

Was die Liebe so kompliziert macht, und wie sie trotzdem gelingen kann.



Christoph Kolbe
geb. 1955, verheiratet,
3 Kinder, psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis, Lehrtherapeut, Gründer und Leiter des Norddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Hannover, Vorsitzender der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) Deutschland, Vorstandsmitglied der GLE International, erfolgreiche internationale Vortragstätigkeit, Veröffentlichung von Beiträgen in div. Fachzeitschriften.

In uns allen steckt die Sehnsucht nach gelingender Beziehung, nach dem Gelingen der Liebe. Und wenn Liebende sich trennen, trennen sie sich nicht, weil sie Lust haben, sich zu trennen, sondern weil sie nicht wissen, wie sie gut zusammenbleiben können. So berichten es jedenfalls all diejenigen, die eine Trennung erlebt haben.

Die Idee der glücklichen und dauerhaften Partnerschaft ist ein zentrales Bedürfnis der meisten Menschen. Wenn der geliebte Mensch unser zaghaftes oder auch hartnäckiges Werben positiv beantwortet, könnten wir vor Glück die ganze Welt umarmen. Wie einsam und verloren fühlen sich demgegenüber viele Menschen in dieser Welt, die auf den geliebten Partner bislang nicht trafen.

Gleichzeitig ist die Partnerschaft einer der gefährlichsten Orte in dieser Welt. Gefährlich weil es so weh tut, wenn eine Liebe zerbricht, eine Untreue zu ertragen ist oder eine Entfremdung immer mehr um sich greift.

Was lässt sich sagen und beitragen zu einem Thema, das seit jeher derart intensiv in Büchern und Vorträgen behandelt wurde und wird? Auch die Psychologie versucht, seit Jahrzehnten Antworten auf die Frage nach Liebe und Partnerschaft zu geben. Was also lässt sich zusammenfassen und aussagen, so dass es einen hilfreichen Beitrag für die Fähigkeit zu lieben bildet? Ich versuche diese Annäherung in einigen Gedankengängen.

I. Problemfelder der Annäherung zum Thema Liebe

Fragt man Partner, ob sie sich lieben, so können diese interessanterweise recht genau beantworten, ob und in welcher Intensität skaliert diese Liebe da ist - oder noch da ist. Es scheint also ein *Gespür für das Phänomen Liebe* zu geben. Gleichzeitig ist interessant zu beobachten, dass sich gerade die psychologische Forschung und Literatur schwer tut mit dem Phänomen der Liebe. Bescheidener spricht sie lieber von der Partnerbeziehung. Das hat wohl damit zu tun, dass die Liebe so schwer fassbar ist und es bis heute *keine gültige Definition der Liebe* gibt. Im Grunde weiß niemand so ganz genau, was Liebe ist. Er oder sie weiß lediglich, dass er oder sie liebt und deshalb glücklich oder eben unglücklich ist. Davon ist ja die Literatur ein beredtes Zeugnis.

Und sicher liegt es noch an einem anderen Phänomen, weshalb Liebe so schwer definiert werden kann: *Liebe ist ein intentionaler Akt*. Alle Versuche, Liebe zu begründen und Liebe zu analysieren, müssen scheitern, weil sich intentionale Akte auf diesem Wege nicht erschließen lassen. Intentionale Akte stehen im Zusammenhang mit Werten. Auf diese Werte trifft der Mensch und wird von ihnen berührt, lässt sich von ihnen in Bewegung setzen und begeistern. Er macht diese Werte nicht, wie er auch die Liebe nicht machen kann, sondern er wird von ihnen affiziert, durch sie berührt. So ist es auch mit der Liebe.

Dort, wo der liebende Mensch der Kostbarkeit und unverwechselbaren Einzigartigkeit eines anderen Menschen begegnet und von ihr fasziniert wird, dort entflammt die Liebe, ohne dass wir dies letztlich erklären und begründen können. Von dieser Liebe können wir nur erzählen, so wie wir alles Kostbare unserer Erfahrung gerne beschreiben, uns darin anfragen lassen und „ins Schwärmen kommen“. In dieser Haltung der Erzählung und in einer Haltung der achtsamen Aufnahme dieser Erzählung bei unserem Gegenüber ist dann die Kostbarkeit des Erlebens unserer Liebe wunderbar aufgehoben. Deshalb ist es auch unangemessen, wenn das Phänomen der Liebe psychologisch reduziert wird auf einzelne spezifische Elemente, z. B. auf die wechselseitige Befriedigung von Bedürfnissen, so berechtigt dieser Blick im Einzelnen durchaus sein kann und ich auf ihn auch noch zu sprechen kommen werde. Diese Sichtweise allein wäre reduktionistisch.

Auch ich möchte hier nicht den Versuch wagen, das Wesen der Liebe näher zu bestimmen. Jedoch möchte ich helfen, einige Ebenen zu differenzieren, die für das praktische Zusammenleben in der Partnerschaft hilfreich sein können.

Hierzu muss man zunächst wissen: Die Liebesbeziehung ist eine geistesgeschichtlich junge Erscheinung. Früher bestimmten eher pragmatische Erwägungen, normative Zwänge oder im Elternhaus getroffene Absprachen die Wahl des Partners. Daraus sind nicht immer die schlechtesten, sondern durchaus auch Liebesbeziehungen erwachsen. Die Dauerhaftigkeit von Partnerschaften stand deshalb in früheren Jahrzehnten und

Jahrhunderten massiv unter gesellschaftlichen, religiösen und ökonomischen Zwängen. Dies hat sich heute maßgeblich geändert. Jeder einzelne Partner entscheidet, ob er oder sie noch mit ihm oder ihr zusammen bleiben möchte. Das erhöht den Druck auf den Einzelnen und spitzt die Frage der Verantwortung für die Beziehung enorm zu. Das ist etwas absolut Neues, mit dem wir es alle zu tun haben.

Es hat etwas Entlastendes, wenn alle wissen: So ist das geregelt, und so wird es bis zum Ende der Tage sein. Wenn aber alles in die freie Entscheidung des Einzelnen gestellt ist, dann steht der Einzelne immer wieder vor der Frage: Ist es denn richtig und stimmt es, dass wir beide noch zusammen sind? Es ist somit nicht mehr die gesellschaftliche Norm, sondern *die freie Entscheidung des Einzelnen, die der Partnerschaft die Kontinuität verleiht*. Damit ist die strukturelle Sicherheit einer Beziehung fragiler geworden. Man mag dies beklagen oder als Befreiung empfinden. In jedem Fall muss ein Paar seine eigene Begründung für ein kontinuierliches Zusammenleben finden. Das ist ein Anspruch an moderne Partnerschaft.

Liebe ist fragil und führt in die Tiefe

Somit lassen sich zwei wichtige Schlussfolgerungen bis hierhin festhalten:

Liebe ist fragil. Sie ist nicht ein für allemal gesichert. Und:

Liebe führt in die Tiefe. Sie berührt uns in einer Dichte und Intensität, der wir nicht ohne weiteres entkommen können.

Wenn aber alles in die freie Entscheidung des Einzelnen gestellt ist, dann steht der Einzelne immer wieder vor der Frage: Ist es denn richtig und stimmt es, dass wir beide noch zusammen sind? Es ist somit nicht mehr die gesellschaftliche Norm, sondern die freie Entscheidung des Einzelnen, die der Partnerschaft die Kontinuität verleiht.

Die Liebe berührt tiefste Wünsche, zum Beispiel die Sehnsucht nach Geborgenheit oder die Sehnsucht, endlich Anerkennung zu finden, oder die Sehnsucht, einmal wichtig sein zu dürfen für jemanden ... Diese Wünsche sind im Grunde genommen das Gegenstück der Ängste. Denn Ängste und Wünsche hängen intensiv zusammen.

Diese Realität der Fragilität und der Dichte von Liebe hat nun im Wesentlichen vier Auswirkungen.

1. Jede Liebe rührt an tiefe Ängste.

Im Grunde kommen Sie an diese tiefen Ängste nur ran, wenn Sie wirklich lieben. Anders gesagt: Dort, wo Sie erleben, dass Sie lieben, sind Sie plötzlich voller Emotionen, denn wenn Sie sich verbindlich einlassen, spüren Sie plötzlich das Gewicht, um das es geht. Wenn wir dieses Gewicht spüren, kommen wir in Berührung mit tiefen Ängsten, zum Beispiel mit der zentralen Angst, verlassen zu werden. Wenn Sie also der Liebe nicht den Charakter einer passageren Erscheinung geben, sondern sich mit einer gewissen Aufrichtigkeit und Verbindlichkeit auf einen Partner einlassen, dann wird sich über kurz oder lang - besonders wenn der Partner sich entfremdet - diese zentrale Angst einstellen: Wirst du bei mir bleiben, oder wirst du mich verlassen?

Es gibt viele andere Ängste, die im Gefolge einer Liebesbeziehung auftreten können, z. B. die Angst, vereinnahmt zu werden. Liebende haben dann den Eindruck: Mir schnürt es die Kehle zu, wenn ich in deine Nähe komme, weil du so viel von mir erwartest. Oder die Angst, nicht um seiner selbst willen geliebt zu werden. Es ist praktisch, wenn man eine Beziehung eingeht, von der man weiß, dass man für den andern so wichtig ist, dass er ohne einen nicht gut zu Recht kommt. Stellen Sie sich aber vor: Der andere entwickelt sich weiter und sagt: Dafür brauche ich dich nicht mehr. Auf einmal stehen wir vor der schwierigen Frage: Bleibst du auch,

wenn du mich nicht mehr brauchst? Und damit sind wir bei der echten Frage nach der Liebe. Oder die Liebe rührt an die Angst, sich nicht entfalten zu dürfen, d. h. in Ängste zu kommen, wenn man etwas will, aber nicht weiß, ob man das darf, weil man nicht weiß, wie es dem Partner damit geht.

Diese Ängste konnten vielleicht in früheren Jahrhunderten schlummern, weil die Beziehung aufgrund von wirtschaftlichen Notwendigkeiten und klaren gesellschaftlichen und religiösen Rollenvorgaben gesichert war. Mit dem Eingehen einer modernen Liebesbeziehung aktivieren diese Ängste sich aber, weil es um etwas geht, weil das Herz beteiligt ist, weil man eben nicht mehr gleichgültig ist.

Es gibt übrigens eine interessante Gegenbewegung dazu, die ich in therapeutischen Gesprächen festgestellt habe. Manche Menschen haben mir berichtet, dass ihnen die Erfahrung einer Kränkung, einer Verletzung oder einer Trennung so weh getan hat, dass sie eine bewusste Entscheidung getroffen haben, nicht mehr zu lieben. Das schließt nicht aus, dass bewusst kurzfristige, auch sexuelle, Beziehungen eingegangen werden, aber dass eine innere Grenze erlebt wird, sich nicht noch einmal in der Tiefe und Intensität der Liebe auf einen Menschen einzulassen.

2. Die Liebe berührt tiefste Wünsche.

Zum Beispiel die Sehnsucht nach Geborgenheit oder die Sehnsucht, endlich Anerkennung zu finden, oder die Sehnsucht, einmal wichtig sein zu dürfen für jemanden ... Diese Wünsche sind im Grunde genommen das Gegenstück der Ängste. Denn Ängste

und Wünsche hängen intensiv zusammen. Ängste melden sich immer dort zu Wort, wo das, was wir uns so tief wünschen, so gefährlich ist, ob wir es aussprechen können und dürfen, weil wir nicht wissen, wie wir es aushalten, wenn wir es nicht bekommen, wenn der Wunsch also nicht erfüllt wird. Haben Sie eigentlich schon einmal Ihre tiefste Sehnsucht nach Geborgenheit zugelassen, oder spüren Sie, wenn Sie in die Nähe des geliebten Menschen treten, dass dann immer ein kleiner Vorbehalt bleibt, weil es besser ist, sich abzusichern und sich nicht gänzlich fallen zu lassen, als sich ganz auf den anderen zu verlassen und dann in die Angst zu kommen, möglicherweise verlassen zu werden? Liebe aktiviert also immer gleichzeitig die Ängste und die tiefsten Wünsche, die wir haben.

3. Moderne Liebe fragt im Verlaufe eines Lebens immer wieder neu die Motive für das Zusammenbleiben an.

Motive aber können sich im Laufe eines Lebens ändern, so wie sich der Mensch weiter entwickelt. Das ist auch ein Problem der Liebe, dass wir nicht wissen, ob das, was einmal Gültigkeit hatte, als wir zwanzig waren und uns füreinander entschieden haben, ob das heute nach 10, 20 oder 30 Jahren immer noch gilt, oder ob wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben, ganz andere Schwerpunkte zu setzen. Daraus aber ergeben sich wiederum zwei Fragen: Ist die Dauerhaftigkeit einer Beziehung dem „Zufall der persönlichen Reifung“ unterworfen? Oder hängt sie ständig von neuen gesellschaftlich gängigen Werten ab?

Wäre es nicht viel praktischer, wenn der Mensch sich nicht weiter entwickeln würde? Also stellen Sie sich vor: Am Tage X hat man einmal eine Entscheidung füreinander getroffen, und dann weiß man so im Stillen, das wird jetzt bleiben. Dieser Gedanke hat ja auch etwas Entlastendes. Wenn es im Zorn und im Verlauf einer Ehekrise einmal hochkocht, dann sind das genau die Vorwürfe: „Früher warst du Früher konnte man sich auf dich verlassen ...“ Plötzlich hat sich viel verändert, und wir wissen gar nicht, wie wir diese Veränderung integrieren sollen. Zum Beispiel ist einer der höchsten Werte in unserer Gesellschaft im Augenblick der Wert der Selbstverwirklichung. Wie gelingt es aber, wenn Selbstverwirklichung so etwas Wichtiges ist, dass man trotzdem miteinander klar kommen kann?

Es gibt Erhebungen, die besagen: Früher wurden Partner unter anderem auch deshalb gewählt, weil sie die Bindung zur Herkunftsfamilie stabilisierten. Man hat für die Übernahme des elterlichen Hofes jemanden gesucht, der genau in diesen Kontext hinein passte. Heute hat sich das völlig umgedreht: Heute suchen junge Menschen Partner, die ihnen in der Regel helfen, von ihren Eltern los zu kommen.

4. Liebe als Entwicklungsherausforderung.

Wenn man Liebe nicht von ihrer Problemseite her sieht und versucht, die Krisenhaftigkeit der Liebe zu integrieren, dann ist Liebe der Ort, an dem uns am intensivsten eine Herausforderung begegnet, uns zu entfalten und zu reifen. Die Frage ist also: Ist

Zum Beispiel ist einer der höchsten Werte in unserer Gesellschaft im Augenblick der Wert der Selbstverwirklichung. Wie gelingt es aber, wenn Selbstverwirklichung so etwas Wichtiges ist, dass man trotzdem miteinander klar kommen kann?

„Persönliche Reifung und Entwicklung wird im Erwachsenenleben durch keine andere Beziehung so herausgefordert wie durch eine Liebesbeziehung“, schreibt Jürg Willi in seinem Buch „Psychologie der Liebe“. Dies ist die Chance der Liebe. Und er fügt hinzu: „Es gibt aber auch keine Beziehung, die das persönliche Wohlbefinden und die psychische und körperliche Gesundheit so gefährdet wie eine destruktiv gewordene Liebesbeziehung.“

mit der Möglichkeit einer schnelleren Trennung etwas anderes verloren gegangen, was sich erst aus der Tiefe und Dauerhaftigkeit einer Beziehung stellt? Eine *Zumutung, die tiefere Einsichten ermöglicht*? Wenn alles schnell gelöst werden kann, weil es mir gerade nicht passt oder zu kompliziert wird, dann verhindert es die Notwendigkeit, sich stellen und sich zumuten zu müssen.

„Persönliche Reifung und Entwicklung wird im Erwachsenenleben durch keine andere Beziehung so herausgefordert wie durch eine Liebesbeziehung“, schreibt Jürg Willi in seinem Buch „Psychologie der Liebe“. Dies ist die Chance der Liebe. Und er fügt hinzu: „Es gibt aber auch keine Beziehung, die das persönliche Wohlbefinden und die psychische und körperliche Gesundheit so gefährdet wie eine destruktiv gewordene Liebesbeziehung.“ Damit ist gemeint: Wenn eine Liebesbeziehung als glücklich und gut erlebt wird, gibt sie eine ungeheure Stabilität in psychischer Hinsicht. Gleichzeitig ist die Liebe, wenn wir leiden, der Ort, der uns psychisch ungeheuer fragil macht. Diejenigen unter Ihnen, die Beziehungskonflikte kennen, auch dauerhafte Beziehungskonflikte, wissen, wie schlecht es einem gehen kann und wie es alles aushöhlt, obwohl man sonst einen guten Stand in der Welt hat.

„Die Gefahr besteht“, schreibt Jürg Willi, „dass der Schmerz über das Scheitern einer Liebesbeziehung gleich mit dem Eingehen einer neuen neutralisiert wird, ohne dass man sich bemüht hat, sich über die Hintergründe des Scheiterns klar zu werden und für eine neue Beziehung etwas dazuzulernen. Mit dem Auflösen einer Liebesbeziehung wird oft eine

wichtige Chance ungenutzt gelassen. Partner erkennen sich in der Regel sehr genau und weisen einander auf anstehende Entwicklungen hin, denen jeder von ihnen auszuweichen neigt.“ (S. 9 f.) Leider sieht die Realität anders aus. Meistens „bekämpfen“ wir den Partner für diese Kenntnis nur allzu häufig, statt ihm zu danken, für das, was er uns über uns sagen will. Oder wann haben Sie zuletzt Ihrem Partner dafür gedankt, dass er Ihnen in heftigster Erregung gesagt hat, was mit Ihnen ein bisschen komisch ist, dass er Ihnen also den Spiegel vorgehalten hat? Ich vermute, die meisten von Ihnen werden es ähnlich machen wie ich: Man geht in die Rechtfertigung und versucht zu begründen, dass das eminent wichtig und richtig ist, wie man sich gerade verhält.

Wenn man dieses Kapital, dass zwei Menschen sich sehr, sehr gut kennen und sich deshalb wertvollste Rückmeldungen übereinander geben können, nutzen könnte - jetzt muss ich wahrscheinlich zu meinem Schaden sprechen - dann würde man möglicherweise einige Stunden Psychotherapie weniger brauchen ...

Dies wirft die Grundsatzfrage nochmals auf: Was macht die Liebe kompliziert und wie kann sie gelingen?

II. Liebe lebt von Begegnung.

Mir scheint, wenn Liebe gelingen soll, ist es zwangsläufig wichtig, dass sie in Begegnung eingebettet ist. Diese Aussage soll bedeuten, dass nicht jede Beziehung auch eine Begegnung ist. Aufgrund ihrer Partnerschaft stehen Menschen zwangsläufig in Bezie-

hung. Entscheidend aber ist, inwiefern diese Beziehung auch Begegnung beinhaltet. Viele Beziehungen sind begegnungsmäßig tot. Es herrscht die Gewohnheit und eine gewisse Praktikabilität. Wesentlich für die Lebendigkeit der Liebe aber ist die Begegnung. In der Begegnung treffen zwei Menschen aufeinander, die aneinander interessiert sind, die sich aufeinander freuen und die miteinander sein wollen. In der Begegnung ist etwas los, sind wir aus der wechselseitigen Gleichgültigkeit gerissen. In jeder Begegnung geht es um etwas existenziell Bedeutsames.

Zwei Bedingungen sind wichtig, damit Begegnung entsteht:

1. Ich muss den Partner als Person sehen können. Das ist leicht gesagt und schwer getan. Den anderen als Person sehen heißt, zu fragen und zu erkennen: Was will er? Worum geht es ihm? Was sind seine Intentionen? Was ist seine Potentialität? Ich darf ihn also nicht festlegen auf mein Bild von ihm, auf meine Erfahrungen mit ihm, auf meine Bedürfnisse oder auf seine Rollen. Wir alle sind eben immer mehr als das und sind deshalb darauf angewiesen, dass unser Partner dieses „Mehr“ auch sieht. Vielleicht ist das eine der schönsten Liebeserfahrungen, wenn wir spüren, dass unser Partner uns zu etwas hinführt, was in uns schlummert, von dem wir selber nicht einmal wussten, dass das in uns ist. Das heißt, Liebe kann vermehrt und vertieft werden, wenn es uns gelingt, in diese Möglichkeit eines personalen Blickes zu kommen: Was bewegt dich? Wie geht es dir damit? Aus meiner paartherapeutischen Erfahrung weiß ich, dass das einer der schwierigsten Punkte ist, weil man in der Regel in einem normalen Ge-

spräch nicht dabei bleibt und das sauber trennt: Was ist für dich wichtig? Und: Wie geht es mir mit dem, was dir wichtig ist? Diese beiden Ebenen werden in der Regel vermischt.

2. Zur Begegnung gehört eine personale Dialogfähigkeit. Dies ist mehr als das Einüben von Kommunikationsstrukturen und -regeln. In der psychotherapeutischen Literatur und in Seminaren bekommt man Kommunikationsregeln, wie: „Lass den anderen ausreden. Wiederhole, was er gesagt hat. Schau, ob du ihn schon richtig verstanden hast usw.“ Das ist alles sehr hilfreich, gut und wichtig, entscheidend scheint mir aber zu sein: Verstehe ich das, worum es dem anderen geht? Und kann ich die Freiheit in mir finden, egal wie es mir damit geht, erst Mal bei ihm zu bleiben. Habe ich den inneren Spielraum zu sagen: „Erzähl mir von dem, was dir wichtig ist“ - vielleicht gerade auch dann, wenn es meine eigenen tiefsten Ängste berührt.

Dabei scheint es schwer zu sein, nicht sofort in eigene Betroffenheiten und Sichtweisen hinüber zu gleiten, wie ich es in meiner paartherapeutischen Erfahrung immer wieder beobachten kann. Der größte Kommunikationsfehler der meisten Paare ist, dass jemand anfängt, mit etwas Mut und klopfendem Herzen etwas von dem zu sagen, was ihm wichtig ist, und der andere sofort darauf antwortet, wie es ihm damit geht, dass der andere das sagt. Damit sind sie von vornherein nicht in einem personalen Dialog, so dass Kommunikation dann nicht selten zu einem Schlagabtausch verkommt. Deswegen ist es hilfreich, wenn man lernt, miteinander zu sprechen, indem man zunächst Mal bei dem einen bleibt und das dann um-

Viele Beziehungen sind begegnungsmäßig tot. Es herrscht die Gewohnheit und eine gewisse Praktikabilität. Wesentlich für die Lebendigkeit der Liebe aber ist die Begegnung. In der Begegnung treffen zwei Menschen aufeinander, die aneinander interessiert sind, die sich aufeinander freuen und die miteinander sein wollen.

Gute Partnerschaft lebt deshalb auch von Hingabefähigkeit, Hingabe an den Wert der gemeinsamen Liebe, die es zu vertiefen gilt mit der Frage, was ihr gut tut. Beide Partner zentrieren sich in der Liebe also auf etwas gemeinsames Drittes hin, eben auf ihre Liebe.

dreht und sagt, wie geht es mir damit.

Dieser personale Dialog lebt vom Interesse und der Möglichkeit, mit den eigenen Fragen ganz beim anderen bleiben zu können. Wie geht es dir mit dem, was gerade los ist? Was bewegt dich? Was ist dir wichtig? Was ist gut für dich? - Dieses wären beispielhafte Fragen für einen wechselseitig personalen Dialog. Wo wir in dieser Form miteinander sprechen können, können wir uns entfalten. Damit schaffen wir einen Nährboden für die Vertiefung der Liebe, wenn Liebe der Ort ist, wo ich ganz bei dem sein kann, was mir wichtig ist.

Zusammenfassend könnte man bis hierher sagen: In der Liebe geht es also um die personale Entfaltung beider Beteiligten sowie des Paar-Selbst. Dafür sind zwei Blickrichtungen wesentlich:

1. Die Fähigkeit, sich selbst mit den eigenen Bedürfnissen gut im Blick zu haben, gleichzeitig aber auch den anderen mit seinen Bedürfnissen und Strebungen wahrzunehmen und zu achten.

2. Diese Entfaltung hat nicht nur die Selbstverwirklichung des Einzelnen, sondern gerade auch die gemeinsame Liebe selbsttranszendent im Blick. Gute Partnerschaft lebt deshalb auch von Hingabefähigkeit, Hingabe an den Wert der gemeinsamen Liebe, die es zu vertiefen gilt mit der Frage, was ihr gut tut. Beide Partner zentrieren sich in der Liebe also auf etwas gemeinsames Drittes hin, eben auf ihre Liebe.

Wenn man das alles hört, könnte man fragen: Wie reif muss ein Mensch sein, um lieben zu können? Die Antwort aus dem bisher Gesagten würde lauten: Er muss nicht reif sein, er muss sich vielmehr der Begegnung öffnen. Wenn das gelingt, dann ent-

steht automatisch Lebendigkeit, und Reife ist dann möglicherweise ein Effekt dieser Erfahrungen.

III. Zwei wesentliche Konfliktebenen jeder partnerschaftlichen Begegnung

Mir scheint eine Unterscheidung von zwei Ebenen innerhalb jeder partnerschaftlichen Beziehung hilfreich, die die möglichen Konfliktfelder etwas klarer lokalisieren. Diese beiden Ebenen möchte ich im Folgenden beschreiben, so dass Sie für Ihre eigene Beziehung den Ort möglicher Auseinandersetzungen damit vielleicht etwas klarer zuordnen können.

2. Die horizontale Ebene: interpersonale Konflikte

Auf der horizontalen Betrachtungsebene stehen sich zwei Partner Auge in Auge und gleichberechtigt gegenüber. Sie verhandeln miteinander über das, was in ihrem Leben wertvoll ist, worum es ihnen einzeln und gemeinsam geht, was sie an gemeinsamen Wertüberzeugungen verbindet etc. Somit stiftet jede Liebe einen Sinnzusammenhang, den es vorher so noch nicht gab. In diesen Sinnzusammenhang fließen die personalen Werte und Werthaltungen, die die Partner verbinden, ein. Hinzu kommt zunehmend die gemeinsame Geschichte der Partner, die ebenfalls neue Werte schafft. Dieser Sinnzusammenhang gibt Halt und der Beziehung eine innere und äußere Struktur: z. B. die gemeinsamen Kinder, das Haus, gemeinsame Hobbys, politische oder religiöse Weltanschauungen und zunehmend gemeinsame Erinnerungen.

Damit eine Beziehung auf der horizontalen Ebene lebendig ist, muss sie also von personalen Werthaltungen getragen sein. Diese Werthaltungen können vom Einzelnen gemäß geltender Normen übernommen worden sein, sie können aber auch in einem Prozess der Verarbeitung von Erfahrung, der inneren Stellungnahme und der Erkenntnis vom Einzelnen jeweils gefunden werden. Ein Konfliktfeld moderner Partnerschaft ist deshalb die Herausforderung zu einem Höchstmaß an Personalität, an personaler Verantwortung.

Konflikte ergeben sich deshalb aus:

- Veränderungskrisen (z. B. der Geburt des ersten Kindes, Hausbau, berufliche Veränderungen),
- Reifungskrisen (Midlife-Crisis, Übergang in den Ruhestand),
- paarzyklischen Interferenzen (z. B. wenn der eine Partner noch in der Phase der Verliebtheit ist, der andere aber gerade schon seine Liebesenttäuschung und Einsamkeit in der Liebe klärt - vgl. auch Willi 176 f.).

Ein besonderes Problem stellt die Tatsache dar, dass diese Prozesse in der Regel asynchron ablaufen. Der eine Partner steht bereits im Umbruch einer Veränderung, der andere findet es so, wie es gerade ist, noch ganz in Ordnung und gemütlich.

In diesen Phasen der Beziehung stellt sich besonders die Frage, welchen Stellenwert die Liebe selbst als zentraler Wert hat, für den krisenhafte Neuorientierungen ausgehalten und durchgestanden werden könnten. Das Spannungsfeld liegt also in der Aufgabe, die individuellen personalen Werte des jeweiligen einzelnen Partners auszutarieren mit dem Wert, den die gemeinsame Liebe darstellt. In jedem Falle geht dieser „Verhandlungspro-

zess“ nur über die wechselseitige Achtung der jeweiligen personalen Werte. Insgesamt ließe sich hierzu sagen: *Wenn das, was mir wichtig ist, beim anderen gut aufgehoben ist, warum sollte es mir mit ihm dann schlecht gehen?*

All das steht natürlich unter einer Prämisse: Jedes Paar muss die Balance finden zwischen dem, was für den Einzelnen wichtig ist, und dem, was für das Gemeinsame von Bedeutung ist.

Hauptfrage der horizontalen inter-personalen Ebene ist also: Wie können Werte miteinander verständigt, gefunden, geachtet etc. werden? Hierfür ist phänomenologische Offenheit und Achtsamkeit eine wichtige Voraussetzung. Konflikte auf dieser Ebene sind deshalb „normale“ Partnerkonflikte.

2. Die vertikale Ebene: intrapsychische Konflikte

Auf dieser Betrachtungsebene stehen wir uns als Partner nicht horizontal, also Auge in Auge, sondern eher in einem Gefälle, also oben unten gegenüber. Hier werden Defizite, Störungen, aber auch Ressourcen sichtbar. Dies hat damit zu tun, dass in Liebesbeziehungen tiefe persönliche Dispositionen angesprochen werden, die in anderen Beziehungen nicht zum Tragen kommen.

Ausgangsthese - insbesondere der Tiefenpsychologie - ist hier: Das intrapsychische Konfliktfeld des einen Partners trifft auf das intrapsychische Konfliktfeld des anderen Partners. Arbeit an der Beziehung konzentriert sich unter diesem Fokus auf das Herausfinden dieser intrapsychischen Repräsentanzen, der jeweiligen innerseelischen Weiterverarbeitung mit

Ein besonderes Problem stellt die Tatsache dar, dass diese Prozesse in der Regel asynchron ablaufen. Der eine Partner steht bereits im Umbruch einer Veränderung, der andere findet es so, wie es gerade ist, noch ganz in Ordnung und gemütlich.

Wir wünschen eine Auflösung alter Leidenerfahrungen und haben gleichzeitig die Angst, alles werde wieder so sein, wie es damals erlebt wurde. Deshalb stellen wir unbewusst paradoxerweise oft sogar das Scheitern selbst her. Typisches Beispiel ist der Mensch, der Angst hat, verlassen zu werden und aus seiner Angst heraus nun den an sich verlässlichen Partner so kontrolliert und einengt, bis dieser ihn schließlich verlässt.

ihren späteren Auswirkungen.

Wie entstehen intrapsychische Repräsentanzen? Es lassen sich entwicklungspsychologisch zwei Quellen beobachten: Zum einen bilden intrapsychische Repräsentanzen Erinnerungsspuren kindlicher Interaktionserfahrungen in der Herkunftsfamilie ab. Wie haben wir es erlebt, geliebt worden zu sein? Verbinden wir damit glückliche und erfüllende oder auch schmerzliche Erinnerungen? Diese Erfahrungen schaffen Hoffnungen und Selbstverständlichkeiten, aber auch Ängste.

Ein Beispiel für Erinnerungsspuren kindlicher Interaktionserfahrungen ist lebensgeschichtlich erfahrene Rollenaufteilung: Wer plant den Urlaub? Wer ist verantwortlich fürs Packen? Wer bringt das Gepäck ins Auto? Wer fährt usw.

Oder: Was hört der eine Partner, wenn der andere etwas will? Es geht hier also um die Bedeutung von früheren und aktuellen Familienbeziehungen und Rollenzuschreibungen für die psychosoziale Entwicklung des Individuums während des ganzen Lebens.

Zum anderen entstehen die inneren - oftmals unbewussten - Überzeugungen aus lebensgeschichtlichen Mangel- und Trauma-Erfahrungen samt ihrer Verarbeitung. Unaufgearbeitete eigene Lebensthemen mit unbewussten inhärenten Überzeugungen bilden sich in den intrapsychischen Repräsentanzen der Partner ab und führen zu Konflikten. Und hier haben wir es in der Regel mit sog. Ambivalenzkonflikten zu tun: Wir wünschen eine Auflösung alter Leidenerfahrungen und haben gleichzeitig die Angst, alles werde wieder so sein, wie es damals erlebt wurde. Deshalb

stellen wir unbewusst paradoxerweise oft sogar das Scheitern selbst her.

Typisches Beispiel ist der Mensch, der Angst hat, verlassen zu werden und aus seiner Angst heraus nun den an sich verlässlichen Partner so kontrolliert und einengt, bis dieser ihn schließlich verlässt. Wenn wir als Kind erlebt haben, permanent zu früh verlassen worden zu sein, dann tragen wir oft eine unbewusste Überzeugung in uns, die lautet: Wahrscheinlich werden wir in Bälde wieder verlassen. Wir unterstellen dann dem Partner in dem Moment, wo er in seine Welt hinausgeht, dass er wahrscheinlich sowieso bald weg ist. Das ist uns aber nicht bewusst. Leider bilden wir aus diesen unbewussten Themen Erwartungen, Ansprüche und aus den Ängsten Verhaltensweisen, die die Beziehung in der Regel sehr einengen und sehr kompliziert machen.

Nun kann man sogar noch einen Schritt weitergehen: Viele Partner passen auf einer unbewussten Ebene zusammen wie Schlüssel und Schloss. Schon in den 70er Jahren hat Jürg Willi diese Beobachtung als das so genannte Kollusionsprinzip beschrieben. Er versteht darunter eine „uneingestandene Komplizenschaft im Zusammenspiel von Partnern. Sie dient der Verwirklichung unreifer Liebessehnsüchte und sichert gleichzeitig die Abwehr der damit verbundenen Ängste. Die Kollusion vermittelt ein Gefühl von spezieller Nähe und Unentbehrlichkeit füreinander.“ Kollusion meint also, wir suchen - unbewusst - den Partner, der zu diesem Modell, das wir in uns tragen, gut passt und es ergänzt. Wenn wir auf Grund frühkindlicher Erfahrungen die Angst in uns tragen, ständig ver-

lassen zu werden, dann suchen wir eher denjenigen, von dem wir ein hohes Erleben haben, dass er verlässlich und treu sein wird. Ein manifest Ängstlicher wird sich in der Regel nicht so schnell in jemanden verlieben, der völlig unberechenbar ist. Mit dem geht er gerne Mal ein Bier trinken und sagt: „Du bist immer so lustig. Du hast immer neue Ideen usw.“ Aber den wird er nicht für eine dauerhafte Paarbeziehung suchen.

Was aber macht diese Beziehungsform selbst pathologisch? Sie wird zu einer wechselseitigen Verpflichtung, aus der es kein Entrinnen gibt und die keine weiterführende Entwicklung und Veränderung zulässt (vgl. Willi 188). Wir bilden also Erwartungen an den Partner, die jede Entwicklung blockieren. Wenn aber Reifung und Entwicklung essentiell in die Beziehung integriert werden muss, dann stellt die unaufgearbeitete Kollusion ein Hindernis dar.

Ich möchte Ihnen ein typologisches Beispiel geben: Stellen Sie sich vor, Partnerin A ist ängstlich und Partner B ist narzisstisch. Herr B gibt mit seiner narzisstischen Dominanz seiner ängstlichen Frau A Sicherheit. Er sagt: „Das werden wir schon schaffen, das kriegen wir geregelt, das muss man nicht so schwierig sehen, das machen wir so ...“ Frau A erfährt dadurch Entlastung, weil sie weiß: „Da gibt es jemanden, der kann das Leben in die Hand nehmen, der gibt mir Sicherheit, Gelassenheit und Ruhe.“ Herr B wiederum wird bewundert, weil er so Gutes geben kann. Er sagt: „Es ist gut mit dieser Frau zusammen zu sein, sie tut mir einfach gut.“ Beide sind zufrieden, es herrscht Ruhe in der Beziehung - und so könnte es bleiben bis ans Ende der

Tage, wenn sich keiner der beiden Partner verändern oder entwickeln würde, doch leider

Sie kennen übrigens den Narzissen-Witz: Henne und Pfau wollen heiraten. Sie gehen zum Standesamt, sagt der Standesbeamte: „Sie sind aber doch ein sehr ungleiches Paar, wenn ich Sie so sehe. Warum wollen Sie denn eigentlich heiraten?“ Sagt der Pfau: „Wissen Sie, meine Frau und ich, wir lieben mich so sehr.“

„Leider“ besucht Frau A, nachdem die Kinder aus dem Haus gegangen sind, ein selbsterfahrender ausgerichtetes Seminar in einem Bildungshaus und entdeckt ihre Ängstlichkeit als ein schon lange währendes lebensgeschichtliches Problem. Auf die Frage: „Wie geht es Ihnen?“ merkt sie: Alles ist ein bisschen eng, ich weiß eigentlich gar nicht, wer ich bin usw. Sie fragt sich: „Wer bin ich überhaupt? Wer will ich sein? Was steckt alles in mir? Wie könnte ich leben?“ usw. Sie arbeitet an ihrer Selbstsicherheit, wird allmählich selbstbewusster, entwickelt sich also. Zunehmend hebt sie die bislang unbewusste Delegation der Sicherheit an ihren Partner auf, nimmt also ihre bisherigen Wünsche an den Mann immer mehr zurück im Sinne: „Du musst für mich gar nicht mehr so selbstsicher durchs Leben gehen und wissen, was alles wichtig und richtig ist. Das kann ich schon selber ...“ Spätestens das ist der Zeitpunkt, an dem das Paar in eine schwere Krise kommen wird.

Partner B versteht nicht, warum das, was bisher seinerseits gut war und von ihm gewünscht wurde, jetzt plötzlich nicht mehr gebraucht wird, ja möglicherweise sogar nicht mehr gut sein soll, gar als unterdrückend, bevormundend und lieblos empfunden

Partner B versteht nicht, warum das, was bisher seinerseits gut war und von ihm gewünscht wurde, jetzt plötzlich nicht mehr gebraucht wird, ja möglicherweise sogar nicht mehr gut sein soll, gar als unterdrückend, bevormundend und lieblos empfunden wird.

Das ist dann der Zeitpunkt der Krise, in dem einer der beiden Partner eine Entlastung im Außen sucht - z. B. durch eine Nebenbeziehung.

den wird. Für ihn steht ungerechtfertigterweise die Welt Kopf, und er hat das Gefühl: „Es ist so kalt geworden zwischen uns.“ Er wird die Entwicklungsherausforderung abwehren und sagen, man habe Partnerin A den Kopf verdreht, sie hätte das Seminar nicht besuchen sollen. Es braucht deshalb auch für ihn eine Zeit zu erkennen, wozu diese Reifung der Partnerin ihn persönlich herausfordert. Möglicherweise beginnt jetzt seine Zeit des Selbstzweifels: „Wie ist es, für jemanden nicht mehr wichtig zu sein mit dem, was man gibt? Wer ist man dann? Woraus speist sich das Gefühl für die eigene Bedeutung?“ So und ähnlich könnten die Fragen lauten.

Dieser Prozess wird sich dann wahrscheinlich nochmals verkomplizieren, weil Partnerin A nicht von einem Tag auf den anderen unabhängig und selbstsicher wird, sondern für eine Zeit lang möglicherweise doppelte Signale, doppelte Botschaften aussendet, die den Mann noch mehr irritieren: „Ich kann alleine, ich will alleine, bevormunde mich nicht mehr“ und gleichzeitig: „Du sollst mir Sicherheit geben, mich führen. Sei mir ein Helfer in der Not“. So wird der andere dann gleichzeitig bekämpft und gebraucht. Der Mann hört nur: „Sei mir ein Helfer in der Not“ und ist das gerne und fühlt sich völlig ausgenutzt, wenn er in der nächsten Situation wieder das Gefühl hat, am ausgestreckten Arm zu verhungern. Das ist dann der Zeitpunkt der Krise, in dem einer der beiden Partner eine Entlastung im Außen sucht - z. B. durch eine Nebenbeziehung.

In diesem Beispiel würde es sich um eine zugespitzte Form der Kollusion handeln, der so genannten „gekreuzten Kollusion“. In den Bezie-

hungsformen der gekreuzten Kollusion kann von jedem Partner ein in der eigenen Persönlichkeit nicht ausreichend integrierter Persönlichkeitsanteil jeweils im anderen Partner bekämpft und gleichzeitig partizipierend genossen werden.

IV. Die drei Pole einer Paarbeziehung - Strukturdominaten der Paarbeziehung auf Grund personaler Strebungen

Drei Pole sind nach meiner Wahrnehmung maßgeblich für das Gelingen einer Beziehung. Wenn Sie sich also fragen: Was kann ich tun, damit Beziehung und Liebe gelingt, dann versuchen Sie Ihre Beziehung zu analysieren im Hinblick auf drei Aspekte.

1. Der Substanz-Pol: „miteinander sein können“

Beim Substanz-Pol geht es um die Frage: Können wir überhaupt miteinander sein? Mann könnte auch fragen: Wie weit sind wir mit der Partnerschaft identifiziert? Wie sind die Rahmenbedingungen, in denen das Paar sich eingerichtet hat und lebt? Sind die so, dass wir gut miteinander sein können oder ist es so eng, dass ganz wenig übrig bleibt füreinander und miteinander, weil z. B. permanent überall die Kinder auch anwesend sind, oder weil es keine Rückzugsmöglichkeiten gibt? Oder ist die Beziehung ausgehöhlt, weil wir zu weit auseinander sind, weil wir beruflich bedingt so häufig getrennt sind, dass es sehr schwer ist, auf der Substanzebene zusammen zu kommen, weil man wenig Begegnungsfläche hat? Ich glaube zu einer guten Beziehung gehört die Erfahrung von Halt in der Beziehung, die Klarheit, dass

die Beziehung Bedeutung hat, dass man vom Partner her spüren kann: Jetzt haben wir uns aufeinander eingelassen, deshalb wird etwas anderes einmal abgesagt, und dass die Tragfähigkeit der Beziehung spürbar ist, die Verbindlichkeit, die Verlässlichkeit: Welche Gewohnheiten gibt es im guten Sinne, welche Rituale haben wir miteinander, die uns helfen, zueinander zu kommen und miteinander zu sein.

2. Der Nähe-Pol: „gerne miteinander sein mögen“

Beim Nähe-Pol geht es um die Frage: „Mögen wir gerne miteinander sein?“ Es geht um die Frage nach dem qualitativen Wir-Gefühl, nach emotionaler Bezogenheit und wechselseitigem Austausch. Vielleicht stimmen die äußeren Rahmenbedingungen - das Haus ist eingerichtet und groß genug, Geld wird hinreichend verdient, der Beruf frisst uns nicht zur Gänze - aber mögen wir eigentlich miteinander sein? Ein Mögen entsteht nach meiner Erfahrung auch über das Zeithaben. Zum Mögen und Sich-spüren-Können gehört die Zeit, sich aufeinander einzulassen. Ich kenne das aus meiner Beziehung. Wenn es sehr hektisch läuft, weil wir beruflich sehr angespannt sind - meine Frau ist ebenfalls berufstätig und wir haben drei Kinder - dass dann durch die Fülle des Berufsalltags sehr wenig Spielraum ist für die Partnerschaft. Wenn man sich über etwas Tieferes austauschen will, dann geht das nicht in der sich plötzlich ergebenden halben Stunde. Das ist auch ein wichtiger Aspekt für die gemeinsame Sexualität. Wenn das Miteinander-Mögen nicht gespürt wird, weil die gemeinsame Zeit fehlt, dann wird Sexualität zu einer „Pflichtveranstaltung“, die aber

unbefriedigt lässt. Es muss also einen (Zeit-)Raum geben, in dem erst so etwas wie gerne miteinander mögen und Lust aufeinander entstehen kann.

3. Individualitäts-Pol: „im Miteinander eigen sein dürfen“

Beim Individualitäts-Pol geht es um die Frage: „Darf jeder im Miteinander auch eigen sein?“ Es geht also um die Eigenständigkeit und die Möglichkeit persönlicher Entwicklung in der Partnerschaft. Auch wenn wir uns entschieden haben, miteinander den Weg zu gehen, bleiben wir zwei einzelne Menschen, die letztlich immer wieder auch sich fremd sind und bleiben. Darf diese Einzigartigkeit auch in der Partnerschaft zum Ausdruck kommen? Ist das begrüßt oder ein Kampf? Darf die Unterschiedlichkeit, die Eigenständigkeit ein wichtiger Bestandteil der Beziehung sein? Wer ist hier engagiert? Ein Problem mancher Beziehungen ist es, dass der eine sich mehr im Sinne des Individualitäts-Pols engagiert und der andere mehr im Sinne des Nähe-Pols, was dann wie ein Gegeneinander wirkt, obwohl es gute wäre, beides in ein Miteinander zu überführen.

V. Einige grundlegende Überlegungen aus der Erfahrung der Arbeit mit Paaren

1. Tendenzen jeder Paarbeziehung, die auf personaler Liebe ruht.

Es scheint so zu sein, dass jede Paarbeziehung vier Charakteristika hat:

Intimität, Exklusivität, Dauerhaftigkeit und Vertiefung. Es ist schwer, im Letzten zu begründen, warum das so ist, es ist aber phänomenologisch zu beobachten, dass das so ist. In diesem

Beim Individualitäts-Pol geht es um die Frage: „Darf jeder im Miteinander auch eigen sein?“ Es geht also um die Eigenständigkeit und die Möglichkeit persönlicher Entwicklung in der Partnerschaft. Auch wenn wir uns entschieden haben, miteinander den Weg zu gehen, bleiben wir zwei einzelne Menschen, die letztlich immer wieder auch sich fremd sind und bleiben.

Entscheidend für das Gelingen einer Partnerschaft ist das wechselseitige Empfinden einer Gleichwertigkeit von Geben und Nehmen. Das ist mir sehr wichtig. Jede Partnerschaft wird wahrscheinlich über kurz oder lang scheitern, wenn diese Gleichwertigkeit von Geben und Nehmen nicht von beiden erlebt wird.

Sinne schützen und fördern Sie Ihre Liebe, wenn Sie auf diese vier Merkmale achten. Damit will ich keine moralischen Vorgaben machen, die muss jedes Paar für sich selbst finden, was das in der konkreten Verhaltensweise heißt. Aber Intimität, Exklusivität, Dauerhaftigkeit und Vertiefung scheinen der Partnerschaft inhärent zu sein und wesentliche Einflussfaktoren und Grundbedingungen für das Gelingen der Liebe darzustellen.

2. Entscheidend für das Gelingen einer Partnerschaft ist das wechselseitige Empfinden einer Gleichwertigkeit von Geben und Nehmen. Das ist mir sehr wichtig. Jede Partnerschaft wird wahrscheinlich über kurz oder lang scheitern, wenn diese Gleichwertigkeit von Geben und Nehmen nicht von beiden erlebt wird. Das muss nicht mit gesellschaftlichen Rollenvorgaben übereinstimmen, sondern ist etwas sehr Subjektives, dass Menschen empfinden und sagen: „Ich erlebe meine Beziehung als ausgeglichen.“ Wenn die Beziehung auf Dauer unausgeglichen ist, indem einer dominiert und der andere immer nur der dankbar Empfangende ist, dann wird der Unterlegene eines Tages aussteigen aus der Beziehung oder der Dominierende wird sagen: „Jetzt wird es mir langweilig.“ Eine ungleichwertige Partnerschaft kann auf Dauer nicht funktionieren. Das hat auch etwas mit Selbstachtung, mit Eigenverantwortung, Würde usw. zu tun.

3. Ein Problem der Liebe ist, wenn einer den andern braucht, damit es ihm gut geht, also die Verwechslung von Liebe mit funktionalisierter Zuwendung. Die Schwierigkeit ist natürlich die: irgendwo brauchen wir uns immer, auch für etwas Eigenes. So

frei ist keine Liebe und keine Beziehung, dass man sich brüsten könnte: „Ich bin völlig autonom, und ab jetzt liebe ich nur noch.“ Wir sind immer auch angewiesen auf den anderen. Das hat damit zu tun, dass wir Bedürfnisse haben. Wir sollten aber nicht den anderen funktionalisieren für das, was wir brauchen.

Für alles, was wir brauchen, ist eine zentrale Frage wichtig: Wer trägt die Verantwortung für das, was wir brauchen? Die Tendenz in vielen Partnerschaften ist, dass wir sagen: „Du bist derjenige, der mir das geben kann. Und deshalb bist du dafür zuständig, dass du mir das gibst, was ich brauche.“ Das ist ein großer Irrtum und Fehler in den meisten Beziehungen, weil sie dadurch verzweckt und funktionalisiert werden und dem anderen nicht mehr die Freiheit gelassen wird, ob er heute etwas davon geben will oder nicht. Das heißt: Jeder ist für seine eigenen Bedürfnisse verantwortlich und hat diese nicht automatisch als Erwartung an den anderen heranzutragen.

Bedürfnisse und Bedürftigkeit

4. Unterscheidung von Bedürfnissen innerhalb der Beziehung und Bedürftigkeit. Von Bedürftigkeit spricht man, wenn Bedürfnisse über zu lange Zeit nicht berücksichtigt wurden und der Mensch deshalb in einen solch tiefen Mangel rutscht, dass er darin bedürftig wird. Bedürftigkeiten bringen wir oft aus unserer Lebensgeschichte mit. Wir haben Erfahrungen gemacht, wo schlecht mit uns umgegangen wurde, und aus dieser Not heraus haben wir nicht mehr nur ein Bedürfnis z. B. nach Sicherheit, sondern eine Bedürftigkeit.

Jeder Mensch kann das sehr gut wahrnehmen und spüren, ob es sich um ein Bedürfnis handelt, das uns immer auch Freiheit und einen gewissen Spielraum lässt, und wo das Bedürfnis kippt in eine Bedürftigkeit. Ich gebe Ihnen einen Tipp: Immer wenn Sie als Paar in einen Streit kommen, und Sie fangen an, Worte wie „immer“ oder „nie“ zu gebrauchen, dann hat in der Regel das verletzte innere Kind in Ihnen aus seiner unbewussten Bedürftigkeit heraus gesprochen. Dann will es etwas und sagt: „Das brauche ich dringend, um überleben zu können.“ Aber wir dürfen nicht den Irrtum begehen zu sagen: „Und genau dafür bist jetzt du als Partner zuständig, mir das zu geben.“ Das ist einer der vielen Gründe, warum Beziehung sehr eng wird und es zu vielfältigen Konflikten kommt. Denn jeder ist für seine Lebensgeschichte, so schwer sie auch gewesen sein mag, selbst verantwortlich. Und jeder ist für das Umgehen und das Auflösen mit eigener Bedürftigkeit selbst verantwortlich.

Verantwortung für das innere Kind trägt also der Bedürftige. Aber: Der unabhängige Partner, der in dem Augenblick nicht in einer Bedürftigkeit steht, kann Entlastung geben, indem er dem inneren Kind des anderen signalisiert, dass er es im Blick hat, ohne sich von ihm erpressen zu lassen. Dies wäre ein gnädiger Umgang, selbst wenn jeder seine Verantwortung behält. Der unabhängige Partner trägt dann nicht Verantwortung für die Bedürftigkeit des andern, sondern Verantwortung für die Tatsache, nur einen Partner im Kontext dieser Bedürftigkeit zu haben. Ich muss als der unabhängige Partner mir auch der Tatsache eingedenk

sein, dass der andere möglicherweise gar nicht anders kann und ich ihm das nicht ständig zum Vorwurf machen kann und darf. Die Reife der Liebe zeigt sich auch darin, wenn ich sagen kann: Ich nehme dich ein Stück weit, so wie du bist. Damit will ich nicht sagen, dass man sich in Ruhe lassen soll und alles so bleiben soll, wie es ist. Die Partnerschaft ist ein guter Boden, um sich zuzumuten und miteinander eine Auseinandersetzung zu wagen. Zur Reife gehört es aber auch, dass man die Begrenztheit, in der beide Partner stehen und die auch bleiben wird, akzeptiert und sie nicht immer neu zum Problem macht, denn dann will man vom anderen etwas, was er letztlich nicht kann. Das heißt: „Unreife“ Paare versuchen hier, sich gegenseitig zu erziehen. „Reife“ Paare lassen sich so gelten, ohne sich zu verwickeln.

5. Aus Bedürftigkeiten und unaufgearbeiteten Ängsten erwachsen einengende Erwartungen. Die Tatsache, dass wir oft sehr schnell Erwartungen aneinander richten, engt den Spielraum der Begegnung ein. Aus Erwartungen entstehen unklare und ungute Regeln der Kommunikation. Und diese verhindern Begegnung. Deshalb ist es gut, wenn man sich der Erwartungen aneinander bewusst wird und sie klärt. Es kann sehr hilfreich sein, wenn man eine Erwartung in eine Bitte ummünzt und den andern in die Freiheit entlässt, ob er dieser Bitte Rechnung tragen will.

Ich gebe Ihnen einen Tipp: Immer wenn Sie als Paar in einen Streit kommen, und Sie fangen an, Worte wie „immer“ oder „nie“ zu gebrauchen, dann hat in der Regel das verletzte innere Kind in Ihnen aus seiner unbewussten Bedürftigkeit heraus gesprochen.

In der Liebe gibt es kein Recht aufeinander. Sie ist ein freies Geschenk des anderen.

Schluss

Ich möchte mit einem Gedanken, der mir besonders wichtig ist, schließen: In der Liebe gibt es kein Recht aufeinander. Sie ist ein freies Geschenk des anderen. Das gehört zur tiefen Erfahrung von Liebe, wenn man sich nicht mehr braucht und dann die Angst aushält: „Bleibst Du dann immer noch bei mir? Weil es ist nicht mehr das Geld, oder meine Überlegenheit, die Dich bindet, es bin ja nur noch ich ...“ Wenn man miteinander dahin gekommen ist, erlebt man etwas von dieser Freiheit, von diesem Geschenk: Wenn der andere mich liebt, ist es nichts, auf das ich in irgendeiner Weise ein Recht hätte, sondern etwas, das einfach ist, weil der andere mir diese Liebe schenkt. Wer diese Freiheit achtet und wer dem Geschenk dieser Liebe Dankbarkeit zollt, der vertieft die Liebe.

Reaktionen zu Focus

Gestern habe ich die Wiederholung von Dr. Bärbel Wardetzki „Schein und Sein, Wellness zwischen Wahn und Maß“ angehört. Wie wahr, wie wahr! Und eigentlich traurig, wie dies immer mehr zur Wichtigkeit wird. Natürlich ist fast niemand 100 % mit sich zufrieden, jeder hat etwas oder mehreres, was ihm nicht passt. Aber vor einiger Zeit hatte ich ein ganz beeindruckendes Erlebnis. Bei einem Spitalsbesuch kam ich in ein Zimmer, in dem zwei Frauen lagen, denen die Lebensuhr abzulaufen schien. Eine war 80 und eine 48 ... Nach längerer Zeit flüsterte die jüngere Frau etwas, was ich nicht verstand. Ich fragte sie, ob sie etwas möchte. Sie schüttelte

Diesen Vortrag hielt Dr. Christoph Kolbe in der Reihe „Unternehmen Du + Ich“ im Kulturhaus in Dornbirn. Gesendet wurde der Vortrag von Radio Vorarlberg in „Focus - Themen fürs Leben“ am 21. August 2004 (13.05 - 14.00 Uhr), Wiederholung am 26. August 2004 (21.05 - 22.00 Uhr)

nur den Kopf und sagte leise: „Nein, ich brauche nichts. Ich habe mir nur gerade gedacht: Einmal noch möchte ich so gut beieinander sein wie Sie! Nur einmal noch!“ Dann hielt sie mir ihre Hand entgegen und weinte Zwei Tage später ist die Frau gestorben. Und immer, wenn ich jetzt etwas an mir auszusetzen habe oder unzufrieden bin, fällt mir diese Frau ein. Was hätte sie wohl gegeben, meine fünf Kilo Übergewicht gegen ihre 39 kg einzutauschen?! Diese Begebenheit ist mir gestern sofort eingefallen bei der Sendung über den Schönheitswahn.

Auszüge aus einem Brief von Lydia Fischer, Hard