

Artikel

Dieter Funke Beziehungsfähigkeit und ihre Störungen

Beziehung lernen als
Reifungsprozeß

I. Beziehungsfähigkeit
als Problem der
postmodernen
Lebenskultur

II. Die Entstehung der
Beziehungsfähigkeit

Die Psychologie kann relativ gut beschreiben, wie Beziehungsfähigkeit entsteht bzw. wann und wie sie mißlingt. Die Information darüber ist wichtig, weil Seelsorger in Gesprächen auf manches aufmerksam machen können, was hier – in Kindheit und Erwachsenenalter – zu beachten ist. Aber was tun, wenn im Kindesalter erlittene Defizite sich in den Beziehungen der Erwachsenen negativ auswirken? Auch hier kann bisweilen schon das bessere Verständnis der Zusammenhänge bei der Bewältigung von Konflikten behilflich sein. Darüber hinaus kann die Psychologie aber auch konkrete Hinweise zur späteren Verbesserung der Beziehungsfähigkeit geben. red

Die Fähigkeit, in befriedigenden Beziehungen zu leben, ist keineswegs angeboren oder durch Instinkte gesichert. Die Beziehungen des Kindes zu seinen ersten Bezugspersonen sind von Anfang an jene soziale Basis, auf der und aus der heraus sich das entwickelt, was man Ich oder Subjekt nennt. Ohne Beziehungen keine Subjektivität oder, wie Martin Buber sagt, das Ich wird am Du zum Ich. Die Dyade ist aber keine Insel, sondern als elementare Beziehungsstruktur eingebettet in die Beziehungsnetze einer Gesellschaft. Diese wiederum hängen von zahlreichen kulturellen, wirtschaftlichen, religiösen und anderen sozialen Faktoren ab. Durch das Zerbrechen gewachsener Alltagsmilieus, begleitet durch ein Zerbröckeln von stabilen Wertsystemen, wird die Entfaltung von Subjektivität in unseren postmodernen Gesellschaften ein zunehmendes Problem.¹ Entsubjektivierung, Entsolidarisierung, zunehmende Individualisierung und Atomisierung des einzelnen sind Stichworte, welche hier nur als Problemanzeige genannt werden können. Vor allem durch die Übergriffe der Medien auf die privaten Lebenswelten wird das Subjekt in seiner Eigenständigkeit und Autonomie aufs höchste gefährdet. Auch wenn in diesem Beitrag die Entstehung von Subjektivität aus der Zwei- bzw. Drei-Personen-Beziehung heraus verstanden wird, so darf die umfassende soziologische Problemanzeige der Gefährdung von Subjektivität und Beziehungsfähigkeit nicht übersehen werden.

Ich bediene mich hier der Psychoanalyse zur Erhellung der Voraussetzungen von Beziehungsfähigkeit, da sie

¹ Vgl. die kultursoziologische Studie von Gerhard Schulze, *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt 1992.

eine Theorie der zwischenmenschlichen Beziehungen und ihrer Störungen ist.² Beziehungsfähigkeit ist im Verständnis psychoanalytischen Denkens nicht eine Fähigkeit unter anderen, sondern sie bildet gleichsam die Matrix, aus der heraus sich überhaupt das Subjekt entwickelt. Weil der Säugling nur in sehr geringem Maße durch Instinkte gesichert ist, bedarf er nach seinem biologischen Eintritt in das Leben einer sozialen Sicherung. Er wird aufgefangen durch eine soziale Beziehung, wie sie sich als Mutter-Kind-Dyade in den ersten Lebensmonaten herstellt. Während Freud und die Ich-Psychologie die Motivation für dieses Inbeziehungtreten des Säuglings in seinen Triebbedürfnissen vermutete, geht die heutige Objektbeziehungspsychologie davon aus, daß es ein angeborenes Bindungsverhalten gibt. Vor allem die klassischen Experimente mit Affenbabies, die Harlow 1958 veröffentlichte, zeigten, daß die Bindung von Affenbabies an ihre Mutter nicht von der Befriedigung primärer Triebe, wie Hunger und Durst herrührte, sondern von dem sog. Kontaktbegehren.³ Affenbabies wurden nach der Geburt von ihren Müttern getrennt und von Ersatzmüttern aus Draht und Frottee betreut. Die Bindung entwickelten sie nicht nur zur Drahtmutter, obwohl sie Nahrung spendete und die Triebe befriedigte, sondern zu der Frotteemutter, an die sie sich klammern konnten, wenn sie Trost und Sicherheit brauchten. Die Untersuchungen Harlows sind eine wichtige Entdeckung in bezug auf das Wesen von Beziehung. Es ließ sich nämlich vermuten, daß auch beim Menschenkind die Zuneigung und Beziehung zu einem bemutternden Objekt nicht sekundär ist, sondern auf einer autonomen genetischen Grundlage beruht. Die Untersuchungen von Bowlby und anderen bestätigen diese Annahme, so daß von einem autonomen Triebssystem der Zuneigung ausgegangen werden kann, welches relativ unabhängig ist von Hunger, Sexualität und Aggression. Bei Vertretern der Spezies Mensch lassen sich ebenso anhängliche Reaktionen beobachten, die das erwartbare Ergebnis von Nähe und Kontakt zum Betreuer herbeiführen durch Signale wie Schreien oder Weinen, welche ihrerseits komplementäre Reaktionen beim Betreuer hervorrufen. Die Frage nach den Antriebskräften für das Inbeziehungtreten soll hier nicht weiter verfolgt werden, um stattdessen die

² Peter Kutter (Hg.), *Psychologie der zwischenmenschlichen Beziehungen*. Psychoanalytische Beiträge zu einer Objektbeziehungs-Psychologie, Darmstadt 1982.

³ John Bowlby, *Bindung*, München 1975.

Die Zwei-Personen-
Beziehung als
Urmodell

Art der jetzt einsetzenden Beziehung in den Blick zu nehmen.

Psychische Entwicklung geschieht in Beziehungen. Da man beim Menschen von einer biologischen Frühgeburt sprechen kann, bedarf er einer sozialen Lebensform, die in gewisser Weise dem Erlebnis intrauterinen Lebens entspricht. Die Fusion des Säuglings mit der Mutter versteht sich als eine Art Ur Liebe, welche noch ganz narzißtisch ausgerichtet ist.⁴ Wenn nämlich dem Kind die Brust zum Saugen geboten wird, erlebt es diese Bedürfnisbefriedigung als illusionäre Wunscherfüllung, d. h. es glaubt, die Brust der Mutter sei Teil seines eigenen Selbst, die es sich durch sein eigenes Wünschen erschafft. Dieses primärnarzißtische Erlebnis wird durch empathisches Einfühlen der Mutter unterstützt, die aufgrund ihrer eigenen, leicht regressiven Disposition die Signale ihres Kindes schnell versteht und in Kontakt übersetzt. Das Typische für diese erste Beziehungsform ist die Ungetrenntheit von Selbst und Objekt. In ihrer Undifferenziertheit gehören sie jedoch zum Kern des späteren Selbstbildes des Kindes. In dieser Zweieinheit mit der Mutter differenzieren sich die Selbst- und Objektbilder ab dem 4./5. Lebensmonat. Die Bewegungsfähigkeit des Kindes entwickelt sich, es stemmt sich vom Körper der Mutter ab, krabbelt aus ihrem Schoß und beginnt, die Mutter zu erforschen, zeigt aber auch ein beginnendes Interesse an den Dingen jenseits der symbiotischen Grenze mit der Mutter. Durch diese Lernschritte wird ein erstes Autonomieerlebnis begründet. Es sind die Funktionslust und die erwachende Bereitschaft zum Ausprobieren der eigenen Fähigkeit im Spiel mit den Dingen, in der das Kind sich deutlich als von der Mutter getrennt erlebt. Dieses Autonomieerlebnis mit dem Gefühl von Größe und Allmacht bedarf zunächst der empathischen Unterstützung durch die Mutter. Es kann zu empfindlichen Störungen in diesem Bereich kommen, wenn die Mutter aufgrund eigener Entwicklungsdefizite das In-die-Welt-Gehen des Kindes argwöhnisch zur Kenntnis nimmt und die Loslösung fürchtet aus Angst vor eigenem Unglücklichsein.

Das Ertragen von
Ambivalenz

Die Zwei-Personen-Beziehung der ersten Lebensmonate ist jedoch kein reines Paradies, sondern konflikthaft und ambivalent. Die Mutter wird im ersten Lebensjahr nämlich nicht nur als gut, das heißt befriedigend und

⁴ *Michael Balint*, Frühe Entwicklungsstadien des Ichs. Primäre Objekt-
liebe (1937), in: *Kutter* (Hg.), ebd. 19–42; *René A. Spitz*, Vom Säugling
zum Kleinkind. Naturgeschichte der Mutter-Kind-Beziehung im ersten
Lebensjahr, Stuttgart 1967; *Daniel N. Stern*, Die Lebenserfahrung des
Säuglings, Stuttgart 1992.

nährend erlebt, sondern auch als abweisend und versagend, das heißt als böse. Deshalb steht das Kind vor der schwierigen Aufgabe, beide Aspekte der Mutter in ein einheitliches Bild von ihr zu integrieren, welches die guten, also nährenden und befriedigenden, und die bösen, also abweisenden und versagenden Teile enthält. Wir sprechen hier von der fundamentalen Aufgabe, Ambivalenz zu ertragen. Damit es zu dieser Fähigkeit kommen kann, bedarf es der notwendigen Trauerreaktion über die Tatsache, daß die Mutter eben nicht nur gut ist im Sinne der Bedürfnisbefriedigung. Für das Kleinkind ist es jedoch recht bedrohlich zu erleben, daß die Mutter eben auch versagend ist. Die Bedrohlichkeit dieser Erfahrung nimmt in dem Maße zu, in dem Erinnerungsspuren an frühe Befriedigungserlebnisse ausgeblieben sind. Damit nun der gute Teil der Mutter geschützt wird vor der Bedrohung oder Zerstörung durch den bösen Teil, bedient sich das Kind der Spaltung. Die gute und die böse Mutter werden auf diese Weise voneinander getrennt. Dieses Manöver schützt das Ich vor der Angst vor Verlust des geliebten Objekts. Dadurch wird auch die Aggression, die der versagende Teil der Mutter im Kind hervorruft, abgekoppelt von dem guten Teil des Objekts und so vor der phantasierten Zerstörung bewahrt. Wenn dieser Spaltungsmechanismus nicht allmählich überwunden wird durch das Ertragen von Ambivalenz, wird sich eine Persönlichkeit entwickeln, die widersprüchliche Gefühle, wie Liebe und Haß, vollkommen auseinanderhalten muß. Das hat zur Folge, daß sich ein Selbstbild entwickelt, welches sich in der einen Situation als nur gut und in der anderen als nur böse erlebt. Für die Beziehungsfähigkeit ist das von besonderer Bedeutung, denn auch andere Menschen werden in dieser Weise gespalten. Sie können entweder nur geliebt oder nur gehaßt werden. Was also am Anfang des Lebens ein notwendiger Aufbaumechanismus der Psyche war und psychisches Wachstum ermöglichte, wird jetzt in den Dienst der Konfliktvermeidung gestellt und schränkt damit die Beziehung des Ich zu sich selbst und zu anderen ein. Aus einem Aufbaumechanismus ist ein Abwehrmechanismus geworden. Es bildet sich ein flaches, eindimensionales Selbstbild, so daß solche Personen zwischen den nicht zusammengewachsenen Teilen des Selbst hin und her schwanken. Man spricht deshalb vom „Syndrom der Identitätsdiffusion“. Dabei fällt der Mangel an Autonomie auf, der sich mit dem subjektiven Erleben verbindet, daß die eigenen Wünsche und Bedürfnisse für andere Menschen eine so zerstörerische

Wirkung besitzen, daß sie nicht gelebt werden dürfen. Als Kinder wurden diese Menschen von ihren Müttern als eine narzißtische Erweiterung ihres Selbst mißbraucht, wodurch deren Loslösungs- und Autonomiebestrebungen massiv behindert wurden. Die Folge davon ist, daß alle eigenen Impulse, wie der elementare Wunsch, Liebe zu empfangen und zu geben, gehalten und bestätigt zu werden, Triebwünsche und expansive Bedürfnisse zu haben, einem Tabu unterliegen. Auf die spätere Beziehungsfähigkeit wirken sich solche Verbote verheerend aus. Der zentrale Mechanismus der Spaltung wird bei solchen Persönlichkeiten von weiteren Abwehrmanövern begleitet, wie Verleugnung (eine auffallende Wahrnehmungsstörung der abgespaltenen Teile der Persönlichkeit), Projektion (der abgespaltene Teil, etwa die Aggression, wird auf andere projiziert und dort bekämpft, z. B. bei der Sündenbockprojektion) und primitive Idealisierung und Entwertung.⁵

Drei-Personen- Beziehung

Hat das Kleinkind die Selbst- und Objektbilder in sich zu einem einheitlichen Selbstbild integriert, steht eine neue Entwicklungsaufgabe an: Sie ergibt sich durch das Auflösen der Zweierbeziehung, unweigerlich eine Weiterentwicklung in ein System, das aus mehr als zwei Personen besteht. In der Regel sind es der Vater oder andere, für die Mutter wichtige Personen, die in das Zweiersystem einbrechen und das Kind vor die Situation stellen, diese Konkurrenzsituation ertragen zu lernen. Die Dreiecksbeziehung ist tatsächlich das Grundmuster von Beziehung, das die Realität dem erwachsenen Menschen zumutet. Denn jede Zweierbeziehung ist nur in der Phantasie eine solche, ein Dritter ist potentiell immer anwesend und stört. Das Schmerzliche dieser Situation besteht darin, daß sich ein Mensch als ausgeschlossener Dritter erlebt und versucht, sich in eine Dreierbeziehung einzuordnen, um so in die Position des eingeschlossenen Zweiten zu gelangen. Dabei handelt es sich um ein allgemein menschliches Problem und nicht um etwas Pathologisches. Zur Erhellung dieser konflikthaften Grundbefindlichkeit des Menschen greift Freud auf den Mythos zurück, wie er im Ödipusdrama des Sophokles festgehalten ist.⁶ König Ödipus ist durch das Schicksal bestimmt, den Vater zu töten und seine Mutter zu ehelichen. Er tut alles, um dem Orakelspruch zu entgehen, um sich letzt-

⁵ Vgl. Dieter Funke, *Der halbierte Gott. Die Folgen der Spaltung und die Sehnsucht nach Ganzheit*, München 1993, 19–22.

⁶ Vgl. H. Stolze, *Ödipale Situation – ödipaler Konflikt – Ödipuskomplex*, in: D. Eicke (Hg.), *Tiefenpsychologie*, Bd. 1: Sigmund Freud – Leben und Werk, Weinheim, Basel 1982, 610–616.

endlich durch Blendung zu bestrafen, nachdem er erfahren hat, daß er diese beiden Verbrechen doch begangen hat. Zur Bewältigung dieser ödipalen Situation ist es für das Kind notwendig, Enttäuschung auszuhalten. Vor allem ist es die Enttäuschung, daß der gegengeschlechtlich geliebte Elternteil einem anderen gehört und das oft sexuell getönte Begehren des Kindes aufgegeben werden muß. Nach Freud verwandelt sich das sexuelle Begehren bei einer guten Lösung des Ödipuskomplexes in eine gewisse Art von Zärtlichkeit, welche dann die Grundlage einer neuen Liebe zu den Eltern ist. Die Bewältigung dieser Dreieckssituation stellt an das Kind erhebliche Anforderungen. Es muß in gewisser Weise verzichten lernen, akzeptieren, daß das reine Glück einer ausschließlichen Zweierbeziehung vorbei ist, es muß lernen, sich andere, neue Bezugspersonen zu erwählen, und in der Lage sein, ein gewisses Maß an Alleinsein auszuhalten. All diese in der ödipalen Situation erlernten Fähigkeiten sind zentral für die spätere reife Beziehungsfähigkeit des erwachsenen Menschen.

III. Formen der Gestaltung von Beziehungen und ihre Störungen

Ich nenne fünf zentrale Beziehungswünsche, die Menschen aufgrund bestimmter offengebliebener Konflikte und Fehlentwicklungen in den ersten Lebensjahren an ihren Beziehungspartner herantragen und die gleichzeitig die Beziehungsstörung markieren.

Der Partner als Spiegel

Die nach Spiegelung hungernde Persönlichkeit sucht ständig bewundernde Reaktionen von anderen, um so die eigene ausgehungerte Persönlichkeit zu nähren. Solche Menschen haben einen Mangel an hinreichender Bedürfnisbefriedigung in der Zeit der Zweierbeziehung erhalten. Auf ihre narzißtischen Bedürfnisse nach Spiegelung und Bewunderung ist zu wenig eingegangen worden, so daß sich eine lebendige Persönlichkeit nicht entfalten konnte. Das Tragische dieser Beziehungsform liegt darin, daß die nach Spiegelung hungernde Persönlichkeit nie satt wird an Reaktionen echter Mitmenschlichkeit. Solche Menschen sind wie ein Faß ohne Boden und ständig auf der Suche nach neuen Beziehungspartnern. Diese Suche geht oftmals einher mit einem plötzlichen Ausbruch aus gewachsenen Beziehungen. Dies ist als eine Art Selbstschutz zu verstehen, um die leere und ausgehungerte Persönlichkeit vor weiterer Entleerung und Enttäuschung zu schützen.

Der Partner als Ideal

Die nach Idealen hungernde Persönlichkeit sucht andere Menschen, um sie wegen ihrer vermeintlichen Größe, ihrer Macht, ihres Ansehens, ihrer Intelligenz oder anderer Fähigkeiten bewundern zu können. Auch hier setzt sich wegen der unausweichlichen Enttäuschung dieser Wün-

sche die Suche nach neuen idealisierten Partnern fort in der Hoffnung, daß nun die innere Leere ausgefüllt werden kann. Die Idealisierung kann aber auch umschlagen in Entwertung. Diese Entwertung entspringt der Enttäuschung darüber, daß der andere in seiner tatsächlichen Persönlichkeit die übergroßen Wünsche nach einer phantasierten Teilhabe an Größe und Macht nicht erfüllen kann.

Der Partner als Abbild des eigenen Selbst

Manche Persönlichkeiten können den Beziehungspartner gar nicht als einen anderen erleben, sondern benutzen ihn als Abbild des eigenen Selbst. Deshalb darf der andere auch kein eigenes Leben haben, was bedeuten würde, daß er Grenzen aufrichtet und nein sagt. Er soll vielmehr den eigenen Werten und Lebensvorstellungen vollkommen entsprechen und somit die eigene Persönlichkeit bestätigen. Solche Menschen gehen häufig Zwillingbeziehungen ein, um so den eigenen Mangel durch Identifizierung mit dem anderen auszugleichen. In solchen Beziehungen kann der andere nicht als Bereicherung erlebt werden, weil er für den Betreffenden nichts besitzt, was über das eigene Leben hinausreicht. Deshalb werden solche Beziehungen schnell ausleiern und leer werden.

Der Partner als Symbioseersatz

Die nach Verschmelzung hungernde Persönlichkeit läßt andere Menschen so nahe an sich heran, daß sie mit ihnen verschmelzen kann. Dadurch wird ein eigener Mangel, oft die Fähigkeit, Konkurrenz und Rivalität zu ertragen, ausgeglichen. In der Verschmelzung wird der frühe Zustand der Zweieinheit wieder hergestellt. Der einzelne fühlt sich auf diese Weise vor den unangenehmen Gefühlen, wie Rivalität, Neid, Konkurrenz und Ausgeschlossenheit geschützt. Er muß Autonomie und den Status des Getrenntseins nicht ertragen, sondern umgeht die damit verbundenen Gefühle durch die phantasierte Einswerdung mit dem Partner. Hierbei geht es nicht um punktuelle Verschmelzungserlebnisse, die bereichernd und kreativ sind, sondern um die Grundstruktur einer solchen Beziehung.

Der Partner als Gefahr

Die kontaktvermeidende Persönlichkeit tut genau das Gegenteil von dem, was die verschmelzungshungrige tut. Diese Menschen vermeiden den Kontakt mit andern, sie isolieren sich, um so bestimmten Gefahren vorzubeugen, z. B. dem Verlassenwerden oder der Traumatisierung. Solche schizoiden Persönlichkeiten ziehen sich aus Beziehungen zurück und grenzen sich ab, obwohl sie einen großen Hunger nach Beziehung haben. Durch diese Distanzierung wird die Gefahr einer Enttäuschung gebannt, die am Anfang des Lebens sie zum inneren Rückzug von ihren Bezugspersonen bewogen hat.

IV. Die Bedeutung von Konflikten und Störungen in Beziehungen

Beziehungen zerbrechen, wenn allzu große ungelöste Konflikte und unaufgeklärte Wünsche aus Kindertagen an den jeweiligen Partner herangetragen werden. Da jedoch jede Sozialisation konflikthaft ist, gibt es auch keine Beziehungen ohne Störungen. Störungen und Konflikte in Beziehungen sind daher nicht etwas Nicht-sein-Sollendes, sondern immer auch eine Chance zum Wachsen und Bewußtwerden. Der erste Schritt zur Überwindung einer Störung ist dann bereits getan, wenn die einzelnen Beziehungspartner ihre Schwierigkeiten, die sie miteinander haben, nicht nur dem anderen zuschreiben, sondern die Projektion zurücknehmen und zu einer vertieften Selbstreflexion und Selbstbegegnung bereit sind. Freilich geht das oft nicht ohne fachliche und therapeutische Hilfe. Wenn sich beide Partner jedoch darüber verständigen können, daß in ihrer Beziehung ungelöste Konflikte aus der eigenen Lebensgeschichte aufeinanderprallen, besteht die Chance, sich den Raum zu geben, an diesen Störungen individuell zu arbeiten und sie so zu überwinden. Oftmals hilft auch eine Beziehungsberatung, um aus dem Teufelskreis von gegenseitigen Vorwürfen herauszukommen. Durch Selbstreflexion, durch fachliche Hilfe und die Bereitschaft, Einsicht in die eigene Dynamik gewinnen zu wollen, können Fähigkeiten nacherlernt werden, die Beziehung ermöglichen und besser gestalten helfen.

V. Fähigkeiten, die Beziehungen ermöglichen

Ich nenne vier Fähigkeiten, die auf dem eben genannten Weg erworben werden können, um befriedigende Beziehungen aufnehmen und halten zu können.

Enttäuschung aushalten

Aufgrund seines Überschusses an Wünschen, Sehnsüchten und Begierden ist der Mensch geradezu dazu verurteilt, Enttäuschungen verarbeiten zu müssen. Die Realität menschlichen Lebens ist niemals so beschaffen, daß alle Wünsche und Bedürfnisse befriedigt werden können. Vor allem der andere ist zunächst ein Mensch, der enttäuscht. Nur wer diese Enttäuschung des anderen zu akzeptieren bereit ist, muß ihn nicht entwerten und zurückschicken. Um diese Enttäuschungen zu verarbeiten, bedarf es anderer Menschen jenseits des Beziehungspartners, mit denen gesprochen werden kann und die helfen, die offengebliebenen Wünsche und Erwartungen auszuhalten. Wer keine Enttäuschung aushalten kann, muß aus innerer Notwendigkeit eine Beziehung beenden, um in der Illusion leben zu können, ein anderer könne seine Wünsche erfüllen und seine Leere ausgleichen.

Ambivalenz ertragen

Eng zusammen mit der Enttäuschungsverarbeitung hängt die Fähigkeit, Ambivalenz zu ertragen. Der Beziehungspartner ist nie nur gut oder nur böse. Nur wer in

„Verzeih, daß ich nicht
dein Gott sein kann!“

Mit sich allein sein
können

sich selbst die Spaltung überwunden hat und mit sich milde umgeht, so daß er sich als gut und böse, als liebend und hassend, als einfühlend und abgrenzend erleben kann, der ist auch bereit, diese Polarität beim anderen zu ertragen, ohne sie leugnen zu müssen. Wer diese Ambivalenz nicht zu ertragen bereit ist, steht in der Gefahr, den anderen entweder zu idealisieren oder ihn zu entwerten. Manche Beziehungen stehen unter der Prämisse, daß die beiden Partner sich durch ihre Beziehung in ihren zentralen Lebensproblemen gegenseitig erlösen. Wenn der andere auf diese Weise zum Erlöser, zum Erretter, ja zum Gott gemacht wird, hat er keine Chance, Mensch zu sein. Deshalb werden Beziehungen oft in einer heilsamen Weise entlastet, wenn die Partner sich dies sagen können: „Verzeih, daß ich nicht dein Gott sein kann!“ Die Überfrachtung des anderen mit unrealistischen Heilserwartungen führt nur erneut in die Enttäuschung, anstatt durch eine realistische Trauerarbeit die Grenzen des anderen zu akzeptieren und somit auch seine Einmaligkeit zu erkennen. Für den anderen nicht zum Gott zu werden, bedeutet auch, ihm die Chance zu geben, an den Konflikten und Problemen, die in einer Beziehung sichtbar werden, zu wachsen und zu reifen.

Vielleicht ist diese Fähigkeit zum Alleinseinkönnen die wichtigste Voraussetzung, um Beziehungen leben zu können. Beziehungen, die aus Unfähigkeit vor dem Allein-mit-sich-selbst-Zurechtkommen eingegangen werden, werden enttäuschen, weil sie nur in sehr geringem Maße die erhoffte Erlösung bringen können. Die Tatsache, daß wir Menschen nach der biologischen und psychischen Trennung vom mütterlichen Lebensurgrund in dieser Welt allein sind und Trennung und Distanz auszuhalten haben, gehört wohl zu den unangenehmsten Grundtatsachen unseres Lebens. Je mehr jedoch ein Mensch bereit ist, sich in dieser Weise als Individuum zu erleben, um so mehr kann er den anderen als Bereicherung und Ergänzung erleben. Eine Beziehung wird dann um so lustvoller und befriedigender, wenn sie nicht die Aufgabe zu erfüllen hat, die eigene Individualität, die ja immer auch die Quelle von Angst und Bedrohung ist, auszulöschen. Je intensiver eine Beziehung, desto mehr bedarf sie Partner, die das Alleinsein leben und aushalten. Es ist sicher die hohe Kunst des Beziehungslebens, diese Dynamik von Einssein und Getrenntsein zu gestalten und in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen.