

Wie geht Liebe?

Warum Partnerschaft und Liebe häufig nichts miteinander zu tun haben und wie Liebe tatsächlich geht.

Thomas Artmann



Wozu über die Liebe schreiben? Ist Liebe nicht ein allgemein bekanntes Gefühl? Sind wir nicht alle Experten der Liebe, wissen, wie sie sich anfühlt, wie sie „geht“? „*Ich liebe dich*.“ ist heute ein magischer Satz, der überall und vielfältig gesagt wird. *Ich liebe dich* ist ein Schlüssel und eine Schwelle. Der Satz leitet meist eine neue Stufe der Partnerschaft ein. Man sagt damit aus, dass es einem ernst sei, dass man jemandem nahe sein möchte. *Ich liebe dich* macht einen Schauer, man hält inne und ist jedes mal wieder ergriffen. Andererseits, wie oft haben wir diesen Satz gesagt, ohne genau zu wissen, ob es wirklich stimmt, was wir da gerade sagen und uns gefragt: woran merke ich eigentlich, dass ich ihn oder sie liebe? Dann haben wir in uns nach Referenzgefühlen oder liebestypischen Anzeichen gesucht. Wir haben verglichen mit früheren Beziehungen und was wir aus Filmen und Büchern kennen. Wir haben uns an bestimmten Zeitannahmen orientiert („*Jetzt sind wir schon soundso lange zusammen und es ist so schön, da muss es doch Liebe sein.*“) oder wir haben es einfach mal gesagt, weil es sich gerade so vertraut anfühlt.

Was macht dieser Satz mit uns? Warum ist es so magisch, zu sagen oder gesagt zu bekommen, man liebe oder werde geliebt? Ist es Liebe, wenn wir meinen, es ist Liebe? Was würden Sie antworten, wenn ich Sie fragen würde, was die Liebe ist? Probieren Sie es aus: *Liebe ist ... ?*

Was würde an Stelle dieser drei Punkte stehen? Vielleicht: Liebe ist, wenn ich jemanden ganz sehr mag. Liebe ist, wenn ich Schmetterlinge im Bauch habe. Liebe ist, wenn ich jemanden begehre. Liebe ist, wenn der Sex gut ist. Liebe ist, wenn ich mit jemandem zusammen sein will. Liebe ist eine tiefe innere Verbundenheit und Vertrautheit.

Nichts von all dem ist Liebe. Und dennoch haben einige dieser Antworten etwas mit Liebe zu tun, sind Beiprodukte einer Partnerschaft, die auf Liebe beruht.

Der Essay basiert auf Erfahrungen aus meiner psychotherapeutischen Arbeit mit einzelnen Menschen und Paaren, aus eigener Forschung und der Beschäftigung mit wissenschaftlichen, buddhistischen, hinduistischen und christlichen Texten. Dabei versuche ich von Religion, Moralvorstellungen und gesellschaftlichen Dogmen frei zubleiben.

Der Essay gliedert sich in drei Teile. Im ersten Teil erarbeite ich, was Liebe nicht ist und womit sie am häufigsten verwechselt wird. Hier wird auch der Unterschied zwischen Partnerschaft und Liebe verdeutlicht und es wird deutlich, welche Funktionen Partnerschaft hat. Der zweite Teil klärt die Frage, was Liebe ist, woran ich merke, dass ich liebe, was Partnerschaft und Liebe miteinander zu tun haben. Der dritte Teil möchte dem Leser und der Leserin Methoden an die Hand geben, mit der die eigene Liebes- und Partnerschaftsfähigkeit erweitert werden kann.

1. Teil: Was Liebe nicht ist

Die Gesellschaft hat in unseren Köpfen ein Bild von Liebe gezeichnet, dass nirgendwo in Reinform existiert, und wenn, dann funktioniert es nicht. Das romantische Ideal der großen Liebe, die ein Leben lang hält, die mit einer akuten Verliebtheitsphase beginnt, in eine Hochzeit mündet und mit ewiger Treue einhergeht – das stimmt so nicht. Vielleicht gibt es das in Teilen, vielleicht funktioniert es eine Weile, wenn wir die Liebe nach diesem Ideal gestalten, vielleicht verwechseln wir andere Gefühle, wie Geborgenheit, Sicherheit und Vertrautheit mit Liebe und meinen, dass wir das große Ideal leben. Aber wir tun es nicht. Ei-

gentlich leben wir Partnerschaft und glauben, es sei Liebe.

In einem ersten Schritt möchte ich aufzeigen, welche Funktionen Partnerschaft vielfach für uns erfüllen muss. In einem zweiten Schritt soll dargestellt werden, mit welchen Empfindungen und Gefühlen Liebe häufig verwechselt wird.

Welche Funktion Partnerschaft vielfach für uns hat

Partnerschaft wird mit Liebe gleichgesetzt. Wir leben sie nicht, weil wir uns lieben, sondern aus anderen Gründen.

a. Das romantische Ideal der großen Liebe ist ein Ausdruck unserer Sehnsucht nach dem Erreichen eines festen Zustandes. Wir wünschen uns ein Ende von Brüchen und ständiger Veränderung und sehnen uns nach dauerhaftem Frieden. Dieses Konstrukt ist ein gängiges Partnerschaftsideal. Die „große Liebe“ zu finden, verheißt, dass wir uns ganz sicher sind, dass diese Liebe der Ankerpunkt in unserem Leben ist und das dieser bleibt, wenn das Leben stürmisch wird. Veränderung macht uns Angst, weil sie eine potenzielle oder reale Gefahr enthalten kann. Etwas von Dauer zu haben (oder davon überzeugt zu sein, dass es von Dauer ist) gibt uns Halt (oder die Illusion davon) und hält die Angst auf Distanz, macht sie weniger schwer und deutlich, manchmal kaum noch wahrnehmbar. Je mehr wir unsere Beziehung nach diesem Ideal der großen Liebe gestalten und sie zementieren, desto kleiner wird die Angst. Und tatsächlich scheint das Leben einem ja auch Recht zu geben – solange es funktioniert und die Partnerschaft gut geht.

b. Wir müssen das gesellschaftliche Partnerideal verwirklichen, weil sonst mit uns etwas nicht stimmt (sagt die Gesellschaft oder glauben wir). Die Gesellschaften haben über die Jahrtausende unterschiedliche Konventionen für Partnerschaft entwickelt. Nach dem bestehenden Modell der modernen, westlichen Gesellschaft durchläuft eine Partnerschaft verschiedenen Stadien, beginnend mit dem romantischen Verliebt-sein, gefolgt von sich mehr aufeinander einlassen, Zusammenziehen und Heiraten. Einher gehen Vorstellungen von Paaren und Familien und deren Art der Umfeld- und Alltagsgestaltung: gemeinsame Wohnung oder besser ein Haus, Auto, Kinder, Frau arbeitet halbtags, „wir richten uns schön ein“ usw. Es gibt Vorstellungen darüber, wie sich der Sex verändert, von stürmisch und leidenschaftlich über vertraut und tief, zu immer weniger häufig und weniger leidenschaftlich. Es gibt die Vorstellung, dass man

sich für einen Partner dauerhaft entscheidet und bis ans Lebensende zusammen bleibt. Trennungen werden als etwas Katastrophales und Negatives bewertet. Zwar ändern sich diese Vorstellungen gerade, es gibt feministische Bewegungen, die die Rolle und das Selbstverständnis der Frau neu definieren, Scheidungen werden zu einem Dauertrend, es gibt immer mehr unterschiedliche Familienkonstruktionen über Alleinerziehende bis hin zu Patchwork-Familien. Aber unsere Bewertungsgrundlage bleibt nach wie vor eine grundlegende Überzeugung von „was eigentlich richtig ist“, „wie Partnerschaft tatsächlich zu sein hat“ und das ist nach wie vor das gesellschaftliche Ideal.

Der Druck, den diese Konvention auf uns ausübt, darf nicht unterschätzt werden. Es gibt zwar immer wieder mal intellektuelle Umdeutungen („überzeugte Singles“), aber letztendlich kämpfen wir gegen den Gedanken an, dass mit uns etwas nicht stimmt, etwas nicht richtig ist, wenn wir „die Liebe nicht finden“, wenn wir keine Beziehung hinkriegen, wenn wir Single sind, wenn wir in der Ehe scheitern.

Welcher Wert bin ich, wenn ich allein bin? Bin ich wert geliebt zu werden? Bin ich wert, dass jemand mit mir zusammen sein möchte? Darf ich gewählt werden? Depression ist ein Ausdrucksbild des in der Liebe Scheiterns. Der Verständniszugang dazu ist der Satz: „Ich komme mit meiner Liebe nicht an.“ „So, wie ich bin, genüge ich nicht.“ „Meine Liebe will niemand.“

Da der Druck dieser gesellschaftlichen Konvention so groß sein kann, können wir früher oder später an den Punkt kommen, dass wir glauben uns jetzt entscheiden, einlassen oder festlegen zu müssen. Obwohl die Partnerschaft, die gerade stattfindet, vielleicht gar nicht richtig läuft, sich nicht stimmig oder gut anfühlt, beginnen wir – aus gesellschaftlichem Druck heraus, oder weil wir meinen, dass das jetzt zeitlich einfach dran sei – aufzuhören, weiter zu suchen, weiter zu forschen, es stimmig machen zu wollen. Dieser Punkt ist ein entscheidender Wendepunkt in unserem Leben. Der jugendliche Sturm fällt ab, die Idealverwirklichung wird nicht mehr angestrebt, wir beginnen mit Halbherzigem. Und weil das schmerzhaft ist und wir wissen, dass wir uns gerade selbst verraten, versuchen wir mit aller Macht, es nicht wahrzunehmen, uns davon zu überzeugen, wir würden immer noch nach unseren Idealen streben. Wir werden gesellschaftliche Modelle zur Begründung und Rechtfertigung heranziehen oder einfach sagen, wir hätten keine Kraft mehr und es wäre jetzt auch an der Zeit, weniger stürmisch zu sein, mehr zur Ruhe zu kommen.

Im dritten Teil des Essays wird aufgezeigt, dass eine dauerhafte Partnerschaft tatsächlich möglich ist, aber nicht aus äußerem Druck heraus. Es braucht dazu das

Loslassen der inneren, durch die Gesellschaft geprägten, Bewertungsmuster.

c. Wir konstruieren über Partnerschaft und „geliebt werden“ unseren Selbstwert. Selbstwert, oder Selbstbewusstsein, wird im Allgemeinen über soziale Vergleichsprozesse konstruiert. Ich vergleiche mich mit anderen und wenn ich besser bin, steigt mein Selbstwert. Bin ich schlechter, sinkt er. Natürlich kann man sich nicht in allem mit anderen Vergleichen. Das eigene Klavierspiel (ich kann gar nicht Klavier spielen) mit einem Konzertpianisten zu vergleichen und dadurch dann „Minderwertigkeitskomplexe“ zu bekommen ist unsinnig. Wir suchen uns unsere Vergleichsgruppen nach sozialen Schichten, nach Kompetenz oder nach Alter aus und vergleichen uns nur in bestimmten Gebieten, z.B. Geld („Ich bin erfolgreich, also bin ich Wert.“), Macht („Ich weiß, wo es lang geht und bestimme die Schicksale vieler Menschen, also bin ich Wert.“), Selbstwirksamkeit („Ich bin wirksam und tue etwas Sinnvolles, also bin ich Wert.“) oder Entwicklung („Ich bin so entwickelt, so religiös, so spirituell, so intelligent, im Vergleich zu anderen, daher bin ich Wert.“).

Für einen Großteil der Menschen ist eine im Vergleich zu gesellschaftlichen (Sub-) Normen¹ erfolgreiche Beziehung der wichtigste Teil der Selbstwertkonstruktion. Gelingt uns diese nicht, ist unser Selbstwert gefährdet. Die Tatsache, dass ich geliebt werde, dass jemand mit mir in Partnerschaft sein möchte, schreibt mir Wert zu. Ich habe also eine Existenzberechtigung in der Gesellschaft.

Das gesellschaftliche Gebot der Treue und das Versprechen „bis das der Tod uns scheidet“ dienen vor diesem Hintergrund dazu, den drohenden Selbstwertverlust durch Trennung zu verhindern. Sie sind der Versuch, die Angst vor der eigenen Entwertung zu minimieren².

d. Partnerschaft vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Ähnlich, wie bei Punkt (a) sind Sicherheit und Geborgenheit Faktoren, die gegen Veränderung und die damit verbundene Angst wirken.

¹ Subnorm, weil die Beziehungskonventionen innerhalb der Gesellschaft inhaltlich unterschiedlich sind, d.h. mit anderen Ritualen und Symbolen belegt sind. Innerhalb der Subkulturen gibt es dann jedoch auch wieder Konventionen, die eine Partnerschaft erfolgreich oder nicht erfolgreich wahrnehmen.

² Das bedeutet nicht, dass der Autor die freie Liebe und Scheidungen propagiert, denn es gibt auch noch ganz andere Gründe für Treue.

Es ist nichts dagegen einzuwenden, dass Partnerschaft uns einen sicheren Raum schafft, in dem Vertrautheit und Geborgenheit stattfindet. In der Sicherheit können wir wachsen, trauen uns mehr. Hier können wir uns mehr öffnen und mehr wagen. Wir müssen es nur auch tun. So lange wir diese Tatsache berücksichtigen, wird unsere Partnerschaft voller Veränderungen und Impulse sein, und wir werden uns dennoch geschützt und sicher fühlen.

Die Kehrseite des Sicherheitsraumes „Partnerschaft“ ist, dass wir weniger wagen, uns mehr „in Sicherheit wiegen“. In diesem Fall ist er kontraproduktiv.

e. Partnerschaft als Selbstheilungsversuch. Peter Lauster schreibt dazu: *Eine Liebe, die aus der Problematik der noch nicht gelungenen Selbstfindung heraus entwickelt wird, ist meist keine Liebe, sondern ein verzweifelter Selbstheilungsversuch.* Insbesondere die erste Zeit einer neuen Partnerschaft ist sehr positiv für die eigenen Verletzungen. Die viele Aufmerksamkeit, der gesteigerte Selbstwert, die romantischen Begegnungen tun viel dazu, dass wir uns unserer Verletzungen und Traumatisierungen weniger bewusst sind. Das Leben erscheint weniger schwer. So könnte es eigentlich immer weitergehen. Dieser Zustand hält jedoch nicht sehr lange an. Die eintretende Differenzierung der Partnerschaft, das Entdecken von schwierigen Seiten am Partner und die Tatsache, dass unser Partner uns durch die zunehmende Nähe in unseren alten Verletzungen berührt, führen zu einer schnellen Desillusionierung und zu Trennungsgedanken („Vielleicht ist er ja doch nicht der Richtige.“).

Selbstheilung kann und darf in einer Partnerschaft stattfinden, jedoch anders. Nicht durch die Selbstwertsteigerung, nicht durch Romantik oder Zurückdrängen der Selbstzweifel. Heilung geschieht durch das liebevolle Wachsen miteinander. Durch das Da-sein-lassen von Selbstwertdefiziten und Ängsten bei sich und dem anderen und das wechselseitige Gehalten-werden und Halten. Es geschieht durch das Wahrnehmen und Nicht-Bewerten von Leiden.

Womit Liebe gern verwechselt wird.

Wir halten Gefühle und Empfindungen für Liebe, die nicht unbedingt etwas mit ihr zu tun haben.

a. Geborgenheit und Sicherheit. Partnerschaft vermittelt Geborgenheit und Sicherheit. Sie gibt für einige Zeit die Möglichkeit, sich auszuruhen, sich zurückzuziehen, sich geborgen zu fühlen. All diese Ergebnisse von Partnerschaft sind gut und wichtig, sind jedoch nicht mit Liebe zu verwechseln.

b. Vertrautheit. Nach einiger Zeit in einer funktionierenden Partnerschaft stellt sich ein Gefühl der Vertrautheit und Nähe ein. Wir kennen einander besser und sind uns näher, als mit jedem anderen Menschen. Das fühlt sich gut an. Wir können uns mehr einlassen, mehr zulassen. Vertrautheit ist ein wichtiger Bestandteil von Partnerschaft. Nur weil sie da ist, heißt es nicht automatisch, dass es Liebe ist.

c. Verliebtheit. Die das Verliebtheitsgefühl begleitenden Empfindungen sind Schmetterlinge im Bauch, eine warme Empfindung im Herzen. Dieses Gefühl kennt wahrscheinlich fast jeder Mensch. Es tritt in aller Heftigkeit in der ersten Zeit einer frischen Beziehung auf, kann sich vertiefen in den ersten Monaten und wird dann häufig mit Liebe verwechselt. Verliebtheit entsteht durch das schnelle Überwinden von Distanziertheit. Sich so schnell nahe zu kommen, sich vertraut zu werden, sich dem anderen in Teilen so zu öffnen ist ein unglaublich schönes Gefühl. Es ist gut, dieses Gefühl zu erleben, es macht Mut und Motivation für die neue Partnerschaft. Es ist nur nicht mit Liebe zu verwechseln.

d. Sexuelle Begierde und Lust. Den Anderen zu begehren, Lust auf ihn oder sie zu haben, führen zu innigen Momenten. Es ist nur nicht mit Liebe zu verwechseln.

e. Eifersucht. Manche Menschen denken, dass es ein Zeichen von Liebe sei, wenn man eifersüchtig ist. Wenn nicht, dann liebe man nicht, so die weit verbreitete Aussage.

Eifersucht ist jedoch kein Ausdruck von Liebe. Sie ist ein Ausdruck von Angst vor einer drohenden Abwertung durch eine mögliche Trennung. Die Angst entsteht durch Gedanken, wie „Ich genüge meinem Partner nicht mehr.“ oder „Ich verliere ihn/sie“. Das Auftreten von Eifersucht ist somit ein Hinweis auf die eigenen Ängste vor Selbstwertverlust, die bisher durch die Beziehung in Schach gehalten wurden.

Schlussfolgerung

Partnerschaft hat vielfach mit Liebe nichts zu tun. Ich sage weder, dass sie nie etwas mit Liebe zu tun hat, noch, dass sie nichts mit Liebe zu tun haben sollte. Ganz im Gegenteil: Sie sollte die Grundlage jeder Partnerschaft sein. Sie ist absolut und vollkommen notwendig dafür. Leider ist sie es nicht immer. Immer dann, wenn wir eine Partnerschaft eingehen oder in

ihr verbleiben, um unsere Ängste in Schach zu halten oder zu verdrängen, um Veränderung zu verhindern, um unsere emotionalen Defizite auszugleichen, findet keine Liebe statt, sondern die Partnerschaft wird egoistisch instrumentalisiert. Es geht dann um meine Bedürfnisse und mein scheinbares Wohl. Das verzweifelte aneinander Klammern, um der feindlichen Welt zu trotzen, hat mit Liebe nichts zu tun, sondern mit Angst.

Findet Liebe statt, geschieht Wahrheit, geschieht Entwicklung, geschieht Veränderung. Die dabei auftretende Angst hat Raum da zu sein. Veränderung geschieht in der Partnerschaft und durch die Partnerschaft. Die Partnerschaft fließt und befindet sich in ständigem Wandel. Sie ist in jedem Moment aktuell und völlig neu. Darin liegt die Chance für eine viel größere Beständigkeit der Partnerschaft, als in allem Konstruieren, allen Konventionen und allem Festhalten und Zementieren.

2. Teil: Was ist Liebe?

Manchmal frage ich Menschen, die ich treffe, einfach diese Frage: Was ist Liebe für Dich? Und erhalte erstaunliche und zum Teil sehr tiefgehende Antworten: Liebe ist die Fähigkeit, wahrzunehmen, was ist, ohne es zu bewerten. Sie ist Barmherzigkeit mit den Verletzungen des Anderen und dem daraus resultierenden Handeln. Sie ist die Fähigkeit, bei eigenem Verletztwerden nicht zu fliehen, sondern mit dem Partner nach einer Lösung zu suchen, auch, wenn es weh tut.

Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Fähigkeit

Tatsächlich ist die Liebe kein Gefühl, sondern eine Fähigkeit. Im ersten Abschnitt ist deutlich geworden, welche Gefühle und Empfindungen mit Liebe verwechselt werden. Ich mache noch einmal deutlich: Egal, wie viele schöne Gefühle Sie für einen Partner haben, es bedeutet nicht, dass Sie wirklich lieben. Das kann es bedeuten, weil diese schönen Gefühle mit Liebe einhergehen, aber Sie können es nicht aus den Gefühlen ableiten.

Liebe ist eine Haltung zum Leben und zum anderen Menschen. Und sie ist eine Haltung zu sich selbst. Ob wir lieben, erkennen wir daran, wieweit wir liebevolle Haltungen täglich konsequent umsetzen.

a. Liebe erwartet nichts. Liebe ist, wenn ich gebe, ohne etwas dafür zurück zu erwarten. Liebe ist, wenn ich keine Resonanz, keine Erwidern brauche, um zu lieben. Dieser Punkt ist sicherlich der am schwersten zu Verstehende. Vielleicht denken Sie: *Wie soll es geben,*

wenn ich jemanden liebe und nichts zurück bekomme? Bin ich dann nicht die ganze Zeit unglücklich verliebt? Ja, wenn Sie verliebt sind, ist die Erwartung einer Antwort tatsächlich ein Teil davon. Bei Liebe ist das nicht der Fall. Eine Mutter liebt ihr Kind, obwohl das in den ersten Monaten fast nichts zurückgibt. Ein Vater liebt seinen schwer geistig behinderten Sohn, obwohl dieser fast nichts zurückgeben kann. Eine Tochter liebt ihre demente Mutter, obwohl diese sie nicht mehr erkennt. *Das mag vielleicht sein, aber wie soll so Partnerschaft gehen?* Es geht. Nichts zu erwarten eröffnet in Ihnen einen Raum und eine Sensibilität für das, was in diesem Moment geschehen könnte.

Stellen Sie sich vor, Sie begegnen Ihrem Partner/Ihrer Partnerin komplett ohne Erwartungen. Ohne Vorstellung was geschehen sollte, was schön wäre, was Sie unternehmen wollen. Bevor Sie sie/ihn treffen machen Sie sich vollkommen leer davon. Und dann achten Sie darauf, wie Sie sensibel mit der Situation sind, die gerade da ist; wie Sie vielleicht etwas völlig Neues entdecken; wie etwas Überraschendes entsteht (siehe dazu *Methode Nr. 7: Die Partnerschaft aktuell halten*).

Vielleicht fragen Sie sich: *Was ist mit meinen Bedürfnissen? Wenn ich keine Erwartungen haben darf, wie werden dann meine Bedürfnisse gestillt?* Verwechseln Sie an dieser Stelle nicht Liebe mit Partnerschaft. In der Partnerschaft gibt es Absprachen und Regeln, die die zwei Menschen miteinander aushandeln. Und es ist ein wesentlicher Bestandteil der Partnerschaft darauf vertrauen zu können, dass diese Vereinbarungen auch eingehalten werden. Dieses Vertrauen in den anderen ist eine wesentliche Grundlage für Geborgenheit in der Partnerschaft.

Doch Menschen versuchen mehr zu erwarten, zum Beispiel, dass der andere nur einem selbst gehört, ganz für einen da ist, einem dies und das und jenes gibt, *„wenn er das nicht tut, liebt er mich nicht“*, *„wenn sie jenes macht, dann liebt sich mich nicht“*. So wird die (scheinbare) Liebe zu einem ausgehandelten Gut.

Und was ist mit dem Gedanken: *Werde ich da nicht ausgenutzt? Wenn ich so liebe ohne etwas zurück zu erwarten, kann es nicht passieren, dass ich ausgenutzt werde?* Es ist nicht möglich, ausgenutzt zu werden, wenn man gibt, ohne Gegenwerterwartung. Das Geben ist dann völlig freiwillig. Es folgt keiner Forderung und keinem Zwang. Sowie Sie sich ausgenutzt fühlen, liegt eine Gegenwerterwartung vor. Diese kann zum einen tatsächlich an den Partner gerichtet sein (und ist leichter zu entdecken) oder sie kann an sich selbst gerichtet sein, d.h. *„indem ich so selbstlos gebe, bin ich ein guter Mensch“*. Diese zweite Form der Gegenwerterwartung basiert auf der Annahme, dass das Leben einem Glück schuldig ist, wenn man gute Dinge tut (*Weil ich ein guter Mensch bin, muss ich doch auch mal Glück haben.*). Tritt dies

trotz des vielen „selbstlosen“ Gebens nicht ein, fühlt man sich betrogen. Diese Form ist sehr viel schwerer zu entdecken. Sie ist Teil der eigenen Selbstwertkonstruktion (siehe *Methode Nr. 1: Der Wert, der ich bin*, ab Seite 6).

b. Liebe ist Barmherzigkeit mit den Schwächen des Anderen. Der Begriff der Barmherzigkeit ist leider stark religiös aufgeladen und wird vielfach mit einer unerträglichen Heiligkeit assoziiert. Wenn sie sich gar nicht wirklich an den anderen Menschen richtet, sondern aus egoistischen Motiven entspringt und zur eigenen Selbstwertsteigerung benutzt wird, ist sie nur schwer auszuhalten und völlig kontraproduktiv. Diese Art ist hier nicht gemeint.

Tatsächliche Barmherzigkeit entspringt einem tiefen Verstehen für das Denken, Fühlen und Handeln des Anderen; einem Verstehen, das anerkennt, dass das Leben ganz schön schwer ist, dass Leiden da ist, dass Unvollkommenheit, Schmerz und Angst da sind. Und dieses Verstehen enthält ein Nicht-Beurteilen von all dem, was da ist. Tatsächliche Barmherzigkeit für andere entspringt der Barmherzigkeit mit sich selbst. Ohne Annehmen dessen *wie ich bin, mit allem, was an Unvollkommenem da ist*, gibt es kein Annehmen des Anderen, so wie er ist. Tatsächliches Barmherzigsein ist auf eine Art bescheiden und kaum sichtbar, dass man spürt, hier nimmt mich jemand wirklich an, hier darf ich so sein, wie ich bin. Wenn das geschieht, findet Heilung statt. Tatsächliche Barmherzigkeit enthält kein Sich-drüberstellen, keine gefühlte – und sei sie noch so kleine – Überlegenheit, sie entspringt keinem religiösen Dogma, keinem Vorsatz, keiner auswendig gelernten Haltung. Barmherzig sein, macht den, der es ist, nicht größer, sondern immer gleich groß. Es ist eine Begegnung auf Augenhöhe, die dem anderen Raum lässt, Freiheit zu wählen und, die keine Dankbarkeit erwartet.

Tatsächliche Barmherzigkeit ist eine Grundfähigkeit von Liebe.

Schlussfolgerung

Führt Liebe zu Partnerschaft? Ist das eine ohne das andere undenkbar?

Im Idealfall tut sie das, doch in der Realität scheitert es allzu oft an unseren Ängsten. Menschen, die zu mir kommen, berichten immer wieder, dass sie vor der Intensität und Geschwindigkeit Angst haben, die in Partnerschaften mit wirklicher Liebe da ist. Wirkliche Liebe führt zu Ehrlichkeit und Wahrheit, so dass Entwicklung, persönliches Wachstum, Frei-werden einfach geschieht. Diese Intensität entspricht nicht dem konventionellen Bild davon, wie Liebe und Part-

nerschaft sich angeblich entwickeln sollten. Wir glauben, es geschehe etwas Unnatürliches, Gefährliches, etwas, das uns überwältigen könnte. Wir schrecken zurück, ziehen das Kleinere, Mittelmäßigere vor, leben Konventionalität.

Liebe führt zu Wahrheit. Wahrheit meint, sich und den anderen immer mehr entdecken und erkennen.

Manchmal kann Liebe auch dazu führen, dass man einen Menschen bewusst loslassen und frei geben muss. Das Festhalten und Klammern, die Eifersucht und das *Auf-ewig-mein* sind Ausdruck der eigenen Angst vor dem Verlust des Anderen (dessen Anwesenheit unsere eigene Angst in Schach halten kann). Wenn der Andere jedoch unter der Partnerschaft leidet, darin nicht die Freiheit und Wahrheit finden kann, die er unbedingt braucht, ist es ein Akt der Liebe zu gehen. Man geht dann nicht aus Rache, aus Verletzung oder aus Eigenschutz, sondern aus der tiefen Gewissheit, dass das eigene Gehen mehr Freiheit für den anderen bedeutet. Dieser Schritt ist umso größer, als der andere diesen Schritt meist nicht verstehen kann, sich zurückgewiesen und gekränkt fühlt. Die Erkenntnis, dass eine Trennung aus Liebe heraus zum eigenen Freiwerden beitragen kann, kommt bei dem Getrennten meist erst nach Jahren.

Liebe führt also nicht immer zu Partnerschaft, manchmal sogar zum Gegenteil.

3. Teil: Praktische Konzepte zur Erweiterung der eigenen Liebesfähigkeit

Wirklich zu lieben verlangt uns etwas ab, das so groß und schwer ist, dass wir davor verzagen könnten und uns mit weniger zufrieden geben. Das, was geschieht, wenn wir wirklich zu Lieben beginnen, ist so schön und es geschieht soviel Gutes im eigenen Leben und dem der Menschen, die mit uns in Berührung kommen, dass Sie es nicht mehr missen möchten, wenn es einmal da ist. Es braucht jedoch den konsequenten Schritt, es zu tun; zu forschen, wie Liebe für uns geht, wie es für uns wahr werden kann und wie es für uns im Alltag ganz praktisch geht.

Der dritte Teil des Essays möchte Ihnen Methoden und Werkzeuge an die Hand geben, die zu mehr Liebesfähigkeit und zu wirklicher Partnerschaft führen können. Er gliedert sich in zwei Teile: (a) die eigene Vorbereitung und (b) die Haltung zum Partner.

Manchmal kommen Klienten nach einiger Zeit enttäuscht wieder und sagen: *„Ich dachte, dass mir das nie wieder passieren würde. Ich hatte doch alles so genau verstanden und alles war so klar. Und auf einmal geschieht der gleiche, alte Kram wieder. Gibt es nicht einen Schalter, den ich einfach umlegen kann?“* Ja, es kommt alter Kram wieder und

das eigene Leiden hört nicht schlagartig auf. Nein, es gibt keinen Schalter, nach dessen Betätigung die Liebesfähigkeit ein für alle Mal installiert ist und nie wieder weg geht. Und auch wird es nicht so sein, dass Sie nie wieder leiden werden oder jede Partnerschaft gelingt.

Der Weg funktioniert anders: es ist eine Entscheidung in jedem Augenblick, insbesondere, wenn es gerade schwer ist und weh tut, nicht in die alten Muster und Reaktionsweisen zurück zu gehen, sondern das Neugelernte zu probieren. Und die Verlockungen sind groß, da die Wirkung des Alten und Vertrauten bekannt ist. Diese Entscheidung müssen Sie jedes Mal erneut treffen.

Die eigene Vorbereitung

Methode Nr. 1: Der Wert, der ich bin

Eine Grundlage des menschlichen Handelns ist die Erschaffung und Erhaltung des eigenen Werts. Sie können, wo auch immer Sie hinschauen, jedes Verhalten, jede Haltung, jede Streben, alles Tun auf eine einzige Variable zurückführen: welcher Wert bin ich? Die Zugangsfrage zu dieser Analytik ist: Wie konstruiert der Mensch seinen Wert? Dieser Aspekt soll hier nur kurz ausgeführt werden, weil er rahmensprengend ist. Ich unterteile grundsätzlich in zwei Arten von Wert: (a) der Seins-Wert und (b) der So-seins-Wert. Der Seins-Wert ist der Wert, der ein Mensch ist, einfach, weil er ist. Er ist der grundlegende Wert allen Seins. Dieser Wert wird von uns Menschen nahezu nicht erkannt und anerkannt. Der So-seins-Wert wird konstruiert über: *„Ich bin wert, weil ich so ... bin.“* Ich bin Wert, weil ich mächtig bin, weil ich Geld habe, weil ich in diesem und jenem gut bin. Ich bin ein guter Maler, ein guter Geschäftsmann, eine gute Mutter, eine erfolgreiche Schriftstellerin. Ich bin wert, weil ich schneller laufen kann, als andere, weil ich besser kochen, singen, tanzen, ringen, Gewichte stemmen kann als andere. Ich bin wert, weil Leute auf meine Meinung wert legen, weil sie mir zuhören, weil sich niemand traut, mir zu widersprechen. Ich bin wert, weil ich alles genau so mache, wie es die Gesellschaft verlangt. Ich bin wert, weil ich geliebt werde.

Unser ganzes Streben richtet sich darauf aus, unseren Wert in einem *besser-sein-als* zu finden, festzuhalten, auszubauen usw. Dieses Besser-sein-als muss sich nicht in offenem Vergleich oder Konkurrenzkampf ausdrücken, es kann auch ein Vergleichen mit sich selbst, mit den eigenen Ansprüchen oder Wunschvorstellungen sein: *Ich bin wert, weil ich so bin, wie ich werden wollte. Ich bin religiöser, spiritueller, erleuchteter. Ich weiß, wie die Welt geht.* Die Wertkonstruktionen sind so mannigfaltig, wie es Menschen gibt.

Unser Leid entstammt der ständigen Bedrohung unseres So-seins-Wertes. Solange ich meinen Wert aus einem So-sein ableite, also aus etwas, das in der äußeren Welt existiert oder den Vergleich mit der Außenwelt braucht, solange ist auch dieses So-sein gefährdet. Denn etwas, das in der Außenwelt ist, kann zerstört, verändert oder weggenommen werden. Wertkonstruktionen die auf So-sein basieren sind ihrer Natur nach leidvoll. Es gibt in der Außenwelt nichts, das von Dauer ist, das sich nicht ständig verändert, entsteht und auch wieder auflöst. Egal, wie sehr wir versuchen, unsere So-seins-Konstruktion zu sichern und zu zementieren, es wird uns nicht gelingen. Die gesellschaftlichen Systeme und die eigenwilligen Praktiken der Menschen, z.B. durch Anhäufung von Geld oder Macht, oder die festgelegten Konventionen von Partnerschaft sind Ausdruck solcher Versuche.

Angst ist die unbedingte Folge von So-seins-Wertkonstruktionen, denn sie ist die Folge der realen oder hypothetischen Gefahr einer Vernichtung unseres Wertes.

Wie ist nun die eigene Liebesfähigkeit damit verknüpft? Auf zweierlei Art und Weise:

(a) Partnerschaft und das, was mit Liebe verwechselt wird, wird zur Wertkonstruktion verwendet. Die nichts erwartende Liebe geht nicht einher mit einer Selbstwertkonstruktion über eine Partnerschaft, da diese Selbstkonstruktion auf Festhalten beruht und nicht auf Freiheit.

(b) Zum anderen ist die Entwicklung von Barmherzigkeit mit Angst nicht möglich. Die Angst vor der Vernichtung eines meiner So-seins-Werte, ermöglicht mir keine tatsächlich barmherzige Haltung.

Die erste Methode zur (Weiter-)Entwicklung unserer Liebesfähigkeit ist daher das Aufspüren (mit detektivischer Findigkeit) unserer So-seins-Wertkonstruktionen. Einmal dafür sensibilisiert, werden Sie zunächst belustigt und später entsetzt sein, über welche kreative Vielfalt von Wertkonstruktionen Sie verfügen:

- der Beste Hinweis auf eine So-seins-Wertkonstruktion ist Angst. Immer, wenn Sie Angst verspüren, können Sie sich fragen: *Was ist die Gefahr?* oder genauer *Welche Wertkonstruktion von mir ist gerade gefährdet?*
- Betrachten Sie, ohne sich zu verurteilen, wie Sie Ihren Selbstwert konstruieren, und wie Sie dafür die Außenwelt (ge-)brauchen.
- Schauen Sie dann, wie Sie üblicherweise auf diese Gefährdung Ihres So-seins-Wertes reagieren würden. Diese Reaktion ist meist ein Zurück-

drängen des Auslösers, also eine Handlung in der Außenwelt.

Dieser Erkenntnisprozess ist erst einmal völlig ausreichend.

Methode Nr. 2: Barmherzigkeit

Die Notwendigkeit der Entwicklung von echter Barmherzigkeit ist bereits im Abschnitt *Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Fähigkeit*, ab Seite 4 beschrieben.

Die praktische Entwicklung von Barmherzigkeit hat drei Grundannahmen:

(a) Barmherzigkeit ist liebevolle Güte gegenüber den Fehlern des anderen.

(b) Barmherzigkeit braucht die Erkenntnis, dass das Verhalten des Anderen seinem Leiden entspringt und Ausdruck seines Leidens ist. Es ist der verzweifelte Versuch, sein eigenes Leiden zu verringern oder zurückzudrängen.

(c) Man kann nur soweit barmherzig mit anderen sein, wie man mit sich selbst barmherzig ist.

Um tatsächliche Barmherzigkeit zu entwickeln brauchen Sie eine Situation, in der jemand bei Ihnen Schmerz, Angst, Wut, Ärger, Zorn oder irgendeine andere ablehnende Emotion auslöst:

- Gehen Sie nun nicht in Ihre gewohnte Reaktion der Zurückweisung, Rache oder Verdrängung hinein, sondern gehen Sie mit aller noch vorhandenen liebevollen Güte zum anderen und versuchen Sie zu verstehen, aus welchem Leiden, aus welcher Not heraus, der andere sich gerade so verhält. Das ist manchmal gar nicht so einfach, vor allem, wenn der andere selbst gerade in Rache ist und sich scheinbar freut, dass es ihm/ihr gelungen ist, Ihnen weh zu tun.
- Fragen Sie sich: „Woran leidet dieser Mensch, dass er sein Leiden damit zurückdrängen muss, indem er mir weh tut?“ und weiter „Welcher Wert (welche Selbstwertkonstruktion) ist bei diesem Menschen gerade bedroht?“.
- Ihr eigener Schmerz ist dabei weiterhin da. Sie verweigern dem Schmerz lediglich, sich in einer Handlung Ausdruck zu verschaffen.
- Beobachten Sie, was mit Ihrem Schmerz geschieht, wenn Sie mit Ihrer barmherzigen Haltung ganz beim anderen sind. Und was geschieht mit dem anderen?

Methode Nr. 3: Geschichtslos sein

Im Laufe unseres Lebens werden wir immer weniger offen. Das Staunen eines kleinen Kindes über die Welt, die Offenheit für die erste Liebe, all das wird immer weniger, immer unmöglicher, in dem Maße, wie wir eigene Geschichte dazu bekommen. Und je mehr Geschichte zu unserem Leben dazu kommt, desto mehr „lernen wir aus der Vergangenheit“, versuchen Fehler kein zweites Mal zu machen. Das nennt man die Ausreifung der Persönlichkeit eines Menschen und man ist mehr oder weniger stolz auf Skurrilitäten und Schrullen, die man so entwickelt hat.

Was geschieht jedoch tatsächlich? Es geschehen Verletzungen, Zurückweisungen, es entstehen Ängste, es passieren viele Situationen, die wir nicht haben wollen. Und wir setzen alles daran, dass diese Situationen nicht mehr auftreten. In der Schule blamieren wir uns im Sportunterricht, ab da ist Sport angstbesetzt und nicht mehr attraktiv. Wir haben als Kinder begeistert gemalt und irgendwann hat mal jemand gesagt, dass ihm ein Bild nicht gefällt. Ab da ist Malen nicht mehr möglich, weil mit einem Gefühl der Zurückweisung und Abwertung besetzt. Wir vermeiden Situationen, in denen wir versagt haben (oder das glauben), in denen wir zurückgewiesen oder verletzt wurden. In unseren Beziehungen wird das besonders deutlich. Wie oft haben Sie sich schon gesagt, diesen Fehler mache ich nie wieder, so ein Mann/so eine Frau kommt mir nicht noch einmal ins Haus/Bett? Einer, der so aussieht, eine, die so einen Beruf hat, aus so einem Milieu kommt, diese Musik hört, ... das geht einfach nicht. Konsequenz zu Ende gedacht führt es dazu, dass wir uns immer mehr Möglichkeiten der Welt verschließen. Man hat dann seinen Raum gefunden, der einigermaßen angstfrei ist, scheinbar sicher, der einem ermöglicht mit den „gefährlichen“ Seiten der Welt nicht mehr in Berührung zu kommen. Es geht soweit, dass wir selbst diese „gefährlichen“ Seiten der Welt auch nicht mehr wollen. Wir vermissen sie nicht. Wir lehnen sie ab. Auch hier wieder die Unterscheidung: bei realen Gefahren ist dieses Verhalten absolut sinnvoll. Bei den subjektiv erlebten Gefahren, die auf der Aktivierung eines bereits vorhandenen Traumas beruhen, ist das Verhalten kontraproduktiv. Jeder von uns wird genau das bei sich entdecken können.

Wenn Sie geschichtslos werden, entdecken Sie Ihre Wünsche, Ihr Sehnen, Sie werden offen und weich für die Möglichkeiten, die die Welt Ihnen anbietet und können darauf eingehen:

- Entdecken Sie diejenigen Situationen, Menschen, Möglichkeiten, die Sie vermeiden. Entdecken Sie darin die Angst.
- Gehen Sie dann gerade in diese Situation hinein, zu diesem Menschen hin, nutzen Sie die Mög-

lichkeit und halten Sie die Angst einfach aus. Dadurch werden in Ihnen tiefere Schichten aktiviert, die es einem ermöglichen zu entdecken, woher die Angst kommt. Vielleicht erinnern Sie sich an den Auslöser, auch wenn er schon weit zurück liegt.

- Entdecken Sie darin, wie Sie an der Bewältigung der damaligen Situation gescheitert sind, und warum.

Der zugrunde liegende Mechanismus ist: solange Sie die Angst vermeiden und verdrängen werden Sie immer wieder in Situationen geraten, die Sie genau in diese Angst und bis zu dieser Angst führen. Sie werden sie dann immer wieder zurückdrängen und noch perfekter in Ihrer Gestaltung der Welt im Sinne der Angstvermeidung werden. Lassen Sie die Angst hingegen zu und halten Sie sie aus; bewerten Sie das Dasein der Angst weder positiv noch negativ (es geht nämlich auch nicht darum, die Angst gut zu finden), sondern lassen Sie sie einfach da sein, dann geschehen drei Dinge: a) Sie kommen an die dahinter liegenden Verletzungen heran und können diese lösen, b) die Angst verliert ihren absoluten Schrecken. Sie ist zwar weiterhin nicht angenehm, aber Sie können damit umgehen, und c) die Angst hat keine Notwendigkeit mehr sich weiter so dominant in Ihr Leben zu drängen, d.h. sie wird mit der Zeit weniger (nicht sofort, vielleicht taucht sich auch zwischendurch noch mal auf, aber insgesamt wird sie weniger).

Beispiel: Eine Frau ist von ihrem Partner verlassen worden. Auf so eine Art als Wert zurückgewiesen zu werden, ist eine nur schwer auszuhaltende Kränkung. Der Partner ist jemand gewesen, dem sie vertraut und geglaubt hat. Er hatte mit seinen Einschätzungen und Meinungen eine große Wahrheitsautorität³ für sie besessen. Das übliche Vorgehen nach einer Trennung ist, dass der Partner abgewertet wird, d.h. man stellt seine/ihre Wahrheitsautorität in Frage. In Zukunft werden ähnliche Partner gemieden. Das dahinter liegende Trauma ist möglicherweise eine krasse Zurückweisung durch den Vater⁴ mit der Kernbotschaft: „Du bist meine Liebe nicht wert, weil du nicht so bist, wie ich dich haben will.“ Das führt dazu, dass bei der Partnerwahl unbewusst Partner mit ähnlichen Strukturen gewählt werden und es mit ziemlicher Sicherheit immer genau zu diesen Bewertungssituationen in der Beziehung kommt. Sofern beim Partner keine deutliche Störung vorliegt, hat eine solche Haltung seinerseits meist ebenfalls ein Trauma zugrunde liegen.

³ Wahrheitsautorität meint, dass die Meinung des anderen viel Gewicht und Bedeutung hat.

⁴ Aus Verpflichtung zur Kürze hier ein etwas flaches Beispiel.

Möglicherweise hat der Partner in seiner Kindheit die Scheidung seiner Eltern miterlebt und für sich aus dieser traumatischen Erfahrung ein Konstrukt abgeleitet: „Es muss in der Partnerschaft absolut stimmen und darf nicht zum Streit kommen.“ Jede Unstimmigkeit berührt dieses Trauma und muss sofort behoben werden, notfalls durch Trennung. Die zukünftige Partnerwahl dieses Pärchens wird vermutlich dadurch geprägt sein, dass beide versuchen, Partner zu wählen, die sich äußerlich deutlich von den früheren unterscheiden, in der Hoffnung, dass die neuen Partner nicht mehr an die eigenen Traumata rühren. Unter Umständen wird es ihnen gelingen, durch immer skurriler werdende Partnerschaftskonstruktionen, die Berührung mit dem Trauma weitestgehend zu vermeiden. Letztendlich ist das jedoch nicht sinnvoll, weil die dafür aufgewandte Energie und das durch die Vermeidung entstehende Leiden ungleich höher sind, als die tatsächliche Angst⁵.

Geschichtslos zu werden, bedeutet nicht, dass Sie Ihre Erinnerungen verdrängen oder verlieren sollen. Sie sollen auch nicht Ihr Erfahrungslernen ignorieren. Insbesondere bei realen Gefahren ist das zukünftige Vermeiden sinnvoll und notwendig. Geschichtslosigkeit geht um die Reduktion des Einflusses von Traumatisierungen und Verletzungen auf die zukünftigen Wahlmöglichkeiten. Es fordert die Lösung und Aufklärung dieser Verletzungen und fördert das Heil werden. Geschichtslosigkeit erweitert Ihre Wahlmöglichkeiten und kann zu wunderbarem, sich tief Einlassen auf einen anderen Menschen führen.

Wenn Sie ein tiefer gehendes Verständnis von dem Konzept der Geschichtslosigkeit bekommen möchten, lesen Sie das Buch „Der Zahir“ von Paolo Coelho, ein wunderbarer Roman um Liebe und Partnerschaft.

Die Haltung zum Partner

Methode Nr. 4: Trennung von Auslöser und Ursache

Wenn Sie ein Auto haben, dessen Stoßdämpfer schon ganz verrostet sind, das aber auf glatt geteerten Straßen noch ganz unauffällig gefahren ist und Sie fahren damit auf einmal über einen Feldweg und die Stossdämpfer zerbrechen. Ist dann der Feldweg schuld? Dieses Beispiel zeigt, wie wir allzu häufig mit unseren Partnern und Mitmenschen umgehen. Wir tragen alte Verletzungen in uns herum und versuchen, möglichst

⁵ Die Angst, die in einem Trauma entstanden ist, wird als absolut vernichtend erlebt. Sie ist meist so gut geschützt, dass sie zu einem Grundpfeiler der Persönlichkeit wird und die Vermeidungsreaktionen völlig automatisiert laufen. Das Zulassen dieser Angst ist nicht einfach und sollte in geschütztem Rahmen und schrittweise geschehen.

nur auf geraden, glatt geteerten Strassen zu fahren, damit diese Verletzungen nicht zum Vorschein kommen. Das wird dadurch natürlich die schöne Natur abseits der Strassen verpassen, liegt nahe. Lassen wir uns dann doch mal darauf ein, etwas abseits der vertrauten Strasse zu fahren und berührt dann etwas diesen alten Schmerz, wer ist dann schuld?

„Er ist schuld, dass es mir so schlecht geht.“ --- „Sie hat mich verletzt und ist verantwortlich dafür, dass ich jetzt leide.“ Tritt dieses Verletzt-sein wirklich nur in dieser spezifischen Situation mit diesem einen Menschen auf, oder würden diese Situationen mit einem anderen Partner ähnlich erlebt werden?

Worauf ich mit dieser Frage hinaus will, ist, dass die Anlage, die Voraussetzung für unser Leiden meist bereits in uns liegt und durch äußeres Verhalten von anderen Menschen oder der Welt im Allgemeinen nur ausgelöst wird. Auslöser und die Aktivierung innerer Leidensanlagen werden in unserem Kulturkreis nicht getrennt betrachtet. Wenn Leiden auftritt, dann muss der Auslöser weg, das heißt wir setzen alles daran, dass die leiden-auslösende Situation aufhört. Diese Reaktion ist bei realen Gefahren durchaus sinnvoll. Wenn man sich die Hand an der Herdplatte verbrennt, nimmt man natürlich die Hand von der Platte weg. Doch wie ist es bei Leiden, das auf nichtobjektiven Gefahren basiert? Was, wenn der Partner etwas in mir berührt, das ein altes Trauma aufwühlt; etwas, das ich seit Jahren erfolgreich vermieden habe? Ist dann wirklich die beste Lösung, den Auslöser des Schmerzes wegzustoßen? Vielleicht gelingt es mir damit, den Schmerz zu verringern. Die Ursache für das Leiden löse ich damit nicht.

Wenn es uns gelingt, den Schmerz, den der andere auslöst, als unseren zu betrachten, dann kann eine völlig neue, liebevolle Situation entstehen, in der der Partner nicht der „Schuldige“ ist und durch Verletzungen und Zurückweisungen auf Distanz gebracht werden muss. Sondern er kann als Unterstützer und vertrauter Zuhörer und Mitfühlender da bleiben, kann verstehen helfen und selbst verstehen, wie er zum Auslöser wurde und was die traumatischen Grundlagen sind. Auf einmal entsteht eine ganz andere Partnerschaft, in der es nicht mehr um Schuld, Verteidigung und Nicht-Verstehen geht.

Das geht, indem wir in den täglichen Situationen des Leidens kurz anhalten, bevor wir zurückschießen:

- Sie spüren, Ihr Partner hat einen Knopf gedrückt und Sie erkennen, dass Sie jetzt wieder einmal Ihre übliche Reaktion darauf zeigen wollen.

- Geben Sie sich 10 Sekunden Zeit und forschen Sie in sich nach, was ist die Ursache (nicht der Auslöser) für Ihren Schmerz.
- Wenden Sie sich dann Ihrem Partner zu und sagen: „Dieses und jenes Verhalten, dass du gerade gezeigt hast, hat bei mir einen unfassbar großen Schmerz/ diese und jene Angst/ Wut/ Ärger ausgelöst. Es tut so weh, dass ich am liebsten ganz viel Abstand zwischen dich und mich bringen möchte, damit du nicht mehr an diesen Schmerz rühren kannst. Ich möchte das aber nicht tun, weil ich erkenne, dass die Ursache für den Schmerz ganz woanders ... hier und dort liegt. Ich würde dir gern davon erzählen.“⁶

Es gibt eine Einschränkung für das soeben gesagte: wenn dieser Schmerz tatsächlich von Ihrem Partner verursacht wird, wenn Ihr Partner Sie schlägt, unterdrückt, dominiert, übergeht oder Ihnen in sonst einer Art Gewalt antut; in diesem Fall liegt Ihrem Gefühl eine reale Gefahr zu Grunde. In diesem Fall machen Sie das, was man bei realen Gefahren macht. Sie wehren sich. Hand von der Herdplatte. Partner von weiterer Täterschaft abhalten. Hier geht es im schlimmsten Fall nicht mehr darum, dem Partner zu helfen, sondern nur noch darum, zu verhindern, dass er Ihnen weiter Gewalt antut. Es hat nichts mit Liebe zu tun, Gewalt auszuhalten, auch dann nicht, wenn Sie die Beweggründe des Partners verstehen können.

Methode Nr. 5: Den Liebesausdruck des anderen erkennen

Die Art, wie wir unsere Liebe und Zuneigung zum Ausdruck bringen, ist zwischen den Menschen sehr unterschiedlich und häufig genug auch sehr unbeholfen. Es ist leider in unserer Gesellschaft nicht sehr verbreitet zu lernen, wie Zuneigung und Liebe ehrlich ausgedrückt wird. Wir lernen aus Filmen und Büchern und von unseren Eltern, und lernen doch nur die alten, romantisierten Konventionen. Echter Liebesausdruck muss nichts mit Blumen, Abendessen beim Kerzenschein und Paris bei Nacht zu tun haben.

Es kann sein, dass der Partner seine Liebe über seine Aufmerksamkeit ausdrückt, über sein Zuhören, durch Kochen, durch eine Blume vom Wegrand, durch den Wunsch, gemeinsame Zeit zu haben, durch Nähe zulassen und vieles mehr.

Die Schwierigkeit in vielen Beziehungen liegt darin, dass man selbst bestimmte Vorstellungen von Liebesausdruck hat und es einem manchmal schwer fällt in dem Verhalten des Anderen die Liebe zu erkennen.

⁶ Natürlich sagen Sie es in Ihren eigenen Worten.

Je mehr ein Mensch traumatisiert und verletzt ist, desto verhaltener und manchmal skurriler wird sein Liebesausdruck. Gelingt es mir, die Liebe hinter dem Verhalten zu sehen, kann ich weich werden für den anderen, muss das Verhalten – obwohl es mich vielleicht verletzt oder mir nicht genügt – nicht abwerten. Erst dann ist Kommunikation über das eigene Erleben, über gemeinsame Formen des Liebesausdruckes möglich.

- Sprechen Sie gemeinsam über Ihren Liebesausdruck.
- Vermitteln Sie dabei die Wirkung des Liebesausdruckes Ihres Partners auf sich und hören Sie zu bei der Wirkung, die Ihr Liebesausdruck beim Partner hat.
- Einigen Sie sich darauf, welchen Liebesausdruck des Partners Sie möchten und welche nicht und umgekehrt.

Es ist in Ordnung, wenn man den Liebesausdruck des Partners nicht mag oder wenn der eigene nicht gemocht wird. Es ist kein Zurückweisen des Partners, wenn man mit dessen Liebesausdruck nicht zurecht kommt. Durch das Sprechen darüber entstehen zudem neue Möglichkeiten des Ausdrucks.

Methode Nr. 6: Nicht manipulieren, keine Zitate, sondern echt sein

(a) *Manipulation* meint die gezielte, jedoch verdeckte Einflussnahme, somit alle Prozesse, die auf eine Steuerung des Erlebens und Verhaltens eines anderen Menschen abzielen und diesem verborgen bleiben soll. (b) *Zitat* ist hier nicht ein Sinnspruch verstanden, sondern als das Verwenden von bestimmten gesellschaftlichen Bildern, Normen, Konventionen oder Symbolen. Solche Zitate in der Liebe sind u.a. rote Rosen, Candle-Light-Dinner, eine weiße Kutsche mit weißen Pferden und vieles mehr. Die Wirkung eines Zitats entfaltet sich nicht nur über die Handlung an sich, sondern über den gesellschaftlichen Bedeutungsgehalt, der mit ihr verbunden ist. Es ist mit Sicherheit angemessen und mit Rücksichtnahme auf die Mitmenschen sinnvoll, gesellschaftliche Gepflogenheiten zu kennen und angemessen anzuwenden, da man sich sonst ausgrenzt. In der Partnerschaft verhindern sie jedoch den unmittelbaren Ausdruck und das echte, ursprüngliche Handeln.

Eine mögliche Situation könnte sein, Sie küssen Ihren Partner/Ihre Partnerin an einer bestimmten Stelle im Nacken. Warum tun Sie das? Weil Sie wissen, dass er/sie es mag; weil es dann vielleicht dazu führt, dass Sie beide Sex haben; weil Sie gerade Zuwendung brauchen und er/sie mir diese gibt? Sowie irgendein zielge-

richteter Gedanke in das Handeln hineinkommt, verliert die eigentliche Handlung an Bedeutung. Sie ist dann ein bloßer Bedeutungsträger, den der andere Mensch zu entschlüsseln hat. Eine solche Handlung ist eine Manipulation und ein Zitat.

Ein anderes Beispiel: Aus dem Kuss ist mehr geworden und Sie landen miteinander im Bett. Gibt es in Ihrem Kopf einen festen Ablauf? Was muss geschehen, damit es „erfolgreicher“ Sex war? Ist ein Orgasmus das unbedingte Ziel? Wissen Sie, was Sie tun müssen, um Ihrem Partner „Lust“ zu verschaffen? Jedes Bild in Ihrem Kopf, jede Ritualisierung zwischen Ihnen beiden und jede absichtsvolle Handlung führt dazu, dass Sie die Chance verpassen, etwas Ursprüngliches zu tun, nämlich genau das, was zwischen Ihnen beiden genau jetzt geschehen möchte.

- Wenn Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin berühren, dann lassen Sie diese Berührung ursprünglich sein, ohne Absicht, ohne Wollen.
- Lassen Sie völlig offen, was aus dieser Handlung resultiert. Seien Sie sozusagen ergebnisoffen.
- Folgen Sie nicht bestimmten Mustern, wie Knutschen → Streicheln → Sex. Lassen Sie es offen, ob Sie beim Sex einen Orgasmus haben oder nicht.
- Es gibt nichts zu tun!

Das Nicht-Manipulieren und Nicht-Zitieren verlangt einem die ständige Bereitschaft ab, zu spüren, was jetzt gerade in einem da ist. Man verlässt die Sicherheit der vertrauten Handlungen. Dafür entdeckt man sich und den anderen immer wieder neu, hält damit die Partnerschaft aktuell.

Methode Nr. 7: Die Partnerschaft aktuell halten

Kennen Sie das: Sie erleben einen schönen Urlaub und fahren im nächsten Jahr noch einmal hin, und es ist nicht mehr schön? Sie haben einen Freund seit ewigen Zeiten nicht mehr gesehen, treffen sich und wollen an das alte Gefühl anknüpfen, aber das Treffen ist ganz anders, irgendwie fremd?

Es gibt keine Wiederholungen im Leben. Alles ist ständig neu, weil alles, was Sie erleben, Sie verändert. Der Versuch der Wiederholung eines schönen Gefühls muss scheitern, weil Sie nicht mehr derselbe/dieselbe sind, wie damals, als es zum ersten Mal auftrat. Der Erwartung, dass es beim zweiten Mal genauso schön wird, wie beim ersten Mal, droht die Enttäuschung. Man ist so fokussiert auf das Vergleichen mit der ursprünglichen Situation bzw. mit ihrer inneren Gefühlserinnerung, dass man nicht mehr

offen für das ist, was neu und schön in diesem Augenblick passieren möchte.

In Partnerschaften versuchen wir durch Festlegen von Regeln und Treffen von Absprachen ein bestimmtes Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit dauerhaft zu kultivieren und erhalten. In der Verliebtheitsphase erlebt man viel Spontanes und es ist sehr schön. Beschließt man, zusammen zu sein, versucht man, daran anzuknüpfen. Dieses Anknüpfen ist bei alle Paaren ganz unterschiedlich, die Absicht ist jedoch meist die Gleiche: das schöne Gefühl soll irgendwie da bleiben.

Nun ist aber Partnerschaft ein Prozess. Der Versuch, durch Rituale, Regeln und Wiederholungen einen dauerhaften Zustand zu erreichen, muss und wird regelmäßig scheitern. Häufig verlaufen Partnerschaften in einer Art gezackter Wellenform. In der ersten Phase entdeckt man sich neu. Darauf folgt eine Phase von Harmonie. Die dritte Phase ist eine unterschwellige Unzufriedenheit. Etwas stimmt nicht. Dann gibt es als vierte Phase einen Krach, der entweder, einem reinigenden Gewitter gleich, eine neue Phase des Sich-Entdeckens einleitet, oder zu einer Trennung führt (das ist der Zacken in der Welle). Die beiden Phasen der Harmonie und der Unzufriedenheit können sich unterschiedlich lang ausdehnen. Bei manchen Paaren dauern sie Jahre oder Jahrzehnte, je nach dem, wie groß das Bedürfnis nach Harmonie und die Fähigkeit zur Unterdrückung der Wahrnehmung von Unzufriedenheit ist. Je länger die Unzufriedenheit und das Gefühl, das etwas nicht stimmt, verdrängt werden, desto mehr Kraft bekommen sie und suchen dann häufig Ausdruck in Form von Fremdgehen. Der Krach, der eigentlich nur eine Aktualisierung der Partnerschaft sein soll, kann so zum Ende der Beziehung führen.

Lebendige Partnerschaften sind dagegen in jedem Moment neu. Die vier Phasen laufen nicht über lange Zeiträume ab, sondern in regelmäßigen Abständen, also jeden Tag oder jede Woche. Die Vorstellung, jeden Tag oder jede Woche einen Krach zu haben, scheint zunächst wenig verlockend. Tatsächlich ist dieser Vorgang der Aktualisierung, je öfter er durchgeführt wird, ziemlich klein und unauffällig. Häufig reicht schon ein Satz, wie „*Das mag ich nicht.*“ oder ein klärendes Gespräch. Es stauen sich keine Unzufriedenheiten an und es kann für jeden Zeitabschnitt eine neue, passende Partnerschaftsqualität gefunden werden. Es ist mit Worten nur sehr schwer zu beschreiben, aber es fühlt sich so an, als ob man jede Woche eine neue, andere Partnerschaft lebt. Nur die Vertrautheit wächst stetig.

Die Partnerschaft aktuell zu halten ist eine der wirksamsten Methoden, um eine dauerhafte Partnerschaft

hinzukriegen, die nicht halbherzig oder grausam ist. Gehen Sie wie folgt vor:

- Versuchen Sie nicht, Dinge zu wiederholen, um einen erlebten Zustand noch einmal zu erzeugen. Vermeiden Sie, etwas deswegen zu tun, weil es schon mal einen angenehmen Effekt gehabt hat.
- Entdecken Sie Ihren Partner jeden Tag neu. Wie ist er/sie im Moment? Was gibt es zu entdecken? Was finde ich gerade spannend?
- Fühlen Sie nach, worauf Sie jetzt gerade Lust haben, stimmen Sie das mit dem Partner ab und dann machen Sie es.
- Äußern Sie das, was Sie stört sofort. Dadurch wird es weniger gewichtig und staut sich nicht auf.

Ich möchte hier kein Plädoyer für das Ausleben ständiger Verrücktheiten halten. Auch geht es nicht um eine Ablehnung aller Romantik. Rote Rosen sind auch an sich nicht schlecht. Aber, es geht um die Haltung dahinter. Wenn es aus dem Moment heraus geschieht und in diesem Moment gerade passt, ist es wunderbar.

Ein Plädoyer für die Liebe

Der vorliegende Essay ist mit Sicherheit keine erschöpfende Abhandlung über die Liebe, in allen ihren Ausprägungen. Insbesondere andere Formen, wie Freundschaftslove, Gotteslove oder die familiäre Love sind nicht berücksichtigt worden, knüpfen jedoch an den beiden Grundprinzipien (a) Geben ohne Erwartung und (b) Barmherzigkeit ebenso an. Die Differenzierung zwischen Partnerschaft und Love ist mir besonders wichtig, weil sie aufzeigt, warum wir so häufig in unseren Partnerschaften scheitern. Die Methoden des dritten Teils sind Ansätze zur Selbstentwicklung und könnten jede für sich ein eigenes Kapitel sein. Verstehen Sie sie nicht als dogmatische Heilslehre, sondern als praktische Anregung zum Experimentieren.

Literaturempfehlungen

Peter Lauster: *Die Love – Psychologie eines Phänomens*. (35. Auflage). Rororo Sachbuch: 2004.

Paolo Coelho: *Der Zahir*. HarperCollinsPublishers: 2005.

Anna Gavalda: *Zusammen ist man weniger allein*. (4. Auflage). Fischer: 2006.

Dalai Lama: *Logik der Love*. Goldmann Verlag: 1991.

Autor

Der Autor arbeitet als Psychologe und Coach in eigener Praxis.

Thomas Artmann

Malteserstr. 44

53639 Königswinter

Tel.: 02223 297 9994

Email: th.artmann@gmx.de

Web: www.praxis-artmann.de