

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 10

Artikel: Beziehungen in unserer schnelllebigen Zeit : Wegwerfartikel Mensch
Autor: Helfenstein, Heidy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812501>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

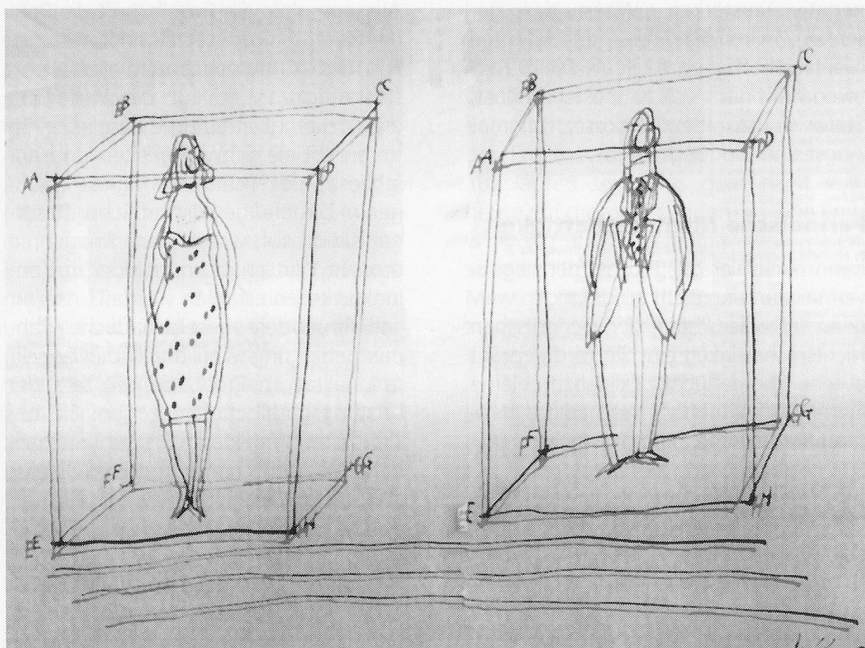
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Beziehungen in unserer schnelllebigen Zeit

WEGWERFARTIKEL MENSCH*

Heidy Helfenstein

Die zunehmende Isolation des einzelnen in unserer sogenannten Massengesellschaft ist eine nicht wegzuleugnende Tatsache. Immer mehr, auch junge Menschen, vereinsamen, verfügen über kein soziales Netz mehr, das sie trägt. Für immer mehr Menschen ist der Begriff «Geborgenheit» Utopie geworden und wird, wenn überhaupt nur noch im engsten Familienkreis erlebt.



Durch anonyme Großstadt-Siedlungen, Trennung von Wohn- und Arbeitsplatz, vermehrte Mobilität fällt oft ein Heimats- und damit Geborgenheitsgefühl im weiteren Umfeld weg. Was, wenn dieser Hort der Sicherheit, die Familie, wie es ja heute immer häufiger der Fall ist, auch noch auseinanderbricht? Wie oft ziehen sich dann auch noch sogenannte Freunde zurück, wollen nicht Partei ergreifen, laden als «intakte Paare» nur ebensolche ein?

Droht eine seelische und soziale Umweltverschmutzung?

Die ganze Beziehungsstruktur hat sich in unserer modernen Welt gewandelt. Früher, zu Zeiten von mehr Überschaubarkeit und weniger Anonymität, von grösserer Sesshaftigkeit konnten sich Freundschaften zwischen Individuen

und verschiedenen Familien langsam entwickeln und festigen. Sie entstanden zwischen Schulkameraden, welche ein Leben lang im selben Ort wohnen blieben, festigten sich über Generationen zwischen benachbarten Bauernfamilien, die sich gegenseitig bei der Ernte aushalfen. Man war aufeinander angewiesen, man kannte die Geschichte des anderen von Kindheit an, freundschaftliche Beziehungen hatten etwas

„Brauchen wir vielleicht eine neue Ökologie der Beziehungen?“

natürlich Gewachsenes, etwas Selbstverständliches an sich. Sie waren vielleicht auch weniger freiwillig, weniger selbstgewählt als heute, der Bekann-

tenkreis war allgemein kleiner, man hatte weniger Ausweich- und Wahlmöglichkeiten. Heute gehen wir scheinbar freier Beziehungen, Freundschaften und Liebesbeziehungen ein. Aber tun wir es tatsächlich bewusster und damit wirklich innerlich frei? Ist nicht der Zwang der Tradition abgelöst worden durch eine gewisse Oberflächlichkeit in Beziehungen, durch die Jagd nach Profit, Prestige oder möglichst schnellen Genuss versprechende «Freundschaften»? Verhalten wir uns auch auf diesem Gebiet nicht oft wie verwöhnte Kinder. Wir wollen alles, und alles möglichst schnell und ohne grosse eigene Anstrengung.

Brauchen wir vielleicht eine neue Ökologie der Beziehungen?

Mir scheint, dass viele von uns noch nicht gelernt haben, mit dem Wechsel umzugehen, der durch die grössere Mobilität auch in Freundschaften und Beziehungen stattgefunden hat. Die Wahlfreiheit ist wirklich grösser geworden; geografische und Standesgrenzen sind verwischt. Die soziale Kontrolle in der Anonymität nimmt ab, wir haben die Freiheit, unsere Freunde, Liebes- und Ehepartner zu wechseln, ohne soziale Ächtung zu riskieren. Aber wir wissen mit dieser Freiheit noch nicht bewusst umzugehen. Wir brauchen dringend eine neue Kultur der zwischenmenschlichen Beziehung in allen ihren Formen, von der Freundschaft bis zur Liebesbeziehung. Sonst droht eine *seelische und soziale Umweltverschmutzung* unsere Beziehungsfähigkeit zu vergiften. Die Isolation und Einsamkeit der Menschen und ihre Folgen wie Drogensucht, Suizid, kriminelle Verzweiflungstaten werden zunehmen, wenn wir weiterhin unser Konsumverhalten auf unsere Beziehungen ausdehnen.

Genau wie es sich heute rächt, dass wir jahrzehntelang die Erde ausgebeutet haben, so wird es sich immer mehr rächen, wenn wir uns ausbeuterisch in Liebe und Freundschaft verhalten.

Bei gewissen Freundschaften und Liebesbeziehungen kann man sich oft des Eindrucks nicht erwehren, dass sie unter den Gesetzen der freien Marktwirtschaft geschlossen wurden. Freunde haben uns nützlich zu sein, Freundschaften sollen rentieren wie Geschäfte. Wie inflationär und damit entwer-

* Zur Verfügung gestellt von der Chefredaktion «Natürlich». Besten Dank.



tend der Begriff «Freund» heute oft verwendet wird, zeigt schon das Wort «Geschäftsfreunde». Sicher gibt es Geschäftspartner, die im Laufe der Zeit echte Freunde werden, aber die Regel ist es wohl kaum. Die Freundschaft besteht, solange durch den anderen Profit erzielt werden kann.

Wie viele Menschen machen die Erfahrung, dass sich nach einem geschäftlichen Verlust die sogenannten Freunde, vor allem Geschäftsfreunde, nach und nach zurückziehen?

Wie viele schmücken sich mit der Freundschaft zu einem Prominenten, einem Mächtigen unserer Zeit, der ihnen als Statussymbol oder Steigbügelhalter dienen soll. Und wo bleiben all diese Freunde und Bekannten nach einem Karriereknick, einem Wechsel des wichtigen öffentlichen Amtes?

Aber auch im allerprivatesten Bereich gehen wir oft nicht subtiler mit unseren Beziehungen um. Die Freundschaft zur Frau wird von Männern in unserer Kultur oft nur gesucht, solange sie jung, attraktiv, sexuell jederzeit verfügbar, bereit und damit als Lust- oder Prestigeobjekte geeignet ist. Eine rein kollegiale, platonische Freundschaft zu einer halbwegs anziehenden Frau wird von den meisten Männern a priori als unmöglich oder uninteressant eingestuft, selbst wenn diese Frau doch ganz andere Werte ausserhalb ihrer Weiblichkeit zu bieten hätte. Ältere Frauen werden oft gar nicht mehr zur Kenntnis genommen. Etwas besser geht es da den Herren der Schöpfung, aber oft auch nur, weil der betreffende Mann gesellschaftliche oder finanzielle Macht symbolisiert. Das heisst, genauso wie gewisse Männer die Wahrnehmung von Frauen auf ihre Verfügbarkeit als Lust- oder Status-Symbol reduzieren, so eingeengt ist der Fokus gewisser Frauen bezüglich Männer auf deren Verwert-

barkeit als Financiers und Heiratsobjekte, welche sie als Partnerinnen gesellschaftlich aufwerten sollen. Allerdings wird die Zahl dieser Frauen durch Rollenwandel und eigene finanzielle Unabhängigkeit rasant kleiner. Es scheint, als versuchten heute Frauen, ihre männliche Seite vermehrt zu integrieren als Männer ihre weibliche, und deshalb sind sie womöglich auch deshalb eher fähig, Freundschaften zum anderen Geschlecht auch ohne sexuelle Komponente zu leben und zu geniessen. Das Argument, dass die männliche Triebnatur eine platonische Beziehung zu einer halbwegs attraktiven Frau verunmögliche, kann ruhig in das Reich der Mythen und Sagen verbannt werden, denn wir sollten uns eigentlich über das Stadium des Neandertalers hinausentwickelt haben, wo es im Leben vorwiegend um rein biologische Produktivität und Kreativität ging und Männer nur nach dem Gesichtspunkt der Überlebenssicherheit und Frauen nach demjenigen der Nachkommenssicherung gewählt wurden.

Beziehungen als Konsumverhalten

Wir werden alle an unserer inneren Einsamkeit und deren Folgen zugrundegehen, wenn wir fortfahren, Beziehungen nach den Gesetzen der Marktwirtschaft zu behandeln. Wir werden alles verlieren, wenn wir Beziehungen und Freundschaften wie ein Tauschgeschäft eingehen und ängstlich darauf achten, mindestens soviel zu profitieren, wie wir einbringen. Freundschaften sind nun mal keine Gegengeschäfte und müssen nicht auf jede Investition hin sofort Profit abwerfen.

Die Gesundheit einer Gesellschaft zeigt sich auch darin, wie sie mit ihren Kranken und Alten umgeht. Wenn wir

diese einfach abschieben, weil sie kein Wirtschaftsfaktor in Produktion und Kaufkraft mehr sind, rennen wir nur vor unserer eigenen Angst vor Schwäche und Alter davon. Wir flüchten auch hier – wie in vielen unserer Beziehungen – in Oberflächlichkeit und Betriebsamkeit, um uns nicht mit dem anderen und unserer eigenen schwachen Seite echt einlassen zu müssen.

So wie wir im Zeichen des absoluten Konsums alles Defekte nicht mehr reparieren, sondern wegwerfen, ersetzen, umtauschen, so gehen wir mit unseren Schwachen, Alten, Kranken, aber auch mit unseren Beziehungen um. Statt unsere Konflikte zu bearbeiten, tauschen wir den Lebenspartner aus, statt echter Konfrontation in Freundschaft mit dem anderen und damit auch mit der dunklen Seite in uns, suchen wir lieber pflegeleichte, anspruchslose, oberflächliche und damit austauschbare «Freunde», die uns in unserem Menschsein nicht fordern. Damit verbauen wir uns aber eine echte Chance zur Weiterentwicklung. Ein Symptom dafür sind Bekanntschaftsinserate, wo «aufgestellte» Partner mit den gleichen «Betäubungs-Vorlieben» wie Sport, Kino usw. gesucht werden statt Menschen mit Tiefgang, Sensibilität, Konfliktfähigkeit. Oft hören sich diese Inserate wie Versandhaus-Katalogtexte an, eine lange Liste der Erwartungen äusserer Eigenschaften, die für das Gelingen einer Partnerschaft etwa ebenso unwichtig sind wie die Augenfarbe für die Sehschärfe. Sie sagen nur etwas aus über die Unreife und Ignoranz ihrer Verfasser.

Wie finden wir wieder zu echten Beziehungen?

Ich glaube, der erste Schritt zu einer gesunden Beziehung zum Mitmenschen besteht darin, mit unserem Innern in Beziehung zu treten. Wir müssen uns unsere innersten Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen, die wir auf eine Beziehung projizieren, bewusstmachen. Und wir müssen unterscheiden lernen zwischen Erwartungen an eine Beziehung, die unrealistisch sind, die den Partner zum Werkzeug der Befriedigung unserer materiellen, gesellschaftlichen oder rein sexuellen Bedürfnisse degradieren, und dem Wunsch, sich wirklich mit dem Gegenüber einzulassen. Oft sind es auch unsere emotionalen frühkindlichen Defizite, welche wir primär in einer Beziehung gesättigt sehen wollen.

Als mündige, reife Personen – ob Mann oder Frau – müssen wir aber die Eigenverantwortung für diese Bedürfnisse selber übernehmen und dürfen eine Aufwertung unserer Person gesell-

schaftlicher oder emotionaler Art niemals als Zweck der Beziehung sehen. Es mag eine angenehme Begleiterscheinung einer Beziehung sein, dass wir uns gesellschaftlich geborgener, emotional gestützt und allgemein sicherer fühlen, aber sie darf niemals primär aus diesem Grund eingegangen werden. Erst wenn ich bereit bin, Abschied zu nehmen von versteckten Erwartungen, um mich auf den anderen wirklich einzulassen, erst dann bin ich zu echter Freundschaft fähig. Erst dann kann auch in einer Liebesbeziehung beglückende Sexualität entstehen. Beziehung heisst, in Bezug zum anderen, auf ihn bezogen sein, ihm aus meinem Innersten heraus begegnen, von Mensch zu Mensch, und nicht als Investor, der auf ein möglichst gutes Gegengeschäft, sei es in Form von sexueller, materieller oder gesellschaftlicher Attraktivität des Partners hofft. Wir kamen über eine feudalistische, unfreie Struktur zu einer pervertierten marktwirtschaftlichen Form der sozialen Beziehungen und müssen uns nun weiterentwickeln zu einer neuen eigenverantwortlichen, reiferen, individualistischen Beziehungs-Kultur.

Es gibt allerdings Erwartungen, die in einer Beziehung absolut ihre Berechtigung haben, ja sogar unabdingbar sind. Hier geht es um so grundlegende Eckpfeiler wie Loyalität, Ehrlichkeit, Gegenseitigkeit, Zuverlässigkeit und eine gewisse Gleichwertigkeit der Partner, worunter ähnliche ethische Wertvorstellungen und eine ähnliche seelische Entwicklungsstufe zu verstehen sind. Ohne diese Voraussetzungen ist eine Freundschaft, in welcher Form auch immer, schlicht und einfach unmöglich. Wenn man beginnt, seine Beziehungen auf diese Kriterien hin unter die Lupe zu nehmen, fällt es einem leichter, die Spreu vom Weizen zu trennen. Echte Freundschaft, echtes In-Beziehung-Sein kann auch fordernd und anstrengend sein, aber wenn ich mich darauf einlasse, bringt es mich in meiner Entwicklung bestimmt weiter als der Kontakt mit irgendwelchen «aufgestellten» Leuten, die per Zufall mein Hobby teilen.

Viele Menschen, die sich über Einsamkeit beklagen, bemerken nicht, dass sie alle neuen Bekanntschaften durch die Rasterbrille ihrer Bedürfnisse betrachten. Wir müssen lernen, den anderen in seiner Ganzheit wahrzunehmen, uns von Klischeevorstellungen, wie unser(e) Partner(in) oder Freund(in) zu sein hat, freizumachen. Wenn wir Beziehungen nur eingehen, weil uns der neue Freund mit seinen Beziehungen bei unserer Karriere behilflich sein kann oder weil die neue Geliebte als Sexy-Blondine unserem Klischeebild



einer begehrten Frau entspricht und wir damit bei unseren Kollegen aufgewertet werden, müssen wir uns nicht wundern, wenn wir in Beziehungen unglücklich werden. Ich möchte das Gewicht auf das Wort «nur» legen, es ist absolut nicht verwerflich, dass uns ein Freund bei unserer Karriereplanung einen Freundschaftsdienst erweist oder dass wir uns eine Frau als Geliebte suchen, die auch äusserlich unserem Traumbild entspricht. Aber es ist eine Entwertung des Mitmenschen, wenn wir ihn auf eine bestimmte Eigenschaft reduzieren, die uns gerade dienlich ist, wenn wir sozusagen blind für seine anderen Qualitäten werden, wenn wir ihn fallenlassen, sobald er durch geschäftlichen Misserfolg, durch Krankheit oder Alter dem gewünschten Zweck nicht mehr dient. Wir entwerten uns aber auch selbst, wenn wir, zum Beispiel um uns im Reichtum oder in der Schönheit eines Partners zu sonnen, seine charakterlichen Mängel übersehen und ihn als reines Aushängeschild benutzen. Damit verbauen wir uns den Zugang zu echter Beziehung und Intimität und verlieren das Wertvollste, was wir Menschen besitzen, unsere Selbstachtung.

Ähnlich verhalten wir uns, wenn wir bei allen neuen Begegnungen die klare Wahrnehmung des anderen durch die Brille des Vorurteils vernebeln. Müssen wir wirklich an so vielen wertvollen Menschen achtlos vorbeigehen, weil ihre Körper-, Gesichts- oder Nasenform nicht ins Idealbild unseres Traumpartners passt? Warum suchen wir im scheinbar Hässlichen nicht die durch den Geist belebte Schönheit, die auch erotisch sehr anziehend sein kann? Warum suchen wir bei der schönen Frau nur die schnelle Triebbefriedigung und nicht auch die verlässliche, intelligente Partnerin? Wer sagt, dass äusserliche Eitelkeit und Schönheit Intelligenz

und Tiefgang ausschliessen? Oder wer beweist uns, dass ein unscheinbarer Kumpeltyp, wenn er geliebt wird, nicht umwerfend sexy sein kann?

Je weniger Qualitäten wir in uns selber entwickelt haben, d. h. also je reduzierter wir selber sind, desto eher reduzieren wir potentielle Freunde und Geliebte auf die spärlichen, von uns gewünschten Eigenschaften. Je weniger wir uns selbst gestatten, die Vielfalt unserer Seinsmöglichkeiten auszuleben,

“Beziehung heisst, in Bezug zum anderen, auf ihn bezogen sein.”

desto weniger sind wir fähig, den anderen ganzheitlich in allen seinen Facetten wahrzunehmen und vor allem auch mit jenen Seiten zu akzeptieren, die nicht primär unserer Bequemlichkeit oder Bedürfnisbefriedigung dienen. Erst dann sind wir in der Lage, uns von neuen Begegnungen überraschen zu lassen, gespannt zu sein auf den Menschen hinter der Fassade, und wir verschancen uns nicht gelangweilt hinter Vorurteilen. Erst dann wird der Kontakt zum anderen Menschen wieder ein echtes Abenteuer, bei dem alles möglich ist.

Erst wenn wir unsere eigene Ganzheit zulassen und leben können, ängstigt uns die Ganzheit und Vielfalt des anderen nicht mehr. Aber auch erst dann ist echte beglückende Nähe, Freundschaft und Beziehung möglich. Denn erst dann sind wir wirklich in Bezug, aufmerksam, offen, wach und interessiert dem anderen zugeneigt, die Grundvoraussetzung für wahre Freundschaft und Liebe. ■