

# Geht alles gar nicht

**Wenn Familie und Beruf sich nicht vereinbaren lassen – und in die Beziehung das große Schweigen einzieht**

In ihrem Roman „Aller Liebe Anfang“ erzählt die Schriftstellerin Judith Hermann vom Alltag einer berufstätigen Mutter. Von der häufigen Abwesenheit des Vaters, von der leeren Routine müder Vormittage, von der Fragilität aller Beziehungen. Und von der Sehnsucht der Mutter, manchmal für sich zu sein, ganz für sich allein, ohne Kolleginnen, ohne Mann, ohne Kind.

Judith Hermann nennt das tatsächlich so: eine Sucht. Ihre Hauptfigur, Stella, "ist süchtig nach dem Alleinsein". Jedes Mal, wenn sie morgens die Kleine zum Kindergarten gebracht hat und nach Hause zurückkehrt, in ihr stilles Haus in der Vorstadt, dann empfindet sie "eine so deutliche Dankbarkeit" für die Ruhe, für die Abwesenheit aller Menschen um sie herum, dass es fast schmerzt.

Diese Sehnsucht nach dem Alleinsein mag bei manchen Müttern stärker ausgeprägt sein als bei anderen. Der Punkt aber ist: Vätern geht das natürlich genauso.

Auch Väter haben mitunter, und gar nicht so selten, ein überwältigendes Bedürfnis nach Stille. Nach ein paar Minuten ohne Ansprache. Nach ein paar Momenten des Rückzugs.

Wir müssen den ganzen Tag rumrennen, funktionieren, kommunizieren. Nie gibt es eine Gelegenheit zum Atemholen, ständig müssen wir ansprechbar sein, wir müssen präsentieren, reagieren, Ernsthaftigkeit beweisen. Verständnis zeigen. Geduld üben. Zuhören. Und immerzu reden: Werben, schmeicheln, mahnen, motzen, anspornen, abwiegeln, zusammenfassen.

Wenn wir dann nach Hause kommen, sind wir manchmal wie leergesprochen. Haben keine Worte mehr. Keine Geduld. Keine Gelassenheit. Das, was wir uns dann manchmal am meisten wünschen, ist ein Augenblick Schweigen. Mal nichts sagen müssen. Einfach

nur in Ruhe die Wand anstarren und runterfahren.

Aber wann tun wir das schon mal? Wann sagen wir abends: Schatz, ich brauche jetzt erst mal eine halbe Stunde allein, nur für mich?

Und welche berufstätige Mutter würde dann nicht kontern: Ach so? Und ich? Meinst du, ich habe die letzten zwölf Stunden im Garten gelegen und mir die Nägel gefeilt? Ich hätte auch gerne ein paar Minuten für mich, ich dachte, du kümmerst dich jetzt mal um die Kinder.

Und insgeheim wissen wir, dass sie natürlich Recht hat, dass sie genauso überlastet und durchgeknetet und ruhebedürftig ist wie wir.

An besseren Tagen holen wir dann einmal tief Luft, spielen ein bisschen mit den Kindern, rühren die Salatsoße, fragen, was so passiert ist.

An schlechteren Tagen, also spätestens ab Donnerstag, stromern wir wortkarg durch die Wohnung, räumen stumm und düster Sachen von hier nach dort, verschanzen uns hinter unseren elektronischen Geräten. Und sagen nichts.

Denn das Dröhnen in unserem Kopf ist ja nicht weg. Die Gedanken fahren weiter Karussell. Wir sitzen irgendwann zwar mit am Esstisch, aber eigentlich haben wir das Büro noch gar nicht verlassen. Und schon stecken wir in der Schweigespirale.

Und wenn unsere Liebste dann plötzlich innehält, rüberschaut und fragt:

Was habe ich gerade gesagt?

Dann wissen wir, sie hat uns erwischt: Wir haben keine Ahnung, wovon die Rede war.

Ihre Worte waren nur ein angenehmes, vertraut klingendes Hintergrundrauschen, und ohne dass wir es wollten, sind wir abgedriftet in ein Paralleluniversum, immer weiter weg vom Esstisch, bis wir doch wieder bei den Terminen waren, die uns Sorgen machen, bei den Verhandlungen mit einem Lieferanten, der deadline für diese Präsentation.

Sorry, sagen wir dann schuldbewusst, ich war gerade ganz woanders mit meinen Gedanken, und es tut uns wirklich leid, meistens.

Und wenn sie klug ist und geduldig und einfühlsam, sehr einfühlsam, dann macht sie einen Scherz, knufft uns auf den Oberschenkel, gibt uns einen Kuss und sagt mit einer beruhigenden Spur Wärme in der Stimme:

Hör mir gefälligst zu!

Und dann wissen wir, dass wir ziemliches Glück haben, in diesem Moment, und mit dieser Frau. Aber wir wissen auch, oder ahnen es zumindest, dass ihre Geduld irgendwann aufgebraucht sein wird. Dass diese Wärme aus ihrer Stimme verschwinden könnte.

Sie will nicht jeden Abend neben einem Schweiger sitzen. Dann hätte sie ja auch die Tapete heiraten können. Sie will reden, sie will Aufmerksamkeit und Anerkennung. Genau wie wir in Wahrheit ja auch. Und sie wird nicht ewig darauf warten, dass wir mal so richtig entspannt sind.

Das Schlimme am Stress ist nicht nur die Hetzerei, der Druck, die ewige Überlastung.

Mindestens ebenso hässlich ist, was der Stress mit uns macht.

Er macht uns ruppig und dick. Blass und müde. Kurzatmig und gereizt. Und, das vor allem: er macht uns stumm.

Wir wissen schon, wir sollten daheim mehr reden, mehr zuhören, aufmerksamer sein. Aber, so banal das klingt, und so traurig es ist: häufig fehlt dafür die Kraft. Und die Zeit. Es gibt sie einfach kaum mehr, die Momente der Zweisamkeit und der Gelassenheit.

Wann denn soll man sich gegenseitig erzählen, was einen beschäftigt? Wann soll man zuhören, Rat geben, sich gegenseitig stützen? Wann lässt man sich wirklich noch aufeinander ein – ohne Ablenkung von außen? Ohne bloß höflich zu fragen, ohne routinierte Floskeln? Ohne dass im eigenen Kopf ein Sturm von Gedanken tobt, und das

schlechte Gewissen und die Ausreden herumwirbeln, die man sich selbst zurechtlegt, weil man wieder nicht geschafft hat, was man unbedingt schaffen wollte?

Wann kommt man noch dazu, sich an gemeinsam Erlebtes zu erinnern? An den Urlaub damals in Frankreich, ehe die Kinder kamen? An das Wochenende in München, um Geburtstag zu feiern? An das erste Weihnachten mit der Kleinen?

Und wann kommt man dazu, neue Erinnerungen zu schaffen, an denen man sich demnächst festhalten kann, wenn mal wieder das Chaos tobt?

Wo ist noch Raum für die Sehnsucht?

Capitalism kills love.

Wenn wir reden, dann meistens über Termine, ziemlich geschäftsmäßig, wie Eventmanager, den Kalender dauernd griffbereit. Die Positionen werden abgehakt: Wer kümmert sich um was? Wer holt die Kinder ab? Wer geht einkaufen? Wer macht die Wäsche?

Aus Liebespaaren werden Partner in der Logistikbranche

Manchmal reden wir auch über die Schulnoten der Kinder. Warum unser Sohn keine Lust mehr hat, zum Training zu gehen. Über den nächsten Besuch bei den Verwandten oder bei den Schwiegereltern, aber das eskaliert schnell. Vielleicht reden wir auch mal über die Sommerferien: Wo wollen wir denn hinfahren, wann kannst du Urlaub bekommen, solche Sachen.

Gelegentlich müssen wir auch einfach erzählen, was im Büro alles schief gelaufen ist, oder was für Helden wir wieder waren, aber das ist Sprechtherapie, kein Gespräch, eher eine Übersprungshandlung: Verbales Abspulen, um endlich zu entspannen.

Warum fängst du denn jetzt schon wieder mit der Kanzlei an?, frage ihn seine Frau manchmal, wenn er kurz vor dem Einschlafen noch von einem brisanten Fall erzähle,

berichtete uns einer unserer Interviewpartner, ein Anwalt.

Die Antwort ist einfach: weil es ihn eben beschäftigte, weil es raus musste.

Aber dieses funktionale Sprechen hat einen Preis. Immer nur über rationale Themen reden, über Stress und Termine, das nervt. Das kann man bald nicht mehr hören. Es führt in die Enttäuschung oder in die Abstumpfung. Irgendwann ist man nicht mehr nur müde, man wird auch des Anderen müde, der immer nur klagt und meckert und abspult.

Wir merken es daran, wie sich die Tonlage verändert. Wie wir professioneller reagieren, kalkulierter, weniger einfühlsam. Wie wir manchmal auch an unseren eigenen Vorteil denken, nicht nur an den gemeinsamen - und uns dafür insgeheim hassen.

Man beginnt, im Kopf Strichlisten zu führen, Konten anzulegen. Wann bin ich dir entgegengekommen? Wann du mir? Wann bin ich das letzte Mal eingesprungen für dich, wann du für mich? Wie gut war dein Grund, das auf mich abzuschieben? Und hast du eigentlich jemals danke gesagt für das Opfer, das ich gebracht habe?

Diese Konten werden naturgemäß subjektiv geführt, nicht mit der Präzision Schweizer Schwarzgelddepots. Der eigene Einsatz gerät immer ein bisschen größer, der des Partners oder der Partnerin schnurrt zusammen. Ohne böse Absichten, das passiert einfach so.

Und so werden aus Turteltäubchen irgendwann Tarifparteien. Zwei Menschen, die einmal als Liebespaar begonnen haben, werden zu Verhandlungspartnern, verhaken sich in Verteilungskämpfen.

Aber wir wollen Liebe, keine Tarifverhandlungen.

Wir wollen Wärme, Zuneigung, Bestätigung, keine Kosten-Nutzen-Analysen.

Wenn man Paartherapeuten und Psychologen fragt, worauf es ankommt in einer Beziehung, dann sagen sie: Anerkennung. Anerkennung! Anerkennung! Anerkennung!

Das ist die Glücksformel, wissen die Experten.

Auf eine Kritik sollte dreimal Lob kommen, dann geht es gut in einer Beziehung. Oder jedenfalls steigen die Chancen, dass es gut geht. Und einigermaßen sicher geht es schief, wenn das Verhältnis andersherum ist.

Jeder Mensch braucht Anerkennung, da sind wir alle kleine Narzissten.

Wir brauchen unseren Partner als gnädig weichzeichnenden Spiegel und als Mentaltrainer. Als jemanden, der unsere Stärken betont und unsere Schwächen eher kleinredet, sie jedenfalls immer mal wieder wohlwollend erträgt.

Anfangs ist das ja auch selbstverständlich, man ist verliebt, bewundert den anderen, findet alles wunderbar, was er macht, will jedes Detail wissen. Nur leider bleibt es fast nie so. Das Ungewohnte, Neue, Aufregende wird irgendwann selbstverständlich. Die Aufmerksamkeit lässt nach, die Routine wächst. Man wird weniger neugierig. Lobt seltener, kritisiert häufiger. Vergisst die Komplimente, die früher so viel Spaß gemacht haben, beiden.

So entfremden sich die Partner schleichend. Sehen sich seltener. Reden weniger. Und wer sich nur ein wenig selbst beobachtet, der registriert das natürlich, auch wenn man es nicht wahrhaben will. Wer noch nicht ganz stumpf ist, der merkt, dass die kleinen Gesten verschwinden, die beiläufigen Zärtlichkeiten, die elektrischen Blicke.

Stattdessen gibt es häufiger Streit, wegen irgendwelcher beschissenen Kleinigkeiten. Es fallen Worte, schärfer als nötig. Worte, die verletzen. Die wütend machen. Und die Wut produziert neue Wut. Manchmal geht es um die Kinderbetreuung oder um die Hausarbeit, und manchmal um etwas ganz anderes. Um Kämpfe in der Beziehung. Um Stolz. Um Verletzungen. Um tausend Dinge, die nie ausgesprochen wurden.

Oder es geht um den Mangel an wechselseitiger Wertschätzung. Und weil man eben Bestätigung braucht, sucht man sich die irgendwann anderswo. Im Job vor allem. Denn

da gibt es viel zu holen, gerade für Männer, durch kleine Erfolge hier und große Erfolge da. Manchmal ist das fast so etwas wie eine Flucht. Dann scheint es leichter, noch mehr zu arbeiten, noch weniger zu Hause zu sein, als sich einzugestehen, dass daheim etwas richtig schief läuft. Man weicht den Problemen aus, sucht die Ängste zu ignorieren, die Nöte, die Bedürfnisse, auch die eigenen. Man lenkt sich ab durch noch mehr Arbeit, noch mehr Stress.

Oder man holt sich die entbehrte Anerkennung in einer Affäre.

Es ist wie eine Abwärtsspirale. Ein sich selbst verstärkender Prozess. Jedes Wort, das nicht ausgesprochen wird, macht das Schweigen drückender, den Bereich des Unsagbaren größer. Immer mehr wird verleugnet, bleibt unerwähnt, wird tabuisiert.

Man schläft bedrückt oder genervt oder zornig ein, wacht nachts auf, und sofort ist der Kopf an, tausend schwere Gedanken rollen darin herum. Der Ärger im Büro. Die Zankereien mit ihr. Man kann nicht mehr einschlafen, weiß, dass man den Schlaf eigentlich dringend bräuchte, weiß, dass die Müdigkeit den Tag noch schlimmer machen wird.

Denn wer unausgeschlafen ist, hat sich weniger unter Kontrolle, erträgt weniger den Stress, ist leichter gereizt. Im Job genauso wie zu Hause. Nicht umsonst ist systematischer Schlafentzug eine klassische Form der Folter. Wer ständig übermüdet ist, fängt leichter Streit an, fällt öfter aus der Rolle, kann sich nicht mehr beherrschen.

Jeder, der schon mal in einer Partnerschaft gelebt hat, kennt diesen Moment, wenn man mit geballten Fäusten dasitzt, das Blut pocht im Hals, der Schädel will zerspringen, und man sagt zu sich selbst: Ich halte das nicht mehr aus. Ich will weg, nur weg. Egal wohin.

Die Gründung einer Familie ist vielleicht das größte Abenteuer, das wir erleben können. Aber merkwürdigerweise gehen wir ganz untrainiert in dieses Abenteuer, das doch ein ganzes Leben dauern soll. Wir machen keine Ausbildung vorher, lesen keine Bücher, belegen keine Kurse. Familie, stellt man sich wohl vor, das kann jeder, das muss

irgendwie von selbst laufen. Familie ist ja etwas Selbstverständliches.

Die Karriere, die wird geplant, da wird gecoacht und gefördert, da gibt es Whiteboard-Charts und Strategie-Sitzungen, Fortbildungen und Berater.

Wer aber macht schon ein Familien-Coaching, bevor es fast zu spät ist?

Und wir reden auch nur selten ganz offen darüber, mit den Kollegen, mit den Freunden, mit den eigenen Eltern. Das hat natürlich damit zu tun, dass jede Beziehung, jede Familie etwas sehr Persönliches, Einzigartiges, Intimes ist. Etwas, das sehr viel mit den Partnern zu tun hat. Wenn man da ehrlich sein will, kommt man nicht darum herum, irgendwann auch über sich selbst zu sprechen, über Gefühle, über Ängste und Sorgen, sogar über all das, was man mit viel Energie wegzudrängen versucht aus dem eigenen Bewusstsein, die bitteren Erfahrungen, die Verletzungen, den Schmerz, die eigenen Lebenslügen.

Aber es gibt auch noch einen anderen Grund, warum es nicht leicht ist, über diese Dinge zu sprechen. Dieser Grund ist noch ein wenig komplizierter. Kurz gesagt, haben wir wahrscheinlich auch deshalb instinktive Hemmungen, uns mit anderen Menschen detaillierter über so unendlich schwierige Dinge wie Lieben und Leben zu unterhalten, weil wir uns dann notwendig vergleichen müssen.

Denn wie man lebt: in einer Ehe, in einer Partnerschaft, oder allein; mit Kindern oder ohne; wann man am besten Kinder bekommt, ob es überhaupt einen annähernd idealen Zeitpunkt dafür gibt; und wie man die Liebe und die Familie mit der Arbeit synchronisiert - über all das zu reden, das ist niemals abstrakt, sondern in Wahrheit immer höchstpersönlich. Jeder hat damit Erfahrungen, jeder hat dazu eine Meinung. Und allen geht es nahe. Nicht nur uns Müttern und Vätern, sondern auch unseren Eltern und Großeltern, die mit Staunen, Bewunderung, manchmal Sorge beobachten, wie wir leben. Und unseren Freunden, denen mit Kindern ebenso wie denen, die keine Kinder haben. Wann immer wir diese Fragen diskutieren, arbeiten wir auch an unserer eigenen Biographie. Das macht das Thema so emotional. Ganz gleich, wie man Position bezieht - unausweichlich geht es dabei um unsere fundamentalen Lebensentscheidungen: Will ich



eigentlich so leben, wie ich lebe? Was versäume ich? Um welchen Preis? Habe ich zu lange gewartet mit dem Kinderkriegen? Oder nicht lang genug? Hätte ich mehr Kinder haben wollen? Bin ich ein schlechter Vater? Eine gute Mutter? Eine liebende Frau? Ein einfühlsamer Mann? Oder ein Karrierist? Oder ein bisschen von allem?

Auch deswegen können wir mit unseren Eltern so schlecht über unsere Sorgen sprechen. Denn unsere Lebensmodelle stellen unweigerlich ihre in Frage. Was wir tun, wirft immer die Frage auf: was habt ihr getan? Wie habt ihr geliebt? War das besser? Oder wusstet ihr es einfach nicht besser? Sollten wir mehr so sein wie ihr? Oder umgekehrt? Und immer droht es so auszusehen, als würdigten wir ihre Leistung nicht. Auch unsere Eltern glauben ja, sie hätten sich besonders angestrengt, und das haben sie auch, nur eben unter ganz anderen Umständen. Es war noch völlig anders bei ihnen, alles begann gerade erst, sich zu verändern, und es war noch nicht so durcheinandergeschüttelt wie heute.

Kannst du darüber mit deinem Vater reden? Nicht so richtig, wenn du ehrlich bist. Natürlich spricht ihr miteinander. Er ruft dich alle paar Tage an, meist im Büro, wenn gerade wahnsinnig viel los ist. Wenn du dich am Wochenende bei deinen Eltern meldest, geht meist deine Mutter ran, aber bei jedem Telefonat gibt sie den Hörer irgendwann weiter, an ihn. Doch die Gespräche mit deinem Vater sind anders als die mit deiner Mutter – sachlicher, strukturierter, er hakt die Themen ab wie die Agenda eines Meetings. Er fragt, so scheint es manchmal, weil man den Sohn eben nach dem Befinden zu fragen hat, wenn man mit ihm telefoniert. Und deshalb fragt dein Vater natürlich auch: Wie geht es dir?

Aber es klingt immer so, als ob er die Antwort schon kennen würde.

Und du bist nicht sicher, ob du wissen willst, wie er reagieren würde, wenn du einmal, nur ein einziges Mal, antworten würdest: Papa, mir geht's beschissen, ich schaff das alles nicht.

Wir mögen auch die anderen Eltern nur ungern fragen, wie sie mit dem Stress und den

Enttäuschungen und der permanenten Überforderung umgehen, denn meistens will man bei einem gemeinsamen Essen mit Freunden eben nicht wieder nur über Kinder oder den Job sprechen, sondern auch mal über etwas anderes, über Bücher oder Filme oder Sport – und dadurch entsteht leicht die Illusion, dass es bei den anderen doch alles ganz gut klappt und bloß bei einem selbst nicht.

Nur ganz selten, wenn es sehr spät geworden ist und die Kinder im Bett sind und schon sehr viel Rotwein getrunken wurde, dann bricht es aus allen heraus.

Dann erzählt die Kollegin, dass sie am Wochenende nur heimlich simst, um Kinder und Partner nicht zu verärgern; ganz so, als habe sie eine Affäre.

Dann erzählt das befreundete Paar, beide Vollzeit, drei Kinder aus zwei Beziehungen, wie ihnen der fast volljährige Sohn ins Gesicht schrie: "So wie ihr will ich nicht leben! Wenn das Karriere ist, dann will ich keine Karriere!"

Dann berichtet ein Freund, offenkundig schockiert und verletzt, sein Sohn habe ihm morgens gesagt, er wolle lieber von der Mutter in die Kita gebracht werden: "Du bist ja sonst auch nie da."

Dann gibt es Geschichten über Schlafmangel und Migräne und Bandscheibenvorfälle. Und noch Schlimmeres.

Dann erfährt man, dass es keine Familie gibt, die nicht fast permanent am Rande des Wahnsinns operiert.

Natürlich entlastet das - wenigstens für einen Moment. Aber eben auch nur für einen Moment. Denn was nützt es dir, dass die anderen es auch nicht besser hinbekommen? Es verhindert keinen Streit, bricht nicht das Schweigen, lindert nicht die Enttäuschung.

Letztlich ist es sogar fast egal, was die anderen machen, ob sie klarkommen oder nicht. Du musst ja mit deiner Beziehung fertig werden. Du musst mit deiner Frau reden.

Warum aber, zum Teufel, ist das so schwer?

Wer darüber mit Paartherapeuten spricht, mit Ärzten und Psychologen, der stößt immer wieder auf ein paar Muster. Wie Paare verstummen, ihre Probleme ignorieren oder verleugnen, bis es nicht mehr geht. Nichts davon ist unausweichlich, niemand muss scheitern. Viele schaffen es ja, viele kriegen noch die Kurve, lernen aus Krisen. Aber es gibt eben viele Mechanismen, die im Schweigen enden.

Nennen wir sie:

Das Elend der Tarifverhandlungen.

Der Mangel an Anerkennung.

Das Leugnen der Krise.

Und: Das Verlöschen des Sex.

Denn als wäre das Schweigen nicht schon schlimm genug, fällt häufig irgendwann auch noch der Sex weg. Erst manchmal, dann häufiger, schließlich ganz. Es bleibt einfach keine Zeit mehr, oder die Müdigkeit triumphiert über die Lust. Oder man ist sich schon zu fremd geworden, hat die innere Nähe verloren.

Das wird nicht geplant, nicht bewusst entschieden, natürlich nicht. Es passiert einfach, die Dinge rutschen weg, werden vom Alltag weggespült. Geraten nach und nach in Vergessenheit. Immer verbunden mit dem Gefühl, dass da etwas fehlt. Immer verbunden mit einem schlechten Gewissen. Und dem Vorsatz, etwas zu ändern.

Wäre doch schön, mal wieder miteinander zu schlafen, denkt man dann.

Ja, vielleicht im Sommer, im Urlaub. Oder: Wenn das nächste Projekt fertig ist. Wenn nur noch diese siebenhunderteinundvierzig Mails beantwortet sind. Wenn ich endlich mal wieder richtig ausgeschlafen habe.

Und dann wird doch nichts daraus. Die Kraft reicht nicht, es fehlen die Gelegenheiten, oder man hat wieder mal gestritten.

Und insgeheim wissen wir natürlich auch, dass sich das Liebesleben nicht so einfach wieder anknipsen lässt wie ein Fernseher, der eine Weile auf stand-by war.

Und wir ahnen, dass es mit jeder verpassten Gelegenheit noch ein bisschen schwieriger wird.

Vielleicht wäre es da schon ganz gut zu wissen, dass man damit nicht allein ist. Dass es anderen auch so geht. Aber über so etwas reden Männer nicht mit Männern. Und Paare nicht mit Paaren. Es ist ein Tabuthema.

Dabei gibt es eine wachsende Zahl von Studien, die darauf hindeuten, dass viele Paare, die schon lange zusammen sind, kein nennenswertes Sex-Leben mehr haben. Woran genau das liegt, ist unklar. Häufig werden die Frauen für den Tod der Leidenschaft verantwortlich gemacht. Mal heißt es, ihre Libido lasse nach, mal, sie kümmerten sich mehr um die Kinder als um die Beziehung. Schon haben Pharmafirmen diese Lust-Lücke ausgemacht und konkurrieren um die erste Viagra-ähnliche Pille für Frauen.

Andere Forscher behaupten, es liege weder an der Frau noch am Mann, sondern an der Gleichberechtigung, wenn der Sex verkümmere. So stand es jedenfalls kürzlich in der „American Sociological Review“. Danach haben Sexualwissenschaftler 4500 Paare zu ihren Gewohnheiten im Bett befragt. Eher traditionell orientierte Paare, also die, bei denen sich der Mann hauptsächlich ums Rasenmähen und Autowaschen kümmert, und die Frau um den Haushalt, kommen laut dieser Studie auf sieben Mal Sex im Monat. Wenn die Männer auch bügeln und staubsaugen, so das Ergebnis der Untersuchung, sinkt die Sexquote um ein Drittel.

Absurd? Das Hirngespinnst eines konservativen, sexuell frustrierten Professors? Mag sein. Die Studie ist denn auch heftig kritisiert worden. Andererseits: Wie erotisch ist es, für Männer wie Frauen, Windeln zu wechseln, den Müll runterzubringen, mit letzter Kraft den

Abwasch zu machen und in Trainingshose vor dem Fernseher einzuschlafen? Wie stimulierend sind Ärger, Frust, Routine? Und wen machen Augenränder und Kopfschmerzen so richtig heiß?

Vielleicht ist es weniger die Gleichberechtigung, die da sedierend wirkt, als vielmehr die gleichberechtigte Überlastung eines Paares. Der Stress.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul schlägt übrigens vor, dass Männer ihren Frauen zur Geburt des Kindes ein zweites Handy schenken sollten. Viele frustrierte Väter wollten nämlich gern mit ihrer großen Liebe in Kontakt bleiben, erreichten aber immer "nur" die Mutter ihres Kindes. Mit einem zweiten Telefon, so Juul, sei klar, auf welcher Ebene man kommunizieren wolle.

Jede zweite Ehe in Deutschland endet heute mit der Scheidung; kurz nach der Gründung der Bundesrepublik, in den fünfziger Jahren, wurde von acht Ehen nur eine einzige geschieden. Dabei warten die Ehepartner heute etwas länger mit dem Gang zum Scheidungsrichter als noch vor zwanzig Jahren: Im Durchschnitt scheitert eine Ehe heute nach 14 Jahren und zwei Monaten; 1992 hielt eine Ehe im statistischen Mittel nur elf Jahre und sechs Monate.

Meist sind es übrigens die Frauen, die die Scheidung forcieren. 57 Prozent der Scheidungsanträge werden von Frauen gestellt, nur 36 Prozent von Männern, in sieben Prozent der Fälle gibt es einen gemeinsamen Antrag.

Annähernd die Hälfte aller Paare, die sich scheiden lassen, haben Kinder.

Dennoch wachsen immer noch rund 70 Prozent aller Kinder in Deutschland in traditionellen Familien auf, in Familien also, in denen sie mit Vater und Mutter zusammen leben. Aber auch diese Zahl nimmt ab.

Vermutlich gibt es so viele verschiedene Gründe für Scheidungen wie es Ehen gibt.

Aber dass die hohe Zahl der Trennungen gar nichts mit den Schwierigkeiten der

Vereinbarkeit von Liebe, Beruf und Familie zu tun haben sollte - wer wollte das ernsthaft behaupten?

Im Sport und in den Materialwissenschaften gibt es den Begriff "Ermüdungsbruch". Da zerbricht etwas, weil es zu lange überlastet war. Die Mediziner sprechen auch von einer "Stressfraktur".

Wahrscheinlich könnte man den Begriff auch auf viele Beziehungen anwenden.

\* \* \* \* \*

## WAS FOLGT ALSO DARAUS?

**1. Vereinbarkeit ist eine Lüge.** Die Vereinbarkeitslügner sitzen in Politik und Wirtschaft. Es mag sich viel getan haben, aber bei weitem noch nicht genug. Politik und Wirtschaft aber tun so, als seien die wesentlichen Maßnahmen erledigt - und nun läge es „nur“ an den Familien selbst, wenn sie Kinder, Beruf und Liebe nicht mehr zusammenbekommen.

**2. Im Kern haben wir es mit einem Zeitproblem zu tun.** Mit einer beispiellosen Verdichtung von Arbeit und Zeit, die für uns gar nicht mehr zu bewältigen ist. Nicht zufällig nennt uns der Familienforscher Hans Bertram „die überforderte Generation.“ Wir sind die erste Generation, die mit voller Wucht von der Globalisierung erfasst wird. Wir sind die erste Generation, die ungefiltert die Folgen der Digitalisierung erlebt, die ständige Erreichbarkeit. Und wir sind die erste Generation, die wirklich Gleichberechtigung zu leben versucht.

### **3. Woran erkennt man die beispiellose Verdichtung von Arbeit und Zeit?**

- Wir schlafen weniger als jede Generation vor uns
- Wir essen schneller
- Wir laufen schneller durch die Innenstädte
- Wir arbeiten wieder mehr als noch unsere Eltern
- Wir lieben weniger

4. In einer sehr kurzen Zeit, die Soziologen als „**Rush Hour des Lebens**“ bezeichnen, wird von uns eine doppelt- und dreifache Höchstleistung erwartet. Wir sollen: Eine Familie gründen, beruflich engagieren, die Ausbildung der Kinder finanzieren, Geld für die eigene Rente zurücklegen, die Pflege der Eltern organisieren, das ständige Wachstum der Wirtschaft antreiben. Auch das unterscheidet uns von der Generation unserer Eltern und Großeltern.

#### **5. Gleichberechtigung und Vereinbarkeit kosten Geld.**

- Wirtschaft: Gleicher Lohn für gleiche Arbeit. Betriebskindergärten. Zusätzliche Mitarbeiter, damit Angestellte wirklich Teilzeit/flexibel arbeiten können und die liegengebliebene Arbeit nicht von den Kinderlosen gemacht werden muss (Konkurrenzsituation Eltern/Kinderlose in den Betrieben)

- Politik: Abschaffung Ehegattensplitting. Nicht nur Ausbau von Kitas, sondern auch Ganztagschulen. Unterstützung für jene, die sich keine Unterstützung kaufen können. Finanzielle Besserstellung von Alleinerziehenden.

6. Wir reden über Wochenarbeitszeiten, dabei **müssten wir ganz anders über Lebensarbeitszeit nachdenken**. Wie entzerren wir die Rush Hour des Lebens? Wie schaffen wir es, dass man auch noch mit 45 oder Karriere machen kann – nachdem man die Kinder großgezogen hat? Um wirkliche Vereinbarkeit zu erreichen, müssten wir neue Berufsverläufe und Karrieremodelle entdecken und zulassen.

**7. Vor allem aber müssen wir: reden.** Miteinander sprechen. Uns gegenseitig sagen, wie es uns geht, wie wir uns fühlen, und warum. Nicht schweigen. Hört sich simpel an, ist aber das Schwierigste. Doch wenn erst das Schweigen die Beziehung dominiert, lässt sich das Scheitern nicht mehr vermeiden.