ich mit dir das machen. Und wenn wir noch Kohle haben, wir sparen dafür, dann machen wir das. Da habe ich Lust zu mit dir. Und dann lernst du die kennen. Also dieses, dass jemand sagt, ich will mit dir. *Und nicht, dass jemand sagt, wenn du so bist, dann kann ich nicht mit dir."*

Karolin vermisst, dass Nico sich in der Öffentlichkeit nicht zu ihr bekennt.
„Und dass ich auf Nicos Tochter eifersüchtig war. Das war ganz schlimm. Die hat aber überhaupt ganz andere Sachen bekommen als ich. Die hat er in den Arm genommen, auf der Straße angefasst, mich ja nie. Er hat mich niemals berührt."

Ricarda und Jan

„ ... ich habe dann immer so ein starkes Bedürfnis nach Abgrenzung."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Nach Ansicht von Ricarda würde es ein großes Ausmaß an Verbindlichkeit für sie und Jan bedeuten, eine gemeinsame Wohnung zu beziehen.
„Und dann streiten wir uns noch dazu ziemlich häufig. Und ich habe dann immer so ein starkes Bedürfnis nach Abgrenzung. Das würde dann natürlich auch nicht mehr so gehen. Das ist schon klar. Dass ich das dann so nicht mehr ausleben könnte. Also in meiner Vorstellung ist es so, dass wir zusammenziehen. Ich denke, dass es dann alles unkomplizierter ist, weil dann ist er auch nicht mehr so klettig, wenn ich dann da so sicher bin und wir uns zwischendurch mal sehen. Das ist für ihn ganz wichtig, dieses zwischendurch mal kurz sehen.
Ich weiß nicht. Ich stelle es mir immer ganz nett vor. Es kann natürlich kolossal schief gehen. Aber solange wir kein Kind haben, ist das ja auch kein Problem zu

sagen, ich will dich jetzt mal ein paar Tage nicht sehen. Oder nicht mit dir zusammen sein. Wenn wir viel Platz haben."

Essenz auf einen Blick

Im vorangegangenen Kapitel werden von den Befragten folgende ihre Entwicklung *negativ beeinflussende Erfahrungen* benannt: Als die Entwicklung hemmend und lebendigkeitseinschränkend wurde es erlebt, wenn die Befragten sich nicht wirklich vom Partner gemeint fühlten, er sich nicht für sie entschieden hatte und zu ihnen stand:

- *„Und dann habe ich abends im Hotel in Berlin heulend im Bett gelegen und gedacht, ich will endlich, dass jemand mich wirklich will. Und das zu mir sagt." (Fanny)*
- *„ ... ich habe ihm gesagt, du ich will, dass du das jetzt klar machst mit der Frau. Ich will, dass du hier zu mir hältst, und wenn ich das nicht mitkriege, wenn ich das nicht spüre, dann gehe ich." (Susanne)*
- *„Und ich merke jetzt, dass ich das brauche, dass jemand sagt, dann machen wir Ende August das, und Ende September möchte ich mit dir das machen. Und wenn wir noch Kohle haben, wir sparen dafür, dann machen wir das. Da habe ich Lust zu mit dir. Und dann lernst du die kennen. Also dieses, dass jemand sagt, ich will mit dir. Und nicht, dass jemand sagt, wenn du so bist, dann kann ich nicht mit dir." (Karolin)*

Ebenso wurde es als beeinträchtigend für die eigene Entwicklung erlebt, wenn die Befragte selbst sich nicht völlig für ihre Beziehung entscheiden konnte:

- *„Und dann streiten wir uns noch dazu ziemlich häufig. Und ich habe dann immer so ein starkes Bedürfnis nach Abgrenzung. Das würde dann natürlich auch nicht mehr so gehen." (Ricarda)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Sich nicht wirklich füreinander entschieden haben und zueinander bekennen, kann, wie die Aussagen von Fanny zeigen, dazu führen, dass die Entwicklung einer Frau in der Partnerschaft sehr belastet wird. Dabei handelt es sich nicht um den Wunsch, dass der Partner sich formal, z.B. durch eine Heirat entscheiden soll. Fanny sehnt sich vielmehr danach, dass ihr Partner wirklich *zu ihr steht*: *„Und dann habe ich abends im Hotel in Berlin heulend im Bett gelegen und gedacht, ich will endlich, dass jemand mich wirklich will. Und das zu mir sagt."* Sie fühlt sich gefangen in der Rolle *„der versteckt gehaltenen Geliebten"*. Gerade in diesem Augenblick ist es für sie wichtig, dass ihr Partner Konrad auch nach außen hin dazu steht, was sie ihm bedeutet („ ...er hat im Kino nicht meine Hand genommen, mich nicht geküsst und nichts.")

In gleicher Weise kann der intime Kontakt eines Partners mit einer anderen Frau dazu führen, dass die Partnerin sich abgelehnt und verlassen fühlt. Dabei geht es nicht nur, wie das Beispiel von Susanne zeigt, darum, dass der Partner fremdgegangen ist. Entscheidend für Susanne ist, dass er sich seiner Geliebten gegenüber nicht zu ihr *bekennt* - im Gegenteil: *„Und dass er ihr noch Hoffnungen macht, dass er ihr nicht ganz klar sagt, du ich habe eine Freundin. Ich habe mich da auch so verraten gefühlt.“* Beeindruckt hat mich, dass Susanne sich nicht gleich von Sven trennt. Sie erkennt, was ihr fehlt und spricht mit Sven darüber *(„Ich will, dass du hier zu mir hältst ...“).* Doch er schafft es nicht, Stellung zu beziehen und die Beziehung geht auseinander. Susanne formuliert deutlich, was sie an dieser Stelle von Sven gebraucht hätte: „So, Susanne, jetzt aber erst recht wir beide!“ Nachdem eine weitere Partnerschaft (mit Torsten) auf ähnliche Art und Weise scheitert, erkennt Susanne Parallelen. Sie nimmt es als Chance und macht eine Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Partnerschaften.
Ähnlich wie Fanny und Susanne leidet Karolin darunter, dass ihr Freund Nico sich in *der Öffentlichkeit nicht zu ihr bekennt („Er hat mich niemals berührt“).* Auch wenn die beiden in vielen Bereichen harmonieren, bleibt ein grundsätzliches Misstrauen von Nico, dass Karolin fremdgehen könnte. Ständig wird ihre Beziehung überschattet, von Nicos Drohungen *(„ ... mit so einer Frau wie dir kann ich nicht zusammen bleiben“)* und Karolins Angst, verlassen zu werden.

Auf den ersten Blick weniger dramatisch wirkt das Zitat von Karolin über ihre Partnerschaft mit Peter und das von Ricarda über ihre Beziehung zu Jan. Bei beiden geht es darum, mehr *Verbindlichkeit* in die Beziehung zu bringen, dadurch, dass man eine gemeinsame Wohnung bezieht. Zusammenzuwohnen, würde jedoch ein Ausmaß von Nähe zum Partner bedeuten, das beide sich nur schwer vorstellen können.

Sich ganz mit der Partnerschaft zu *identifizieren* und sich *aktiv für die Beziehung einzusetzen*, ist nach den Aussagen der Gesprächspartnerinnen zu schließen ein wesentliches Kriterium für eine entwicklungsförderliche Partnerschaft. Die vorangegangenen Gesprächsausschnitte machen deutlich, dass auch eine Beziehung, die in vielen Punkten erfüllend ist, letztlich daran zerbrechen kann, dass die Partnerin oder der Partner *sich nicht wirklich gemeint fühlen*. Augenscheinlich hat Liebe auch etwas mit *Entscheidung* zu tun. Dauerhaft befriedigende Beziehungen erfordern möglicherweise, dass man sich nicht von seinen Gefühlen treiben lässt, sondern bewusst mit sich und dem Partner umgeht.

6.3.4. Keine gemeinsamen Zukunftsvorstellungen und Visionen haben

Zwei Drittel der Befragten berichten darüber, dass ihre Entwicklung dadurch beeinträchtigt wurde, dass ihr Partner sich in einer anderen Lebensphase als sie befand und ihre Zukunftvorstellungen und Visionen nicht teilte. In den folgenden Aussagen kommen sie alle zu Wort. Einige Aussagen zu diesem Thema sind

ausführlich wiedergegeben, um auch die lebensgeschichtlichen Hintergründe für die Leserin, den Leser transparent zu machen.

Unterschiedliche Lebensphasen

Erika und Tom

„Er wird immer auf Achse sein."

Erika, 32 Jahre, Sozialpädagogin
Erika wünscht sich langfristig ein Kind. Sie erkennt, dass Tom hierfür wahrscheinlich nicht der richtige Partner ist.
„Weil ich aber jetzt auch so das neue Bild im Kopf habe - was aber wirklich vom Kopf kommt, Kinder zu kriegen. Und mir den entsprechenden Mann zu suchen. Weil ich keine Lust habe, das alleine zu machen. Insofern gucke ich schon in die Richtung. Und bei ihm ist es so, wenn er fertig ist mit dieser Schule, dann will er irgendwo hingehen. In eine andere Stadt. Er wird immer auf Achse sein. Wer weiß, ob er überhaupt eine Anstellung kriegt. Das ist eben das Unsichere.
Ich habe eben Freundinnen, die die ganze Arbeit alleine gemacht haben. Ihre Tochter dann alleine aufziehen konnten. Wie anstrengend das ist. Das sehe ich nicht ein."

Erika und Bernd

„Wenn ich mit diesem Mann zusammen bin, dann bekomme ich vielleicht kein Kind."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Erika hat dadurch, dass Bernd wesentlich jünger ist, auch Zweifel, ob sie trotz ihrer unterschiedlichen Lebensphasen zueinander passen.
„Ich habe mein Studium schon abgeschlossen, und er überlegt gerade, was er studieren könnte. Das schien überhaupt nicht zusammenzupassen."

Erika wünscht sich ein Kind. Mittlerweile fühlt sie sich auch etwas unter Zeitdruck, weil sie fürchtet, in ein paar Jahren zu alt zu sein, um schwanger werden zu können.
„Für mich kommt es jetzt auch darauf an, dass ich jetzt ein Kind kriege, so alt wie ich bin. Wenn ich mit diesem Mann zusammen bin, dann bekomme ich vielleicht kein Kind. Wenn ich jetzt schwanger werde, werde ich auch schon 37 sein. Das ist sehr alt, finde ich. Deswegen komme ich auch jetzt so ins Zweifeln. Ich werde auch nicht schwanger, das ist ein Problem seit einem Jahr. Es ist nicht so wahnsinnig lange, aber gerade noch im Urlaub war ich enttäuscht, als das nicht klappte."

Bernd fühlt sich weniger als Erika dadurch belastet, dass sich ihr Kinderwunsch noch nicht erfüllt hat. Er ist zunächst noch mit seinem Studium ausgefüllt, und Erika ist sich nicht ganz sicher, ob er wirklich ein Kind will.
„Aber vielleicht ist das eben das, was er verbal äußert, was er sagt, aber sich dann auch wirklich so dementsprechend verhält."

Auch Erika spürt die Verantwortung, die es mit sich bringt, wenn sie sich für ein Kind entscheidet. Am liebsten wäre es ihr, sie würde einfach schwanger werden. Umso schwerer fällt es ihr, von Bernd zu verlangen, dass er z.B. weniger raucht und damit seine Zeugungsfähigkeit erhöht. Trotzdem fühlt sie sich unter Druck, etwas zu tun, weil die „biologische Uhr" tickt.
„Ich denke, ich will ihn auch nicht so zur Verantwortung heranziehen. Und jetzt würde ich ja praktisch noch mal die Verantwortung übernehmen, indem ich sage, ich will, und ich möchte auch, dass du willst. Ich würde ihn dann zur Verantwortung heranziehen.
Es hieße aber auch, ich will ein Kind, und da das Rauchen vermutlich Zeugungsfähigkeit beeinträchtigt, würde ich gut finden, wenn du längst nicht mehr soviel rauchst."

Erika sorgt sich um ihre finanzielle Sicherheit, wenn sie ein Kind bekommen würde. Da Bernd noch studiert, müsste sie für sich und das Kind selbst aufkommen. Obwohl Erika findet, dass Bernd schon sehr viel Verantwortung übernimmt, fürchtet sie manchmal, auch für ihn mit sorgen zu müssen.
„An sich ist mir das alles zu viel an Verantwortung. Ich hätte auch nichts dagegen, einen Mann zu haben, der schon Einkommen hat und mich dann mal mit versorgen kann in dieser Phase. Ja, vielleicht einen Mann, der mich auch allgemein mehr unterstützen würde. *Ich habe jetzt gerade die Idee, dass ich auch gerade nicht mag, wenn jemand, der nicht erwachsen ist und Verantwortung trägt, sondern mit versorgt werden möchte von mir. Und das ist mir in meiner jetzigen Situation zu viel."*

Erika möchte am liebsten, dass sie einfach schwanger wird, ohne große „Aktion", indem sie z.B. einen Fruchtbarkeitstest machen lässt oder Bernd bittet, weniger zu rauchen.
„Und wenn ich das mache, habe ich das Gefühl, ich übernehme gleichzeitig die Verantwortung dafür, ob ich Mutter werde oder nicht. Es geht nicht darum, ob gut für das Kind gesorgt wird, dass ich auch ausgeglichener werde, sondern es geht um eine Lebensentscheidung.
Dass mir diese Entscheidung, Kind oder nicht Kind, jetzt abgenommen wird. Dass es dann auch passiert. Und dass ich nicht noch Aktion machen muss.
Und er muss auch mal die Verantwortung dafür übernehmen. Ich weiß ja auch nicht, ob ich das kann. Wie ich als Mutter bin. Es würde mich auch sehr umstürzen in meiner Organisation. In der Situation, wie ich dann Geld verdiene.
Ich denke, ich habe auch die Befürchtung, wenn ich da noch weitergehe und ihn fordere, dass immer dann, wenn Schwierigkeiten da sind oder ich mich

überfordert fühle mit dem Kind, dass ich auch dann Verantwortung werde übernehmen müssen.
Na ja, oder mehr, dass ich für mich hätte dann den Eindruck, ich wollte das. Auf Biegen und Brechen und habe dann auch von Bernd verlangt, dass er nicht mehr so raucht und so, aber ich hätte es ja auch alles anders haben können. So, und nun muss ich eben ganz viel arbeiten und nachts wegen dem Kind aufstehen. Du hast es ja so gewollt.
Vielleicht bin ich dann auch vorsichtiger als ich sein müsste. Wenn das Kind dann da wäre, er würde sich schon kümmern. Was Zeit und Aufmerksamkeit für das Kind betrifft."

Karin und Karl

„Er hat immer gesagt, er ist noch nicht so weit."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin
„Ich glaube sowieso nicht daran, an so eine richtig große Liebe. Sondern ich denke, das sind immer so kurze Momente. Also jedenfalls mit Karl war das so. Das waren immer nur so kurze Momente, wo ich so Liebe gefühlt habe. Was ich als das bezeichnet hätte. Aber es war nie so, dass ich sagen würde, dass es die große Liebe ist. Obwohl ich ja nun auch lang mit ihm zusammen war. Es war ja nicht einfach so eine Kameradschaft, sondern es war ja mehr."

Karin wird klar, dass sie ihren Wunsch, Kinder zu haben, mit Karl nicht würde erfüllen können.
„Das war vor zwei Jahren, wo wir uns damit genauer auseinander gesetzt haben oder auch schon drei Jahre her, ich weiß es nicht mehr. Wo ich so anfing abzutesten. Wie ist seine Einstellung dazu, eine Familie zu gründen. Er hat immer gesagt, er ist noch nicht soweit, da will ich überhaupt nicht drüber reden. Und ich einfach nicht locker gelassen habe. Bis ich halt doch rausgebohrt habe, was ich so wissen wollte. Und da ist es mir auch so zu Bewusstsein gekommen. Und das war nur ganz kurze Zeit anders. So dieses Gefühl, ich habe einen vollwertigen Partner, das hatte ich im Grunde nur letztes Jahr zu Weihnachten.

Karin und Hans

„Er hat einfach andere Prioritäten gesetzt."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Hans ist fünfzehn Jahre älter als Karin und hat bereits zwei Kinder. Karin hingegen wünscht sich schon seit langem eine eigene Familie. Zum Zeitpunkt des Gespräches sieht sie keine Möglichkeit, sich diesen Wunsch mit ihm zu erfüllen.
„Es ist der eine Punkt: 'Wie will ich leben?', was ein sehr umfassender ist. Konkret ist es der Bereich: 'Wo will ich leben?' Dann aber auch, speziell auf ihn bezogen: 'Wie will ich leben?' Ich kann mit ihm nicht diskutieren, dass ich irgendwann mal einen Familienvater und zwei Kinder haben will in dem

Zusammenhang mit Partnerschaft. Das ist etwas, was mit Hans nicht möglich ist, weil er ganz klar sagt: 'Du bist mit mir zusammen, da ist das nicht möglich, also entweder du entscheidest dich jetzt für mich oder wir trennen uns.'
Das habe ich mit ihm besprochen bis vor meinem Urlaub, wo es auch zu dieser Krise gekommen ist. Da ging es genau um diese zwei Punkte. Wobei er sagte, so ließe er nicht mit sich umgehen. Ich kann nicht mit ihm vordergründig zusammen sein und sagen, 'Ich will ja eigentlich einen Mann und zwei Kinder haben.' Sprich: 'Ich will ja eigentlich etwas anderes.'
Dieser Standpunkt hat sich auch erst in letzter Zeit so klar herauskristallisiert. Das war im September vor dem Urlaub noch nicht so klar da. Ich denke schon, dass man ihm das zugestehen muss, er hat sich damit viel länger beschäftigt, er hat da seinen Standpunkt. Wenn ich dann ankomme und sage, ich will dich, aber nicht so wie du bist, dann kann ich schon verstehen, dass er sagt: 'Okay, dann nicht.' So findet er das. *Er hat einfach andere Prioritäten gesetzt, für ihn ist nicht die oberste Priorität, mit mir ein gemeinsames Leben zu führen, sondern seine oberste Priorität ist, seine Freiheit zu leben.* Ich glaube, das ist es. Da gehört eben auch dazu, sich nie wieder von einer Frau so abhängig zu machen. Deswegen rede ich mit ihm nicht mehr darüber."

Die Auseinandersetzung mit Hans über ihre gemeinsame Lebensplanung betrachtet Karin auch als Chance, ihren eigenen Standpunkt zu finden und weiterzuentwickeln.
„Insofern ist es durchaus auch positiv. Das Problem ist nur, wenn ich zu einem anderen Schluss komme. Wo es dann nicht mehr passt. Da gibt es dann irgendwann den Punkt, wo ich feststelle, ab diesem Punkt kann ich nicht mehr mit ihm darüber reden, weil das ganz klar die Beziehung gefährdet. Ich bin jetzt dabei, mir das anzugucken. Ich schaue mir an, inwieweit ich damit leben kann, wie lange ich damit leben kann, wie stark dieser Wunsch ist, den ich mir so entwickelt habe, und ab wann es nicht mehr geht. Im Moment ist mein Gefühl, die Endzeit ist eingeläutet."

In der jetzigen Form der Beziehung findet sich Karin nicht umfassend wieder. Hans dominiert durch die Grenzen, die er aufgrund seiner bereits in großem Maße festgelegten Lebensgestaltung setzt.
„Weil ich meine Bedingungen erst nicht klar kannte, dann ausprobiert habe und ich sie jetzt nicht durchsetzen kann, richtig. Es entwickeln sich unterschiedliche Lebenskonzepte und dafür ist mir Hans ein sehr gutes Gegenüber. Das hat gleichzeitig auch gewisse Grenzen. Bei mir findet eine Entwicklung statt und er sagt: 'Ich bin daran nicht mehr interessiert. Ich habe meinen Standpunkt schon. Ich werde ihn nicht mehr ändern. Ich habe schlechte Erfahrungen mit diesem anderen Leben gemacht, was du dir vorstellst.' Ich habe auch vor Weihnachten mit ihm darüber geredet. Da ging es für mich darum, ihm das noch einmal ganz klar zu sagen. Ich hatte das vorher schon ein, zwei Mal zu ihm gesagt, aber anscheinend ist es vor Weihnachten das erste Mal so richtig angekommen, was ich ihm gesagt habe. Die Beziehung, so wie wir sie jetzt im Moment leben, geht einfach über meine Kräfte. Das kann ich nicht auf Dauer, das kann ich mal einen

verrückten Sommer lang, wo ich alles andere fallen lasse und nur die maximale Lust heraushole. Ein lustvoller Sommer. Wir waren wieder hier, das war ein paar Wochenenden nach dem Urlaub. Hans sagte: 'Der Sommer ist zu Ende.' Er meinte das ein bisschen anders, als ich es empfunden habe. Für mich war es klar: Die Flitterwochen sind zu Ende. Jetzt kehrt auch meine Realität wieder ein."

Susanne und Sven

„Und ich sehe uns nicht als Paar in der Zukunft."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
Die Lebensentwürfe von Sven und Susanne wirken unvereinbar miteinander. Sven ist glücklich mit seinen beiden Kindern, möchte aber keine weiteren Kinder haben. Susanne wünscht sich ein Kind. Sie vermisst eine gemeinsame Zukunftsvision.
„Und was Sven anbelangt, bin ich genauso durcheinander. Weil ich auch immer gleich denke, ja, dann bedeutet das auch eine Trennung von Sven. Und ich sehe uns nicht als Paar in der Zukunft. Das tut weh und macht unsicher. Der Gedanke."

Susanne kommt es vor wie ein „Verrat" an der Beziehung, dass sie sich und Sven „nicht mehr zusammen sieht in ein paar Jahren".
„Ich fühle mich so männerabhängig im Moment. Ich denke, ja, wenn Sven es nicht sein kann, ja wer denn dann? Dann muss doch wieder jemand her. Wer denn dann, mit wem soll ich denn dann ein Kind kriegen? Wenn es mit Sven nicht geht.
Ich fühle mich so abhängig. Sven gibt vor, ich kann kein Kind kriegen mit ihm. Also muss ich mir überlegen, wenn ich ein Kind haben möchte, dass ich das von jemand anders haben muss. Dann sage ich mir, ja gut, dann trenne ich mich von ihm. Und dann, wie komme ich dann an jemanden heran. Wie soll das denn gehen?
Das ist meine Entscheidung, meine Autonomie, wenn ich ein Kind haben möchte, dann kriege ich ein Kind. Dass es das unterdrückt. Ich mache mich da total abhängig von dem Mann. Ich bin schon dadurch bestimmt, dass Sven vorgibt: Mit mir nicht."

Manchmal verzweifelt Susanne darüber, dass sie von Sven kein Kind bekommen kann.
„Ich bin in der Zeit auch mit Fäusten auf Sven losgegangen. Warum bist du so, wie du bist. Warum bist du sterilisiert. Warum hast du ein Entwicklungsstadium schon hinter dir, was ich gerne mit dir zusammen gemacht hätte. Und wirklich, wo es mir schlecht ging und wo Sven sich dann auch zurückgezogen hat, weil er es nicht mehr haben konnte. Weil er nicht der Buhmann sein wollte, der mir irgendwie das nicht gibt, was ich gerne hätte."

Sich in einer Gruppe Unterstützung holen

Susanne setzt sich mit Hilfe einer Gruppe von anderen Frauen intensiv mit dem Thema auseinander.
„Am Anfang waren wir so vom Alter her zwischen 30 und 41. Es gab eine Frau, die schon ein Kind hatte, es gab eine Frau, die gerne ein Kind wollte, aber sich noch nicht traute. Die wollte noch mal näher hingucken. Es war genau die Gruppe, die ich gewollt hatte. Alle aus unterschiedlicher Motivation, aber alle mit dem Thema. Da ist eine 41 jährige, die unbedingt noch ein Kind haben will und die Panik ihres Lebens kriegt. Die mir wirklich Leid getan hat, bzw. die hat mich hinterher ziemlich genervt, weil sie wollte derartig unbedingt, und sie hatte keinen Freund, und das musste alles sofort passieren. So unter Zeitdruck stand sie. Und eine, die mit einem Problem kam, was ihr unter den Nägeln brannte, aber was sich dann relativierte, weil sie in der Gruppe merkte, dass sie noch Zeit hat.
Und ich mit meinen 35 Jahren und dem Wunsch und der Ambivalenz, mit der ich dahin gekommen bin. Wir treffen uns zweimal im Monat und haben auch einmal einen ganzen Tag zusammen verbracht. Wir machen Traumreisen, aber auch viel Gespräche."

Es belastet Susanne, dass sie ihren Kinderwunsch nicht mit ihrer Partnerschaft mit Sven vereinbaren kann.
„Das Thema ist ein ganz wichtiges. Auf jeden Fall gehört das auch in unsere Beziehung hinein. Das ist etwas ganz Wichtiges. Und es ist immer präsent bei mir. Täglich. Täglich in der Konfrontation mit Kindern. Schwangeren. Das berührt mich sehr heftig. Es ist täglich die Ambivalenz in mir. Die Stimmen, die sagen: Nein, vergiss es, begrab´ den Traum, konzentriere dich auf etwas anderes. Und die Stimmen, die, so wie du und die Kinderwunschgruppe ja auch, und das fand ich toll zu hören: Susanne, bei dir ist im Moment so viel los, du kannst mit 38, 39 immer noch ein Kind kriegen. Das haben die mir alle gesagt.
Das ist dann wieder eine Stimme, die sagt: du kannst noch. Keine Panik. Und eine andere Stimme, die sagt: Nein, es ist vorbei. Over. Das hätte früher passieren müssen. Ich will damit sagen, es ist immer präsent bei mir. Ich kriege das überhaupt nicht weg. Und es stellt sich dar in seiner ganzen Ambivalenz."

„Wie können wir unserer Beziehung ein gemeinsames Ziel geben?"

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Susanne hat das Gefühl, in der Lebenskonstruktion von Sven nur am Rande vorzukommen. Dadurch, dass die Mutter seiner Kinder Tür an Tür mit ihm lebt, bleibt Susanne auch die Rolle als Ersatzmutter versperrt. In dieser Zeit beginnt sie sich in ihrer Therapie mehr und mehr zu fragen, was sie selbst will. Sie beginnt zu studieren und sich vielfältig beruflich zu engagieren.
„Ich war an den Punkt gekommen, was ist jetzt mit uns. Wie können wir unserer Beziehung ein gemeinsames Ziel geben? Und alles, was ich so dachte, was vielleicht sein könnte, lag bei Sven schon fest. Die Kinder, das Wohnen und eigentlich auch sehr viel, was die Freizeit bestimmte. Unter anderen Umständen,

wenn er getrennter gelebt hätte von der Mutter der Kinder, wäre ich ganz bestimmt dazu bereit gewesen, Mitverantwortung für die Kinder zu übernehmen.
In der Zeit habe ich dann angefangen zu studieren. Das gehörte in dieses 'Was will ich'. Was will ich, studieren, und wenn ich nicht mit Sven leben kann, dann lebe ich halt eben weiter so, wie ich lebe. Weil ich viel Zeit brauchte für das, was ich machte, Studium und Arbeit, kirchliches Engagement und hin und wieder so Wochenendseminare, ich war einfach unterwegs und beschäftigt. Und dachte dann auch, gut, dann habe ich dieses Leben und es ist auch gut, jemanden zu haben, der da gar nicht so drin ist. Sondern den ich dann halt auch nur ab und zu habe."

Fanny und Konrad

„Ich möchte ihn nicht als Lebenspartner haben."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Konrad ist verheiratet. Obwohl er Fanny liebt, schafft er es nicht, sich aus seiner Ehe zu lösen. Fanny ist ambivalent, was einer verbindliche Partnerschaft mit ihm angeht. Einerseits wünscht sie sich einen Mann, der ganz für sie da ist, andererseits spürt sie, dass Konrad nicht derjenige wäre, mit dem sie wirklich zusammenleben möchte.
„Ich denke, ich möchte ihn nicht als Lebenspartner haben. Und es sind so auch grundsätzliche Sachen, wo ich weiß, da möchte ich einfach mit ihm nicht eine dauerhafte Beziehung haben. Oder mit ihm zusammenleben. Da würde ich mich selbst verlieren. Oder da würde ich so auch viele Dinge aufgeben, die mir auch wichtig sind.
Also wenn er - es kommt selten vor - einmal im halben Jahr ungefähr, es dann schafft, hier eine Nacht zu verbringen. Ich bin dann auch froh, wenn er dann morgens geht. Also nicht nach dem Motto, puh, endlich ist er weg, sondern dass ich merke, jetzt brauche ich irgendwie erstmal wieder den Raum hier, um mich selbst zu finden. Weil es ist dann so intensiv auch, dass wir versuchen, in diese Nacht alles reinzupacken, was wir sonst irgendwie nicht haben. Okay, es bringt so eine Distanzbeziehung auch mit sich, dass das dann so intensiv ist. Wenn es irgendwie mehr Routine, mehr Alltag wäre. *Aber wo er auch jemand ist, also ich denke, er saugt auch viel Kraft von mir.*
Und dass ich dann weiß, da möchte ich den Kontakt auch portionieren, damit ich dann auch wieder zu mir selbst finden kann."

Fanny ist ambivalent, was eine enge, verbindliche Partnerschaft mit Konrad angeht. Sie setzt Konrad nicht unter Druck, sich von seiner Frau zu trennen. Einerseits vermisst sie zwar seine Nähe oft schmerzhaft, andererseits kann sie sich ein enges Zusammenleben mit ihm eigentlich nicht vorstellen.
„Da weiß ich auch noch nicht, was es nun wirklich ist. Wo du schon, wenn du sagst, das ist mir was ganz Wertvolles und da möchte ich auch nicht, dass andere das verkennen, ich denke, das ist eine Sache. Aber ich denke, da gibt es noch eine tiefere Ebene, an die ich eben noch nicht rangekommen bin. Ob ich da nicht

wirklich so zu ihm stehen kann. Und das hängt für mich ganz eng damit zusammen, mit diesem, das hat so was von, ich lasse ihn gerne in seiner Beziehung, weil ich mich dann selbst auch freier fühle. Und dann selbst nicht in diese Bedrängnis käme, dass er plötzlich mit Koffern hier vor der Tür steht und sagt, so, hier bin ich. Wo ich ihm auch immer wieder sage, selbst wenn du dich trennen solltest, denk ja bloß nicht, dass ich dann gleich für dich da bin. Wo ich ihm auch nicht gerade Mut mache, sich zu trennen."

In gewisser Weise spürt Fanny intuitiv, dass, würde sie Konrad in ihren Freundeskreis einführen, die Partnerschaft so verbindlich und alltäglich werden würde, wie sie es gar nicht möchte. Eher ist es so, dass sie das, was sie von ihm möchte, auch so bekommt.
„Ich habe aber trotzdem Zweifel, dass ich mich da auch vor was drücke, oder auch was ausblende. Also ich wünsche mir manchmal schon, dass ich damit selbstverständlicher umgehe. Und ich kann bei wenigen Menschen auch dazu so stehen. Das wissen zwar relativ viele, dass da mal was war, aber dass das immer noch weiter anhält, das wissen nicht alle. Dass das schon für mich ein sehr ausgeklinkter Bereich ist im Leben. Der mir aber total wichtig auch ist. Und interessanterweise finden dafür nur die Frauen Verständnis, die in ähnlich schwierigen Konstellationen sind. Die entweder häufiger selbst auch fremdgegangen sind oder die weit jüngere Partner haben, was ähnlich schwierig ist. Noch schwieriger, weil es nicht so ein bekanntes Klischee ist. Aber gerade Frauen, die in einer langen und festen Beziehung sind, sogar verheiratet sind, die haben da Probleme, das ist vielleicht zu bedrohlich. Wenn ich das so zart anticke, dann merke ich, da kommt wenig zurück und dann gehe ich da auch nicht tiefer."

Ricarda und Jan

„Jan war hellauf begeistert von seiner Idee, und ich halte das so ungefähr für die allerschrecklichste Idee."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Jan überrascht Ricarda damit, dass er mit ihr gemeinsam eine Segelschule eröffnen will. Ricardas Vorstellungen von ihrer Zukunft decken sich nicht unbedingt mit dem, was Jan plant. Insbesondere beruflich hat sie ihre Möglichkeiten noch lange nicht ausgeschöpft.
„Wir wollten ja Samstag / Sonntag nach Schwerin fahren, weil Jan da beruflich zu tun hatte. Und weil wir halt mal etwas zusammen machen wollten. Für mich war es eher so, dass ich Jan einen Gefallen tun wollte, einen Tag mit ihm verbringen und glückliches Pärchen spielen.
Aber wenn es nach mir gegangen wäre, wären wir ans Meer gefahren. Einfach nur zwei Tage irgendwo zu sein, kommt meinen Interessen natürlich im Moment sehr wenig entgegen. Das war ein Entgegenkommen an Jan. Er hat gesagt, dass wir jetzt den Sommer gar nicht so genutzt haben, also wir fahren ja immer gerne mal weg. Und Jan fährt noch lieber übers Wochenende weg als ich. Und dann war es das, was sich so ergab. Und er wollte halt gerne dahin fahren. Plötzlich,

am Tag bevor wir wegfahren wollten, stellte sich heraus, Jan kam mit einmal freudestrahlend an, mit einer ganz neuen Idee. Dass man in Schwerin am See eine Segelschule aufmachen könnte. Er und ich.

Er wollte auch nicht unbedingt segeln. Er wollte die Kohle auftreiben. Und Jan war vollkommen begeistert und dachte, dann fahren wir durch Schwerin und wandern durch die Stadt und gucken uns an, wo wir uns vielleicht ein Häuschen kaufen könnten. Und außerdem dachte er, mit so einer Segelschule ist alles total praktisch. Weil dann auch ein Kind mit rumwuseln kann. War also hellauf begeistert, und ich war total schockiert.
Jan war hellauf begeistert von seiner Idee und ich halte das so ungefähr für die allerschrecklichste Idee. Jan war natürlich völlig frustriert. Dass mich keine zehn Pferde nach Schwerin kriegen. Und damit war natürlich sein ganzer Plan, mit mir am Wochenende durch die Stadt zu wandern, gucken, welches Häuschen man kaufen könnte oder welches Grundstück, dahin. Und das ganze wäre eine Katastrophe geworden, und dann haben wir schnell beschlossen, dass wir nicht zusammen nach Schwerin ziehen."
„Natürlich ist die Idee für einen kleinen Moment auch verführerisch, weil dann wäre ja für alles gesorgt. Sozusagen, dann bräuchte ich mir selbst keine Gedanken um meine Zukunft zu machen.
Ich bin aber über den Punkt schon längst hinaus, wo ich auf so jemanden gewartet hätte. Wo ich darauf gewartet hätte, dass jemand sagt, komm lass uns dies machen oder so.
Als ich immer so eine Krise hatte, was meine Zukunft betrifft, da wäre das vielleicht noch verlockender erschienen.
Ich will das auch nicht mit Jan zusammen machen, das kam dann auch noch dazu. Er hat mich einfach so über den Tisch gezogen mit dieser Idee. Wir haben noch nie darüber geredet, dass wir eine gemeinsame berufliche Zukunft haben würden. Und ich habe ihm einfach gesagt, ich möchte lieber etwas allein machen."

Essenz auf einen Blick

Als die Entwicklung hemmend und lebendigkeitseinschränkend wurde es erlebt, wenn der Partner sich in einer anderen Lebensphase befand und die Zukunftvorstellungen und Visionen der Befragten nicht teilte:

- *„An sich ist mir das alles zu viel an Verantwortung. Ich hätte auch nichts dagegen, einen Mann zu haben, der schon Einkommen hat und mich dann mal mit versorgen kann in dieser Phase. Ja, vielleicht einen Mann, der mich auch allgemein mehr unterstützen würde. Ich habe jetzt gerade die Idee, dass ich auch gerade nicht mag, wenn jemand, der nicht erwachsen ist und Verantwortung trägt, sondern mit versorgt werden möchte von mir. Und das ist mir in meiner jetzigen Situation zu viel." (Erika)*

- *„Er hat einfach andere Prioritäten gesetzt, für ihn ist nicht die oberste Priorität, mit mir ein gemeinsames Leben zu führen, sondern seine oberste Priorität ist, seine Freiheit zu leben.“ (Karin)*
- *„Ich bin in der Zeit auch mit Fäusten auf Sven losgegangen. Warum bist du so, wie du bist. Warum bist du sterilisiert. Warum hast du ein Entwicklungsstadium schon hinter dir, was ich gerne mit dir zusammen gemacht hätte.“ (Susanne)*
- *„Okay, es bringt so eine Distanzbeziehung auch mit sich, dass das dann so intensiv ist. Wenn es irgendwie mehr Routine, mehr Alltag wäre. Aber wo er auch jemand ist, also ich denke, er saugt auch viel Kraft von mir.“ (Fanny)*
- *„Jan war hellauf begeistert von seiner Idee, und ich halte das so ungefähr für die allerschrecklichste Idee. Jan war natürlich völlig frustriert. Dass mich keine zehn Pferde nach Schwerin kriegen.“ (Ricarda)*

Zusammenfassende Betrachtungen

In diesem Kapitel geht es darum, wie die Entwicklung von Frauen in einer Beziehung beeinträchtigt werden kann, wenn die Partner sich in unterschiedlichen Lebensphasen befinden und gemeinsame Ziele und Visionen fehlen. Fast immer spielt das Thema *Familiengründung* hierbei eine Rolle. In den meisten Fällen wünschten sich die Befragten ein Kind, und ihre Partner hatten bereits Kinder mit einer anderen Frau, oder sie fühlten sich noch nicht reif dafür.

So erlebt es Erika sowohl in ihrer früheren Beziehung zu Tom als auch in ihrer jetzigen zu Bernd als belastend, dass sie sich im Gegensatz zu ihr noch in der Ausbildung befinden *(„Ich habe mein Studium schon abgeschlossen, und er überlegt gerade, was er studieren könnte“).* Beide teilen ihren Kinderwunsch nicht. Erika wünscht sich einen Partner, bei dem sie sich *versorgt fühlt* und der die Verantwortung für eine Familie übernehmen kann *(„Ich hätte auch nichts dagegen, einen Mann zu haben, der schon Einkommen hat und mich dann mal mit versorgen kann.“).* Gleichzeitig sind mit dem Wunsch nach einem Kind aber auch Ängste und Zweifel über die Bewältigung der neuen Lebenssituation verbunden. Eine Entscheidung für eine Schwangerschaft würde sie gern dem Zufall überlassen. Je konkreter die Verwirklichung des Kinderwunsches wird, desto mehr wächst ihre Unsicherheit über die Konsequenzen dieser Entscheidung.

Möglicherweise drückt sich diese Ambivalenz auch in ihrer Partnerwahl aus: Mit Bernd hat sie einen Partner gefunden, der ihrer Einschätzung nach ein liebevoller, dem Kind zugewandter Vater wäre *(„Wenn das Kind dann da wäre, er würde sich schon kümmern. Was Zeit und Aufmerksamkeit für das Kind betrifft.“)* und auch grundsätzlich einer Familie offen gegenüber steht. Zum Zeitpunkt unseres Gespräches steht jedoch für Bernd seine berufliche Entwicklung im Vordergrund seines Interesses.

Anders ist es bei Karin und Hans. Hans ist fünfzehn Jahre älter und hat bereits zwei Kinder. Für ihn steht fest, dass er keine zweite Familie mehr gründen möchte *(„ ... für ihn ist nicht die oberste Priorität, mit mir ein gemeinsames Leben zu führen, sondern seine oberste Priorität ist, seine Freiheit zu leben“).* Auch wenn Karin so manchmal hart an die Grenzen ihrer gemeinsamen Lebensgestaltung stößt („Die ‘Flitterwochen’ sind zu Ende. Jetzt kehrt auch meine Realität wieder ein.“), gewinnt sie der Situation auch etwas Positives ab: In der *Auseinandersetzung* mit Hans findet sie mehr *zu sich selbst*. Sie entwickelt ihren eigenen Standpunkt, was ihre weitere Lebensplanung anbetrifft. Dabei bleibt allerdings offen, ob sie diese mit Hans verwirklichen kann.

Eine ganz ähnliche Entwicklung nimmt die Partnerschaft von Susanne und Sven. Aus der anfänglichen Verzweiflung darüber, dass sie mit Sven keine Kinder bekommen kann („Warum hast du ein Entwicklungsstadium schon hinter dir, was ich gerne mit dir zusammen gemacht hätte?“), erwächst bei Susanne ein *eigener Lebensplan*: Sie entschließt sich, ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben und ihre Energie ihrem Studium zu widmen. Wie sie an anderer Stelle erwähnt, wird sie von Sven in diesem Vorhaben (sie nennt es ihr „Berufskind“) sehr *unterstützt*. So gelingt es ihr für die Dauer ihrer Partnerschaft, eine *Gemeinsamkeit* herzustellen. Dennoch trennen sie und Sven sich nach fünf Jahren. Möglicherweise überwiegen die trennenden Elemente in der Beziehung, wie Susanne es selbst formuliert: *„Wie können wir unserer Beziehung ein gemeinsames Ziel geben? Und alles, was ich so dachte, was vielleicht sein könnte, lag bei Sven schon fest.“*

Auch die Partnerschaft von Fanny und Konrad leidet unter ihren unterschiedlichen Lebensphasen. Konrad ist zwanzig Jahre älter als Fanny und hat bereits erwachsene Kinder. Fanny spürt jedoch, dass dies nicht der einzige Grund ist, warum die beiden keine gemeinsame Zukunft haben („Da gibt es noch eine tiefere Ebene.“). Auch wenn sie Konrad liebt, ist sie sich bewusst, dass es Seiten an ihm gibt, die sie davon abhalten würden, ihr Leben mit ihm zu verbringen. Stattdessen konzentriert sie sich auf ihre *berufliche Entwicklung* und versucht ein für sie stimmiges Maß an Nähe zu Konrad zu finden. Als sie später ihren Mann Jonas kennen lernt, geht die Partnerschaft mit Konrad auseinander. Fanny gründet eine Familie mit Jonas, betrachtet jedoch die Beziehung mit Konrad im Nachhinein als äußerst wertvoll für ihre Entwicklung.

Die einzige Gesprächspartnerin, die im Gegensatz zu ihrem Partner keine Familie gründen möchte, ist Ricarda („Da wurde mir klar, dass ich im Moment eigentlich gar kein Kind will.“). Sie kann sich auch eine gemeinsame berufliche Zukunft mit Jan nicht vorstellen („ ... ich möchte lieber etwas allein machen“). Kurze Zeit nach unserem Gespräch lernt sie einen anderen Mann kennen und trennt sich von Jan.

Aus den Gesprächsausschnitten ergeben sich für mich einige Hinweise darauf, wie sich das Fehlen von gemeinsamen Zukunftsvorstellungen und Visionen in der

Partnerschaft auf die Entwicklung einer Frau auswirken kann: Die Bildung einer gemeinsamen Identität wurde in den beschriebenen Partnerschaften erschwert, die Befragten wählten häufig den Weg, sich stattdessen intensiver mit ihrer *eigenen (beruflichen) Weiterentwicklung* zu befassen. Dies führte dazu, dass sie sich teilweise *auseinander entwickelten* und in Folge von ihren Partnern *trennten.*

Bei den Partnerschaften, bei denen in Bezug auf den Kinderwunsch keine Übereinstimmung hergestellt werden konnte, handelt es sich nicht, wie vermutet werden könnte, um Beziehungen von kurzer Dauer. Dennoch scheiterten auch diese Beziehungen letztlich bis auf eine Ausnahme (Erika).

Die Gesprächspartnerinnen erleben trotz aller geschilderten Ambivalenzen ihre Partnerschaften *in diesem konkreten Lebensabschnitt als bereichernd*. Gleichwohl machen die Zitate in meinen Augen deutlich, welch starkes Band in einer gemeinsam gestalteten Zukunft liegen kann. So hat auch der Psychoanalytiker Jürg Willi die verbindene Wirkung einer gemeinsam gestalteten Welt und von gemeinsamen Kindern hervorgehoben. Möglicherweise gilt dies nicht nur für langjährige Partnerschaften und Ehen, sondern auch schon in den ersten Jahren, in denen die Weichen für eine weitere gemeinsame Zukunft gestellt werden.

6.3.5. Unverarbeitete Probleme aus der Herkunftsfamilie mit in die Partnerschaft tragen

Drei Viertel der Befragten sehen in unbearbeiteten Problematiken aus ihrer Herkunftsfamilie eine erhebliche Beeinträchtigung für ihre Entwicklung in der Partnerschaft. Bei ihnen gehen den Schwierigkeiten, einen geeigneten Partner kennen zu lernen und eine für sie erfüllte Partnerschaft zu leben, eine Reihe von verletzenden und abwertenden Erfahrungen in der Kindheit voraus. Um einen Eindruck hiervon zu vermitteln, gebe ich ausführliche Teile der Gespräche wieder. Im Übrigen kommen alle, die etwas zum Einfluss der Erfahrungen in ihrer Herkunftsfamilie auf ihren Entwicklungsweg gesagt haben, zu Wort.

„Er hat mich so behandelt, wie er vielleicht seine Mutter behandelt hat."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Alle drei Männer, mit denen Susanne eine längere Partnerschaft verband, hatten eine intensive Beziehung zu ihrer Mutter.
„Bei Sven kam sie gar nicht vor, die Mutter, und war deshalb so unheimlich wichtig. Und die hat er in mir gesucht. Dieses auch: Kümmere dich um mich, und du vernachlässigst mich! Und liebe mich bitte bedingungslos. Und bei Torsten, nur mit der Mutter groß geworden, eine starke Mutterbeziehung, eine ausschließliche auch. Wo er in Beziehungen eher ins Kind geht und versorgt werden will. Und Benno auch mit einer total starken Mutterbeziehung. Total stark, also pathologisch stark."

Insbesondere bei Torsten wirkte sich die unverarbeitete Beziehung zu seiner Mutter negativ auf die Partnerschaft mit Susanne aus.

„Ich denke, das hat ihn erwischt, er hatte Angst, in eine Beziehung zu kommen. Und er merkte schon, er hat mich sehr gerne, das merke ich immer noch, das weiß ich immer noch. Aber er hatte Angst, dass die Beziehungsfalle zuschnappt. Und das, was ich da merkte, diese Anhänglichkeit, dieses nicht mehr selbständig sein, das ist was, was er aus seiner Beziehung vorher kannte. Und wo er raus wollte. Er wollte Junggeselle erstmal sein. Er wollte Frauen hier und dort kennen lernen, sich die Nächte um die Ohren schlagen und dafür keine Erklärung geben müssen. Und ich habe das hinter mir, die Nächte mir um die Ohren zu schlagen in Kneipen. *Und ich denke, der merkte auch bei sich diesen kleinen Jungen, der abhängig wurde*. Und dass da so eine Muttergeschichte war. *Er hat mich so behandelt, wie er vielleicht seine Mutter behandelt hat.* Als Einzelkind, als nur Mutter habend in seinem ganzen Leben. Der Vater hat nie existiert für ihn. Und die Mutter ist früh gestorben. Die ist ein ganz bisschen älter geworden als ich jetzt bin. *Wer weiß, was da alles abgelaufen ist in ihm. Und er hat totale Angst bekommen.* Und hat sich dann so abgegrenzt, indem er immer cooler wurde. Da habe ich dann eher den Manager gesehen. Und ich habe in ihm dann auch immer mehr denjenigen gesehen, der auch noch eine ganze Menge Probleme hat. Und wo das Selbstbild, das er nach außen kehrt, auch eine Kehrseite hat. Und die habe ich gesehen. Und die habe ich aber auch noch geliebt."

„Das war etwas Zentrales für mich, nicht unterstützt zu werden."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Fanny kannte das Gefühl, in wichtigen Lebensphasen allein zu sein, aus ihrer Familie. Obwohl sie nicht die Älteste der drei Kinder ist, wird sie häufig dafür gehalten. Sie fühlt sich als „die Vernünftige, die Ältere".
„So war ich es gewohnt, so kannte ich es von Zuhause, und das war eine ganz logische Fortführung. Ich merke das irgendwie an meiner Stimme, das war etwas Zentrales (ihre Stimme klingt traurig) für mich, nicht unterstützt zu werden, ja Fanny ist stark und gut und selbstbewusst und intelligent und alles, und die macht das. *So waren meine Eltern schon, die haben nie gezweifelt an meinen Entscheidungen, aber haben mich auch nie gefördert oder haben auch nie gesagt, sollen wir dich mal da unterstützen, oder brauchst du da noch mehr Zeit oder mehr Hilfe. Und so war es bei Felix auch."*

„Und dann bin ich wieder die Versorgende, die stark ist."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Erikas Vater ist Alkoholiker. Sie selbst hat keine Suchtprobleme und fühlt sich auch so gefestigt, dass sie keine Gefahr sieht, in süchtige Verhaltensweisen abzurutschen. Sie befürchtet jedoch, dass es auch ihr passieren könnte, wie ihre Mutter in die Rolle einer Co-Abhängigen zu geraten.

„Ich hatte einen Alkoholiker als Vater. Da ist das Misstrauen schon da. Ich selbst bin aber in der glücklichen Position, dass ich den Zigaretten nicht verfalle oder nicht plötzlich sage, Hasch, das ist ja was ganz Tolles. Dafür habe ich Gott sei Dank zu gute Erfahrungen gemacht mit anderen Menschen, mit Gruppen. Ich weiß einfach, dass es eine viele tiefere Befriedigung gibt, mit Menschen was zusammen zu machen. Ich habe keine Lust, mich so tothauen zu lassen. Und mich auch noch selbst tothaue, nein.
Und dann bin ich in der Rolle meiner Mutter. Und dann bin ich wieder die Versorgende, die stark ist."

„Weil ich nie eine funktionierende Beziehung erlebt habe."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin
Grund für ihre Schwierigkeiten, sich verbindlich auf eine Partnerschaft einzulassen und zu bleiben, vermutet Karin in ihren Erfahrungen mit der Ehe der Eltern.
„Weil ich nie eine funktionierende Beziehung erlebt habe bei meinen Eltern. Das gab es für mich im Grunde nicht. Deswegen habe ich auch für mich nicht dran geglaubt. Ich habe früher auch nicht drangeglaubt, dass ich mal eine Familie gründen könnte. Und einen Partner hätte. So lange auch hätte. Da habe ich echt nicht dran geglaubt. Diesen Glauben habe ich erst mit Karl gefunden. Und das habe ich irgendwann auch so geschafft. Aber ich meine, es wiederholen sich ja immer wieder Sachen. Und ich kann es nicht unterscheiden. Ob ich jetzt ein altes Verhalten wieder raufgeholt habe oder ob es tatsächlich so ein Entwicklungsschritt ist, wo ich sage, also das stimmt jetzt auch für mich."

Karin stellt fest, dass es ihr schwer fällt, Kontakt zu einem Mann aufzunehmen, der ihr gefällt. Sie vermutet, dass dies mit ihren negativen Erfahrungen mit ihrem Vater zu tun hat.
„Es ist mir letztes Jahr klar geworden, dass ich Männer nie angucke. Kein Wunder, dass ich keinen kennen lerne. Weil ich nie Blickkontakt aufgenommen habe. Da war irgendein Mann, ich bin in mein Auto eingestiegen, der hat irgendeine Bemerkung gemacht oder einen Blick geworfen: Guck mal die, anerkennend, und ich habe ihn nicht angeguckt. Und hinterher habe ich mich geärgert. Weil ich gedacht habe, verdammte Scheiße, das wäre eine Chance gewesen. Und daran habe ich das so gemerkt, dass ich eine Wahnsinnsangst davor habe. Ich habe es dann ausprobiert, Männer überhaupt mal anzugucken. Und es ist mir fast unmöglich. Ich habe mich sofort völlig entblößt gefühlt und wie die letzte Nutte.
Und das habe ich meinem Therapeuten erzählt, und er fragte daraufhin, wie kannst du dann überhaupt hier so sitzen, und wie geht es dir denn mit mir? Und ich habe gesagt, du bist für mich kein Mann, du bist für mich Therapeut. Das muss er aushalten als guter Therapeut. Und genauso mit meinem Chef. Der ist Mitte Vierzig und ein toller Mann. Aber der war nicht ein Mann für mich, der war mein Chef. Und der hat von mir Sachen erfahren, die sonst keiner von mir erfahren würde. Mit dem konnte ich auch offen umgehen. Aber es war halt kein

Mann für mich. Er war so ein Typ, der sehr viel auf dieser Ebene gemacht hat, aber ich war einfach nicht empfänglich dafür.
Und genauso mit allen anderen Männern. Masseur, das ist kein Mann für mich, das ist ein Masseur.
Selbst wenn ich da überlegt habe, ich möchte vielleicht mal jemanden kennen lernen, und ich gehört habe, z.B. der ist Klempner, dann habe ich gedacht, der ist ja sowieso völlig uninteressant. Und andere in der Klinik, da sind ja unheimlich viele erfolgsorientierte Männer herumgelaufen, das waren ja 60 % Männer. Aber ich habe mit denen nie Kontakt gehabt. Und ich führe es darauf zurück. Zum einen habe ich den Kontakt überhaupt gemieden, indem ich z.B. mich nicht an Gesprächen beteiligt habe oder mich nur für mich gesetzt habe oder außerhalb der normalen Zeiten zum Essen gegangen bin."

In der Klinik, in der Karin arbeitet, lernt sie einen attraktiven Sporttherapeuten kennen.
„Das lief aber auch so, dass von Anfang an klar ist, wir wollen nichts miteinander. Ich habe ihn kennen gelernt, wir sind miteinander ins Gespräch gekommen, er hat mich angesprochen in Bezug auf Skifahren. Und er mir eben erzählte, dass er drei Monate vor mir in der Klinik angefangen hat, dass seine Freundin in Frankfurt sitzt. Und damit war's klar. Und ich hatte meinen Freund in Hamburg. Und damit war's im Grunde schon klar. Und dann konnte ich mich auch verlieben. Das ging. Und da habe ich mich ja dann auch fürchterlich verknallt.
Ich war diejenige, die da was provoziert hat. Da war ich diejenige, die Signale gesandt hat. Das ging nicht von ihm aus. Ich habe schon gemerkt, dass von seiner Seite Interesse da ist, sonst hätte ich das wahrscheinlich nicht gemacht. Aber ich war diejenige, die die Initiative ergriffen hat, und ich bin mir sicher, dass ich das auch wiederkriegen würde. Ich merke zwar, dass ich da auch über meine eigenen Grenzen hinausschieße und mich hinterher nicht wohl fühle damit und auch etwas wieder zurücknehmen muss, oder einfach mehr Zeit dazu brauche, aber ich mache es erstmal."

Je näher Manfred ihr kommt, desto unheimlicher wird Karin die Geschichte.
„Manfred sagte mal, er würde unheimlich gerne mal mit mir kabbeln. Und das tue ich ja unheimlich gerne. Wirklich mit jemandem rangeln. Und allein diese Vorstellung, der würde mich festhalten, das ist eine Vorstellung, die mir Angst macht. Egal, welcher Mann. Und die meisten Männer sind eben nun mal stärker. Nun gut, Karl nicht. Wir sind gleich stark. Und dadurch, dass ich aggressiver bin, packe ich ihn. Aber ich möchte gerne noch einmal rauskriegen, woher das kommt. Zum einen, was mir so eine Wahnsinnsangst vor Sexualität eingeprägt hat, warum ich so lange gebraucht habe, um einen Mann anfassen zu können."

„Mein Vater sagte, so etwas macht man nicht."

Karin vermutet, dass ihr die körperfeindliche Einstellung ihres Vaters von klein auf von ihm vermittelt worden ist.

„Ich denke nicht, dass es in unserer Familie einen Missbrauch gegeben hat, das hätte ich gemerkt, dazu habe ich mittlerweile lange genug Therapie gemacht. Aber irgend etwas muss es ja gewesen sein. Zum einen, mein Vater war ja schon so, dass er es unmöglich fand, dass ich mich nach der Sauna bei uns im Flur eingecremt habe. Er fand das absolut unmöglich. Oder solche Sachen, dass ich nicht mit Andreas, meinem ersten Freund, bei mir zu Hause in meinem Zimmer schlafen durfte, weil da halbwüchsige Brüder im Haus waren. Ich war volljährig. Zwanzig. Und meine Brüder vierzehn und fünfzehn."

Eine andere Episode ist Karin als traumatisch in Erinnerung geblieben.
„Ich hatte eine nasse Jeans an, habe im Auto gesessen, habe mir die Oberschenkel so gestrichen und mein Vater sagte, so etwas macht man nicht. Mir ist erst ein Jahr später klar geworden, was er damit meinte. Weil er halt gemeint hat, dass ich mir irgendwelche schönen Gefühle damit mache. So was Idiotisches. Aber irgendso was muss es ja gewesen sein. Ich denke nicht, dass so was völlig von allein kommt."

„Das sind immer die Männer, die aussehen wie mein Vater."

Karin befürchtet, dass sie sich möglicherweise gar nicht in ihren Wunschpartner verlieben würde, da sie die Beobachtung gemacht hat, dass sie sich in erster Linie in Männer verliebt, die relativ kindlich und schwächer sind als sie. Ihr Wunschpartner wäre aber jemand, der selbständig ist und seinen eigenen Weg geht. Hier sieht sie einen Widerspruch. Umgekehrt ist es auch so, dass unselbständige Männer sich von ihrer starken, lebenspraktischen Art angezogen fühlen.
„Das ist ja das Problem, das befürchte ich, das ich das nicht tun würde. Und ich meine diese Story mit Mike und diese Story mit Donald zeigen mir ja im Grunde, wo es immer noch langläuft.
Also ich meine, bei Mike habe ich es nicht gesehen, habe es auch nur so mitgekriegt, von Leuten, die ihn besser kennen. Dass er wirklich so ein Mensch ist, dass seine Frau ihn ganz schön unter der Fuchtel hatte. Und als ich das gehört habe, habe ich gedacht, oh, Karin. Das ist vielleicht nicht so ein gutes Beispiel. Aber ich meine, Donald war da schon so ein Paradebeispiel. Das ist ein Trauerspiel. Das ist auch mit ein Grund, wo ich denke, ich brauche einfach auch noch Therapie."

Karin ist überzeugt davon, dass sie innerlich ein Bild von ihrem Vater gespeichert hat, wie er früher aussah, und dass sie unbewusst ihre Partner nach diesem Bild auswählt.
„Das sind immer Menschen, die rein von der Statur her ihm ähnlich sind. Also auf lange Schlanke, Schlaksige, fahre ich nicht ab. Überhaupt nicht. Das sind immer blonde Männer.
Vielleicht weil mein Vater nie so ein Schöner war. Das sind immer die Männer, die aussehen wie mein Vater. Die mich reizen. Also das merke ich schon. Ich habe ja vorgestern Abend, als ich bei meiner Oma Bilder geguckt habe, habe ich

ja Jugendbilder von meinem Vater gesehen. So richtig jung. So richtig in dem Alter, wo ich jetzt bin. Ehrlich. So ein richtiger Charmeur, frech, so ein richtiger Bengel. Mit Seitenscheitel und langen Haaren, die ihm dann ins Gesicht gefallen sind und so einem spitzbübischen Lächeln."

„Er hat nie Zeit gehabt."

Karin, 31 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin vermutet, dass sie sich jetzt das von Hans holt, was sie von ihrem Vater nicht bekommen konnte.
„Was ich mich natürlich frage, was das mit meinem Vater zu tun hat. Ich denke, dass ich mir schon einiges von ihm hole, was ich von meinem Vater nicht gekriegt habe. Diese Anerkennung, das Gesehenwerden, was dann noch dahinter steckt. Das würde ich schon gerne wissen. Gerade der sexuelle Bereich.
Das ist auch eine Sache, die mir sehr wichtig ist. Weil ich gerade jetzt meinen Vater besonders im Kopf habe. Seitdem. Das geht mir immer so im Kopf herum: Er hat nie Zeit gehabt, mich nie gesehen. Gerade was Sexualität angeht, das war völlig tabu. Die Anfangszeit kann ich nicht beurteilen. Da weiß ich nicht, wie es gewesen ist. Ich denke, dass er da mit seiner Karriere viel zu sehr beschäftigt war, als dass er mich so richtig wahrgenommen hätte. Nach dem Motto, das Kind gehört zur Mutter. Meine Mutter hat es auch an sich gerissen. Als dann klar wurde, dass ich irgendwann auch mal Frau würde, da war das völlig mit Tabu belegt. Da wurde alles, was mit Weiblichkeit zu tun hat, völlig ausgeblendet. Ich habe so viel Identitätsschwierigkeiten, ich denke nicht, dass das nur an meiner Mutter liegt. Ich glaube, es hat seinen Ursprung auch da mit drin. Gerade dass ich auch Männern gegenüber dieses nicht leben konnte. Und wo auch meine Vermutungen hingehen, dass ich mir das jetzt eben hole. Das finde ich für mich schon wichtig zu wissen.
Ich weiß jetzt in der Rückschau, dass mein Vater das völlig ausgeblendet hat. Und wenn von meiner Seite mal irgendwas kam, dass dann ganz massiv reagiert wurde. Völlig überzogen massiv reagiert wurde. Nach dem Motto: Ich creme mich nach der Sauna ein und er sagt, hier sind minderjährige Jungen im Haus. Das soll ich doch bitte nicht tun. In der Sauna und hinterher stellt er sich an, wenn ich mich eincreme. Solche Sachen zum Beispiel. Das ist völlig überzogen, oder dass ich kalte Beine hatte und mir die Oberschenkel reibe, und er sagt, ich soll das lassen. Wo ich jetzt Jahre später natürlich weiß, was er damit meint. Was ich als Kind mit zwölf oder dreizehn natürlich nicht begriffen habe. Wo ich mich einfach nur ungerecht behandelt gefühlt habe."

Karin erlebt Hans in ihrer Partnerschaft als sehr dominant. Es fällt ihr schwer, sich nicht immer seinen Wünschen anzupassen.
„Was mich auch so wahnsinnig stört ist, ich mach mich von Hans abhängig und lasse mich auch sehr von ihm pushen. D.h. ich werfe Prinzipien über Bord, die ich mir jahrelang zu Eigen gemacht hatte. Dieses: Mach dich ja nie von einem Mann abhängig. Was meine Mutter mir immer eingetrichtert hat. Es hat ja nun auch seine guten Seiten, eigenständig zu bleiben. Und ich sehe schon bei ihm ein

bisschen die Gefahr, weil er halt so ein starker Mann ist und ich mich mit ihm in Bereiche begebe, von denen ich keine Ahnung habe, dass ich mich auf diese Art und Weise klein mache. Und er beschwert sich z.B., dass seine Frau eine sehr sehr selbständige Frau war, als er sie kennen gelernt hat, die ihr Leben voll in der Hand hatte. Und er sagt, das ist etwas, was ihr völlig verloren gegangen ist. Ja, und zu einer Beziehung gehören immer zwei. Und ich frage mich, wo ist da sein Anteil. Und wenn ich da bei mir genau hingucke, dann merke ich, wo sein Anteil ist. Weil er ist auch ein Macho und er möchte gerne, dass es nach seiner Nase geht, d.h., ich begebe mich in Bereiche, die ich nicht überblicke."

„ ... weil mein Vater ja auch Alkoholiker war."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Ricardas Freund Jan ist trockener Alkoholiker. Auch ihr Vater hat zehn Jahre ihrer Kindheit, bis Ricarda fünfzehn war, regelmäßig getrunken und die Familiengeschichte damit maßgeblich beeinflusst. Da Ricarda die jüngste der drei Schwestern ist und noch zu Hause lebte, litt sie am meisten unter der Krankheit des Vaters. Noch bevor sie volljährig war, zog sie aus in eine Wohngemeinschaft. Im Nachhinein findet sie, dass es für sie zu früh war, um auf eigenen Beinen zu stehen.
„Das ist natürlich ganz irre, weil mein Vater ja auch Alkoholiker war. Daher sind diese Suchtstrukturen in unserer Familie. Das ist ja bekannt. Es hat sich zugespitzt. Also mein Vater hat aufgehört zu trinken, als ich fünfzehn war. Aber da bin ich ja auch schon von zu Hause ausgezogen. Ich habe die schlimmste Zeit am meisten miterlebt, weil meine Schwestern waren ja da schon aus dem Haus.
Ich habe dann in Wohngemeinschaften gelebt. Es war einfach ein bisschen zu früh. Also für mich war es zu früh. Wir haben uns dann später besser verstanden. Es ist dann alles so eskaliert. Da hat sicher diese ganze Alkoholgeschichte ihren Beitrag zu geleistet."

„Das ist halt auch früher aus mir rausgeknüppelt worden ..."

Barbara, 29 Jahre, Informatikerin
Barbara kann sich am besten öffnen, wenn sie sich, wie von Bernd, so angenommen fühlt, wie sie ist. Kommen seine Freunde hinzu, neigt sie dazu, sich zu verschließen, weil sie „eine andere Wellenlänge haben", etwas völlig anderes leben. Ihre Lebendigkeit leidet unter der Befürchtung, sie könnte abgelehnt werden.
„Ich merke sofort, was die Leute für gut empfinden. Und anstatt dann zu sagen, ja komm, ich konfrontiere die jetzt mal, wie es anders sein kann und ziehe mich zurück. Aber bestimmt auch aus der Angst, angegriffen zu werden. *Aus der Angst, was könnten die denken, die könnten mich ja blöd finden.*
Gut, und ich denke mir, woher kommt's. *Das ist halt auch früher aus mir rausgeknüppelt worden, wenn mal aus mir was rausgekommen ist, was nicht gepasst hat.* So was kommt ja nicht von nichts."

Reaktion der Familie auf die Partnerschaft

„Das kannst du doch gar nicht wollen.

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Fannys Familie reagiert verständnislos auf ihre Partnerschaft. Ihre Eltern sehen in Konrad nur einen verheirateten Mann und werfen Fanny vor, eine Ehe zu zerstören. Sie bedauern, dass sie sich von Felix getrennt hat.
„Mein Vater hat völlig verständnislos reagiert und klar, weil Konrad, denke ich auch, ein Stück Vaterersatz leistet, nämlich das alles, was mein Vater mir nicht gegeben hat. Und völlig eifersüchtig ist und überhaupt, da kommen dann moralische Geschichten mit rein. Und meine Mutter, die es nur schade fand, dass es nun mit Felix auseinander geht, wo sie ihn doch so sehr liebt (Anm.: ironisch). Sie dachten, das kann ja nicht gut sein für Fanny mit einem verheirateten Mann, also wo dann auch so Katastrophen ausgemalt wurden, was ist denn, wenn sie den heiratet, und der Mann trennt sich. Und die Kinder oder die Frau, wie sollen die denn das nun ..., weil in unserer Familie meine Tante auch mal sich trennen wollte, und das hat ihr Sohn überhaupt nicht verschmerzt und hat einen großen Schaden davongetragen. Wo bei meinem Vater diese Geschichte hochkam und er sagte, denk doch an dessen Kinder. So an mein Verantwortungsgefühl und Gewissen appellierte. Und das kann doch für dich gar nicht gut sein, das kannst du doch gar nicht wollen. Er meinte das nur in meinem Sinne, das ist nur das Beste für mich. Er wollte mich da vor großem Schaden bewahren. Also ich denke, das ist für Eltern schwer, da gehen dann irgendwelche Illusionen total flöten. Ich denke, das ist wirklich schwierig für einen Vater, wenn da plötzlich ein Mann kommt, der nur einige Jahre jünger ist und schon Familie hat. Das kann ich nachvollziehen."

Essenz auf einen Blick

Im vorangegangenen Kapitel wurden von den Befragten folgende Beispiele dafür gebracht, wie unverarbeitete Probleme aus ihrer eigenen Herkunftsfamilie oder der des Partners ihre Entwicklung beeinträchtigte:

- *„Und ich denke, der merkte auch bei sich diesen kleinen Jungen, der abhängig wurde*. Und dass da so eine Muttergeschichte war. *Er hat mich so behandelt, wie er vielleicht seine Mutter behandelt hat.* Als Einzelkind, als nur Mutter habend in seinem ganzen Leben. Der Vater hat nie existiert für ihn. Und die Mutter ist früh gestorben. Die ist ein ganz bisschen älter geworden als ich jetzt bin. *Wer weiß, was da alles abgelaufen ist in ihm. Und er hat totale Angst bekommen.* Und hat sich dann so abgegrenzt, indem er immer cooler wurde." (Susanne)
- *„So waren meine Eltern schon, die haben nie gezweifelt an meinen Entscheidungen, aber haben mich auch nie gefördert oder haben auch nie*

gesagt, sollen wir dich mal da unterstützen oder brauchst du da noch mehr Zeit oder mehr Hilfe. Und so war es bei Felix auch." (Fanny)

- *„Und dann bin ich in der Rolle meiner Mutter. Und dann bin ich wieder die Versorgende, die stark ist." (Erika)*
- *„Weil ich nie eine funktionierende Beziehung erlebt habe bei meinen Eltern. Das gab es für mich im Grunde nicht. Deswegen habe ich auch für mich nicht dran geglaubt." (Karin)*
- *„Ich merke sofort, was die Leute für gut empfinden* ... Gut, und ich denke mir, woher kommt's. *Das ist halt auch früher aus mir rausgeknüppelt worden, wenn mal aus mir was rausgekommen ist, was nicht gepasst hat.*" (Barbara)

Zusammenfassende Betrachtungen

Die vorangegangenen Gesprächsausschnitte zeigen, dass der familiengeschichtliche Hintergrund die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft erheblich beeinflussen kann. Dies muss nicht immer zum Nachteil sein. Wie die in Kapitel 6.2.7. geschilderten Erfahrungen der Befragten zeigen, fühlen wir uns gerade von den Partnern angezogen, die das *Unerledigte in unserem Entwicklungsprozess* ans Licht bringen. So kann dies im Idealfall dazu führen, dass Erlebnisse aus der Kindheit *aufgearbeitet* werden und uns nicht länger belasten. In der Auseinandersetzung mit einem *verständnisvollen* Partner ist es möglich, *neue Erfahrungen* zu machen und die alten Wunden langsam *heilen* zu lassen.

Leider gelingt dies nicht immer. Wie das Beispiel von Susanne zeigt, bedürfen negative Erfahrungen in manchen Fällen einer Wiederholung, um ins Bewusstsein gerückt zu werden. So macht Susanne mit drei Partnern nacheinander die Erfahrung, dass diese eine Art Mutterersatz in ihr suchen. Nach einer tiefen Krise nutzt Susanne die Chance und macht eine Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Beziehungen. Sie findet heraus, was sie bewogen hat, sich immer von diesem Männertyp angezogen zu fühlen (vgl. auch Kapitel 6.5.).

Auch Fanny, Erika und Ricarda berichten über *Parallelen* zwischen ihrer Rolle in ihrer Partnerschaft und der in ihrer Herkunftsfamilie. So nahmen alle drei in ihrer Kindheit die Rolle der *„Vernünftigen, Älteren"* (Fanny) bzw. *„der Versorgenden, Starken"* (Erika) ein. Auch in ihrer Beziehung finden sie sich in ähnlichen Konstellationen wieder. Eine Tendenz zur *Wiederholung von Beziehungsstrukturen* wurde von der amerikanischen Wissenschaftsjournalistin Maggie Scarf (1991) beschrieben. Diese beruht ihrer Auffassung nach vor allem auf dem Bedürfnis, in einem Beziehungssystem zu bleiben, das selbst wenn es schmerzlich, so doch vertraut ist.

Ausführlich beschreibt Karin den Einfluss ihrer Ursprungsfamilie auf ihre Schwierigkeiten in der Partnerschaft. Nachdem die Ehe ihrer Eltern scheitert

fehlte ihr das Vertrauen, jemals eine funktionierende Beziehung führen zu können. Sie beobachtet bei sich selbst, dass sie schon der ersten Begegnung mit einem möglichen Partner ausweicht. Karin entwickelt Hemmungen, überhaupt einem Mann näher zu kommen *(„Ich habe es dann ausprobiert, Männer überhaupt mal anzugucken. Und es ist mir fast unmöglich. Ich habe mich sofort völlig entblößt gefühlt und wie die letzte Nutte“).* Im ersten Gespräch beschreibt Karin ihre Suche danach, wo genau die Ursachen für ihre Schwierigkeiten („ ... was mir so eine Wahnsinnsangst vor Sexualität eingeprägt hat“) liegen und wie sie ihnen begegnen kann. Drei Jahre später im zweiten Gespräch hat sie mit Hilfe ihrer Therapie die Beziehung zu ihrem Vater reflektiert *(„Als dann klar wurde, dass ich irgendwann auch mal Frau werden würde, da war das völlig mit Tabu belegt. Da wurde alles, was mit Weiblichkeit zu tun hat, völlig ausgeblendet.“).* Durch das abwertende Verhalten ihres Vaters in ihrer Pubertät wurde es ihr erschwert, eine eigene *sexuelle Identität* zu entwickeln. Aber auch die Botschaften ihrer Mutter *(„Mach dich ja nie von einem Mann abhängig“)* beeinflussen sie. Es fällt ihr schwer, sich auf ihren Partner Hans einzulassen und damit auch ein gewisses Maß an Abhängigkeit zu akzeptieren, ohne sich selbst dabei zu verlieren, wie sie es bei ihrer Mutter erlebt hat.

Verbindungen zwischen ihrer Familiengeschichte und ihrer Rolle den Freunden ihres Partners gegenüber sieht auch Barbara. Ihre Formulierung ist bestürzend: „Das ist halt auch früher aus mir rausgeknüppelt worden, wenn mal aus mir was rausgekommen ist, was nicht gepasst hat.“

Einzig Fanny berichtet von einer *direkten Einflußnahme* ihrer Eltern auf ihre Partnerschaft: Ihre Eltern sind mit ihrer Partnerwahl nicht einverstanden und haben wenig Verständnis für das, was ihr ihr Freund bedeutet. Fanny leidet unter der Kritik von außen, sie schützt ihre Gefühle für Konrad, indem sie sich von den Eltern distanziert und die Beziehung für sich behält.

Die vorangegangenen Gesprächsausschnitte machen deutlich, wie groß der Einfluss von belastenden Erfahrungen in der Kindheit auf das Erleben im Erwachsenenalter sein kann. *Nicht reflektiert* können sie dazu führen, dass wir in jeder Beziehung neu damit konfrontiert werden. Aus den Gesprächsausschnitten schließe ich, dass eine *Auseinandersetzung mit den eigenen Kindheitserfahrungen* sehr bedeutsam sein kann für den Entwicklungsweg einer Frau in ihrer Partnerschaft. Denn wie Langer (1996) schreibt *„kann es sehr befreiend sein, wenn wir uns mit unserer persönlichen Geschichte und den Grundthemen, in denen wir empfindlich sind, auseinandergesetzt, uns verstanden und angenommen haben“. (ebd., S. 146)*

6.3.6. Der Einfluss von Suchtverhalten

Die Hälfte der Befragten spricht über den negativen Einfluss von Suchtstrukturen auf ihrem Entwicklungsweg in Beziehungen. Ein Teil berichtet über die süchtigen

Verhaltensweisen des Partners und deren Einfluss auf ihre Entwicklung in der Partnerschaft, andere haben sowohl beim Partner als auch bei sich süchtiges Verhalten beobachtet. Auch wenn alle Gesprächspartnerinnen das Thema Sucht als sehr belastend empfinden, haben sie doch selbst Umgehensweisen entwickelt, um damit leben zu können. In den folgenden Ausschnitten nehmen alle zu diesem Thema Stellung.

Susanne

„Verantwortung abgeben an den Alkohol."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
In dem Leben aller drei Partner von Susanne spielte Alkohol eine Rolle; alle drei neigten dazu, Verantwortung an den Alkohol abzugeben.
„Ich denke, Torsten hat das so irgendwie im Griff, aber der trinkt auch eher viel. Betrinkt sich auch. Und diese Geschichte auch mit Japan kam mir eigentlich ziemlich bekannt vor. Verantwortung abgeben an den Alkohol. Das kannte ich ja irgendwoher. Torsten außerdem noch aus einer Familie kommend, wo der Vater Alkoholiker ist und wo die Mutter ihn deshalb verlassen hat.
Sven trinkt eigentlich ziemlich viel, regelmäßig, mal so einen Tag weniger und dann auch mal mehr. Also wirklich auch zum betrunken werden und das öfter. Das wissen eigentlich auch alle, die da wohnen, dass Sven ein Alkoholproblem hat, und Sven weiß es auch selbst."
Susanne wird klar, dass auch bei ihr kleine Mengen Alkohol reichen, um eine Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu verhindern.
„*Was hochkommen möchte, was sich entwickeln möchte. Und ich verhindere das auch mit einer halben Flasche Wein. Ich verhindere es einfach mit dem unklaren Umgang damit*. Und das ist etwas, wovon ich im Moment lebe. Ich lebe im Moment davon zu gucken, womit verhindere ich mich selbst. Was mache ich mir selbst kaputt. Mit mir. Und wie kann ich mich befreien. Daraus. Und dann vielleicht mal zu gucken, wie sieht eine Beziehung aus, und was wünsche ich mir für eine Beziehung."

Karolin

„Ich habe ihm ganz deutlich gesagt, ich kann damit nicht leben."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Auch in der Partnerschaft von Karolin und Fred gibt es Trübungen des Glücks.
„Er hat einfach eine Alkoholproblematik. Das ist eindeutig. In der Zeit, als wir zusammen waren, hat er ja aufgehört mit dem Kram und hat nur noch dieses alkoholfreie Bier getrunken. Es war auch so, dass wir irgendwann eine Auseinandersetzung hatten."

Karolin, deren Vater bereits viel Alkohol getrunken hatte, nimmt von Anfang an eine klare Position ein. Fred akzeptiert dies und bemüht sich um Abstinenz.

„Ich habe ihm ganz deutlich gesagt, ich kann damit nicht leben. Wenn er ständig in solche Exzesse abrutscht, dann kann ich mich auf ihn auch kein Stück verlassen. Damals hat er gesagt, gut, ich höre auf damit. Ich steige auf alkoholfreies Bier um. Ich bemühe mich um einen Termin bei den Codrops, da kannte er jemanden. Und dann ging es auch. Er hat diesen Termin noch nicht, aber er hat aufgehört mit dem Alkohol. Gut, in der Zeit, wo wir jetzt getrennt waren, hat er wieder volle Kanne angefangen. Jetzt ist es einfach so, dass er bei den Codrops ist, dass er da Gespräche hat, dass er sich größtenteils bemüht, keinen Alkohol zu trinken. Das geht auch. Wir waren zwei oder drei Abende zusammen und zwei Abende völlig ohne. Also alkoholfreies Bier. Aber insgesamt hat er da eine Problematik. Dann ist er manchmal auch nicht verlässlich. Erstmal kann ich das auch nicht haben, wenn er soviel trinkt. Ich mag das nicht. Und er ist da wirklich nicht mehr so verlässlich, aber ich sage ihm das auch. Ich sage ihm, dass ich damit Probleme habe. Und neulich hatten wir auch eine Situation, da haben wir uns höllisch in die Haare gekriegt. Das war ziemlich schlimm. Da hatten wir einen ganz tollen Abend. Auch so eine Nacht mit tanzen. Bis wir da im Bett waren, war es, glaube ich, fünf. Das war mir nachher auch zu viel, was er getrunken hatte. An dem Morgen haben wir uns ganz ganz doll in die Haare gekriegt deswegen. Na ja, auf jeden Fall war das nicht gut. Da habe ich gesagt, hör' mal, ich habe da echt Probleme mit, ganz doll. Dann sagte er aber auch gleich, verdammt, dass ist auch meine Problematik, ich möchte das eigentlich auch stoppen. Und dann haben wir sehr gut darüber geredet, das war schön. Jetzt ist es einfach so, dass er meint, das dosieren zu können. Ich meine, er kann das nicht, das habe ich ihm auch ganz klar gesagt. Und letztlich ist er natürlich von sich aus gar nicht ganz bereit, es ganz aufzugeben."

Karolin hat einen klaren Blick für die Schwachstellen ihre Partnerschaft. Sie macht Fred gegenüber sehr deutlich, wo er ihre Grenzen verletzt.
„Wo mich sein Suchtverhalten betroffen hat war, dass er nicht verlässlich war. Ich habe gesagt, mach' was du willst. Aber dann melde dich ab, telefonisch oder sonstwie. Melde dich ab, egal, wie du drauf bist. Rufe aus einer Kneipe an und sag' mir, wo du bist. Dass du nicht kannst. Aber melde dich. Und das finde ich ganz konstruktiv. Ich denke, ich kann nicht sagen, trink' nicht. Aber lass' mich nicht in so einem Vakuum. Das darfst du nicht. Das ist nicht dein Recht. So darfst du nicht mit mir umgehen. Also spreche ich von mir. Und das fand er auch gut. Er kann mir gerne sagen, er kann nicht kommen, dass er total abgestürzt ist. Das ist ok. Aber er soll mich nicht einfach warten lassen."

Karolin ist fasziniert von Freds Spontaneität und der Intensität, mit der er lebt.
„Er ist wirklich exzessiv. Also ich liebe das ja, ich meine, das hat mir bei Nico ja total gefehlt. Wenn er isst, wenn er Schokolade isst, alles, was er macht, das macht er bis zum Umfallen. Tennis spielen, der kippt irgendwann einfach weg. Habe ich noch nie erlebt bei einem Menschen. Der schläft einfach irgendwann ein. Oder tobt rum, beim Frisbee, kugelt sich im Sand und brüllt und schreit und möbelt den ganzen Strand da auf. Der hat so eine Power, das glaubst du nicht. Aber hinterher merkt er plötzlich, dass er so erschöpft ist. Er hat kein Maß. Für

nichts hat er Maß. Und als wir getrennt waren, da ist er richtig abgestürzt. Da hat er überhaupt kein Maß mehr gehabt.
Das ist natürlich toll, so ein Mann. Der kennt weder Zeiten, wo man schlafen muss, noch ob eine gewisse Stundenzahl zwischen einschlafen und aufwachen liegen sollte. Und wenn ihm danach ist und er fühlt sich ein bisschen wach, dann ist er wach, dann greift er mich einfach. Ob ich schlafe oder nicht. Wir haben mittlerweile eine Abmachung, dass, wenn er aufwacht, er mir nicht ganz soviel erzählen darf. Wenn er wirklich so wach ist, muss er aufstehen und irgendwas machen. Da muss er mich in Ruhe lassen. Und wenn er Brötchen holen geht oder den Garten schon mal umpflügt."

Wiederbelebung der eigenen Familiengeschichte

„ ... weil mein Vater auch sehr viel getrunken hat ..."

Durch Fred wird Karolin darauf aufmerksam, dass sowohl ihr Vater als auch ihr Ex-Freund in unterschiedlichem Ausmaß Probleme mit Alkohol hatten.
„Ich finde jetzt auch interessant, dass ich bei Nico auch einen zunehmenden Alkoholkonsum festgestellt habe im Laufe der Zeit. Bei ihm ist das nur nicht so, dass es so wirkt. Und auch niemals, dass er nicht mehr klar ist. Bei ihm sieht es immer noch so aus als wäre er klar. Aber er hat auch ein Problem mit Alkohol, eindeutig, er hat jeden Tag getrunken. Und viel auch. Besonders, wenn Stress war. Ein Freund von ihm ist Alkoholiker, der geht jeden Abend los, jede Nacht. Er kommt morgens um acht Uhr nach Hause. Ich find das ein bisschen auch erschlagend, dass ich plötzlich im Nachhinein doch so viel mit Alkohol zu tun habe. Fred sagte auch, vielleicht ist es auch eine Wiederbelebung deiner Familiengeschichte, und ich sagte, nein, ich habe das erste Mal damit zu tun. Ich denke jetzt aber, das stimmt gar nicht, weil mein Vater auch sehr viel getrunken hat, nur nicht so, dass der einfach abtauchen würde."

Eigene Suchtanteile

„Ich bin seit elf Jahren durchgehend in Beziehungen."

Karolin denkt auch über eigene süchtige Anteile nach. Sie sieht diese vor allem im Beziehungsbereich.
„Ich finde mein Verhalten auch äußerst süchtig, jetzt im Nachhinein. Ich habe mich von Peter getrennt, bin direkt mit Nico zusammen gewesen. Ich hätte mich nie getrennt, hätte Nico mir nicht vermittelt, wir beide schaffen das. Jetzt habe ich mich von Nico getrennt, da ist Fred. Ich bin seit elf Jahren durchgehend in Beziehungen. Ich bin nicht einmal allein gewesen, die ganze Zeit. Und ich habe die größte Angst davor gehabt, allein zu sein. Wobei ich jetzt denke, wenn ich mich von Fred trennen sollte, das wäre für mich das erste Mal, dass ich eine Zeit allein sein möchte. Sein könnte. Weil ich nicht so geschädigt daraus hervorgehen würde. Jetzt bin ich einfach in meinem Selbstwert ziemlich geschädigt durch die Geschichte mit Nico, aber ich glaube, wenn Fred und ich nicht mehr zusammen

sein sollten, werde ich für mich sehr viel Stabilität gewonnen haben und werde auch über das mit Nico hinweg sein. Und ich werde auch nicht mehr Peter hinterhertrauern. Weil ich es jetzt auch nicht mehr tue. Ich glaube, das ist mein Suchtverhalten."

Karolin betrachtet ihren Wechsel von einer Beziehung in die nächste selbstkritisch. Ihre größte Befürchtung ist, dass sie eine Trennung ohne neue Beziehung nicht durchhalten könnte und zu dem vorherigen Partner zurückkehren würde.
„Ich denke, das ist bei mir eindeutig so. Ich bin von Nico nicht alleine weggegangen. Sagen wir mal, ich wäre ja doch irgendwann von ihm weggegangen und wäre alleine. Ich glaube, ich wäre total abgedreht. Ich habe das Gefühl, das sind Situationen, wo ich in so tierische Krisen komme, dass ich meine, das nicht schaffen zu können. Aus einer Beziehung raus und dann alleine sein. Das merkt natürlich der jeweilige Partner nicht. Weil er denkt einfach, ich bin es jetzt. Aber wenn ich das über die Jahre so verfolge, dann weiß ich, dass das meine Struktur ist.
Das ist wirklich unangenehm. Eine Arbeitskollegin von mir, die das wirklich auch täglich fast mitbekommen hat, was da so los war, die sagt, *du musst alleine sein eine Zeit. Mache jetzt nicht gleich mit dem Nächsten wieder etwas. Bleib alleine. Und ich denke, dass ist das, wovor ich die größte Angst habe. Das ist mein Suchtverhalten,* insofern brauche ich mich da gar nicht so groß abzuheben. Das ist so ein bisschen verkappter. *Ich bin da auch süchtig und habe total Angst, alleine zu sein. Ein Alkoholiker hat in anderen Sachen Angst.* Der stürzt ab, und bevor er abstürzt, ist irgendwas vorgefallen."

Karolin hat den Eindruck, dass sie durch ihre Beziehungsabhängigkeit ihre eigene persönliche Entwicklung behindert, insbesondere die Weiterentwicklung ihrer beruflichen Perspektive.
„Diese ganzen Streitereien mit Nico, die haben mich so viel Energie und Zeit gekostet. Beruflich bin ich nie besonders viel weitergekommen.
Wenn ich meine täglichen Beschäftigungen sehe, wieviel Zeit das in Anspruch genommen hat, mir darüber Gedanken zu machen. Dann war das 70 % des Tages, habe ich mich damit beschäftigt. Jetzt bin ich ständig mit Fred zusammen. Das ist wunderbar, aber ich bin wieder beschäftigt. Brauche wieder nicht darüber nachzudenken."

Karolin sieht trotz unterschiedlicher „Suchtmittel" Ähnlichkeiten im süchtigen Verhalten bei ihr selbst und bei einem Alkoholiker. So wie ein Alkoholiker zum ersten Glas greift, um einer Konfrontation mit sich selbst auszuweichen, so greift sie zum Telefonhörer, wenn sie die Panik vor dem Alleinbleiben überfällt.
„Was bei mir passiert, wenn ich mir so vorstelle, ich bin alleine: Ich kriege einfach Panik. Ich kriege Angst. Ich habe das Gefühl, ich kann mein Leben nicht mehr gestalten. Das ist bedrohlich. Ich glaube schon, dass ein Alkoholiker, der vor seinem soundsovielten Bier sitzt, mit diesem ersten Bier angefangen hat. Ich greife den Telefonhörer und mache Chaos. Und der schüttet sich zu.

Wenn ich mir das so angucke, denke ich, meine Güte. Das kostet so viel Energie, und es gibt so viel andere Sachen, für die ich offener sein möchte. Ich denke, da sind erstmal Parallelen zwischen Fred und mir."

Erika

„Ich muss ihm auch sein Tempo lassen."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Bernd ist ein starker Raucher und kifft regelmäßig. Obwohl es nicht mehr so häufig vorkommt, wie zu Beginn ihrer Partnerschaft, fühlt sich Erika doch erheblich beeinträchtigt dadurch.
„Ich finde Kiffen kann man mal machen, es ist so, wie mal ins Theater gehen, oder sich einen Cocktail mixen oder so. Etwas, was man mal aus Genuss heraus tun kann. Da bin ich auch nicht völlig extrem dagegen. So schlimm finde ich das auch nicht. Aber es ist nicht so, dass ich das einsetze, um mich zu entspannen oder das nun so toll finde, dass ich das öfter haben möchte, dass ich ein Bedürfnis danach habe. Es ist dann eher so, wenn es häufiger kommt, häufig ist für mich schon einmal die Woche, dass ich dann finde, dass es mir die Zeit raubt und die Klarheit und auch den Kontakt zum anderen, mit dem ich dann mal zusammen bin. Das ist mir irgendwie zu viel. Bei ihm ist das so, dass er früher auch mehr gekifft hat und es für ihn schon wenig ist, wenn er zweimal die Woche kifft. Das ist schon reduziert jetzt.
Er freut sich auch, davon loszukommen und fände das auch gut, das gar nicht mehr zu brauchen. Und sagt, hast du auch Recht, wäre toll, wenn ich das schaffen würde, und wenn ich ganz zu mir stehen könnte und mich da nicht mehr reinflüchten müsste. Dennoch, auch wenn er es einsieht, fühlt er sich dennoch auch kritisiert, wenn ich es sage. Es ist einfach so, er ist ja dabei, das weniger zu machen, und ich muss ihm auch sein Tempo lassen. Deswegen kann es mich trotzdem stören. Wenn wir zusammen sind, und ich habe da keinen Bock drauf, dann verstehe ich nicht, wieso er das trotzdem machen muss."

Erika ist ärgerlich, wenn Bernd an ihren gemeinsamen Abenden kifft, um sich nach einem anstrengenden Tag zu entspannen und abzuschalten. Sie zieht sich dann auch von ihm zurück. Es fällt ihr schwer, ihn zu bitten, ihr zuliebe damit aufzuhören, weil sie befürchtet, ihm ihren Willen zu sehr aufzuzwingen.
„Dann hat er es trotzdem gemacht. Wobei er das dann auch hinterher nicht so gut fand. Er nimmt dann meine Kritik schon auch an, andererseits weiß ich dann auch wieder nicht, ob er dann nur Angst hat, mich zu verlieren, und merkt, dass ich ärgerlich darüber bin und nicht zufrieden bin und dann auch etwas dafür tun möchte, damit wir uns wieder vertragen."

Lange Zeit hatte Erika sich nicht bewusst gemacht, wie sehr sie die beiden Punkte in ihrer Beziehung stören. Inzwischen ist es so, dass sie fast grundsätzliche Zweifel deswegen hat, ob es ihnen jemals gelingt, in diesen Bereichen einen Weg zu finden, mit dem beide leben können.

„Aber mein Gefühl im Moment ist ja, vielleicht kann das mit unserer Beziehung doch nicht hinhauen. Weil wir eben zu unterschiedlich sind. *Wenn er das braucht, zu kiffen, und ich kann das aber nicht ab, dann passt das eben nicht zusammen.*“

Erika vermutet, dass Bernds Suchtverhalten damit zu tun haben könnte, dass er sich nicht gut entspannen und fallen lassen kann. Sie hat aber auch den Eindruck, dass er die Zusammenhänge erkannt hat und Veränderung nur noch eine Frage der Zeit ist.
„Ich glaube immer wieder, dass das etwas mit dieser Zärtlichkeit zu tun hat. Mit diesem Sich-fallenlassen-Können, wenn er das nämlich könnte, dann würde er eine Befriedigung finden für sich oder wenn er sich akzeptieren könnte, dann müsste er nicht soviel am Tage leisten und dann am Abend sich wieder herunterbringen. Das ist mir alles zu schief.
Es verändert sich ja auch was. Dass es nun immer so bleiben würde, da wäre ich mir auch nicht so sicher. Ich spüre auch seine Bereitwilligkeit, und ich bin nicht bereit, das so laufen zu lassen, und ich sehe auch, dass er seine Zeit auch braucht, um sich zu entwöhnen.“

Ricarda

„ ... wenn er das noch mal macht, dann ist es auch sofort vorbei mit uns.“

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Jan hat fast sein ganzes Leben getrunken. Erst einige Jahre, bevor er Ricarda kennen lernt, hört er aus eigener Kraft damit auf. Da Ricarda aus ihrer Familiengeschichte weiß, wie schwer das für einen Alkoholiker ist, beeindruckt sie dies von Anfang an.
„Er hat das allein gemacht. Genau wie mein Vater. Und das ist auch was, was mir sofort total imponiert hat. Weil ich ja mitgekriegt habe, was es bedeutet, Alkoholiker zu sein.
Doch, neulich hat er einmal etwas getrunken. Weil er gut drauf war und er meinte, er könne das jetzt mal machen, und dann bin ich völlig ausgerastet. Und er hat sich gedacht, einmal kann man ja mal machen. Also er hat sich nicht besoffen, er hat nur zwei Gläser Weißwein getrunken.
Ich finde das einfach zu gefährlich. Und ich glaube auch nicht, dass er aus dieser Gefahr heraus ist. Dafür hat er zu lange getrunken.
Jan hat vor fünf Jahren aufgehört. Oder vor vier. Und hat mit zwölf Jahren angefangen. Sein Vater hat Automaten aufgestellt, Daddelautomaten in Kneipen aufgestellt. Da ist er von Anfang an mit seinem Vater den ganzen Tag in Kneipen gewesen. Und sein Vater ist immer über die Dörfer und Jan immer mit. Und das ist ja dann auch unter Männern und willste nicht mal, also völlig sozial anerkannt.
Es hat sich dann bloß für ihn immer mehr zugespitzt. Also er war so ein Quartalssäufer. Also nicht ununterbrochen betrunken, sondern nur so Phasen. Und irgendwann ging es ihm so schlecht, oder hat es wohl auch nicht mehr reingekriegt. Und dann war ihm klar, dass es jetzt nicht mehr so geht. Bei

meinem Vater war das ja auch so. Der ist ja auch nicht zur Kur gefahren, der wollte absolut nicht zur Kur. Und er hat es aber auch so geschafft. Das hat mir auch schon immer wahnsinnig imponiert. Weil ich ja auch schon wusste, was Sucht bedeutet. Ich denke, dass Alkoholismus halt einfach eine viel stärkere Sucht ist.
Also als diese Geschichte war, dass er mir freudestrahlend erzählt hat, er hat zwei Gläser Weißwein getrunken, da habe ich ihm auch sofort gesagt, wenn er das noch mal macht, dann ist es auch sofort vorbei mit uns.
Er hat gesagt, er macht, was er will. Aber das ist ja sein gutes Recht. Er weiß dann halt nur, was passiert. Aber er hat mir dann schon so Verhaltensmaßregeln gegeben, falls er anfängt zu trinken. Oder einen Rückfall macht oder so. Dass ich dann sofort sein Konto sperren soll."

Essenz auf einen Blick

Als für ihre Entwicklung erheblich beeinträchtigend wurde von den Befragten eigenes Suchtverhalten erlebt:

- *„Was hochkommen möchte, was sich entwickeln möchte. Und ich verhindere das auch mit einer halben Flasche Wein. Ich verhindere es einfach mit dem unklaren Umgang damit." (Susanne)*
- *„Du musst alleine sein eine Zeit. Mache jetzt nicht gleich mit dem Nächsten wieder etwas. Bleib alleine. Und ich denke, dass ist das, wovor ich die größte Angst habe. Das ist mein Suchtverhalten, insofern brauche ich mich da gar nicht so groß abzuheben. Das ist so ein bisschen verkappter. Ich bin da auch süchtig und habe total Angst, alleine zu sein. Ein Alkoholiker hat in anderen Sachen Angst." (Karolin)*

Als ebenso beeinträchtigend wurde es erlebt, wenn der Partner süchtiges Verhalten zeigte:

- *„Aber mein Gefühl im Moment ist ja, vielleicht kann das mit unserer Beziehung doch nicht hinhauen. Weil wir eben zu unterschiedlich sind. Wenn er das braucht, zu kiffen, und ich kann das aber nicht ab, dann passt das eben nicht zusammen." (Erika)*
- *„Also als diese Geschichte war, dass er mir freudestrahlend erzählt hat, er hat zwei Gläser Weißwein getrunken, da habe ich ihm auch sofort gesagt, wenn er das noch mal macht, dann ist es auch sofort vorbei mit uns." (Ricarda)*

Zusammenfassende Betrachtungen

„Ausweichen und sich ablenken ist eine weitere Möglichkeit, sich der eigenen Lebenswirklichkeit so weit zu entziehen, daß es nicht schmerzhaft ist, nicht das zu bekommen, worum es uns tief in unserem Inneren geht.“ (I. Langer 1997, S.5)

Sehr angesprochen hat mich dieser Satz aus einem Vortrag von Inghard Langer. Für mich fasst er in Worte, was hinter süchtigem Verhalten stehen kann. Wir reagieren süchtig, um unseren Schmerz nicht spüren zu müssen darüber, dass unsere Wünsche nicht in Erfüllung gehen, um uns nicht bewusst machen zu müssen, das fehlt, was wir eigentlich brauchen oder uns erträumen.

Mich hat berührt, mit welcher Ehrlichkeit die Befragten über das Thema Sucht sprachen und wie hart sie in Bezug auf ihre eigenen Suchtanteile mit sich ins Gericht gingen. Mein Eindruck ist, dass sie damit bereits einen wichtigen Schritt machten, um die Spirale von süchtigem Verhalten und Verleugnung zu verlassen. Der erste Schritt auf einem neuen Entwicklungsweg von Frauen kann sein, zunächst inneren Abstand zu gewinnen. So macht zum Beispiel Susanne nach drei gescheiterten Beziehungen eine gründliche *Bestandsaufnahme* und stellt dabei fest, dass alle ihre Partner ein Alkoholproblem hatten. Auch bei sich selbst beobachtet sie, dass schon geringe Mengen Alkohol verhindern, dass sie sich persönlich weiterentwickelt. *(„Und ich verhindere das auch mit einer halben Flasche Wein.“).*

Wir trennen uns von einem Mann wegen eines bestimmten Problems, von dem wir denken, dass es mit ihm zu tun hat - und gehen dann eine Beziehung mit einem anderen ein, dessen Problem ein ganz ähnliches oder vielleicht sogar das gleiche ist. Das Beispiel von Susanne weist darauf hin, dass eine solche Wiederholung nicht zufällig stattfindet. Nach Auffassung von Susanne ist es eine Chance, nach *innen zu schauen*, gerade aus der momentanen Lage Gewinn zu ziehen und dadurch „gesünder“ zu werden. Sie nimmt sich die Zeit, die eigene Innenwelt zu beleuchten und herauszufinden, was für eine Partnerschaft sie eigentlich will. Mit Unterstützung einer therapeutischen Gruppe gelingt es ihr, sich neue Ziele zu setzen und diese umzusetzen.

Ebenso wie Susanne beobachtet auch Karolin eigene Suchtanteile in ihrer Partnerschaft. Der Kontakt zu ihrem Partner Fred, der Probleme mit Alkohol hat, ist wie ein Spiegel, der ihr vorgehalten wird. Karolin benutzt ein anschauliches Bild dafür: „Ich glaube schon, dass ein Alkoholiker, der vor seinem soundsovielten Bier sitzt, mit diesem ersten Bier angefangen hat. Ich greife den Telefonhörer und mache Chaos. Und der schüttet sich zu.“ Für Karolin liegt ihre Sucht in der *Abhängigkeit von Beziehungen („Ich bin da auch süchtig und habe total Angst, alleine zu sein. Ein Alkoholiker hat in anderen Sachen Angst. Der stürzt ab, und bevor er abstürzt, ist irgendwas vorgefallen.“)* Auslöser für sie ist die Angst davor, ohne Partner mit sich selbst und ihren eigenen Lebensaufgaben konfrontiert zu werden *(„ ... 70 % des Tages habe ich mich damit beschäftigt. Jetzt bin ich ständig mit Fred zusammen. Das ist wunderbar, aber ich bin wieder beschäftigt. Brauche wieder nicht darüber nachzudenken.“)*

So hemmt der Kontakt zu ihrem Partner bei Karolin ähnlich wie bei Susanne ihre *eigene Persönlichkeitsentwicklung.* Dies gilt auch für die *berufliche Weiterentwicklung („Diese ganzen Streitereien mit Nico, die haben mich so viel Energie und Zeit gekostet. Beruflich bin ich nie besonders viel weitergekommen.“)*

Was den Umgang mit dem süchtigen Verhalten ihres Partners betrifft, hat Karolin sich entschlossen, klare Grenzen zu ziehen. Sie hört auf, das Unmögliche zu versuchen (Fred vom Trinken abzubringen) und richtet stattdessen ihre Aufmerksamkeit auf das Mögliche: Darauf, *gut für sich zu sorgen und ihrer inneren Stimme zu folgen.*

Oft bringt uns dieser Schritt in Berührung mit eigenen Gefühlen, mit der Angst, den Verletzungen oder auch mit dem tiefen Kummer, der durch die Wiederbelebung der eigenen Familiengeschichte - wie bei Karolin - ausgelöst werden kann. Zunächst mag dies erschreckend wirken. Aber das muss es nicht sein, wie das Beispiel von Erika zeigt. Nachdem das Suchtverhalten ihres Partners grundsätzliche Zweifel in ihr an der Partnerschaft geweckt hat, entschließt sie sich, ihn damit zu *konfrontieren („Ich bin nicht bereit, das so laufen zu lassen“).* Sie macht ihm klar, dass sie ihn zwar als ganzen Menschen liebt, aber diesen Teil nicht akzeptieren kann, weil er den Kontakt zwischen ihnen verhindert.

Auch Ricarda, deren Vater ebenso wie von den anderen in diesem Kapitel zitierten Gesprächspartnerinnen Alkoholiker war, erkennt die *Parallelen zu ihrer Herkunftsfamilie* und zieht *klare Grenzen.* Ihr Freund Jan ist trockener Alkoholiker. Ricarda macht ihm deutlich, dass sie ihn verlässt, wenn er rückfällig wird.

Auffällig ist, dass alle Frauen sich, wenn auch in Abwandlungen, in den vertrauten Strukturen ihrer Kindheit wiederfinden. Sie wachsen in co-abhängige Verhaltensmuster hinein. Der Suchttherapeut Peter Jessen (1998) sagt dem Sinne nach, dass bei der Beziehungssucht Menschen wie beim Alkoholismus der Alkohol benutzt werden. Das Denken, das Fühlen und insgesamt die Qualität des Lebens werden von einem Partner oder von der Häufigkeit von Beziehungen abhängig gemacht. Der Zugang zur „Droge“ wird rund um die Uhr gesucht: Dauernd anrufen, dauernd Zeichen geben, Kärtchen schreiben. Dahinter stehen seiner Auffassung nach die Angst vor Schmerz, Einsamkeit und Sinnleere.

Die Befragten haben jedoch, teilweise mit Hilfe einer Therapie oder der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe, einen Weg gefunden, mit der eigenen Sucht und der des Partners umzugehen. Sie waren auch in der Lage, sich aus der Beziehung zu lösen, wenn süchtiges Verhalten des Partners dauerhaft ihr gemeinsames Leben belastete.

6.3.7. Der Einfluss von Dreiecksbeziehungen

Alle Befragten haben Erfahrungen damit gemacht, wie es sein kann, wenn eine dritte Person in ihre Partnerschaft tritt. Für einige der Befragten waren sexuelle Außenbeziehungen ein Versuch, sich zu befreien aus dem Dilemma, fest eingebunden zu sein durch formgebende Kräfte der Gesellschaft und ihr Leben selbst gestalten zu wollen. Für sie war es ein wichtiger Entwicklungsschritt, ihrem inneren Gefühl zu folgen und sich auf eine Außenbeziehung mit einem Mann einzulassen, mit dem sie einen wichtigen Teil ihrer Persönlichkeit leben konnten. Auch wenn diese Beziehungen größtenteils nicht von Dauer waren, betrachten die Frauen sie doch als bereichernd für ihre Entwicklung.

Im Folgenden kommen diejenigen Gesprächspartnerinnen zu Wort, die sich, weil es sie zum Zeitpunkt des Gespräches beschäftigte, ausführlich zu diesem Thema geäußert haben.

Susanne, Sven und Jörg

„Ich war völlig durcheinander und ich habe es Sven dann hinterher auch gesagt."

Susanne, 35 Jahre, Buchhändlerin
Auf einem Seminar lernt Susanne Sven kennen und verliebt sich in ihn. Trotz ihrer Zuneigung zu Sven ist die Beziehung zu Jörg für Susanne noch nicht abgeschlossen. Als Sven für eine Woche mit seiner Ex-Frau und den Kindern in Urlaub fährt, trifft sie Jörg wieder.
„Also Sven war weg in der Woche. Mit seiner Ex-Frau und seinen Kindern. Und ich kannte Sven noch nicht gut und wusste überhaupt nicht, was das mit seiner Ex-Frau ist. Wie weit das zu Ende ist. Die erste Zeit war ich völlig ruhig, und plötzlich kriegte ich so fixe Ideen. Dass du dir etwas vorstellst und dich da so richtig reinsteigerst. Und ich sah das plötzlich so, dass ich der Auslöser gewesen bin, dass er und Anne (Anm.: die Exfrau von Sven) wieder zusammengekommen sind. Solche Dinge hatte ich plötzlich im Kopf. Und dann kam Jörg, wie ich ihn auch kennen gelernt habe. Ich habe den im 'Windschirm' kennen gelernt, das ging ja über Jahre. Der ist mir immer aufgefallen, ich hätte nie gedacht, dass der sich interessieren würde für mich.
Weil er ist auch schon fünfzig Jahre alt. Ich finde ihn auch sehr attraktiv. Und an dem Abend ist er dann mit zu mir gekommen, und wir haben zusammen geschlafen. Und dann hat er auch bei mir übernachtet und ist am nächsten Morgen gegangen. Und dann ging es mir total schlecht. Ich war völlig durcheinander, und ich habe es Sven dann hinterher auch gesagt."

Sven reagiert gelassen, als Susanne ihm erzählt, dass sie mit Jörg geschlafen hat.
„Erstaunlich gelassen. Manchmal denke ich bei Sven, er versteht das gar nicht so richtig. Er steht dann wirklich auf dem Standpunkt, wenn es nicht heute gewesen ist, was interessiert es mich dann noch. Und wenn ich das Gefühl habe, es ändert

nichts, es gefährdet mich nicht bzw. ich habe nicht das Gefühl, dass ich weniger wichtig bin für dich. Ich glaube, das ist das Entscheidende für ihn. Ich male mir das dann aus, und das tut Sven nicht. Er sagt, ich spüre keine Auswirkungen, ich spüre das nicht."

Fünf Jahre nach diesem Erlebnis geht Sven fremd. Er gesteht Susanne, dass er sie mit einer anderen Frau betrogen hat und löst aus, dass die beiden sich trennen.
„Das war eine Freundin von ehemaligen Schülern. Also Anfang zwanzig. Und diese Geschichte hat er mir vier Wochen später erzählt. Von sich aus. Am Telefon nachts um 12 Uhr. Als er aus einer Kneipe kam. Vier Wochen, in denen es uns nicht gut ging. Wo ich nun gar nicht wusste, was läuft hier eigentlich ab. Er sprach ab und zu von Trennung. Er sagte das dann so: du trennst dich dann sicherlich von mir."

Fanny, Felix und Konrad

„Es war jedesmal eine totale Kränkung."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Eine Zeit lang überschneidet sich Fannys Kontakt zu Konrad und ihre Beziehung mit Felix. Sie versucht, sich immer wieder von Konrad zu distanzieren, bis sie merkt, dass sie ihn aus ihrem Leben nicht mehr wegdenken kann.
„Es ist immer schwer zu sagen, ab wann ich mit Konrad zusammen war. Aber irgendwann war es klar, es wird eine Liebesbeziehung, oder es ist eine Liebesbeziehung. Und dann haben wir auch miteinander geschlafen, und dann habe ich gedacht, ich muss es beenden, und ich will mit Felix zusammen bleiben. Und so richtig versucht, das wieder aus meinem Leben zu streichen. Ich habe gedacht, ich schaffe es auch, und in der Zeit wollte ich es Felix auch nicht sagen, weil ich dachte, ich kriege das alleine hin. Und dann ist alles wieder gut. Aber nach einem halben Jahr war für mich so klar, ich kriege das nicht hin. Also es zieht mich immer wieder zu Konrad. Ich hatte da mehrmals versucht, mich von ihm zu trennen und ihn nie wiederzusehen. Und immer wieder trafen wir uns entweder zufällig oder weil er es auch nicht aushielt oder ich wieder Kontakt gesucht habe. Und dann war klar, dass ich dieses Hin und Her nicht ertrage, und dann wurde es auch offen zwischen Felix und mir. Und dann hat sich das aber immer noch ein halbes Jahr hingezogen."

Schließlich spricht Felix Fanny darauf an, was mit ihr los sei.
„Und irgendwann habe ich dann auch ihm das alles so erzählt. Was ich da mit mir rumschleppe. Und dann habe ich immer noch gedacht, es wird eine Lösung geben in dem Sinne, dass ich mich von Konrad trenne und ihn nie wieder sehe. *Bis ich gemerkt habe, ich könnte es nicht aushalten, ihn nie wiederzusehen.* Aber ihn nicht wiederzusehen heißt auch immer, totale Sehnsucht zu haben und völlig unglücklich zu sein, dass wir nicht zusammen sein können. Und ich wollte plötzlich einfach erstmal frei sein, und das war dann noch mal acht Monate

später. Also Felix hat die ganze Situation im Grunde genommen ein gutes Jahr lang, also einmal im Unwissen und dann die zweite Hälfte wissend so miterlebt."

Obwohl Felix enttäuscht und verletzt ist, fällt es ihm schwer, Konsequenzen zu ziehen.
„Ich habe immer noch einen drauf gegeben, weil er nie Grenzen gezogen hat, er hat nicht gesagt, ich zieh' aus, oder du ziehst aus, oder es reicht oder wie auch immer. Und Konrad und ich haben so viel telefoniert, und es war jedesmal eine totale Kränkung. Wenn ich mich in mein Zimmer zurückziehe und mit Konrad telefoniere. Aber er hat auch nicht gesagt, ich halte es nicht mehr aus, und es muss was passieren. Er hat zwar schon gesagt, ich halte es nicht mehr aus, aber ich denke, er wollte dann auch nicht loslassen. Und dann habe ich mich auch nicht so viel mit seinen Kränkungsgefühlen beschäftigt sondern hatte mit mir genug zu tun. Mit meinen Zerrissenheitsgefühlen und Schuldgefühlen. (Ihre Stimme wird leise.) Und weil ich da bei meinen Freundinnen auch keine Unterstützung hatte. Weil die konnten das gar nicht verstehen."

Erika, Bastian und Tom

„Es hatte auch etwas Anstrengendes."

Erika, 32 Jahre, Sozialpädagogin
Erika stellt fest, dass sie zwei Männer, ihren Partner Bastian und ihren Liebhaber Tom braucht, um sexuell zufrieden zu sein.
„Und ich habe das dann ein paar Wochen lang so gemacht, dass ich abends bei Tom war. Und dann war ich quasi so aufgeladen, sexuell, und bin dann nach Hause gegangen zu Bastian, und da habe ich dann einen Orgasmus gekriegt. So dass ich dann da auch loslassen konnte. Das hatte so den Effekt, dass ich zum einen sehr ausgefüllt war, dass ich so die Anregung, die Erotik bei Tom gefunden habe, aber trotzdem auch die Befriedigung bei Bastian hatte. Dass ich auch sehr ausgefüllt oder beschäftigt war mit den beiden. Also ich habe kaum noch Freundinnen gesehen. Wenn ich Zeit hatte, dann habe ich die mit Tom verbracht. Oder musste mich mit Bastian beschäftigen. Es hatte auch etwas Anstrengendes. Weil ich war ja immerzu unterwegs."

Erika vermutet, dass aufgrund seiner Erfahrungen in Beziehungen als Kind es Tom schwerfällt, sich auf andere Menschen einzulassen.
„Und überhaupt auch sehr auf sich selbst eher schaut. Also im Bett ist es zum Beispiel so, dass er davon ausgeht, das, was ihm gefällt, würde auch der Frau gefallen. Und so eine Einstellung ist ja schon mal schwierig. Weil ich dachte, was soll das hier eigentlich. Der kann sich nicht auf mich einstellen, und dann reden wir dann über Leidenschaft und Erotik und versuchen, das zu fassen zu kriegen. Und die Gespräche nützen aber nichts."

Tom gesteht Erika, dass er sich immer in Frauen verliebt, die schon in Beziehungen sind. Erika ist enttäuscht, kann sich aber weiterhin eine sexuelle Beziehung mit ihm vorstellen.
„Also ich habe schon was im Kopf, wieso er so was macht. Weil er mit fünf Jahren kurz hintereinander seine Eltern verloren hat, kam er in eine Pflegefamilie. Und musste sich da gegen den älteren Stiefbruder durchsetzen. So etwas wird das sein. Aber trotzdem, das hat mich erstmal abgeturned."

Erika fragt sich, wie sie mit der Situation umgehen soll und entschließt sich, Bastian von Tom zu erzählen. Bastian sieht die Situation relativ gelassen. Er möchte aber auf jeden Fall mit Erika zusammenleben.
„Er ist sich meiner ziemlich sicher gewesen. Das könnte ihm ja nicht passieren. Und sie soll sich mal austoben. ... Aber es gab natürlich auch Einbrüche. Als mich Tom einmal abgeholt hat und wir ins Wochenende gefahren sind, da ging es ihm schon sauschlecht. Und da hat er auch einmal geweint. Also das gab es auch."

Für Erika ist im Moment das Wichtigste in ihren Partnerschaften, auf ihr inneres Gefühl zu hören und sich nicht von gesellschaftlichen oder persönlichen Normen unnötig einengen zu lassen.
„Für mich ist es wichtig, im Fluss zu sein. Nicht nach irgendwelchen Vorstellungen zu gehen. So z.B. nach der Vorstellung: Die Frau hat eben nur einen Mann. Wenn da noch ein anderer ist, dann muss sie sich entscheiden. Damit sie wieder den Normen entspricht. Sondern was ich im Moment erlebe, was ich an dem einen habe, was ich genauso bei dem anderen finde, für mich ist es eine Bereicherung, es macht mich lebendiger. Ich habe mehr Zugang zu verschiedenen Energiequellen. Ich finde es einfach nur toll, offen zu bleiben. Mich nicht von vornherein so zu beschränken. Das sind Normen, die im Kopf sind."

Ausblick

„Jetzt habe ich in Bernd jemanden gefunden, der alles zusammen erfüllt."

Erika, 37 Jahre, Sozialpädagogin
Wenn Erika ihre Entwicklung zwischen unseren beiden Gesprächen rückblickend beurteilt, stellt sie fest, dass Bernd in einem Menschen die Eigenschaften vereint, die sie früher bei zwei Männern gesucht hat.
„Während ich früher noch zwei Männer hatte, die mein Bedürfnis erfüllt haben, nämlich einmal Tom, der mich attraktiv fand, mit dem ich viel unternehmen konnte und reden konnte. Einmal für diese männliche Seite, die mich interessiert hat. Und dann Bastian, der mir sicher ist, bei dem ich mich geborgen gefühlt habe, der Geld verdient hat, und bei allem immer so unerschütterlich war. Tom war anregend, Bastian war der Zufriedenstellende. Jetzt habe ich in Bernd jemanden gefunden, der alles zusammen erfüllt."

Karin, Hans und Maria

„Das ist das, was er gerne möchte."

Karin, 31 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin hat Hans bei einem Seminar kennen gelernt. Er ist verheiratet und hat seit sechs Jahren eine weitere Partnerschaft mit einer anderen Frau.
„Er macht das offen. Er sagt, ich habe noch eine andere Frau, und die wissen auch voneinander und kennen sich auch. Das ist das, was er gerne möchte."

Bei einem gemeinsamen Kinobesuch lernt Karin eine der beiden Partnerinnen von Hans kennen.
„Er rief Freitagvormittag an, ob ich nicht Lust hätte ins Kino zu gehen. Er sagte, in den Film Wolf, und den wollte ich auch unbedingt sehen. Witzigerweise hatte ich kurz vorher darüber nachgedacht, mit wem ich denn dann Montag den Film sehen könnte. Dann war das für mich eine Gelegenheit. Na ja, ich wollte das auch mal ausprobieren, was da so los ist. Meinte er, er würde sich freuen, er würde Karten besorgen und noch mal anrufen. Das tat er auch, dass wir uns um sechs Uhr treffen, erstmal im Abaton, ins Restaurant. Dann anschließend ins Kino. So am Nachmittag habe ich mir gar keine Gedanken gemacht. Habe gedacht, ok, probierst es erstmal aus, mal sehen, was passiert, wie es dir geht damit. Und als ich auf der Hinfahrt war, war mir doch schon ganz schön mulmig. Zumal ich weiß, dass die beiden sich schon sechs Jahre kennen. Eine verhältnismäßig lange Beziehung. Und sie ist noch fünf Jahre jünger als ich. Sie ist 26. Die haben sich kennen gelernt in Salzburg. Sie kommt auch aus Hamburg, ist jetzt aber vor zwei Jahren dahingegangen. Das funktioniert anscheinend. So wie ich sie erlebt habe, sie liebt ihn. Wenn sie ihn so anguckt, denke ich, das kann eigentlich nur Liebe heißen.
Die beiden haben unheimlich viele Gemeinsamkeiten, Literatur, klassische Musik. Da ist es auch so, dass er ihr auf einer geschäftlichen Ebene hilft. Auch so vom Denken her, es passt schon wirklich gut. Das hat mich ein bisschen beeindruckt, aber gleichzeitig ist es bei mir nicht so. Ich habe keine Ahnung von klassischer Musik, keine Ahnung von Literatur. Wenn sie dann anfängt, aus dem Steppenwolf zu zitieren, dann kriege ich Komplexe."

Karin spürt die Vertrautheit, die zwischen Hans und Maria in ihren sechs Jahren Partnerschaft entstanden ist. Sie fühlt sich dadurch verunsichert.
„Ich merke einfach nur, dass ich mich unheimlich klein fühle und das Gefühl habe, ich habe einfach nichts zu bieten. Das ist das, was mich umhaut.
Ich sage ja, weil mir da einfach so viel fehlt. Mir fehlt zu viel an Erfahrung. Wissen ist nicht das richtige Wort, es geht ja nicht darum, viele Bücher gelesen zu haben. Sondern einfach diese Erfahrung oder dieses Wissen, was sich daraus ergibt. Dieses Spielen damit, das ist das, was mir fehlt. Dass die beiden sich hinsetzen, welche Elemente aus dem Steppenwolf sind und im Film auftauchen oder von sonst wo herkommen und ich nur daneben sitze und mich fühle so klein mit Hut.

Karin vergleicht sich fast automatisch mit Hans' Freundin Maria.
„Was mich noch so beschäftigt, er meinte so, was er nicht haben könnte, wenn da eine Konkurrenz wäre zwischen den Frauen. Da mache ich mir doch schon Gedanken, ist das Konkurrenz, oder was ist das. Ich denke nicht, dass es das ist, mit Sicherheit nicht vorrangig. Sondern was bei mir so ist, dass ich mich einfach sehr klein fühle und dass das mit diesen Dingen zu tun hat, dass ich immer alles können muss. Ich muss überall gut sein. Weil das so Bereiche sind, die für die beiden wichtig sind, mit denen ich überhaupt nichts anfangen kann. Das verstärkt natürlich dieses Gefühl massiv. Und das ist das Problem. Aber ansonsten, sie ist fast ein ähnlicher Typ wie ich. Rein äußerlich. Ich finde, sie sieht noch ein Stück besser aus."

Auch Karin lebt in einer Beziehung, als sie Hans kennen lernt. Zunächst ist sie sich auch nicht sicher, ob es sich bei Hans nicht um eine einmalige Begegnung handelt.
„Ich könnte mich auf Hans auch nicht einlassen, wenn ich meinen Freund nicht hätte. Das ist ganz klar. Dieses emotionale Rauf und Runter würde ich sonst nicht aushalten. Im Moment ist es eine reine körperliche Anziehung. Und ich bin schon ziemlich erstaunt, wenn er dann sagt, ruf mich an. Als ich ihm gesagt habe, dass nach unserer Nacht am Sonntag, ich hätte ihn nicht angerufen, für mich wäre auch ok gewesen, wenn er sich nicht gemeldet hätte. One night stand. Er hat sich aber gemeldet."

Karin ist sich bewusst, dass die Beziehung zu Hans und seiner Freundin sie möglicherweise verletzen wird. Trotzdem entscheidet sie sich dafür, den Kontakt nicht abzubrechen, da sie sich auch einen neuen Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung davon erhofft.
„Ich habe heute morgen noch mit einer Freundin gesprochen, die sagte, sie kann es einfach nicht verstehen. Wie kann ich mich auf irgendwas einlassen, wo ich von vornherein weiß, es wird auch schweineweh tun. *Und ich sage, ich will nicht vor dem Leben bewusst davonlaufen, wenn ich die Möglichkeit habe und ich genau weiß, das ist es jetzt, was ich ausprobieren möchte."*

Den Mann mit einer anderen Frau teilen

„Diese glückliche Dreierbeziehung, von der Hans träumt, das glaube ich nicht, dass Menschen das verwirklichen können."

Karin, 32 Jahre, Sozialtherapeutin
Ein Jahr später fällt es Karin zunehmend schwerer, Hans mit seiner anderen Freundin zu teilen.
„Anfangs kommt es mir so vor, war es eindeutiger positiv. Zum Beispiel Sylt oder diese Anregung zu dieser Tantra-Woche. Ganz vieles, was wir auch zusammen erlebt haben und zusammen gemacht haben. Dieser Aspekt mit Maria wird für mich schmerzhaft seit seinem Geburtstag.

Das hängt mit Sicherheit damit zusammen, dass ich mich vorher nicht mit Maria auseinander gesetzt habe. Ich wusste zwar, sie ist da. Ich erinnere mich an diesen ersten einzigen Kinobesuch, der für mich mit einem ziemlich mulmigen Gefühl verkappt gelaufen ist, aber der mich noch nicht weiter beeinträchtigt hat. *Als wir uns dann auf diesem Geburtstag begegnet sind und stärker miteinander zu tun hatten, in dem Moment wurde es für mich doch ziemlich schmerzhaft.* Ich weiß nicht, woran es liegt, ich habe Maria ein Stückchen weiter kennen gelernt, ich habe auch die beiden in ihrer Beziehung erlebt. Das hatte ich vorher nicht. Vielleicht war es dann dadurch weniger real. Das weiß ich nicht. Jetzt weiß ich einfach, wenn ich an die beiden denke, habe ich ein Bild vor Augen. Das war auch vorher eben nicht.
Ich habe mich aufgrund dieser Konstellation mit dem Buch beschäftigt: 'Anatomie der Liebe'. Das hat eine amerikanische Anthropologin geschrieben, die untersucht hat, warum die Menschen gerade so leben wie sie leben. Wie als Anthropologin üblich, hat sie sich die ganze Entwicklungsgeschichte angeschaut und hat Kulturvergleiche gemacht. Ich habe mir ein paar Fakten gemerkt: In 90% aller Kulturen ist Vielehe erlaubt, nur in 10% verboten. Aber faktisch gelebt wird sie nur in 10%. Das ist für mich ein sehr deutliches Zeichen. Von den 10%, die sie leben, ist es fast immer so, dass es ein reicher Mann ist, der es sich leisten kann, mehrere Frauen zu haben mit dem entsprechenden Prestige, was dazu gehört. Ich denke an irgendwelche afrikanischen Stammesfürsten. Es gibt immer sehr viel Querelen unter den Frauen in Bezug auf Konkurrenz, und dann ist es die Aufgabe des Mannes, zu sortieren, jeder Frau ihre Aufgaben zuzuweisen und somit zu ihrem Stellenwert zu verhelfen, wo sie sich dann auch sicher fühlen kann. Das ist etwas, was ich auch immer mehr feststelle. Ich habe mich gefragt, wie es abläuft. Ich weiß nicht sehr viel darüber, aber es ist meistens so, dass im Islam oder früher in den Harems: Es gab eine Hauptfrau, das war meistens die erste Frau, die dann auch meistens schon älter war, aber hatte dem Sultan oder dem Mann wichtige Nachkommen gezeugt. Und auch wenn sie nicht mehr diejenige war, die am meisten Umgang mit dem Mann hatte, war sie doch immer noch die wichtigste. Es kann sein, dass er dann noch eine Lieblingsfrau hatte, mit der dann ganz viel zusammen war. Die hatte dafür unter den Frauen nicht einen so hohen Rang. Dann gab es noch zahlreiche Nebenfrauen, die sich mit weniger begnügen mussten, für die es aber überhaupt schon ein ungeheurer sozialer Aufstieg war, eine Nebenfrau von so einem reichen Mann sein zu dürfen. So wie es sich für mich darstellt, scheint es auch nicht anders zu funktionieren. Es ist immer eine Art von Hierarchie da, und es mussten auch immer die Grenzen ganz klar gesteckt werden. Diese glückliche Dreierbeziehung, von der Hans träumt, das glaube ich nicht, dass Menschen das verwirklichen können. Es mag irgendwelche wenigen Ausnahmen geben, aber das sind dann die Träume, wie die vom Paradies. Das ist die Frage, inwieweit sich das verwirklichen lässt.“

Schließlich entscheidet sich Hans für Karin und ihre Partnerschaft. Mit seiner Entscheidung für Karin ist Hans von seinem langjährigem Prinzip abgewichen, sich nie mehr nur ausschließlich an eine Frau zu binden. Auch weiterhin bleiben beide Außenbeziehungen gegenüber aufgeschlossen.

„So war es ganz lang. Ich meine, gut, ich weiß immer noch nicht, wie das wäre, wenn er tatsächlich eine Affäre nebenbei hätte. Was ich ja so grundsätzlich erstmal akzeptiere in der Theorie. Dass ich sage, ok, ich gönne mir die Freiheit, habe ich mir ja auch schon genommen, und ihm gebe ich sie genauso. Also ich glaube schon, dass mir das ungeheuer weh tun würde. Aber auf der anderen Seite, solange wir darüber reden können, und er meinte auch, dass wäre dann halt auch wichtig, den anderen in seiner Verletztheit auch zu akzeptieren und zu sagen, du bist mir aber trotzdem ganz doll wichtig. Dann kann ich mir das schon vorstellen. Dass ich das auch akzeptieren könnte."

Karolin, Peter und Karl

„ ...das ist auf die Dauer so unbefriedigend."

Karolin, 27 Jahre, Psychologin
Karolin hatte in den vergangenen Jahren neben ihrer Beziehung zu Peter Affären mit anderen Männern, von denen sie sich oft verletzt fühlte. Inzwischen ist sie an einem Punkt angelangt, wo sie sich innerlich klar darüber ist, dass sie dies im Moment nicht mehr will. Sie wünscht sich einen Mann, der sich wirklich auf sie einlässt.
„Ich habe immer eine Beziehung, und das wissen die Männer auch. Und unter solchen Umständen sich auf eine Affäre einzulassen, ist viel einfacher, als wenn da eine Frau ist, die keinen Freund hat. Ich denke mal, die Männer lassen sich auch nicht so völlig auf mich ein. Und das ist auf die Dauer so unbefriedigend, dann fange ich an, hinterherzujagen, und das ist scheiße. Das geht so nicht. Ich denke, wenn es mich trifft, das kann passieren, dann ist es so. Aber ich kann eigentlich nicht sagen, dass es mich jemals getroffen hat bei den Männern. Das ist wirklich nicht so. Bei einem, aber in der Zeit war ich auch nicht mit Peter zusammen. Da hat mich echt der Blitz getroffen. Aber bei allen anderen nicht."

In ihrer Affäre mit ihrem ehemaligen Freund Karl war sie die Gebende und er der Nehmende.
„Karl und ich, wir haben halt immer noch die Struktur wie früher. Ich bin unheimlich vertraut für ihn, er hat mir seine Probleme erzählt und mich dabei gar nicht gesehen. Also am Anfang habe ich gedacht, okay, es ist noch so frisch. Aber es blieb dabei. Und da habe ich gedacht, das kann doch nicht wahr sein. Also ich fühle mich missbraucht im Nachhinein.
Er versteht mich auch überhaupt nicht, finde ich. Ich bemühe mich ziemlich, ihn zu verstehen. Ich finde das nicht uninteressant, wenn zwei Menschen so unterschiedlich sind. Ich denke, wenn die Anziehung sehr stark ist, dann kann das auch sein. Aber nicht, wenn das so eine einseitige Angelegenheit ist."

Die Streits und Phasen, in denen sich Karolin von Peter distanziert, entstehen immer, wenn er sie einengen und festlegen will, so als er von ihr verlangte, Karl nicht mehr zu sehen. Karolin fühlt sich dann unter Druck gesetzt und verspricht,

was Peter von ihr verlangt, um ihn nicht zu verlieren, hält sich aber nicht an die Abmachungen.
„Also unsere Streits bzw. die Punkte, wo es schwierig ist zwischen uns, sind ja dann, wenn er es nicht tut. Also wenn er will, dass ich in seine Wohnung einziehe oder wenn er mich so ein bisschen festlegen will. Bzw. auch als er gesagt hat, ich soll Karl nicht mehr sehen. Das akzeptiere ich einfach nicht. Ich sage dann ja, aber ich tue es trotzdem. Und wenn er in letzter Konsequenz mich noch weiter bespitzeln würde, dann würde ich das auch nicht aushalten. Das ist schon so. Das ist irgendwie die Freiheit, und er gibt mir auch mehr. Also ich könnte die wirklich bestätigen, die These. Besonders öffnet sich mein Herz immer, wenn er es tut. Und ich das irgendwie gar nicht erwartet habe.

Karolin und Nico

„Und so kann jede Situation Selbstschutz sein. Jede."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Was Karolin in ihrer Partnerschaft mit Nico stark vermisste war, so akzeptiert zu werden, wie sie ist und sich in dem, was sie sagt und tut, nicht ständig kontrollieren zu müssen. Insbesondere was Karolins Kontakte zu anderen Männern anging, verhielt sich Nico eifersüchtig und besitzergreifend.
„Es sind ja auch noch Kleinigkeiten passiert. Es hat mich jemand angerufen. Sagen wir mal ein Mann. Und dann war ich in diesem Dilemma: Erzähle ich das, erzähle ich das nicht. Was bedeutet ihm das, ist das wichtig oder nicht. Da kamen solche Geschichten, ja, ich möchte aber über Sachen, die mir wichtig sind, reden können. Und dann war das Dilemma da. Dann habe ich gedacht, ok, ich will darüber reden. Dann kam es, dass wir den ganzen Abend darüber geredet haben. Endlose Streitereien irgendwann. Mit diesen Sätzen wie: du bist so, erinnere dich an damals, als du das und das gemacht hast. Als Beispiel, da ruft mich jemand an, ein Freund. Und ich rede mit dem eine Stunde und wir verabreden uns. Und ich sage ihm: Ach übrigens, der und der hat angerufen und wir treffen uns. Und dann wären solche Sachen passiert. Es hätte auch sein können, an dem Abend ist plötzlich eine ganz merkwürdige Stimmung und dann kommt es Tage später. Dann wird gesagt, warum mit dem. Und dann auch solche Sache wie, wie lange habt ihr euch getroffen, wie lange habt ihr zusammen gesessen, wie lange habt ihr geredet. Und dann Abgrenzung meinerseits, das geht dich doch nichts an, und so weiter. Und dann sagte er immer: Ach, du bist ja so. Wenn du anders wärest, dann hätte ich auch nichts dagegen. Aber ich weiß, dass man sich grundsätzlich nicht auf dich verlassen kann. D.h. ich werde klein gemacht in diesem Moment. Und so kann jede Situation Selbstschutz sein. Jede."

Essenz auf einen Blick

Für eine sich entwickelnde Frau kann es ein wichtiges Lebens- und Beziehungsgut sein, sich von gesellschaftlichen Werten und Normen zu befreien.

Es kann für ihren persönlichen Entwicklungsweg wichtig sein, dass sie ihrem inneren Gefühl folgt und sich auf die Beziehung neben ihrer Partnerschaft einlässt:

- *„Und dann habe ich immer noch gedacht, es wird eine Lösung geben, in dem Sinne, dass ich mich von Konrad trenne und ihn nie wiedersehe. Bis ich gemerkt habe, ich könnte es nicht aushalten, ihn nie wiederzusehen. Aber ihn nicht wiederzusehen heißt auch immer, totale Sehnsucht zu haben und völlig unglücklich zu sein, dass wir nicht zusammen sein können." (Fanny)*
- *„Für mich ist es wichtig, im Fluss zu sein. Nicht nach irgendwelchen Vorstellungen zu gehen. So z.B. nach der Vorstellung: Die Frau hat eben nur einen Mann. Wenn da noch ein anderer ist, dann muss sie sich entscheiden. Damit sie wieder den Normen entspricht. Sondern was ich im Moment erlebe, was ich an dem einen habe, was ich genauso bei dem anderen finde, für mich ist es eine Bereicherung, es macht mich lebendiger. Ich habe mehr Zugang zu verschiedenen Energiequellen. Ich finde es einfach nur toll, offen zu bleiben. Mich nicht von vornherein so zu beschränken. Das sind Normen, die im Kopf sind." (Erika)*
- *„Und ich sage, ich will nicht vor dem Leben bewusst davonlaufen, wenn ich die Möglichkeit habe und ich genau weiß, das ist es jetzt, was ich ausprobieren möchte." (Karin)*

Als ihre Entwicklung hemmend wurde es von den Befragten erlebt, wenn der Partner über längere Zeit hinweg eine Beziehung zu einer anderen Frau einging und sich nicht für sie entscheiden konnte:

- *„Das war eine Freundin von ehemaligen Schülern. Also Anfang zwanzig. Und diese Geschichte hat er mir vier Wochen später erzählt." (Susanne)*
- *„Als wir uns dann auf diesem Geburtstag begegnet sind und stärker miteinander zu tun hatten, in dem Moment wurde es für mich doch ziemlich schmerzhaft." (Karin)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Susannes Beziehung zu Sven wird nach fünf Jahren überraschend durch einen Seitensprung von ihm beendet. Obwohl beide bereits Erfahrungen mit Beziehungen außerhalb ihrer Partnerschaft gemacht haben, ist diese der Auslöser, dass Susanne sich von ihm trennt. Entscheidend ist für sie, dass Sven *nicht zu ihr steht*, sie vor seiner Geliebten verleugnet und ihr nicht das Gefühl vermittelt, dass er sich wirklich für sie *entschieden* hat.

Auch Fannys Partnerschaft mit Felix geht nach sieben Jahren auseinander, als Fanny Konrad kennen lernt. Zunächst versucht sie, die Beziehung zu Felix um jeden Preis zu halten, bis sie schließlich erkennt, dass sie Konrad nicht mehr

missen möchte. Nach einem Jahr, in dem sie emotional hin- und hergerissen ist, verlässt sie schließlich Felix und die gemeinsame Wohnung.

Eine andere Form der Dreiecksbeziehung erlebt Erika. Sie entscheidet sich bewusst, mit zwei Männern zu leben und beschreibt diese Phase als befriedigend, wenn auch etwas anstrengend („ ... ich habe kaum noch Freundinnen gesehen"). Die beiden Männer ergänzen sich. *Für Erika steht im Zentrum, nicht nach auferlegten Normen zu leben, sondern auf ihre innere Stimme zu hören. Sie sagt: „Für mich ist es wichtig, im Fluss zu sein"*.

In eine etwas andere Situation gerät Karin, als sie sich in Hans verliebt. Er hat bereits langjährige Erfahrungen mit Dreiecksbeziehungen und möchte sich zunächst auch nicht nur auf eine einzige Frau einlassen. Karin ist anfangs froh, dass sie ihren eigenen Partner noch im Hintergrund hat („Ich könnte mich auf Hans auch nicht einlassen, wenn ich meinen Freund nicht hätte."). Sie beginnt jedoch schnell, unter der Beziehungskonstellation zu leiden. Trotzdem trennt sie sich nicht von Hans. Ihr ist ihre *Lebendigkeit* wichtiger (*„Ich will nicht vor dem Leben bewusst davonlaufen.")*. Ein Jahr später hat ihr Selbstwertgefühl jedoch bereits erheblich darunter gelitten, ihren Freund mit einer anderen Frau teilen zu müssen („Ich merke einfach nur, dass ich mich unheimlich klein fühle."). Sie konfrontiert Hans damit, sich zu entscheiden. Schließlich verlässt er Maria, auch wenn er sich die Möglichkeit fremdzugehen weiterhin offenhält. Karin akzeptiert dies notgedrungen („Also ich glaube schon, dass mir das ungeheuer weh tun würde.").

In unterschiedlichen Variationen ist auch Karolin in ihrer Partnerschaft mit Peter und im Anschluss mit Nico mit dem Thema konfrontiert. Obwohl es für sie unbefriedigend ist, geht sie in den letzten Jahren der Beziehung zu Peter immer wieder Affären zu anderen Männern ein. Wenn Peter sie darauf anspricht, weicht sie ihm aus („Ich sage dann ja, aber ich tue es trotzdem."). Als sie ihn schließlich verlässt und mit Nico zusammen ist, vermisst sie die Nähe, die ihr vorher bei Peter zu viel war.

Wie die vorangegangenen Gesprächsausschnitte zeigen, stehen Frauen, die in Dreiecksbeziehungen hineingeraten, vor der schwierigen Aufgabe, ihr Bedürfnis nach Geborgenheit mit ihrem Wunsch nach romantischer Liebe und Sexualität in Einklang zu bringen. Sie können von dem einen Mann nicht das bekommen, was ihnen der andere geben kann.

Die Beispiele legen die Vermutung nahe, dass es im frühen Erwachsenenalter eine Phase gibt, in der *Treue und Selbstverwirklichung* ein Widerspruch sein können. Die ausschließliche Bindung an einen Partner zu diesem Zeitpunkt kann für manche Frauen eine *zu frühe Einengung* bedeuten. Um sich weiterzuentwickeln, herauszufinden, was für ein Partner wirklich zu ihnen passt, wollen sie ihrer *inneren Stimme* folgen und ihnen gemäße Lebensformen ausprobieren.

6.4. Befreiende Entwicklungsschritte von Frauen in der Phase der Trennung vom Partner

Das folgende Kapitel befasst sich damit, wie sich die Trennungserlebnisse der Befragten auf ihren Entwicklungsweg auswirkten. Hierbei wird der Schwerpunkt gelegt auf Vorgehensweisen in der Trennungsphase, die sich bei den Gesprächspartnerinnen als entwicklungsförderlich erwiesen haben. Dreiviertel der Befragten äußerten sich zu diesem Thema. Ihre Beiträge werden im Folgenden wiedergegeben.

6.4.1. Sich innerlich klar werden

„Das war nur ein Gefühl."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Obwohl Fanny in der Situation selbst nicht genau benennen kann, was ihr in der Beziehung zu Felix fehlt, folgt sie ihrem Gefühl und trennt sich von ihm.
„Und in der Situation einfach immer keinen richtigen Grund hatte, warum ich nicht mehr mit Felix zusammen sein möchte, das war nur ein Gefühl. Und dass ich das Gefühl hatte, ich komme von Konrad auch nicht los, und ich will es auch gar nicht. Weil ich brauche noch mehr von diesem Bewundert-und-auf-Händen-getragen-zu-werden."

„Dass da keine Basis für eine Beziehung ist."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
An diesem Abend wird Fanny klar, dass sie sich mit Konrad kein gemeinsames Leben vorstellen kann.
„Und das war, glaube ich, noch mal auch innerlich so klar, wo ich gemerkt habe, nee, wir schaffen es nicht. Und nicht mehr, oh, ich kriege den Mann nicht, sondern, so will ich ihn auch nicht. *Ich glaube an dem Abend, da habe ich erst so richtig gemerkt, dass ich ihn auch so nicht will.* Dass da keine Basis für eine Beziehung ist. Das ist mir natürlich nicht so deutlich geworden, aber im Nachhinein war es schon dann klar."

„ ... das waren drei Begebenheiten, die mir es so möglich gemacht haben, mich zu trennen."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin
Karin unternimmt allein eine längere Reise in die USA. Kurz vor ihrer Rückkehr wird ihr klar, dass sie die Beziehung zu Karl beenden möchte. Rückblickend gibt es für Karin drei Begebenheiten, die es ihr ermöglichten, sich nach ihrer Rückkehr nach Deutschland von Karl zu trennen.

„Und in den USA, das waren drei Begebenheiten, die mir es so möglich gemacht haben, mich zu trennen. So das eine war, dieses Treffen mit einer Malaysierin. Die das so ganz klar auf den Punkt gebracht hat und gesagt hat, ja, die Liebe ist halt einfach weg, da gibt es gar nicht mehr viel zu reden. Das ist so. Das Gefühl ist einfach nicht mehr da. Und das andere, was dem ja schon voraus ging, war, die Gespräche mit der Gastfamilie, bei der ich war. Beides sehr erfahrene Menschen. Also sie Mitte Vierzig. Er Anfang Sechzig. Und sie so sagte: Also es waren zwei verlorene Jahre, die sie mit ihrem Mann noch zusammengelebt hat, obwohl sie wusste, sie müsste sich trennen. Mit ihrem ersten Mann. In Bulgarien. Und sie sagte, es waren zwei ganze Jahre, wo sie gemerkt hat, sie müsste sich trennen und wegen ihm im Grunde noch in der Beziehung geblieben ist. Und erst, als sie dann den Schritt gemacht hat und gesagt hat, so ich gehe jetzt, egal was kommt, und er hat es ihr sehr schwer gemacht, so wie ich das mitgekriegt habe, erst dann sagte sie, ist ihr Leben wieder weitergegangen. Und vorher hat es stagniert. Und das ist etwas, was mir schon sehr zu Herzen gegangen ist. Weil ich wirklich mir schon häufiger diese Gedanken gemacht hatte, dass, im Grunde habe ich Karl in der Entwicklung völlig überholt. Ich habe ihn so überholt, dass für uns keine richtig Basis mehr da ist.

Und der dritte Aspekt, der mir dann ermöglicht hat, auch wirklich gehen zu können, war so der Punkt, wo ich dann endlich begriffen habe, dass dieser Abschied kein Sterben ist. Weil es war für mich bis zu dem Zeitpunkt immer noch so, dass ich das Gefühl hatte, wenn ich Karl verlasse, dann ist er auch tot. Dann habe ich keinen Zugang mehr zu ihm. Und als ich das begriffen hatte, da wusste ich, dann kann ich das auch.

Karin spürt, dass nun der Zeitpunkt gekommen ist, an dem sie sich von Karl trennen kann.
„Das war ein Abend, ich hatte mich in mein Zimmer verkrümmelt, ich war mittlerweile bei der Nachbarin der Gastfamilie untergebracht, und wir hatten uns abends unterhalten. Und dann bin ich in mein Zimmer gegangen und habe Tagebuch geschrieben, und plötzlich hat es mich wie ein Geistesblitz überfallen. Ich weiß nicht mehr, was dem vorausging. *Aber es war wirklich so, das kam mir plötzlich so in den Kopf. Ich schrieb Tagebuch über die Beziehung und da war's dann plötzlich.*“

Der Gedanke, sich von Karl zu trennen, hatte Karin auch schon vor ihrer Reise intensiv beschäftigt. Lange Zeit hatte sie sich immer wieder mit ihm und sich selbst, auch mit Hilfe einer Therapeutin, auseinander gesetzt.
„Zum einen ist es ja eine Sache, die schon sehr lange gelaufen ist. So dieser Prozess. Und es ist ein bisschen schwierig, für mich so klar zu sagen, weil diese Phasen, mich von Karl zu trennen, das gehört sicherlich auch zu meiner Struktur. Und das ist auch so eine kranke Struktur bei mir. Dass ich immer so mit gepackten Koffern unterm Bett dasitze. Und nur auf einen Anlass warte. Um wieder gehen zu können. Und das ist etwas, wo ich in der Therapie lange dran

gearbeitet habe, dass ich meine Koffer eben mal raufbringen konnte, auf den Speicher. Und auspacken konnte. Das hat lange gedauert."

„Aber ich merkte beim Sprechen, ich bin todunglücklich darüber."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Als Susanne in ihrer Frauengruppe von ihrer Partnerschaft erzählt, wird ihr klar, dass ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft mit Sven nicht erfüllt werden.
„In der Zeit erzählte ich in der Frauengruppe, in der wir uns damals unterhielten, über Lebensformen, über meine Lebensform, die ich zur Zeit in dieser Beziehung lebe, und merkte beim Sprechen, ich wollte es eigentlich darstellen, und da ist mein Freund, und der lebt in einem Wohnprojekt, und das ist ganz interessant, und ich lebe hier in Winterhude, und ab und zu sehen wir uns mal. Ich wollte das eigentlich gar nicht problematisieren. Ich wollte das eigentlich darstellen, wie es doch auch ganz nett sein kann. *Aber ich merkte beim Sprechen, ich bin todunglücklich darüber. Ich will das gar nicht.* Ich sprach und sagte auch in die Gruppe rein, so wie das im Moment klingt, das will ich gar nicht. Das klingt gar nicht glücklich, das klingt gar nicht zufrieden."

6.4.2. Nicht um alles an der Partnerschaft festhalten

„Und dann habe ich gesagt, jetzt ist Schluss."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Fanny und Konrad sind drei Jahre zusammen, als Fanny Konrad ein „Ultimatum" stellt, dass er sich zwischen ihr und seiner Frau entscheiden soll.
„Und das war ja auch so die Endphase, wo ich versucht habe, mich von Konrad loszulösen, weil er hat es ja nicht geschafft. Es war mein Ultimatum. So blöd ich es auch fand mit der Zeit. Aber irgendwo war das Fass voll. *Und ich habe gemerkt, es würde immer so weiter gehen.* Und es war wirklich so das Gefühl, es kommt immer noch ein Ding obenauf, weswegen er es nicht schafft. Und dann habe ich gesagt, jetzt ist Schluss. Und dann hat er sich doch halb getrennt, ich meine, so richtig getrennt war das nicht, sonst würden sie jetzt nicht zusammen leben. Wären jetzt immer noch getrennt. Und dann ging es mir richtig schlecht. Es fühlte sich nicht erleichternd an, sondern ich war einfach nur enttäuscht. Einerseits war es der bekannte Schmerz, es ist zu Ende, und dann konnte ich es wieder nicht glauben und dann hatte ich natürlich einen Schimmer Hoffnung und Wut ..."

„Das mache nicht mehr weiter mit so."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Als Torsten nach drei Wochen aus Japan zurückkehrt, erfährt Susanne, dass er mit seiner ehemaligen Frau geschlafen hat. Susanne spürt, dass sie nicht länger mit ihm zusammen sein kann.

„Und als er wiederkam, hat er mich angerufen, und ich habe den Tisch gedeckt, Abendbrot gemacht, und dann ist er zu mir gekommen. Und zehn Minuten später hatte ich das rausgekriegt, dass er mit seiner Frau in Japan auch geschlafen hatte. Und ich hatte da so die Faxen dicke von diesen Männern, die nicht klar sind. Und Sven hatte mir kurz vorher gesteckt, dass er mit Maren zusammen ist. Also auch ziemlich schnell sich getröstet hat und ausgerechnet mit dieser Maren auch noch. Und Torsten bagatellisierte unsere Sexualität so. Es wäre ihm nicht wichtig. Und auch das in Japan mit seiner Frau ist ihm nicht wichtig gewesen. Weil Sexualität ist eben halt nicht so wichtig für ihn. Und Gespräche sind viel wichtiger. Und ich wusste überhaupt nicht mehr, was Trumpf war. Meine Männer hatten plötzlich völlig andere Werte als ich, und ich fühlte mich von zwei Männern verlassen und war es ja im Grunde auch. *Und dann begann eine Zeit, ich hatte mich dann entschlossen, das mit Torsten, das mache nicht mehr weiter mit so, das ist für mich vorbei jetzt.*“

„Und ich hatte mir für mich ein Ultimatum gestellt.“

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Obwohl Tabea noch mit Klaus zusammen ist, öffnet sie sich langsam für neue Kontakte. Auch mit Klaus spricht sie darüber, dass sie ihn verlassen wird, sollte sich ihre Partnerschaft nicht gravierend verändern.
„Die hat mir nicht nur die Zukunft vorausgesagt, sondern auch ein bisschen auf den Zahn gefühlt. Sie hat uns ein Partnerhoroskop erstellt. Eigentlich hat sie das ausgesprochen, was war. Es war schön, das noch einmal von neutraler Stelle zu hören. Es war eben so, was sie sagte, was aus ihren Fragen durchkam, dass es eigentlich etwas ist, was an einem toten Punkt angekommen ist. Ich war, was das angeht, nie ganz ohne Hoffnung, es war ja nicht schlimm in dem Sinne, dass ich nicht gedacht hätte, da ist noch was drin. *Ich habe mir dann danach fest vorgenommen, du stellst ihm ein Ultimatum.* Und das habe ich nicht gleich in die Tat umgesetzt, sondern das ist mit der Zeit gewachsen.“

„Das gehört auch noch zu dieser Astrologiegeschichte, zu der Voraussage, dass mir durch die Arbeit ganz klar geworden ist, meine Geduld hat sich zurückgezogen und meine Bedürfnisse sind klarer geworden. Das war schon fast lebenswichtig. Und ich hatte mir für mich ein Ultimatum gestellt, wenn sich bis Mitte 1993 nichts Großartiges verändert, dann mache ich Schluss. Ich glaube, ich habe das Klaus auch irgendwann gesagt, weil ich mir einfach gedacht habe, wenn du nicht einmal sagst, wie es um dich steht, dann merkt er den Ernst der Lage nicht. Und er hat sich natürlich - wie sollte es auch anders sein - die Pistole auf die Brust gesetzt gefühlt. Er hat gedacht, die will dich erpressen. Und ich meine, sieben Jahre sind ja auch kein Pappenstiel. Wir haben oft genug darüber gesprochen, wie das mit uns mal weitergehen soll. Wenn er immer nur wie ein Hasenfuß das Weite sucht, dann können ja auch keine gemeinsamen Pläne herauskommen.“

6.4.3. Einen klaren Schlussstrich ziehen

„Ich habe ihm einen langen Brief geschrieben."

Tabea, 33 Jahre, Künstlerin
Schließlich zieht Tabea die Konsequenzen aus ihrer jahrelangen Unzufriedenheit in der Beziehung zu Klaus und trennt sich.
„Und bei mir war eigentlich die Hölle los. Ich habe mich nämlich danach von Klaus getrennt. Eigentlich nicht, weil ich jetzt dachte, dass etwas daraus wird, aber ich habe gedacht, es könnte was draus werden und wenn nicht, dann ist mir eigentlich alles lieber, als jetzt weiter in dieser Beziehung zu bleiben. Ich habe schon öfter versucht, mich von Klaus zu trennen, und er hat mich immer wieder breitgeschlagen. Weil er eben eine Art hatte, die mich immer eingelullt hat. Entweder hat er am Telefon ganz lieb und nett mit mir gesprochen oder persönlich, wenn er mich dann in den Arm genommen hat, dann konnte ich mich nicht mehr richtig wehren. Und weil ich das wusste, habe ich mich hingesetzt und habe ganz sorgfältig versucht, das schriftlich zu formulieren. *Ich habe ihm einen langen Brief geschrieben. Und zwar mit einer großen Entschiedenheit. Es war so, dass es keine zwei Meinungen mehr darüber gab*. Habe ihm den hingeschickt, darauf hat er sich erstmal gar nicht gemeldet. Aber für mich war das die Entscheidung, die ich brauchte. Einfach einen Schlussstrich zu ziehen."

„Ich muss für meine Genesung sorgen."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Susanne trennt sich von Sven und widersteht seinen Versuchen, sich ihr wieder zu nähern.
„Ich habe mich dann von ihm getrennt mit dem Gefühl, ich muss hier weg. Wie ich jetzt so langsam merke, als latent Co-Abhängige kann ich nicht in so einer ungesunden Beziehung bleiben, das geht nicht. Ich muss für meine Genesung sorgen. Und je mehr ich das wusste, desto klarer wurde ich auch. *Und ich habe diesen Trennungsschritt für mich damals sehr konsequent gemacht und auch klar*.
Sven kam dann hin und wieder mit einem Strauß Blumen an, weinend und hatte auch Bilder gemalt. ... Und es verging vielleicht so ein viertel Jahr damit und dann wurde es stiller."

„Und er will mich halt nicht treffen."

Ricarda, 29 Jahre, Fotografin
Ricardas Ex-Freund Andi hat den Kontakt zu ihr vorläufig abgebrochen.
„Ich schreibe ihm ja ab und zu mal. Und er antwortet nicht. Natürlich ist das sein Therapeut, der das sagt. Weil er hat sich ja immer gemeldet, ob ich das wollte oder nicht. Und dann habe ich halt beschlossen, ich möchte ihm aber weiterhin schreiben. Wenn ich Lust dazu habe, und dann kann er mal sehen, wie das ist. Ab

und zu schreibe ich dann halt mal etwas, was ich mir so denke oder so. Ich würde ihn auch gerne treffen, aber anscheinend redet ihm sein Therapeut das aus.
Er muss das konsequent meiden. Das Viertel. Ich würde ihn gerne mal treffen, aber ich wüsste gar nicht, in welchem Café er abhängt. Und er will mich halt nicht treffen. Sonst würde er irgendwann mal antworten. Und neulich habe ich ihn auf dem Fahrrad gesehen. Da fuhr er nach da und ich nach hier, und da habe ich geklingelt und gewunken, und da hat er mich nicht gegrüßt. Und dann habe ich ihm eine Postkarte geschrieben, was ich ihm denn getan hätte, dass er mich nicht einmal mehr grüßt. Und dann hat er zurückgeschrieben, er hätte mich nicht erkannt."

6.4.4. Sich selbst etwas Gutes tun

„Jetzt muss ich was für mich tun."

Fanny, 29 Jahre, Psychologin
Um in dieser Situation der Erschöpfung etwas Gutes zu tun und Abstand von Konrad zu bekommen, meldet Fanny sich zu einem Selbsterfahrungsseminar an bei einem Seminarleiter, den sie schon von früheren Seminaren her kennt.
„Und dann habe ich gedacht, jetzt muss ich was für mich tun. Dann habe ich mich da ziemlich spontan angemeldet in Österreich. Derselbe Seminarleiter. *Aber es war auch diese Ablösung von Konrad, jetzt muss ich wirklich was für mich tun. Jetzt brauche ich einfach sechs Tage für mich und auf dem Land und einfach mal weg."*

Erfahrungen miteinander teilen

„Und da erzählte sie so ein bisschen ihre Geschichte ..."

Als Susanne nach ihrer Trennung von Sven ihre Sachen aus seiner Wohnung holt, trifft sie zufällig Maren, eine Mitbewohnerin und ehemalige Geliebte von Sven, und kommt mit ihr ins Gespräch.
„Und ich habe mit Maren gesprochen, sag mal, warum hast du dich damals von Sven getrennt. Und da erzählte sie so ein bisschen ihre Geschichte und erzählte aber auch von Affären, die Sven noch am Anfang von ihrer Beziehung gehabt hat, und mit welchen Frauen der schon was gehabt hatte, was ich alles nicht wusste.
Aber was wichtig ist, glaube ich, ist, dass wir uns verbündeten in der Zeit. Dass wir uns verbündeten als zwei Frauen, die doch eigentlich aus ziemlich ähnlichen Gründen wieder von ihm weggingen. Und dass das zu tun hatte mit Svens Unfähigkeit, eine Beziehung zu halten und mit dem, wie ein Schmetterling halt dann auch wieder auszufliegen, wenn es ihm zu eng wird. Oder zu verbindlich wird und sich auf die nächste Blume zu setzen. Und die Unfähigkeit, mit Sven einen Alltag zu teilen."

6.4.5. Entflechten statt zerreißen

Susanne und Sven

„ ... und so waren wir wieder ein Paar."

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Als Susanne einige Zeit später Urlaub mit einer Freundin macht, bekommt sie Sehnsucht nach Sven.
„Und dann habe ich ihm eine Karte geschrieben und ihn zum Spargelessen eingeladen. Es war Spargelzeit. Wie es jetzt anfängt. Und darauf kam eine Karte von ihm: „Was denkst du dir eigentlich, mich zum Spargelessen einzuladen. Ich will mich gerade von dir trennen, und das tut weh, und vielleicht können wir das irgendwann mal machen, wenn ich damit fertig bin."

Doch dann vermisst auch er Susanne, als er die Sommerferien in Frankreich in seinem Haus verbringt. Er schickt ihr vom eigenen Pfirsichbaum zwei Pfirsiche.
„Dann kamen die Sommerferien und in den Sommerferien - das ist wieder typisch Sven und lässt Frauenherzen oder auf jeden Fall mein Herz schwach werden - zwei Pfirsiche mit der Post. Aus Frankreich. Mehr nicht. Und das waren die ersten reifen Pfirsiche von seinem Pfirsichbaum. Und dann rief er nach den Sommerferien an, und wir haben uns wieder getroffen, das erste Mal nach einem halben Jahr. Und dann fragte ich ihn nach den Pfirsichen und er sagte, ja, er hätte auch Sehnsucht und er würde hoffen. Und dann haben wir uns langsam, ganz langsam, erst einmal im Monat, dann zweimal im Monat, dann auch schon mal bei ihm, ausnahmsweise eine Nacht gesehen."

Susanne gefällt der Status als Svens Geliebte.
„Und es kamen auch wieder so Briefe von ihm, diese Svenbriefe. Solche Briefe schreibt wirklich kein anderer. Das sind Puzzle, künstlerisch. Dann hat er da Rosmarin, da hat er was vom Kamin, da hat er einen Weinfleck. Und das sind alles Mosaikstückchen und kommentiert, und du kannst dir genau vorstellen, wie er da sitzt und wie es ihm geht. Ohne viel Worte, aber das kannst du ausstellen, und es fällt einem entgegen aus dem Briefumschlag und es riecht, es ist einfach so chaotisch und so künstlerisch, also das kam dann eben halt dann von ihm und mit den süßesten und entzückendsten Worten mich betreffend. ... Ich sehne mich nach deinen Lippen, nach deinen Augen und überhaupt nach dir."

Parallel zu der Begegnung mit Torsten nimmt die Beziehung zu Sven wieder neue Gestalt an.
„Und irgendwann habe ich dann für mich den Zeitpunkt auch bestimmt und gesagt, ich sag' das jetzt. Ich mache jetzt nicht mehr den halben Kram, wie ab und zu treffe ich mich mal mit Sven, ich steh' da jetzt zu. Denn ich hatte meinen Freundinnen gegenüber, die ja zum Teil wirklich durch viel Engagement, viel Zuhören und viel an meiner Seite sein das auch beobachtet hatten, auch ein schlechtes Gewissen. Es fühlte sich an, wie ich bin wieder rückfällig geworden.

Nun bin ich doch wieder bei ihm. Denn sie hatten mich ja auch bestärkt in dem, es ist gut, wenn du dich von ihm trennst, und es kommt jemand anders, und das war doch an den und den Punkten auch immer für dich defizitär. Weißt Du, die hatten eben so diese Seite gestärkt, und nun war ich wieder bei ihm. Aber auch da kriegte ich natürlich keine Schimpfe, sondern auch Zuspruch, Beziehungen sind wertvoll, und so eine Beziehung, die wirft man nicht einfach hin und ich wünsche dir viel Glück. Ja, und so waren wir wieder ein Paar. Und ich fuhr nach Frankreich, und wir hatten dort einen ganz schönen Urlaub, den er hinterher idealisierte als das Glück überhaupt. Aber das war für mich ein ganz schöner Urlaub, den ich genossen habe, obwohl mir auch einiges gestunken hat, z.B. dass ich mit plärrenden Kindern da zu tun hatte und das eigentlich gar nicht wollte."

Die harmonische Stimmung dauert jedoch nicht an. Susanne hat das Gefühl, je mehr sie Sven fordert und ihre Bedürfnisse in die Beziehung einbringt, desto mehr zieht er sich zurück.
„ ... und ich hatte sowieso das Gefühl, je näher ich wieder an ihm dran war und dann hin und wieder auch Ansprüche stellte, desto mehr musste er wieder zeigen, dass er aber sein eigenes Leben lebt. Und dass ich da nicht dran kommen soll. Und nach dem Urlaub hatten wir dann Streit. Der Anlass war Sexualität, ein Abend eigentlich, an dem ich nicht mit ihm schlafen wollte und das auch öfter nicht getan hatte. Also wir hatten länger nicht miteinander geschlafen. Und auch im Urlaub übrigens in getrennten Zimmern geschlafen. Und dann hat er sich beklagt. Und das war eigentlich der Auslöser, wo wir beide wieder sprachlos wurden eigentlich. Wo er sagte, du kümmerst dich nicht um mich, du schläfst nicht mit mir und wo ich sagte, ich weiß auch nicht, aber ich will gar nicht mit dir schlafen."

Monate später trifft Susanne Sven wieder und verbringt einen Abend mit ihm. Sie gehen ins Theater und hinterher noch in eine Kneipe. Susanne zieht bei dem Treffen ein inneres Resümee der Schattenseiten und Sternstunden ihrer Partnerschaft.
„Als wir aus der Kneipe kamen, hat er mich auf den Kindersitz gesetzt bei sich aufs Fahrrad, und wir sind kreischend zur U-Bahn gefahren. Das hat so einen Spaß gemacht. Und da lag mir so auf der Zunge, ihm zu sagen, Mensch Sven, für diese Momente habe ich dich immer schon geliebt. Weil das kann ich mit Sven erleben. *Und dann aber gab es an dem Abend auch die Momente, wo ich wusste, an den und den Punkten, wie soll ich sagen, da wusste ich auch, woran wir gescheitert sind.* Was nicht stimmte. Oder was nicht zusammenkam. Und so hat eigentlich dieser Abend in seinen verschiedenen Seiten, die ich an ihm kenne, und auch die ich an uns beiden kenne, was wir miteinander erleben und was wir nicht miteinander erleben können, mir so gezeigt, was war und was nicht ging. Und das verwirrte mich, weil ich auch immer zweifele, ist es richtig, dass ich mich von Sven trenne. Weil das andere ist ja auch schön und es gibt immer Sachen, die stimmen.
Ich weiß nicht, was wir noch miteinander für eine Beziehung haben können. Ich weiß nur, ich will nicht wieder zurück in diese Beziehung. Und ich bin noch in

der Trennungsphase, in der ich ihm auch noch nachtrauere und in der ich ihn noch nicht ganz loslasse. Wenn ich zu Hause bin, wenn ich in meinem Leben bin und ihn nicht sehe, dann fehlt Sven mir nicht."

Fanny und Felix

„So konnte es irgendwie ausklingen."

Fanny, 27 Jahre, Psychologin
Nachdem Fanny Konrad kennen gelernt hat und sich in ihn verliebt hat, lebt sie noch ein Jahr mit Felix zusammen.
„Irgendwann war es klar, dass es nicht geht, da wollte ich mit Konrad dann noch ein Wochenende wegfahren und dann meinte Felix, jetzt musst du dich entscheiden. Und dann meinte ich so, ja gut. Es war so unausgesprochen ausgesprochen klar. Und danach hat er auch gesagt, einer von uns muss jetzt raus. Und dann habe ich gesagt, ich ziehe aus. Das hat dann gedauert. Im Januar wusste ich, dass ich ausziehen wollte, und im Juli bin ich dann umgezogen. Da haben wir noch mal ein halbes Jahr zusammengelebt. Obwohl wir nicht mehr zusammen waren.
Also wir konnten schon zusammenleben, und wir haben auch zusammen gefrühstückt, haben auch noch zusammen gekocht und sind auch unterwegs gewesen und haben auch noch miteinander geschlafen, wobei ich da immer weniger Bedürfnis nach hatte. Jemand, der da nicht so sensibel ist, hat auch nicht gemerkt, dass es zwischen uns schwierig ist. Und dass wir eigentlich schon getrennt sind. Wir haben auch nicht gesagt, so jetzt sind wir getrennt.
Aber es gab ganz viele Situationen, wo es einfach, also irgendwann habe ich auch gesagt, so, er soll sich mal jetzt sein eigenes Bett nehmen, und ich will jetzt in meinem Bett alleine sein. Und das ist kränkend. Dann hat Konrad immer wieder angerufen und es war kränkend. Wo ich das andersherum nicht erleben möchte. Andererseits denke ich auch so, ich hätte mir das auch nicht abschneiden mögen, jetzt überhaupt keinen Kontakt zu Konrad. Oder immer nur heimlich, weil Felix davon nichts mitkriegen soll. Weil das waren die Realitäten auch.
So konnte es irgendwie ausklingen, und ich hatte eher meine, also vom Gefühl her so eine Tendenz, ich will hier raus, also hatte immer so den Trieb, bloß weg hier, Felix immer festhalten. *Aber von daher war es für mich keine harte Trennung, keine klare Trennung, sondern es floss irgendwie so aus, es versiegte immer mehr.*"

Felix bemüht sich auch nach der Trennung auf seine sympathische Art, Fanny nicht zu verlieren.
„Und er weiß auch nicht, dass ich mit Konrad noch so Kontakt habe. Das will er auch nicht wissen. Er fragt da nicht nach, und ich erzähle es ihm auch nicht. Also er macht sich Hoffnungen, das sagt er auch. Bemüht sich in dem Sinne, dass er präsent ist. So dass er sich auch meldet regelmäßig und dass wir auch Sachen unternehmen. Und auch schöne Gespräche haben über uns."

Erika und Bastian

„Es geht eben nicht Knall auf Fall."

Erika, 32 Jahre, Sozialpädagogin
Erika empfindet die gemeinsame Wohnung mit Bastian zunehmend als einengend.
„Es war auch einmal so, dass ich den Schlüssel von der Wohnung einer Freundin für ein Wochenende bekommen habe. Da war es mir eine Freude, Bastian mal nichts davon zu erzählen, weil ich wollte Tom sozusagen mal in Freiheit genießen. Wie es denn wäre, wenn ich Bastian nicht im Hintergrund hätte. Und ich habe das als Belastung empfunden, ich empfinde die gemeinsame Wohnung auch nach wie vor als Belastung. Da kann ich mich nicht so frei fühlen, wie ich gerne möchte. Und inzwischen ist es aber nicht mehr so, inzwischen bin ich froh, dass es offen ist. Dass es kein Geheimnis ist. Und das Problem ist jetzt eher die gemeinsame Wohnung. Dass ich nicht weiß, wie ich mich frei machen kann. Wie wäre das jetzt eigentlich, wenn ich nur mit Tom zusammen wäre. Bastian würde woanders wohnen, und ich könnte einfach sagen: Mensch, ich will dich einfach nicht sehen eine Zeit lang, und dann müssen wir auch erstmal gucken, was so weiter passiert. So, ob wir uns besuchen, oder ich weiß nicht. Es gibt ja verschiedene Möglichkeiten. Ob ich vielleicht zu Euch beiden Kontakt habe, gar keine Beziehung mehr habe, aber halt als Freunde so. Oder du hast keine Lust mehr auf mich. Oder ihr habt dann plötzlich beide keine Lust mehr auf mich, weil es das dann nicht mehr ist. Tja, alle Möglichkeiten."

Erika möchte, dass Bastian sich eine eigene Wohnung sucht und auszieht.
„Aber er sagt, wieso soll ich ausziehen? Ich will mich ja gar nicht von dir trennen. Und ich bin auch nicht so konsequent, dass ich sage: Ich will aber gar nichts mehr von dir wissen. Ich möchte, dass jetzt Schluss ist. ... Aber er sieht es nicht ein. Und ich schmeiße ihn auch nicht so raus. Das ist eben nicht. Das wäre eine Kopfgeburt. *Aber es verändert sich so Stück für Stück.* Dass überhaupt die Trennung in Erwägung gezogen wird. Und dass darüber gesprochen wird, sich eine andere Wohnung zu nehmen. Dass er eben auszieht. Es geht eben nicht Knall auf Fall. Aber es entwickelt sich."

Es gibt Momente, in denen sich auch Erika vorstellen kann, wieder in die Beziehung mit Bastian zurückzugehen.
„Heute könnte ich es mir schon vorstellen. Weil es gestern auch so schön war. Das macht auch immer viel aus, dass wir darüber sprechen können. Ich versuche auch ganz offen zu sein, und irgendwie ist es damit auch gelöst.
Wenn ich sehe, durch welche Höhen und Tiefen wir gehen. Dass wir denken, es geht überhaupt gar nicht, und wir sollten uns nicht mehr sehen oder zumindest nicht mehr miteinander schlafen. Und dann ist es total toll."

Erika und Bastian hatten seit langem einen gemeinsamen Urlaub geplant.
„Es ist jetzt einfach noch mal so eine schöne Gelegenheit, so wegzufahren. Bastian ist jetzt sowieso sehr bemüht in letzter Zeit. Und hat Ideen. Jetzt habe ich

bloß wenig Lust. Und er hat auch einen Schachurlaub verschoben und etwas ausfallen lassen deswegen. Er hat sich um das Ticket gekümmert. Also er entwickelt viel Aktivitäten."

Für Erika ist es ein schönes Gefühl, dass zwei Männer in sie verliebt sind. Sie fühlt sich bestätigt dadurch, hat jedoch auch Schuldgefühle, insbesondere wenn es Bastian schlecht geht.
„Wenn es ihm schlecht geht, das tut mir dann auch leid. Und das finde ich eben auch schwierig: In der gleichen Wohnung zu wohnen.
Aber er jammert mir nichts vor. Drückt nicht auf meine Tränendrüse. Aber es ist so, dass ich ihn so gut kenne und mit ihm mitfühle, wenn er weint, dann fange ich auch schon an zu weinen.
Als Tom geweint hat, als klar war, dass ich keine Beziehung mit ihm haben möchte und nicht in ihn verliebt bin, da war es getrennter. Da habe ich nicht so mitgefühlt. Ich habe es auch spät geschnallt, was der eigentlich von mir wollte. Irgendwie gedacht, der macht da so ein Techtelmechtel. Und er will mit mir ins Bett eigentlich.
Ich denke, es ist ja auch so, dass ich viel Zeit mit ihm verbringe. Und das auch sehr gerne mache. Bloß es wäre ihm lieber, wenn ich ihn richtig lieben würde. Obwohl sich da auch schon was verändert hat. Und es gab auch schon Tage, wo wir geguckt haben, wie jetzt unsere Freundschaft ist. Also immer wieder gucken, wie ist denn jetzt der Stand der Dinge."

Karin und Karl

„Ich kann nicht sagen, wie lange dieser Ablösungsprozess schon geht."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin
Lange bevor sich Karin von Karl trennt, setzt sie sich innerlich damit auseinander.
„Ich kann nicht sagen, wie lange dieser Ablösungsprozess schon geht. Aber letztes Jahr im Septemberurlaub, wir haben zusammen Urlaub gemacht auf Lanzarote, wir haben uns zehn Tage lang nur gekabbelt. Aber wie. Und das war auch schon vorher. Die Wochen, wenn Karl runterkam. Nach Bayern. Ich war immer wieder froh, wenn er weg war.
Ich hatte weder große Lust, dass er kommt, noch hatte ich große Lust, was mit ihm zu machen, weil ich immer so das Gefühl hatte, er behindert mich in dem, was ich gerne machen möchte.
Die Verantwortung ruhte auf mir, und es war dann immer so, dass ich nicht das machen konnte, was ich wollte. Weil dann war da ja Karl, und der hat angefangen zu maulen und hat gesagt, das will ich nicht."

Karolin und Nico

„Und dann hat er plötzlich sich wirklich sehr bemüht."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin

Nachdem sich Nico von Karolin getrennt hat, kommen sie noch einmal für sieben Wochen zusammen. Nico ist wie ausgewechselt, endlich ist die Partnerschaft so, wie Karolin es sich gewünscht hat. Der Wandel ist jedoch für Karolin - nach all dem, was passiert war - nicht glaubhaft.
„Und dann hat er plötzlich sich wirklich sehr bemüht. Selterflaschen eingekauft. Er hat sich ja nie um meinen Haushalt gekümmert, niemals. Er hat mit abgewaschen, war daran interessiert, dass wir uns treffen, ja er wollte mich öfter sehen."
„Und wenn wir Auseinandersetzungen hatten, weil ich hatte in der Zeit ja um Fred getrauert. Dann ist er immer dageblieben, und er ist nicht irgendwie gegangen im Streit. Sondern er hat gesagt, dass tragen wir jetzt zusammen aus. Wir machen das jetzt zusammen durch. Das fand ich auch gut."

Essenz auf einen Blick

In Phasen der Trennung vom Partner haben sich folgende Vorgehensweisen bei den Befragten als entwicklungsfördernd erwiesen:

- Der inneren Stimme zu folgen: *„Und in der Situation einfach immer keinen richtigen Grund hatte, warum ich nicht mehr mit Felix zusammen sein möchte, das war nur ein Gefühl." (Fanny)*
- Sich innerlich klar zu werden: *„Und nicht mehr, oh, ich kriege den Mann nicht, sondern so will ich ihn auch nicht. Ich glaube an dem Abend, da habe ich erst so richtig gemerkt, dass ich ihn auch so nicht will. Dass da keine Basis für eine Beziehung ist. Und ich sage, ich will nicht vor dem Leben bewusst davonlaufen, wenn ich die Möglichkeit habe und ich genau weiß, das ist es jetzt, was ich ausprobieren möchte." (Fanny)*
- Geduld zu haben: *„Aber es war wirklich so, das kam mir plötzlich so in den Kopf. Ich schrieb Tagebuch über die Beziehung* und da war's dann plötzlich*." (Karin)*
- Mit anderen Frauen zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen: *„Aber ich merkte beim Sprechen, ich bin todunglücklich darüber. Ich will das gar nicht. Ich sprach und sagte auch in die Gruppe rein, so wie das im Moment klingt, das will ich gar nicht. Das klingt gar nicht glücklich, das klingt gar nicht zufrieden." (Susanne)*

Für die Entwicklung von Frauen kann es wichtig sein, in Trennungssituationen nicht um jeden Preis an einer Partnerschaft festhalten zu wollen:

- *„Und ich habe gemerkt, es würde immer so weiter gehen. Und es war wirklich so das Gefühl, es kommt immer noch ein Ding obenauf, weswegen er es nicht schafft. Und dann habe ich gesagt, jetzt ist Schluss." (Fanny)*
- *„Und dann begann eine Zeit, ich hatte mich dann entschlossen, das mit Torsten, das mache nicht mehr weiter mit so, das ist für mich vorbei jetzt." (Susanne)*

- *„Ich habe mir dann danach fest vorgenommen, du stellst ihm ein Ultimatum. Und das habe ich nicht gleich in die Tat umgesetzt, sondern das ist mit der Zeit gewachsen.“ (Tabea)*

Es kann wichtig sein, wenn die Entscheidung, sich zu trennen, gereift ist, sie auch konsequent umzusetzen und sich nicht vom eigenen inneren Gefühl abbringen zu lassen:

- *„Ich habe ihm einen langen Brief geschrieben. Und zwar mit einer großen Entschiedenheit. Es war so, dass es keine zwei Meinungen mehr darüber gab.“ (Tabea)*
- *„Und ich habe diesen Trennungsschritt für mich damals sehr konsequent gemacht und auch klar.“ (Susanne)*

Ebenso kann es wichtig sein, sich in Phasen der Trennung etwas Gutes zu tun und die Solidarität von anderen Frauen zu suchen:

- *„Aber es war auch diese Ablösung von Konrad, jetzt muss ich wirklich was für mich tun. Jetzt brauche ich einfach sechs Tage für mich und auf dem Land und einfach mal weg.“ (Fanny)*
- *„Aber was wichtig ist, glaube ich, ist, dass wir uns verbündeten in der Zeit. Dass wir uns verbündeten als zwei Frauen, die doch eigentlich aus ziemlich ähnlichen Gründen wieder von ihm weggingen.“ (Susanne)*

Auch sich mit dem Auseinandergehen Zeit zu lassen und unter Umständen noch einmal zu einem Partner zurückzukehren, um etwas abzuschließen, wurde von den Befragten als hilfreich erlebt:

- *„Und dann aber gab es an dem Abend auch die Momente, wo ich wusste, an den und den Punkten, wie soll ich sagen, da wusste ich auch, woran wir gescheitert sind. Was nicht stimmte. Oder was nicht zusammenkam. Und so hat eigentlich dieser Abend in seinen verschiedenen Seiten, die ich an ihm kenne und auch die ich an uns beiden kenne, was wir miteinander erleben und was wir nicht miteinander erleben können, mir so gezeigt, was war und was nicht ging.“ (Susanne)*
- *„Aber von daher war es für mich keine harte Trennung, keine klare Trennung, sondern es floss irgendwie so aus, es versiegte immer mehr.“ (Fanny)*
- *„Und ich schmeiße ihn auch nicht so raus. Das ist eben nicht. Das wäre eine Kopfgeburt. Aber es verändert sich so Stück für Stück. Dass überhaupt die Trennung in Erwägung gezogen wird. Und dass darüber gesprochen wird, sich eine andere Wohnung zu nehmen. Dass er eben auszieht. Es geht eben nicht Knall auf Fall. Aber es entwickelt sich.“ (Erika)*

Zusammenfassende Betrachtungen

Das vorliegende Kapitel hat zum Inhalt, wie sich Trennungserlebnisse der Befragten auf ihren Entwicklungsweg auswirkten. Die vorangegangenen Zitate geben einige Hinweise darauf, was in einer Phase der Trennung und des Abschieds entwicklungsfördernd für Frauen sein kann.

Sich innerlich klar werden

Wie das Beispiel von Fanny zeigt, kann es für die Entwicklung einer Frau hilfreich sein, vor einer Trennung zunächst die eigene Beziehungsgeschichte zu betrachten und zu versuchen, die kritischen Punkte zu erkennen und zu verändern. Es kann hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass auch eine Partnerschaft, die nicht in jeder Hinsicht völlig befriedigend ist, zu einem bestimmten Lebensabschnitt die richtige sein kann und *für diese Phase der persönlichen Entwicklung wichtig* ist.

Es ist aber auch möglich, dass wie im Fall von Fanny *„keine Basis für eine gemeinsame Beziehung“* mehr da ist. Den Schmerz darüber zuzulassen, kann Kraft geben, auch größere *Änderungsschritte* einzuleiten und sich eventuell zu trennen: *„Ich glaube, da habe ich erst so richtig gemerkt, dass ich ihn auch so nicht will. Dass da keine Basis für eine Beziehung ist.“*

Manchmal ist es nicht leicht, dem *inneren Gefühl* zu trauen. So kann es bei einer Trennung sehr hilfreich sein, sich wirklich *gründlich* mit der Partnerschaft auseinander gesetzt zu haben, so dass die Entscheidung auch tief innerlich getragen wird. Dies bestätigen auch Karins Erfahrungen. Der Gedanke, sich von Karl zu trennen, hatte sie lange Zeit intensiv beschäftigt. Sie hatte sich immer wieder darüber mit ihm - auch mit Unterstützung einer Therapeutin - auseinander gesetzt. Schließlich waren es die Gespräche mit anderen Menschen und das Führen eines Tagebuchs während einer Reise, die den Ausschlag gaben für sie, *innere Klarheit* zu finden *(„und plötzlich überfiel es mich wie ein Geistesblitz“).*

Die eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen, sich Unterstützung in einer Gruppe von Vertrauten zu holen, ist ein Weg, der auch Susanne darin ermutigte, sich über ihre Beziehung klarer zu werden. Bei einem Treffen ihrer Frauengruppe wird ihr deutlich, wie unglücklich sie bei der reduzierten Form des Zusammenlebens mit Sven ist und dass sie sich eigentlich viel mehr von einer Beziehung wünscht: „In der Zeit erzählte ich in der Frauengruppe über meine Lebensform, die ich in dieser Beziehung lebte, *und merkte beim Sprechen, ich bin todunglücklich darüber. ... Ich sprach und sagte auch in die Gruppe rein, so wie das im Moment klingt, das will ich gar nicht.“*

Nicht um alles an einer Partnerschaft festhalten

Gemeinsam ist den Schilderungen der Befragten, dass sie ein gutes Gespür für den richtigen Zeitpunkt, sich zu trennen, hatten. Die Kunst ist vermutlich, wenn

der Zeitpunkt gekommen ist, sich zu trennen, es dann auch zu tun und nicht um jeden Preis an einer Partnerschaft festzuhalten:

„Ich habe gemerkt, es würde immer so weitergehen. ... Und dann habe ich gesagt, jetzt ist Schluss." (Fanny)
„Das mache ich nicht weiter mit so, das ist für mich jetzt vorbei." (Susanne)
„Ich habe mir dann danach fest vorgenommen, du stellst ihm ein Ultimatum. Und das habe ich nicht gleich in die Tat umgesetzt, sondern das ist mit der Zeit gewachsen." (Tabea)

Einen klaren Schlussstrich ziehen

Wenn eine Beziehung unbefriedigend geworden ist, kann es wichtig sein, klare Verhältnisse zu schaffen und sich konsequent zu trennen. So entschloss sich Tabea, einen *klaren Schlussstrich* in Form eines Abschiedsbriefes zu ziehen. Sie wollte verhindern, dass sie bei einer Begegnung mit Klaus wieder wankelmütig werden würde. Auch in der Partnerschaft von Susanne und Sven und Ricarda und Andi zeigt es sich, dass es notwendig sein kann, einander einige Zeit nach der Trennung nicht zu sehen, bis der *innere Abstand* groß genug ist.

Eine klare Entscheidung kann auch helfen, wieder *offen zu werden* für andere Menschen. So lernt Tabea in dieser Zeit ihren neuen Partner Daniel kennen, Susanne trifft Torsten auf einer Party, und Fanny begegnet Jonas auf einem Seminar.

Sich selbst etwas Gutes tun

Nach der letzten Auseinandersetzung mit Konrad hatte Fanny sich entschlossen, sich eine *Auszeit* zu nehmen. Um sich *etwas Gutes zu tun*, meldet sie sich bei einem Selbsterfahrungsseminar an, das in entspannter Atmosphäre auf dem Land stattfindet. Einen ähnlichen Weg wählt Susanne nach ihrer Trennung von Sven: Sie teilt ihre Erfahrungen mit einer früheren Geliebten von Sven.

Entflechten statt zerreißen

Nicht immer ist es möglich, eine Trennung klar und ein für alle Mal zu vollziehen. Manchmal zeigt es sich, dass noch nicht der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. Hier hat mich die Formulierung der Familientherapeutin und Forscherin Rosmarie Welter-Enderlin (1996) „Entflechten statt zerreißen" sehr angesprochen. Entflechten statt zerreißen einer auf Verbindlichkeit angelegten Beziehung bedeutet für sie, *sich mit dem Auseinandergehen Zeit zu lassen*.
Wie die Geschichte von Susanne zeigt, kann dies unter Umständen auch heißen, nach einer Trennung wieder zum Partner zurückzukehren, um etwas *abzuschließen* und noch mehr *innere Klarheit* für sich zu gewinnen. Auch wenn es Susanne nicht leicht fällt, dazu zu stehen („Es fühlte sich an, wie ich bin wieder rückfällig geworden."), ist für sie diese gemeinsame Zeit doch notwendig,

um sich endgültig von ihm zu lösen: „ ... wenn ich in meinem Leben bin und ihn nicht sehe, dann fehlt mir Sven nicht“.

Auch Karolin kehrt nach der Trennung noch einmal für sieben Wochen zu Nico zurück. Obwohl Nico wie ausgewechselt ist, ist der Wandel für Karolin, nach allem was passiert ist, nicht glaubhaft. Die gemeinsame Zeit hilft ihr jedoch, sich im Anschluss endgültig für ihren neuen Freund Fred zu entscheiden.

In gleicher Weise lässt sich Fanny in der Trennungsphase von Felix Zeit. Ein Jahr wohnen die beiden noch zusammen (während Fanny bereits in Konrad verliebt ist) und auch dann bleiben sie befreundet miteinander: „Aber von daher war es für mich keine harte Trennung, keine klare Trennung, sondern es floss irgendwie so aus, es versiegte immer mehr.“ Zusammen wohnen bleiben auch Erika und Bastian, obwohl es für ihn sehr schmerzhaft ist, Erikas Treffen mit ihrem neuen Freund Tom aus nächster Nähe zu verfolgen. Erika und Bastian entschließen sich sogar, noch einen seit langem geplanten Urlaub in den Süden zu realisieren.

Karin ist die Einzige, die in der Phase der Ablösung nach siebenjähriger Partnerschaft von Karl keinen neuen Mann kennen lernt. Etwa ein Jahr vergeht, in dem sie sich innerlich und äußerlich mit Karl auseinander setzt, bis sie sich von ihm trennen kann.

Es kann sinnvoll sein, bei der Trennung von einem langjährigen Partner, wie es bei den Befragten der Fall war, *sich Zeit zu nehmen, um sich aus der alten gemeinsamen Identität zu lösen.* Ein Teil der Befragten erlebte es als hilfreich, in ihre Partnerschaft zurückzukehren, um noch einmal alle Gefühle dem Partner gegenüber ausdrücken und ausleben zu können. Das auszudrücken, was einen emotional mit der alten Phase verbindet, kann uns befreien, denn unausgedrückte Gefühle blockieren das Weiterleben.

Fast jede Frau kennt die Gefühle von Angst und Orientierungslosigkeit, die sich während einer Trennung einstellen. An Trennungskrisen kann man verzweifeln und scheitern. Eine Krise ist immer mit einem Tiefpunkt verbunden, sie kann aber auch gleichzeitig ein *Wendepunkt* sein. Und so können (Trennungs-) Krisen Frauen auch die Möglichkeit bieten zu *wachsen und zu reifen.* Dies soll Inhalt des folgenden Kapitels sein.

6.5. Eine Bestandsaufnahme machen und neue Entwicklungsziele finden

Die Trennung vom Partner und eine damit verbundene Krise kann Frauen auch die Möglichkeit bieten, daran zu wachsen und zu reifen. Zur Phase des Neuanfangs nach einer Trennung nahm ein Drittel der Gesprächspartnerinnen Stellung. Die Befragten beschreiben ausführlich, welche Entwicklungsschritte sie während und nach Durchleben der Krise machten. Sie beschreiben, wie sie eine

Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Beziehungen und ihrer Trennung machten und welche Schlüsse sie für ihre weitere Zukunft daraus zogen.

6.5.1. Eine Bestandsaufnahme machen

Susanne

„Was für Beziehungen bin ich eingegangen?“

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Nach der Trennung von Torsten gerät Susanne in eine Krise. Sie erkennt jedoch die Chance, die in diesem Moment liegt.
„Ich habe in der Zeit ziemlich viel getrunken. Und das war dann auch für mich so eine Art Break-down. Ich merkte, ich reagierte auf das, was ich als so eine Art Verlust erlebte, mit selbstzerstörerischem Verhalten. Und war an einem Punkt angelangt, wo ich spürte, so wie ich mit der Trennung umgehe und so wie ich mit der Ablehnung von diesen beiden Männern umgehe, reagiere ich mit starker Selbstabwertung. Also mein Selbstwertgefühl ging den Bach runter. Ich konnte zusehen. Und habe dann gedacht, Susanne, das ist jetzt aber dein eigenes Drama, was hier abläuft. Und da kann jetzt auch zu Torsten und Sven noch ein Hans und Franz dazukommen. Und das bist du. Und was ist das. Guck hin. *Und habe das auch noch mal als Chance gesehen, mich mehr kennen zu lernen und mich auch zu befreien*. Auch von Mechanismen. Also ich spürte darin auch die Chance einer Befreiung. Und Reifung. Das habe ich dann gesehen.“

Susannes erster Schritt ist eine Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Partnerschaften, d.h. sich anzusehen, was gemeinsam war an den Männerbeziehungen, die sie bisher hatte:
„Die lange und intensive Geschichte mit Benno, meine erste Beziehung. Dann Sven nach einer langen Zeit ohne feste Beziehung. Und jetzt die kurze Beziehung mit Torsten, aber doch sehr intensiv. Was haben die drei gemeinsam? Was für Beziehungen bin ich eingegangen?“

„Wo es mich hinzieht, ist das Außergewöhnliche bei Männern.“

Kurz nachdem Susanne aufgehört hat, Alkohol zu trinken, macht sie ein Spiel in ihrer Psychodramagruppe. Dabei entdeckt sie, dass sie eine Affinität hat für außergewöhnliche Männer und alle drei Partner, mit denen sie zusammen war, auf ihre Art außergewöhnlich waren.
„Vor allen Dingen war die Beziehung zu Sven Thema. Und was mir aufgefallen ist, ist mein Hang oder meine Affinität, wo es mich hinzieht, ist das Außergewöhnliche bei Männern, sei es eine schlimme Kindheit, sei es eine Unvereinbarkeit, diese Widersprüchlichkeiten.
Benno mit seinen Filmen als Regisseur, Torsten mit seiner irren Geschichte, DDR aufgewachsen, Flucht, Mutter, Torsten hat nur neun Finger, das fand ich

faszinierend. Einen hat er verloren. Und Sven, dieser künstlerisch begabte Chaot, der in seiner Hausgemeinschaft die ganzen Finanzen regelt. Und irgendwie waren sie alle was Besonderes und sind zärtliche, liebenswerte Chaoten, über die ich oft genug den Kopf schütteln könnte. Und mir die Nase auch daran gestoßen habe, weil mir einige Sachen unlebbar scheinen. Die aber gelebt werden von denen."

In dem Psychodramaspiel wird Susanne von der Leiterin gefragt, ob es sein kann, dass die Männerbeziehungen, die sie eingeht, auch etwas mit der Beziehung zu ihr selbst zu tun haben.
„Ich bin ja auch eine, die gern was Besonderes ist. Die gern eine schillernde, brilliante Persönlichkeit ist. Vielleicht nicht so bewusst. Aber es kommen öfter Feedbacks, die mir das sagen: du bist eine interessante Frau, du bist schillernd. Und ich denke, mit einem unerlösten Teil von mir, der vielleicht schon der Vergangenheit angehört, weil ich schon einen Teil befreit habe, habe ich auch immer so etwas wie: Ich bin Außenseiterin, ich bin etwas Besonderes. Und auch allein."

Susanne erkennt einen Zusammenhang dazwischen, wie sie mit sich selbst und ihrem inneren Kind umgeht und wie sie von ihren Partnern behandelt wird.
„Und ich habe einen bedürftigen Teil in mir, der Teil, der genährt werden will, umsorgt werden will, der ganz doll Mutter braucht. Der klein ist. Und ich sage jetzt mal so, die kleine Susanne, das kleine Kind. Total vernachlässigt. Also ich habe auch eine Hassliebe zu mir selbst und auch eine Unverbindlichkeit manchmal. Die das, was bedürftig ist in mir, sehr stiefmütterlich behandelt. Ich bin gut dafür, den Eindruck zu machen, dass ich immer alles weiß, aber der andere Teil ist oft nicht sichtbar. Und ich glaube, dass ich diesen Teil mit einem ähnlichen Hin und Her in mir behandele. Mit mal ja und mal nein, wie ich mich beklage, dass die Männer mich behandeln."

Susanne vermutet, dass sie in dem Moment, wo sie sich und ihre Bedürfnisse ernst nimmt, auch auf Männer trifft, die auf sie eingehen.
„Weil dann suchst du es nicht mehr in dem, der es dir anscheinend sowieso nicht geben kann. Es ist so internalisiert in dir, ich sprech' von mir, als wenn ich es bin. Dann verändern sich auch meine Beziehungen.
Ich täusche mich oft im Äußeren der Männer. Ich habe mich in Torsten getäuscht, ich habe mich in Sven getäuscht, und ich habe mich auch in Benno getäuscht. Und bei Benno ist noch dazugekommen, dass ich ihn ganz furchtbar doll idealisiert habe, als ich getrennt von ihm war. Und ich habe mir während dieses Wochenendes sozusagen ein Versprechen gegeben. Und zwar war das das Versprechen, auf mein Kind zu achten. Bzw. es war ein gegenseitiges Versprechen. Also ich habe mit meinem Kind gesprochen und habe gemerkt mit dem Versprechen, ich glaube mir nicht so richtig. Weil versprechen kannst du ja viel. Wir haben sozusagen uns gegenseitig was versprochen. Das Kind hat mir versprochen, dass es anfängt mich zu nerven und zu schimpfen und zu treten, wenn es von mir stiefmütterlich behandelt wird. Weil es eigentlich gewohnt ist, sich doch ziemlich schnell wieder zu verkriechen. Es hat mir versprochen zu

nerven. Und ich habe mir versprochen, so was die Männer anbelangt, mal nach jemandem zu gucken, der ganz normal ist und mir auf den ersten Blick gar nicht so auffällt."

Nach dem Wochenende ist Susanne zufrieden.
„Ich hatte das Gefühl, nicht mehr ausgeliefert zu sein, und ich hatte das Gefühl, ich habe wieder was in die Hand bekommen, mit dem ich leben und lernen kann. Und das hat was mit Loslassen zu tun von Idealisierung und Augenscheinlichkeiten. *Und mich nicht mehr so schnell blenden und einfangen zu lassen, mich nicht mehr so schnell beeindrucken zu lassen.* Und ich bekam dann den Wunsch, vielleicht auch noch Therapie zu machen, zu gucken, was ist in meiner Kindheit gewesen.
Dass die Idealisierung und das Männerbild doch mit meinem Vater sehr zusammenhängt. Mit Torsten ist es jetzt so gekommen, ich konnte Torsten loslassen. Sven im Moment anscheinend noch nicht so ganz. Aber Torsten schon. Und mit dem Loslassen ist quasi ganz automatisch gekommen, dass er sich wieder meldet bei mir."

Karolin

„Wie hätte ich anders mit dieser Situation umgehen können?"

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Karolin vermutet, dass die Trennung von Nico und auch von Peter, mit dem sie zuvor zusammen war, anders abgelaufen wäre, wenn sie weniger Angst vor dem Alleinsein gehabt hätte.
„Ich war eigentlich sehr erschrocken über diese Art der Trennung von Nico. Ich war sehr erschrocken über mich. Dass ich Sachen mache, wo ich dann selbst erschrocken bin. Egal jetzt mal, wie er drauf ist. Ich habe von außen eine Tat begangen, eine Handlungsweise, die für andere erschreckend war, und für mich selbst auch. Ich denke, das ist hart. *Ich habe angefangen, darüber nachzudenken.* Wie oft habe ich schon eine Trennung erlebt? Auf welche Art und Weise? Welche Menschen brauche ich, welche brauche ich nicht? Wie sind da meine Strukturen? Was vermeide ich da? *Die Wahrheit ist, dass ich immer Probleme hatte mit dem Alleinsein. Mich alleine zu fühlen, wenn niemand da ist, der sagt, ich liebe dich.* Und dann habe ich darüber nachgedacht, mir selbst in die Augen schauen zu können. Mich selbst auch in Ordnung zu finden. Wie hätte ich anders mit dieser Situation umgehen können? Dass es menschlicher gewesen wäre, was passiert ist. Das ist ja wirklich so, dass das unmenschlich aussieht. Wie ich das gemacht habe. Ich möchte es aber verstehen, damit das nicht nochmal passiert. Ich kann nur sagen, ich hätte mich auch mit Peter auf andere Art und Weise trennen können. Nicht erst dann, wenn jemand da ist, der sagt: Ich hole dich da irgendwie raus. Ich hätte mehr Mut haben müssen, die Strukturen unserer Beziehung anzugucken, den Mut zu sagen, in dem Moment, wo ich sehe, dass es nicht mehr funktioniert, es geht nicht mehr. Aber nein, ich mache das hintenrum. Habe dann irgendwelche Affären und zwinge den anderen, von sich aus eine

Entscheidung zu treffen. Zu sagen, es geht nicht mehr. Solange zu verletzen, bis der andere eine Entscheidung trifft. Und jetzt habe ich auch entscheiden können. Ich habe zwar letztlich eine Entscheidung getroffen, aber ich habe es soweit gebracht, dass ich fast nicht mehr entscheiden musste. Ich hätte exakt vor 2 Jahren zu Nico sagen müssen, es geht nicht. Ich kann die Punkte sofort festmachen.

6.5.2. Neue Entwicklungsziele finden

Susanne

„ ... dass mir als Entwicklungsziel die Aufgabe gestellt ist, Männeridealisierungen zu hinterfragen und sie loszulassen ...“

Susanne, 40 Jahre, Buchhändlerin, inzwischen Pädagogikstudentin
Susanne nimmt sich vor, wachsam zu sein bei dem nächsten Mann, der ihr begegnet und von dem sie sich angezogen fühlt.
„Und vielleicht falle ich wieder auf so einen Chaoten rein. Dann habe ich es noch nicht ganz genau gelernt. ... Was ich auch interessant finde ist, dass die Beziehungen und die Problematik, die ich in den Beziehungen erlebt habe, mir widerspiegeln oder mir zeigen, was ich als Entwicklungsschritt zu leisten habe für mich selbst. *Und ich knüpfe das ein bisschen so auch an dieses Vierzig sein an, wo ich sehe, dass mir als Entwicklungsziel die Aufgabe gestellt ist, Männer-idealisierungen zu hinterfragen und sie loszulassen und so das kleine Mädchen in Männerbeziehungen mehr zu mir zu holen und eine desillusionierte Beziehung zu Männern einzugehen.*
Das war dieses Kind, was ich so oft verlasse. Also mich viel mehr darum zu kümmern um diese Anteile, sie zu mir zu holen. Ich habe z.B. auch mit diesem Kind angefangen zu sprechen. So dass ich frage, was willst du für einen Mann haben. Was willst du für einen Freund haben. Was wünschst du dir? Und dass ich ihm auch verspreche, mich darum zu kümmern, um die Erfüllung.“

Bei Begegnungen mit Männern achtet Susanne jetzt darauf,
- *ob der Mann aufmerksam ist und auf sie eingeht,*

„Und da gucke ich jetzt in den Begegnungen, wie ich mich fühle. Dass ich mich beachtet fühle, dass ich das Gefühl habe, da ist Interesse. Wirklich echtes Interesse. Da möchte jemand wirklich wissen, wie es mir geht. Und was von mir erfahren. Und vergisst das auch nicht wieder. Und das ist so ganz wichtig. Wie ist das Interesse und wie behält er das. Weiß er beim nächsten Mal auch noch, was ich ihm das letzte Mal erzählt habe. Nicht unbedingt Details. Aber hat er sich Gedanken darüber gemacht.“

- *ob er für sich selbst sorgen kann,*

„Und wenn ich das Gespür dafür habe, es zu erkennen, dann möchte ich auch unterscheiden, wo ist Selbstsucht und wo ist für sich selbst sorgen. Wie kann der

das. Kann er für sich selbst sorgen und unterscheidet sich das. Kann er auch unterscheiden zur Selbstsucht. Dieses ganz auf sich selbst Bezogene, in sich selbst Verliebte, wie ich das bei Torsten übrigens so erlebt habe. Der war selbstsüchtig. Das möchte ich dann nicht mehr haben."

- *wie er mit Alkohol umgeht,*

„Und ich gucke danach - das ist jetzt eher fiktiv - wenn jetzt ein Mann kommt, werde ich danach gucken, wie der mit Alkohol umgeht und mit Süchten."

- *wie seine Familiengeschichte ist,*

„Ich werde auch verstärkt darauf achten, aus was für einer Familie er kommt. Also ich denke, wenn es wieder Mal so ein vaterloser Mann ist, dann sage ich gleich Tschüs: Also ich hätte das nächste Mal gerne einen Mann mit Vater. Mit einer positiven Identifikation, falls es so was gibt."

- *dass sie „satt wird",*

„Entscheidend ist vielleicht, ist der Mann fähig dazu, mich zu ernähren. Also nicht im materiellen Sinne. Dass ich satt werde. Ich glaube, das ist das Wichtigste."

- *dass sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei sich bleibt,*

„Und wenn ich diese Begegnungen jetzt habe, hin und wieder, dann gucke ich mehr darauf, ob ich auch Spaß gehabt habe. Ob ich genug davon gehabt habe. Denn bei Torsten bin ich mit meiner Aufmerksamkeit bei ihm gewesen. Und wenn ich mich mit Benno jetzt noch treffe, dann ist das ähnlich. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz doll bei ihm, vergesse mich dabei. Und darauf möchte ich ganz doll achten."

- *offen zu sein für andere Männer*.

„Bisher ist es eher immer so gewesen, dass diese Männer, die mir das geschenkt haben oder mir entgegengebracht haben, dann irgendwie als Sexualpartner für mich weniger in Frage kamen. Aber auch da möchte ich mich nicht so voreingenommen zeigen. Also vor mir selbst möchte ich nicht so voreingenommen sein. Meinen Blick da zu weiten. Und mich zu fragen, ja warum eigentlich nicht. Und vielleicht doch, bei jemand, wo du es dir erst gar nicht vorstellen konntest.
Und sonst war es umgekehrt. Die Attraktion war ja sofort da, meistens. Was, den finde ich so toll und der mich auch! Oh, wow! Und dann geht's ab, und dann ist es auch erstmal im Bett toll. Aber nur eine Zeit."

Karolin

„Wenn ich eine Wahrnehmung habe, dass ich der auch folge."

Karolin, 30 Jahre, Psychologin
Für die Zukunft wünscht sich Karolin

- *zu Beginn einer Partnerschaft auf ihr inneres Gefühl zu hören,*

In der Beziehung zu Nico war Karolin nach kurzer Zeit klar, dass sie nicht würden zusammen bleiben können. Sie wünscht sich, in Zukunft mehr auf ihre innere Stimme hören zu können.

„Nach zwei Monaten war es schon so klar. Nicht nur, dass ich das jetzt erkennen müsste. Ich habe es selbst schon gewusst. Ich habe es damals in mein Tagebuch geschrieben. Ich habe damals aber auch ins Tagebuch geschrieben, dass ich die Kraft nicht habe. Ich habe nicht die Kraft zu einer Trennung. Also habe ich das Ding so weitergemacht. Ich traue mir das nicht zu. Ich traue mir selbst ja nicht. *Wenn ich eine Wahrnehmung habe, dass ich der auch folge.* Dass ich sage, es geht nicht. Und dann leide ich jetzt eben ein bisschen. Aber besser, als wenn ich mit diesem Mann noch tiefer reinrutsche."

- *Kraft für die eigene Persönlichkeitsentwicklung in ihrer Partnerschaft zu finden,*

„Ich wünsche mir einfach nur eine Konstanz. Ich habe die letzten Jahre so ein Durcheinander gehabt. Wusste nie, habe ich jetzt einen Freund oder nicht. Ich möchte einfach eine Beziehung, die mir ein bisschen Boden schafft. Ich möchte einfach, dass die Strukturen erkennbar sind, dass es mal aufhört. Und nicht, wenn der nächste Typ angerauscht kommt, und ich mich von Fred trenne und dann feststelle, das und das war sowieso von vornherein schlecht. Das hätte ich damals schon sehen müssen. Obwohl ich würde das jetzt anders beurteilen als die Beziehung mit Nico, ganz anders. *Ich möchte mich auch weiterentwickeln können. Ich bin mit dem Mann zusammen, ich ziehe daraus Kraft, er auch, und jetzt habe ich die Kraft für andere Sachen.* Das wünsche ich mir so."

- *loszulassen und Vertrauen zu sich selbst entwickeln.*

„Und jetzt nicht in dieses Ding zu verfallen, was ich gefährlich finde. Wozu ich neige. Zu sagen, jetzt musst du es mit Fred machen, dass es toll wird. Jetzt müssen wir das schaffen. Da merkt man immer so leichte Tendenzen bei mir. Dass ich mich da versichern will. Und da denke ich: Egal, wenn wir drei gute Wochen haben, und wir stellen fest, es ist nichts, trau' doch einfach der Entscheidung zu dem Zeitpunkt. Es ist vollkommen wurscht. Fred muss nicht der Mann meines Lebens sein. Es wäre zwar toll, wenn er es wäre. Nur im Moment, klar, am Anfang fühlt es sich immer so an, wenn es richtig gut läuft. Dann wünscht man sich das auch. Aber das ist nicht das, was mich ausmacht, dass ich jetzt den Mann meines Lebens getroffen habe, sondern dass ich mir traue, *dass ich Vertrauen zu mir habe*. Und dass ich endlich mal mit meinen Entscheidungen lebe. Die Konsequenzen trage. Dass ich nicht feige wieder zum nächsten renne."

Karin

„Ich möchte einen Partner haben, mit dem ich auch Kinder kriegen kann."

Karin, 29 Jahre, Sozialtherapeutin

Karin wünscht sich einen Partner, bei dem sie sich geborgen und aufgehoben fühlt und mit dem sie eine Familie gründen kann.

- *Gemeinsam eine Familie gründen*

„Ich bin mittlerweile zu dem Schluss gekommen, dass es einfach menschlich ist, nach einem Partner zu suchen und in einer Gemeinschaft zu leben und Kinder groß zu ziehen. Also ich halte das wirklich für etwas ganz grundlegend Menschliches. Und insofern wehre ich mich dagegen auch nicht mehr. Das ist für mich das Natürliche und das, was ich anstrebe. Und was ich suche. *Ich möchte einen Partner haben, mit dem ich auch Kinder kriegen kann. Mit dem ich eine Familie aufbauen kann. Mich richtig geborgen fühle.*"

- *Eine gleichberechtigte Partnerschaft*

Karins Wunschpartner ist ihr ebenbürtig. Sie wünscht sich einen Mann, der beruflich unabhängig ist, genug Geld verdient, der Zeit für sie und gemeinsame Kinder hat und sich die Hausarbeit mit ihr teilt. Außerdem ist ihr wichtig, dass sie mit ihm gemeinsam reisen und sich weiterbilden kann.

„Am liebsten wäre mir so ein reicher Rechtsanwalt, der selbständig lebt, der aber genügend Zeit hat für mich, natürlich. Also 12 Stunden Job oder so, das wäre mir gar nicht recht. Viele Interessen hat, mit mir durch die Gegend fährt. Und gleichzeitig auch zu Hause ist und Kinder hütet. Und Haushalt macht. Das ist so ein Traumbild von mir."

- *Berufliche Unterstützung*

Besonders während der sog. Familienpause wünscht sich Karin einen Partner, der sich die Verantwortung und Arbeit, die Kinder mit sich bringen, gleichberechtigt mit ihr teilt.

„Also mit dem Rechtsanwalt meine ich eigentlich auch mehr jemand, der Grips hat, und der halt auch seinen beruflichen Weg geht. Aber es muss kein Karrieretyp sein. Also ich habe keine Lust, zu den obersten 10 000 zu gehören. Also darum geht es mir nicht. Aber wenn ich mir zum Beispiel angucke: Unsere Beraterin in Hamburg. Sie selbst ist Bezirksküchenleiterin, und er ist selbständiger Immobilienmakler. Und der hat viel Zeit. Der kommt mittags mal kurz vorbei, ich meine, was heißt viel Zeit, der arbeitet halt auch abends. Und dann kümmert er sich um die Tochter, holt die von der Schule ab. Oder bringt die zur Freundin hin oder so. Dann haben die ein großes Haus, wo sie auch schon mal ein paar Monate eine Freundin beherbergt haben. Und ich weiß es auch von anderen. Wenn die gesagt haben, mein Mann hat jetzt Erziehungsurlaub genommen. Das geht jetzt. Das zweite halbe Jahr kann durchaus der Mann machen. Das erste halbe Jahr nicht, aber dann ... Und das ist schon eine Sache, dazu müsste mein Freund auch schon bereit sein. Weil ich möchte nicht völlig auf meinen Beruf verzichten. Der ist mir einfach zu wichtig. Weil der gehört zu mir dazu. Zu meiner Entfaltung auch irgendwo."

- *Gut miteinander reden können*

„Gut, ich habe auch meine Vorstellungen, was ich schön finde. Und wie ein Partner auch für mich aussehen soll. Aber was für mich wirklich vorrangig ist, dass ich mit meinem Partner gut reden kann, und ich von dem Unterstützung kriege."

- *Mögliche Wohnformen*

„Also was ich mir unheimlich gut vorstellen könnte, das wären zwei Pärchen oder so was. In einem schönen Haus wohnen. Und dann mehr oder weniger eine offene Gemeinschaft. Schon so, dass sich jeder zurückziehen kann, aber auch so ein Teil, wo man sich so treffen kann. Also das ist eine Idealvorstellung von mir. Da bin ich auch nicht allein drauf gekommen. Das mache ich mal mit Sabine. Sabine hat das erzählt, dass das im Grunde so ihre Lebensform wäre. Und mittlerweile merke ich, dass das auch für mich etwas wäre. Nicht nur so mit einem Menschen, sondern mehr oder weniger in diesem Rahmen Großfamilie. Das finde ich etwas unheimlich Schönes.
Dass man sich auch mit den Kindern gegenseitig hilft. Dass die gemeinsam aufwachsen können, dass die schon mal Spielgefährten haben. Dass man es sich leichter machen kann insofern, als immer mal ein Pärchen weggehen kann. Das hängt damit alles zusammen. Und das natürlich nicht in Hamburg, sondern an einem kleineren Ort."

- *Das Wichtigste in der Beziehung*

Das Wichtigste für Karin in einer Partnerschaft ist, dass ihr Achtung entgegengebracht wird, sie sich angenommen fühlt und sich mit dem Partner austauschen kann.
„Das Wichtigste ist für mich Verständnis, Unterstützung, miteinander reden können."

Essenz auf einen Blick

Förderliche Bedingungen für die persönliche Entwicklung von Frauen

Um neue Entwicklungsschritte gehen zu können, kann es hilfreich sein, durch Krisen hindurch noch mehr zu sich selbst geführt zu werden:

- *„Und habe das auch noch mal als Chance gesehen, mich mehr kennen zu lernen und mich auch zu befreien.* Auch von Mechanismen. Also ich spürte darin auch die Chance einer Befreiung. Und Reifung. Das habe ich dann gesehen." (Susanne)
- *„Ich hatte das Gefühl, nicht mehr ausgeliefert zu sein, und ich hatte das Gefühl, ich habe wieder was in die Hand bekommen, mit dem ich leben und lernen kann.* Und das hat was mit Loslassen zu tun von Idealisierung und Augenscheinlichkeiten. *Und mich nicht mehr so schnell blenden und einfangen zu lassen, mich nicht mehr so schnell beeindrucken zu lassen."* (Susanne)

- *„Ich habe angefangen, darüber nachzudenken.* Wie oft habe ich schon eine Trennung erlebt? Auf welche Art und Weise? Welche Menschen brauche ich, welche brauche ich nicht? Wie sind da meine Strukturen? Was vermeide ich da? *Die Wahrheit ist, dass ich immer Probleme hatte mit dem Alleinsein. Mich alleine zu fühlen, wenn niemand da ist, der sagt, ich liebe dich.* Und dann habe ich darüber nachgedacht, mir selbst in die Augen schauen zu können. Mich selbst auch in Ordnung zu finden. Wie hätte ich anders mit dieser Situation umgehen können?“ (Karolin)

Es kann wichtig sein, nach einer Krise sich der eigenen Entwicklungsziele bewusster zu werden und bei einem neuen Partner auf die innere Stimme zu vertrauen:

- *„Und ich knüpfe das ein bisschen so auch an dieses Vierzig sein an, wo ich sehe, dass mir als Entwicklungsziel die Aufgabe gestellt ist, Männeridealisierungen zu hinterfragen und sie loszulassen und so das kleine Mädchen in Männerbeziehungen mehr zu mir zu holen und eine desillusionierte Beziehung zu Männern einzugehen.“* (Susanne)
- *„Ich möchte mich auch weiterentwickeln können. Ich bin mit dem Mann zusammen, ich ziehe daraus Kraft, er auch, und jetzt habe ich die Kraft für andere Sachen.“* (Karolin)
- *„Ich möchte einen Partner haben, mit dem ich auch Kinder kriegen kann. Mit dem ich eine Familie aufbauen kann. Mich richtig geborgen fühle.“* (Karin)

Zusammenfassende Betrachtungen

In den vorangegangenen Zitaten beschrieben die Befragten ausführlich, wie es ihnen gelang, in und nach ihrer Trennungskrise für sie wichtige Entwicklungsschritte zu gehen.

Auf ihre Trennung von Torsten reagiert Susanne zunächst mit heftigen Gefühlen. Nach einiger Zeit erkennt sie jedoch, dass ihr Versuch, ihren Schmerz und ihre Verzweiflung mit Alkohol zu betäuben, sie in eine Sackgasse führt. Sie stellt sich der Realität: *„Und ich habe dann gedacht, Susanne, das ist jetzt aber dein eigenes Drama, was da abläuft. Guck hin.“* Susanne erkennt in der Krise auch die Chance, mehr über sich selbst zu erfahren und sich von alten Verhaltensmustern zu befreien: *„Und ich habe das nochmal als Chance gesehen, mich mehr kennen zu lernen und mich auch zu befreien. Von Mechanismen. Also ich spürte darin auch eine Chance der Befreiung und der Reifung.“* Schließlich sucht sie sich die Unterstützung einer therapeutischen Gruppe, mit deren Hilfe sie sich neu orientieren kann. Vor ihrem inneren Auge lässt Susanne die Männer Revue passieren, die in ihrem Leben für sie gefühlsmäßig wichtig waren. Sie stellt sich Fragen, macht eine *„Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Partnerschaften“:*

- Was bin ich für Beziehungen eingegangen?
- Was haben meine bisherigen Partner für Gemeinsamkeiten?
- Was hat mich an ihnen angezogen?
- Haben meine Beziehungen zu Männern etwas mit der Beziehung zu mir selbst zu tun?
- Was hat mein Partner mir nicht gegeben? Wo vernachlässige ich mich selbst?

Durch den Vergleich von mehreren Partnerschaften wird für sie ein bestimmtes Muster sichtbar. Sie erkennt, dass sie in ihren Partnern stets interessante, aber wenig unterstützende Menschen gesucht hat. Durch sie bekam ihr Leben zwar etwas Aufregendes, Schillerndes, nicht jedoch die Geborgenheit und Sicherheit, nach der sie sich auch sehnte. Nachdem sie dies erkannt hat, bemüht sie sich bewusst, *mehr auf ihre innere Stimme zu achten,* wenn sie einen neuen Mann kennen lernt. Sie nimmt sich vor, mit ihrem *„inneren Kind zu sprechen“*, auf ihre innere Stimme zu hören. Sie beginnt, *für sich selbst zu sorgen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen* und nicht mehr darauf zu warten, dass ein Partner dies für sie tut*: „Weil dann suchst du es nicht mehr in dem, der es dir sowieso nicht geben kann.“*

Susanne vermutet, dass in dem Moment, wo sie sich und ihre Bedürfnisse ernst nimmt, auch ihre Beziehungen sich verändern. Ihr wird bewusst, dass auch sie eine „schillernde, brilliante Persönlichkeit“ ist. Dadurch ist sie nicht mehr darauf angewiesen, dass ein anderer Mensch diesen Teil stellvertretend für sie lebt. Sie fühlt sich freier in ihrer Partnerwahl, sucht nicht länger nach

„außergewöhnlichen“ Männern, zu deren Persönlichkeit es auch gehörte, nicht treu zu sein. Sie ist offener für einen zuverlässigeren, auf den ersten Blick vielleicht nicht so erotischen Mann: *„Und ich habe mir versprochen, so was die Männer anbelangt, mal nach jemanden zu gucken, der ganz normal ist und mir auf den ersten Blick gar nicht so auffällt.“* Sie achtet auch mehr auf den ersten Eindruck, den sie von einem Mann hat, ob er aufmerksam ist und einfühlsam: *„Entscheidend ist vielleicht, dass der Mann fähig ist, mich zu ernähren. Also nicht im materiellen Sinne. Dass ich satt werde. Ich glaube, das ist das wichtigste.“*

Durch diese Bestandsaufnahme gelingt es Susanne, Erfahrungen, die bislang ihr Leben überschatteten, *für ihre Entwicklung fruchtbar zu machen („Ich hatte das Gefühl, nicht mehr ausgeliefert zu sein“).*

Auch Karolin entschließt sich nach der schmerzhaften Trennung von ihrem Freund Nico, eine *Bestandsaufnahme ihrer Beziehungsgeschichte* zu machen. Sie fragt sich:

- „Wie oft habe ich schon eine Trennung erlebt?“
- „Auf welche Art und Weise?“
- „Welche Menschen brauche ich, welche brauche ich nicht?“
- „Wie sind da meine Strukturen?“
- „Was vermeide ich da?“

Karolin kommt zu dem Schluss, dass sie Angst davor hat, einmal eine Zeit ohne Partner zu leben: „Die Wahrheit ist, dass ich immer Probleme hatte mit dem Alleinsein.“ Sie befürchtet, dass sie dann stark mit sich selbst und ihren eigenen Schwächen konfrontiert wäre. Deswegen bleibt sie häufig länger in einer Partnerschaft, als sie eigentlich möchte *(„Ich hätte mehr Mut haben müssen, die Strukturen unserer Beziehung anzugucken, den Mut zu sagen, in dem Moment wo ich sehe, dass es nicht mehr funktioniert, es geht nicht mehr.“).* Für die Zukunft wünscht sich Karolin, *schon zu Beginn einer Partnerschaft stärker auf ihre innere Stimme zu hören und ihr auch zu folgen.* Sie möchte sich mehr Zeit lassen bei der Partnerwahl und auch in der Partnerschaft mehr „Konstanz“ haben, um zwischendurch immer wieder zu sich selbst zu finden.

Auch Karin hat klare Vorstellungen über ihren Wunschpartner: Für sie ist das Wichtigste in einer Partnerschaft, dass ihr Achtung entgegengebracht wird, sie sich angenommen fühlt und sich mit dem Partner austauschen kann. Ihr Partner soll ein ähnliches Lebenskonzept wie sie haben, sich Kinder wünschen und eine ähnliche Einstellung zur Rolle von Mann und Frau in der Familie, zu Beruf und Karriere haben.

Bei der Suche nach einem neuen Partner kann es hilfreich sein, *sich einmal über die eigenen Wünsche klar zu werden,* ohne sie gleich zu bewerten. Neben den individuellen Eigenschaften, die ein Idealpartner haben sollte, gibt es auch einige

grundsätzliche Eigenschaften, die, so schließe ich aus den Gesprächsausschnitten, für eine sich entwickelnde Frau wichtig sind. Dazu gehört, dass der Partner emotional offen ist, er sollte sich seiner Gefühle bewusst sein und sie ausdrücken können. Ebenso bedeutsam ist es, dass er zuverlässig ist, sie sich bei ihm geborgen und sicher fühlen kann. Schließlich sollte er grundsätzlich bereit sein, an seinen Schwächen zu arbeiten und sich persönlich weiterzuentwickeln.

6.6. Zusammenfassung der empirischen Untersuchungsergebnisse

Im vorliegenden Kapitel wird ein Überblick über die empirischen Untersuchungsergebnisse gegeben. Die Vielfalt der einzelnen Ergebnisbereiche sind hier zu einem ganzheitlichen Bild der Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe zusammengestellt. Wichtige Entwicklungsschritte sowie entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende Aspekte werden in Kurzform dargestellt.

Im Mittelpunkt stand für die Befragten, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse herauszufinden und dem Partner gegenüber zu formulieren und zu vertreten. Von zentraler Bedeutung war auch den Mut zu haben, auf die eigene Stimme zu hören, die unterdrückten Gefühlen ernst zu nehmen und sich selbst treu zu sein und nicht von außen kommende Werte und Normen zur Richtschnur des Handelns zu machen. Hierzu gehörte auch, eigene, unabhängige Lebensziele zu finden.

Anfangsstadien in der Entwicklung von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Am Anfang von Entwicklungprozessen steht häufig eine Krise. So berichten die befragten Frauen, wie sie, zum Teil nach langem Ringen, *eine unerfüllte Partnerschaft verließen* und sich auf die Suche nach einem neuen Partner begaben. Die Schilderungen der Gesprächspartnerinnen über die ersten Begegnungen mit dem späteren Partner lassen vermuten, dass sich in einen bestimmten Menschen zu verlieben in Zusammenhang stehen kann mit dem Lebensabschnitt, in dem ich mich gerade befinde. Es kann darauf hinweisen, was ich in dieser Phase meines Lebens gerade brauche, wo vielleicht ein Mangel ist.

Als hilfreich bezeichnen einige der Befragten, das letzte Wort bei der Partnerwahl der *eigenen innere Stimme* zu lassen. Auch *mit Beziehungen aus der Vergangenheit abzuschließen* wurde von den Frauen als Voraussetzung genannt, um sich ganz auf eine neue Partnerschaft einlassen zu können. Dies kann in Form einer abschließenden Aussprache erfolgen oder aber einer an die Trennung anschließenden Ruhephase oder beidem.

Was kann Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft fördern und unterstützen?

Auf dem Weg vom ersten Kennenlernen bis zu einer befriedigenden Partnerschaft gibt es einige Verhaltensweisen, die die persönliche Entwicklung von Frauen positiv beeinflussen und unterstützen können. Besonders wichtig war den befragten Frauen das Gefühl, vom Partner so angenommen und respektiert zu werden, wie sie sind. Die Mehrzahl setzte sich auch dafür ein, sich mit allem, was ihnen wichtig war, dem Partner zeigen zu können.

Weitere zentrale Werte waren für die Gesprächspartnerinnen, *sich vom Partner gesehen und gehört zu fühlen* und *die eigenen Gefühle mit ihm teilen zu können.* Vom Partner gesehen zu werden, bestärkt das Gefühl der Identität; es gab den Befragten ein Gefühl von Wirklichkeit und Daseinsberechtigung. *Mit dem Partner über alles reden zu können* wurde besonders von den Gesprächspartnerinnen als wichtig erachtet, die diesbezüglich negative Erfahrungen in ihrer Herkunftsfamilie gemacht hatten. Die Gespräche zeigen, dass wenn jemand in einer Atmosphäre des Verschweigens und Verdrängens aufwächst, die Sehnsucht nach offenen Gesprächen sehr groß sein kann.

Eine wichtige Rolle für ihre persönliche Entwicklung spielte es für die meisten Frauen, *sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und eigene Gefühle ausdrücken zu können.* Zu viel Ehrlichkeit kann aber auch verletzen, daher ist der Grad an Offenheit eine sehr individuelle Entscheidung.

Als ebenso wichtig, wie sich vom Partner respektiert zu fühlen und ihren Gefühlen natürlich Ausdruck zu verleihen, war es für die befragten Frauen, sich bei ihrer *persönlichen Entwicklung unterstützt* zu fühlen. Vor allem in Phasen der Belastung und bei ihrer beruflichen Entwicklung nahm für viele Gesprächspartnerinnen die Unterstützung durch den Partner einen wichtigen Stellenwert ein. Die Befragten erwarteten nicht, dass ihnen ihre Sorgen vom Partner abgenommen wurden. Sie wünschten sich nur, dass jemand ihnen zuhörte und ihre Ängste mit ihnen teilte. Hier kann eine wichtige wachstumsfördernde Qualität des Partners darin liegen, die Selbstachtung der Partnerin zu stärken und sie zu ermutigen, Neues zu wagen.

Hierzu gehörte für die Befragten auch, *sich fallen lassen zu können* in ihrer Partnerschaft. Dass sie nicht auf eine Rolle festgelegt waren, sich verletzlich zeigen konnten, aber auch stark sein durften, gab ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Seiten ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Ein weiteres im Mittelpunkt stehendes Thema für die Befragten war, zunehmend mehr auf ihre eigene *innere Stimme zu hören und zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen.* Sie versuchten, einen Weg zu finden, ihrem *eigenen Erleben zu folgen*

und gleichzeitig den Partner und die anderen Menschen in ihrer Nähe *ernst zu nehmen.*

Die Gesprächspartnerinnen rangen darum, eine Balance zwischen *Autonomie und Nähe* in ihrer Partnerschaft zu finden. Bei einigen lag der persönliche Schwerpunkt mehr darauf, sich bewusst für den Partner zu entscheiden, bei anderen darin, die eigene Unabhängigkeit zu bewahren. Sich zusammengehörig zu fühlen und doch eigenständig zu sein, stellte sich als eine schwierige Aufgabe dar. Zur *Unterstützung des persönlichen Wachstums* wurde von den befragten Frauen als förderlich benannt, dem *inneren Gefühl zu trauen* und wenn nötig *eigene Wege zu gehen*. Für einen Teil der Gesprächspartnerinnen bedeutete dies, ihren eigenen, vom Partner unabhängigen Freundeskreis zu haben, für andere, eigenen Freizeitaktivitäten nachzugehen oder ihre eigene Wohnung zu haben.

Die *bewusste Entscheidung* für einen Mann stellte einen wichtigen Entwicklungsschritt aus der Sicht der Befragten dar. Es bedeutete für sie, die eigene Kraft spüren und sich aktiv für die Partnerschaft zu engagieren, anstatt sich abhängig zu fühlen. Sich ganz für die Partnerschaft zu entscheiden und sich auf den anderen einzustellen kann sich positiv auf die eigene Entwicklung, aber auch auf die der Partnerschaft auswirken.

Zu *sich selbst stehen und die eigene Art in die Beziehung zu tragen* ist ein wichtiger Aspekt bei der Balance zwischen Autonomie und Nähe in der Partnerschaft. Dies kann unter Umständen bedeuten, die *eigene Lebensplanung* von der des Partners zu lösen. Unter Umständen wird der Mut, zum eigenen *Entwicklungsweg* zu stehen, damit belohnt, dass die Partner sich wieder neu begegnen können. Es kann jedoch auch sein, dass sich die Wege trennen müssen, damit man sich selbst treu bleiben kann.

Ein Großteil der Gesprächspartnerinnen gibt an, sich *durch das enge Zusammenleben mit dem Partner persönlich weiterentwickelt* zu haben. So kann ein Partner, der liebevoll und sorgsam mit sich selbst umgeht, seine Freundin durch sein *Vorbild* zu Gleichem anregen. Ebenso kann eine Partnerschaft Frauen dazu animieren, eigene ungeliebte Seiten zuzulassen. Im Kontakt zum Partner können aber auch ungelöste Konflikte, z.B. mit der Herkunftsfamilie, wieder aktiviert werden. Im Idealfall können diese bearbeitet und *in neuem Licht betrachtet* werden. Die Aussagen der befragten Frauen zeigen, dass ich von den Stärken des anderen, von denen ich mich angezogen fühlte, lernen kann. Diese zeigen mir noch ungelebte Möglichkeiten meiner Persönlichkeit, *Richtungen, in die ich mich entwickeln möchte*. Der Kontakt zum Partner kann mir dabei helfen. Durch sein ständiges Vorbild bin ich in der Lage, schließlich einen Teil dessen, was er für mich verkörpert, *in mein Leben aufzunehmen* und zu leben. Selbst in nicht befriedigenden Beziehungen konnten auf diese Art und Weise einige Gesprächspartnerinnen dennoch für sie wichtige Entwicklungsschritte gehen.

Auch ein neues, erotisches Selbsterleben, eine *Befreiung in der Sexualität* kann ein wichtiger Entwicklungsschritt für Frauen in der Partnerschaft sein. Eine befriedigende körperliche Beziehung zum Partner benannten alle Gesprächspartnerinnen als etwas Elementares. Sexualität wurde von den Befragten sehr umfassend definiert: So gehörten für einige Kuscheln und Schmusen dazu; für andere war es ein Wachstumsschritt, ihre *sexuellen Phantasien* mit dem Partner ausleben zu können.

Dem Partner Geschichten aus der eigenen Kindheit zu erzählen fanden einige Gesprächspartnerinnen hilfreich im Umgang mit Konflikten, die in dieser Zeit ihren Ursprung hatten. Auch *die Parallelen zur elterlichen Partnerschaft* in der eigenen Beziehung wiederzuentdecken wird von einem Teil der Befragten für ihre Entwicklung als förderlich empfunden.

Was kann die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft hemmen und einschränken?

In den Gesprächen berichteten die Frauen auch über eine Reihe von *misslichen Erfahrungen* und welche *Befreiungs- und Entwicklungsschritte* in Hinblick darauf von ihnen unternommen wurden.

Ein Großteil aller Gesprächspartnerinnen empfand es als einschränkend, dass sie *sich nicht gut mit dem Partner austauschen konnten.* Sich nicht gesehen und gehört fühlen kann die Entwicklung von Frauen empfindlich beeinträchtigen. Als weitere Hürde auf dem Weg zu einer für Frauen befriedigenden Kommunikation wurde der *Prozess der Entscheidungsfindung* benannt. Wie gemeinsame Entscheidungen getroffen werden, kann für das persönliche Wachstum und die Entwicklung einer Partnerschaft von großer Bedeutung sein.

Die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft kann auch wesentlich beeinträchtigt werden, wenn *keine oder zu wenig Geborgenheit und Unterstützung* vorhanden ist. Besonders deutlich kann dies in Krisenzeiten zutage treten. Aber auch im Alltag vermissen es einige Gesprächspartnerinnen, wenn sie in ihren Vorhaben nicht bestärkt werden und sich nicht die Verantwortung mit ihrem Partner teilen können. Sie leiden darunter, keinen Rückhalt zu bekommen, um die täglichen Anforderungen zu erfüllen, sich schwierigen Aufgaben zu stellen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Beeinträchtigend kann es sich auch auf die Entwicklung von Frauen in einer Partnerschaft auswirken, wenn der Partner *sich in einer anderen Lebensphase befindet.* Bei einem Großteil der Befragten spielte hierbei die Gründung einer Familie eine Rolle. In den meisten Fällen wünschten sich die Frauen ein Kind, und ihre Partner hatten bereits Kinder oder fühlten sich noch nicht reif dafür.

Wurde die Bildung einer gemeinsamen Identität erschwert, wählten die Befragten überwiegend den Weg, sich stattdessen *intensiver mit ihrer persönlichen*

Weiterentwicklung zu befassen. So erlebten sie trotz aller geschilderten Ambivalenz ihre Partnerschaften in diesem konkreten Lebensabschnitt trotzdem als bereichernd.

Auch *unbearbeitete Problematiken aus der Herkunftsfamilie* können sich entwicklungshemmend auswirken. Deutlich wird dies, wenn eine Reihe von verletzenden und abwertenden Erfahrungen in der Kindheit gemacht wurden. Ebenso negativ können sich *Suchtstrukturen* auf die Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft auswirken. Ein Teil der Frauen berichtete über die süchtigen Verhaltensweisen des Partners und deren Einfluss auf ihre Partnerschaft; andere hatten sowohl beim Partner als auch bei sich süchtiges Verhalten gefunden. Auf dem Weg zu einem entwicklungsförderlichen Umgang mit Sucht erwies es sich bei den Gesprächspartnerinnen als hilfreich, sich das Problem zunächst *ehrlich einzugestehen.* Dabei wird nicht nur die stoffgebundene Abhängigkeit für die Entwicklung der Persönlichkeit als hemmend empfunden. Auch eine nicht stoffgebundene Sucht wird als empfindlich beeinträchtigend erlebt.

Der Einfluss von *Dreiecksbeziehungen* auf ihre Entwicklung wird von den Frauen unterschiedlich beurteilt. Für einige der Befragten waren sexuelle Außenbeziehungen ein Versuch, sich zu *befreien von Werten und Normen* der Gesellschaft. Für sie war es ein wichtiger Entwicklungsschritt, ihrem inneren Gefühl zu folgen und sich auf eine Außenbeziehung mit einem Mann einzulassen, mit dem sie einen *wichtigen Teil ihrer Persönlichkeit* leben konnten. Auch wenn diese Beziehungen größtenteils nicht von Dauer waren, betrachten die Frauen sie doch als bereichernd auf ihrem Entwicklungsweg.

Entwicklungswege von Frauen in der Phase der Trennung vom Partner

Im Umgang mit Krisen in der letzten Phase der Partnerschaft und Trennung geben die Ergebnisse der empirischen Untersuchung einige Hinweise darauf, was für die persönliche Entwicklung von Frauen in solchen Belastungssituationen hilfreich sein kann.

Einigen Gesprächspartnerinnen half es, ihre Beziehungsgeschichte zu betrachten und zu versuchen, *innere Klarheit* zu finden über das, *was sie wollten*. Sie sahen die Krise als etwas, das sie noch mehr zu sich selbst geführt hatte. Einige riskierten die Trennung und standen sie durch. Sie überwanden ihre Angst vor einer Zeit alleine.

Manchmal ist es nicht leicht, dem inneren Gefühl zu trauen. So erlebten es manche Gesprächspartnerinnen bei einer Trennung als hilfreich, sich wirklich gründlich mit der Partnerschaft auseinander gesetzt zu haben, so dass ihre Entscheidung auch *tief innerlich* getragen wurde. Einige berichteten, dass es für sie ein wichtiger Entwicklungsschritt war, *klare Verhältnisse zu schaffen* und sich konsequent zu trennen. Es half ihnen, wieder offen zu werden für andere Männer. Andere standen zu ihrem *inneren Bedürfnis,* noch einmal in die alte Beziehung

zurückzukehren. Für ihre Entwicklung war es sehr wichtig, alle Gefühle dem Partner gegenüber ausleben zu können. Sie erlebten es als befreiend, das auszudrücken, was sie emotional mit dem Partner noch verband.

Eine Bestandsaufnahme machen

Eine Krise ist immer mit einen Tiefpunkt verbunden, sie kann aber auch - so zeigen die Gespräche - gleichzeitig einen Wendepunkt darstellen. Trennungskrisen können die Möglichkeit bieten, sich von *alten Verhaltensmustern zu befreien.* Um mehr über sich selbst und die bisherigen Partnerschaften zu erfahren, empfanden einige Gesprächspartnerinnen es als hilfreich, eine *Bestandsaufnahme der bisherigen Beziehungsgeschichte* zu machen. Durch den Vergleich von mehreren Partnerschaften konnten sie bestimmte Muster erkennen. So gelang es ihnen, Erfahrungen, die bislang ihr Leben und ihre Partnerschaften überschatteten, *für die eigene Entwicklung fruchtbar* zu machen. Die Bestandsaufnahme half ihnen auch, sich klarer über *ihre eigenen Entwicklungsziele* im Hinblick auf weitere Partnerschaften zu werden und sich ihre Wünsche an einen zukünftigen Partner deutlicher bewusst zu machen.

7. Diskussion der Ergebnisse

7.1. Aussagewert der Daten

Die vorangegangene Darstellung der Ergebnisse der empirischen Untersuchung lässt die Frage offen, welchen Wert diese Sammlung von Aussagen über die Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe hat.

Befragt wurde eine relativ kleine, nicht repräsentative Stichprobe. Die gewonnenen Ergebnisse stellen somit lediglich eine Auswahl aus der Gesamtheit möglicher Erfahrungen dar. Es ist daher zu vermuten, dass auch die Bereiche, die nach Auswertung der Daten entstanden, lückenhaft sind. So wurde beispielsweise der Aspekt, wie sich das Leben mit Kindern auf die Entwicklung auswirkt, kaum berührt. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass zum Zeitpunkt der Untersuchung keine der Gesprächspartnerinnen ein Kind oder engeren Kontakt mit Kindern hatte und daher dieses Thema nicht zur Sprache gebracht wurde. Ebenso spielt wahrscheinlich die Tatsache, dass alle Gesprächspartnerinnen Erfahrungen mit Therapie und Selbsthilfegruppen hatten, für die gewonnenen Erkenntnisse eine Rolle. Sie waren darin geübt, ihre Erfahrungen zu reflektieren und darüber zu sprechen.

Die Bandbreite der Ergebnisse ist somit zunächst als eine Palette von konkreten Möglichkeiten und Beispielen von Entwicklungswegen zu verstehen. Es bleibt der Empfängerin, dem Empfänger überlassen, sie zu bewerten und sich davon anregen zu lassen. Dieses Vorgehen steht in Einklang mit den von Langer (1996) beschriebenen „zwei Ebenen, wie Wissen in bezug auf Menschen, ihre Eigenschaften und ihre Lebensthemen geschaffen werden kann“.

„Die erste Ebene betrifft Wissen über Personen, ihre Einstellungen, ihre Verhaltensweisen, ihre Gefühle, ihre Gedanken. Dieser Wissensbereich ist traditionell verbreitet. Dazu wird in der Regel eine repräsentative Bevölkerungsstichprobe mit psychologischen Messinstrumenten wie Tests, Fragebögen, physiologischen Indikatoren untersucht. Solche Untersuchungsergebnisse erheben den Anspruch, allgemeingültige Aussagen über die betreffende Bevölkerungsgruppe zu machen, zum Beispiel sie sei intelligenter, durchsetzungsfähiger oder ängstlicher als eine andere Bevölkerungsgruppe oder die Gesamtbevölkerung.“ (ebd., S. 203)

„Die zweite Ebene betrifft eine Form von Wissen, derer wir uns im Alltag vielfältig bedienen, die aber in der wissenschaftlichen Psychologie sowie in den Sozialwissenschaften allgemein extrem vernachlässigt sind und bislang wenig wertgeschätzt wurde. Dieses betrifft ein Wissen *voneinander*. Im Vordergrund der Ergebnisdarstellung steht hierbei das Kennenlernen persönlicher Lebenswege und Umgangsformen im Zusammenhang mit zentralen Lebensfragen. Es geht dabei überhaupt nicht darum, was wissenschaftlich als ‘richtig’ oder ‘falsch’ anzusehen ist, sondern um die Vielfalt von Handlungs-, Erlebens-, Gefühls-, Bewertungs-, und

Gestaltungsmöglichkeiten. Die Leserinnen und Leser einer solchen Zusammenstellung von Ergebnissen lernen verschiedene Betrachtungsmöglichkeiten und persönliche 'Wahrheiten' kennen. Sie können die Mitteilungen in der Untersuchung mit ihren eigenen Lebenserfahrungen in Verbindung bringen, zu der einen oder anderen Person der Untersuchung Nähe oder Befremdung empfinden und die Palette der mitgeteilten Versuche, Experimente, Erfahrungen, Schlußfolgerungen auf sich wirken lassen sowie erwägen, welche dieser Angebote sie in ihre eigenen Lebensexperimente einbauen möchten. Der Aussagencharakter zu einem Lebensthema hat also folgende Form: 'So war es bei den ausgewählten Personen. Als Leserin, als Leser bekomme ich mitgeteilt, was für andere Personen zu einem bestimmten Lebensthema wichtig war, was sie als wesentlich erachtet haben.' Dieses ermöglicht Orientierung für die eigene innere Welt und den eigenen Umgang mit entsprechenden Lebensfragen." (I. Langer 1996, S. 204)

Mündigkeit im Umgang mit Wissen

„Hinter dem ‚Wissen-schaffen voneinander' steht sehr viel Zutrauen in die Wahl- und Beurteilungsfähigkeit der Empfängerinnen und Empfänger von Wissenschaft. Leider wird in der Schule oder Beruf kaum noch anhand ursprünglicher Erfahrungen und persönlicher Begegnungen gelernt. Daher gibt es in unserem Kulturkreis nur weniger Angebote zur Entwicklung einer fundierten Urteilsfähigkeit. Hier sind unterstützende Angebote gefragt." (I. Langer 1996, S. 204)

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung wenden sich an Leserinnen und Leser, die Freude daran finden, die Erkenntnisse über Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft mit der Reihe ihrer eigenen Erfahrungen zu verknüpfen, sowie daran, persönlich bedeutsame Einzelheiten dabei herauszufinden.

Dieser Aspekt der Mündigkeit von Empfängerinnen und Empfängern im Umgang mit Wissen ist maßgeblich von Ruth Cohn, Ehrendoktorin des Fachbereiches Psychologie der Universität Hamburg, und ihrem Lebenswerk geprägt. Das von ihr entwickelte Modell der „Themenzentrierten Interaktion", das diesbezüglich wegbereitend war, bietet Menschen die Möglichkeit, in Gruppen lebendig voneinander zu lernen und sich im Austausch miteinander weiterzuentwickeln.
Ruth Cohn (1993) schreibt zum Erfahren und zu den Anwendungsmöglichkeiten lebendigen Lernens Folgendes:

„Lebendiges-Lernen kann im Alleinsein entstehen oder im Austausch mit anderen. Lebendiges-Lernen kann erfahren werden beim einsamen Lesen oder in der Hingabe an einen Sonnenuntergang am Meer oder im Begreifen einer mathematischen Formel. Jedoch selbst im Alleinsein bringen die meisten Menschen ihre Gefühle und Gedanken mit Menschen in Verbindung – den Eltern, einem geliebten Menschen, einem Lehrer, der Klasse, den Kollegen (‚Wenn sie doch hier wären und ich es ihnen erzählen könnte ...'). Und selbst, wo solche Phantasie nicht auftreten, besteht ein Zugehörigkeitsgefühl mit anderen – aufgrund früherer gemeinsamer Erlebnisse, gemeinsamer Symbole und einer gemeinsamen Sprache. Kein Mensch

ist jemals völlig allein – er trägt in sich die Partnerschaft mit der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Umwelt. Nur in partizipierender Autonomie können wir existieren. Diese partizipierende autonome Ich-Wir-Beziehung kann in interaktionellen Gruppen konstruktiv gefördert werden; die Ich-Wir-Beziehung wird dehumanisiert, wenn diktatorisch totes Lernen praktiziert wird. (ebd., S. 19)

Erwähnenswert ist auch, dass die gewählte Informationsebene der Empfängerin, dem Empfänger nicht nur eine große Bandbreite von Informationen bietet. Es darf davon ausgegangen werden, dass auch die Tiefe der Informationen die von quantitativ erhobenen Daten übersteigt.

Auch wenn die in der vorliegenden Untersuchung gewonnenen Daten eine begrenzte Auswahl darstellen, ist doch zu vermuten, dass sie einen zum Teil verallgemeinerbaren Ausschnitt aus dem ganzen Spektrum der möglichen Erfahrungen darstellen. Darauf soll in den folgenden Kapiteln genauer eingegangen werden.

7.2. Aus den Daten gewonnene Erkenntnisse

Aus den Daten der empirischen Untersuchung wird offenbar, wie deutlich die Partnerschaft einer Frau von ihrem Entwicklungsstand abhängt, wie eng beides miteinander verknüpft ist. Dies soll im vorliegenden Kapitel erläutert werden.

Der Wunsch, sich zu entwickeln, stellt ein elementares Grundbedürfnis von Frauen dar.

Die Ergebnisse lassen vermuten, dass das Bedürfnis, *sich persönlich weiterzuentwickeln* und vor allem *mehr zu sich selbst zu finden* und auf die *eigene innere Stimme* zu hören *eine treibende Kraft* darstellt. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Aussagen der humanistischen Psychologie, die davon ausgeht, dass bei geeigneten Bedingungen jeder Mensch die Möglichkeit hat, persönlich zu wachsen. Carl Rogers, der Begründer der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie (1983), äußert sich wie folgt dazu:

„Eine der vorläufigen Schlußfolgerungen, zu der wir langsam im Laufe der Jahre gelangt sind, betrifft die grundlegende Natur des menschlichen Organismus. Hypostatiert wird, dass der Mensch wie jeder andere Organismus - sei es Pflanze oder Tier - eine ihm innewohnende Tendenz besitzt, alle seine Fähigkeiten so zu entwickeln, dass sie den Organismus erhalten oder vervollkommnen. Es dreht sich hier um eine verläßliche Tendenz, die, wenn sie sich frei gestalten kann, den Menschen in Richtung auf das bewegt, was als Wachsen, Reife, Lebensbereicherung bezeichnet wird. Das einfachste Beispiel ist vielleicht das Kleinkind, das in einer verhältnismäßig normalen Umgebung aufwächst. Es lernt allmählich zu laufen: trotz Beulen, Fehlschlägen und Frustration nähert es sich einer Bewegungsweise, die seine Möglichkeiten erweitert und bereichert. Ist ein angemessenes Klima für persönliches Wachstum gegeben, dann kann man sich auf die Tendenz verlassen, dass der Organismus

weiter aktualisiert wird, auch Hindernisse und Schmerzen überwunden werden.“ (ebd., S. 481 f.)

Auf die eigene innere Stimme zu hören und so dem inneren Gefühl zu folgen kann große Wachstumschancen in sich bergen

Aus dem Gesprächen wird deutlich, dass etwas ganz Besonderes in meinem Leben erblühen kann, wenn ich mich auf mein inneres Gefühl besinne und meiner inneren Stimme folge. Sich selbst treu zu sein, dem So-Seins-Druck nicht nachzugeben, kann besonders schwer sein, wenn schon früh im Leben erfahren wurde, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Diese Erkenntnis steht in Einklang mit der Theorie der Persönlichkeit von Carl Rogers (1987):

„Das Kind lernt, Liebe zu benötigen. Liebe ist sehr befriedigend. Jedoch um zu wissen, ob es Liebe erhält oder nicht, muß das Kind das Gesicht, die Gestik und andere mehrdeutige Zeichen der Mutter beobachten. Es entwickelt eine 'Gestalt' über die Art und Weise, wie es von der Mutter behandelt wird, und jede neue Erfahrung von Liebe oder Zurückweisung wird diese Gestalt beeinflussen. Folglich wird jedes Verhalten von seiten der Mutter, wie z.B. die Mißbilligung eines bestimmten Verhaltens, als allgemeine Mißbilligung erfahren. Dies ist so wichtig für das Kind, daß es in seinem Verhalten schließlich nicht mehr durch das Augenmaß, in dem seine Erfahrung den Organismus erhält oder fördert, gesteuert wird, sondern durch die Wahrscheinlichkeit, mit dem es mütterliche Liebe erhält.
Bald lernt das Kind, sich in gleicher Weise zu sehen: Entweder mag es sich, oder es lehnt sich ab. Es wird schließlich sich selbst und sein Verhalten in der Weise sehen, wie es von anderen gesehen wurde, doch jetzt völlig unabhängig von der Mutter und den anderen. Dies bedeutet, daß einige Verhaltensweisen als positiv erachtet werden, die nicht wirklich als organismisch befriedigend erlebt werden. Andere Verhaltensweisen werden negativ bewertet, obwohl sie nicht wirklich unbefriedigend erfahren worden sind. Wenn das Kind sich schließlich in Übereinstimmung mit diesen 'introjizierten' Werten verhält, dann sagen wir, daß es Bewertungsbedingungen erworben hat. Es kann sich selbst nicht positiv sehen, sich selbst nicht für wertvoll erachten, wenn es nicht im Sinne dieser Bewertungsbedingungen lebt. Es vermeidet oder bevorzugt bestimmte Verhaltensweisen allein wegen dieser verinnerlichten Raster der Selbstbeachtung, völlig ohne Rücksicht auf die organismischen Konsequenzen dieses Verhaltens. Dies ist gemeint , wenn man davon spricht, daß jemand nach den Bedingungen 'introjizierter Bewertungen' (so die früher benutzte Formulierung) oder nach Bewertungsbedingungen lebt.“ (ebd., S. 50 f.)

Ein wichtiges Element bei der Partnerwahl einer Frau kann der Wunsch sein, sich zu entwickeln und zu wachsen.

Aus den frühen Phasen der Verliebtheit schildern nahezu alle Befragten Momente, die für sie die starke Anziehung an einen Mann, kennzeichnen. Sie fühlen sich angezogen von *Eigenschaften des Partners*, die sie *in ihrem eigenen Leben stärker zur Geltung* bringen wollen, Qualitäten, die zum Zeitpunkt der Verliebtheit noch im Verborgenen liegen und erst im Laufe ihres Entwicklungsweges durch das Vorleben des Partners *stärker ans Licht treten.*

Die Gespräche vermitteln, dass beim Sichverlieben und Entscheiden für einen Partner immer auch *zentrale Entwicklungsbedürfnisse* deutlich werden. Verliebtheit, so ist zu vermuten, kann auch immer als Botschaft über mich selbst entschlüsselt werden. Sie führt mich an Themen heran, die in gerade dieser Lebensphase von Bedeutung sind und von mir beachtet werden wollen.

Persönliches Wachstum von Frauen kann in ihrer Partnerschaft gefördert werden.

Eine Fülle von Aussagen zeigen, dass durch bestimmte *Haltungen* des Partners Entwicklungsprozesse gefördert werden können. Hierzu gehört, sowohl durch die Zuwendung des Partners *eigene ungeliebte Seiten besser annehmen* zu können, als auch durch sein Vorbild zu lernen.

Die Gesprächspartnerinnen berichten, dass sie durch die *Liebe und Annahme* des Partners in der Lage waren, sich *weniger kritisch* zu betrachten, ihre zarten Seiten *liebevoller anzunehmen* und *sich selber wichtiger* zu nehmen. Häufig handelte es sich hierbei um Seiten ihrer Persönlichkeit, die in der Kindheit weniger oder keine *Wertschätzung* erfahren hatten und daher in den Hintergrund getreten waren. Diese Seiten anzunehmen und lieben zu lernen, wurde bei den Befragten durch die Annahme und Liebe des Partners erleichtert.

Auch Carl Rogers betont in seiner Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen (1987) „dass die Tatsache der Reintegration oder Wiederherstellung der Persönlichkeit immer nur dann geschieht - zumindest nehmen wir dies an -, wenn bestimmte definierbare Bedingungen vorliegen. Diese Bedingungen sind grundsätzlich die gleichen, ob es sich dabei um eine formale Therapie über einen beträchtlichen Zeitraum handelt, in der erhebliche Persönlichkeitsveränderungen stattfinden, oder ob wir über geringere konstruktive Veränderungen sprechen, die im Kontakt mit einem verständnisvollen Freund oder einem Familienmitglied zustanden kommen können.“ (ebd., S. 56)

Einige Frauen konnten durch das Vorbild und die Hilfe des Gegenübers bislang weniger gelebte Seiten besser entwickeln. Sie lernten vom Partner, sich besser im Beruf zurechtzufinden, selbstbewusster aufzutreten, häufiger um Hilfe zu bitten und auch gelegentlich nein zu sagen. Die Ergebnisse legen nahe, dass durch das enge Zusammenleben mit dem Partner es schließlich möglich ist, einen Teil dessen, den er für mich verkörpert, *aufzunehmen und selber zu leben*.

Die Entwicklung einer Frau in der Partnerschaft kann dadurch gefördert werden, dass sie sich selbst annimmt und traut, sich zu zeigen.

Für einige Gesprächspartnerinnen war von zentraler Bedeutung, dass sie in ihrer Partnerschaft begannen, sensibler für sich selbst zu sein, sich selbst besser

annehmen konnten und auch wagten, bislang verborgene Seiten ihrer Persönlichkeit zu zeigen. Als Ursache für diese positive Entwicklung gaben sie an, dass sie sich von ihrem Partner *akzeptiert und angenommen* fühlten. Ebenso bemühten sie sich, auch ihm Raum zu lassen und ihre Liebe nicht an Bedingungen zu knüpfen. Die Gespräche zeigen, dass dort, wo Platz ist *für Unsicherheiten und Ängste* aber auch für bislang verborgene *Träume und Wünsche*, persönliches Wachstum von Frauen entstehen kann. Basis für diese fruchtbare Entwicklung ist immer das offene Gespräch, der Mut, sich dem anderen ganz zu zeigen, aber auch das Ringen darum, die Idealvorstellungen vom Partner zu relativieren.

Basis für einen Entwicklungsschritt einer Frau kann sein, eine nüchterne Bilanz der bisherigen Beziehungen zu ziehen.

Für das persönliche Wachstum einiger Gesprächspartnerinnen war es entscheidend, an einem bestimmten Punkt ihres Lebens innezuhalten und zurückzuschauen. Die Erfahrungen belegen, dass eine *ehrliche Bestandsaufnahme* der bisher eingegangen Beziehungen ihre Schwachstellen deutlich vor Augen führen kann. Obwohl es schmerzhaft ist, kann dies doch ein entscheidender erster Schritt sein, um neue langfristig befriedigendere Wege bei der Partnerwahl einschlagen zu können. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist zu erkennen, wo ich auf der Suche nach Liebe gelernt habe, nach bestimmten Bedingungen zu funktionieren und wo ich bereit bin, Teile von mir zu verleugnen, um geliebt zu werden.

Anders ausgedrückt lässt sich dieser Schritt auch als Erwachsenwerden bezeichnen. Erwachsenwerden in diesem Zusammenhang bedeutet, die Verantwortung für mich und mein Glück in der Partnerschaft selbst zu übernehmen und nicht dem Partner die Schuld dafür zu geben, wenn ich nicht zufrieden bin. Es heißt, *gut für mich selbst, für mein „inneres Kind" zu sorgen* und nicht zu erwarten, dass dies der Partner für mich tut. Offenbar vermag in diesem Zusammenhang schon eine veränderte innere Einstellung Wachstumschancen freizusetzen und bislang verschlossene Wege einer befriedigenden Partnerschaft zu eröffnen.

Verleugnen von Entwicklungsbedürfnissen kann zu destruktiven Prozessen in der Partnerschaft führen.

Aus einigen Gesprächen wird deutlich, wie belastend die Verdrängung von eigenen Bedürfnissen und das Leben nach Soll-Werten in der Partnerschaft sein kann. Es kann die Lebendigkeit einer Partnerschaft erheblich beeinträchtigen, wenn bestimmte Aspekte der eigenen Persönlichkeit aus Rücksicht auf den Partner immer wieder zurückgenommen werden, wenn beispielsweise keine Zeit für sich und eigene Interessen beansprucht wird aus Angst, nicht den Erwartungen des Partners zu entsprechen und nicht mehr geliebt zu werden. Sich selbst zu verleugnen, die eigene innere Stimme nicht ernst zu nehmen, so zeigt die

Untersuchung, führt langfristig zu destruktivem Miteinanderumgehen, wie zum Beispiel zu immer wiederkehrendem Streit oder aber auch zu Wortlosigkeit.

So beschreibt eine Gesprächspartnerin, wie kraftlos sie sich in so einer Beziehung gefühlt hat und wie erheblich die Zunahme an Vitalität nach ihrer Trennung war. Sie hatte zunächst die eigene Entwicklung zugunsten der Zugehörigkeit zum Partner zurückgestellt, bis sie sich sehr geschwächt fühlte. Sie erkannte, wie negativ sich dies auf sie selbst auswirkte. Für sie wurde es zum obersten Ziel, schon zu Beginn einer Partnerschaft darauf zu achten, ob sie genug Raum für sich und ihre persönliche Weiterentwicklung hatte.

Der Wunsch nach persönlichem Wachstum in der Partnerschaft hat einen hohen Stellenwert für Frauen.

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit legen den Schluss nahe, dass das *Bedürfnis nach persönlichem Wachstum* in der Partnerschaft einen hohen Stellenwert bei Frauen hat. Dementsprechend liegen Trennungen vom Partner auch nicht in mangelnder Bindungsbereitschaft oder Ausdauer begründet. Vielmehr ist anzunehmen, dass Frauen großen Wert auf eine für sie befriedigende Form des Beisammenseins legen. Sie sind nicht bereit, die eigene Entwicklung zugunsten der Zweisamkeit zu opfern. Eher ziehen sie es vor, alleine zu leben, anstatt über längere Zeit hinweg in einer ihre Entwicklung hemmenden Partnerschaft zu bleiben.

Dem eigenen Entwicklungsweg treu zu bleiben, kann auch Momente des Trennenden mit sich bringen.

„Aber laßt Raum zwischen euch.
Und laßt die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel:
Laßt sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufer eurer Seelen sein.
Füllt einander den Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher.
Gebt einander von eurem Brot, aber eßt nicht vom selben Leib.
Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich, aber laßt jeden von euch allein sein,
So wie die Saiten einer Laute allein sind und doch von derselben Musik erzittern.
Gebt Eure Herzen aber nicht in des anderen Obhut.
Denn nur die Hand des Lebens kann Eure Herzen umfassen.
Und steht zusammen, doch nicht zu nah:
Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,
Und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der anderen.“

schreibt der bekannte Dichter und Philosoph Khalil Gibran (1998, S. 15 f.) in seinem Buch „Der Prophet“ über die Ehe. Auch aus den Gesprächen wird deutlich, dass zu viel Gemeinsamkeit und zu wenig Raum für sich selbst die persönliche Entwicklung hemmen kann. Hierbei geht es nicht darum, die

Beziehung zum Partner abzubrechen, sondern darum, Freiraum im Kontakt zum Partner zu spüren.

In bestimmten Lebensphasen kann es für Frauen hilfreich sein, die Unterstützung einer Therapeutin, eines Therapeuten oder die einer Gruppe von Gleichgesinnten in Anspruch zu nehmen.

Auf die Frage nach ihrer persönlichen Entwicklung in Partnerschaft und Liebe wurde von nahezu allen Befragten im Verlauf der Gespräche erwähnt, dass sie - in unterschiedlichem Umfang - *fachliche Unterstützung* in Krisen gesucht hatten oder auch, um mehr über sich selbst zu erfahren. Einige hatten auch die Solidarität von anderen in *Selbsthilfe- oder Frauengruppen* gesucht. Der Einfluss auf die Entwicklung soll durch ein Beispiel veranschaulicht werden:

Eine der Befragten berichtet, dass sie in ihrer Gruppentherapie ihre Schwierigkeiten mit Männern thematisiert habe. Die Therapeutin fragt sie, ob es sein könne, dass die Männerbeziehungen, die sie eingeht, auch etwas mit der Beziehung zu ihr selbst zu tun haben. Die Gesprächspartnerin erkennt daraufhin einen Zusammenhang zwischen dem, wie sie mit sich selbst und ihrem inneren Kind umgeht und wie sie von ihren Partnern behandelt wird. Sie nimmt sich vor, den bedürftigen Teil in ihr, der umsorgt werden will, mehr zu „bemuttern“. Sie vermutet, dass in dem Moment, wo sie sich und ihre Bedürfnisse ernst nimmt, sie auch auf Männer trifft, die auf sie eingehen. In Folge achtet sie beim ersten Kontakt mit einem Mann mehr darauf, ob er auf sie eingeht und will sich mit ihm weiterhin treffen, auch wenn sie ihn zunächst eher langweilig findet.

Voraussetzungen für entwicklungsfördernde Haltungen können schon früh im Leben von Frauen geschaffen werden.

Ein Großteil der Gesprächspartnerinnen berichtet, wie stark ihre eigene Entwicklung in Partnerschaft und Liebe beeinflusst wurde durch die Erfahrungen, die sie in ihrer *Herkunftsfamilie* gesammelt hatten. Aus diesen Berichten lässt sich ableiten, dass die Art und Weise, wie Töchter von ihren Eltern *beachtet und geliebt* werden, aber auch wie sie die Beziehung der Eltern wahrnehmen, ihre Entwicklung im Erwachsenenalter behindern oder fördern kann. Carl Rogers schreibt in seiner Theorie der Persönlichkeit Folgendes dazu:

„Wegen der verzerrten Wahrnehmungen, die durch die Bewertungsbedingungen entstehen, verliert das Individuum seine integrierte Persönlichkeit, die seine Kindheit charakterisierte. Von diesem Zeitpunkt an beinhaltet sein Selbstkonzept verzerrte Wahrnehmungen, die nicht korrekt seine Erfahrungen darstellen. Seine Erfahrungen beinhalten Elemente, die nicht im Bild seines Selbst enthalten sind. Von da ab kann es nicht mehr länger als einheitliche ganze Person leben, weil verschiedene Teilfunktionen in den Vordergrund treten. Bestimmte Erfahrungen werden zunehmend für das Selbst bedrohlich. Um die Selbststruktur aufrecht zu erhalten, werden Abwehrreaktionen erforderlich. Das Verhalten wird zeitweise durch das Selbst, dann wieder durch Aspekte der organismischen Erfahrung gesteuert, die nicht im Selbst enthalten sind. Die

Persönlichkeit ist fortan geteilt, begleitet von all den Spannungen und unangepaßten Verhaltensweisen, die mit einem solchen Mangel an Einheitlichkeit einhergehen." (ebd., S. 51 f.)

Die Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen zeigen, dass es hilfreich sein kann, sich dieser *prägenden Blickrichtung* der Eltern bewusst zu werden. Die Art und Weise, wie die Eltern ihre Tochter sehen, kann maßgeblich ihr Selbstverständnis prägen und auch die Fähigkeit, sich selbst zu lieben. Insbesondere wenn die Herkunftsfamilie belastet ist durch *starke Konflikte* zwischen den Eltern, zum Beispiel ein abwesendes oder ein *süchtiges Elternteil*, wird die erwachsene Tochter häufig in ihrer Partnerschaft erneut mit diesen Problemen konfrontiert. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass unbewusst der Wunsch besteht, die belastende Situation der Kindheit doch noch zu einem *positiven Abschluss* zu bringen.

Die Ergebnisse zeigen jedoch auch Möglichkeiten auf, im Erwachsenenalter die Sicht von sich selbst, die in so grundlegender Weise durch die Aufmerksamkeit der Eltern geprägt wurde, zu verändern. Die Gesprächspartnerinnen vermitteln durch ihre Erfahrung, dass sie durch eine *intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte* in der Lage waren, negative Grundhaltungen sich selbst gegenüber zum Positiven zu wenden.

Süchtige Verhaltensweisen können Entwicklungsprozesse verzögern oder verhindern.

Zahlreiche Gesprächsausschnitte belegen, wie negativ Suchtstrukturen Entwicklungsprozesse von Frauen beeinflussen können. Dies gilt sowohl für eigene süchtige Verhaltensweisen als auch für die des Partners. Aus den Berichten der Frauen wird deutlich, dass die Wurzeln für eine solche Entwicklung in frühester Kindheit liegen können.

Deutlich wird auch, dass bereits *kleine Mengen* eines Suchtmittels sowie süchtige Abhängigkeit vom Partner die persönliche Entwicklung hemmen können. Die Untersuchung zeigt jedoch, dass es bei einem *ehrlichen und offenen Eingestehen* des Scheiterns Wege aus der Abhängigkeit geben kann: Sich selbst mit der Wahrheit zu konfrontieren, kann die Situation zum Positiven wenden und neue Entwicklungsschritte ermöglichen. Wie die Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen vermitteln, geht der Wende häufig eine Krise voraus, in deren Verlauf eine *Bestandsaufnahme der eigenen „Suchtgeschichte"* gemacht wird. In dem folgenden Neuanfang haben die Befragten deutlichen Gewinn aus der Situation gezogen, zum Teil aus eigener Kraft, zum Teil mit Hilfe unterstützender Gruppen einen entscheidenden Entwicklungsschritt getan. Sie können sich selbst mehr akzeptieren und den Kreislauf von *Sucht und Verleugnung* verlassen.

Nicht genannte Themenbereiche

Da es der Philosophie der gewählten Forschungsmethode widersprechen würde, eine feste Struktur im Gespräch vorzugeben, sind gewiss einige Bereiche, die Entwicklungsprozesse von Frauen in der Partnerschaft beeinflussen, nicht zur Sprache gekommen.

So mögen, wie bereits zu Beginn des Kapitels erwähnt, manche Leserin oder mancher Leser den Einfluss, den *Kinder* auf die Entwicklungswege von Frauen haben, als Fragestellung im vorliegenden Kapitel vermissen. Durch Kinder kann eine Frau und mit ihr ihre Partnerschaft wachsen. Auch ihre Krisenpunkte können dadurch noch deutlicher zutage treten. Dies ist ein wichtiges, eigenständiges Thema. Ausgehend vom empirischen Teil der Arbeit - keine der Befragte hatte zum Zeitpunkt der Gespräche ein Kind - wurden in der vorliegenden Arbeit nur Aspekte der Entscheidung für oder gegen ein Kind aufgegriffen.

Ich möchte jedoch an dieser Stelle verweisen auf andere Forschungsarbeiten der Arbeitsgruppe Persönlichkeitsförderung in Gruppen am Psychologischen Institut III der Universität Hamburg, die mittels des Persönlichen Gespräches entstanden sind und sich u.a. mit der Fragestellung, welchen Einfluss Kinder in eine Partnerschaft bringen, befassen. (Eine thematisch geordnete Liste der Untersuchungen kann bei Interesse zugesandt werden. Bitte eine Postkarte schreiben an: Arbeitsgruppe Persönlichkeitsförderung in Gruppen, Psychologisches Institut III, Von Melle Park 5, 20149 Hamburg)

7.3. Diskussion der Ergebnisse in Zusammenhang mit der herangezogenen Literatur

Im Literaturkapitel der vorliegenden Arbeit werden unterschiedliche Quellen aufgeführt, die sich aus ihren jeweiligen Blickrichtungen mit dem Thema Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft befassen. Es werden Erkenntnisse aus der einschlägigen Fachliteratur, aus drei Frauenbiographien sowie die Ergebnisse ausgewählter Arbeiten der Frauenforschung dargestellt.

Im Folgenden soll nun ein Bezug hergestellt werden zu den Ergebnissen des empirischen Teils dieser Arbeit, wobei der Schwerpunkt auf den für Entwicklungsprozessen von Frauen förderlichen Aspekt liegt.

7.3.1. Vergleich mit den Aussagen der psychologischen Fachliteratur

Wünsche und Bedürfnisse äußern und sich vom Partner gesehen und gehört fühlen

Ähnlichkeit besteht in den Aussagen über die Wechselwirkung von persönlichem Wachstum und dem Austausch im Gespräch. Für einen Großteil der Gesprächspartnerinnen ist es ein entscheidender Aspekt, sich umfassend ausdrücken zu können und sich vom Partner gesehen und gehört zu fühlen, der zu ihrer Weiterentwicklung in der Partnerschaft beiträgt. Von allen Befragten wird betont, wie wichtig es für sie ist, die eigenen Gefühle mit dem Partner teilen zu können und sich verstanden zu fühlen. Auch *Carl Rogers* erwähnt ausdrücklich die Bedeutung eines einfühlsamen und wertschätzenden Gegenübers für das persönliche Wachstum. Seiner Ansicht nach ist es darüber hinaus auch ein Merkmal einer dauerhaften und glücklichen Partnerschaft, wenn beide Partner einfach sie selbst sind und ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. *Virginia Satir* misst dem aufmerksamen Zuhören große Bedeutung bei. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass nicht jeder Mensch das gleiche innere Bild haben muss zu dem, was er sagt, wie sein Gegenüber. Näherkommen können sich die Partner, wenn sie ihre inneren Bilder beschreiben. Ebenso können Beziehungen ihrer Auffassung nach manchmal eine weitaus würdigere Basis bekommen, wenn die Partner einander sowohl Positives als auch Negatives offen sagen können. Dies wird auch von den befragten Frauen bestätigt.

Einige Gesprächspartnerinnen berichten darüber, dass sich die Kommunikation in ihrer Partnerschaft verbessert hat, nachdem sie mehr über die persönliche Geschichte ihres Partners erfahren hatten. Dadurch, dass sie wussten, wo die sensiblen Punkte des Partners ihren Ursprung hatten, fiel es ihnen leichter, damit umzugehen. *Satir* empfiehlt ebenfalls Paaren, die jeweiligen „Reizworte“ des anderen, die „eine ganze Reihe von Bildern und Gefühlen aus der Vergangenheit hervorrufen können“, kennen zu lernen. So können ihrer Auffassung nach schwierige Situationen entschärft werden.

Entwicklungsprozesse von Frauen in Partnerschaft und Liebe

Die Befragten berichten ausführlich über Veränderungen ihrer Persönlichkeit, die sie auf das Zusammenleben mit ihrem Partner zurückführen. Sie beschreiben detailliert, welche Wachstumsschritte sie durch den Kontakt zum Partner machten. Die Beispiele zeigen, dass Frauen von ihrem Partner lernen können, dass in der Partnerschaft persönliches Wachstum gefördert und unterstützt werden kann. Durch das Vorbild des Partners kann es Frauen gelingen, ihrer inneren Stimme stärker zu trauen, mehr zu sich selbst zu stehen und eigene ungeliebte Seiten besser anzunehmen.

Dass persönliches Wachstum durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Partner entstehen kann, wird auch von *Peter Schellenbaum* bestätigt. Er vertritt die Ansicht, dass ich von den Stärken des Partners lernen kann. Auch für *Jürg Willi* bildet eine Partnerschaft die beste Grundlage für eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Nach *Willi* nehmen die Partner aufeinander Einfluss durch gegenseitige Unterstützung, durch Abgrenzung voneinander oder gegenseitige Herausforderung.

Rogers betont, wie elementar es für den Fortbestand einer Partnerschaft ist, dass die Partner sich auf einen Prozess des gemeinsamen Wachstums einlassen. Nach Ansicht von *Rogers* ist eine Partnerschaft um so besser und glücklicher, je mehr die Partner zu sich selbst finden, ihre Unterschiede kennen lernen und den anderen so respektieren, wie er ist. Dies steht in Einklang mit den Erfahrungen der Befragten.

Rogers nimmt an, dass jeder Mensch die Tendenz besitzt, seine Fähigkeiten so zu entwickeln, dass sie den Organismus erhalten oder vervollkommnen. Sind geeignete Bedingungen für persönliches Wachstum gegeben, dann entwickeln sich nach *Rogers'* Auffassung Menschen mit großer Wahrscheinlichkeit weiter: „Nach meiner Erfahrung geschieht Außerordentliches, wenn ein von Glaubwürdigkeit, Achtung und Verstehen geprägtes Klima geschaffen wird."

Die Annahme von *Rogers* über drei Bedingungen für ein wachstumförderndes Klima und für die persönliche Entwicklung in zwischenmenschlichen Beziehungen wird durch die Ergebnisse von *Mario Fox* und *Reinhard Tausch* gestützt. Sie untersuchten die Theorie von *Rogers* auf ihre erweiterte Gültigkeit in Partnerschaften. Die Auffassung von *Rogers*, dass die drei Qualitäten Glaubwürdigkeit, Achtung und Verstehen notwendige Bedingungen für ein förderliches Klima von seelischem Wachstum und persönlicher Entwicklung sind, wird durch ihre Befunde gestützt.

Dass diese Qualitäten notwendige Bedingungen für die Entwicklung von Frauen in Liebe und Partnerschaft sind, legen auch die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit nahe. Bei der Frage, welche Aspekte für die Entwicklung förderlich sein könnten, spielt sich angenommen und respektiert zu fühlen eine zentrale Rolle für alle befragten Frauen, Wünsche und Bedürfnisse dem Partner gegenüber äußern zu können ebenso wie sich gehört und gesehen zu fühlen, wird von den Gesprächspartnerinnen als unverzichtbare Qualität benannt. Damit befinden sie sich in Übereinstimmung mit der Erkenntnis von *Ruthellen Josselson*, dass „der Wunsch, einfach anerkannt und akzeptiert zu werden, das Non plus ultra dessen ist, was Menschen sich voneinander wünschen".

Nach *Rosmarie Welter-Enderlin* ist eine Grundvoraussetzung für eine entwicklungsfähige Partnerschaft die Treue zur persönlichen Reifung. Trauen die Frauen ihren inneren Entwicklungsimpulsen, können diese Wachstum auch in der Partnerschaft auslösen. Ebenso wie *Rogers* weist auch *Welter-Enderlin* darauf hin, dass die Möglichkeit besteht, dass die persönliche Entwicklung der Partner nicht synchron abläuft. Dies kann im Extremfall dazu führen, dass das Paar sich trennt, weil es sich auseinander gelebt hat. Diese Erfahrung wird auch von den Gesprächspartnerinnen bestätigt. Sie bleiben sich und ihren Entwicklungsbedürfnissen treu, was in einigen Fällen zur Folge hatte, dass sich ihre Partnerschaft positiv weiter entwickelte, nicht selten jedoch auch zur Trennung vom Partner führte.

Nur am Rande berührt wird in der psychologischen Fachliteratur der in der vorliegenden Untersuchung von den Befragten hervorgehobene Aspekt, dass eine nicht in jedem Punkt befriedigende Partnerschaft in einer bestimmten Lebensphase eine Bereicherung für die Entwicklung von Frauen bedeuten kann. Am nächsten kommt dem *Willi* mit dem Hinweis darauf, dass eine Begrenzung durch den Partner helfen kann, sich klarer über eigene Wünsche und Ziele zu werden und diese auch ohne ihn anzustreben.

Auf die innere Stimme hören und eine Balance zwischen Nähe und Distanz zum Partner finden

Auf ihrem Entwicklungsweg ein stimmiges Maß zwischen Eigenem und Gemeinsamem in ihrer Partnerschaft zu finden, war für die Befragten zentrales Thema in den Gesprächen. Ein wichtiger Aspekt war dabei, Unabhängigkeit zu bewahren und Freiräume für sich selbst zu schaffen. Die Frauen betonten, dass es für ihr persönliches Wachstum hilfreich war, Zeiten des Getrenntseins vom Partner zu erleben sowie eigene Hobbys und Freundeskreise zu pflegen.

Das zeitweise Lösen vom Partner als einen notwendigen Aspekt, um sich persönlich weiterzuentwickeln, wird von mehreren Autoren angesprochen. Bei *Schellenbaum* finden sich die meisten Gedanken dazu wieder. Er bedauert, dass häufig das „Nein“, d.h. die Abgrenzung vom Partner und die Besinnung auf eigene Wünsche und Bedürfnisse, zu spät ausgesprochen würde. So würden Paare, die eigentlich miteinander harmonierten, auseinander gehen, weil dem eigenen Raum, der eigenen Entwicklung zu wenig Bedeutung beigemessen würde.

Eine andere Klippe, die es zu umschiffen gilt, ist nach der Fachliteratur die der Projektion. Wenn die Partner beginnen, Fehler aneinander zu entdecken, handelt es sich nicht selten um eigene Schwächen, die dem anderen zur Last gelegt werden. *Maggie Scarf* ist der Ansicht, dass die Fähigkeit, seine eigenen ambivalenten Gefühle zu erkennen und sie anzunehmen, ein wichtiger Schritt für persönliches Wachstum und eine befriedigende Partnerschaft ist. Diese Auffassung wird von *Kast*, *Willi* und *Schellenbaum u.a.* geteilt und auch von einem Großteil der Gesprächspartnerinnen bestätigt. Sie betrachteten Konflikte in der Partnerschaft als Chance, sich der eigenen verdrängten und unterdrückten Bedürfnisse bewusst zu werden, und sie für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen.

Ein weiterer Aspekt wird von einigen der Gesprächspartnerinnen hervorgehoben: Für sie war es von Bedeutung, sich ganz für ihren Partner zu entscheiden und sich hundertprozentig für die Partnerschaft einzusetzen. Diese Entscheidung geht einher mit dem in der Fachliteratur u.a. von *Willi* und *Schellenbaum* erwähnten notwendigen Abschied von Idealvorstellungen vom Partner. Dies beinhaltet laut

Willi immer auch eine Enttäuschung und ein Erkennen der Grenzen der Partnerschaft; es setzt jedoch auch Kräfte für neue Entwicklungen frei.

Nicht erwähnt wurde von den Gesprächspartnerinnen die von *Willi* geschilderte Bedeutung einer gemeinsam geschaffenen Welt, die seiner Auffassung nach einer Partnerschaft den nötigen Zusammenhalt gibt. Dass die Ergebnisse der Untersuchung diesen Schluss nicht bestätigen, liegt jedoch möglicherweise daran, dass bei der vorliegenden Untersuchung der Fokus stärker auf der persönlichen Entwicklung der Befragten lag, als auf der Entwicklung einer einzigen Partnerschaft auf Dauer. Nahe kommt der Annahme von *Willi* jedoch der Wunsch der Gesprächspartnerinnen nach gemeinsamen Zukunftsvorstellungen, wie z.B. eine Familie zu gründen und Visionen über das Leben in der Partnerschaft. Auch einen ähnlichen Humor und gemeinsame Interessen zu haben, erachten sie als wichtig.

Sich vom Partner unterstützt und in der Beziehung geborgen fühlen

Ein weiterer Aspekt war für die Befragten, sich unterstützt und umsorgt zu fühlen. Das Gefühl der Geborgenheit war für sie von grundlegender Bedeutung, um sich persönlich weiterentwickeln zu können. Vor allem galt dies für Phasen der Belastung. Ihre Partnerschaft war für sie ein Ort, an den sie sich zurückziehen und auftanken konnten. Betrachtet man Geborgenheit als ein Gefühl, das entsteht, wenn eine Frau sich akzeptiert und verstanden fühlt, wenn sie Schwächen zeigen kann und emotionale Unterstützung erfährt, so lässt sich eine Parallele zu den förderlichen Bedingungen für Wachstum in einer Beziehung von *Carl Rogers* ziehen. Auch *Mario Fox* und *Reinhard Tausch* fanden in ihrer Untersuchung, dass „Achtung-Wärme-Sorgen gleichsam die Haltung zu sein scheint, die am meisten mit Zufriedenheit in der Partnerschaft zusammenhängt.“ Gleichermaßen erwähnt *Jürg Willi* einander zu unterstützen als eine von drei Verhaltensweisen, durch die die Persönlichkeit des Partners bedeutend beeinflusst werden kann.

In der Partnerschaft nicht in einer Rolle verhaftet zu sein, wird von *Rogers* und *Willi* für wichtig erachtet. Entsprechend beschreiben einige Gesprächspartnerinnen, wie bereichernd für ihre persönliche Entwicklung sie es empfanden, mal Kind, mal starke Frau sein zu können. In unterschiedlichen Lebenssituationen, sei es in der Sexualität, beim Verdienen des Lebensunterhaltes oder in der Unterstützung in Krisenzeiten konnten sie die unterschiedlichen Seiten ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln.

Gesellschaftliche Einflüsse auf die Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Nicht explizit angesprochen wurde von den Gesprächspartnerinnen ein möglicher Einfluss der Gesellschaft auf ihre Entwicklung. Indirekt lässt sich jedoch auch dieser Bereich in den Ergebnissen wiederfinden. So haben *Josselson* und *Welter-Enderlin* die Beobachtung gemacht, dass in unserer Gesellschaft vermehrt

persönliche Interessen in den Mittelpunkt gestellt werden. Auch *Eva Jaeggi* hat in einer Untersuchung festgestellt, dass der Wunsch nach Individuellem in der Partnerschaft intensiver ist als je zu vor. Die Tendenz, sich selber zu finden und eigene Bedürfnisse in der Partnerschaft leben zu können, wird auch in den Gesprächen erkennbar.
Welter-Enderlin ist der Auffassung, dass zunehmende Scheidungsraten nichts mit einem vermehrten Egoismus oder mangelnder Ernsthaftigkeit zu tun haben. Sie ist zu dem Schluss gekommen, dass Paare sich nicht trennen, „weil ihnen die Ehe unwichtig geworden ist, sondern weil ihnen die Ehe *so* wichtig ist, daß sie sich nicht mit weniger als einer völlig zufriedenstellenden Übereinstimmung mit dem jeweiligen Partner begnügen wollen." *Riehl-Emde*, *Hänny und Willi* fanden unabhängig von der Partnerschaft folgende vier Gründe für eine Trennung: „Wenn die eigene persönliche Entwicklung in der Partnerschaft blockiert wird, wenn sexuelle Außenbeziehungen bestehen, wenn das Ausmaß an Verschiedenheit zwischen den Partnern unüberbrückbar wird und wenn es an Austausch im gemeinsamen Gespräch mangelt."

Diese Erkenntnisse decken sich mit den Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen: Wurde ihr Bedürfnis nach Raum für persönliche Weiterentwicklung sowie Verständnis und Unterstützung vom Partner nicht erfüllt, so zogen sie es langfristig vor, sich vom ihm zu lösen und alleine zu leben oder sich eine neue Partnerschaft mit einem mehr wachstumsfördernden Klima zu suchen.

7.3.2. Vergleich mit den Erkenntnissen aus drei Frauenbiographien

Die Entwicklungswege der Befragten gleichen in wesentlichen Merkmalen denen der drei Autobiographinnen *Natalie Rogers, Anais Nin und Jehan Sadat*. Sowohl die Gesprächspartnerinnen als auch die Autorinnen ringen darum, sowohl auf ihre eigene innere Stimme zu hören und zu sich selbst zu stehen, als auch einen gemeinsamen Weg mit ihren Partnern zu finden.

Auch wenn sich die persönlichen Entwicklungsgeschichten der Befragten und der Autobiographinnen unterscheiden, so ist ihnen doch gemeinsam, dass sie irgendwann im Lauf ihrer Entwicklung Gefahr liefen, nach von außen kommenden Sollwerten zu leben. Im Erwachsenenalter gelingt es ihnen doch auf unterschiedlichsten Wegen, sich auf ihr inneres Gefühl zu besinnen. Sie begeben sich auf die Suche nach ihrer weiblichen Identität jenseits gesellschaftlicher Normen. Dabei gehen sie durch einen Prozess der Selbstfindung, bis sie sich schließlich klarer über ihre Wünsche und Bedürfnisse sind.

Carl Rogers (1987) schreibt dazu Folgendes:

„Dies ist aus unserer Sicht die grundlegende Entfremdung im Menschen. Er ist nicht er selbst; er ist seinen natürlichen organismischen Bewertungen der Erfahrungen untreu. Nur um sich die positive Beachtung der anderen zu erhalten, verfälscht er einige wertvolle Erfahrungen und

nimmt sie lediglich auf der Ebene der Bewertungen anderer wahr. Jedoch ist dies keine bewußte Entscheidung, sondern eine natürliche, ja tragische Entwicklung während der Kindheit. Der Weg der Entwicklung Richtung psychische Reife, der Weg der Therapie, besteht in der Aufhebung dieser Entfremdung des menschlichen Handelns, der Auflösung der Bewertungsbedingungen, der Erreichung eines Selbst, welches in Übereinstimmung mit der Erfahrung ist, die Wiederherstellung eines einheitlichen organismischen Bewertungsprozesses als dem Regulator des Verhaltens." (C. Rogers 1987, S. 52)

Die drei Autobiographien belegen den bedeutenden Einfluss der Sozialisation auf das Selbstkonzept einer Frau und ihrer Rolle in der Partnerschaft im Erwachsenenalter. Ihre Erfahrungen entsprechen dem von den Gesprächspartnerinnen beschriebenen Einfluss der Erfahrungen in ihrer Herkunftsfamilie auf ihre persönliche Entwicklung und die spätere Gestaltung ihrer Beziehung.

Die zentralen Fragen, die Natalie Rogers beschäftigen, sind: „Soll ich, muss ich alleine leben, um meine Selbständigkeit zu erhalten? Und kann ich ganz ich selbst sein, wenn ich in einer Liebesbeziehung mit einem Mann lebe?" Diese spiegeln sich auch in ähnlicher Form in dem Ringen der Befragten wider. Die von Natalie Rogers genannten Wünsche für eine befriedigende Beziehung finden sich auch in der vorliegenden Untersuchung: Ihr Wunsch, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sie auszudrücken. Natalie Rogers möchte sie selbst sein können, anstatt das zu erfüllen, was von ihr erwartet wird. Ihr Erlebnis bei einem Workshop als „warmherzige, intelligente, aufmerksame Person mit eigener Identität" wahrgenommen zu werden, deckt sich mit den Erfahrungen, die die Gesprächspartnerinnen in ihrer Psychotherapie oder unterstützenden Gruppe von Gleichgesinnten machten. Sie fanden dort einen Platz, wo sie darin unterstützt wurden, einen ihnen gemäßen Weg im Leben und in ihrer Partnerschaft zu finden.

Durch einen Vergleich der Erkenntnisse der Gesprächspartnerinnen sowie der drei Autobiographinnen wird deutlich, dass es trotz aller Widerstände von außen eine große Chance in sich birgt, sich selbst treu zu bleiben. Die Geschichten der Befragten sowie der von Anais, Jehan und Natalie zeigen, dass etwas ganz Besonderes in meinem Leben erblühen kann, wenn ich meiner inneren Stimme folge.

Keine Parallele findet sich in den Gesprächen der vorliegenden Untersuchung zu Natalie Rogers und Jehan Sadats politischem Bewusstsein. Die Auffassung, dass das, was in einer intimen Beziehung zugelassen wird, auch in der Gesellschaft Bedeutung hat, wird von den Befragten nicht thematisiert. Auch der Wunsch, patriarchales Denken, die gesellschaftliche Erwartung von Männern an Frauen, passiv und abhängig zu sein, aktiv zu verändern, trifft sich nicht unmittelbar mit den Aussagen der Gesprächspartnerinnen. Sie waren eher bemüht, in ihrem eigenen engstem Umfeld für Veränderung zu sorgen und weniger grundsätzlich etwas zu verändern.

7.3.3. Vergleich mit Ergebnissen aus ausgewählten Arbeiten der Frauenforschung über Partnerschaft mittels persönlicher Gespräche

Die von *Andrea Doil* gefundenen Aspekte der Entwicklungen und Veränderungen in Partnerschaften aus der Sicht von Frauen finden sich in ähnlicher Form in der vorliegenden Untersuchung wieder. Während bei Doil jedoch der Fokus auf der Entwicklung der Partnerschaft liegt, stehen in der vorliegenden Arbeit die *Entwicklungsprozesse der Frauen* im Vordergrund. Dennoch gibt es etliche Überschneidungen. Um das zu verdeutlichen, werden im Anschluss jeweils die von Doil beschriebenen Gesichtspunkte benannt und dann die damit korrespondierenden Aspekte aus der vorliegenden Arbeit:

Entwicklungsfördernde Aspekte in Partnerschaft und Liebe

- Eine wertschätzende Haltung beider Partner füreinander - sich angenommen und respektiert fühlen.
- Eine Balance zwischen Selbständigkeit und Gemeinsamkeit zu finden - auf die innere Stimme zu hören und eine Balance zwischen Nähe und Distanz zum Partner zu finden.
- Eine gelungene Kommunikation - Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und sich vom Partner gesehen und gehört zu fühlen.
- Den Kontakt zum Partner als Bereicherung des Lebens zu erleben - sich bewusst für den Partner zu entscheiden.
- Im Partner einen Ruhepol finden - vom Partner unterstützt zu werden und sich geborgen zu fühlen.

Entwicklungshemmende Aspekte in Partnerschaft und Liebe

- Unbefriedigende Kommunikation - sich nicht mit dem Partner austauschen zu können.
- Zu stark in eigenen Schwierigkeiten verhaftet zu sein - der Einfluss von Suchtverhalten, der Einfluss von Dreiecksbeziehungen.
- Zu wenig Raum für Entwicklung in der Partnerschaft - keine Geborgenheit und Unterstützung zu finden.
- Ständiger Zweifel an der Partnerschaft - sich nicht wirklich gemeint zu fühlen.
- Das Gefühl, für den Partner an zweiter Stelle zu stehen, ein großer Altersunterschied einhergehend mit unterschiedlichen Lebensphasen - keine gemeinsamen Zukunftsvorstellungen und Visionen zu haben.

In der vorliegenden Arbeit finden sich die von Doil gefundenen Aspekte „Ein gleiches Wertesystem und einen vergleichbaren sozialen Hintergrund haben“ sowie „Einschneidende Veränderungen im Lebenskontext“ nicht als eigenständige Bereiche. Hingegen kommt der Aspekt „Der Einfluss von Erfahrungen in der Herkunftsfamilie auf die Entwicklung von Frauen in Liebe und

Partnerschaft“ sowie „Eine befriedigende körperliche Beziehung aufbauen“ aus der vorliegenden Untersuchung bei Doil nicht isoliert vor. Die unterschiedlichen Gesichtspunkte lassen sich, wenn auch nicht so umfangreich, jedoch in einzelnen Zitaten wiederfinden.

Ebenso wird von Doil der Schwerpunkt auf hilfreiche Verhaltensweisen bei Belastungen in der Partnerschaft gelegt, bei der vorliegenden Arbeit hingegen ausführlicher die Entwicklungswege von Frauen in der Phase der Trennung vom Partner beleuchtet. Es lassen sich jedoch eine Reihe von Parallelen finden:

- In Krisenzeiten gut für sich sorgen - sich selbst etwas zu Gutes tun.
- Aktiv nach neuen Wegen suchen - eine Bestandsaufnahme zu machen und Entwicklungsziele zu finden.
- Sich für die eigene berufliche Entwicklung einsetzen - sich innerlich klar zu werden.
- Einen mutigen Schritt nach vorne machen - nicht um alles an einer Partnerschaft festzuhalten.
- Eine größere räumliche Distanz zum Partner - zu entflechten statt zu zerreißen.

Nicht im Einzelnen erwähnt sind bei Doil die Anfangsstadien der Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft sowie der Aspekt, mit Beziehungen aus der Vergangenheit abzuschließen, damit etwas Neues wachsen kann.

Die von *Christina Cordell* durchgeführte Untersuchung zum Thema „Frauen zwischen Autonomie und Abhängigkeit“ belegt den Einfluss der Eltern auf die Autonomieentwicklung der Tochter im Erwachsenenalter. Cordell fand, dass eine frühe Überforderung der Tochter dazu führen kann, dass sie später im Erwachsenenalter Schwierigkeiten hat, Unterstützung anzunehmen und sich anzulehnen. Dieses Ergebnis wird indirekt auch von einigen Gesprächspartnerinnen in der vorliegenden Untersuchung bestätigt. Sie beschreiben, wie es ihnen gelang, mit Hilfe ihres Partners zu ihrem Bedürfnis nach Unterstützung sowie dem Wunsch, Schwäche zeigen zu können, zu stehen.

Die von Cordell benannten vier hilfreichen Vorgehensweisen, um sich selbst besser annehmen zu können, finden sich in gleicher Form in den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit. Es handelt sich um:

1) Eine grundlegende Bereitschaft, sich mit dem eigenen Verhalten zu konfrontieren,
2) ausreichende Freiräume (wie z.B. eigene Hobbys) haben,
3) zeitweise Distanz zum Partner oder zu den Eltern,
4) Unterstützung von Menschen, von denen ich mich angenommen und akzeptiert fühle.

Keine Analogie lässt sich zu den von Cordell durchgeführten Untersuchungen zum Sprachgebrauch von Frauen finden. Dieser Aspekt wurde in der vorliegenden Arbeit nicht berücksichtigt, es besteht jedoch auch kein Widerspruch.

Die in meiner Diplomarbeit gefundenen Bereiche, die das Leben und die Entwicklung von Frauen im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Liebe beinhalten, finden sich vollständig in der vorliegenden Untersuchung wieder. Es handelt sich um Persönlichkeitswerdung in der Partnerschaft, Kommunikation, Aufbau und Gestaltung des gemeinsamen Lebens, Offenheit für Kontakte zu anderen Männern, Resonanz im Miteinander sowie um Selbständigkeit und Begegnung in der Partnerschaft.

7.3.4. Zusammenfassung der Vergleiche

In fast allen Bereichen sind Gemeinsamkeiten zwischen den Erkenntnissen der psychologischen Fachliteratur und den Aussagen der Befragten zu finden. Wenn auch mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung wird doch sowohl von den Autorinnen und Autoren als auch von den Gesprächspartnerinnen eine offene Kommunikation verbunden mit gegenseitiger Achtung, Unterstützung und Geborgenheit sowie eine Balance zwischen Autonomie und Nähe als elementar für persönliches Wachstum in der Partnerschaft betrachtet.

Lediglich der Einfluss der Gesellschaft auf die Entwicklungswege von Frauen wird von den Gesprächspartnerinnen nicht aufgegriffen. Insgesamt lassen sich jedoch viele Übereinstimmungen und keine Widersprüche finden. Dies lässt vermuten, dass die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit trotz einer nicht repräsentativen und relativ kleinen Stichprobe allgemeinen Charakter besitzen.

Bestätigt wird diese Vermutung auch durch den Vergleich der Erkenntnisse dreier Frauenbiographien sowie der Ergebnisse dreier Untersuchungen aus der Frauenforschung über Partnerschaft mittels Persönlicher Gespräche. Die deutlichste Gemeinsamkeit aller Befragten sowie der ausgewählten Autorinnen und Autoren liegt hier in der Sehnsucht, sich selbst in der Partnerschaft zu finden und weiterzuentwickeln, sich selbst treu zu bleiben und auf die innere Stimme zu hören, anstatt nach von außen kommenden Sollwerten zu leben.

8. Abschließende Betrachtungen

8.1. Anwendung der Erkenntnisse über Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Die zahlreichen Erkenntnisse, die Tag für Tag in unserer unmittelbaren Umgebung gewonnen werden, bleiben uns häufig verborgen. Langer ist folgender Ansicht:

„Zumindest aber ist es sehr bedauerlich, wie wenig wir voneinander, von unserem alltäglichen Wissen-Schaffen, gegenseitig erfahren. Hinzu kommen all die psychologischen Experimente, in denen Personen mit Hilfe von Psychotherapie oder Begegnungsgruppen versuchen, ihrem persönlichen Wesen und ihren Lebenszielen näher zu kommen. Auch diese Fülle an Versuchen, Irrtümern, aus der sich mit der Zeit individuelle Wertsetzungen und persönliche Gewißheiten herausschälen, bleibt vielfach im Verborgenen, wird nur in geringem Umfang wissenschaftlich aufbereitet und kaum anderen Menschen zugänglich gemacht.“ (I. Langer 1996, S. 202)

Das Persönliche Gespräch als Forschungsmethode eignet sich meiner Ansicht nach gut dafür, die Erfahrungen der Befragten einem breiten Kreis keineswegs nur fachlich geschulter Leserinnen und Lesern nahezubringen. Es ist möglich oder sogar wahrscheinlich, dass sich Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen angesprochen fühlen. Die Lektüre der vorliegenden Arbeit kann der Leserin, dem Leser Impulse für das eigene Handeln geben, sie oder er können sich möglicherweise getröstet oder ermutigt beim Lesen fühlen.

Langer regt auch eine weitere Anwendung des gewonnenen Wissens, den Austausch mit anderen darüber, an:

„Gesprächsdokumentationen zu Lebensthemen sind ein hervorragend geeignetes Mittel, Selbstauseinandersetzung und Selbstklärung bei Leserinnen und Lesern in Gang zu bringen. Wir können zu Gruppentreffen über ein Thema einladen, zu dem Forschungsergebnisse vorliegen. Nach anfänglicher, gegenseitiger Kontaktaufnahme können wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anbieten, gemeinsam eine Dokumentation der inneren Welt einer Person, ihrer Wahrnehmungen, Erfahrungen, Bewertungen zu lesen und diese auf sich wirken zu lassen. Anschließend besteht in der Gruppe Gelegenheit, die eigenen Bezüge zu dem Thema, die ähnlichen oder ganz andersartigen eigenen Wahrnehmungen, Erfahrungen und Bewertungen, miteinander auszutauschen und so auf direktem Wege an Lebenserfahrungen teilzuhaben, diese zu besprechen und daran miteinander Orientierung zu finden.“ (I. Langer 1996, S. 204)

8.2. Weiterführende Fragen

Auch wenn einige Antworten in den vorangegangenen Ausführungen gefunden werden konnten, so sind doch auch neue Fragen, die von wissenschaftlichem Interesse sein könnten, aufgetaucht:

- Die vorliegende Arbeit befasst sich mit Entwicklungsprozessen von jungen Frauen bis vierzig. Die Untersuchung könnte durch eine Befragung von älteren Frauen ergänzt werden. Wie beurteilen sie aus der Retrospektive ihre persönliche Entwicklung?
- Auch die Vorstellung, die Befragten auf ihrem Lebensweg weiter zu begleiten, ist reizvoll. Wie würden sie sich nach der Geburt des ersten Kindes erleben? Wie würde das Leben mit Kindern ihre Entwicklung und die ihrer Partnerschaft beeinflussen?
- In diesem Zusammenhang wäre es auch aufschlussreich zu erfahren, wie sich die Befragten beruflich weiterentwickeln. Würden sie ihre Berufstätigkeit gegebenenfalls zugunsten der Familie aufgeben? Welche Wege würden sie finden, beides miteinander zu vereinen?
- Besonders interessant wäre eine analoge biographisch entwicklungsbezogene Arbeit bei Männern durchzuführen: Gibt es entscheidende Unterschiede bei Entwicklungsprozessen von Männern und Frauen in der Partnerschaft?
- Für die Paartherapie dürfte Bedeutung besitzen, wie aus der Sicht beider Partner die eigene und die gemeinsame Entwicklung wahrgenommen wird.
- Auch aus den gefundenen Themen ausgewählte Fragen einer größeren repräsentativen Stichprobe vorzulegen, wäre denkbar.
- In literaturwissenschaftlicher Hinsicht ließe sich untersuchen, welche Entwicklungsprozesse bekannte Autobiographinnen in ihren Partnerschaften beschrieben haben.
- Interessant wäre auch die Beantwortung der Frage, wie sich die Lektüre der vorliegenden Studie auf die persönliche Entwicklung einer Leserin auswirkt. Ist es förderlich für das eigene Wachstum, an den Lebenserfahrungen von anderen auf diesem Wege teilzuhaben?

9. Literaturverzeichnis

Amelang, Manfred ; Ahrens, Hans-Joachim und Bierhoff, Hans Werner (Hrsg.). Attraktion und Liebe : Formen und Grundlagen partnerschafticher Beziehungen. Göttingen, Hogrefe, 1991

Amelang, Manfred ; Ahrens, Hans-Joachim und Bierhoff, Hans Werner (Hrsg.). Partnerwahl und Partnerschaft : Formen und Grundlagen partnerschafticher Beziehungen. Göttingen, Hogrefe, 1991.

Anderson, Harlene ; Goolishian, Harold. Der Klient ist der Experte : ein therapeutischer Ansatz des Nicht-Wissens. In: Zeitschrift für systemische Therapie 10 (3) 1992, S. 176-189

Beck, Ulrich ; Beck-Gernsheim, Elisabeth. Das ganz normale Chaos der Liebe. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1990

Bernard, Cheryl ; Schlaffer, Edit. Viel erlebt und nichts begriffen : die Männer und die Frauenbewegung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1985

Biermann-Ratjen, E. ; Ecker, J. ; Schwarz, H.-J. Gesprächspsychotherapie : verändern durch verstehen. Stuttgart, Kohlhammer, 1989

Cohn, Ruth C. Es geht ums Anteilnehmen. Freiburg im Breisgau, Herder, 1993

Cohn, Ruth C. Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart, Klett-Cotta, 1975

Cordell, Christina. Frauen in Situationen zwischen Autonomie und Abhängigkeit. Universität Hamburg, Diplomarbeit Fachbereich Psychologie, 1993

Csikszentmihalyi, Mihaly. Das Flow-Erlebnis : jenseits von Angst und Langeweile : im Tun aufgehen. Stuttgart, Klett-Cotta, 1985

Devereux, Georges. Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1984

Doil, Andrea. Entwicklungen und Veränderungen in Partnerschaften aus der Sicht von Frauen. Universität Hamburg, Diplomarbeit Fachbereich Psychologie, 1996

Dowling, Colette. Der Cinderella-Komplex : die heimliche Angst der Frauen vor der Unabhängigkeit. Frankfurt am Main, Fischer, 1982

Faltermaier, Toni ; Kühnlein, Irene (2000). Subjektive Gesundheitskonzepte im Kontext : dynamische Konstruktion von Gesundheit in einer qualitativen Untersuchung von Berufstätigen. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie 8 (4) 2000, S. 137-154.

Flick, Uwe. Qualitative Forschung : Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1998

Flick, Uwe. Psychologie des technisierten Alltags. Opladen, Westdeutscher Verlag, 1995

Fox, Reinhard M.; Tausch, Reinhard. Wesentliche seelische Qualitäten in Paarbeziehungen : eine empirische Prüfung der Theorie zwischenmenschlicher Beziehungen. In: Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie 2 (4) 1983, S. 499 - 509

Friedrichs, J. Methoden empirischer Sozialforschung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1973

Fuchs, Werner. Biographische Forschung : eine Einführung in Praxis und Methoden. Opladen, Westdeutscher Verlag, 1984

Gladziejewski, Nadja. Wege zu Autonomie und Partnerschaft : Gespräche mit Frauen. Universität Hamburg, Diplomarbeit Fachbereich Psychologie, 1992

Glaser, Barney G. ; Strauss, Anselm L. Grounded Theory : Strategien qualitativer Forschung. Bern, Huber, 1998

Glaser, Barney G. ; Strauss, Anselm L. Die Entdeckung der gegenstandsbezogenen Theorie : eine Grundstrategie qualitativer Sozialforschung. In: Qualitative Sozialforschung / Elmar Hopf ; Christel Weingarten (Hrsg.). Stuttgart, 1979

Glaser, Barney G. ; Strauss, Anselm L. The Discovery of Grounded Theory : Strategies for Qualitative Research. Chicago, 1967

Göchel, Renate. Brave Mädchen holt der Wolf : Schluß mit der weiblichen Selbstverleugnung. Zürich, Kreuz, 1998

Gudjons, Herbert. Pädagogisches Grundwissen. Bad Heilbronn, Klinkert, 1997

Gudjons, Herbert ; Pieper, Marianne ; Wagener, Birgit. Auf meinen Spuren : das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte - Vorschläge und Übungen für Pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung. Hamburg, Bergmann und Helbig, 1996

Hermanns, H. Narratives Interview. In: Flick, Uwe et al. (Hrsg.). 1991, S. 182-185.

Hutterer, Robert. Authentische Wissenschaft : auf der Suche nach einem personenzentrierten humanistischen Verständnis von Wissenschaft und Forschung. In: Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. Wien, 1984, S. 27 ff.

Jaeggi, Eva. Kapriziöse Partnerschaften : Singles als Trendsetter eines neuen Geschlechterverhältnisses. In: Psychologie und Gesellschaftskritik 19 (1) 1995, S. 17-27

Jaeggi, Eva. Wandel und Pluralität der Lebensformen : Herausforderungen an das Individuum zwischen Autonomie und Bezogenheit. In: Beratung auf Neuen Wegen : Grenzen im Wandel / Beckers, Hermann J. ; Wittrahm, Andreas. Kohlhammer, Stuttgart, 1996, S. 63-72

Jellouschek, Hans. Die Kunst als Paar zu leben. Stuttgart, Kreuz, 1992

Jellouschek, Hans. Treu sein und sich selbst verwirklichen in Paarbeziehungen : ein Widerspruch? In: System Familie 5 (3) 1992, S. 162-170

Jessen, Peter. Nichts ohne dich : Einsamkeit und Leere führen zu Beziehungssucht. In: Spiegel spezial Mann + Frau = Krise. Partnersuche, Partnerglück, Partnerleid (5) 1998, S. 12

Josselson, Ruthellen. Was uns zusammenhält. Hamburg, Kabel, 1994

Kalk, Christa. Die Problematik der Selbstverwirklichung in Ehekonflikten. Universität Salzburg, Dissertation, 1970

Kallmeyer, Werner ; Schütze, Fritz. Zur Konstitution von Kommunikationsschemata der Sachverhaltsdarstellung. Dargestellt am Beispiel von Erzählungen und Beschreibungen. In: Gesprächsanalyse : Kolloquium, Gesprächsanalyse', IKP / Wegner, D. (Hrsg.). Hamburg, 1976, S. 159-274

Kast, Verena. Wir sind immer unterwegs : Gedanken zur Individuation Zürich, Walter, 1997

Kast, Verena. Sich wandeln und sich neu entdecken. Freiburg im Breisgau, Herder, 1996

Kast, Verena. Der schöpferische Sprung : vom therapeutischen Umgang mit Krisen. München, Dtv, 1987

Kast, Verena. Wege zur Autonomie. München, Dtv, 1985

Kleining, Gerhard. Lehrbuch Entdeckende Sozialforschung. Band I: Von der Hermeneutik zur qualitativen Heuristik. Weinheim, Beltz, 1995

Kleining, Gerhard. Qualitativ-heuristische Sozialforschung. Hamburg, Fehner, 1994

Kleining, Gerhard: Umriß zu einer Methodologie qualitativer Sozialforschung. In: Qualitativ heuristische Sozialforschung / Kleining, Gerhard. Hamburg, Fechner, 1994, S. 12-46.

Kleining, Gerhard. Umriß zu einer Methodologie qualitativer Sozialforschung. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie (34) 1982, S. 224-253.

Kramer, Susanne. Lesen im Alltag : persönliche Mitteilungen über Erlebnisse und Erfahrungen mit Literatur. Universität Hamburg, Dissertation, 1996

Lamnek, Siegfried. Qualitative Sozialforschung Bd. 1 und Bd. 2. Weinheim, Psychologie Verlags Union, 1995

Langer, Inghard. Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung. Köln, GwG, 2000

Langer, Inghard. Das Verhältnis von Männern zur Psyche und zu Gefühlen. Vortrag im Rahmen der Tagungsreihe „MännerGesundheit“. Hamburg 24.09.1997

Langer, Inghard. Zum 10. Todestag von Carl Rogers (1902-1987). In: Nachrichten aus der GwG. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 4 (1997), S. 233-235

Langer, Inghard. Lebendiger Wortwechsel : von wohltuenden und wirksamen Gesprächen im Alltag. Manuskript, Hamburg, 1996

Langer, Inghard. Das persönliche Gespräch als Weg in der Forschung. In: Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie 4 (1985), S. 447 ff.

Langer, Inghard. Verständlich informieren. In: Pädagogisch-psychologische Hilfen für Erziehung, Unterricht und Beratung. Bd. 2. / Fittkau (Hrsg.). Braunschweig, 1983, S. 378 ff.

Lehmann, A. Im Fremden ungewollt zuhaus : Flüchtlinge und Vertriebene in Westdeutschland. München, Beck, 1991

Lerner, Harriet G. Zärtliches Tempo : wie Frauen ihre Beziehungen verändern, ohne sie zu zerstören. Frankfurt am Main, Fischer, 1995

Mikula, Gerold ; Stroebe, Wolfgang (Hrsg.). Sympathie, Freundschaft und Ehe : psychologische Grundlagen zwischenmenschlicher Beziehungen. Bern, Huber, 1977

Miller Fischman, Barbara ; Ashner, Laurie. Die Resonanzbeziehung : so bleibt die Liebe lebendig - Partnerschaft zwischen Nähe und Distanz. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1997

Moeller, Michael Lukas. Die Wahrheit beginnt zu zweit : das Paar im Gespräch. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1988

Nin, Anais. Henry, June und ich : Intimes Tagebuch. München, Droemersche Verlagsanstalt, 1991

Nin, Anais. Trunken vor Liebe : intime Geständnisse. Bergisch Gladbach, Lübbe, 1996

Nin, Anais. Die neue Empfindsamkeit : über Mann und Frau. Frankfurt am Main, Fischer, 1984

Olivier, Christiane. Jokastes Kinder. München, Claasen, 1989

Perls, Laura. Opening Address : 8th Annual Conference on the Theory and Practice of Gestalt-Therapy. In: The Gestalt Journal, Vol. IX, (1) 1986, S. 12-15

Portele, Gerhard. Autonomie, Macht, Liebe : Konsequenzen der Selbstreferentialität. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1989

Riehl-Emde, Astrid ; Hanny, G. ; Willi, Jürg. Was Paare zusammenhält. In: Psychotherapeut (39) 1994, S. 17-24

Riemann, Gerhard. Das Fremdwerden der eigenen Biographie : narrative Interviews mit psychiatrischen Patienten. München, Fink, 1987

Riemann, Gerhard. Biographieverläufe psychiatrischer Patienten aus soziologischer Sicht : eine empirische Untersuchung. Universität Kassel, Dissertation, 1983

Rogers, Carl R. Entwicklung der Persönlichkeit : Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart, Klett-Cotta, 1998

Rogers, Carl R. Eine Theorie der Psychotherapie der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen : entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes. Köln, GwG, 1987

Rogers, Carl R. Partnerschule : Zusammenleben will gelernt sein - das offene Gespräch mit Paaren und Ehepaaren. Frankfurt am Main, Fischer, 1985

Rogers, Carl R. Klientenzentrierte Psychotherapie. In: Handbuch der Psychotherapie. Bd. 3. / Corsini, Raymond J. (Hrsg.). Weinheim, Beltz, 1983, S. 471-513

Rogers, Carl R. ; Rosenberg, Rachel L. Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit. Stuttgart, Klett-Cotta, 1980

Rogers, Carl R. Remarks on the future of client-centered therapy. In: Innovations in client-centered therapy / Wexler, D.A.; Rice, L.N. (Hrsg.). New York, Wiley, 1974, S. 7-12

Rogers, Carl R. Die Entwicklung der Persönlichkeit Stuttgart, Klett-Cotta, 1973

Rogers, Carl R. Some thougths regarding the current assumptions of the behavioral sciences. In: Man and the Science of Man / Coulson, W.; Rogers, C.R. (Hrsg.). Columbus, Merrill, 1968

Rogers, Carl R. Toward a more human science of the person. La Jolla, 1964

Rogers, Natalie. Ich hab ein Recht auf mich. München, Droemersche Verlagsanstalt, 1983

Sadat, Jehan. Ich bin eine Frau aus Ägypten : die Autobiographie einer außergewöhnlichen Frau unserer Zeit. Müchen, Heyne, 1998

Saint-Exupéry, Antoine de. Der kleine Prinz. Düsseldorf, Rauch, 1968

Salber, Linde. Tausendundeine Frau : die Geschichte der Anais Nin. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1986

Satir, Virginia. Mein Weg zu Dir. München, Kösel, 1989

Satir, Virginia. Selbstwert und Kommunikation. München, Pfeiffer, 1978

Scarf, Maggie. Autonomie und Nähe : Grundkonflikte in der Partnerschaft. Zürich, Oesch, 1991

Schellenbaum, Peter. Aggression zwischen Liebenden : Ergriffenheit und Abwehr in der erotischen Erfahrung. München, Dtv, 1996

Schellenbaum, Peter. Das Nein in der Liebe : Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung. München, Dtv, 1990

Schütze, Fritz. Biographieforschung und narratives Interview. In: Neue Praxis (3) 1983, S. 283-293.

Schütze, Fritz. Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien - dargestellt an einem Projekt von kommunalen Machtstrukturen. Universität Bielefeld, Fakultät für Soziologie, Arbeitsberichte und Forschungsmaterialien, 1977

Schulz von Thun, Friedemann. Miteinander reden. Bd. 3: Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1998.

Schulz von Thun, Friedemann. Miteinander reden. Bd. 1: Störungen und Klärungen. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1981

Seidenspinner, Gerlinde. Neue Lebensentwürfe junger Frauen und ihrer Partner. In: Ehe und Familie in Krisensituationen / Busch, Friedrich W. ; Nave-Herz, Rosemarie. Oldenburg, Isensee, 1996, S. 85-98

Steinbrecher, Sigrid. Die Vaterfalle : die Macht der Väter über die Gefühle der Töchter. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992

Tausch, Cornelia. Personenzentrierte Gruppengespräche : seelische Vorgänge und Änderungen bei Paaren mit Partnerschwierigkeiten. Universität Hamburg, Dissertation Fachbereich Psychologie, 1982

Tausch, Reinhard ; Tausch, Anne-Marie. Gesprächspsychotherapie. Göttingen, Hogrefe, 1979

Welter-Enderlin, Rosmarie. Deine Liebe ist nicht meine Liebe : Partnerprobleme und Lösungsmodelle aus systemischer Sicht. Freiburg im Breisgau, Herder, 1996

Welter-Enderlin, Rosmarie. Paare : Leidenschaft und Langeweile. München, Piper, 1992

Wiedemann, Peter M. Erzählte Wirklichkeit : zur Theorie und Auswertung narrativer Interviews. Weinheim, Psychologie Verlags Union, 1986

Willi, Jürg. Therapie der Zweierbeziehung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1991

Willi, Jürg. Was hält Paare zusammen? Der Prozeß des Zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1991

Willi, Jürg. Ko-evolution : die Kunst des gemeinsamen Wachsens. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1985

Willi, Jürg. Die Zweierbeziehung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1975

Wilson-Schaef, Anne. Die Flucht vor Nähe : warum Liebe, die süchtig macht, keine Liebe ist. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1990

Wlodarek, Eva. Den richtigen Mann finden : sechs Schritte zur passenden Partnerschaft. München, Fischer, 1995

Wlodarek-Küppers, Eva: Glücklichsein : eine empirische Studie auf der Basis von persönlichen Gesprächen. Universität Hamburg, Dissertation Fachbereich Psychologie, 1987

Ich danke

Prof. Dr. Inghard Langer für seine fachliche Hilfe und seine menschliche Unterstützung und ganz besonders für die Begleitung in den letzten Monaten bis zur Fertigstellung der Arbeit,
Prof. Dr. Rosemarie Mielke für ihre Gestaltungs- und Ergänzungsvorschläge, die zur Erweiterung der Arbeit in der vorliegenden Form geführt haben,
Ingrid Saare, Beate Schneider, Bettina Gutzeit und Herbert Jansen für die vielen guten Gespräche, sowie all meinen Freunden für ihr Interesse,
Rolf-Dieter Schulz für die Ermutigung, die Arbeit abzuschließen,
Andreas Wischnack für die umfangreiche Unterstützung bei der Erstellung der letzten Fassung der Arbeit,
Anneliese und Manfred Baumann und Evelyne und Peter Gladziejewski für ihre finanzielle Unterstützung,
und meinen Gesprächspartnerinnen dafür, dass sie ihre Erfahrungen mit mir teilten.

Lebenslauf

Geburtsdatum und Geburtsort:

1.6.1964	in Rendsburg

Schulbildung und Auslandsaufenthalte:

9/70 - 8/74	Grundschule in Schleswig
9/74 - 7/76	Domgymnasium in Schleswig
8/76 - 3/79	International SHAPE School in Masnuy St. Jean, Belgien
4/79 - 7/83	Antoniuskolleg in Neunkirchen-Seelscheid, Abitur
9/83 - 12/84	Kibbuz Givat Haim, Israel

Hochschulausbildung:

4/85 - 5/92	Studium der Psychologie an der Universität Hamburg Schwerpunkt: Klinische Psychologie Thema der Diplomarbeit: „Wege zu Autonomie und Partnerschaft“ Abschluss: Diplom-Psychologin mit der Note „sehr gut“
6/92	Beginn der Promotion bei Prof. Dr. Inghard Langer an der Universität Hamburg

Berufserfahrung:

7/89 - 5/92	Universität Hamburg Studentische Hilfskraft am Institut für Anorganische und Angewandte Chemie
6/92 - 2/93	Sozialtherapeutisches Zentrum Elmshorn Freiberufliche Mitarbeiterin in der Suchtprävention
3/93 - 1/94	Personalentwicklung Verlagsgruppe Bauer Praktikantin
2/94 - 9/95	Personalabteilung Bahr Baumärkte Personalreferentin
seit 10/95	Unternehmensbereich Personalmanagement LBK Hamburg Projektleiterin

München, im Januar 2003