Abenteuer Beziehung

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein**

Band (Jahr): **99 (1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

GESPRÄCH MIT EINEM WANDERHIRTEN

Er ist ungefähr 35 Jahre alt, Franzose und hat alles zurückgelassen, um Hirt zu werden. Seit dreizehn Jahren lebt er mit seinen Schafen. Einen Tag hier, einen Tag dort. Ohne Bindung.
«Ich hatte begüterte Eltern. Ich hätte zu Hause ein leichtes Leben gehabt, aber das wollte ich nicht. Ich erinnere mich an meine erste Wanderschaft als Hirt – daran, wie mir eine Frau eine Tafel Schokolade schenkte. Diese Geste gab mir ein unvergessliches Gefühl von Freude; ich merkte damals, dass man mit sehr wenig auskommen kann. Wenn man arm ist, dann erkennt man den wirklichen Wert der Dinge. Im Sommer lebe ich mit den Schafen allein auf der Alp, im Winter ziehe ich mit ihnen im Unterland umher. Ich habe die Berge lieber. Es ist ein Leben wie in Klausur. Man wird eins mit der Natur. Man ist zur Demut gezwungen, denn mit der Natur lässt sich nicht rivalisieren. Das Leben in der Stadt empfinde ich dagegen als künstlich. Man umgibt sich mit vielen Dingen und klammert sich an sie, man sorgt sich dauernd um die Zukunft, man ist nicht frei. Ich dagegen brauche nichts. Ich lebe nur für den Moment. In Frankreich habe ich Frau und Töchterchen, aber ich könnte nicht immer mit ihnen zusammensein. Ich hätte Angst festzufahren. Ich hörte einmal von einem 26jährigen Mann, der alles aufgab und auf Reisen

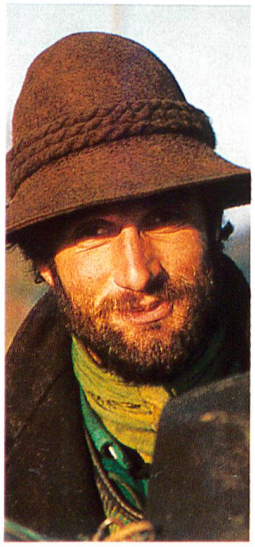

FOTO: A.M. BLUMER

ging. Er überquerte Meere und Wüsten, er schlief am Strassenrand, hatte oft nicht genug zu essen. Aber er lernte auf seiner Reise, was im Leben wirklich von Bedeutung ist. Er hatte während einiger Monate erlebt, was mir Tag für Tag widerfährt.»

PROF. DR. VERENA KAST, FOTOGRAFIERT VON BARBARA DAVATZ

Im Gespräch mit ACTIO HUMANA äusserte Verena Kast die Meinung, dass nach einer Scheidung den geschiedenen Partnern – ebenso wie den Hinterbliebenen eines Verstorbenen – ein Trauerjahr zugebilligt werden sollte. Hier ein Auszug aus dem Gespräch:

ACTIO HUMANA: In Ihrem Buch «Trauern» geht es hauptsächlich um die Trauer nach einem Todesfall. Wie steht es mit der Trauer bei einer Scheidung?
VERENA KAST: Sie verläuft eigentlich nach dem selben Muster. Sie hat nur zwei grundlegende Unterschiede. Erstens bleibt man meistens beim Hin- und Herschieben der Schuldgefühle stehen. Schuldgefühle spielen ja eine wichtige Rolle im Trauerprozess. Gerade bei Trennung ist die Schuld ein Hauptthema. Statt weiterzutrauern, kann man ein Leben in Hass verbringen und sagen: «Du bist schuld!» oder «Hättest du nicht . . .!» Das blockiert. Der andere Unterschied ist der, dass man, wenn ein Mensch stirbt, als liebender Mensch zurückbleiben kann. In der Regel sind die Menschen, die zurückbleiben, viel liebender, als sie es zu Lebzeiten des andern waren. Wenn nun aber eine Beziehung auseinandergeht, ist man irgendwie an der Beziehung und an der Liebe schuldig geworden. Der Trauerprozess ist deshalb viel schwieriger. Das ist vor allem in der Phase der Fall, in der man vor sich selbst zugibt, dass der Partner auch gute Seiten hat. Dann besteht die Tendenz, dass man wieder mit ihm zusammenziehen möchte – wobei der andere vielleicht in dem Moment selber nicht in dieser

Phase ist und das nicht will. Wenn man aber beim Abwerten des anderen stehenbleibt, steht man plötzlich selbst als entwertet da. Wie soll man damit klarkommen, dass man zwanzig Jahre mit einem absolut unmöglichen Menschen verbracht hat? Dazu kommt das Sozialpsychologische: Jemandem, der vom Partner getrennt ist, billigt man kein Trauerjahr zu, obwohl er das natürlich auch nötig hätte. Auch diejenigen, die sich trennen, sind sich nicht bewusst, dass sie trauern müssten. Man sagt ihnen ja auch: «Du hast das ja gewollt, so sei doch endlich froh!»

AH: Geht es in Ihrem neuen Buch «Lieben – loslassen und sich verbinden» auch um Scheidung?

KAST: Da wird das Loslassen in einen allgemeineren Zusammenhang gestellt. Man muss auch innerhalb der Beziehung loslassen können. Man lässt nicht nur bei Trennung oder Scheidung los. In jeder Beziehung gibt es Phasen, in denen man sich näher ist, und andere, in denen man sich voneinander entfernt. Das bedeutet nicht, dass man sich trennt. Ich habe darüber in «Paare» geschrieben. Man erlebt die eigene innere Möglichkeit und ist so in diesem Moment wieder viel mehr auf sich selbst konzentriert. Man kann in dieser Zeit freundlich oder weniger freundlich miteinander umgehen. Es entstehen neue Beziehungsphantasien, und die stimmen bei den Partnern dann oft nicht überein. Der eine fragt: «Was hast du? Mir passt es noch wunderbar in unserer Beziehung!» Und der andere sagt: «Nein, nein, ich muss etwas anderes haben!» Man müsste seine Beziehungsphantasien sehnsüchtig äussern. Wir neigen aber dazu, uns gegenseitig Vorwürfe zu machen.

AH: Muss der Partner, der die Beziehung aufgeben will, auch Trauerarbeit leisten? Oder muss dies nur der Verlassene tun?

KAST: Ich denke, man verliert auf jeden Fall etwas, auch wenn man es sich nicht bewusst ist. Derjenige, der eine neue Beziehung eingegangen ist, befindet sich oft im siebten Himmel und hat das Gefühl, er sei froh. Es gehört eben auch zur Trauerarbeit, froh zu sein, dass etwas Altes vorbei ist. Dass die Trauerarbeit versäumt wurde, merkt man eigentlich erst dann, wenn enorm viele Probleme auf den neuen Partner übertragen werden. Darin zeigt sich, dass keine Ablösung stattgefunden hat. Die Ablösung müssten aber alle leisten. Die einen kostet es mehr, die anderen weniger. Während dieser Ablösung findet dann die Trauerarbeit statt.

WEINEN MACHT GESUND

Weinen kann verschiedene Ursachen haben, und deshalb gibt es auch verschiedene Arten von Tränen. Tränen, die beim Zwiebelschneiden vergossen werden, haben einen ganz bestimmten Zweck: Sie waschen einen Störfaktor aus dem Auge und schützen es so vor einer möglichen Entzündung.

Weshalb bei einer Gemütsbewegung Tränen fliessen, blieb dagegen lange ein Geheimnis und gab Anlass zu vielerlei Spekulationen. Der Biochemiker William Frey stützt in seinem Buch «Weinen: das Geheimnis der Tränen» nun mit beweiskräftigem Material die These, dass Weinen Stress abbaut. Frey hat sowohl Tränen, die bei einer Irritation ins Auge schiessen, als auch emotionale Tränen auf ihre chemische Zusammensetzung hin untersucht und dabei herausgefunden, dass emotionale Tränen 24% mehr Protein enthalten als Tränen, die lediglich dazu dienen, das Auge auszuwaschen. Er stellte auch fest, dass Tränen drei chemische Stoffe enthalten, die der Körper bei Stress freisetzt. Einer davon, nämlich das Hormon Prolaktin, könnte erklären, weshalb Frauen viel öfter weinen als Männer (laut Frei viermal so oft): erwachsene Frauen haben 60% mehr Prolaktin als Männer. Buben und Mädchen, die vor der Pubertät etwa gleich viel weinen, haben gemäss Frey auch denselben Prolaktinspiegel.

85% der Frauen und 73% der Männer fühlen sich nach dem Weinen erleichtert, was umgekehrt zu bedeuten scheint, dass wir uns schlechter fühlen, wenn wir die Tränen unterdrücken. Laut Psychiatriestudien neigen gesunde Menschen eher dazu zu weinen als Menschen, die unter Stressymptomen wie Magengeschwüren oder Kolitis leiden.

FOTO: ISOLDE OHLBAUM