

Wenn Gefühle fehlen

In letzter Zeit melden sich auffällig viele Paare, die ihre Beziehung überdenken oder auflösen wollen, weil ein Partner für sein Gegenüber „keine Gefühle mehr“ empfindet. Ich lese im 24. Jahresbericht von Brugg, dass der dortige Stellenleiter der ökumenischen Eheberatungsstelle zum Thema schreibt: „Meine Gefühle zu dir sind nicht mehr da!“ Er geht von denselben Beobachtungen aus, die den folgenden Gedanken zu Grunde liegen. Wir beide haben uns nicht abgesprochen. Schreiben wir beide zufällig über dasselbe Thema im Jahre 2004? Wahrscheinlich schlägt sich darin die Tatsache nieder, dass wir vor einem auffälligen Phänomen stehen. Ich möchte einige Erfahrungen und Gedanken zu dieser „Störung“ festhalten.

Die Psychologie spricht von einer psychischen Störung, wenn eine Person kaum mehr Gefühle empfinden kann. Die Störung trägt den etwas seltsamen Namen „Alexithymie“. Sie wird immer häufiger diagnostiziert. Es scheint einen Zusammenhang zu geben zwischen zahlreichen somatischen Erkrankungen und der Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden oder zu benennen.

Eine Erklärung für solche Gefühlsstumpfheit geht davon aus, dass diese Menschen nicht gelernt haben, ihre Gefühle wahrzunehmen. Sie können sie darum auch nicht benennen und sie haben nicht gelernt, Gefühle zu zeigen. Es muss nicht alle Arten von Gefühlen betreffen. Manche können keine positiven Emotionen zeigen, sie können keine Liebe ausdrücken oder keine Freude. Es ist aber möglich, dass sie Wege finden, Trauer oder Ärger kund zu tun. Andere beschreiben genau das Gegenteil: sie können keine „negativen“ Gefühle zeigen, empfinden keine Wut und keinen Ärger, können aber „Positives“ empfinden und ausdrücken.

Andere blenden sämtliche Gefühle aus. Es bleibt dann offen, ob sie sehr wohl Gefühle in sich tragen, ob sie sich freuen können und ob sie Liebe empfinden, ob sie ärgerlich oder traurig sein können, aber ihr Gesicht zeigt meist denselben Ausdruck. Sie können die Gefühle, die sie tief in sich erleben, nicht an die Oberfläche bringen, sie können sie nicht ausdrücken. Irgendwann haben sie gelernt, Gefühle nicht zu beachten oder sie zu unterdrücken. „Man(n) kommt weiter, wenn man Gefühle kontrolliert“, haben sie vielleicht entdeckt. Eines Tages liegen die Gefühle unter dem Abfall des Alltags im Keller, so dass sie nicht mehr ans Licht kommen können. Sie bleiben versteckt, so wie man einst ein behindertes Kind in Kellerräumen versteckt hat. Man schämt sich, Gefühle zu zeigen. Es gilt als unschicklich oder als unreif, emotional zu werden.

Diese Phänomene stehen in seltsamer Spannung zu einer Wertung unserer Zeit. Ich meine den Umstand, dass der Wert einer Beziehung vor allem im Erleben starker Gefühle gesehen wird. 85% der Paare beschreibt sich zum Zeitpunkt des Eingehens der Partnerschaft als glücklich oder sehr glücklich und erleben eine starke Verliebtheit. Dieser Zustand wird von vielen als Idealzustand vorgestellt, auch wenn sie wissen, dass dem nicht so sein wird. In Beziehungen möchte man – so der Traum - auf den Wolken der Verliebtheit schweben. Liebe auf den ersten Blick gibt es nicht so häufig, aber romantische Verliebtheit, die sich zu einer vertrauensvollen Liebe entwickelt,

wird als grundlegende Voraussetzung für eine gute Beziehung angesehen. Dass solch intensive Gefühle nicht immer erlebt werden können, hat sich wohl herumgesprochen. Trotzdem werden sie (in unserer Kultur) erwartet und vorausgesetzt. Wenn die Gefühle „nicht mehr stimmen“, ist die Beziehung für manche Paare am Ende.

Wie gesagt: wir begegnen in diesen Tagen vermehrt Paaren, die eine Beratung aufsuchen, weil ein Partner angeblich keine Gefühle mehr hat. Das Gegenüber empfindet Liebe zum „Lieblosen“, der sich anstrengen mag, Gefühle zu machen. Vielleicht macht es sogar Druck und fordert, dass der Gefühlslose nur richtig wollen müsste, dann würde die Liebe wieder aufflammen.

Was ist hier los?

Natürlich gibt es auch die Menschen, die eine Liebe verloren haben, weil sie nichts für deren Lebendigkeit getan haben. Sie haben nicht erkannt, dass auch die Liebe eine lebendige Grösse ist, die gepflegt sein will. Sie haben ja erlebt, dass ihnen die Liebe ohne eigenes Zutun geschenkt wurde. Was einem ohne eigene Anstrengung in den Schoß gefallen ist, wird man doch wohl nicht pflegen müssen. Liebe ist wie Luft. Wir finden sie vor und können sie nicht machen. So könnte eine Fehlüberlegung etwa aussehen.

Es gibt auch andere, die keine Liebesgefühle mehr empfinden, nachdem sie die Liebe auf einen andern Menschen gerichtet haben. Sie gehen emotional fremd, oder sie richten die Liebe auf etwas nach ihrer Einschätzung Wichtigeres: den Beruf, das Geld, den Sport. Hier werden die Gefühle anders kanalisiert. Der Partner oder die Partnerin bleibt unbeachtet und fühlt sich bald einmal vernachlässigt. Sex mag noch eine zeitlang funktionieren, wird aber auch langweilig und hat mit Liebe nicht mehr viel zu tun. Wieder andere haben Liebesempfindungen verloren, weil ihre Gefühle durch das Gegenüber in zahlreichen Abwertungen, vielleicht auch mit unscheinbar kleinen, abfälligen Gesten verletzt wurden und abgestorben sind.

All dies kommt vor, und es gibt noch andere Gründe, warum die Liebe verschwunden ist. Ich spreche aber hier von einer andern Gruppe von Paaren. Es sind Männer und Frauen, die selbst vor einem echten Rätsel stehen, warum sie keine Liebesgefühle mehr empfinden können. Sie sind treu und möchten lieben können. Sie wollen bei der Familie bleiben und strengen sich an, dass es allen gut gehen möge. Sie leiden darunter, dass sie nicht lieben.

Mir scheint, dass eine Anzahl Männer und Frauen darum die Gefühle verloren haben, weil sie zu sehr lieben wollten. Sie haben sich stark auf das Gegenüber ausgerichtet. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wurden zurückgestellt oder einfach nicht beachtet. Solch ein Mann hat vielleicht auf seinen Ausgang verzichtet, weil er ganz für die Frau da sein wollte, er hat ihr die Wünsche von den Lippen abgelesen und hat alles getan, was sie erfreuen konnte. Er hat sogar Wünsche von den Lippen der Frau abgelesen, die diese gar nicht hatte. Er hat sich nur vorgestellt, seine Frau würde dies wünschen. Ebenso häufig ist es die Frau, die sich gleichsam selbst vergessen hat und wie selbstverständlich alles dem Mann hingetragen hat, ohne auf eigene Regungen zu achten. Das mag Jahre gut gehen. Eines Tages spürt aber der Mann und spürt die Frau, die sich so selbstvergessen hingeben, dass sie irgendwie unerfüllt bleiben. Etwas stimmt nicht. Irgendwie kommt sie/er zu kurz. Da der Partner aber zufrieden ist, wird es

schwierig, solche Gefühle auszudrücken, zumal man sich nicht sicher ist, ob es überhaupt daran liegen könnte. Viele spielen dann einfach eine Art von „glücklicher Ehe“ und strengen sich an, mitzutun, manchmal auch in den sexuellen Gemeinsamkeiten. Was sie zu diesem Zeitpunkt nicht beachten: Sie übergehen die eigenen Gefühle und Wünsche, was eines Tages Folgen haben wird. Vor lauter Anpassung verlieren sie die eigene Mitte.

Eines Tages – und jetzt wissen sie nicht, wie dies kommen konnte – empfinden sie keine Liebe mehr. Sie sind ausgebrannt und innerlich leer. Nicht mehr lange können sie dies verstecken. Eines Tages geht es einfach nicht mehr. Der Partner/die Partnerin kann es nicht glauben, der andere kann es nicht erklären, beide sind ratlos. Wie weiter? Manche Paare kommen in dieser Lage zur Beratung. Ein Suchprozess kann beginnen, so wie man am Meeresstrand eine verlorene Uhr suchen geht. Inzwischen haben Ebbe und Flut die Schichten durcheinander gebracht und den verlorenen Wertgegenstand mit Sand zugedeckt. Die Suche wird schwierig und braucht viel Zeit. Es mag überraschend klingen, wenn ein Partner schliesslich zum Gedanken kommt: Wenn ich wieder lieben will, muss ich zunächst auf mich hören. Doch dies wäre beim skizzierten Beispiel genau der Weg.

Da taucht eine zweite Schwierigkeit auf, noch unüberwindlicher als die erste: Dieser Weg ist unerwartet lang. Wer hat schon die Zeit und die Geduld, wie ein Archäologe mit dem Schaufelchen die kostbaren Gegenstände oder Bruchstücke einer verlorenen Kultur auszugraben. Manche Menschen und Paare geben an dieser Stelle auf. Andere Wege öffnen sich. Die unbequeme Suche wird hinausgeschoben, wenn möglich für immer.

So kommt es, dass unsere Gespräche mit den Ratsuchenden meist nicht so viel Zeit auf Vergangenes richten können, wie in solchen Fällen nötig wäre. Doch die beschriebene Gruppe von Männern und Frauen kann normalerweise nicht in 8-9 Sitzungen, was unserem Sitzungsdurchschnitt entspricht, den Weg in die eigene Mitte finden. Bruchstück ist unser Tun, und auch die Menschen bleiben unvollendet. Aber auch Bruchstückhaftes und Unvollendetes hat seinen Reiz und begünstigt die Fortsetzung der Entwicklung.

Dr. Josef Lang, Stellenleiter

Im Jahresbericht 2004 der ‚Interkonfessionellen Eheberatungsstelle des Bezirks Baden‘