

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

Christoph Kolbe

Liebe erfüllt uns Menschen mit höchstem Glück, gleichzeitig macht sie uns zutiefst verletzlich. Weil wir uns ganzheitlich einlassen, wenn wir lieben, spüren wir uns einerseits in unseren tiefsten Sehnsüchten und Bedürfnissen, andererseits aber auch in unseren Ängsten. Diese aber haben nicht selten mit unserer konkreten Lebensgeschichte, häufig mit unseren ursprünglichsten und frühesten Beziehungserfahrungen und oftmals weniger mit unserem Lebenspartner selbst zu tun. Dies gilt es, in der Liebesbeziehung zu unterscheiden, so dass Klärung, Reifung und echte Liebe möglich werden. In dem Artikel werden typische Paarkonflikte dargestellt, Möglichkeiten, sie zu verstehen und Wege, mit ihnen konstruktiv umzugehen.

Schlüsselwörter: Bedürfnisse, Beziehungserfahrungen, Lebensgeschichte, Liebe, Paarkonflikte, Sehnsüchte

Love provides us with the greatest happiness, yet, at the same time, makes us most vulnerable. Since we commit ourselves wholeheartedly, when we love, we feel our deepest longings and needs, but our fears as well. Often the latter are connected more to our biography, frequently with our original and most early experiences of relationships than to our partners themselves. In love relationships we have to differentiate these experiences for clarification, maturing and true love to become possible. The article depicts characteristic couple conflicts, possibilities for understanding them and ways of dealing with them in constructive ways.

Key Words: biography, couple conflicts, longing, love, needs, relationship experiences

Einleitung

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?

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 (vgl. auch Willi, 2002, 14).

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 hier soll nicht den Versuch gemacht werden, das Wesen der Liebe näher zu bestimmen. Jedoch sollen diese Ausführungen 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.

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 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.

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 Menschen in einer Dichte und Intensität, der wir nicht ohne weiteres entkommen können.

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

1. Jede Liebe rührt an tiefe Ängste

Wer liebt, kommt gleichzeitig in Berührung mit seinen tiefsten Emotionen, auch seinen Ängsten. Das hat damit zu tun, dass der Mensch das Gewicht, das seine Liebe hat, gerade aufgrund seines Liebens spürt. Alles ist aus der Gleichgültigkeit gerissen. Die Freude ist unglaublich groß, wenn die Liebe erwidert wird, die Angst aber ebenso, wenn die Liebe zu scheitern droht. So ist zum Beispiel eine häufig anzutreffende, zentrale Angst des Menschen die, verlassen zu werden. Wenn man also der Liebe nicht den Charakter einer passageren Erscheinung gibt, sondern sich mit einer gewissen Aufrichtigkeit und Verbindlichkeit auf einen Partner einlässt, dann wird sich über kurz oder lang – besonders wenn ein Partner sich entfremdet – diese 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 anderen 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 in therapeutischen Gesprächen zu hören ist: Manche Menschen berichten, dass ihnen die Erfahrung einer Kränkung, einer Verletzung oder einer Trennung so wehgetan hat, dass sie eine bewusste Entscheidung getroffen haben, nicht mehr zu lieben. Das schließt nicht aus, dass kurzfristige, auch sexuelle Beziehungen eingegangen werden, dabei wird aber eine innere Grenze erlebt, 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 das Gegenstück der Ängste. Denn Ängste und Wünsche hängen unmittelbar zusammen. Ängs-

te melden sich immer dort zu Wort, wo es gefährlich wird, das auszusprechen, was Menschen sich im Tiefsten wünschen. Gefährlich erleben wir Menschen es deshalb, weil wir nicht wissen, wie wir es aushalten, wenn wir es nicht bekommen, wenn der Wunsch also nicht erfüllt wird. Deshalb kann es auch schwer sein, die tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit beim Partner zuzulassen. Manche Menschen bleiben aus diesem Grund immer ein wenig im Vorbehalt, wenn sie in die Nähe des geliebten Menschen treten, weil sie sich lieber absichern und nicht gänzlich fallen lassen, als sich ganz auf den anderen zu verlassen und dann aushalten zu müssen, 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 können sich aber eben im Laufe eines Lebens ändern, so wie sich der Mensch weiterentwickelt. 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, heute nach zehn, 20 oder 30 Jahren immer noch gilt, oder ob wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben, ganz andere Schwerpunkte zu setzen. Daraus 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 sich der Mensch nicht weiter entwickeln würde? Also stellen Sie sich mal vor: Am Tage X hat man einmal eine Entscheidung 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 hoch kocht, 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 im Augenblick einer der höchsten Werte unserer Gesellschaft 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 (vgl. Willi, 2002, 130f.).

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 mit der Möglichkeit einer schnelleren Tren-

nung etwas anderes verloren gegangen, was sich erst in der Tiefe und Dauerhaftigkeit einer Beziehung einstellt? Eine *Zumutung, die tiefere Einsichten ermöglicht*? Wenn alles schnell gelöst werden kann, weil es einem Menschen gerade nicht passt oder zu kompliziert wird, dann verhindert das 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.“ (Willi, 2002, 9) 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 Menschen leiden, der Ort, der sie psychisch äußerst fragil macht. Beziehungskonflikte, besonders dauerhafte Beziehungskonflikte lassen Menschen unsicher werden, sie belasten und können zu erheblichen Selbstwertzweifeln führen.

„Die Gefahr besteht, 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*.“ (Willi, 2002, 9f.). Leider sieht die Realität anders aus. Meistens „bekämpfen“ wir den Partner für diese Kenntnis nur allzu häufig, statt ihm für das zu danken, was er 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? Die meisten Menschen gehen in solchen Situationen eben nicht auf den inhaltlichen Gehalt der Rückmeldung ein, sondern rechtfertigen und verteidigen sich. Wenn man dieses Kapital, dass zwei Menschen sich sehr, sehr gut kennen und sich deshalb wertvollste Rückmeldungen übereinander geben können, nutzen könnte, 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

Wenn Liebe gelingen soll, ist es wichtig, dass sie in Begegnung eingebettet ist. Aber nicht in jeder Beziehung findet auch Begegnung statt. Aufgrund ihrer Partnerschaft stehen Menschen natürlich zwangsläufig in Beziehung. Entscheidend aber ist, inwiefern diese Beziehung auch Begegnung beinhaltet. Viele Beziehungen sind begegnungsmäßig tot. Es herrschen Gewohnheit und eine gewisse Praktikabilität. Wesentlich für die Lebendigkeit der Liebe aber ist Begegnung. In der Begegnung treffen zwei Menschen aufeinander, die aneinander

interessiert sind, die sich aufeinander freuen und die miteinander sein wollen. In dieser Begegnung ist etwas los, sind Menschen aus einer wechselseitigen Gleichgültigkeit gerissen. Es geht für beide um etwas existentiell Bedeutsames.

Zwei Bedingungen sind wichtig, damit Begegnung entsteht:

1. Man muss den Partner als Person sehen können. Das ist leicht gesagt und schwer getan. Den anderen als Person zu sehen heißt, zu fragen: Was will er? Worum geht es ihm? Was sind seine Intentionen? Was ist seine Potentialität? Man darf ihn also nicht festlegen auf ein Bild von ihm, auf Erfahrungen mit ihm, auf eigene Bedürfnisse oder auf seine Rollen. Menschen sind eben immer mehr als das und deshalb darauf angewiesen, dass Partner dieses „Mehr“ auch sehen. Vielleicht ist das eine der schönsten Liebeserfahrungen, wenn wir spüren können, dass unser Partner uns zu etwas hinführt, von dem wir selber nicht einmal wussten, dass das in uns ist. Das heißt, Liebe kann vermehrt und vertieft werden, wenn es gelingt, in diese Möglichkeit eines personalen Blicks zu kommen: Was bewegt dich? Wie geht es dir damit? Aus der paartherapeutischen Erfahrung weiß ich, dass das einer der schwierigsten Punkte ist, weil man in der Regel in einem normalen Gespräch 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 (vgl. Kolbe, 2001). 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 ist aber: 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 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 es in der paartherapeutischen Erfahrung immer wieder zu beobachten ist. 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. Damit ist das Paar nicht mehr 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 einmal bei dem anderen bleibt und das dann umdreht und sagt, wie es einem damit geht.

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 wechselseitigen 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 ein Mensch ganz bei dem sein kann, was ihm wichtig ist.

Zusammenfassend könnte man bis hierher sagen: In der Liebe geht es also um die personale Entfaltung beider Beteiligten sowie des Paares in seiner Gesamtheit. 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 anfangen zu 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. Dann entsteht automatisch Lebendigkeit, und Reife ist dann möglicherweise ein Effekt dieser Erfahrungen.

III. Zwei wesentliche Konfliktebenen jeder partnerschaftlichen Begegnung

Es ist hilfreich, zwei grundlegend verschiedene Ebenen innerhalb jeder partnerschaftlichen Beziehung zu unterscheiden, um die typischen Konfliktfelder der Partnerschaft etwas klarer lokalisieren zu können.

1. 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 (vgl. auch Willi, 2002, 8).

Damit eine Beziehung auf der horizontalen Ebene lebendig ist, muss sie also von personalen Werthaltungen getragen sein.

Diese Werthaltungen können vom Einzelnen gemäß gel-

tender 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“ (Willi, 2002, 176) klärt.

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 freut sich daran.

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 „Verhandlungsprozess“ 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 interpersonalen 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 von oben nach 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 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 (vgl. Kreische, 2000, 259). 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 für das Packen? Wer bringt das Gepäck ins Auto? Wer fährt usw.

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 sogenannten Ambivalenzkonflikten zu tun: Wir wünschen eine Auflösung alter Leiderfahrungen 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 werde ich 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 „unbewusste und 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“ (Willi, 2002, 188). Kollusion meint also, wir suchen – unbewusst – den Partner, der zu diesem Modell, das wir in uns tragen, gut passt und es ergänzt. Wenn wir aufgrund frühkindlicher Erfahrungen die Angst in uns tragen, ständig verlassen 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 jemandem 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, 2002, 188). Wir bilden also Erwartungen an den Partner, die jede Entwicklung blockieren. Wenn aber Reifung und Entwicklung essentiell in die Beziehung integriert werden müssen, dann stellt die unaufgearbeitete Kollusion ein Hindernis dar.

Hierzu ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Partnerin A ist ängstlich und Partner B ist narzisstisch. 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...

„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?“ So arbeitet sie an ihrer Selbstsicherheit, wird allmählich selbstbewusster und entwickelt sich. 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 unterdrückend, bevormundend und lieblos empfunden wird. Für ihn steht ungerechtfertigterweise die Welt Kopf, und er hat das Gefühl: „Es ist so kalt geworden zwischen uns.“ Er wird die Entwicklungs herausforderung 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 umso 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 liegt die besondere Brisanz des Konfliktpotentials darin, dass von jedem Partner ein in der eigenen Persönlichkeit nicht ausreichend integrierter Persönlichkeitsanteil jeweils im anderen Partner bekämpft und gleichzeitig partizipierend genossen wird.

IV. Die drei Pole einer Paarbeziehung – Strukturdominanten der Paarbeziehung aufgrund personaler Strebungen

Gemäß der existentiellen Motivation der Person (vgl. hierzu Längle, 1999) sind drei Pole maßgeblich für das Gelingen einer Beziehung. Wenn Sie sich also fragen: „Was kann ich tun, dass meine Liebe glückt?“, dann analysieren Sie Ihre Beziehung im Hinblick auf folgende Aspekte:

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

Beim Substanz-Pol geht es um die Frage: Können wir überhaupt miteinander sein? Man könnte auch fragen: Wie weit sind beide Partner mit ihrer Partnerschaft identifiziert? Wie sind die Rahmenbedingungen, in denen das Paar sich eingerichtet hat und lebt? Sind sie so, dass sie 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 beide zu weit auseinander sind, weil sie beruflich bedingt so häufig getrennt sind, dass es schwer ist, auf der Substanzebene zusammen zu kommen, weil man wenig Begegnungsfläche hat?

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. Gute Gewohnheiten und Rituale können einem Paar 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 das Paar nicht zur Gänze auf – aber mögen beide eigentlich miteinander sein? Das Mögen entsteht unter anderem über das Zeithaben. Zum Mögen und Sich-spüren-Können gehört deshalb die Zeit, sich aufeinander einzulassen. 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 sein mögen und Lust aufeinander entstehen können.

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

Beim Individualitätspol 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 zwei Menschen sich entschieden haben, miteinander den Weg zu gehen, bleiben sie zwei einzelne Menschen, die sich letztlich immer wieder auch 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? Und wer von beiden setzt sich für dieses Anliegen ein? Ein Problem mancher Beziehungen ist es, dass ein Partner 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 gut wäre, beides in ein Miteinander zu überführen.

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

1. Es scheint so zu sein, dass jede Paarbeziehung, die von personaler Liebe getragen ist, vier Charakteristika hat: Intimität, Exklusivität, Dauerhaftigkeit und Vertiefung. Es ist schwer, letztlich zu begründen, warum das so ist, es ist aber phänomenologisch zu beobachten, dass das so ist (vgl. z.B. Willi, 2002, 82 ff.). In diesem Sinne schützen und fördern Paare ihre Liebe, wenn sie auf diese vier Merkmale achten. Damit soll keine moralische Vorgabe gemacht sein. Jedes Paar muss für sich selbst herausfinden, was für beide als verbindlich erachtet wird und was man sich und dem Partner als eigener selbst bestimmter Lebensraum zugesteht. Aber Intimität, Exklusivität, Dauerhaftigkeit und Vertiefung scheinen der Paarbeziehung 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. 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 aus der Beziehung aussteigen, oder der Dominierte 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 anderen 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 Paarbeziehungen 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 diesbezügliches geben will oder nicht. Das heißt: Jeder ist für seine eigenen Bedürfnisse verantwortlich und hat diese nicht automatisch als Erwartung an den anderen heranzutragen.

4. Nun noch zur 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 solchen 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 hauptsächlichen 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 mit eigener Bedürftigkeit und dessen Auflösen ebenfalls 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 nur Verantwortung für die Tatsache, einen Partner im Kontext dieser Bedürftigkeit zu haben. Ich muss mir als der unabhängige Partner 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 so, wie du bist. Damit soll nicht gesagt sein, dass man sich als Partner in Ruhe lassen soll und alles immer 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. Und sie achten sich gegenseitig, obwohl sie um ihre Begrenztheiten wissen.

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 anderen in die Freiheit entlässt, ob er dieser Bitte Rechnung tragen will.

Schluss

Ich möchte mit einem zentralen Gedanken schließen.

In der Liebe gibt es kein Recht aufeinander. Liebe ist immer ein freies Geschenk des anderen. Das schließt ein, die Angst auszuhalten, ob der andere bleiben wird, wenn es nicht mehr das Geld oder eine Abhängigkeit ist, die ihn binden. „Bleibst Du bei mir, einfach weil ich der bin, den Du liebst?“ Wenn man miteinander dahin gekommen ist, erlebt man etwas von der Freiheit in dem Geschenk der Liebe: 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.

Literatur

- Kolbe Ch (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. Existenzanalyse 19, 2+3, 54-61
- Kreische R (2000) Psychoanalytische Paartherapie. In: Kaiser P (Hg) Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe, 257-270
- Längle A (1999) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Existenzanalyse 17, 3, 18-29
- Willi J (2002) Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta

*Anschrift des Verfassers:
Dr. Christoph Kolbe
Borchersstraße 21
D-30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com*

Medien zur Tagung

„DAS WESENTLICHE SEHEN“

Acht Live-Mitschnitte von

Gerald Hüther

Brett vor'm Kopf und Das Symptombild ADS/ADHS aus der Perspektive der aktuellen Hirnforschung

Ferdinand Fellmann

Warum die Psychotherapie ohne Phänomenologie am Menschen vorbeigeht

Alfried Längle

Das Bewegende spüren

Bin Kimura

Das Zwischen als Grundlage der phänomenologischen Methode in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis

Anton Nindl

Vom Träumen zum Eigentlichen

Wolfgang Schmidbauer

Vom menschlichen Geist zum „armen Ich“

J. Bauer, Ch. Kolbe, A. Längle, W. Schmidbauer

Moderation: E.-M. Waibel

Peneldiskussion: Phänomenologie in der Praxis
Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Anwendung

CD und DVD bestellbar bei

Auditorium Netzwerk

Tel.: 0049/76 31/17 07 43; Fax: 17 07 45

audionetz@aol.com

www.auditorium-netzwerk.de