



„Mach mich glücklich!“

Wenn die Ergänzung zur Belastung wird. Von Hans-Arved Willberg

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“, fand Gott nach Schöpfung seines Meisterwerks. Da fehlte noch was. Und so schuf er ihm eine „Gehilfin“. So steht es in alten Bibelübersetzungen. Die Bibelforschung spricht heute eher von einem „Gegenüber“. Zur Ergänzung also, damit die beiden zusammen ein Ganzes seien. An einer neuen Partnerschaft hängt oft die Hoffnung, endlich das Glück gefunden zu haben. Die Leidenszeit als Single ist vorbei. Mit dem neuen Partner ist der Mangel behoben und das Glück kehrt ein. Man ergänzt sich und gibt dem anderen genau das, was ihm fehlt. Merkwürdig ist nur, dass dieses Glück oft nur so lange anhält, wie die Verliebtheit währt. Danach folgt in vielen Fällen die hässliche Ernüchterung des Alltags. Aus der wunderbaren Ergänzung wird die nicht enden wollende Belastung. Was läuft da falsch?

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist, weil er dadurch viel zu sehr auf sich selbst bezogen bleibt. So kann aber niemand glücklich werden. Darum muss der Mensch auch Vater und Mutter verlassen und seinem Partner „anhangen“, wie die Bibel sagt. Nur so werden die beiden „ein Fleisch“. Nur so ergänzen sie sich.

Getarnter Egoismus

Im „Hotel Mama“ ist es so gemütlich, weil alles so schön auf das Kind abgestimmt ist. Die Eltern sind immer für einen da. Mama wäscht und bügelt und die Gute putzt sogar noch das Zimmer. Wer glücklich werden will, muss das aber hinter sich lassen und rundum selbst die Verantwortung für sein Leben übernehmen und auf eigenen Füßen stehen. Das ist anspruchsvoll!

Wir suchen unser Glück vergeblich in der Ehe, wenn wir das „Hotel Mama“-Prinzip auf die Partnerschaft übertragen: „Du ergänzst mich, indem du meine Mängel aus-

gleichst. Ich bin schwach, aber du bist ja für mich da! Ich darf mich daheim bei dir genauso gehen lassen wie bei Mama, die mir immer hinterher geräumt und ihrem kleinen Schatz so gern das Liebessessen serviert hat. Ich darf genauso zickig, launisch und haltlos wütend sein wie bei Papa, für den ich so oder so einfach nur das süße Töchterlein war.“

Ergänzungsmodelle dieser Art müssen über kurz oder lang scheitern. Oder sie werden über viele Jahre aufrechterhalten, indem sich beide etwas vormachen. Das ist nicht Liebe, sondern getarnter Egoismus. Wirklich stabile Partnerschaften in echter, tiefer Liebe sehen anders aus. Auf den richtigen Anspruch kommt es an. Nicht ich habe dem Leben gegenüber einen Anspruch, sondern das Leben hat mir gegenüber einen Anspruch. Auf dem Bewältigungsweg meiner eigenen schweren Lebenskrise ist mir dieser Satz zum Leitstern geworden. Seither reibe ich mich viel weniger an den Enttäuschungen auf.

Ich habe es gern, wenn die Sonne scheint, aber es darf auch regnen und sogar stürmen, und wenn das Leben mir einen ganzen Winter ekligen Schmuttelwetters verordnet, dann ist das nun einmal so. Das Leben fordert mich heraus, mehr nicht. Es stellt mir eine anspruchsvolle Frage und darf erwarten, dass ich eine anspruchsvolle Antwort gebe; dass ich die Herausforderung annehme und das Beste aus meiner Lage mache.

Das Gegenüber als Herausforderung

Darum ist es nicht gut, dass der Mensch allein sei. Er braucht das Gegenüber als Ergänzung und das meint vor allem: als Herausforderung, um die Selbstbezogenheit zu überwinden und immer fester auf den eigenen Füßen zu stehen. Daraus folgt ein schöner Bonuseffekt: Glück stellt sich ein, durchaus überraschend, durchaus ungesucht. Glück ist eine Folgeerscheinung! Das wussten die Weisheitslehrer aller Zeiten und das bestätigen die Stressforscher unserer Zeit. Wer mit dem Anspruch lebt, glücklich gemacht zu werden, findet es nicht. Wer sich vom Leben herausfordern lässt, gerade dann, wenn es sehr enttäuscht und Unglück bringt, bei dem lässt es sich nieder. Wie geht das praktisch in der Partnerschaft? Indem wir sehr dankbar genießen, was es zu genießen gibt. Indem wir aber auch nicht allzu sorglos damit umgehen. Richtig glücklich kann eine Partnerschaft erst dann genannt werden, wenn sie sich auch bei ekligem Dauerschmuttelwetter bewährt.



Kolumne

Einstimmung auf die Grillsaison



Matthias Georg unterstützt seine Frau Katharina bei ihrer Diät.

So unangenehm uns das ist: Durch Krisen kann nachhaltiges, echtes Glück entstehen, aber nicht automatisch. Krisen sind gefährlich. Wenn wir nicht gut genug gerüstet sind, erleiden wir Schiffbruch. Fünf Punkte müssen erfüllt sein, damit das Eheglück auch unter schweren Krisen nicht zerbricht, sondern immer stärker und tiefer wird:

1. Ein sorgfältiger Umgang mit Konflikten ist wichtig. Wenn zwei Menschen bei emotionalen Problemen verständigungsorientiert und konstruktiv miteinander kommunizieren, können sie viele Missverständnisse aufklären.
2. Viele schöne gemeinsame Erlebnisse verbinden auch in schwierigen Zeiten. Mit Fantasie, guter Wahrnehmung und Akzeptanz der tatsächlichen Bedürfnisse beider Partner lässt sich auch bei Schmuddelwetter vieles finden, was der Beziehung einfach gut tut und beiden Freude macht.
3. Klare Absprachen und Regelungen ordnen den partnerschaftlichen Alltag. Missverständnisse und enttäuschte Erwartungen entstehen zu einem sehr großen Teil aus der Geringschätzung dieses Punktes.
4. Eine für beide Partner wirklich befriedigende Sexualität wirkt wie Kitt für die Beziehung. Dazu ist eine Übung nötig, die für viele sehr gewöhnungsbedürftig ist: Ganz offen und ohne Tabus über die sexuellen Wünsche, Schwierigkeiten und Ängste miteinander reden!
5. Ein behaglicher Wohnraum kann zum Nest werden, in dem sich beide wirklich zu Hause fühlen, entfalten und zur Ruhe kommen können.

Das sind fünf Schlüssel zum Glück! Voraussetzung ist, dass wir die Initiative zur Umsetzung nicht vom Partner, sondern von uns selbst erwarten. Am wichtigsten ist dabei der erste Punkt. Aber ohne die anderen wird er ganz leicht zur Überforderung. Wenn man dauernd nur Konflikte klärt, macht das Miteinander bald keinen Spaß mehr. Frust baut sich auf und es wird nur noch anstrengend. Auf keinen der fünf Punkte können wir verzichten. Wenn einer fehlt, bekommt das Eheschiff spätestens bei schwerem Seegang gefährliche Schlagseite.

Das soll aber nicht heißen, dass alles toll sein muss. Entscheidend ist, dass die Partner sich ehrlich einigen und darum auch Wege für den gemeinsamen Umgang mit unangenehmen Defiziten finden. Gemeinsam das Leben annehmen, wie es ist, und das Beste daraus machen: Das ist der Weg des gemeinsamen Glücks.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor. Außerdem ist er in der Ausbildung von Seelsorgern tätig (www.life-consult.org).

Viele meiner Kumpels prophezeiten mir vor dem Geläut der Hochzeitsglocken eine rasche und deutliche Gewichtszunahme. „Deine Gene verändern sich sofort nach der Hochzeitsnacht“, lauteten mitunter die gut gemeinten Scherze leicht übergewichtiger Freunde, die ihrerseits in den ersten fünf Ehejahren einen Quantensprung auf der Waage hinter sich hatten und es deshalb jedem eng Vertrauten von Herzen genauso wünschen. Ich habe derlei Missgunst mit einer kurzen, aber klaren Handbewegung abgetan. Meine Entgegnungen waren messerscharf und über alle Zweifel erhaben: „Meine Frau wird immer gesund für mich kochen“... „Ich spiele doch mehrmals die Woche Fußball“... „Was kann ich dafür, wenn ihr euch beim Essen nicht im Zaum halten könnt?“

Doch leider kamen meine Freunde schnell auf ihre Kosten. Gesund kochen ist meist nicht drin, wenn Katha um 18.45 Uhr von der Arbeit kommt. Maggi-Fix, Pizza und Döner tun schnell und restlos befriedigend ihren Dienst. Was soll's, dann eben genug Sport machen – denkst! Zwei langwierige Verletzungen während der Winterzeit brachen mir und meinen figurbezogenen Bemühungen sozusagen das Genick. Entnervt beobachtete ich den Rettungsring, der sich um meine Hüfte formte. Fehlten nur die rot-weißen Streifen für den Ehemann in Seenot.

Bevor die Grillsaison anfängt, musste was passieren. Gut, dass Katha in der Apotheke die neusten Pulverdiäten sofort zur Hand hat. Und sie macht sogar mit. Da kann ich jedem erzählen: „Ich mache das nur, um meine Frau in ihrer Diät seelisch zu unterstützen.“ Wie dem auch sei, das Hungern hat sich gelohnt. Die Waage zeigt sechs Kilo weniger und alle Verletzungen sind auskuriert. Die Grillsaison kann kommen. Barbecue, du bist meine lebenslange Affäre. Und das dank der Waage in diesem Grillsummer auch mit gutem Gewissen.

Matthias Georg ist Student und lebt mit seiner Frau Katharina in Gladenbach-Runzhausen.