

Ulrich Kühn

Nur wer frei ist, kann sich binden

Sich binden meint, als Liebender und Geliebter sich mit der Totalität seines Menschseins rückhaltlos auf einen anderen einzulassen, so dass eine gemeinsame Identität als Paar entstehen und wachsen kann. Frei sein bedeutet die Bereitschaft und Fähigkeit, ganzheitlich – mit Kopf und Herz, mit Leib und Seele, also mit allen Gefühlen – einen Ehepartner zu lieben und sich ihm hinzugeben. Dabei geht es um ein zutiefst menschliches Bedürfnis, nämlich um das Erleben einer „authentischen Liebe in einer verlässlichen Beziehung“. Dazu bedarf es der emotionalen Unabhängigkeit.

## 1. Emotionale Abhängigkeiten machen unfrei

Zwei Beispiele aus der Seelsorgepraxis:

Vor mir sitzt Norbert, ein Mann Mitte 30, beruflich und ehrenamtlich engagiert, und er schaut auf den ersten Blick keineswegs verschlossen für das Leben drein. Den Stuhl füllt er gut aus. Norbert wünscht sich nichts sehnlicher als eine Partnerin. Im Laufe des Gesprächs höre ich von seinen gescheiterten Versuchen, eine Frau fürs Leben zu finden. Mit deprimierter Stimme stellt er fest, dass es ihm nicht gelingt, Frauen für eine dauerhafte Beziehung für sich zu interessieren.

Warum klappt es bei mir nicht? Was mache ich falsch? Wieso gelingt das anderen Männern, aber nicht mir? So fragt er sich schon seit einigen Jahren, ohne eine Antwort gefunden zu haben. „Ich glaube“, so fasst er resigniert zusammen, „die Frauen machen sich zu wenig Mühe, mich wirklich kennen zu lernen.“ Wenigstens hat sein Selbstwertgefühl nicht allzu sehr gelitten, denke ich. Ratlos schaut er mich an und fragt: „Was soll ich bloß tun? Können Sie mir nicht ein paar Tipps geben, wie ich das Interesse einer Frau für mich wecken kann?“ In dem zweiten Gespräch, das wir vereinbaren, wird seine Mutter Thema. Naturgemäß ist sie die erste Frau im Leben eines Mannes. Seit einiger Zeit wohnen sie zwar in getrennten Wohnungen, aber in demselben Haus. Sie ist immer noch sehr wichtig für Norbert. Lud er mal eine Freundin zu sich ein, saß seine Mutter mit am Kaffeetisch und sparte anschließend nicht mit abwertenden Bemerkungen. Immer hatte sie etwas an den Freundinnen auszusetzen. Meist pflichtete Norbert ihr auch noch bei. Das merkwürdige Spiel, das sie mit ihm trieb, durchschaute Norbert nicht. Er fühlte sich für seine Mutter verantwortlich, vor allem, seit sein Vater nicht mehr lebte. Nein, seine Mutter könnte er nicht verlassen, auch wegen einer Frau nicht. Dass er sich durch die Bindung an seine Mutter selbst davor „schützte“, sich auf eine mögliche Partnerin wirklich einzulassen, war ihm nicht klar. Ein eingespieltes Team, Norbert und seine Mutter.

Nur sehr mühsam öffnet Norbert sich dafür, die Zusammenhänge zu erkennen: Die emotionale Bindung an seine Mutter verhindert, dass er sich einer Partnerin wirklich zuwenden kann. Ich vermute, dass die Frauen, mit denen er bei der Partnersuche in Kontakt kam, das instinktiv spürten. Ohne inneren Abschied und Trennung von seiner Mutter wird Norbert keine Frau lieben können. Er ist gebunden und kann sich darum nicht binden.

Heike, 26-jährige Studentin, sitzt mir mit tieftraurigen Augen und lebensmüdem Gesichtsausdruck gegenüber. Die hübsche junge Frau traut sich nichts zu. Der Endspurt im Ökologiestudium steht an. Die Examensarbeit muss fertig werden. Männer hat sie in den letzten paar Jahren schon kennen gelernt. Der derzeitige Freund ist weit weg, in Südafrika. Heike ist voller Angst vor dem Leben und der Selbständigkeit, die nach dem Diplom auf sie zukommen. Sie traut sich das Leben nicht zu und auch nicht, in einer festen Beziehung zu leben. Sie fühlt sich blockiert und unfähig, weder sich selbst noch einen Partner zu lieben.

Von heftigem Weinen unterbrochen, erzählt sie von ihrer Ursprungsfamilie: „Die Ehe meiner Eltern war gescheitert. Meine Mutter verließ meinen Vater, als ich 12 Jahre alt war. Mein Vater kam damit nicht klar. Er war verletzt, traurig und unglaublich hilflos. Deshalb tut er mir so leid. Mein Vater ist der wichtigste Mensch in meinem Leben. Wir müssen als Familie zusammenhalten, hat er immer gesagt, dann schaffen wir das schon, auch ohne eure Mutter. Nach einiger Zeit hatte er eine neue Frau kennen gelernt. Aber auch sie ging wieder weg von ihm. Seitdem glaube ich, meinem Vater zeigen zu müssen, dass nicht alle Frauen schlecht sind. Ich fühle mich ihm sehr verbunden. Aber irgendwie habe ich auch das Empfinden, etwas an unserer Beziehung stimmt nicht so ganz. Doch ich habe nicht die Kraft und den Mut, von ihm wegzugehen, mich auf einen Partner ganz einzulassen und mein eigenes Leben zu leben. Ich weiß, mein Vater würde alles für mich tun, damit ich glücklich bin. Im Moment bin ich noch finanziell von ihm abhängig. Er wünscht sich so sehr, dass ich auf eigenen Füßen stehe und liegt mir deswegen in letzter Zeit häufiger in den Ohren. Ich möchte auch, dass mein Vater es gut hat. Ich liebe ihn doch!“ Mit dem letzten Satz betont Heike das wesentliche Gefühl zu ihrem Vater, schließt damit den Einblick in diese Beziehungsgeschichte ab. Dieses Gefühl wird Heike aber zur Verpflichtung, nun auch alles für ihren Vater zu tun, damit er nicht so sehr an seiner Frauenverlassenheit leidet. Eine vertrackte und zudem ungesunde Beziehung. Heike ist gebunden und nicht frei für ihr eigenes Leben mit einem Mann. Das ist für sie so deprimierend. Fragen stehen unausgesprochen im Raum: Wie wäre es, wenn sie wegen eines möglichen Ehepartners und damit um ihrer selbst willen den Vater allein ließe? Kann, darf sie ihm das antun?

## 2. Biblische Leitlinien führen in die Freiheit

Wie gut, dass Gott in seinem Wort dazu sehr klar und eindeutig Stellung bezieht. In 1. Mose 2, 24 steht: „Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden sein ein Fleisch.“ Der heiratswillige Mensch muss seine Eltern loslassen. Die emotionale Bindung an Vater und Mutter muss aufgegeben werden, um sich an einen Ehepartner binden zu können, das heißt, eine eigene soziale Einheit – eine Familie – im gesellschaftlichen Kontext zu verwirklichen. Die bloß räumliche Trennung ist dafür kein Ersatz, obgleich sie die gefühlsmäßige Lösung unterstützen kann. Allerdings wird die biblische Aussage, vor allem der zweite Teil, oft missverstanden. Es geht bei dem Begriff „ein Fleisch“ um mehr als Sexualität und infolgedessen um etwas anderes als ein gemeinsames Kind als leibhaftige oder symbolische Gestalt ehelicher Gemeinschaft. „Ein Fleisch sein“ ist im alttestamentlich-jüdischen Familien- und Sozialrecht Fachbegriff für eine eigenständige soziale Einheit in Gestalt einer Lebensgemeinschaft<sup>1</sup>. Er gilt als Rechtsterminus für die Verwandtschaft<sup>2</sup> und bezeichnet demnach wesentlich eine soziale Wirklichkeit. Bildete die Ursprungsfamilie für einen heranwachsenden, wirtschaftlich und sozial abhängigen Menschen den wichtigsten Lebensbezug, so änderte sich das mit der Partnerwahl. Nun waren nicht mehr die Eltern und Geschwister die wichtigsten Menschen im Leben eines verheirateten Mannes oder einer Frau, sondern der Ehepartner. Die Verlobungszeit markierte den Übergang zwischen dem Verlassen der Ursprungsfamilie und dem Gründen einer eigenen Familie mit dem nun eigenen Mann bzw. der eigenen Frau. Verliebte betrachten diese Zeit oft als Testphase für die angestrebte Bindung nach dem Motto „Drum prüfe, wer sich ewig bindet...“, und eine solche ist sie sicher auch für das Paar im Blick auf seine Beziehungsfähigkeit. Neben dem intensiven einander Kennenlernen geht es auch darum zu erkennen, ob sich die Verlobten von ihren Eltern emotional ausreichend gelöst haben. Helgo Lindner formuliert es so: „Gerade weil die Elternbeziehung die psychische Struktur des jungen Menschen bis ins Tiefste geprägt hat und weiter zu prägen in der Lage ist, muss sie gelöst werden, wenn die Partnerbeziehung recht fest werden soll.“<sup>3</sup> Lindner spricht davon, dass die emotionale Abhängigkeit von den Eltern einen anderen Stellenwert erhalten

muss. Sie sollen losgelassen werden, damit eine veränderte Beziehung zu ihnen möglich wird, die von Achtung, Respekt und Wertschätzung geprägt ist. So wird wechselseitige Teilnahme am Leben nicht mehr als Pflicht, sondern als Bereicherung möglich.

Hat sich inzwischen bei beiden Partnern die Erkenntnis verfestigt, „für meine zukünftige Lebensgestaltung sind in erster Linie nicht mehr meine Eltern wichtig“, ist der Weg frei für eine gemeinsame Zukunft. Die Gewissheit, „du, meine zukünftige Frau, mein zukünftiger Mann, bist für mich der wichtigste Mensch“, ist zu einer Entscheidung gereift, die das Aufgebot bestellen lässt.

Verlobte tun gut daran zu überprüfen, ob sich das Lippenbekenntnis im konkreten Verhalten widerspiegelt, wobei jeder bewusst auf seine Wahrnehmung und sein Gefühl vertrauen sollte. Wer hier Kompromisse eingeht und Unklarheiten zulässt, installiert eine Menge Probleme für die angestrebte Ehe und legt den Grundstein für viel Leid und allzu oft ihr späteres Scheitern. Ohne diese Verschiebung der Wertigkeit, kann eine Bindung nicht gelingen.

Wie passt dieser innere Verweis der eigenen Eltern in die zweite Reihe? Haben sie das verdient? Muss ich nicht aus Liebe zu ihnen meine eigenen, zwar sehr berechtigten Wünsche zurückstellen? Darf ich ihnen wehtun, wo sie mich doch lieben und so viel für mich getan haben? Werde ich nicht undankbar gegen sie? Wie soll ich mit meinem schlechten Gewissen umgehen? So fragt sich vielleicht, wer das Eltern-Ehre-Gebot in Ohr und Herz hat.

Auch hier gibt die Bibel wiederum eine sehr hilfreiche und klare Antwort. Das Norm gebende Wort steht in 2. Mose 20, 12: „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren...“ Das hebräische Wort „kabad“, das Luther mit „ehren“ übersetzte, meint sowohl den Respekt gegenüber einer Autoritätsperson als auch die Anerkennung, die jemand in einer bestimmten Position innerhalb eines sozialen bzw. gesellschaftlichen Systems<sup>4</sup> innehat. In beiden Fällen geht es in erster Linie nicht um ein Gefühl, sondern um eine innere Haltung.

Sicher standen den Schreibern und vor allem Gott auch andere Begriffe, insbesondere der Begriff für Liebe zur Verfügung, um das Verhältnis zwischen erwachsenen Kindern zu ihren Eltern zu ordnen: Gott entlastet es mit seiner Begriffswahl von einer emotionalen gegenseitigen Verpflichtung.

Im ursprünglichen Zusammenhang sind die Gebote Anweisungen an das Volk für seine Existenz als Agrargesellschaft im verheißenen Land nach der Wüstenzeit. Da alte Menschen in einer solchen Gesellschaft aufgrund der schwindenden Kräfte ihre Versorgung nicht mehr selbst sichern können, überträgt Gott durch dieses Gebot ihren erwachsenen Kindern die Verantwortung, sich um die materielle Versorgung der Eltern zu kümmern. Das 6. Gebot spricht darum von materiellen Bedürfnissen alternder Eltern.<sup>5</sup>

### 3. Altlastenentsorgung macht frei

Wer sich auf Partnersuche begibt, hat nicht nur gute und heilsame Beziehungserlebnisse aus seiner Familie im Gepäck. Häufig gibt es auch eine Menge schmerzlicher Erinnerungen, die schwer auf der Seele liegen.

Eltern werden unterschiedlich an ihren heranwachsenden Kindern schuldig. Mütter und Väter benutzen sie zum Beispiel, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Oder sie verletzen die kindliche Seele durch Grenzüberschreitungen und vorenthaltene Liebe. Diese Erfahrungen kennt jeder mehr oder weniger aus seiner eigenen Biografie.

Eine junge Frau hörte ich sagen: „Ich möchte auf jeden Fall ein eigenes Kind. Dann habe ich wenigstens einen Menschen, der mich liebt!“ Damit ist der seelische Missbrauch bereits vorprogrammiert. Kinder haben von Natur aus und in geistlicher Hinsicht ein Recht auf den Schutz ihrer Integrität.<sup>6</sup> Kinder sind nicht Objekt der Erziehung, sondern Subjekt mit dem Anspruch auf Befriedigung ihrer seelischen Bedürfnisse. Eltern stehen in der selbst gewählten Pflicht, die Persönlichkeit ihrer Kinder zu würdigen und zu fördern. Die Realität in den Familien sieht jedoch häufig anders aus. An die eigenen Kinder wird vielfach unbewusst und

deshalb auch unbemerkt delegiert, was man selbst im Leben nicht geschafft hat. Sie sollen nun die nicht gelebten Träume der Eltern erfüllen.

Um ein Beispiel zu nennen: Bei der Wahl weiterführender Schulen überfordert elterlicher Ehrgeiz oft die Kinder und macht sie krank. Der Staat stellt daher Überlegungen an, Eltern dieses Bestimmungsrecht aus der Hand zu nehmen zum Schutz der Kinder. So gravierend scheinen sich die Ausmaße häuslichen Unrechts offenbar schon entwickelt zu haben. Auch Mangel an Aufmerksamkeit und Zuwendung, Interesse und Unterstützung hinterlässt seelische Wunden. Die Folge ist ein unstillbarer Hunger, der mit ins Erwachsenenleben genommen wird. Diese unbefriedigten Bedürfnisse aus Kinder- und Jugendtagen nach elterlicher Geborgenheit und Wertschätzung sowie Würdigung und Anerkennung eigener Lebensinteressen nähren heimlich die Hoffnung, doch noch irgendwann von den Eltern zu bekommen, was sie bisher – bewusst oder unbewusst – verweigerten. So nistet sich oft insgeheim die Vorstellung ein, für das eigene Glück gerade die Erfüllung dieser Wünsche und Bedürfnisse zu brauchen. Diese noch nicht aufgegebenen Hoffnungen und Erwartungen binden wiederum an die Eltern und verhindern auf diese Weise die erforderliche seelische Hingabe an den Partner.

Ein Indiz dafür sind die häufig tief greifenden Spannungen im Verhältnis zwischen den Generationen. Väter und Mütter sind schuldig geworden, weil sie ihren Kindern etwas schuldig geblieben sind. Die dazugehörigen verdrängten Gefühle wie Wut, Hass, Bitterkeit und Trauer aufgrund schmerzhafter wiederholter Verletzungen halten eine geheime Bindung aufrecht. Diese Schuld wurde bisher weder bezahlt noch erlassen. Erst wenn die Altlasten entsorgt sind, indem die Gefühle nicht länger unter Verschluss gehalten werden, ist der Weg in eine gelingende Partnerschaft frei. Heiraten kann man natürlich trotzdem, allerdings mit einem erhöhten Risiko des Scheiterns. Was ist zu tun?

#### 4. Sich versöhnen befreit

Der wichtigste Schritt der Versöhnung heißt vergeben. Vergebung ermöglicht den nötigen Abschied aus der familiären Verflechtung, dort, wo Schuld vorliegt. Manche Opfer elterlicher Verletzungen in Form von Ausbeutung und seelischer Gewalt versuchen, diesen mühsamen Weg des Vergehens zuweilen abzukürzen, indem sie das Fehlverhalten ihrer Eltern entschuldigen wollen mit Sätzen wie: „Sie hatten ja auch eine schwierige Kindheit. Sie konnten nicht anders. Sie haben es doch nur gut gemeint.“

Mit solchen Entschuldigungen wird die erforderliche Vergebung geradezu verhindert und die hilfreiche Versöhnung umgangen. Denn menschliche Schuld kann nur auf eine Weise aus der Welt geschafft werden, und zwar durch Vergebung. Vergeben kann ich aber nur, was mir wirklich bewusst ist, das heißt, zu der Erinnerung an die Demütigungen gehört auch das Zulassen der schmerzlichen Gefühle. Allzu schnell sind Christen an diesem Punkt mit der Vergebung bei der Hand. Sie geschieht leider oft nur halbherzig, weil das verwundete Herz nicht mitsprechen durfte und ein Teil der Seele nicht mit einstimmt. Dann ist Vergebung weder echt noch tragfähig und verändert nicht wirklich die Beziehung zu den Eltern und demjenigen, der sie gewährt.

Wenn die Erinnerungen nicht mehr wehtun, ist der Zeitpunkt gekommen, die Vergebung, wie sie Gott erwartete<sup>7</sup>, zu gewähren. Erst dann ist sie auch sinnvoll und klärt die belastete Beziehung zu den Eltern. Bis dahin liegt es in der Verantwortung der Verletzten, sich um den Prozess einer Heilung der Erinnerungen zu bemühen und Bedingungen zu schaffen, die diese Entwicklung fördern. Die Seelsorge ist dabei Gottes vornehmliches Werkzeug.

Ein Beispiel mag das verdeutlichen: Wer ein Gehaltskonto bei der Bank kündigen möchte, kann das nur erreichen, wenn das Konto ausgeglichen ist. Vorhandene Schulden, d. h. Verpflichtungen, binden den Kunden an die Bank. Erst wenn diese bezahlt sind oder die Bank

sie erlässt, was eher unwahrscheinlich ist, kann er sich von ihr trennen und die geschäftliche Beziehung zu ihr lösen. Schulden machen unfrei.

Versöhnung hingegen hat noch eine weitere Dimension: loslassen und sich verabschieden von den unerfüllten Erwartungen an die Eltern. Für Sohn oder Tochter heißt das: Ich muss die enttäuschten Hoffnungen aufgeben, um frei zu werden. Das bedeutet, dass ich mir darüber im Klaren bin, von den Eltern nicht mehr zu bekommen, was ich damals so sehr gebraucht hätte. Ich lerne zu begreifen: Wenn sie mir in meinen Kinder- und Jugendtagen schon nicht die Liebe geben konnten, nach der ich mich so sehnte, wie viel weniger jetzt, da ich erwachsen bin. Ich werde mit dieser Tatsache leben.

Diese Wahrheit mit dem Herzen zu fassen und zu glauben tut meist sehr weh. Der Schmerz ist aber ein wichtiger Schritt auf dem Weg, den erlittenen Mangel zu betrauern. Denn in der Trauer gebe ich meine Eltern und mich selbst frei. Ich fange an zu glauben, dass mein Leben trotz dieses Defizits gelingen kann und gut wird. Nicht zuletzt eben deshalb, weil ich Gott als den größten Glücksfaktor meines Lebens gefunden habe. Indem ich meine Eltern mit ihren Versäumnissen bejahe, entlasse ich mich selbst aus der Rolle des Zu-kurz-Gekommenen. Der Weg der Versöhnung bewahrt des Weiteren vor der Gefahr, die unerfüllten Erwartungen nun auf andere zu übertragen. Denn sowohl Männer als auch Frauen hoffen manchmal unausgesprochen, dass ihre Ehepartner ihnen geben könnten, was sie in ihrer eigenen Familie vermissten. Ein Grund, weshalb manche Ehe scheitert.

Zur Bindung gehört, verzichten zu können. Hilarion Petzold, Begründer der Integrativen Therapie, definiert Bindung folgendermaßen: „Eine Bindung entsteht durch die Entscheidung, seine Freiheit zugunsten einer freigewählten Gebundenheit einzuschränken und die bestehende Beziehung durch Treue, Hingabe und Leidensbereitschaft mit der Qualität der Unverbrüchlichkeit auszustatten.“<sup>8</sup> Selbstverständlich kann man unter Verzicht auch die Entscheidung fassen, beispielsweise auf eine Position auf der Karriereleiter zugunsten der Familie oder des beruflichen Weiterkommens des Partners zu verzichten.

In unserem Zusammenhang bedeutet Verzicht, den Wunsch aufzugeben, der Ehepartner möge den früh entstandenen Mangel an Liebe und Geborgenheit, Wertschätzung und Aufmerksamkeit, der die eigene Seele belastet, ausgleichen. Wie sollte er auch etwas wieder gutmachen, was andere versäumten? Ehepartner muten sich deshalb diese unmögliche Aufgabe nicht zu. Das kostet Mut.

## 5. Ein praktischer Schritt in die Freiheit

Es kann sehr hilfreich sein, die Beziehung zu den Eltern in Form eines Abschiedsbriefes an sie zu ordnen. Abschiednehmen würdigt das Gewesene, denn darin verdichtet sich, was Menschen sich bedeutet und miteinander geteilt haben. Ein solches Schreiben beispielsweise ist jedoch nur für die eigene Klärung gedacht und sollte in dieser Form keinesfalls an die Adressaten abgeschickt werden.

Sinnvoll ist das Schreiben nur, wenn der Schreiber bzw. die Schreiberin sich erlaubt, die Gefühle, die dabei ins Bewusstsein und zur Äußerung drängen, auch auszudrücken. Folgende Satzanfänge können die unterschiedlichen Aspekte in der Beziehung zu den Eltern aufnehmen und würdigen: Ich behalte in Erinnerung von euch ... / Ich verüble euch ... / Ich verzeihe euch ... / Ich erwarte nicht mehr von euch, dass ... / Ich danke euch ... / Ich bitte euch ...

Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt mit Ihren Eltern über die Aspekte sprechen, die deren Erziehungsleistung dankend hervorheben, kann sich Ihre Beziehung zu ihnen vertiefen. Indem Sie Ihre Gefühle und Gedanken äußern, bleiben die wertvollen Erlebnisse und Erfahrungen in Ihnen erhalten. Etwas scheinbar Widersprüchliches geschieht: Was man innerlich loslassen kann, bleibt.

Diese Erfahrung machen Eltern vielfach. Das Verhältnis zu den erwachsen gewordenen Kindern entspannt sich nicht nur, sondern verändert sich auch, und sie suchen von sich aus

wieder den Kontakt zu ihren Eltern. Derselbe Prozess findet auch umgekehrt statt. Loslassen und Abschiednehmen sind kein Verlust, sondern immer ein Gewinn. Neue Seiten in der Elternbeziehung schlagen sich auf. Ich wünsche Ihnen gelungene Schritte in die Freiheit und dass Sie so frei sind, sich zu binden.

Ulrich Kühn

Jg. 1957, verh., 2 Kinder; Pastor der FeG Duisburg, Ehe- und Lebensberater, Seelsorger, Gestalttherapeut

1

Lindner, Helgo, Spricht Gen 2, 24 von der Ehe? theologische beiträge 88/1, S. 31

2

Wolf, Hans Walter, Anthropologie im Alten Testament, München 19773, S. 53

3

Ebd. S. 28

4

„Anerkennen des anderen an seinem Platz in der Gemeinschaft“, Jenni/Westermann, ThAT Bd. I, Sp. 798

5

Jungbauer, Harry, Ehre Vater und Mutter, Tübingen 2002, S. 87

6

Mt 18, 1–6

7

Mt 6, 12: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldner.“

8

Petzold, H. G., Integrative Therapie, Bd. II/3, S. 1070