

Rolf Arnold

Wie man liebt, ohne (sich) zu verlieren

29 Regeln für eine kluge
Beziehungsgestaltung

2014

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: © Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Erste Auflage, 2014
ISBN 978-3-8497-0038-6
© 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Nachwort: Nützen Regeln? Vom Sinn und Unsinn einer geregelten Liebe

FRAGE: Sie befassen sich mit der wohl engsten Form menschlicher Beziehungen: der Liebe. Dabei referieren Sie Konzepte und Ergebnisse der Hirnforschung sowie der psychotherapeutischen Paarforschung und empfehlen schließlich 29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung. Kann man Beziehungen in dieser Weise tatsächlich »regeln«? Ist die Liebe zwischen zwei Menschen nicht spontan und geheimnisvoll und sollte dies auch bleiben? Sperrt sich die Liebe nicht gegen eine solche fast instrumentelle Sicht?

ARNOLD: Sicherlich wirkt es auf den ersten Blick überraschend, wenn nicht gar anmaßend, wenn man glaubt, die Frage des Gelingens von Beziehungen in 29 Regeln abbilden zu können. Gleichwohl ist andererseits aber auch nicht zu übersehen, dass Menschen in ihren Beziehungen häufig in ähnlichen und vermeidbaren Verstrickungen straucheln, da sie unvorbereitet und deshalb blauäugig Beziehungen eingehen und von den Partnerinnen und Partnern etwas erwarten, was diese gar nicht leisten können und auch nicht sollten. Viele Menschen sind Analphabeten in emotionalen Dingen. Dies muss nicht so bleiben, denn wir können verstehen, was sich in uns belebt, wieder entsteht und uns treibt, wenn wir lieben, Beziehungen eingehen und Familien gestalten. Hier etwas Klarheit zu liefern und zu einer wirksamen Selbstreflexion einzuladen ist das Ziel meines Buches.

Meine »Regeln« sind keine »Rezepte«, sondern Aufforderungen zur Selbstreflexion und Selbstveränderung.

Deshalb habe ich in einem ähnlichen Buch für Führungskräfte eine Regel formuliert, die da lautet: »Misstrauen Sie Regeln und erforschen Sie Ihre eigene Regelhaftigkeit!« (Arnold 2012c, S. 134 ff.). Auch für die Beziehungsfähigkeit gilt m. E.:

Man kann Beziehungen wirksamer und erfolgreicher gestalten, wenn man sich in der Verbesserung der eigenen Wahrnehmung²⁸ übt und es dem Gegenüber leichter macht, indem man es nicht mit Erfahrungen aus der eigenen Vergangenheit verwechselt.

FRAGE: Geht es Ihnen somit letztlich um die Entwicklung einer Technologie der Liebe?

ARNOLD: So kann man das nicht sagen. Gleichwohl gebe ich zu, dass es schon um die Nutzbarkeit und Einsetzbarkeit der Empfehlungen geht, die wir aus den zahlreichen Erkenntnissen der sozialwissenschaftlichen Forschung heraus entwickeln können. Meine Einschätzung zur Frage des »Technologiedefizits der Pädagogik« (Luhmann u. Schorr 1979), wie man es der Pädagogik immer mal wieder vorgeworfen hat, ist folgende:

Pädagogik kann keine Technologie, wohl aber eine Selbsttechnologie stiften.

Eine Technologie beinhaltet die Vorstellung, dass ein Akteur an einem Gegenstand oder – wie im Falle in einer sozialen Beziehung – an einem Gegenübersystem eine mehr oder weniger sicher kalkulierbare Veränderung erzielen kann. Dies ist in Anbetracht der Kontingenz eines Wirkungsgefüges des Sozialen nicht möglich. Entsprechend »technologisch« ansetzende Strategien oder Instrumentarien gehen deshalb in die Irre. Ganz anders die Selbsttechnologie: Ihre Nutzung bleibt in der Verantwortung des jeweiligen Akteurs, der sie in Anspruch nehmen und ihr folgen kann oder nicht. Selbsttechnologien sind Methoden, Algorithmen und Tools, deren Einsatz und Nutzung

in der Verantwortung des Einzelnen bleiben – so meine Einschätzung.

FRAGE: Gleichwohl bleibt doch die Gefahr einer Vereinfachung angesichts der komplexen Verschränkung von Eigenem und Fremdem, mit der wir es in den menschlichen Beziehungen und im sozialen Handeln zu tun haben?

ARNOLD: Ich glaube nicht, dass die Komplexität des Sozialen größer ist als die, mit der wir es bei der Gestaltung von technischen Lösungen zu tun haben. Das Soziale ist nicht bloß weniger berechenbar und vorhersagbar, wir sind zudem selbst innigst mit ihm verwoben, denn wir sind selbst Teil der Beziehungen, in denen wir leben. Gleichwohl gibt es Einsichten zu den Wirkungsmechanismen des Sozialen, die man nüchtern studieren kann und die uns auch Hinweise zu der Frage geben, was man tun oder besser lassen sollte, wenn man darum bemüht ist, tragfähige Beziehungen, wie z. B. eine Liebesbeziehung, zu gestalten. Mein Anliegen ist es, diese Einsichten verständlich aufzubereiten und zu handhabbaren Empfehlungen zu verdichten. Diese sind prägnant, aber nicht immer leicht verdaulich, und sie haben einen hypothetischen Status, d. h., sie sind aus Empirie gewonnen – u. a. aus den Studien der bereits erwähnten Hirnforschung und Paarforschung, aber auch aus unterschiedlichen Kontexten einer sozialwissenschaftlichen Erforschung unseres Denkens, Fühlens und Handelns sowie aus eigener experimenteller Praxis. Dabei fühle ich mich dem Ansinnen der Züricher Wissenschaftlerin und Therapeutin Verena Kast verbunden, die einmal sinngemäß feststellte, dass es angesichts der Verunsicherungen, mit denen Menschen in der modernen Risikogesellschaft täglich konfrontiert seien, völlig unverständlich sei, wieso man nicht bereits im Schulcurriculum die Nachwachsenden auf die Formen eines beziehungsstiftenden Umgangs mit sich selbst und anderen vorbereite, wie sie u. a. die Psychotherapieforschung bereithalte. Dies ist eine sehr berechnigte Frage, und in diesem Sinne geht es mir um eine

Fortsetzung der Aufklärung auf emotionalem Niveau. Um es klar zu sagen:

Moderne Gesellschaften benötigen eine Art Beziehungskunde, in der die nachwachsende Generation – präventiv – auf die in menschlichen Beziehungen zutage tretenden Mechanismen und Verhakungen vorbereitet wird, indem sie Techniken übt, wie man Beziehungen wirksamer gestalten und entwickeln kann und wie man in diesen selbst zu reifen vermag.

FRAGE: Wie kommen Sie als Erziehungswissenschaftler zu einem solchen pragmatischen Ansinnen? Üblicherweise sperrt sich doch gerade die erziehungswissenschaftliche Forschung gegen solche Eindeutigkeit – oft mit dem Hinweis garniert, dass das menschliche Handeln zu vielfältig motiviert sei, um z. B. Erziehen oder Führungskräften wirklich hilfreiche Anregungen oder gar Empfehlungen geben zu können, möchte man nicht ein stereotypes Verhalten durch ein anderes ersetzen. Das Einzige, was verantwortbar sei, sei deshalb die gründliche Vorbereitung von professionellen Fachkräften, um diese zu befähigen, in konkreten Lagen jeweils situationsadäquat handeln zu können. Aber sind wir nicht in Liebesdingen als Menschen und nicht als Fachkräfte gefragt?

ARNOLD: Im Prinzip stimme ich der von Ihnen erwähnten erziehungswissenschaftlichen Skepsis durchaus zu, obgleich ich selbst oft den Eindruck habe, als würden einige meiner Kollegen mit solchen Argumenten eine unnötig große Distanz zu den Niederungen der Praxis wahren. Es stimmt m. E. auch, dass wir Beziehungsfähigkeit nicht in Studiengängen entwickeln können, da diese eine Alltagskompetenz der Menschen ist; aber wir können sie üben. Auch Sozialwissenschaftlerinnen und Sozialwissenschaftler gestalten in ihrem eigenen Leben nicht allein deshalb gelingendere Beziehungen, nur weil sie Sozialwissenschaftler sind. Beziehungsfähigkeit reift durch Selbstreflexion und

Selbstveränderung – so die Botschaft meines Buches. Was mein pragmatisches Bemühen anbelangt, so bin ich schon ziemlich sicher, dass meine Regeln nicht zu stereotyper Reaktion, sondern zur Selbstreflexion anstiften, wie ich auch aus zahlreichen eigenen Versuchen mit solchen Regeln weiß. Diese Regeln standardisieren ja lediglich mögliche Wege, um sich mit sich selbst in Verbindung zu bringen, ohne dass sie sagen, was man dabei wohl finden wird. In dieser Form ist eine Technologie auch in sozialen Wirkungszusammenhängen möglich und auch zulässig, wenn diese in eine reflexive Bewegung eingebettet ist – ähnlich, wie dies C. Otto Scharmer mit seinem »Presencing« versucht, welches er als eine »soziale Technik« definiert (Scharmer 2011).

FRAGE: Berichten Sie von diesen eigenen Versuchen! Mir scheint, dass Sie aus diesen eine gewisse empirische Rechtfertigung für Ihre Vorschläge beziehen.

ARNOLD: Ja, das ist schon so: Die hier vorgestellten »Regeln« und »Tools« wurden nicht am grünen Tisch entwickelt, sondern sie entstammen fast ausschließlich der eigenen Workshop- und Beratungstätigkeit, wie wir sie seit vielen Jahren mit Führungs- und Lehrkräften in unterschiedlichen Kontexten durchführen. Bei diesen geht es zunächst niemals um die Liebe, aber wir tangieren diesen Bereich eigentlich stets in dem Augenblick, wenn wir die Beziehungsfähigkeit der Akteure in den Blick nehmen. Dann werden selbst vordergründig nüchterne Anliegen, wie z. B. das eigene Verhalten in Konflikten, plötzlich sehr persönlich, und ehe man es sich versieht, befindet man sich inmitten der sehr existenziellen Fragen nach Liebe, Anerkennung und Geborgenheit usw., die bisweilen in eigenen Coachings begleitend vertieft werden²⁹. Es sind also keine im engeren Sinne psychotherapeutischen, sondern führungs- und erwachsenenpädagogische Situationen, aus denen heraus ich berichte – eine, wie ich meine, vielleicht nicht ganz unwichtige Ergänzung zu den vorherrschenden Debatten: Die Frage nach der gelungenen

Beziehung ist eine Alltagsfrage, die überwiegend außerhalb der therapeutischen Kontexte die Menschen umtreibt: im Alltag, in misslingenden Führungskonflikten oder in auswegslosen Lagen mit »schwierig« erscheinenden Menschen. Möglicherweise können diese Nebeneingänge zur Frage der Beziehungsgestaltung eine größere Breitenwirkung entfalten als ein Zugang, der immer noch als pathologisierend erlebt wird. Meine Erfahrung ist: Menschen sprechen von sich aus die Alltagsfragen ihrer Beziehungsgestaltungen an, wenn sie unter harmloseren Themenstellungen zusammenkommen. In solchen Situationen ist es leichter, Beziehung zu thematisieren und zu üben, da – wie gesagt – diese Frage in vielem drinsteckt, was uns mit den anderen verbindet. Dies ist der Unterschied zwischen meinem Ansatz und den Bemühungen der Familien- und Paartherapie:

Die Pädagogik ist prophylaktisch-aufklärend ausgerichtet, während die therapeutischen Ansätze vornehmlich kurativ-heilend ausgerichtet sind. Die Pädagogik befasst sich zudem mit Störungen vor dem Hintergrund einer gelingenden Lebensgestaltung, während die Psychotherapie die Gelingensfragen vor dem Hintergrund gestärkter Ich- und Beziehungsentwicklungen thematisiert.

FRAGE: Verstehe ich Sie richtig, dass sich eine Pädagogik der Beziehungsgestaltung eigentlich mit dem großen Thema der Vorbereitung auf eine gelingende Lebensgestaltung bezieht, mit-hin auch breiter wirkt, als es eine kurative Krisenbewältigung leisten kann?

ARNOLD: Ja, ich sehe dies durchaus in diese Richtung, und was Sie anfragen, hat auch viel mit einem zeitgemäßen Konzept von Allgemeinbildung zu tun: Die Allgemeinbildung, wie sie als Idee im 18. Jahrhundert entstand, ist vom Ansatz her eine Bildung für die Allgemeinheit. Dieser Perspektive liegt nicht nur ein hoher demokratischer Anspruch, sondern auch eine große

Pragmatik zugrunde. Bildung sollte ihren exklusiven Charakter verlieren und sich den Belangen der breiten Bevölkerungsschichten zuwenden. Damit ist die Lebens- und Beziehungspraxis der Menschen zumindest im Fokus, selbst wenn die Lehrpläne und Curricula der Schulen diesen Fokus noch nicht glaubwürdig aufgegriffen und didaktisch realisiert haben. Hier stehen wir immer noch am Anfang – auch in der Pädagogik, der Wissenschaft von der Bildung und Erziehung des Menschen. Ein Kollege sprach deshalb von den »verborgenen Gefühlen der Pädagogik« (Buddrus 1992), was vielleicht etwas überspitzt ausgedrückt, aber nicht ganz unzutreffend ist.

FRAGE: Sie schlagen demnach eine Veränderung der Bildungs- und Erziehungspraxis in den Schulen, aber wohl auch in den Familien vor? Können die Lehrkräfte und die Eltern denn wirklich den damit verbundenen Ansprüchen gerecht werden?

ARNOLD: Eine sehr berechtigte Frage. Sicherlich spricht einiges dagegen, andererseits beobachten wir seit einigen Jahren das Erstarken einer systemischen Pädagogik, an deren Entwicklung wir selbst kräftig mitwirken (vgl. Arnold u. Arnold-Haecky 2009). Diese stellt nicht nur die verschiedenen Formen des Umgangs mit Erziehungsproblemen infrage, sie rückt auch die Persönlichkeit des Handelnden neu in den Blick. Viele Lehrkräfte, aber auch Väter und Mütter, lassen sich dabei auf neue Formen des Umgangs mit sich selbst und ihren Kindern bzw. Schülern ein. Dafür stellen sie ihre vertrauten Gewissheiten infrage und suchen nach neuen Formen eines Denkens und Fühlens »vom anderen her«, und es gibt bereits auch zahlreiche Lehrertrainings, die diese Suche nach einer systemischen Professionalität unterstützen.

FRAGE: Wenn es stimmt, dass die Persönlichkeit der Menschen bereits bis zum dritten oder fünften Lebensjahr weitgehend grundgelegt ist, dann steht die familiäre Erziehung und mit ihr die Erziehungswissenschaft im Fokus. Was wissen wir

heute über die Erziehungsformen, in denen auch die Grundlagen der Beziehungsfähigkeit reifen können?

ARNOLD: Dieser Hinweis ist von zentraler Bedeutung, da in der breiten Öffentlichkeit immer wieder Erziehungskonzepte aufwind erhalten, von denen wir eigentlich empirisch recht gut begründet zeigen können, dass sie die Beziehungsfähigkeit der Kinder eher einschränken als fördern. Insbesondere die eindimensionalen Forderungen nach »mehr Disziplin« wurden in diesem Zusammenhang in der Pädagogik recht entschieden zurückgewiesen, da sie allzu deutlich mit historisch kontaminierten Vorstellungen von Wohlverhalten und Anpassung einhergehen und für die Persönlichkeitsreifung zerstörerische Wirkungen entfalten können. In diesem Sinne habe ich bereits in meinem Buch Aberglaube Disziplin festgestellt:

»Eingrenzung bedeutet jedoch oft Einsperren, wenn nicht der Person, dann doch Einsperren der Emotionen, die oft hinter einem von uns als problematisch empfundenen Verhalten liegen und in ihm bloß zum Ausdruck kommen. Die verstehende Suche danach, worum es eigentlich geht, setzt aber Bindung und Begleitung voraus, ohne die der Erziehende in seinen eigenen Deutungen und Gefühlen hinsichtlich des als problematisch empfundenen Verhaltens gefangen bleibt. (...) Wer bereits weiß, was das als problematisch empfundene Verhalten bedeutet und was demzufolge zu tun ist, (...) dem können keine wirklich wirksamen Erziehungshandlungen gelingen« (Arnold 2007, S. 94).

Ein zentrales erziehungswissenschaftliches Ergebnis ist die Einsicht, dass die eigentliche Entwicklung der Persönlichkeit im Kontext der frühen Beziehungen erfolgt: Erziehung ist somit der zentrale Mechanismus, durch den die Beziehungsfähigkeit zur Reifung gelangen kann. Die frühen Festlegungen können aber durch ein selbstreflexives Lernen aufgeweicht und durch das Erproben und die Übung neuer Formen des Umgangs transformiert werden.

FRAGE: Eine Frage zum Abschluss: Was hat es mit der Zahl 29 auf sich? Es sind immer 29 Regeln, zu denen Sie gelangen. Ist das eine besondere Zahl?

ARNOLD: Das vermag ich nicht zu beurteilen. Immerhin taucht diese Zahl auch bei der religiösen Gemeinschaft der Bishnoi auf, die im 15. Jahrhundert von dem Guru Jambheswar im Gebiet des heutigen Bundesstaates Rajasthan gegründet wurde. Der Name dieser Gemeinschaft bedeutet »Neunundzwanzig«, da Jambheswar seine Lehre in 29 ökologische und spirituelle Gebote fasste, nach denen seine Anhänger auch heute noch leben³⁰ (Otte 1992). Diese Parallele ist interessant, aber rein zufällig. Ich erfuhr von ihr erst, nachdem ich bereits mein Erziehungsbuch »29 Regeln der Erziehungsklugheit« geschrieben hatte (vgl. Arnold 2011). Warum ich es damals bei 29 Regeln beließ, kann ich nicht mehr genau sagen. Ein Motiv ist dabei sicherlich gewesen, die Regeln unfertig bleiben zu lassen, also nicht 30 oder gar 300 Regeln zu formulieren, wie dies Balthasar Garcian (1601–1658) mit seinen von Arthur Schopenhauer übersetzten 300 Regeln der Weltklugheit tat (Garcian 1832). Mein Vorhaben ist deutlich weniger ambitioniert: Es geht – um es nochmals zu sagen – um die Skizzierung einer Pädagogik der Liebe, mit deren Hilfe Menschen auf die gelingende Gestaltung von engen Beziehungen vorbereitet werden können oder sich selbst vorbereiten.