

Vom Ehe-Albtraum zum Liebesglück

Implizite Beziehungsverträge und ihre Revision

DIRK REVENSTORF

Universität Tübingen

Der Mann schloß die Autotür hinter sich und wusste, dass er niemals zurückkehren würde. 20 Jahre mehr oder weniger zusammen verbrachtes Leben waren zu Ende. Er hatte schon längst seine Fühler ausgestreckt und sich abgesichert. Seine Frau war völlig überrascht, einen Zettel auf der Komode zu finden, worauf stand: ich gehe endgültig, ich halte es nicht mehr aus. Wieso hatte er es zwanzig Jahre ausgehalten und jetzt plötzlich nicht mehr. Sie hatte sich immer beklagt, dass es das nicht sein könnte. Er war kaum da. Wenn nicht Arbeit dann Dienstreisen und abends Squash oder Geschäftsessen. Kaum noch Zärtlichkeit nur Anstandsveranstaltungen, Grillparty mit den Nachbarn oder manchmal mit den Kindern zum Fußball. Sie wollte etwas ändern an der Beziehung - aber das Schwein geht einfach. Er muss eine andere haben. Und so ist es.

Der Streit ist immer derselbe: er rackert sich für die Familie ab und sein Einsatz wird nicht gewürdigt. Sie hält die Bastion zuhause und kommt sich ausgebeutet vor. Der nicht verfügbare Familienvater. Er ist unterwegs wie ein Ritter auf Beutezug; unüberprüfbar, ob er fremd geht oder sich die Seele aus dem Leib arbeitet und den frühen Herztod riskiert. Sie reden nicht mit einander - und wenn dann die statistischen neun Minuten pro Tag, wo es um Banalitäten und ums Geld geht oder um die ewige Kränkung: Du interessierst Dich nicht für mich.

Am Anfang war die Verliebtheit. Diese unbezwingbare Sehnsucht, den Körper des anderen ganz für sich zu haben und mit ihm zu verschmelzen. Und nicht nur Sex. Der Anblick des anderen läßt die magische Anziehung spürbar werden, die auf einem Geheimnis beruht: wenn mich dieser geliebte Mensch annimmt, dann bin ich mehr als ich allein sein kann. Dann wird etwas Tiefes in mir berührt und kann eine Wunde heilen, mich verzaubern, mich über mich hinaus wachsen lassen. Dann brauche ich nichts mehr, kann mich hingeben, sicher fühlen und schwimme im großen Teich der Liebe. Diese Liebe tröstet mich über alles kränkende und Verletzende im Leben und am Ende wird sie selbst zur Kränkung.

Die Hoffnung, die mit der Liebe verbunden ist, macht abhängig, enttäuschbar. Man liebt den anderen als Ergänzung seiner selbst. Die Liebenden geben ihre Eigenständigkeit auf, wollen vom anderen wissen, dass sie wertvoll sind und werden verletzbar. Und wenn die Erwartungen enttäuscht werden, weiß niemand besser als der geliebte Partner wie ich am treffsichersten verletzt werden kann. Der intime Feind. Warum soll ich gegen wildfremde Menschen kämpfen, wenn ich meinen geliebten Partner so leicht verletzen kann, lautet ein zynischer Spruch.

Die Nebenbeziehung scheint alles anders werden zu lassen. Sie ist soviel toleranter und es gibt soviel zu bereden. Der Sex ist soviel interessanter, weil er heimlich ist. Und wenn die Nebenbeziehung zur Hauptbeziehung wird ist die Toleranz aus und der Rest? Wer weiß.

1. Ehe als Gefängnis

Menschen in westlichen Zivilisationen gehen nicht mehr so leicht wie früher verbindliche Beziehungen ein und verlassen sie leichter aber sie gehen sie auch häufiger ein (Schmidt, 2003). Schon 1998 war ein Bindungstief zu verzeichnen: die Zahl der Eheschließungen sank von 530 (1960) auf 370/Tausend (1996) während die Zahl der Scheidungen von 50 auf 176/Tausend stieg (Spiegel 1998/25). Wozu die ganzen Verpflichtungen der Ehe eingehen, wenn einen dazu nichts mehr zwingen kann. Alle sind unabhängiger geworden. Jeder einzelne von der Obrigkeit und von der Kirche. Die Kinder von den Vorschriften der Eltern und die Frauen von den Männern. Auch ist eine größere Vielfaltigkeit von Liebesbeziehungen zu verzeichnen. Wegen der vielen Scheidungen werden die Zweitehen mit Kindern aus drei Familien häufiger. Die Fernehe ohne gemeinsame Wohnung und Kinder und ohne Treueprüfung scheinen Beziehung und Karriere vereinbar zu machen. Swingerclubs lassen abgehalfterte Beziehungen wieder lebendig erscheinen. Andererseits wird eine neue Romantik proklamiert mit monogamer, treuer Bindung. Offensichtlich bleibt neben dem Singledasein die Zweisamkeit mit oder ohne formale Bindung attraktiv, weil sie Glück verspricht, das einem geschenkt wird. Aber dem ist nichts so. Nichts wird einem geschenkt. Und wenn, dann ist es meistens nichts wert.

Menschen versuchen ja durch viele Dinge wie Ansehen, Reichtum, Familiengründung, persönliche Hobbys, sportliche Ekstase oder meditative Askese glücklich zu werden. Die sind alle mehr oder weniger kontrollierbar aber Liebe kann man weder willentlich herbeiführen noch sie willentlich auflösen. Das macht sie riskant wie ein Glücksspiel. Doch es sind nicht nur Spielernaturen, die auf die Liebe als Glücksbringer setzen. Liebe ist etwas, was jeden unaufgefordert ergreifen kann vor Überraschungen stellt. Etwa wenn sich das Sehnen erfüllt oder durch Verlust enttäuscht wird. Mit Kränkung, Trauer, Eifersucht müssen wir dann rechnen. Dann kann sie uns dazu verleiten, eigenes oder fremdes Leben zu zerstören wie bei Medea. Oder sie bringt uns dazu, die Grenzen der eigenen Möglichkeiten überschreiten, alles Maß zu verlieren und alle räumlichen und sozialen Distanzen überwinden. Sogar die Furcht vor dem Tod wie Romeo und Julia.

Manche Menschen glauben vielleicht, das Glück ließe sich bannen, wenn sie alles im Griff haben: Karriere, Bankkonto, Beziehung und Gesundheit. Aber das stimmt nicht. Glück wie alles Lebendige, lässt sich nicht so leicht festhalten. Denn wie der argentinische Dichter Luis Borges sagt¹: ... *was die meisten nicht wissen: daraus besteht des Leben, nur aus Momenten*. Aus unvorhergesehen Momenten – schönen und schrecklichen und daraus wird rückblickend das eigen Leben zu einem lesenwerten Roman.

Ist es so wie Beck-Gernsheim (19XX) sagen, dass das ganz normale Chaos der Liebe das gesunde irrationale Gegengewicht zur allgegenwärtigen Vernunft darstellt, weil wir sonst emotional verkarsten würden? Liebe verhöhnt den Verstand und übt zugleich einen so unwiderstehlichen Sog aus. Ohne Liebe würden sich die Menschen längst ausgerottet haben behaupten anderen Autoren (wie Riemann), weil ihnen die natürliche Beißhemmung der Tiere fehlt.

Aber die Liebesbeziehung kann auch zum Gefängnis werden. Man muss Rechenschaft ablegen wie ein Schulkind, darf nicht kommen und gehen wie es einem gefällt. Die Liebenden teilen das Haus und das Bett und tyrannisieren sich gegenseitig:

“Mach das Licht aus, beweg Dich nicht ständig, Du schwitzt!

“Wieso fasst Du mich nicht mehr an?

“Warum rufst nicht zwischendurch mal an? Du denkst nicht an mich!“

Mit einem Wort: “Warum bist Du nicht so wie ich Dich brauche

“Hättest Du doch nicht diese Schlampigkeit, diese Arbeitswut, diese Verschwendungssucht,

diese Unzuverlässigkeit oder Untreue....

....dann wäre unser Glück vollkommen.

“Du bist der Grund meines Unglücks.

Vorwürfe, Verbote und Einengungen machen das Liebesglück zum Albtraum. Aber Leidenschaft kann dem Leben einen Sinn geben. Denn sobald alles seinen geregelten Lauf geht, entsteht die Frage, wozu dieser “Normalzustand” gut sei – die reine Erfüllung der Routine kann uns zwar beschäftigen und bestenfalls von der Sinnfrage ablenken, nicht aber einen Sinn vermitteln geschweige denn uns glücklich machen. Steht nicht bei Salomon “Sinnlos, sinnlos ist das Leben!“ Wenn wir uns allerdings einer Leidenschaft hingeben, empfinden wir das Leben sinnvoll sagt der amerikanische Philosoph Solomon (2000) – selbst wenn sie zerstörerisch ist.

In Wahrheit sind die Unzulänglichkeiten des geliebten Partners oft nicht nur ein Manko, das die Beziehung daran hindert, perfekt zu sein. Vielmehr bieten sie die willkommene Gelegenheit, die gewohnte Sichtweisen und Bindungsmuster zu bestätigen. Dadurch wird die Beziehung für Stabilisierung der Persönlichkeitsstruktur ausgebeutet und die eigene Entwicklung verhindert.

nur dauert sie im Allgemeinen nicht an – von Ausnahmen abgesehen wie Dante, der Beatrice nur einmal sah und sie sein ganzes Leben nicht vergessen konnte. *Liebe* dagegen kann überdauern, dem Leben einen Sinn geben und glücklich machen. Sie ist etwas, was sich langsam entwickelt; sie braucht Gelegenheit und Kunstfertigkeit und erfordert langfristig ein persönliches Wachstum, denn sie scheint nur zu gelingen, wenn sich die Partner gemeinsam weiter entwickeln.

Liebe bietet scheinbar die Möglichkeit Vermisstes nachzuholen oder misslungene Bindungsmuster in der Hoffnung zu wiederholen, die Erfahrungen zu revidieren. Beides würde Moeller (2002) als neurotische Varianten bezeichnen, die aus Bedürftigkeit entstehen und die wahre Liebe verschleiern. Aber Liebe kann auch deshalb so magnetisch sein, weil sie Seiten in den Liebenden berührt, die noch entwicklungsfähig sind. Das erfordert einen hohen energetischen Einsatz, der sonst nicht erbracht würde. Nichts mobilisiert soviel Energie wie die Liebe. Liebe als evolutionäre Kraft nicht nur für die Spezies sondern auch das einzelne Individuum. Wozu sonst die dem Menschen eigentümliche Dauerbrunft und Dauerbrust? Bei den Primaten, speziell den Bonobos (Zwergchimpansen, die uns genetisch am nächsten stehen) dient die

¹ In dem Gedicht *Momente*: “Por si no lo saben de eso está hecha la vida: solo momentos”

Dauerbrunft offenbar dem sozialen Frieden. Aber für *felix Austria nube* braucht es keine Liebe. So etwas wird arrangiert.

Entwicklung hat viele Aspekte: Überwindung der Hemmungen, Förderung der Kompetenzen, Abgrenzung und Sieg über äußere Schwierigkeiten und Gegner und Erweiterung des Erfahrungshorizontes. Die Einlassung auf den anderen kann zu einem erfüllten Leben beitragen; ebenso kann dies die egozentrische Entwicklung der eigenen Person. Die Liebe für den anderen und die eigene Entwicklung scheinen zwei auseinander laufende Bewegungen zu sein, die man getrennt zu verfolgen geneigt ist und wobei oft genug die Energie, die in den einen Bereich investiert wird, im anderen fehlt. Viele Menschen glauben sich entscheiden zu müssen; typischerweise Männer für die Karriere und Frauen für die Beziehung. Meine These ist, dass die persönliche Entwicklung durch eine gelungene Liebesbeziehung gefördert wird und eine Liebesbeziehung umso besser gelingt, je weiter die Person entwickelt ist. Es sind mit einander verzahnte Prozesse.

2. *Streben nach Glück*

In einer individualistischen Gesellschaft wird das Glück der Einzelnen groß geschrieben. Das ist uns seit der Aufklärung und der französischen Revolution gestattet und es soll für jeden gelten – so ist es z.B. als Grundrecht in der amerikanischen Verfassung verankert (‘the pursuit of happiness’). Der durchschnittliche Bürger westlicher Kultur versucht danach zu handeln. Vor allem versucht er gesellschaftlich und geschäftlich erfolgreich zu sein. Neben dem Ansehen, das Geld mit sich bringt, dient es dazu, Dinge anzuschaffen, die das Leben bequem machen. Das wird von vielen als Weg zum Glück betrachtet: ein eigenes Heim, ein respektables Auto, technische Geräte, teure Modeartikel, luxuriöse Reisen usw.

So individualistisch ist der Glücksanspruch, dass seit geraumer Zeit Männer und Frauen vom Familienwesen zum Single mutieren und mehr und mehr nur noch für sich selbst sorgen, während bis vor wenigen Jahren es üblich war, mit dem Gewinn die Familie zu beglücken. Kinder werden eine Sache der Planung und zunehmend entscheiden sich Menschen für Liebe ohne Beziehung, Beziehung ohne Liebe, mit oder ohne Nachwuchs – oder gelegentlich auch für Nachwuchs ohne Liebe oder Beziehung.

Für viele verwirklichen sich Lebensträume durch eine Mischung aus attraktiver Fassade und dem Luxus der Selbstverwöhnung. Man kann dies als Ziel und Sinnerfüllung ansehen. Ob man damit glücklich wird, ist fraglich. Man wird wohl *zufrieden* sein, nämlich in dem Maße, wie damit subjektiv wichtige Bedürfnisse erfüllt werden und man im gesellschaftlichen Vergleich gut abschneidet. Tatsächlich zeigen entsprechende Untersuchungen, dass Menschen in gesicherter Existenz zufriedener sind (Brebner 1998, Hills & Argyle 2001), ohne dass sich die Zufriedenheit durch materielle Sicherheit beliebig steigern ließe. *Freude* dagegen wird dadurch nicht garantiert, denn Freude heißt angenehm überrascht werden. Die Freude schwindet, wenn die Bedürfniserfüllung zur Routine wird. Dafür müßte man wie ein Kind Neues erleben, dessen positives Ergebnis nicht selbstverständlich ist. Und *Glück* ist noch etwas anderes.

Wenn wir uns selbst vergessen können, weil Bedürftigkeiten verschwunden sind und wir uns etwas Umfassenden geöffnet haben, empfinden wir Glück – etwa, wenn wir von einer Vision, einem Projekt

ergriffen sind oder einem Gedanken, der uns erfüllt oder befreit. Dabei wachsen wir ein bißchen über uns selbst hinaus und sind nicht mehr nur um uns selbst besorgt. (Folie Oprah)

Wie kann man sich dem Glück nähern, das als Menschenrecht verbrieft ist ? Wir sind zum Glück verdammt, wie Bruckner (2001) sagt und haben es die Erfolgsideole und Werbemodells geschafft, deren Gesichter uns aus den Illustrierten entgegen strahlen? D.h. müssten wir schön, reich oder berühmt sein? Oder werden wir durch die Medien getäuscht und Glück kommt aus einer anderen Richtung ?

3. Zufriedenheit, Freude und Glück

Eine Möglichkeit des Glücks besteht darin, das Leben "fließen" zu lassen, indem wir es mit intrinsisch motivierten Tätigkeiten füllen, die zum dem verhelfen, was Czikszentmihalyi (1992), "Flow" nennt. Es zeichnet sich durch sieben Charakteristika aus:

(Folie Flow)

- 1) Herausforderung an der Kompetenzgrenze
- 2) Handlung und Bewußtsein sind eins
- 3) Wir erleben einen Zustand müheloser Hingabe
- 4) Wir haben klare Ziele und unmittelbare Rückmeldung dazu
- 5) Geschehnisse sind unter unserer Kontrolle
- 6) Wir haben alle sonstigen Sorgen ausgeblendet
- 7) Wir verlieren das Zeitempfinden

Der dabei eintretende Bewußtseinszustand deckt sich z.T. mit hypnotischer Trance oder anderen Formen der Trance – der Handlungsablauf ist fokussiert, dissoziiert und weitgehend unwillkürlich. Nicht alle Tätigkeiten erlauben es, im Flow zu leben. Sportler, Künstler, Piloten oder Chirurgen haben dazu mehr Gelegenheit als Fließbandarbeiter. Es kann nicht jeder ein hoch dotierter Spezialist werden. Joggen vermittelt zwar auch dieses Gefühl. Aber nicht jedem macht es Spaß, täglich 10 km zu laufen.

Eine besondere Art von Flow ist mit der Beziehung zum Anderen verbunden. Man muß unterscheiden: Genitale *Sexualität* allein macht zufrieden, *Erotik* bereitet Freude und Momente des Glücks, sogar Ekstase. Und *Verliebtheit* und *Liebe* können eindeutig glücklich machen. Die Kunst scheint darin zu liegen, diese Zustände auf Wunsch herzustellen oder zu stabilisieren. Es scheint ein einfacher Weg zum Glück zu sein, die wahre Liebe zu suchen. Das erfordert scheinbar keine besondere Kompetenz. Aber das stimmt nicht. Schon die Erotik erfordert eine gewisse Fertigkeit und der Verliebtheit kann man zwar Gelegenheiten geben, aber ob Cupido seinen ersehnten Pfeil abschießt und ob widrige Umstände die Suppe nicht versalzen, liegt oft außerhalb der persönlichen Einflusses. Für die Liebe dagegen kann man etwas tun, wie gleich deutlich werden wird. (Folie

Glück)

Es lohnt sich übrigens, denn Liebe ist gesund: Geschiedene, Verwitwete und Ledige sterben nach der Statistik leichter an Krebs, Herzinfarkt, Hirnschlag, an Verkehrsunfällen oder Mordanschlägen. Andererseits ist es auch nicht ungefährlich, sich auf eine Liebe einzulassen. Denn sie kann auch Leiden

schaffen – das wollen die meisten Menschen vermeiden. Hier scheint ein Dilemma unserer größten Glücksquelle zu liegen: ihre Emotionen können wir nicht steuern – sie ergreifen uns und wir verlieren anders als beim Flow leicht die Kontrolle über den Ablauf. *(Folie:*

Krankheit)

4. Leidenschaft und Sinn

Es gibt offenbar eine ganze Palette von Stadien des Wohlbefindens: Unbelastetheit, Zufriedenheit, Freude, Glück, Rausch, Ekstase, Gnade. Gemeinsam ist diesen Zuständen die Abwesenheit des Leidens. Es wurde schon im Altertum von Buddha und Laotse ebenso wie von antiken Philosophen wie Diogenes und Epikur oder Seneca für schwer zu verhindern gehalten.

Leiden hat das Lebensgefühl in der europäischen Kultur seit Christi Geburt geprägt. Und Leiden ermöglicht auch persönliches Wachstum und Sinnfindung. Im Mittelalter wurde das Leiden in einer Art Kadaver-Ästhetik gefeiert wie die unzähligen Märtyrer Darstellungen, insbesondere Christusbilder verdeutlichen. Nicht Christus selbst, nicht einmal alle Evangelisten haben das Leiden verherrlicht. Es ist nicht die Bibel, sondern der Biblizismus, der uns die Freude nahm. Schreibt Walter Jens (1992, S. 204):

(Folie: Jesus)

Pure Verzweiflung stellt sich ein, Kopfschütteln zuerst dann Wut, wenn man, über zweieinhalb Jahrtausende hinweg, die Geschichte der Entleiblichung biblischer Freude verfolgt: diese ebenso bössartige wie feinsinnige Kastration vorgenommen in Klöstern, Betstuben Bibliotheken.....Ein Prozeß der mit Paulus begann, über Augustin und Thomas von Aquin führte...

Erst die Renaissance hat die dem Leben zugewandte Haltung der Antike wieder aufleben lassen. Wissenschaft, Technik, Handel und Demokratie haben seitdem das Glück für einige Menschen in greifbare Nähe gerückt. Tatsächlich haben diese Errungenschaften die Lebensqualität in den westlichen Zivilisationen in den letzten Jahrhunderten im Durchschnitt deutlich verbessert – allerdings konnten global gesehen nur wenige Menschen so richtig davon profitieren. Etwa 6% der Menschheit kommen in den Genuss eines Lebensstandards wie in Westeuropa oder USA

5. Die Polarisierung der Geschlechter

Als Kontext für das Heranwachsen in den individualistischen westlichen Gesellschaften ergibt sich eine oft beschriebene familiären Situation (z.B. Corneau, 1999): In der traditionellen patriarchalen Ordnung ist Vater zu wenig verfügbarer und die Mutter zu sehr auf die Mutterrolle festgelegt. Das scheint sich mit der Professionalisierung der Frau, der zunehmenden Anerkennung femininer Werte zu ändern. Aber noch leben wir im Patriarchat oder den letzten Ausläufern davon und spüren die Wirkung der traditionellen Rollenverteilung in ihren Folgen in der Beziehungsgestaltung. *(Folie Vaterlos)*

Für den Sohn bietet der abwesende, weil beruflich engagierte und erfolgreiche Vater kein gutes Modell, weil er wenig verfügbar ist und sich darüber hinaus hauptsächlich an den maskulinen Werten des Konkurrenzkampfes im Arbeitsalltag orientiert, was zu narzistischen und rigiden Persönlichkeitstügen beiträgt. Er hat normalerweise wenig Gelegenheit, seine weiblichen Anteile (Anima) zu entwickeln.

Außerdem bewältigt der Vater typischerweise die Attraktion *zur heranwachsenden Tochter* nicht. Er wehrt in einem gewissen Alter ihre Nähe ab bzw. ist nicht ansprechbar, um mit der sexuellen Anklängen der Beziehung zu ihr fertig zu werden und versagt ihr so die Bestätigung ihrer Weiblichkeit. Als Reaktion entwickelt die Tochter manchmal hysterische oder kindlich verharmlosende Verhaltensweisen, um die Aufmerksamkeit zu erhalten. Oder sie sucht die Nähe zum Vater durch kumpelhafte Identifikation mit männlichen Werten zu erreichen.

Die Ehefrau gewöhnt sich u.U. so sehr an ihre Mutterrolle, dass sie daraus ihre Identität bezieht. Der Frauentyp, der die Sexualität der Versorgung der Kinder vorzieht - repräsentiert durch die mythische Figur der Lilith, die Frau die vor Eva da war und sich Adam nicht unterwerfen wollte - ist in unserer Gesellschaft unerwünscht und tritt höchstens in Halbwelten als Vamp in Erscheinung. Die typische Mutter dagegen wählt eines der Kinder anstelle des abwesenden Mannes zu ihrer Vertrauensperson, was oft einem emotionalen Mißbrauch gleichkommt.

Für Sohn "Oedipus" ist die Intimus-Rolle schwieriger als für die Tochter, denn als Sohn muß er sich von seiner Mutter irgendwann lösen, wofür er den Vater als Weggefährten braucht - der zu wenig verfügbar ist. Die Tochter dagegen, kann der Mutter nahe bleiben und sich mit ihr identifizieren.

Wenn die Kinder älter werden hält die allein gelassene Mutter oft länger als nötig an ihnen fest und verhindert so deren Individuation. Aus dem favorisierten Sohn wird der "brave Bub", der innerlich immer seine Mutter konsultiert (sie einmal die Woche anruft, bei Ehekrach zu ihr flüchtet usw.) und sich nie ganz auf seine eigene Liebste einläßt.

Die in der Mutterrolle verhaftete Frau hat einerseits unerfüllte Sehnsüchte, die sich an den Mann richten. Aus der empfundenen Vernachlässigung erwächst aber auch stille Verachtung und Groll gegen den Mann, den die Tochter u.U. übernimmt; sie entwickelt daraus die Spaltung in eine Furie einerseits und das Selbstbild der nicht geachteten Frau andererseits. Beides bleibt im Alltag weitgehend im Hintergrund und könnte durch Entwicklung des männlichen Anteils integriert werden, den C.G.Jung den Animus der Frau nennt,

Im Sohn dagegen wächst eine doppelte Moral. Um dem emotionalen Zugriff der Mutter zu entkommen, gewinnt er innere Unabhängigkeit, indem er sich nicht ganz auf sie und später ebenso wenig auf seine Partnerin einläßt, was zu den psychopathischen Merkmalen der Angstverleugnung und des Betrugers beiträgt. Entweder entzieht er sich durch Männerfreundschaften wie der alte Tolstoi, der am Ende vor seiner Frau floh, um im Wohnzimmer des Stationsvorstehers der Eisenbahn zu sterben. Oder er stürzt sich in Arbeit, Alkohol und Nebenbeziehungen. Eine Variante davon ist Casanova, der allen Frauen huldigt ohne sich zu verpflichten; die andere ist Don Juan, der auszieht, um die Frauen zu verletzen.

Die doppelte Moral besteht darin, dass der Mann diese Dinge für sich in Anspruch nimmt, ohne sie seiner Frau zuzugestehen - falls sie sie überhaupt für sich reklamieren würde. Während die Frau für ihre Entwicklung an ihrem Animus orientiert sein kann, hat es der Mann nicht so leicht seine Anima zu entwickeln; er ist- wenn überhaupt - damit beschäftigt, sich von seiner Mutter soweit lösen, dass er weder

Frauen betrügen muß um frei zu sein, noch dass er fortfährt stellvertretend für den Vaters ihr kleiner Prinz zu sein (der brave Bub)².

6. Stabilisierung oder Wachstum der Persönlichkeit

Man kann sich auf zwei Arten entwickeln, anhäufend oder wachsend. Man kann sich vieles verfügbar machen und vieles tun, was gut tut und zur eigenen Zufriedenheit beiträgt. Man kann lernen, einen guten Eindruck zu machen, Angst zu reduzieren und die nötige Kompetenz zur Durchsetzung seiner Ziele zu erwerben. Weiter erhöht die Fähigkeit zur geschickten Umdeutung gelegentlicher Mißgeschicke die Toleranz und Flexibilität. So kann man sein Leben mit Erfolgen anfüllen, mit Flow, Fitness, Gesundheit, Kosmetik, Komfort und natürlich auch mit Beziehungen. Diese Anhäufung kann zufrieden machen aber die Wiederholung hinterläßt leicht ein schales Gefühl, so wie ein kurzer Rausch von Drogen, Glücksspiel oder Risikosport es tun. Es ist die Bemühung, vor sich selbst und vor anderen gut dazustehen, die Bemühung, die Ich-Grenzen zu festigen und die eigene Position in der Alltagswelt zu sichern.

Eine andere Art der Entwicklung hat nicht zum Ziel, eine Nische zu finden, in der ich mit meiner persönlichen Begabung am wirkungsvollsten darstellen und meine persönlichen Defizite am besten verbergen kann, sondern besteht darin, die liegen gebliebenen Entwicklungsaufgaben der Sozialisation wieder aufzunehmen. Diese Defizite kann man nach verschiedenen Schemata der Entwicklungspsychopathologie ordnen – wie sie z.B. auf Reich (1933) und Lowen (1979) zurück gehen. In unserer Kultur verankerte Frustrationen hinterlassen nämlich während der Sozialisation bestimmte Narben in der Persönlichkeitsstruktur wie Narzismus, Psychopathie, Masochismus oder Rigidität.

(Folie Entwicklungspsychopathologie)

Bedürftigkeit

Erwünscht zu sein
Stabile Zuwendung zu erhalten
Du selbst sein zu dürfen
Versorgt zu werden
Unterstützung zu erhalten
Ohne Unterstützung auszukommen
Nicht stark sein zu müssen
Bedürfnisse zugeben zu dürfen
Gerecht bewertet zu werden
Beachtet zu werden
Ohne Leistung wertvoll zu sein

Abwehrmanöver

Rückzug (Schizoidie)
Zu viel Vertrauen, Abwertung (Borderline)
Bestätigung heischen (Narzismus)
Abhängigkeit (Dependenz)
Unselbstständigkeit (Dependenz)
Abwendung (kompensierte Dependenz)
Vortäuschen von Stärke (Psychopathie)
Betrug (Psychopathie)
Loyalität/passive Resistenz (Masochismus)
theatralische Überzeichnung (Hysterie)
Zwanghaftigkeit (Rigidität)

Tabelle. Unbefriedigte Kindheitsbedürfnisse und ihre Abwehr (Folie Bedürfnis)

Die Abwehrmanöver charakterisieren bestimmte Interaktionsstile, in extremer Form auch Persönlichkeitsstörungen genannt (in Klammern angefügt), die sich in bevorzugten emotionalen Mustern und Glaubenssätzen sowie auf die Beziehungsgestaltung auswirken (Kurtz 1986, Sulz 1998). Sie gehen mit charakteristischen Bindungsmustern einher und wirken sich auf die Partnerwahl aus, indem passende Gegenstücke zum eigenen Bindungsstil besondere Anziehung ausüben wie in folgendem Fall:

Fall#1 *Schwere Beine*: Ein Mann, der seinen Vater verlor, bevor er selbst geboren war und dessen Mutter zeitweise psychotisch wurde, sodass er als Kind die ersten vier Jahre im Waisenhaus verbrachte. Er sehnte sich immer nach einer verlässlichen Mutterfigur und fand sie in seiner wohlwollenden, liebevollen Frau, die mit dieser Mutterrolle ihre eigene Angst vor der Sexualität kaschierte, die es seit zwanzig Jahren in der Beziehung nicht mehr gab. Seine Abwehr bestand in der Loyalität, der brave Bub zu sein. Er konnte sie einer so gutartigen Person gegenüber mit Fug und Recht beibehalten. Er war überhaupt loyal zu allen wichtigen Personen

² Ich erinnere mich, dass ich jahrelang jedes neue Buch, das ich geschrieben hatte, innerlich zu ihrem Grab trug, um sie stolz zu machen, was meinem Vater versagt blieb.

seines Lebens, eine angenehmer Kollege und Nachbar – aber er war eben nie ein Mann geworden. In die Therapie kam er, weil am Wochenende immer schwere Beine bekam und depressiv wurde. Er gestand, dass er gern einmal zu einer Prostituierten gegangen wäre, aber sein Schwere-Beine Symptom verhinderte, dass er seine Frau verließ, sei es auch nur für einen Tag.

Es sieht so aus, als würde in dieser Liebesbeziehung etwas nachgeholt werden können, in diesem Fall die Sicherheit, aber um den Preis der Unterdrückung bestimmter Gefühle und der Sexualität. Es lässt sich aber nichts kindliches so einfach im Erwachsenenalter nachholen. Zwar trägt eine solche Partnerwahl zur Stabilisierung der Persönlichkeit bei, in diesem Fall der Loyalität und der Fürsorglichkeit aber führt auch immer wieder zu den damit verbundenen Konflikten zwischen sexueller Lust und Verlustangst auf seiner Seite und Sexualphobie auf ihrer.

Stattdessen bietet dieselbe Partnerwahl auch die Möglichkeit des Wachstums. Nämlich dann, wenn die durch die Sozialisation unbefriedigt gelassenen Bedürfnisse akzeptiert und die entsprechenden Abwehrmanöver überwunden werden. Dies wird möglich, wenn sie nicht durch den Partner befriedigt werden müssen, sondern selbst verantwortet werden. Und dazu gibt die Liebesbeziehung Gelegenheit, weil sie die nötige Sicherheit bietet.

7. Missbrauch der Beziehung zur Stabilisierung

Zunächst scheint es oft, als ob man unbewusst den geliebten Partner so auswählt, dass dadurch die Lücken palliativ gestopft werden, die die Sozialisation hinterlassen hat. Das könnte so aussehen, als wenn etwas nachgeholt würde, was immer gefehlt hat und deshalb ein Defizit geblieben ist wie im Beispiel vom Fall mit den schweren Beinen (s.o).

Ein geliebter Partner kann auch die Funktion haben, mit ihm misslungene Beziehungen wie einen Zeigarnik-Effekt zu wiederholen, in der geheimen Hoffnung, an ihm seine negativen Erfahrungen revidieren zu können. Deshalb haben Partner z. T. Züge der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen der Vergangenheit, von denen die Frustrationen ursprünglich ausgingen. Die Revision scheitert aber oft daran, dass der andere nichts von dem heimlichen Projekt weiß, sich seinerseits in gewohnten Bindungserfahrungen bestätigt sieht und seine Abwehr verstärkt, wie in dem folgenden Beispiel:

Fall#2 Heiratsflüchter: Ich erinnere ein anderes Paar, bei dem die Frau aus einer Familie kam, wo immer die Trennung der Eltern drohte und sie einen siebten Sinn dafür entwickelte, dass wieder einmal etwas nicht in Ordnung war; das reduzierte für sie die Unsicherheit. Sie traf einen Mann, der zuhause immer von seinem autoritären Vater vor der Familie für schlechte Schulnoten bloßgestellt wurde. Er entwickelte ein großes Geschick, nach außen alles gut aussehen zu lassen und sich einer genaueren Kontrolle zu entziehen; Geheimnisse waren seine Sicherheitsgarantie. Die Frau mit dem siebten Sinn und das Schlitzohr verliebten sich. Und machten sich das Leben gegenseitig schwer: Ihr Spürsinn fördert seine Unaufrichtigkeit. Wie es ans heiraten gehen sollte, wick er immer wieder aus und sie verfolgte ihn und versuchte ihn zu nageln. Schließlich bekamen sie ein Kind ohne zu heiraten.

Die gegenseitige Attraktion war unübersehbar und sie gäbe die Gelegenheit, in der Beziehung die alten Muster zu überwinden. Aber beide taten es nicht. Einer kann es auch nicht so leicht allein. Würde er seine Unehrlichkeit ablegen, dann würde sie trotzdem genügend Stoff dafür finden, ihre Verdächtigungen bestätigt finden. Würde sie ihre Verdächtigung lassen, sähe er kaum Anlass dazu, seine Betrügereien zu aufzugeben, weil niemand sie beanstanden würde. Warum sucht sie nicht einen loyalen Mann? Dann müßte sie ihre Skepsis aufgeben und was würde dann ihr Ich zusammenhalten und ihr Weltbild bestätigen? Warum sucht er nicht eine Frau ohne Argwohn? Dann müßte er seine Mogelei aufgeben, die sein Ich zusammen hält und er würde nebenbei noch viel Bestätigung durch andere verlieren, bei denen er jeweils mit viel Charme ein Eisen im Feuer bewahrt - seine Mutter nicht ausgenommen, der er jeden Sonntag aus der Zeitung vorliest. Das macht Wachstum so schwierig, dass die gewohnte Sicherheit aufgegeben werden muß: lieber der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Man könnte auch sagen dass Schicksal führt solche Menschen zusammen und quält sie, damit sie wachsen.

Im Fall der schweren Beine gibt die Beziehung Gelegenheit sich von den Frustrationen der Kindheit zu erholen und dient als Ruhekissen. Im Fall des Heiratsflüchters gibt die Beziehung Gelegenheit, gewohntes wieder und wieder zu erleben - das gibt Sicherheit und reduziert Angst. Aber es bedeutet Einschränkung der Erlebnisfähigkeit in Form von Vermeidung bestimmter Facetten wie die Vermeidung von Zorn durch passive Resistenz des Mannes mit den schweren Beinen und die sexuelle Abstinenz im ersten Beispiel. Oder die Einschränkung besteht in der Anhäufung von negativen Gefühlen wie Verlustangst und Eifersucht im zweiten Fall bei der Frau und schlechtem Gewissen und Trotz bei ihrem Mann - beides verbunden mit Vorwürfen.

Es ist so, als ob die Liebenden einen Beziehungsvertrag mit expliziten und impliziten Anteilen eingegangen seien (Sager, 1976). Die expliziten Anteile betreffen meist die Ähnlichkeit der Werte und Interessen (sogen. Homogamie, Kerckhoff & Davis, 1962). Die impliziten dagegen betreffen komplementäre Bedürfnisse, die aber über die von Willi (1995) beschriebenen Fixierungen hinausgehen.

Etwa könnte im Fall des "Heiratsflüchters" (Fall #2) ein expliziter Anteil des Beziehungsvertrages sich auf soziale Werte beziehen, die in Versorgung und Prestige zum Ausdruck kommen:

(Folie Impliziter Vertrag #2)

Er: Du bist jung und schön
Sie: Du bist weltgewandt und reich

Er verehrt sie und sie bewundert ihn (narzistischer Anteil)
Sie ziert ihn und er versorgt sie (dependenter Anteil)

Der explizite Teil hat findet auf der mehr oder weniger bewussten Austausch-Ebene statt. Der implizite, oft unbewusste Anteil bezieht sich eher auf die Wunden der Vergangenheit:

Sie: Wenn ich Deine ungeteilte Aufmerksamkeit erhalte und mich ganz auf Dich verlassen kann, bin ich geheilt und muss Dich nicht mehr verfolgen
 (histrionischer Anteil)

Er: Wenn Du mir ganz vertraut und mich so akzeptierst wie ich bin, bin ich geheilt und muss meine Motive nicht mehr verbergen.
 (psychopathischer Anteil)

Während der explizite Teil des Beziehungsvertrages leicht erfüllt wird und wie gesagt den beiden einigermassen bewusst ist, auch wenn er nicht immer ausgesprochen wird, wird der implizite Teil des Beziehungsvertrages oft gar nicht bewusst wahrgenommen. Sein wiederholtes Scheitern bestätigt jedem von beiden ihre bisherigen Beziehungserfahrung und ihr Weltbild, ihre Glaubenssätze (sie: "Ich muss auf der Hut sein, nicht betrogen zu werden" und er: "Ich muss mich vorsichtshalber bedeckt halten"), ihre "Lieblingsgefühle" (sie: unwichtig zu sein und er: unrecht zu handeln). Die gewachsene Abwehrstruktur wird bestätigt.

8. Beziehung als Gelegenheit zum Wachstum

Die Heilung durch die Beziehung kann kompensatorisch sein wie im Beispiel der Schweren Beine – gewissermaßen palliativ – oder kurativ in dem Sinne, dass das Individuum heiler im Sinne von

vollständiger wird. Da der geliebte Partner einerseits mit seinem Charakter zielgenau auf die Defizite des anderen trifft und andererseits durch die Liebe eine ziemliche Garantie dafür gibt, den anderen nicht fallen zu lassen, wenn er sich ungeschützt zeigt, bietet der Liebespartner die vielleicht einmalige Gelegenheit, die eigene Abwehr zu revidieren und sich persönlich weiter zu entwickeln. Beide brauchen oder missbrauchen dann den anderen nicht mehr dazu, ihre verkrustete Position zu validieren, sondern können sich öffnen und so eine Chance für größere Intimität haben.

Das setzt voraus, dass die Liebenden ihre Attraktion nicht auf die neurotischen Anteilen beschränken, sondern im anderen etwas sehen, das Aussenstehenden oft gar nicht sichtbar wird - nur dem der liebt. Er sieht das Licht der Seele des anderen, d.h. das, was der andere sein könnte. Dadurch kann er so viel Wohlwollen geben, dass der andere sich öffnen könnte. Wenn die Bereitschaft zur Öffnung groß genug ist, um auf die Abwehrmanöver zu verzichten, kann der implizite Vertrag erfüllt werden. Nur setzt meist reflexartig das alt gewohnte Muster ein: die Enttäuschung über den Vertragsbruch, der Groll über die Enttäuschung und der Konflikt bricht auf, der sich als Umkehrung des Vertrages darstellt im Fall #2 etwa:

Sie: ich verfolge Dich, weil Du so untreu bist.

Er: ich verstecke mich, weil Du mich ständig anzweifelst und mir misstraut.

Da der implizite Vertrag nicht bewusst ist, erkennen die Partner weder ihren geheimen Heilungswunsch noch dessen Herkunft aus der Biografie. Keiner von beiden ist auf den Übertragungsprozess aus der elterlichen Beziehung vorbereitet. Jeder von beiden hält seine Wünsche vom Partner für einklagbar – von ihm statt von den Eltern oder anderen unzureichenden Vorgängern. Außerdem erkennen beide auch oft die Komplementarität der Ängste nicht: etwa die Angst sexuelle Wünsche zuzugeben und die Angst sexuell überwältigt zu werden im ersten Fall oder die Angst betrogen und die Angst entdeckt zu werden im zweiten Fall. Eine Bearbeitung dieser Bindungsmuster kann oft erst erfolgen, wenn deren Herkunft aus der Biografie geklärt ist.

Der Beziehungsvertrag sieht im Fall der des Mannes mit den schweren Beine etwa so aus (Fall #1):

(Folie impliziter Vertrag #1)

Expliziter Teil:

Er: Du verlässt mich nicht

Sie: Die wirst mir sexuell nicht gefährlich

Daher: Wir streiten nicht und schlafen nicht mit einander.

Impliziter Teil:

Er: Wenn ich Dir untreu werden darf, ohne dass Du mich verlässt, dann ist meine Verlustangst geheilt.

Sie: Wenn ich Dich sexuell zurückweisen darf, ohne dass Du böse wirst, dann ist meine Sexualphobie geheilt.

Die Revision des expliziten und die Erfüllung des impliziten Beziehungsvertrages könnte so aussehen:

Fall#1: Um sich zu entwickeln musste der Mann mit den schweren Beinen ein wenig von der Loyalität ablegen und es wagen, sich vom anderen abzugrenzen. Dazu bot ihm seine Ehe eine Chance: Seine Frau liebte ihn so sehr, dass sie mit ein bisschen weniger Loyalität auch zufrieden war. Dadurch würde er sexuell gefährlicher, weil sie nicht mehr sicher sein konnte, ob er nicht auch nach anderen Frauen schaut. Das gäbe ihr die Möglichkeit, ihre Zurückhalten zu verringern und ihre Sexualität gemeinsam zu entwickeln. Der Weg bestand aber nicht darin, direkt zur Sexualität zurückzukehren, sondern in einer Einübung von Aggression, um die Angst vor Abgrenzung zu überwinden. Beide lernten, sich zu streiten und lieferten sich mit Vergnügen Kissenschlachten. Seine Frau bot ihm die beste Gelegenheit, seine Verlustangst zu überwinden, mit der er Aggression verband. Sie war ihm sicher genug. Sein persönliches Wachstum wäre ohne die Beziehung nicht einfach gewesen, denn die sonstige soziale Umwelt schätzte ihn

hauptsächlich wegen seiner Loyalität. Durch das Zulassen von Aggression war auch die Sexualität wieder möglich. Die Verschmelzung kann angstfrei nur ertragen werden im Bewusstsein der Möglichkeit der Abgrenzung.

Man kann offenbar entweder in der gegenseitigen Verstrickung endlos dahin leben mit dem Resultat, dass die Bindung enger wird aber die Intimität schwindet, da ja jeder seine Ängste vor dem anderen verbirgt. Man kann sich auch trennen, um aus der Falle zu entkommen.

Oder man kann in der Beziehung bleiben und trotzdem Autonomie zurück gewinnen ohne den Kontakt zum anderen zu verlieren. Das wird Differenzierung (Schnarch, 1999) oder bezogene Individuation (Stierlin 1978) genannt. Es ist der Prozess, in dem die individuelle Entwicklung dadurch möglich wird, dass man einen Partner gefunden hat, *der die liegen gebliebenen Entwicklungsaufgaben neu stellt*. In dem man sie aufgreift, kommt jeder der beiden Partner in seiner eigenen Entwicklung weiter und wird weniger von neurotischen Bedürfnissen abhängig. Damit sinkt die Gefahr der Manipulation und der emotionalen Ausbeutung des anderen. Die Liebesfähigkeit nimmt zu und die Beziehung wird vollständiger.

(Folie Differenzierung)

Das Gegenteil tritt ein, wenn die Partner aufeinander angewiesen sind, um ihre verletzbaren Stellen zu schützen und damit der eigenen Entwicklung aus dem Wege gehen. Das Paradox besteht darin, dass jemand, der ohne neurotische Schleier liebt wie Moeller (2002) sagt, sich in der Beziehung als Individuum entwickeln kann und jemand der in seiner individuellen Entwicklung fortgeschritten ist, lieben kann, ohne durch neurotische Komponenten die Liebe zu verschleiern. Man könnte meinen, Liebe diene der Fortpflanzung oder der Stabilisierung der familiären Zelle. Aber das ist nicht alles. Sie kann darüber hinaus eine Chance für individuelles Wachstum sein, wenn man den Grundkonflikt richtig versteht.

Wie erkennt man den Grundkonflikt, der den impliziten Beziehungsvertrag mitbestimmt? Da jeder ein individuelles Profil von unbefriedigten Wünschen und entsprechenden Abwehrmanövern mitbringt, gibt es sehr viele Kombinationen von neurotischen Bindungsmustern. Zu jeder Profiltasche passt eine entsprechend komplementäre Qualität und zu jedem Profil passen zahlreiche andere Profile mehr oder weniger gut, um eine Situation von neurotischer Verkrustung oder eine Wachstumschance zu bieten. Man muss herausfinden, welche Bedürftigkeit in einer bestimmten Beziehung besonders berührt und welche Abwehrmanöver aktiviert sind und wie sie sich ergänzen.

Einen guten Zugang bieten die Standardvorwürfe der Partner. Wenn jemand seinem Partner gern vorwirft, er sei unsorgfältig, dann deutet das auf mangelnder Übernahme der Verantwortung auf dessen Seite, während der angeschuldigte dann seinerseits sich über das ständige Meckern beklagt. Damit rutscht der eine in die Rolle des ungehorsamen Rebellen und der andere in die des strengen Kritikers. Die Interaktion lässt sich aber nicht immer so einfach schematisieren wie die von Alkoholiker und Koalkoholiker. Es könnte aber auch sein, dass dem gleichen Konflikt auf der Verhaltensebene die Rollenverteilung des Tyrannen und des Übersehenen, um dessen Bedürfnisse sich niemand schert, zugrunde liegt. Dem Rebellentum und dem Tyrannen könnte beidem eine Überhütung als Kind zugrunde liegen, das sowohl zu befreienden wie zu ausnutzenden Verhalten führt. Der kritischen Haltung des anderen Partners könnte sowohl eine überstrapazierte ältere Geschwisterposition als auch die eines überzähligen vernachlässigten Kindes zugrunde liegen.

Ein möglicher Zugang zu den Rollenangeboten und den damit verbundenen Bedürftigkeiten bietet die Analyse der Körperstruktur und deren Zusammenhang mit der Charakterstruktur (Reich 1933, Lowen 1975, Kurtz 1986, Johnson 19xx). Einen anderen Zugang bietet die Beobachtung der Interaktion der Partner im Konfliktgespräch, das in diesem Fall nicht zur Problemlösung auf der Verhaltensebene angestellt wird sondern um die Rollenverteilung deutlich zumachen. Die Lösung des Konfliktes und damit des Basis des gemeinsamen Wachstums bestünde darin, dass der Rebell/Tyrann sich von der Mutter, deren Intimus und verwöhnter Liebling er/sie vielleicht war, löst und Verantwortung übernimmt. Gleichzeitig könnte das vernachlässigte oder überstrapazierte Geschwister beginnen für sich selbst zu sorgen.

9. Der Glücksprozess: Symbiose und Autonomie

Liebe ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Veränderungen der Beziehung finden ständig statt - in Form von materieller Expansion, psychischem Wachstums oder im Sinne von biologischer Reifung und Verfall. Psychisches Wachstum kann sowohl in der Revision der neurotischen Bindungsmuster als auch in der Reifung des Selbst zum Ausdruck kommen, wie es von Kegan (1986) beschrieben wird. Die Haltung des Individuums zu sich selbst und zu den anderen entwickelt sich allmählich zu größerer Unabhängigkeit: von der totalen Abhängigkeit des Säuglings und der Impulsgesteuertheit des Kleinkindes zum Opportunismus des Jugendlichen, der auf Belohnung und Bestrafung durch die Umwelt achtet bis zur konventionellen Moral des Konformismus des Erwachsenen, bei der viele Menschen stehen bleiben. Hierbei berücksichtigt das Individuum die Norm der nahe stehenden Gruppe und Familie, um Geborgenheit sicher zu stellen. In der Beziehung bedeutet diese Haltung meist Monogamie und alles was darüber hinausgeht wird heimlich getan und ist mit Schuldgefühlen belastet. *(Folien: Zyklen/Entwicklung)*

Eine weiter entwickelte Form der konventionellen Moral ist die Loyalität, wo sich das Individuum dem Gemeinschaft und ihren Regeln verpflichtet fühlt. Loyal in der Beziehung bedeutet hinter dem Partner zu stehen und ihn vor anderen zu vertreten. Ein Versagen auf dieser Ebene ist eher mit Scham besetzt als mit Schuld. Man nimmt sich nicht ein Vergehen an einer anderen Person übel, sondern den Verstoß gegen eine internalisierte Norm. In der Beziehung bedeutet das, dass man gerecht sein möchte und sich den durchbrechenden Egoismus übel nimmt.

Neben diesen individuellen Entwicklungsschritten ändern sich die familiären Lebensumstände im Lebenszyklus: Geburt der Kinder, deren schulische Entwicklung, eigene Karriere, Außenbeziehungen, Krankheit, Unfälle usw. All diese Ereignisse werden von beiden Partnern unterschiedlich erlebt und verändern die Beziehung – besonders deutlich z.B. nach Geburt oder Tod eines Kindes. Das alles macht den Wandel zur einzigen Konstanten im Leben eines Paares.

(Folie Beziehungsentwicklung)

Zu diesen Veränderungen des Individuums und des Lebenszyklus kommt, dass eine Beziehung sich in ihrer Struktur verändert. Viele Paare wollen an einem anfänglichen Zustand der Nähe festhalten, der auf einer ungetrübten Verliebtheit beruht. In dieser Symbiose des Anfangs geben beide Partner gern ihre Autonomie auf. Erstens ist es anstrengend Autonomie aufrecht zu erhalten. Außerdem ist der Lohn dafür,

sie aufzugeben, groß genug, denn Nähe ist so wohltuend, weil es die ist, die uns im Alltag fehlt und an die Geborgenheit der Kindheit erinnert. Das Bedürfnis nach Symbiose lässt sich daher leicht verstehen: als Nachholen des nie gestillten kindlichen Verlangens nach Liebe und als Erholung von den nicht enden wollenden Abgrenzungskämpfen im erwachsenen Alltag.

Die Erfahrung der Symbiose bietet sich in deutlicher körperlicher Form beim Orgasmus und in gedanklich-emotionaler Form beim gesprächsweisen Austausch, wenn sich die Partner gegenseitig ihre Schwächen eingestehen und über ihre Schattenseiten berichten³. Damit eröffnet sich ihnen ein gemeinsamer Innenraum, den sie sonst getrennt hüten müssten.

In der symbiotischen Phase der Beziehung werden die Gemeinsamkeiten überschätzt und die Dinge, die die Partner trennen, unterschätzt. Allmählich werden die Unterschiede und Unverträglichkeiten jedoch deutlich. Sie zu leugnen, führt gerade zu dem Verlust an Intimität die mit der Leugnung der Unterschiede erhalten werden soll ist.

Der Mensch braucht auch in der Beziehung nicht nur Symbiose sondern die Erhaltung der eigenen Grenzen, die Wahrnehmung der eigenen Identität, das Gefühl von Autonomie. In dem Versuch symbiotische und autonome Bedürfnisse gleichzeitig zu realisieren, scheitern viele Beziehungen. Entweder geben die Partner die Autonomie auf und verfallen in eine Art Abhängigkeit, die zu Enttäuschungen führt oder sie ringen um ihre Autonomie und verlieren das Vertrauen in den anderen und die Hingabe an ihn. Es kommt immer wieder zu dem Konflikt sich selber treu zu bleiben und damit den anderen u.U. allein zu lassen. Um die Balance von Autonomie und Symbiose zu erreichen und zu erhalten, darf jeder der Partner dem anderen loyal sein ohne sich selbst untreu zu werden. Er hat die Beziehung nicht nötig, um existieren zu können und ist trotzdem in der Beziehung mehr als er allein ist.

Häufig werden diese beiden Aspekte in der Beziehung als Phasen erlebt. Zunächst steht die Gemeinsamkeit mit dem Partner im Zentrum und die Liebenden genießen die Verschmelzung. Dann besinnen sich einer von beiden oder beide darauf, dass sie für sich selbst etwas darstellen sollten und auf der Suche danach entfernen sich von einander. Nach Bader und Pearson (1988) tritt ein Paar nach der anfänglichen Symbiose normalerweise in eine Phase der Differenzierung, in der jeder seine Grenzen und seine eigenen Identität wiedergewinnt.

In der Phase der Differenzierung können die Partner auseinander driften und sich verlieren wie Kinder sich in der Pubertät innerlich von ihren Eltern entfernen. Häufig versprechen Außenbeziehungen eine Erweiterung des Erfahrungshorizontes und werden in ihrer Bedeutung überschätzt. Wenn es den Partnern jedoch gelingt zuzulassen, dass jeder seine eigenen Grenzen und autonomen Bereiche wieder findet und dies beim anderen akzeptiert, ohne den Bezug zu ihm aufzugeben, gelangen sie zu einer konsolidierten Bindung. Der gemeinsame Grund wurde auf seine Tragfähigkeit überprüft wurde und jeder kann sich und dem anderen Eigenständigkeit zugestehen.

Eine Revision des Beziehungsvertrages ermöglicht daher beides: den Übergang in die Differenzierung der Beziehung und persönliches Wachstum. Das erfordert im Alltag eine ständige Überprüfung des Verhaltens, ob es differenziert ist ohne den Bezug zum anderen zu verlieren bzw., ob es bezogen ist ohne die Autonomie der Partner zu beeinträchtigen. Im Zweifelsfall kann man sich jeweils Fragen stellen wie:

- Brauche ich die Zustimmung des Partners, um mich mit dieser Handlungsweise wohl zu fühlen oder kann ich sie allein verantworten ?

³ Dazu eignen sich Moellers Zwiesgespräche

- Kann ich meine Haltung oder Gefühle wertschätzen, ohne dass der Partner zustimmt ?
- Versuche ich die Zustimmung des Partners zu gewinnen, um mich zu entlasten ?

Dann würde man vermutlich nicht sagen:

“Unsere Hochzeit war doch der schönste Tag unseres Lebens, gel Liebster?”

sondern: *“Für mich war es so.”*

Neben diesen Zielen der individuellen Freiheit und des gleichzeitigen Bezugs auf den andern ohne Manipulation gilt es die Leidenschaft und die Intimität in der Beziehung zu fördern, damit die Liebe nach Sternbergs (1988) Vorstellungen vollständig wird. Letzteres gelingt aber um so leichter, wenn die Bindung nicht durch neurotische Komponenten eingetrübt ist. *(Folie Sternberg)*

10. Schluss

Die erste Phase der Paarbeziehung ist meist durch die symbiotische Harmonie und die zweite Phase durch den Konflikt von Symbiose und Autonomie gekennzeichnet. Ist es gelungen, beide Phasen zu bewältigen so wird eine konsolidierte Form der Bindung erreicht - häufig nach schweren Kämpfen und vorläufigen Trennungen und nicht ohne Kränkungen. Selbst wenn es gelingt, den impliziten Vertrag zu revidieren und eine Differenzierung zu zulassen, ist die Entwicklung der Beziehung keineswegs abgeschlossen. Es besteht weiterhin die Gefahr des Rückfalls, indem die Beziehung missbraucht wird, um Nähe zu garantieren, und sich gegenseitig Verlustangst und Bindungsangst zu ersparen.

Hört die Entwicklung des einzelnen auf, dann entsteht die Tendenz, das Verhalten des anderen in Schubladen zu stecken, als bekannt und damit uninteressant bis lästig abzuqualifizieren. Gottmann (1998) hat *Verachtung, Verletzung, Rückzug* und *Verleugnung* der Probleme des anderen als vier empirisch validen Prädiktoren des Niedergangs der Beziehung gefunden. Genau diese sogen. vier apokalyptischen Reiter der Liebe werden aktiviert, wenn die Neugier am anderen aufhört, die Achtung vor seiner Unergründlichkeit und Veränderungsfähigkeit versiegt. Das ist der Ende der Liebe. Das kennen lernen muss nie aufhören, wenn sich die Partner weiterentwickeln und weil jedes Individuum sowieso unergründlich ist. *(Folie Pendel)*

Der immer wieder aufbrechende Gegensatz zwischen Autonomie und Symbiose scheint unüberbrückbar. Er lässt sich durch die Metapher eines Pendels zwischen diesen beiden Polen der sozialen Orientierung beschreiben. Die Amplitude oder Energie des Pendels wird durch Sinusfunktion beschrieben, in der t den jeweiligen Zeitpunkt und ω die Schwingungsfrequenz (bzw. die Länge) des Pendels bedeutet. Das Individuum schwingt zwischen diesen beiden scheinbaren Gegensätzen hin und her und die zeitliche Entwicklung kann als Sinuswelle in der zweiten Dimension senkrecht zu den beiden Polen gedacht werden.

$$\text{Amplitude} = \sin(t \omega)$$

Der Physiker Pauli suchte für die Überwindung unvereinbarer Gegensätze in der Quantenphysik z.B. dem von Wellen- oder Korpuskel-Darstellung der Energie eine Formel und fand sie in einem Traum, in dem

ihm seine Klavierlehrerin einen Ring überreicht (Wolf, 2001). Der Ring ist die Lösung und man kommt von der Polarität zum Ring indem man der realen Achse, die sich zwischen den Gegensätzen aufspannt eine imaginäre Achse hinzufügt. Dann ergibt sich eine Kreisbewegung aus einer realen (Sinus-) und einer imaginären (Cosinus-) Komponente (i bedeutet die imaginäre Zahl der Größe 1), und der Gegensatz zwischen den realen Polen löst sich in eine Kreisbewegung auf, die gleichförmig zwischen die Punkte $+1$, $-i$, -1 und $+i$ ihre Bahn zieht und sich in der Zeit nicht als Hin und Her sondern als Spirale entwickelt. Die Achse i ist eine Fiktion, die eine andere Darstellung erlaubt. (Folie Spirale)

$$\text{Amplitude} = e^{-it\omega} = \sin(t\omega) + i \cos(t\omega)$$

Für Pauli war die imaginäre Achse das Geistige, das die materiellen Gegensätze der Realität zu überwinden gestattet. Auf den Gegensatz zwischen Autonomie und Symbiose angewendet könnte man diese Metapher so deuten, dass Autonomie und Symbiose sich nicht widersprechen müssen, wenn man die imaginäre Achse der Sinnhaftigkeit des Konflikts in der Begegnung hinzu nimmt. Das Pendeln zwischen den Polen der Symbiose und Autonomie, löst sich in eine Entwicklungs-Spirale auf, wenn man die Vorstellung hinzu nimmt, dass sich die Partner lieben, um sich gegenseitig zu fördern. Misslingt das, erreicht die Beziehung den imaginären Minus-Pol der Stagnation, der zwischendurch nicht zu vermeiden ist. Der imaginäre Plus-Pol dagegen ist die Differenzierung.

Liebe empfinden wir als Energie, die uns mit etwas verbindet, was über uns als Person hinausgeht. Wie alles im Leben zyklisch zu sein scheint, wirkt diese Energie als Zyklus: sie speist Symbiose, Differenzierung und Autonomie hat den imaginären Sinn der Entwicklung der beiden Menschen, die sich lieben.

Literatur

- Bader, E & Pearson, PT (1986). The quest of the mythical mate. New York: Bruner & Mazel
- Bruckner, P (2001). Verdammt zum Glück. Berlin; Aufbauverlaag
- Brebner, J (1998). Happiness and Personality. Personality and individual Differences 25, 279-296
- Corneau, G (1999) Kann denn Liebe glücklich sein ?
- Czikszentmihalyi, M (1992), "Flow" das Geheimnis des Glücks, Stuttgart: Klett Cotta
- Freudenfeld, E. (2000) Liebesstile, Liebeskomponenten und Bedingungen für Glück und Trennung bei deutschen und mexikanischen Paaren. Dissertation, Universität Tübingen
- Gottman, JM (1995) Laßt uns einfach glücklich sein. München:Heine
- Hills, P & Argyle, M (2001). Happiness and Personality. Personality and individual Differences 30, 595-608
- Jens, W (1992) Über die Freude. In Einspruch: Reden gegen Vorurteile, 201-213
- Johnson, S (19XX) Body Structure and Character Formation..
- Jung, CG (1967) Animus und Anima. Zürich: Rascher
- Kegan, R, (1986) Die Entwicklung des Selbst. München: Kindt
- Kerckhoff, AC & Davis, K (1962) Value consensus and need complementary in mate selection. American Sociological Review, 27, 295-303

- Kurtz, R. (1986) Körperzentrierte Psychotherapie, Essen: Synthesis
- Lowen, A (1975) Bioenergetik. Reinbeck: rororo
- Moeller, ML (2002) Auf dem Wege zu einer Wissenschaft der Liebe. Reinbeck: rororo
- Reich, W (1933). Charakteranalyse. Amsterdam: De Mynter
- Revenstorf, D. (2000) Liebe und Paartherapie. In: S. Sulz (Hrg): Paartherapien. München: CIP-Medien
- Revenstorf, D. (1999) Wenn das Glück zum Unglück wird. München: Beck
- Sager, CJ (1976) Marriage contracts and couples therapy. New York: Bruner & Mazel
- Schnarch, D (1997) Passionate love. New York: Holt
- Solomon, RC (2000) Gefühle und der Sinn des Lebens, München: Zweitausendeins.
- Sternberg, RJ (1986) A triangular theory of love. Psychol.Review, 9, 119-135
- Stierlin, H (1978). Delegation und Familie. Frankfurt: Suhrkamp
- Sulz, S, (1998) Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Willi, J (1995) Was Paare zusammen hält. Reinbeck: Rowohlt
- Wolf, A. (2000) Physik der Träume. München: 2001-Verlag