

intimen, emotionalen Basis zwischen Liebespartnern. Anders als in früheren Zeiten können moderne Menschen problemlos alleine leben. Für diese Lebensform spricht, dass sie viel Ärger erspart.

Wir leben in einer hektischen Welt, in der die Menschen, die in Partnerschaften leben, von steigenden Ansprüchen an Flexibilität und Erreichbarkeits-erwartungen bedroht werden. Unsere Beziehungen sind vollgestellt mit bloßem Schein von Intimität, flachen Facebook-Freundschaften, kurzen WhatsApp-Floskeln und seelenlosem Sex. In Paarbeziehungen ist immer weniger festgelegt und immer mehr kann oder muss verhandelt werden. Daraus erwachsen Möglichkeiten und Schwierigkeiten. Machtkämpfe sind an der Tagesordnung: Jeder glaubt sich berechtigt, seine Vorstellungen durchzusetzen, die Ansprüche an den Partner sind gestiegen, aber auch die Ansprüche an sich selbst. Und dann hat auch noch die „Wissenschaft“ festgestellt, dass Liebe ohnehin nur eine Sache von Hormonen und Genen ist. Das ist natürlich Unsinn. Liebe ist eines der wichtigsten Dinge im menschlichen Leben. Man überlässt so etwas nicht den Hormonen oder den Genen. Und man gibt sich nicht mit billigem Ersatz zufrieden. Obgleich viele Faktoren in einem komplexen Zusammenspiel für eine gelingende Paarbeziehung verantwortlich sind, zeigen uns viele Paare vor, dass die Beziehungsfähigkeit und gewisse bindungsrelevante „Fertigkeiten“ eine herausragende Rolle spielen. Es sind nicht die Ellenbogen, es ist der Gemeinsinn in der Partnerschaft, der uns zu beziehungs-fähigen Partner macht. Das Leben besteht jedoch aus Gegensätzen, aus Polaritäten. Auf der einen Seite wollen wir frei und unabhängig sein, andererseits verspüren wir eine große Sehnsucht nach Gemeinsamkeit, Zugehörigkeit und Verbindung. Oder wir haben einerseits das Bedürfnis, dass jemand gut für uns sorgt und für uns da ist, andererseits

wollen wir aber selbstständig sein und ganz auf eigenen Beinen stehen.

Würde es unser Leben leichter machen, genau Bescheid zu wissen? Das Geheimnis der Liebe zu entschlüsseln? Unsere Beziehungen sind immer affektive Beziehungen, d. h. Gefühlsbeziehungen, leidenschaftliche Beziehungen, gefühlsbetonte Beziehungen. Gefühle wie Hass, Wut, Trauer bis hin zu Begierde, Freude oder Liebe, Emotionen wie Stimmungen werden mit unseren Lebenspartnern erlebt und durchlebt. Diese Beziehungen bestimmen einen großen Teil der Struktur unseres menschlichen, emotionalen Erlebens. Da bleibt uns wohl nur noch eines: unsere eigene Beziehungsfähigkeit zu entschlüsseln.

Es bleibt also kompliziert. Liebe ist vielschichtig: Sie ist ein evolutionäres Belohnungssystem, damit wir uns fortpflanzen. Ein biochemischer Zustand, in dem die Hormone verrücktspielen. Ein Geisteszustand, der von gesellschaftlichen Normen geprägt ist. Wir können Liebe messen, beschreiben und deuten. Aber eigentlich können wir mit diesem Wissen nur einen Teil des Ganzen erklären: Nämlich, warum wir Menschen so viel Leidenschaftliches um dieses Gefühl machen. Liebe ist doch die schönste Krankheit der Welt. Wären da nicht die Symptome, die häufig gnadenlos kompliziert, tragisch und komisch zugleich sind. In immer neuen Anläufen müssen das gelebte Leben, Entworfenes, Verworfenes oder Erhofftes überdacht, um- und angepasst oder reformuliert werden.

Eines Abends, als sie es sich auf der Couch gemütlich gemacht haben, fragt Jakob Emmi: „Wirst du bei mir bleiben und zu mir halten oder wirst du mich im Stich lassen? Kann ich mich auf Dich verlassen? Auch morgen noch? Ist das, was dich bei mir sein lässt, nur ein spontanes Gefühl oder etwas, das Dauer hat?“ Wir blicken gespannt auf Emmi, die jetzt antworten soll.

Die Frage bringt eine Handlungserwartung zum Ausdruck, die vom anderen bestätigt werden soll. Wir können dafür sorgen, dass diese Fähigkeiten für ein gelingendes Miteinander in Beziehungen mit Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Lebenserfüllung beizeiten erworben werden und gelebt werden können.

Es muss schon einiges passieren, bevor die Liebe zwischen Emmi und Jakob entscheidend nachlässt! Emmi wird die Beziehung infrage stellen, wenn sie merken würde, dass Jakob sich nicht mehr über ein Zusammensein freut, wenn er sie nicht mehr schätzt und achtet, wenn er nicht mehr offen und ehrlich zu ihr ist, wenn sie den Eindruck hat, dass sie nicht mehr wichtig für ihn ist, wenn er noch andere Personen lieben oder wenn er keine Verantwortung mehr für sie übernehmen würde. Entweder es findet eine innere Trennung statt oder Emmi löst die Beziehung auf, denn dies sind die „Essentials“ ihrer Partnerliebe.

Ein glückliches Paar. Das sagt man oft: Sie sind ein glückliches Paar. Auch auf Emmi und Jakob trifft das zu, aber was heißt das denn? Sie strahlen eine Zufriedenheit miteinander aus. Auch das ist ein Teil der Wahrheit über die Liebe. Sie macht uns einfach glücklich. Das ist ja das Geheimnis überhaupt aller gelingenden Beziehungen – denn Liebesbeziehungen machen am zufriedensten. Ein starkes Paar geht ihren Weg, unbeirrt davon, was die Leute sagen, und tut, was es für richtig hält. Starke Paare scheuen sich nicht, die Fähigkeiten, die sie haben, zu nutzen. Sie zögern auch nicht, Gelegenheiten zu ergreifen, wenn sie sich bieten. Sie tun Dinge, die sie sich selbst gar nicht zugetraut hätten – so als hätten sie keine Angst oder als sei diese plötzlich verschwunden.

Vor einigen Jahren wurde ich von meiner Freundin gebeten, an ihrer Hochzeit etwas über die Liebe vorzutragen. Naiv ging ich auf die Suche, durchkämmte

literarische und philosophische Texte, dachte, das wird doch kein Problem sein. In der Tat: Ich stieß auf hunderte von „Liebestexten“, stellte aber erschreckend fest, dass die poetischsten Texte vor allem von persönlichem Unglück, von Schmerz, Trennung und Leid handelten. Also nichts für eine Hochzeit. Allerdings bleibt zu hoffen, dass das, was Karl Kraus (2020) über den Krieg gesagt hat, nicht auch für die Liebe gilt: *„Alles was gestern war, wird man vergessen haben; was heute ist, nicht sehen; was morgen kommt, nicht fürchten.“*

Immer wieder geht es in der Liebe um die Kraft der Beziehungsfähigkeit als Ausgangsbasis für Veränderungen und Wandel. Darum, die eigenen Kräfte zu mobilisieren, um seiner Sehnsucht zu folgen. Da muss ich zuerst in mich hinein hören, um diese Sehnsucht überhaupt einmal zu spüren. Natürlich ist es dann nicht ganz leicht, die Zwänge aufzubrechen und auszuberechnen aus dem üblichen Muster der Beziehung. Da gibt es ja auch viele Ängste, die sich zu Wort melden. Der Dreh- und Angelpunkt einer Beziehung sind die Bedürfnisse. Jeder Mensch hat sie, und wenn sie erfüllt werden, geht es ihm gut – wenn nicht, dann nicht. Ganz einfach. Das Problem ist, dass es nicht immer leicht ist, herauszufinden, was die eigenen Bedürfnisse sind. Für das Beziehungsglück reicht das nicht. Bis heute stoßen Paare bei ihrer Lebensgestaltung auf strukturelle Barrieren, die sich mittlerweile als gläserne Decken tarnen, was ihrer gemeinsamen Zufriedenheit jedoch keinen Abbruch tut. Allein schon der Umstand, dass sich die Verbindung zwischen Partnerschaft und Elternschaft eben nicht von selbst versteht, sondern wohlüberlegt, entschieden und dann umgesetzt werden muss, konfrontiert Paare stets aufs Neue mit der Frage, was für ein Leben sie wie führen wollen.

Wer sich einer Paartherapie und Familienberatung unterzieht, sucht nicht primär nach einer Erhellung der

unveränderlichen Vergangenheit, sondern kommt zu uns, weil er an der Gegenwart leidet und die Zukunft besser machen möchte. Kaum eine Paarberatung wird ohne gemischte Gefühle begonnen: Angst vor den Einblicken in die Abgründe des eigenen Seelenlebens, Angst vor Manipulation und Kontrollverlust mischen sich mit der Hoffnung auf Besserung desolater Lebensumstände, neurotischer Verstrickungen und Heilung von Leiden, mit denen das Leben nicht mehr lebenswert erscheint. Doch dann steht der Mensch mit seinen Fragen im Zentrum des Interesses.

Wann empfinden Sie gute und wann schlechte Gefühle? Wie regeln Sie Nähe und Distanz? Woran liegt es, dass es in der Beziehung knirscht? Und lohnt es sich, nach Kompromissen zu suchen? Bemerkten Sie, wie Sie sich immer mehr aus ihren Beziehungen distanzieren und sich freiwillig oder unfreiwillig fernhalten? Stehen ihre Fragen im Zusammenhang mit unerwarteten Veränderungen ihrer Lebensumstände? Haben Sie Angst?

Da saßen sie gemeinsam auf einer Bank. Mitten in der Stadt.  
Und sprachen kein Wort. Zuviel war schon geredet worden.

Zu viele Worte gingen zwischen ihnen hin und her.

Fast schon erschöpft wirkten sie.

Sie wollten doch einfach glücklich miteinander sein. Einfach glücklich sein.

Der Kummer setzte sich schwer zwischen sie.

Da saßen sie gemeinsam auf der Bank. Schauten zu Boden.  
Erkannten ihr Leiden. Jeder für sich.

Was war nur geschehen? Wie konnte es soweit kommen?

Sie sprachen kein Wort. Verstummten. Blieben still.

Und hatten Angst. Eine Angst vor dem Anderen.

Und Angst vor sich selbst.