

Bonn (KNA) Nicht nur im Hochzeitsmonat Mai träumen viele Menschen von einem Partner fürs Leben. Längst nicht jedem gelingt es, diesen auch zu finden - etwa aufgrund von Bindungsängsten.

Martin Kopf, Freising, Vorsitzender des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V., erläutert im Interview der Katholischen Nachrichten-Agentur (KNA), wie Bindungsängste überwunden werden können.

KNA: Herr Kopf, "Generation Beziehungsunfähig" heißt ein aktueller Bestseller, der offenbar eine allgemeine Befindlichkeit beschreibt. Sind Menschen heute tatsächlich beziehungsunfähiger als früher?

Kopf: Das würde ich nicht sagen. Es hat schon immer Menschen gegeben, die eine Beziehung führen und leben können und andere, denen es weniger oder nicht gelingt.

KNA: Was kennzeichnet denn eine gute Beziehung?

Kopf: Beziehungsfähigkeit ist gekennzeichnet durch Empathie, also das Einfühlungsvermögen in den anderen, spüren wie es meinem Partner gerade geht. Zur Beziehungsfähigkeit zählt auch das Wissen, dass nicht alles bleiben kann, wie es ist: Wenn Menschen über viele Jahre zusammenbleiben, verändern sie sich und entwickeln sich weiter. Wichtig für eine gelingende Beziehung ist auch gute Kommunikation. Nach einem Streit oder einer Verletzung sollten die Partner wieder aufeinander zugehen können, also nicht in der Verletzung und der Kränkung verharren.

KNA: Und was macht Beziehungsunfähigkeit aus?

Kopf: So paradox es klingt: Zu große Enge erscheint mir ein Indiz. Manche Paare sind sehr symbiotisch, keiner kann sich vom anderen lösen. Im Sexuellen ist diese Verschmelzung naheliegend, aber so kann keiner im Alltag leben. Eine gesunde Beziehung lebt von Nähe, und auch von Distanz zum anderen. Bei zu großer Nähe haben beziehungsfähige Menschen oft das Gefühl, ihnen werde die Luft zum Atmen genommen. Wenn der Anspruch besteht, immer alles zusammen machen zu müssen, ist das eher ein Zeichen von Beziehungsunfähigkeit. Denn jeder bleibt auch in einer Partnerschaft eine eigenständige Persönlichkeit und sollte auch mal Dinge alleine oder mit Freunden zu unternehmen. Die Frage der persönlichen Freiheit muss immer wieder neu verhandelt werden. Für ein weiteres Zeichen von Beziehungsunfähigkeit halte ich, wenn jemand Sexualpartner häufig wechselt, das kann "Selbstbefriedigung zu zweit" werden. Denn der andere Mensch wird mit dem, was ihn insgesamt ausmacht, kaum gesehen.

KNA: Kann man Beziehungsfähigkeit lernen? Kommunikation lässt sich - auch mit Angeboten der katholischen Ehe-, Familien- Lebensberatung - schulen. Aber wie sieht es mit Empathiefähigkeit und Vertrauenkönnen aus?

Kopf: Wie wir heute wissen, wird Bindungsfähigkeit schon vor der Geburt, in den ersten Lebenstagen, -wochen und -monaten erlernt. Dafür ist es wichtig, dass das Neugeborene und die Eltern eine gute Bindung zueinander erleben. Ich kann das als Elternteil natürlich nur weitergeben, wenn ich es selbst erfahren und gelernt habe. Wenn schon die Eltern beziehungsunfähig oder psychisch krank sind, dann werden sie lebensnotwendige Bindungen auch nicht weitergeben können. In gewissem Sinn missbrauchen sie aufgrund ihrer eigenen Bedürftigkeit ihr Kind. Eine Folge der Bindungsunfähigkeit zwischen Eltern und Kindern kann Verwahrlosung der Kinder sein, da sie oft keine Bindung und kein Vertrauen lernen können.

KNA: Was ist, wenn in der Kindheit keine gute Bindungsperson da ist?

Kopf: Manchen Menschen gelingt es trotzdem, vertrauensvolle Freundschaften aufzubauen. Aber für Erwachsene ist es - wie beim Radfahren- oder Klavierspielenlernen - sehr viel schwieriger. In einem Beratungsprozess kann man so etwas lernen, auch über eine gute Beziehung zwischen Berater und Klient oder zwischen Therapeut und Patient. Wenn hier der Beziehungsaufbau gelingt, dann ist ein Nachreifen möglich. Aber es wird kaum ein Zustand erreicht wie er bei einem Kind möglich ist, das in einer vertrauensvollen und empathischen Atmosphäre aufwächst.

KNA: Wie kann die katholische Lebensberatung beim "Nachreifen" konkret Hilfestellung geben?

Kopf: Wir bieten Ratsuchenden einen Beratungsprozess in einem verlässlichen und vertrauensvollen Rahmen an. Für manche Menschen ist das völliges Neuland. Mir hat einmal eine Klientin gesagt: "Sie sind immer da, wenn wir den Termin ausgemacht haben. So etwas kenne ich in meinem Leben nicht." Solches Erleben ermöglicht z.B. ein Nachreifen.