

Andreas Heertsch

# Partnerschaft und Streitkultur

Zusammenleben  
im Zeitalter des  
Individualismus

© 2011

anthrosana

Verein für anthroposophisch

erweitertes Heilwesen

Postplatz 5, Postfach 128

4144 Arlesheim

Tel. 061 701 15 14

Fax 061 701 15 03

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

Auslieferung in Deutschland:

Amthor Verlag

Herbrechtingerstr. 60

89542 Bolheim

Tel./Fax 073 21 34 58 51

info@amthor-verlag.de

www.amthor-verlag.de

ISBN 978-3-905364-22-4

Weitere Vereine in folgenden Ländern:

Belgien, Dänemark, Deutschland,

England, Finnland, Frankreich,

Island, Italien, Norwegen, Österreich,

Rumänien, Schweden, Spanien,

den Niederlanden und den USA

# Partnerschaft und Streitkultur

## Zusammenleben im Zeitalter des Individualismus

Andreas Heertsch

### Inhalt

Vorwort des Herausgebers	3
Partnerschaft und Individualität	4
Verallgemeinerung von männlichen und weiblichen Eigenschaften	4
Partnerinserate: Spiegel eines Jahrhunderts	5
Happy End – eine Irreführung	6
«Danach» von Kurt Tucholsky	7
Wie alles anfängt – oder anfangen könnte	8
«Danach» von Botticelli	9
Penthesilea	10
Das romantische Dilemma	11
Der ewige Jüngling	12
Sie: «Du hast dich überhaupt nicht verändert!»	12
Er: «Du bist auch nicht mehr wie damals.»	
Ätherleib von Mann und Frau	13
«Ganz und gar» oder «schiebchenweise»	14
Miteinander sprechen	15
Erst der Reiz des Neuen und dann?	16
Zu einer Beziehung gehören immer zwei	17
Stufen der Entzweiung	18
Die neun Eskalationsstufen und deren Schwellen	22
Streitkultur	23
Trennung von Sache und Partner	23
Mediation	24
Streitkultur für den Paaralltag	25
Die vollendete Beziehung	27
Literaturverzeichnis	28

## **Die Liebe währet immer**

Die Liebe ist gütig,  
die Liebe kennt nicht den Neid,  
die Liebe kennt nicht die Prahlerei,  
kennt nicht den Hochmut,  
die Liebe verletzt nicht,  
was wohlانständig ist,  
sucht nicht ihre Vorteile,  
lässt sich nicht in Aufreizung bringen,  
trägt niemandem Böses nach,  
freut sich nicht über Unrecht,  
freut sich nur mit der Wahrheit.

Die Liebe umkleidet alles,  
durchströmt allen Glauben,  
darf auf alles hoffen,  
darf allüberall Duldung üben.

Die Liebe kann nie, wenn sie ist,  
verloren gehen.<sup>1</sup>

## Vorwort des Herausgebers

Ja, die wahre Liebe kann nie verloren gehen! – Aber die lebenslange Ehe verliert offensichtlich als tragende Institution unserer Gesellschaft schon nach wenigen Jahrhunderten wesentlich an Bedeutung. Im Zeitalter der Individualisierung und Emanzipation der Frau scheint immer mehr die Lebensabschnittspartnerschaft (Lap) an ihre Stelle zu treten.

Die seit vielen Jahren äusserst hohe, weiterhin zunehmende Scheidungsrate in unseren westlichen Industrieländern legt dies nahe. Viele Ehen und Lebensgemeinschaften zerbrechen – oft auf Initiative der Frau – schon lange bevor die Kinder erwachsen sind. Entsprechend gross sind die Anzahl alleinerziehender Mütter und der davon ebenfalls stark betroffenen Kinder sowie ihrer getrennten oder geschiedenen Väter.

Gibt es da denn keine wirksamen Präventivmassnahmen und hilfreiche Strategien, ehe es für die Ehe zu spät ist und Möglichkeiten, Krisen oder Auseinandersetzungen erfolgreich zu überstehen? Eine friedvolle Lebensgemeinschaft sollte doch weiterhin möglich sein, wenn wir ernsthaft bereit sind, regelmässig etwas zu ihrer Pflege beizutragen.

Deshalb haben wir schon vor längerer Zeit Dr. Andreas Heertsch als Autor eines anschaulichen Beitrags zu diesem Thema in der Wochenschrift ›Das Goetheanum‹ gebeten, aus seiner reichen Beziehungserfahrung ein anthrosana-Heft zu schreiben. Dabei sollten nicht die geisteswissenschaftliche Hintergründe, sondern die ganz alltäglichen Situationen, seine Beobachtungen und Gedanken sowie die ganz praktischen Lösungsansätze im Vordergrund stehen.

Wir hoffen, damit einen konkreten Beitrag zur Verbesserung der Beziehungs- und Streitkultur sowie zu entwicklungsfähigen und glücklichen Partnerschaften leisten zu können. Verwirklicht wird diese Hoffnung natürlich nur, wenn unser Heft nach dem Lesen auch ganz praktisch im Alltag umgesetzt wird. Ihre Erfahrungen damit würden uns selbstverständlich brennend interessieren!

Arlesheim, Ostern 2011

## Partnerschaft und Individualität

In unserer Zeit, in der die Entwicklung der Individualität zur Hauptsache wird, ist Partnerschaft ohne Differenzen ein Widerspruch in sich selbst. Deshalb ist es eine Irreführung zu behaupten, Männer und Frauen seien bis auf den «kleinen Unterschied» gleich. Gerade diese Unterschiede will ich im Folgenden – manchmal vielleicht sogar etwas grell – beleuchten.

Wenn sich die besonders von emanzipierten Frauen vorangetriebene Geschlechterforschung gegen die biologische Festlegung der Frau auf typische Eigenschaften wehrt, so ist das im Sinne der Entwicklung der Individualität gut verständlich: Wer will sich schon auf irgendwelche in der Evolution begründete und deshalb angeblich unveränderbare Eigenarten festgelegt sehen? Beispielsweise sollen Frauen angeblich die Landkarte immer so drehen, dass die Vorwärtsbewegung nach oben zeigt.

Individualität heisst: Ich unterscheide mich wesentlich von allen anderen. Wer das nicht im Auge hat, sieht nicht mich, sondern nur das Gattungswesen Mensch, oder hier das Geschlechtswesen «Mann» oder «Frau». Auch ist die Entwicklung der Individualität zunächst «Anarchie»: **Ich allein** bestimme, wie ich werden will. Ich gebe mir die Gesetze meiner Entwicklung selbst. Diese ist nicht einfach und zeigt sich daran, dass ich gerne vor mir selbst auf der Flucht bin. Schon wenn ich mich so verhalte wie alle anderen, fliehe ich vor mir selbst, denn Individuation vereinsamt mich – zunächst.

In diesem Licht ist eine Partnerschaft eine Herausforderung an das Wechselspiel zwischen Selbstbestimmung einerseits und Würdigung der Besonderheit des anderen andererseits. Von dem, was mir im Laufe der Zeit von diesem Spiel und seinen Spielregeln aufgefallen ist, will ich hier erzählen.

## Verallgemeinerung von männlichen und weiblichen Eigenschaften

Verallgemeinerungen sind immer gefährlich, da Männer auch sehr weiblich sein können und Frauen ebenso männlich. Deshalb will ich im Folgenden diese weiblichen und männlichen **Eigenschaften** ins Auge fassen und sollte eigentlich nur von «weiblich» und «männlich» sprechen. Das meine ich auch, wenn ich von «dem Mann» und «der Frau» spreche. Im Konkreten ist jeder immer eine Mischung aus mehr oder weniger «Mann» und «Frau».

Individuell werden hiesse dann, diese Gegebenheiten integrieren und sich durch sie ausdrücken zu lernen. Und Partnerschaft hiesse, diese Differenzen fruchtbar werden lassen. Das geht aber nicht ohne

Auseinandersetzung und Streit. Und damit solcher Streit konstruktiv werden kann, braucht es eine **Streitkultur**.

Aber wie haben sich denn die Partnerschaften im letzten Jahrhundert verändert?

## **Partnerinserate: Spiegel eines Jahrhunderts**

Beginnen wir also mit der Entwicklung des ‹kleinen Unterschieds› im letzten Jahrhundert:

‹Gebildete Tochter sucht seriösen Herrn›, so lautet der Titel eines NZZ-Folios<sup>2</sup>, in dem die Autoren über den Wandel der gewünschten und gebotenen Eigenschaften in den Bekanntschaftsinseraten des letzten Jahrhunderts berichten. Das beginnt 1901 so:

«Heirat: Junger Mann, 30 Jahre alt, kerngesund mit solidem festem Charakter in gesicherter Lebensstellung, sucht wegen Mangel an passender Gelegenheit auf diesem Wege mit einer achtbaren, fleissigen und lebensfrohen 22 bis 25 Jahre alten Tochter aus schweizerischer, reformierter und gutsituierter Familie behufs baldiger Heirat in nähere Beziehung zu treten. (...)

So war der ‹junge, reiche Herr von angenehmem Äusseren und gutem Charakter mit einem jährlichen Einkommen von Franken 7 000 nebst Franken 60 000 Vermögen›, der im Jahre 1901 ‹Bekanntschaft mit gebildetem und vermöglichem Fräulein› suchte, durchaus typisch für den Duktus der Oberschicht jener Zeit.»

Hier wird noch die arbeitsteilige Zweckverbindung gesucht. Kapital, berufliche Sicherheit und familiäre Herkunft sind gefragte Momente. Es konnte patriarchal zugehen, wenn etwa «ein Herr mit gutem Charakter ein besseres Dienstmädchen» suchte. Liebe und Zuneigung kamen in den Inseraten dagegen nicht vor, sehr dagegen: tüchtig, fleissig, solide, allenfalls ernst, ruhig oder nett.

In der Mitte des Jahrhunderts (1958) konnte dann «eine junge Dame einen treuen, liebevollen Lebensgefährten suchen, der nicht nur bereit ist, das Glück einer idealen Gemeinschaft zu empfangen, sondern auch bereit wäre, eine sensible Frau zu verstehen und zu verwöhnen.»

Im letzten Drittel des Jahrhunderts treten die bürgerlichen Ideale in den Hintergrund zugunsten von Innerlichkeit und Individualität:

«Männer wie Frauen suchen nun einfühlsame, zärtliche, spontane, unkonventionelle und tolerante Partner und Partnerinnen, die in der Regel schlank, attraktiv, aktiv, sportlich und vielseitig interessiert sein sollten. Auf dem emotionalen Spektrum mündet nun die Bewegung, die mit ›ernst‹ und ›seriös‹ begonnen und sich um die Jahrhundertmitte in ›lebensfroh‹ und ›frohmütig‹ entwickelt hat, in den Fieberbereich der ›spontanen‹, ›humorvollen‹ und vor allem ›aufgestellten‹ Stimmungslagen.»

Von der gesellschaftlich geprägten Beziehung, die eher eine Überlebensgemeinschaft war, wandelt sich die Paar-Beziehung zu einer individualisierten, gefühlsgetragenen, begegnungsorientierten Erfahrungsgemeinschaft. Solche Beziehungen zu führen ist allerdings viel anspruchsvoller, als in einer Zweckgemeinschaft in gewohnten Rollen aufgehoben zu sein. Auch die gebotenen Vorbereitungen für solche Beziehungen sind noch nicht Allgemeingut geworden. Vieles des traditionellen Bildungsgutes kann sogar irritierend wirken.

## Happy End – eine Irreführung

Oft enden Märchen mit der Heirat von Königssohn und Prinzessin. Natürlich ist eine harmonische Vereinigung erstrebenswert. Auch können wir Märchen subjektbezogen lesen: Das eigene Männliche und Weibliche in uns will vereint werden. Aber was wäre, wenn Dornröschen aufwacht und denkt: «Muss es nun ausgerechnet der sein?» Vielleicht merkt sie das – schlaftrunken nach 100 Jahren – vielleicht auch nicht gleich, aber nach zehn Jahren Ehe? Märchen, wie ›Von den Fischer und siine Fru‹, zeigen, dass uns das ›Ewig Weibliche‹ nicht immer ›hinanzieht‹.

Wenn auch ein Film mit einem Happy End das Gemüt befriedet, so darf man nicht vergessen, dass die Wirklichkeit meist viel komplexer ist. Kurt Tucholsky skizziert diese Diskrepanz mit folgendem Gedicht auf seine Weise treffend:

## Danach

Es wird nach einem happy end  
im Film jewöhnlich abjebndt.  
Man sieht bloss noch in ihre Lippen  
den Helden seinen Schnurrbart stippen –  
da hat sie nu den Schentelmen.  
Na, un denn – ?

Denn jehn die beeden brav ins Bett.  
Na ja ... diss is ja auch janz nett.  
A manchmal möcht man doch jern wissn:  
Wat tun se, wenn se sich nich kissn?  
Die könn ja doch nich immer penn ... !  
Na, un denn – ?

Denn säuselt im Kamin der Wind.  
Denn kricht det junge Paar 'n Kind.  
Denn kocht sie Milch. Die Milch looft üba.  
Denn macht er Krach. Denn weent sie drüba.  
Denn wolln sich beede jänzlich trenn ...  
Na, un denn – ?

Denn is det Kind nich uffn Damm.  
Denn bleihm die beeden doch zesamm.  
Denn quäl'n se sich noch manche Jahre.  
Er will noch wat mit blonde Haare:  
vorn doof und hinten minorenn ...  
Na, un denn – ?

Denn sind se alt. Der Sohn haut ab.  
Der Olle macht nu ooch bald schlapp.  
Vajessen Kuss und Schnurrbartzeit –  
Ach, Menschenskind, wie liecht det weit!  
Wie der noch scharf uff Muttern war,  
det is schon beinah nich mehr wahr!

Der olle Mann denkt so zurück:  
Wat hat er nu von seinen Jlück?  
Die Ehe war zum jrössten Teile  
vabrühte Milch un Langeweile.  
Und darum wird beim happy end  
im Film jewöhnlich abjebndt.

Kurt Tucholsky (1890–1935)<sup>3</sup>

## Wie alles anfängt – oder anfangen könnte

Das Kennenlernen, die Liebe auf den ersten Blick, der Funke, der springt! Der erste Moment ist oft ein wichtiger Ausgangspunkt. Bei genauerem Hinsehen ist hier die Natur ein starker Triebfaktor. Kein Wunder, schliesslich sorgt sie damit für den Fortbestand der Menschheit. Trotz menschlicher Einsicht in die Bevölkerungsexplosion ist dieser Trieb kaum zu hemmen.

Auch die Ungeborenen wirken an diesem Treiben tüchtig mit. Zu welchen Mitteln sie greifen, um ‹trotzdem› zur Welt zu kommen, ist wirklich erstaunlich:

Eine Frau wird von ihrem langjährigen Partner verlassen und weint sich bei einem alten Freund aus. Neun Monate später bringt sie Zwillinge zur Welt. Ich sah die beiden später bei ihrer Theateraufführung zum Schulabschluss: prächtige Menschen!

Dieser erste Eindruck ist oft recht treffsicher. Untersuchungen zeigen, dass Beziehungen mit Liebe auf den ersten Blick, zwar nicht glücklicher werden als andere, aber länger halten.<sup>4</sup> Gleichwohl wird das Verliebtsein von der Umgebung eher als Verfassung vermindelter Zurechnungsfähigkeit gesehen. Tatsächlich ist auch der Spiegel des Hormons Serotonin erniedrigt. Das ist sonst Ausdruck von Zwanghaftigkeit und wurde auch schon bei extremer Eifersucht beobachtet.<sup>5</sup> Das könnte ein Hinweis sein, da Verliebte wirklich oft so aufeinander fixiert sind, dass sie kaum an etwas anderes denken können.

Aber die Natur nutzt noch weitere Möglichkeiten, die Geschlechter aneinander zu binden: Die Frauen werden während dieser Zeit männlicher und die Männer weiblicher:

«Die Forscher um Donatella Marazziti von der Universität Pisa hatten verschiedene Schlüsselhormone im Blut von zwölf Männern und zwölf Frauen bestimmt, die sich innerhalb der vergangenen sechs Monate verliebt hatten. Zum Vergleich massen die Wissenschaftler auch die Hormonspiegel von 24 Freiwilligen, die entweder Singles waren oder in langjährigen Beziehungen lebten. Neben einem Anstieg des Stresshormons Cortisol bei den Verliebten fanden die Forscher eine deutliche Abweichung des Testosteronspiegels zwischen den beiden Gruppen: Verliebte Männer hatten weniger Testosteron, verliebte Frauen dagegen mehr als ihre jeweiligen nicht verliebten Geschlechtsgenossen.