

## ***If you love somebody, set them free – das Geheimnis guter Liebesbeziehungen***

### **1. Einleitung**

Auszug aus MAD-Verarsche von Kramer vs. Kramer:

Sie: Ted, ich verlasse dich.

Er: Warum?

Sie: Ich liebe dich nicht.

Er: Ja und?

Sie: Wie, „ja und“?

Er: Ich meine, du musst mich nicht lieben... wir sind doch verheiratet.

Diese Szene erscheint uns nur lustig, weil wir einen Anspruch an Liebesbeziehungen haben, der historisch gesehen ziemlich neu ist. Der Luxus, gemeinsame Lebensgestaltung und romantische Liebe zu verquicken, war den Menschen vor nicht allzu langer Zeit nur selten gegeben. Ehen waren Vernunftehen, Liebesbeziehungen wurden meist außerhalb der Ehe gelebt. Erst durch die Epoche der Aufklärung und der Romantik, die ihrerseits in den Biedermeier mündeten, wurden, grob gesagt, Ehe und Liebe willentlich vereinbar. Und im Sinne der Gleichberechtigung darf man nicht vergessen, dass die Frauen der westlichen Welt erst seit ein paar Jahrzehnten ökonomische Unabhängigkeit erreichen können – um ihrerseits auf dem Beziehungsmarkt autonom wählerisch sein zu dürfen.

Nicht zu vergessen der biologische Trieb: es ist die Hauptaufgabe der einzelnen Mitglieder unserer Spezies, sich zu vermehren. Sollte es Zweifel an der Macht dieses Triebes geben: Warum ist Pornographie der Motor des Internets? Der Trieb kennt „Partnerschaft“, also eine Beziehung, die länger dauert als der bloße Sexualverkehr zum Erhalt der Art, nicht. Einzig die erhöhte Verletzbarkeit von Mutter und Neugeborenem stellt einen Grund für eine Beziehung dar: Sie benötigen zeitweise einen Beschützer. Das hat mit Liebe wenig zu tun, ganz zu schweigen von lebenslanger Glückseligkeit.

Die Frage nach dem Geheimnis guter Liebesbeziehungen sollte daher nicht lauten: „Wie funktionieren sie?“ sondern „Können sie überhaupt auf Dauer funktionieren?“ Die Kulturpessimisten sagen dazu klar „nein“. Die Soziologen verweisen auf die stetig steigende Scheidungsrate und die veränderten Rollenvorstellungen von Mann und Frau. Die Romantik scheint jedoch zu obsiegen, denn laut einer großen Studie zum Beziehungs- und Sexualverhalten von Studenten wünschen sich immerhin 85% eine dauerhafte Beziehung. Daher stehen die meisten Menschen oft ratlos vor folgenden Fragen:

- Was kann man alles in Liebesbeziehungen falsch machen?
- Wie kann ich garantieren, dass mein Partner mich nicht verlässt?
- Ist es gut oder schlecht, eifersüchtig zu sein?
- Wie viel Sex braucht die Partnerschaft?
- Muss ich mit meinem Partner alles teilen?
- Was ist eigentlich Liebe? Wann weiß ich, ob ich meinen Partner „wirklich“ liebe?

### **2. Die psychologische Sichtweise**

Auf diese Fragen eine einzige Antwort zu geben erscheint reichlich vermessen. Aus der psychologischen Sicht möchte ich es dennoch probieren. Wenn es das Geheimrezept gäbe, dann hätte jemand es schon publiziert und wäre damit reich geworden. Es kann also nicht um eine Anleitung gehen, sondern um ein übergreifendes Konzept. Die Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen ist eine Realität, die in jeder gemeinsam gelebten Sekunde neu konstruiert wird. Es ist eine exklusive Realität; sie ist so individuell wie jeder Mensch für sich ein originelles Individuum ist. Deswegen kann ein Pauschalrezept nichts bringen: es definiert

einen statischen Zustand („die glückliche Beziehung“) und nicht die lebendige, sich ständig wandelnde Realität. Die Frage sollte also eher sein:

***Wie kann ICH es schaffen, mich so zu verhalten, dass ich meinen Partner dazu einlade, gemeinsam unsere Beziehung so offen und dynamisch zu halten, dass wir miteinander und aneinander wachsen können?***

Die Überschrift (nach einem Song von Sting) klingt zunächst paradox. Wenn man jemanden liebt, möchte man diese Person spontan erst mal so fest wie möglich an sich drücken, nicht mehr weggeben. Dies ist *mein* Freund, *meine* Freundin, *mein* Mann, *meine* Frau. Der Subtext lautet hier: ...“und *nicht deine!*“ Wer liebt, meldet (scheinbar) exklusive Ansprüche an den Geliebten an. Woher kommt dieser allzu menschliche Automatismus?

Er resultiert aus einem falschen Verständnis von Liebe. Was in der Romantik noch als wünschenswerter Zustand galt, ist mittlerweile von der Psychologie gnadenlos entlarvt worden. Unbewusst suchen wir uns die Partner, die uns und unseren bisherigen Erfahrungen ähnlich sind. Wir suchen uns diejenigen, die zu unseren in der Herkunftsfamilie gelernten Beziehungsmustern am besten passen. Indem ich mir wünsche, mein Partner möge ewig bei mir bleiben, indem ich versuche, ihn oder sie an mich zu binden, indem ich sie oder ihn überhöhe (die/der Beste, nur mit diesem Menschen kann ich glücklich werden, nie wieder werde ich so eine tolle Frau kennen lernen...) wiederhole ich das kindliche Bedürfnis, das mich an meine Eltern gebunden hat. Damals war ich noch hundertprozentig auf sie angewiesen; hätten sie mich nicht versorgt, hätte ich nicht überlebt. Addiert man dazu die hormonell-instinktive Aufruhr, die einen zur Erhaltung der Art förmlich drängt, dann ergibt sich ein äußerst klebriges Gebräu, welches viele als „Liebe“ bezeichnen.

Dies ist dann problematisch, wenn im Laufe der Zeit meine romantisierte Haltung enttäuscht wird. Wiederum wiederhole ich ein kindliches Muster: Als Kind sieht man die Eltern als unfehlbar an. Mit der Zeit (vor allem mit dem Einsetzen der Pubertät) beginnt die Entmystifizierung: Es sind ja doch nur Menschen, und wie alle Menschen haben sie Fehler. Als Kind versuche ich jetzt, diese beiden sich widersprechenden Bilder zusammenzubringen (das Ideal und die Realität), was zu Reibung und Konflikten führen kann. Gelingt dieser Prozess, gelange ich zu einer reiferen Sicht auf meine Eltern. Ablösung heißt nichts anderes als: „ich brauche euch nicht mehr für mein Wohlergehen. Ihr müsst nicht mehr für mich sorgen; ich kann mich um mich selber kümmern.“ Für sich selber sorgen bedeutet: ich bin in der Lage, meine emotionalen und materiellen Bedürfnisse zu befriedigen (oder zumindest mir Hilfe zu holen, wenn ich es mal nicht alleine schaffe – auch damit beweise ich Autonomie).

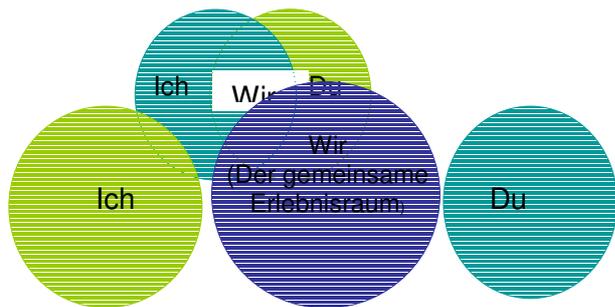
Dieser Prozess der Ablösung ist normal und notwendig, er gehört zum Erwachsenwerden - denn die meisten wollen sich ja irgendwann als „erwachsen“ bezeichnen. Wenn jedoch die unreifen Erwartungen (*ich erwarte, dass du dich um meine Bedürfnisse kümmerst*) in die Liebesbeziehung hineingetragen werden, folgen unweigerlich Konflikte. Wenn du dich nämlich (zu Recht) weigerst, mir die Verantwortung für mein Wohlergehen abzunehmen, dann hast du mich enttäuscht.

Wohlgemerkt: Ent-täuscht kann man nur werden, wenn man sich vorher hat täuschen lassen. Die übliche Reaktion auf diese Enttäuschung ist es, dem Partner so lange vorzuwerfen, dass er oder sie nicht so ist, wie ich mir das ursprünglich vorgestellt habe ... und ihn oder sie dann loszuwerden, damit ich frei bin für den nächsten Versuch... der jedoch wahrscheinlich genauso verlaufen wird. Und so steigt die Scheidungsrate munter weiter, die Paartherapeuten verdienen sich dumm und dämlich, und Legionen müssen damit leben, niemals eine gute Beziehung führen zu können. Oder?

### **3. Ich, Du, und Wir**

Als Erstes sollte man sich bewusst machen, dass es in zwischenmenschlichen Beziehungen kein „Wir“ gibt. Es gibt immer nur ein „Ich“ und ein „Du“. Das, was man umgangssprachlich mit „Wir“ bezeichnet, ist so etwas wie der gemeinsame Erlebnisraum.

2



Der Unterschied zwischen beiden Zuständen ist folgender:

Bei (1) belaste ich meinen Partner mit meinem kindlichen Bedürfnis nach Verschmelzung. *Du und Ich, wir sollen eins sein. Was ich fühle, sollst du auch fühlen. Was ich mag, sollst du auch mögen. Was ich brauche, musst du erraten. Wenn ich ein Bedürfnis habe, sollst du es erfüllen. Nur, wenn du mich liebst, liebe ich dich auch. Liebe ist, wenn wir gleich sind. Liebe geht weg, wenn wir ungleich sind.*

Bei (2) sind wir alleine, jeder für sich. Jeder hat für sich selber die Verantwortung. Das Gemeinsame ist das, was wir gemeinsam erschaffen. Die Liebe ist in dieser Sichtweise eher eine Skulptur, an der wir beide arbeiten. Sie kann ein Lebenswerk sein; fertig wird sie nie. *Was ich fühle, teile ich dir mit, damit du mich besser verstehen kannst. Was ich mag, erzähle ich dir, damit du mich besser kennen lernst. Was ich brauche, sage ich dir, damit ich dir die Gelegenheit gebe, ja oder nein sagen zu können. Wenn ich ein Bedürfnis habe, trage ich selber Sorge dafür, dass es erfüllt wird; es muss nicht unbedingt von dir erfüllt werden. Ich schenke dir meine Liebe, ohne Gegenleistung zu erwarten. Liebe ist, wenn wir uns aneinander erfreuen, unsere Unterschiede akzeptieren und zusammen etwas erschaffen, das größer ist als wir zwei zusammen.*

#### **4. Und was bedeutet das jetzt für die Praxis?**

Man trennt sich heute leichter. Durch viele Umstände ist dies auch leichter geworden: Frauen waren früher viel öfter ökonomisch abhängiger von ihren Männern, moralische Vorstellungen haben sich geändert, die Möglichkeiten einer individuellen Lebensgestaltung haben sich (scheinbar) vervielfacht... Dies hat Vorteile; kaum jemand ist heute noch dazu gezwungen, in einer „schlechten“ Beziehung bis an sein Lebensende zu verharren. Der Nachteil: kaum jemand erhält die Chance, aus der Not eine Tugend zu machen. Für viele bedeuten Probleme in der Beziehung oft einen Stillstand. Aus diesem Stillstand kann man nur herauskommen, wenn man sich bewegt. Wenn man die Beziehung einfach abbricht,

verpasst man die Gelegenheit, über die eigenen, noch beschränkten Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung hinaus zu wachsen. Die Wahrscheinlichkeit, dass die nächste Beziehung dann ähnlich scheitern wird, ist sehr hoch. Laut Statistiken liegt die Scheidungsrate von Zweitehen momentan bei 85%!

Das bedeutet: Wenn es in der Beziehung knirscht, sollte man Ruhe bewahren, einen Schritt zurückgehen, und über die eigenen Anteile am derzeitigen Beziehungsgeschehen reflektieren. Es ist immer leichter, sich über den anderen aufzuregen; in Wirklichkeit projiziert man die eigenen, nicht gelebten Anteile auf den Partner, um sie dann dort zu bekämpfen. Man lädt ihn ständig unbewusst ein: „bitte verhalte dich so, damit ich mich darüber aufregen kann.“

Beim „Schritt zurück“ kann es hilfreich sein, sich mit folgenden Fragen zu konfrontieren:

- Was regt mich beim Partner auf? (Für Fortgeschrittene: Was bewundere ich daran?)
- Wie muss ich mich verhalten, damit mein Partner garantiert das Verhalten zeigt, über das ich mich aufregen kann?
- Was sind meine Bedürfnisse? Wie teile ich diese meinem Partner mit? Über welche Bedürfnisse traue ich mich nicht, zu sprechen?
- Welchen (gelebten oder nicht gelebten) Konflikt aus meiner Herkunftsfamilie reinszeniere ich in meiner Beziehung?
- Vor welche Entwicklungsaufgabe stellt mich diese Beziehung momentan?
- Wenn wir uns (fruchtlos) streiten: welche alternativen Verhaltensweisen übersehe ich bzw. traue ich mich nicht, auszuprobieren?
- Lasse ich meinem Partner genug Raum? Habe ich selber genug Raum? Was bedeutet überhaupt für mich „Raum“?
- Wenn ich mich eingeengt fühle: Sorge ich dafür, dass ich mehr Raum bekomme? Wie? Was tue ich (bewusst und unbewusst), um meinen Partner weiter weg zu schieben? Was tue ich, um ihn mehr an mich zu binden? Wann sage ich „Ja“, wenn ich eigentlich „Nein“ sagen will? Wann sage ich „nein“ wenn ich auch „ja“ sagen könnte (ihm/ihr zuliebe)?
- Grundsätzlich: Wo ist die Beziehung am lebendigsten? Das ist die Stelle, an der man ansetzen sollte.

Es gibt eine Fülle dieser Fragen, die alle etwas gemeinsam haben: Sie erforschen die Möglichkeiten, als authentisches Ich meinem Partner zu begegnen, mich besser und ehrlicher auszudrücken, und den Raum herzustellen, denn alle Beziehungen brauchen, damit sie nicht eingehen. Wichtig ist: ich kann dich nicht ändern, ich kann nur mich ändern.

Wie alle Ideale glänzt dieses auch nur so lange, bis es von der Realität besudelt wird. Das heißt: man sollte keinesfalls den Anspruch an sich haben, die genannten Arten der Selbstreflektion ständig zu betreiben. Um bei der Metapher der gemeinsam erstellten Skulptur zu bleiben: viele Schläge sitzen, viele unbearbeitete Stellen sind von beiden so gewollt oder werden problemlos akzeptiert. Wenn die Beziehung bedroht ist, so ist dies kein Beinbruch, sondern ein Anlass, an der eigenen Beziehungsfähigkeit zu arbeiten, so dass die eigentliche Arbeit an der Skulptur weitergehen kann.

Aus den Ausführungen ist deutlich geworden, dass ich die dauerhafte Zweierbeziehung für ein durchaus erstrebenswertes Ideal halte. Dabei kann es nicht schaden, sich die Unmöglichkeit des Strebens immer mal wieder vor Augen zu halten: das schützt vor Hochmut, welche bekanntlich vor dem Fall kommt.

Randolph Rüba  
Dipl.Psych.