

Menschen, mit denen ich mich zusammentue, selber aus, etwa meine Freunde oder Freundinnen. Ich bestimme selbst mit, wie weit ich mich einlassen will und auf wen ich mich verlassen kann. Teils muss ich mich aber auch mit Menschen arrangieren, die schon da sind, denen ich hier und da begegne – etwa Mitbewohner, Nachbarn, Arbeitskollegen, Vereinskumpel, Fremde beim Einkaufen, in der Straßenbahn und so fort.

Mit vielen Menschen trete ich in Beziehung, ob ich will oder nicht, gestalte den Kontakt auf meine Weise und positioniere mich. Ich tue es manchmal sehr bewusst und manchmal vielleicht auch, ohne dass ich es merke. Aber ich bin sozusagen zur Kommunikation verdammt. Es gilt der alte Satz von Paul Watzlawick: Ich kann nicht *nicht* kommunizieren. Auch wenn ich weglaufe, wenn ich mich einer Begegnung entziehe, gestalte

ich die Beziehung mit. Und es kann, wie jeder weiß, auch das Nicht-Begegnen durchaus eine große Wirkung haben.

Mein ganzes Leben wird beherrscht von Begegnungen. Sie bestimmen in hohem Maße über mein Wohlbefinden. Mag sein, dass viele Begegnungen nur an mir vorbeirauschen. Begegnungen im Supermarkt, im Zugabteil, auf dem Fußballplatz können zwar manchmal eine große Bedeutung bekommen; normalerweise lassen sie mich aber kalt. Je häufiger ich aber mit anderen zu tun habe und je näher mir ein anderer kommt, desto gravierender wird, wie wir zueinander stehen. Insbesondere wenn es um den eigenen Partner, die eigene Partnerin geht, ist das die Frage Nummer eins: „Wie stehen wir zueinander?“

Beziehungen prägen unser Leben. Auch eine auf den ersten Blick nebenrangige Beziehung – etwa die zu einem Nachbarn oder einer

Kollegin – kann sich zu einem Problemfeld auswachsen, das uns völlig aus dem Lot bringt. Jede Beziehung, die den Charakter der Dauerhaftigkeit besitzt oder der ich nicht ausweichen kann, macht mir zu schaffen.

Aber Beziehungen gelingen keineswegs immer. Viele Menschen leiden unter verbiesterten und verbitterten Kontakten, etwa mit ihren Eltern. Oder sie haben sich mit ihren Geschwistern verfeindet oder mit Verwandten oder mit unerträglichen Nachbarn. Oder mit der ganzen Welt. Manche leiden an zerbrochenen Freundschaften. Und sehr viele an gescheiterten Partnerschaften.

Kaum ein Mensch, der nicht Geschichten dazu erzählen könnte. Wie oft gelingen uns unsere Beziehungen nicht! Und es sind gerade diese unstimmigen, unbefriedigenden Beziehungen, die uns nicht loslassen und die unser Leben oft nachhaltig belasten.

Deshalb ist es eine tagtägliche, zentrale und höchst folgenreiche Frage für unser Leben: *„Wie gelingen uns unsere Beziehungen?“*

Ich bin überzeugt, dass, aufs Ganze gesehen, keine Lebensfrage, im Guten wie im Schlechten, uns so bestimmt und umtreibt wie diese: *„Wie kriege ich meine Beziehung und meine Beziehungen hin?“* Das macht mich glücklich. Das macht mich krank.

Mehr als äußere Ereignisse, mehr als berufliche Arbeit und Erfolg, mehr als öffentliche Anerkennung oder Nichtachtung, mehr als private Interessen und Liebhabereien entscheiden Beziehungen über unser inneres Wohlbefinden. Dazu passen wir uns an, verbiegen uns, nehmen große Strapazen auf uns – als Kinder sowieso und als Erwachsene immer noch. Immer möchten wir zusammengehören. Wenn einer mit seinem Leben nicht zurande kommt, lohnt es sich

immer zu fragen: „Was ist mit deinen Beziehungen?“

Das ist die Kernfrage, wenn wir dem Schoß der Familie entwachsen: Wie finde ich jemanden, mit dem ich zusammenleben kann? Dafür treiben wir den größten Aufwand. Immer neu versuchen wir es mit der Partnerschaft, selbst nach mehreren Fehlversuchen. Obgleich an den Rändern der Gesellschaft auch andere Formen des Zusammenlebens praktiziert werden (und immer wurden), etwa in Wohngruppen, Kommunen oder Klöstern, und obwohl sich in den vergangenen Jahrzehnten die Lebenskultur verändert hat und es immer mehr Single-Haushalte gibt, ist das Zusammenleben als Paar für die meisten Menschen weiterhin das erstrebenswerte Hauptziel ihrer Beziehungsgestaltung. Das zeigen nach wie vor alle Umfragen. Selbst Beziehungs-Katastrophen löschen den Wunsch nach einer engen Beziehung in uns nicht aus.