

TEIL 1: Klärung

Verliebt-sein, Begehren, Beziehung, Liebe – Versuch einer Definition

Wir werde versuchen, Dinge zu definieren, die nicht definierbar sind, Begriffe mit Inhalt füllen, die erst einmal sozusagen ein vorläufiger Test-Inhalt sind. Es werden Vorurteile und Verallgemeinerungen ins Spiel gebracht werden. Das ist nötig, damit wir überhaupt miteinander eine „Diskussionsbasis“ haben. Aber all diese Dinge sollen Sie keinesfalls als Wahrheit ansehen, nur als Möglichkeiten, als Denkanstöße, als ein Impuls, über Ihren eigenen Tellerrand hinauszublicken. Sie werden Dinge, die Sie eventuell als Provokation empfinden werden, über sich ergehen lassen müssen. Manchmal ist es schlicht und einfach hilfreich (und auch anregend!), sich mit Extremen zu konfrontieren, um überhaupt an das Eigene zu kommen. Um über ein „Nein, so nicht!“ das eigene „Ja, genau das!“ zu erkennen. Und versuchen Sie, statt alles mit Ihrem schon vorhandenen „Wissen“ abzugleichen, versuchsweise neue Gedanken zu denken. Lassen Sie es zu, Befremdliches anzuschauen, Beängstigendes nicht gleich abzuwehren, Fremdes nicht abzuwerten. Sie brauchen keine Sorge haben, dass Sie aus der Bahn geraten, denn das müssten Sie schon aktiv anstreben und sogar dann ist es nicht so einfach: Ihr System ist gefestigt und stark genug (leider!), um sich sofort wieder auf den geübten Status-Quo zu begeben, wenn Sie hiermit durch sind!

Wunderbar wäre es, wenn Sie mitgehen, die Dinge – möglichst ohne sie zu „zerdenken“ – durch sich durch gehen lassen, für sich innerlich (wieder: nicht mit dem Kopf) überprüfen, sich selbst hinterfragen und am Ende mit einem leeren Blatt dastehen, das Sie dann fröhlich selbst neu bemalen können. Sie sollen hier nichts übernehmen, oder glauben! Ich möchte nur, dass Sie Ihre unbedachten Denkinhalte hinterfragen und sich Ihrer eigenen Realität zuwenden.

Anfangs werden wir nun versuchen, Beziehung und einzelne Komponenten um das Thema herum auseinanderzunehmen, zu definieren ver-

suchen, bzw. in Frage zu stellen. Dann sollen bestimmte Konzepte und Dynamiken, die häufig in Beziehungen auftreten, beleuchtet werden. Am Ende wird es darum gehen zu betrachten, was hilfreich sein könnte, um in möglichst guter Weise mit der ganzen Thematik umzugehen. Im Praxisteil sind Sie schlussendlich angehalten, sich Ihrer eigener Struktur und Ihren eigenen Dynamiken zu stellen und – wenn irgend möglich – spielerisch Ihr Beziehungs-System zu erforschen.

Schauen wir uns mal diese undefinierbaren Sache an, die offenbar heute idealerweise die Basis einer Beziehung sein sollte: die Liebe. Wo fangen wir an? Ist es so, dass wir einen Menschen entweder lieben oder eben nicht lieben? Gibt es eine „richtige“ und damit auch eine „falsche“ Liebe? Gibt es die eine „wahre Liebe“? Gibt es verschiedene Unterarten von Liebe? Ist Liebe unterschiedlich, abhängig davon, an wen sie gerichtet ist: Die Liebe zu den Kindern, die Liebe zu Gott, Geschwisterliebe, Nächstenliebe, Mann-Frau-Liebe? Gibt es in der Liebe eine Hierarchie, Abstufungen, Qualitätsunterschiede? Kann man Liebe messen? Liebst du mich mehr oder ich dich? Und in diesem Paar-Ding: gibt es da eine Steigerung? Beginnt es mit einer – qualitativ vielleicht weniger hochwertigen – Verliebtheit und „wächst“ dann, bis es Liebe wird? Oder sind das ganz unterschiedliche „Zustände“?

Ich befürchte fast, es gibt keine allgemein gültige oder eindeutige Definition von Liebe. Es gibt eine enorme Spannweite von Gefühlen und Seins-Zuständen, die alle unter diesem großen Wort laufen: auf der einen Seite der Skala etwas, das wir vielleicht eine reine, selbstlose und absolute Liebe nennen können und auf der anderen Seite alle – teilweise auch ungesunden – Verstrickungen und Abhängigkeiten. Und möglicherweise verstecken sich in all diesen zig Abstufungen und Grautönen bestimmte Aspekte, die mit Liebe zu tun haben.

Es gibt möglicherweise so viele Definitionen von Liebe wie es Menschen auf der Erde gibt, ob Sie sich nun als Einzelner Ihrer persönlichen Sicht auf „die Liebe“ bewusst sind oder nicht. Das ist das Einzige, was Sie in Betracht ziehen sollten. Ihnen sollte klar sein, dass wenn Sie sagen: „Ich liebe dich“ (falls sich heutzutage überhaupt noch jemand traut, so etwas Verbindliches und „Großes“ zu sagen), Sie keinen blässen Schimmer haben, was der Andere, der das hört, damit verbindet.

Das klingt vielleicht ein wenig übertrieben, aber gehen Sie ruhig mal davon aus. Anstatt davon auszugehen, dass Ihr Gegenüber mit großer Wahrscheinlichkeit dasselbe meint wie Sie. Oder zumindest etwas Ähnliches. Er muss doch, sollte doch, hat doch die gleichen Märchenbücher gelesen als Kind und die gleichen Filme gesehen, ist doch in einem ähnlichen Umfeld aufgewachsen, lebt doch nach den selben Werten, Regeln und Gesetzen....

Damit sind wir schon beim ersten großen Irrtum. Es mag der gesamte Hintergrund identisch sein, jeder einzelne von uns pickt sich aus der Flut von Ereignissen, Erlebnissen und Informationen eine spezifische Anzahl an Körnchen heraus und verarbeitet sie zu einem ganz individuellen Bild, entwickelt eine einzigartige Vorstellung.

Folglich täten wir besser daran, uns über unsere eigenen Vorstellungen klarer zu werden und dann unsere Definition und Vorstellung von Liebe mit unserem Gegenüber abzugleichen, oder uns zumindest darüber auszutauschen, bevor wir unsere Beziehung auf etwas aufbauen, unter dem jeder möglicherweise etwas anderes versteht. Und, nicht vergessen: keiner hat Recht! Keiner ist derjenige der es richtiger verstanden hat, es klarer definiert, alles durchschaut hat. Jeder hat seine Sicht und in der enthalten ist die eigene individuelle Wahrheit (dass es eine objektive Wahrheit nicht gibt, erwähnte ich schon, oder?)

Es sollte nicht unbedingt erforderlich sein, Liebe definitiv zu definieren oder sie in eine allgemein gültige Form zu pressen. Es ist nicht einmal unbedingt nötig, dass Sie und der Andere in Ihrer Sichtweise übereinstimmen. Sie sollten optimaler Weise einfach Bescheid wissen.

Damit Sie sich über Ihre eigenen Vorstellungen klarer werden, Ihnen bewusster wird, was Sie persönlich denn mit diesen Begrifflichkeiten verbinden, sollten wir uns mal einige der wichtigsten oder häufigsten Graustufen der „Liebes-Ebenen“ anschauen und wo möglich, etwas klarer voneinander abgrenzen. Das führt mich jetzt natürlich zu etwas, was eigentlich, wie vorher aufgeführt, nicht geht: der Versuch einer Definition von Liebe. Ich tue es trotzdem.

✧ Die absolute Liebe in Abstufungen

*Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete,
und hätte der Liebe nicht,
so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle.
Und wenn ich weissagen könnte
und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis
und hätte allen Glauben, also dass ich Berge versetzte,
und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.
Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe
und ließe meinen Leib brennen,
und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.*

*Die Liebe ist langmütig und freundlich,
die Liebe eifert nicht,
die Liebe treibt nicht Mutwillen,
sie blähet sich nicht,
sie stellet sich nicht ungebärdig,
sie suchet nicht das Ihre,
sie lässt sich nicht erbittern,
sie rechnet das Böse nicht zu,
sie freut sich nicht der Ungerechtigkeit,
sie freut sich aber der Wahrheit;
sie verträgt alles, sie glaubet alles, sie hoffet alles, sie duldet alles.*

Bibel, 1. Korinther 13

Übersetzt in eine vielleicht verständlichere Sprache:

Wenn ich alle Sprachen des Universums spräche und würde das nicht mit Liebe tun, wäre ich nicht mehr als ein hohles Hintergrundgeräusch. Wenn ich alle Geheimnisse der Welt wüsste und Wunder vollbringen könnte, hätte aber keine Liebe in mir, wäre ich trotzdem ein Nichts. Wenn ich Gutes täte, aber nicht aus einer Haltung der Liebe heraus, dann wäre das nutzlos.

Liebe ist: geduldig und freundlich.

Sie ist nicht eifersüchtig, sie ist nicht vorsätzlich böswillig oder leichtfer-

tig, sie plustert sich nicht auf, sie ist nicht eigensinnig, sie ist nicht auf ihren Vorteil bedacht, sie lässt sich nicht mit Zorn erfüllen, sie beachtet das Böse nicht. Sie freut sich nicht über Ungerechtigkeit, aber über die Wahrheit.

Sie hält alles aus, sie glaubt alles, sie hofft immer und erduldet alles.

Manch einer würde das, was im 1. Korinther 13 steht, als die reinste Form der Liebe bezeichnen, vielleicht sogar als die einzige wahre Bedeutung von Liebe: das was Jesus Nächstenliebe, die Buddhisten das reine Mitgefühl nennen. Wir werden hier auf Wertungen und Hierarchien völlig verzichten, wir werden das eine nicht als besser oder schlechter als das andere einstufen, sondern nur beleuchten. Diese Art der Liebe scheint dadurch gekennzeichnet, dass sie sich nicht auf etwas bezieht, auf nichts Bestimmtes oder jemanden bestimmten gerichtet ist, nichts für sich will. Wahrscheinlich wird sie deshalb mit der göttlichen Liebe gleichgesetzt, weil sie allumfassend ist, bedingungslos ohne zu urteilen und zu werten, ohne etwas auszuschließen oder zu bevorzugen (obwohl Gott, wie er in der christlichen Religion dargestellt wird, in diesem Sinne durchaus noch dazulernen könnte, denn er tut das – laut Aussage seiner Angestellten – durchaus: werten, urteilen und dann entsprechend Strafen verhängen). Die absolute Liebe will nichts. Nichts haben, nichts erreichen. Sie ist ein Zustand. Vielleicht handelt es sich hierbei tatsächlich weniger um ein Gefühl – Sie denken schon, dass Liebe ein Gefühl ist, oder? – als eher um eine innere Haltung, eine Grundeinstellung, ein Grundgefühl, mit dem die Welt und insbesondere der Mensch betrachtet werden kann. Was diese Art der Liebe in gewisser Hinsicht entspannend macht ist, dass sie nichts erwartet und somit auch nicht enttäuscht und erschüttert werden kann. Sie scheint auf einem Hintergrund des inneren Friedens zu ruhen, einer Stille, aus der heraus allem, was existiert mit Wohlwollen und Offenheit begegnet werden kann. Hier darf alles sein, bekommt alles Zuwendung und Aufmerksamkeit und zwar ohne Ziel, ohne ein „um-zu“, ohne eine Gegenleistung zu fordern. Nicht einmal mit der Erwartung, dass diese Liebe erwidert, oder „zumindest“ dankbar angenommen oder gewürdigt wird.

Interessanterweise kommen wir diesem „Zustand“, dieser Haltung unseren Mitmenschen, der Welt und dem Leben gegenüber dann manch-

mal ziemlich nahe, wenn wir uns gerade selbst in einem besonderen Ausnahmezustand befinden, nämlich dem des Verliebtseins! Auch wenn das Verliebt-sein an sich durchaus, ausschließlich und absolut auf ein ganz klar definiertes Gegenüber gerichtet ist – und hier von nichts-wollen überhaupt keine Rede sein kann – schwappt trotzdem, sozusagen als Nebenwirkung, dieses Gefühl von reinen Liebe auf die restliche Welt über. Manchmal.

Ansonsten wird dieser Zustand der absoluten Liebe oft versucht über diverse Meditations-Praktiken, Kontemplation, Rückzug in eine Klostersgemeinschaft, Disziplin, Selbstaufgabe, Gebete und die Überwindung des „Ego“ herbeizuführen. Was durchaus auch (mit viel „Praxis“ und Disziplin und nach sehr langer Zeit) gelingen kann. Und die Behauptung scheint schlüssig zu sein, dass es eben dieses berüchtigte „Ego“ ist, das diesem Seins-Zustand im Wege steht. Denn es ist doch das Ego, das Dinge will, begehrt, ablehnt, verurteilt, das immer überprüft und katalogisiert, das immer auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist, voller Ängste und Begierden ist und immer eine Gegenleistung haben will und in allem darauf besteht, Recht zu haben. Sprich: ziemlich Ego-zentrisch ist!

Das mag alles richtig sein. Wenn Sie Zeit und Interesse haben und sich eine Zeitlang mit dem Thema Ego contra Erleuchtung auseinandersetzen würden, denke ich, dass Sie an einem gewissen Punkt zu dem Schluss kommen werden, dass es auch hier eine ganze Palette an Abstufungen und unendlich viele Grautöne gibt. Es ist sicherlich ein hohes und auch legitimes Ziel, so nahe wie möglich an die eigene Essenz zu kommen (das heißt, bis zu einem gewissen Grad das „Ego zu überwinden“), sich zumindest bewusst zu werden, dass Sie mehr sind als die Summe Ihrer Neurosen, sprich, mehr sind als Ihre Persönlichkeit (die dem Ego entspricht) und das auch wirklich zu erfahren und zu erleben (sonst bleibt es ein nettes Weltbild). Mitzubekommen, dass es einen Wesenskern gibt, der Sie ausmacht und der allen Menschen gemeinsam ist. Und vielleicht ist die (Jahrtausende alte) Suche nach diesem inneren Kern, dem Selbst und die klare Differenzierung zwischen dieser Instanz und dem besagten Ego, eine Voraussetzung dafür, hier auf dieser Erde ein besseres, erfüllteres und möglicherweise auch glücklicheres Le-

ben zu leben. Aber auch hier: es gibt, meiner Meinung nach, nicht nur das Schwarz-Weiß. Nicht nur entweder Voll-Ego oder Voll-Erleuchtet. Wenn ich „bei mir“ bin, also meinem Selbst nahe komme, so kann das in unterschiedlichem Maße geschehen, in verschiedenen Abstufungen, auf verschiedenen Grau-Ebenen. Das wird vermutlich davon abhängig sein, wie verstrickt Sie gerade im Augenblick in Ihre alltäglichen „Angelegenheiten“ sind oder eben nicht.

Wenn Sie in gewissen Momenten kaum mehr einen Bezug zum „Alltag“ und den Sorgen des täglichen Lebens haben, sich Ihre Gedanken und Gefühle gerade mal nicht um irgendwelche Probleme und Konflikte drehen oder sich mit Plänen und Zielen beschäftigen, dann sind Sie vielleicht kurz mal ganz „bei sich“. Und von diesem Ort aus, aus diesem Seins-Zustand heraus sind Sie in dem Augenblick möglicherweise auch in der Lage kurz so zu lieben, wie Christus oder der Dalai Lama. Vielleicht.

Jetzt sind wir dem Himmel und der Erleuchtung schon ziemlich nahe gekommen, nun bewegen wir uns wieder ein Schrittchen zurück in Richtung Erde.

Die ein bisschen weniger absolute Liebe

Sie merken schon an der Überschrift, dass es nicht so einfach ist, diese Graustufen zu greifen. Wir versuchen uns gerade vom Himmel aus der Erde zu nähern, was aber nichts mit Hierarchien oder Wertigkeiten zu tun hat, bitte verstehen Sie das nicht falsch! Es geht eher darum, sich immer mehr dem Geschehen auf dieser Welt zu öffnen. Wenn Sie in der oben beschriebenen „absolute Liebe“ fast schon unberührt sind, weil alles gleich-gültig, also gleichermaßen gültig ist und ganz in der Liebe SIND, kommen Sie jetzt zu einer Ebene, wo Sie sich als Erlebender berühren lassen, aber eben nur das. Es „betrifft“ Sie, aber es ruft – außer der Liebe an sich, die sich spontan einstellt – nichts hervor. Keine Reaktion, es besteht kein Handlungsbedarf. Diese Liebe kann auf einen Menschen, eine „Sache“ oder auf ein Erleben gerichtet

sein. Wenn es um Menschen geht, entsteht sie in Momenten des reinen und direkten Kontaktes zu einem Gegenüber, oft ganz überraschend. In Augenblicken, die Sie als echte reine Begegnung erleben, wo Sie plötzlich zu diesem anderen Menschen ein umfassendes Gefühl von Nähe und Zuneigung empfinden. Das Herz geht Ihnen auf, Wärme und Freude strömen durch Sie durch und Sie fühlen sich erfüllt, dem anderen Menschen nahe und empfinden ihn nicht mehr als fremd. Eine Begegnung, die in sich genügt, die nichts will, erwartet oder bezweckt. Es sind meist tatsächlich nur Augenblicke, kurze Momente der absoluten Verbundenheit, etwas, das man eine direkte Erfahrung des Anderen nennen könnte. Ich habe manchmal den Eindruck, dass dies für viele Menschen kaum auszuhalten ist. Es wird nur bedingt zugelassen und relativ schnell überspielt, abgebrochen oder durch Worte auf eine andere Ebene gebracht. Sollte Ihnen so ein Moment mal wieder passieren – ich gehe davon aus, dass wir alle solche Augenblicke immer wieder einmal erfahren, aber oft gar nicht richtig mitbekommen – dann versuchen Sie, einfach „da zu bleiben“. Lassen Sie es zu, wehren Sie sich nicht dagegen und TUN Sie nichts! Leichter „erträglich“ sind solche Erfahrungen anscheinend in Bezug auf Nicht-Menschen. Beispielsweise im Angesicht eines spektakulären Sonnenuntergangs, auf einem Berggipfel, beim Betrachten eines uralten Baumes, eines Blümchens am Wegesrand oder eines Schmetterlings.

Was diese „Form“ von Liebe mit der „absoluten Liebe“ gemeinsam hat ist, dass auch hier kein Wollen mitschwingt. Es ist, wie gesagt, eine direkte Erfahrung, ein Moment in dem wir ganz da sind, ganz präsent im Augenblick ohne dass sich schon irgendwelche Gedanken in die Situation eingemischt hätten. Trotzdem sind wir „involviert“. Es berührt uns, erfreut uns, bewegt uns. Das heißt, wir sind nicht distanziert, „stehen nicht drüber“, oder sind „außen vor“, sondern wir sind schon so nahe am Geschehen, dass es unsere Emotionen anspricht und hierbei handelt es sich tatsächlich um eine „echte“ Emotion, nicht um ein Sekundär-Gefühl, das seinen Ursprung in einem Gedanken hat. Das was diesen Momenten den Beiklang von Verzauberung verleiht, ist eben diese seltene Möglichkeit, etwas oder jemanden pur zu erleben, ohne den Kopf mit seinen Kommentaren und Bewertungen, ohne dass es schon in einer Schublade gelandet wäre, eben ohne irgendwelche Gedanken.

Diese melden sich dann selbstverständlich schnell genug zu Wort und machen ihren üblichen Job. Das Ego, das angesichts des Überwältigenden der Situation kurz sprachlos war, wacht auf und überlegt, was man denn daraus machen oder „gewinnen“ könnte.

Wir Menschen haben leider die Tendenz solche Momente nicht stehenlassen zu können. Wir haben den – durchaus verständlichen – Drang, dieses wunderbare Erleben festzuhalten, es zu analysieren und zu verstehen, vielleicht mit dem Ziel es dann wiederholen zu können, etwas „daraus zu machen“, damit es uns erhalten bleibt, damit wir davon zehren können, es also im Geiste immer wieder und wieder durchleben können, es in Worte fassen, um uns – und anderen – zu beweisen, dass es tatsächlich stattgefunden hat. Und genau in diesem Moment (Ego ist aufgewacht) rutschen wir aus der Direktheit des Erlebens, aus dem Hier und Jetzt, raus. Der Kopf schaltet sich ein, das Wollen gesellt sich dazu und – es ist vorbei.

※ Die romantische Liebe und das Verliebtsein

*Winkt dir die Liebe, so folge ihr,
Sind auch ihre Wege hart und steil.
Und umfahrn dich ihre Flügel, so ergib dich ihr,
Mag auch das unterm Gefieder verborgene Schwert dich verwunden.
Und redet sie mit dir, so trau ihrem Wort,
Mag auch ihre Stimme deine Träume erschüttern,
wie der Nordwind den Garten verwüftet.*

*Denn gleich wie die Liebe dich krönt, so wird sie dich kreuzigen.
Wie sie deinen Lebensbaum entfaltet, so wird sie ihn beschneiden.
Wie sie emporsteigt zu deiner Höhe
und die zartesten Zweige liebkost, die in der Sonne erbeben,
Ebenso wird sie hinabsteigen zu deinen Wurzeln und sie aufrütteln
in ihrem Festklammern am Erdboden.
Gleich Garben von Korn rafft sie dich an sich.
Sie drischt dich, um dich zu entblößen.
Sie siebt dich, um dich von Spreu zu befreien.*

*Sie zermalmt dich, bis du weiß wirst;
Sie knetet dich, bis du geschmeidig bist.
Und dann beruft sie dich an ihr heil'ges Feuer,
auf daß du heil'ges Brot werdest zu Gottes heil'gem Festmahl.
All dies soll Liebe dir antun,
auf daß du kennest das Gebeime deines Herzens,
und in diesem Wissen ein Bruchteil werdest vom Herzen des Lebens.
Doch suchest du in deiner Angst nur der Liebe Ruh' und der Liebe Lust,
Dann tätest du besser, deine Nacktheit zu verhüllen und der Liebe Tenne zu ent-
fliehen,
In die schale Welt, wo du wirst lachen,
doch nicht dein ganzes Lachen,
und weinen, doch nicht all deine Tränen.*

*Liebe gibt nichts als sich selber und nimmt nichts als aus sich selbst heraus.
Liebe besitzt nicht und läßt sich nicht besitzen;
Denn Liebe genügt der Liebe.
Wenn du liebst, so sage nicht »Gott ist in meinem Herzen«,
sage lieber »Ich bin in Gottes Herzen«.
Und denke nicht, du könntest der Liebe Lauf lenken;
denn Liebe, so sie dich würdig schätzt, lenkt d e i n e n Lauf.
Liebe hat keinen anderen Wunsch, als sich zu erfüllen.
Doch so du liebst und noch Wünsche haben mußt,
so seien dies deine Wünsche:
Zu schmelzen und zu werden wie ein fließender Bach, der sein Lied der Nacht singt.
Zu kennen die Pein allzu vieler Zärtlichkeit.
Wund zu sein von deinem eigenen Verstehn der Liebe.
Und zu bluten, willig und freudigen Herzens.
Zu erwachen beim Morgenrot mit beschwingter Seele
und Dank zu bringen für einen neuen Tag der Liebe;
Zu rasten um die Mittagsstunde und nachzusinnen über der Liebe Verzückung;
Heimzukehren in Dankbarkeit, wenn der Abend graut;
Und dann einzuschlafen, mit einem Gebet für dein Lieb' im Herzen
und einem Lobgesang auf den Lippen.*

Kahlil Gibran, Von der Liebe, in: „Der Prophet“

Das ist der Stoff, aus dem die Träume sind – und die Dramen, Tragödien, Mord und Totschlag, Kriege und Selbstmorde. Ein Zustand jenseits jeglicher Vernunft, der Menschen zum Äußersten treibt, ihnen gestattet, über sich hinauszuwachsen, sich völlig zu verlieren, Berge zu versetzen und in Abgründe zu schlittern. Unfassbar, unkontrollierbar, wunderbar in der Erfüllung, eine Katastrophe, wenn nicht.

Was bringt einen Menschen dazu zu glauben, er müsse ohne die Anwesenheit eines anderen bestimmten Menschen sterben? Dass ohne denjenigen das Leben keinen Sinn mehr hat? Dass dieser Mensch absolut das Wichtigste in seinem Dasein ist, der Mittelpunkt und die Essenz seines Lebens? Was treibt ihn dazu, alles zu tun, diesen Menschen für sich zu gewinnen, alles zu tun, um ihn zu halten? Was hat das mit der oben beschriebenen Liebe zu tun und warum benennen wir beides bei demselben Namen? Sie wissen schon, Sie bekommen hier keine Antworten auf diese Fragen, Ihre Antworten wohnen in Ihnen. Wir erstellen jetzt ein paar Arbeitshypothesen. Sie und ich haben höchst wahrscheinlich eine Ahnung von dem, was hier beschrieben ist und vielleicht den unbestimmten Verdacht, dass das eine mit dem anderen durchaus zu tun hat, dass diese Zustände sozusagen artverwandt sind, zumindest, dass es da eine Schnittmenge gibt oder das etwas von dem einen in das andere hineinwirkt. Ich möchte, um einer weiteren Differenzierung Willen, diese romantische Liebe gleich noch abgrenzen von dem Thema „Verliebt-sein“. Auch wenn alles (diese Liebes-Zustände oder Liebes-Ebenen, wie auch immer wir das nennen wollen) möglicherweise in Abstufungen passiert und die Zustände hüpfen, ineinander übergehen, wechseln, verschwinden und wieder auftauchen, denke ich, dass der Zustand des Verliebtseins in sich einen Ausnahmezustand beschreibt, der etwas Wahnhafes hat und in seinen Auswirkungen durchaus an eine Krankheit erinnert – verstärkt noch, wenn unerfüllt, dann die ganze Sache kippt und das Empfinden umschlägt in einen desolaten Zustand des Zerstört-seins: der Liebeskummer. Darauf gehen wir noch ein, weil dieses Phänomen hochinteressant ist in seinen Auswirkungen auf den körperlichen und psychischen Zustand des „Erkrankten“.

Oft geht der romantischen Liebe das Verliebt-sein voran, das heißt, wir verlieben uns und dann wird Liebe daraus. Naja, wir wissen, das

ist durchaus nicht immer so. Das Verliebt-sein kann auch einfach nach einer Weile verpuffen – angeblich, wenn die Realität, sprich: eine realistischere Sicht auf das Gegenüber, sich zeigt. Oder es kann der romantischen Liebe nachfolgen, das heißt, dass wir uns erst im Uns-Näherkommen in den Anderen verlieben. Anscheinend gibt es Paare, die ihr Leben lang verliebt bleiben und Menschen, die sich nie verliebt haben, aber ihren Partner lieben. Manche empfinden diesen Rausch des Verliebtseins als beängstigend und gefährlich, andere sind süchtig nach diesem Gefühl.

Arbeitshypothese zur Theorie des Verliebtseins: möglicherweise ist dieser Ausnahmezustand aufs engste mit der Triebebene verknüpft – allerdings ist er nicht identisch (Ihnen ist ja wahrscheinlich durchaus bewusst, dass Menschen miteinander Sex haben, ohne verliebt zu sein). Diese Verblendung also dient dem Überleben der Art, der Menschheit, soll als höchstes Ziel die Fortpflanzung sichern. Insofern ist es absolut notwendig, dass Sie in diesem Zustand gewisse Aspekte – vornehmlich die Defizite – Ihres Partners nicht sehen können. Der Mensch, der Ihnen gegenüber steht, strahlt in einem hellen Licht, Sie selber erstrahlen ebenfalls und Sie blicken auf sie oder ihn durch diese berühmte rosarote Brille. Ihr Körper hilft Ihnen den Ausnahmezustand zu verschärfen: Sie werden überschüttet von einem Cocktail aus Glückshormonen, Adrenalin und wenn Sie auch schon körperlichen Kontakt zu diesem Menschen haben, mit Oxidicin, dem sogenannten Kuschelhormon. Das Ergebnis: Sie stehen ganz schwer unter Drogen. Mit allem was dazugehört: Schmetterlinge im Bauch, Nervosität, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Unzurechnungsfähigkeit, euphorische Zustände, Verkennung der Realität, überschäumende Energie und Selbstüberschätzung. Nachvollziehbar, warum dieses Gefühl so erstrebenswert scheint – oder gefährlich. Alles in Ihnen strebt nach dem Anderen, nach Vereinigung, alles andere wird irrelevant, rückt in den Hintergrund, verschwimmt. Ja, das ist der Punkt: alles strebt nach Vereinigung. Fortpflanzung. Erhalt der Art. Fertig.

Im Gegensatz dazu ist es in der romantischen Liebe nicht unbedingt so, dass Sie einen unrealistischen und verklärten Blick auf das Objekt Ihrer

Sehnsucht haben. Sie schauen nicht permanent durch die getönten Gläser der rosaroten Brille und können den Anderen durchaus so sehen, wie er ist. Sie sehen. Aber das macht Ihnen nichts aus. Sie lieben diesen Menschen MIT all seinen kleinen Fehlern und Eigenheiten, Sie sehen ihn klarer, weil Sie mit dem Herzen und nicht mit dem Verstand schauen und somit sehen Sie das Potential, die verborgenen Möglichkeiten und auch die Schwächen – die Sie aber nicht abschrecken. Denn dieses Gefühl der Liebe stärkt Sie, gibt Ihnen Kraft und schenkt Ihnen das Gefühl, jegliche Hindernisse überwinden zu können, alles erreichen zu können. Das bringt Menschen dazu über sich hinauszuwachsen, Dinge endlich in Angriff zu nehmen oder zu erreichen, die vorher nicht möglich schienen, sich zu verändern, zu wachsen. Dazu verhilft das Lieben, aber auch das Geliebt-werden: es scheint eine unglaubliche Kraft und Motivation in dem liebevollen Blick eines anderen Menschen auf uns zu liegen. Dass der Andere an uns glaubt und das „Gute“ und „Schöne“ in uns sieht, macht uns gut und schön. Erweckt den Wunsch in uns, ein besserer Mensch zu werden. Und ja, auch die romantische Liebe strebt nach Erfüllung. Sie ist getrieben von Sehnsucht, aber es ist eine andere Art der Sehnsucht, eine, die nach Nähe und Eins-sein verlangt.

Also ist diesen beiden „Zuständen“ gemeinsam, dass da ein sehr starkes Wollen ist, ein Streben nach Erfüllung. Wenn nun keine Erfüllung stattfindet, kann es durchaus zu sehr dramatischen Folgen kommen. Im Falle des Verliebtseins scheint es sich in erster Linie um einem „kalten Entzug“ zu handeln: der Körper, der vollgepumpt war mit körpereigenen Drogen, stellt die Produktion einfach wieder ein. Die Folge können tatsächlich ganz extreme Entzugerscheinungen sein, die von körperlichen Symptomen wie Kreislaufproblemen, Übelkeit, Durchfall, Herzrasen, Sehstörungen und Schwindelanfällen bis hin zu einem „Pseudo-Herzinfarkt“ (Broken-Heart-Syndrom) reichen können. Auf psychischer Ebene gleichen die Symptome einer schweren Depression mit Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit, Sinnlosigkeit, Verzweiflung, innere Leere bis hin zu Angstzuständen, Panikattacken und Selbstmordgedanken.

Wenn eine Trennung oder Nicht-Erfüllung aus dem Zustand der romantischen Liebe heraus geschieht, gleicht das mehr einer Trauerreak-

tion wie bei einem Todesfall. Es betrifft mehr die psychische, also die emotionale Ebene, wobei wir wissen, dass dies durchaus auch Auswirkungen auf das körperliche Befinden hat.

Dass als Sekundär-Reaktionen dann manchmal drastische Dinge passieren, ist im Grunde nicht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Thema Liebe zu sehen. Das sind – charakter-bedingte – Reaktionen des Einzelnen auf das, was er in die Nicht-Erfüllung hinein interpretiert hat – hier läuft der Denkkapparat zur Höchstform auf: ob nun die Gefühle nicht auf Gegenseitigkeit beruhen oder der Andere in einer anderen Beziehung steckt oder sich einfach nicht binden will: das System wird das Ganze höchstwahrscheinlich hin und her wälzen, versuchen zu analysieren, wird Dinge hoch bauschen und andere verdrängen, auf jeden Fall das Ganze aus seiner Welt heraus interpretieren und kann dann (statt in Depression zu verfallen) möglicherweise mit Zorn, Hass, Gewalt, Zerstörung, Intrigen, Verrat, Bestrafung, Verfolgung oder sonstigem Übersprungs-Handlungen aufwarten. Aber das beschränkt sich ja nicht nur auf die Auswirkungen einer unerfüllten Liebe, das kann die Reaktion auf jeglichen Misserfolg, Verlust oder jegliche Enttäuschung sein. Insofern sollten wir es nicht unbedingt mit dem Thema Liebe zu stark oder ausschließlich verknüpfen. Was vielleicht diese Dynamik extremer macht, ist die Intensität der Gefühle, die hier im Spiel sind – und dass Menschen unter Drogen sich nicht immer vernünftig verhalten ist auch bekannt.

Tja, was bringt uns das jetzt? Nichts, außer hoffentlich ein wenig mehr Differenzierung und Klarheit. Vergessen Sie nicht: es geht in keinsten Weise darum, zu einem Schluss zu kommen. Im Gegenteil, das wäre völlig am Ziel vorbei. Wir wollen einfach erst mal die Dinge auseinander dividieren. Um Klarheit zu erlangen ist es hilfreich, die einzelnen Aspekte eines Themas auseinander zu klamüsern, von allen Seiten zu betrachten und den Wollknäuel ein wenig zu entwirren. Sie werden sich früh genug etwas Neues daraus stricken oder das Alte neu zu erschaffen. Im Moment ist nichts zu tun, bleiben Sie einfach dabei.

※ Begehren, Leidenschaft und Triebe

Wir haben ja die Theorie aufgestellt, dass das Verliebt-sein, zumindest zum Teil, der Triebebene dienen könnte. Wenn wir dieses Verliebt-sein nun mal beiseite lassen und uns rein auf das Thema Begehren und Triebe einlassen, ist erst einmal die Frage, ob diese Ebenen irgendetwas mit Liebe zu tun haben. Ich behaupte mal: eher nicht. Wie wir gesehen haben, die Liebe drängt zur Verschmelzung, im Verliebt-sein sehnt sich jede Zelle des Körpers nach der Berührung des Anderen, aber beides ist ausgerichtet auf (zumindest für diesen Moment) einen bestimmten Anderen. Ich postuliere hier, dass Begehren vollkommen für sich existiert, losgelöst von irgendwelchen Emotionen. Was hier wirkt, sind Gefühle im Sinne von Körperempfindungen, die wir klar von Gefühlen, im Sinne von Emotionen abgrenzen sollten. Unter Körperempfindungen meine ich Dinge wie Hunger, Durst, Lust, Schmerz, Empfindungen von Kälte oder Wärme. Solche Körperempfindung lösen oft auch Emotionen aus, sind dann im weiteren durchaus mit diesen verknüpft, sind aber nicht dasselbe. Genauso umgekehrt: unsere Gefühle, Emotionen spüren wir auch im Körper. Ich meine hier mit Emotionen z. B. Angst, Zorn, Freude oder Trauer.

Zurück zum Begehren: ist es somit ein reiner Erhaltungsmechanismus, der Trick der Natur für den Fortbestand der Art zu sorgen? Mit Sicherheit ist das ein wichtiger Aspekt, denn ich befürchte, wenn wir rein rational an die Frage nach Familie herangehen würden, gäbe es noch weniger Kinder bei uns, als es eh schon der Fall ist (wir sprechen hier von unserer westlichen Gesellschaft!). Aber es scheint der Sache mit dem Begehren noch ein anderer Aspekt zugrunde zu liegen: ein grundsätzliches Bedürfnis des Menschen wie nach Essen, Trinken und Schlafen. Das Bedürfnis, Sexualität zu leben. Also: Sex ohne Liebe? Ohne das Ziel, ein Kind zu zeugen oder mit dem Geliebten zu verschmelzen? Einfach so? Hier könnte es sein, dass Sie auf echte Schwierigkeiten stoßen werden, in sich Ihr wirklich EIGENES Empfinden zu diesem Thema zu finden. Weil so unheimlich viel Wirrwarr und Wust an religiösem, gesellschaftlichem und kulturellem Zeug auf uns wirkt. Plus dann noch die Erziehung, das soziale Umfeld, die eigenen Erfahrun-

gen, Ängste und Unsicherheiten. Trotz unserer modernen aufgeklärten Zeit sind tief in uns alte Normen und insbesondere religiöse Vorstellungen verankert. Und sie wirken! Wir haben uns vielleicht vordergründig frei gemacht davon, sind aus der Kirche ausgetreten und runzeln die Stirn über den Papst. Aber der Verhaltenskodex und die Rollen, die über die letzten Jahrtausende Grundlage unseres Zusammenlebens und auch Grundlage der Definition von Beziehung waren, lassen sich nicht einfach wegwischen.

Mal pauschalisiert: für das weibliche Geschlecht galt nun mal, Sex darf keinen Spaß machen, soll nicht zum Vergnügen betrieben werden. Sex sollte als Mittel der Fortpflanzung und als eheliche Pflichterfüllung den Bedürfnissen des Mannes gegenüber dienen. Stirnrunzelnd, aber resigniert wurde nämlich postuliert, dass der Herr der Schöpfung diese Sache „Sex“ durchaus braucht. Dem Mann wurde damit unter der Hand zugestanden, dass er „Bedürfnisse“ dieser Art hat bzw. haben darf und somit hatte er eine unausgesprochene Erlaubnis, seine Triebe zu befriedigen – allerdings bitte heimlich still und leise, im Verborgenen und ohne die Familie zu gefährden. Frau nahm das hin, denn Männer sind halt so. Oder so ähnlich. Wenn wir Frauen in der Lage wären oder langsam in die Lage hineinwachsen könnten, diese alten Gedanken zur Seite zu tun, würden wir eventuell sehen, dass es sich hierbei einfach um eine ganz grundlegende und natürliche Dynamik handelt. Ein Grundbedürfnis und etwas ganz Natürliches. Ja, wie essen und trinken. Wenn wir (und ich spreche da wirklich in erster Linie für die Frauen, die Männer bekommen das zum Großteil durchaus hin) das Begehren und die Sexualität im ersten Schritt einmal ent-knüpfen könnten von Liebe und Beziehung, kämen wir ein ganzes Stück vorwärts in Bezug auf Themen wie Verlustängste, Eifersucht und Machtspiele. Auf das Thema Sexualität werden wir später noch separat eingehen, hier geht es im ersten Schritt darum, den Drang dazu, das Begehren, die Leidenschaft als losgelöstes Phänomen zu betrachten, ohne andere - insbesondere emotionale - Dinge da mit hinein zu mischen. Niemand würde in Frage stellen, dass es ein Grundbedürfnis und das Recht eines jeden Menschen ist zu essen, dass es normal ist Hunger zu haben und diesen auch zu stillen. Nur weil wir bei Sex-Entzug nicht gleich verhungern,

sprich tatsächlich sterben, heißt das nicht, dass es uns nicht vielleicht krank machen könnte, wenn wir dieses Bedürfnis nicht erfüllen. Sicher, so wie es Menschen gibt, denen das Essen wichtiger ist als anderen oder die mehr Nahrungsmittel benötigen als ein anderer Mensch, gibt es auch auf dieser Ebene Unterschiede. Aber als Grundbedürfnis ist es trotzdem da. Ich behaupte, bei allen Menschen.

Gut, wenn Sie das hier einmal probeweise als Wahrheit ansehen – oh, hatten Sie vergessen, dass das hier erst einmal lediglich Postulate und Hypothesen sind? Entspannen Sie sich, Sie müssen nichts glauben, lassen Sie sich nur auf das als Möglichkeit ein! Wenn es also wahr wäre, dass es sich bei der Triebebene „nur“ um ein Grundbedürfnis des Menschen handelt, können Sie vielleicht erkennen, dass es keine unbedingte Verknüpfung geben muss zwischen Liebe und Sexualität. Ich bin mir natürlich nicht ganz sicher, aber ich vermute, dass das Thema Liebe bei den Tieren nicht im Vordergrund steht, wenn es um die Triebbefriedigung geht. Zum Großteil geht es da wahrscheinlich tatsächlich um die Fortpflanzung. Allerdings wurde – zum Beispiel bei Affen – beobachtet, dass der Geschlechtsakt dort auch zum Stressabbau fungiert und dann völlig wahllos vonstatten geht. Kommen wir jetzt zu dem Punkt, dass der Mensch ein mit Vernunft begabtes Tier ist und damit in der Lage sein sollte, seine Triebe zu kontrollieren? Oder gar zu bekämpfen, zu überwinden? Sollte er nicht darüberstehen und über seine Instinktnatur siegen? Sollte er? Warum? Wozu? Übrigens, damit keine Missverständnisse aufkommen: ich halte es keineswegs für einen Teil der Instinktnatur, Missbrauch zu betreiben und seine Befriedigung mit Gewalt zu erzwingen. Solche Impulse wären durchaus „zu überwinden“, wie alles, was einen Übergriff auf ein anderes menschliches Wesen bedeutet und ihn seiner freien Entscheidung beraubt.

Es war geschichtlich wichtig, dass das Menschen-Männchen Anteil hatte an der Brutaufzucht, zumindest, dass er sich verpflichtet fühlte, das Menschen-Weibchen und den Nachwuchs zu schützen und zu versorgen. Darum schien es wahrscheinlich durchaus angemessen, dass er nicht, wie sonst viele Männchen im Tierreich, „seinen Samen so weit

wie möglich streute“. Wie hätte er sich um die ganzen Nachkommen kümmern sollen? Die Frau andererseits musste dem Mann glaubhaft vermitteln können, dass die Brut, die er beschützte auch tatsächlich von ihm stammte. Das heißt, sie schwor, dass sie treu sei. Ich denke, das ist einer der ursprünglichsten Ebenen der Entwicklung dieser Idee, dass man (und frau) nicht unkontrolliert ihren Trieben nachgeben sollten. Darauf haben sich im Laufe der Zeit tausend zusätzliche Ideen, Theorien, religiöse Vorstellungen und ähnliches gesetzt, um diese Dinge zu stärken und zu untermauern. Hat funktioniert! Die Basis also: Sicherheit und Kontrolle. Nachvollziehbar, legitim, sicher in bestimmten Zeiten und Gesellschaften auch überlebenswichtig.

Nun haben sich die Zeiten geändert. Ein großer Punkt ist, dass es heute möglich ist, zu verhüten. Die Sache mit der Sicherheit ist auch nicht mehr wirklich relevant, auch wenn das in den Köpfen vieler Menschen, besonders bei Frauen, durchaus unterschwellig noch wirkt: die Idee, nicht allein für sich sorgen zu können, einen Mann zu brauchen. Das mit der Kontrolle ist nach wie vor ein großes Thema, allerdings haben wir ja heute die Möglichkeit eines Vaterschaftstests, insofern könnte vielleicht doch darauf verzichtet werden, der Frau einen Keuschheitsgürtel anzulegen.

Jedenfalls hätten wir heute in unserer Gesellschaft durchaus die Möglichkeit, uns hier selber neu zu definieren. Von den äußeren Umständen her. Wie das mit den Möglichkeiten angesichts des Zeugs in unseren Köpfen steht, ist wieder eine andere Sache. Auf alle Fälle wäre es sehr wichtig, dass jeder für sich die höchst eigenen Gedanken, Haltungen und Befürchtungen zu diesem Thema innerlich überprüft um all das mit dem Beigeschmack von „das ist halt so“, „das macht man so“ oder „das war schon immer so“ versuchsweise über Bord zu werfen. Anschließend können Sie ganz individuell erkunden, wie Sie persönlich zu diesem Thema stehen und was Sie diesbezüglich tatsächlich für Wünsche, Bedürfnisse und Ängste haben. Es ist auch interessant zu erforschen, wo denn die bisherigen Einstellungen und Haltungen herkommen und ob sie das auch wirklich so übernehmen wollen. Wir haben ein relatives Maß an Freiräumen gewonnen, die wir dazu nutzen sollten, auch in unseren Köpfen etwas freier zu werden – zumindest ist es einen Versuch wert.

Bevor wir uns als nächstes der Definition des Begriffes Beziehung zuwenden und den mal ausleeren und neu füllen, noch mal zusammenfassend zum Thema Liebe:

Sollten Sie gerade irgendein Liebes-Thema am Start haben, könnten Sie jetzt mal versuchen, sich und Ihre Situation einer dieser oben aufgeführten „Zustände“ ganz klar und eindeutig zuzuordnen. Es wird Ihnen nicht gelingen. Auch wenn wir die Dinge versucht haben zu trennen, um sie betrachten zu können, es sind keine klar voneinander trennbaren „Dinge“. Es gibt keinen schönen Verlauf mit Graustufen (oder in Regenbogenfarben) und Sie befinden sich aktuell gerade exakt zwischen Dunkelorange und Hellrot. Die Sache ist die, dass Ihr Liebeserleben gesprenkelt ist, dass Splitter und Färbungen der unterschiedlichen Dynamiken ein ganz eigenes, auf die aktuelle Situation, den Menschen mit dem Sie gerade zu tun haben, Ihrem eigenen inneren Zustand, und Ihren momentanen Sehnsüchten und Bedürfnissen bezogenes Bild ergeben. Oft ist alles aus jeder „Liebes-Dynamik“ als Potential vorhanden, manchmal überwiegt klar ein Aspekt oder überlagert andere, manchmal stehen sie sich gleichwertig gegenüber. Manchmal scheinen Sie nicht die Wahl zu haben und es schwemmt Sie in eine bestimmte Richtung, manchmal liegt es an einer Entscheidung und Ausrichtung, in welche Richtung es sich entwickelt. Je mehr Sie über sich wissen, Ihnen bewusst ist, was Sie in einer Begegnung suchen, was Sie momentan in Ihrem Leben brauchen, desto einfacher kann es werden, zumindest im Ansatz freier zu bestimmen, welchen Aspekt Sie leben möchten.

Allerdings ist nicht zu bestreiten, dass es teilweise Kräfte in der Liebe gibt, die einer Naturgewalt gleichen, die uns fortreißen und scheinbar ein anderes von uns völlig unabhängiges Wissen und Wollen beinhalten. Diese Gewalt ist nicht erklärbar und kaum fassbar. Vielleicht können wir uns dem entziehen und fliehen, oder wir können uns dem ausliefern und uns hinweg tragen lassen. Diese Kraft ist spürbar, wir können sie erfahren, aber – insbesondere mit dem Werkzeug des Verstandes – nicht „verstehen“. Es scheint ein Mysterium zu bleiben, ein Teil des Lebens auf dieser Erde, das wir hinnehmen müssen, wie die Sonne und den Regen.

*Es hat sich gegen Liebe die Vernunft ermannet,
Und als Empörungsfahne Weisheit aufgesteckt.
Die Liebe hat zum Angriff einen Hauch gesandt,
Und die Vernunft hat zitternd das Gewehr gestreckt.*

Friedrich Rückert . 1788-1866

※ **Beziehung**

Jede lange und tiefe Beziehung beginnt mit einem Kurzschluß zwischen Herz und Hirn.

*Ernst Ferstl (*1955)*

Nun schauen wir uns den Liebesfilm weiter an: wir haben im ersten Teil alle Möglichen Dramen und Verwicklungen erlebt, Missverständnisse, Zweifel, Streit und Versöhnung. Dann verloren sie sich aus den Augen, dann fanden sie sich wieder, ein Chaos aus Gefühlen und Sehnsüchten. Und dann, dann fanden sie endlich zueinander und drifteten mit einem tiefen Seufzer hinein in den Himmel der romantischen Liebe und dann, endlich, fragt er sie und sie sagte „Ja“. Musik schwillt an. Ein Kuss. Schnitt. ENDE. Nein, unser Film fängt jetzt erst an. Denn jetzt wird das Ganze ernst. Jetzt ist „es“ zu Beziehung geworden. Es ist nicht so, dass aus Liebe Beziehung wird, da passiert kein alchemistischer Prozess und aus einer Sache wird eine andere. Aber auf der Grundlage der Liebe (in diesem Film) wird die Entscheidung gefällt, mit diesem Menschen eine Beziehung zu haben. Liebe ist ein „Grund“ für Beziehung. Das ist der Grund von dem wir heutzutage lernen (in Filmen, Büchern, Liedern und Gedichten eingetrichtert kriegen), dass es DER Grund sein sollte. Ich kenne keine Statistiken zu dem Thema Liebesheirat, aber ich befürchte, es gibt etliche andere sehr starke Motivationen, dass sich ein Mann und eine Frau einigen, eine Beziehung einzugehen. Finanzielle Sicherheit, Status, Versorgt-sein, Angst vor dem Alleinsein, Aussicht auf ein un-angestregtes Sexleben, Druck von der Umwelt (der Eltern zum Beispiel), Torschlusspanik, Kinderwunsch, Ermüdung, alles alleine tun zu müssen. Ich kann mir vorstellen, dass es daneben noch sehr viele andere, sicher meist unbewusste und unterschwellige Gründe für eine Beziehung gibt. Und: nichts daran ist falsch. Oder richtig. Es wäre al-

lerdings mal wieder ratsam, dem eigenen Antrieb dafür auf den Grund zu gehen.

Insofern möchte ich, dass wir das Thema Liebe vom Thema Beziehung erst mal komplett trennen. Oft hat das eine mit dem anderen auch nichts zu tun. Manchmal war die Liebe die Basis der Beziehung, aber es passiert dann doch immer wieder, dass sie im Laufe der Zeit anscheinend schwindet, verblasst und irgendwann nicht mehr auffindbar ist. Keine Sorge, wir werden zu einem späteren Zeitpunkt alle Elemente, die wir jetzt auseinander dividieren wieder zusammenfügen, miteinander in Beziehung setzen und schauen, was sich dann für ein Bild ergibt. Aber um einer Klärung des Begriffes Willen, entfernen wir die Liebe jetzt aus der Beziehung.

Uns soll es hier darum gehen, uns mit dem Inhalt dieses Begriffes auseinanderzusetzen und auch hier testweise das ganze Konzept Beziehung, alles was darin irgendwie verworren auf uns wirkt, auseinanderzunehmen, neu zu sortieren, diejenigen Aspekte in den Müll zu hauen, die nichts mit uns zu tun haben und das Wort mit eigenem Inhalt füllen, sodass es schlussendlich wirklich Bedeutungs-voll sein kann.

Geschichtlich gesehen ist es absolut nachvollziehbar, dass eine Struktur geschaffen werden musste, um in erster Linie die Familie zu schützen. Der Mensch hat schnell gelernt, dass er in Gemeinschaft besser überlebt, als alleine und dass Arbeitsteilung (ich jage, du bewachst das Feuer) durchaus förderlich war. Es ging ganz fundamental um die Sicherung des eigenen Lebens und das der Nachkommen, die im Alter wiederum für die Versorgung der Eltern zuständig waren, also das eigene Überleben sicherten, ganz abgesehen von dem natürlichen Instinkt die Brut zu schützen. Also entwickelten sich, abhängig von den äußeren Umständen, mehr oder weniger rigide und feste Strukturen, die von der Gemeinschaft kontrolliert und durchgesetzt wurden. Wie gesagt, sie entstanden aus sehr konkreten Situationen heraus und hatten primär rein praktischen, nicht unbedingt moralischen Wert. Die Moral war dann im zweiten Schritt eher das Mittel, um den Einzelnen in dieser Struktur zu halten. Es ging also, wie bei den meisten vom Menschen und der

Gesellschaft selbst auferlegten Beschränkungen, auch im Thema Beziehung, bzw. Ehe (früher war das mehr oder minder gleichbedeutend) in erster Linie um Sicherheit. Männer und Frauen hatten einen Deal: der Mann beschützte die Familie, die Frau versorgte den Mann und die Kinder, alle waren in Sicherheit, so gut es eben ging.

Die Monogamie scheint sich in unseren Breiten, früher noch im Rahmen des Zusammenlebens in der Großfamilie, als das erfolgreichste Modell durchgesetzt zu haben. In anderen Kulturkreisen wurden aus praktischen Gründen durchaus andere Modelle entwickelt. Die Erlaubnis zur Polygamie in Situationen, wo es – meist nach Kriegen – eine Überzahl an nicht versorgten Frauen gab. Oder beispielsweise im Himalaya war oder ist es üblich, dass sich zwei oder mehrere Brüder eine Frau teilen, da einer oft über Wochen, wenn nicht gar Monate unterwegs war und der andere in dieser Zeit die Familie beschützen und versorgen konnte. In bestimmten Stämmen war es üblich, dass die Kinder „dem ganzen Dorf“ gehören, sodass die Verantwortung für den Schutz der Familie auf die ganze Gemeinschaft verteilt war und kein Problem entstand, sollte der Vater der Kinder zu Tode kommen.

Sie sehen an diesen Beispielen nur, dass es ursprünglich ganz konkrete und praktische Aspekte sind, die eine Gesellschaft zu gewissen Regeln und Strukturen treiben. Vergessen Sie bitte nicht, dass die Idee der Liebesheirat eine relativ neue „Erfindung“ ist. Dass es überhaupt relativ neu ist, dass wir uns, egal aus welchen Gründen, selbst den Partner aussuchen können. Es ist wirklich nicht so lange her, dass die Ehen arrangiert waren, reine Zweckgemeinschaften, wo es um Versorgung und Nachkommenschaft ging und in bestimmten Gesellschaftsschichten zusätzlich um die Vermehrung von Macht und Reichtum.

Und noch etwas war früher ganz anders: die Menschen waren im Großen und Ganzen nur in der Lage zu überleben, wenn sie von morgens bis abends schufteten – wir machen das zwar auch, aber aus anderen Gründen, es geht nicht mehr ums reine Überleben. Wir wollen ein neues Auto. Die Menschen brauchten Nachkommen, weil das die Altersversorgung war. Wir haben so etwas wie eine Rentenversicherung, auf alle Fälle scheint der Staat irgendwie dafür zu sorgen, dass wir nicht verhungern, wenn wir nicht mehr arbeiten können und keine Kinder haben. Die Menschen hatten außerdem keine Zeit, zu philosophieren,

sich Gedanken zu machen, ob sie glücklich sind oder ob sie sich nicht lieber jemand anderen suchen sollen. Und: die Menschen waren mit 40 oder 50 Jahren tot, also relativierte sich der Schwur gewaltig: „bis dass der Tod uns scheidet“.

Heute stehen wir unter dem Einfluss der Romantik. Irgendjemand hat uns die Geschichte vom Traumprinzen erzählt, und dann begann die Filmindustrie uns Szenarien vorzuspielen, wie das mit der Liebe zu sein hat. Die Frau hat begonnen, Ihre Fesseln abzustreifen und unabhängig zu werden, die Kirche verliert mehr und mehr ihre Macht und ihren Einfluss, die Werte entschwinden uns und wir probierten von freier Liebe über Single-Dasein, Patchwork-Familien, Kommunen und die Suche nach der Erfüllung in fernen Ländern alles aus. Was bleibt, ist anscheinend ein immer größer werdendes Fragezeichen.

Worauf ich hinaus will ist, dass es kein „richtiges“ oder fixes Modell für Beziehung gibt. Was es gab hatte Gründe, die heute (immer: in unserer Gesellschaft) nicht mehr greifen. Wenn Sie sich also jetzt ganz persönlich diesem Thema widmen, müssen Sie sich klar sein, dass die alten Motivationen zwar keine Gültigkeit mehr haben, aber doch unterschwellig wirken! Es geht bei uns in der westlichen Welt nicht mehr um den Schutz der Familie. Frauen und Männer sind bei uns durchaus in der Lage, die Kinder jeweils alleine aufzuziehen, die Familie wird, wie gesagt, im Zweifelsfall vom Staat geschützt und daher werden Motivationen wie die Rolle des Versorgers oder die Rolle der Glücke in den Hintergrund geschoben. Aber etwas in uns hat das nicht mitbekommen. Etwas in uns ist noch der Steinzeitmensch am Feuer, der aufpasst, ob ein Säbelzahn tiger vorbei kommt. Das müssen Sie im Hinterkopf behalten, wenn Sie diese Sache, die Beziehung heißt, neu definieren wollen. Wenn also eine Haltung zu dem Thema auftaucht und sich als unumstößliche Wahrheit präsentiert und insbesondere wenn Dinge wie Verlustangst und Eifersucht hochkommen, dann schauen Sie doch bitte, wo der Säbelzahn tiger sich versteckt! Denn neben diesem Steinzeitgefühl gibt es eine Ebene, wo wir heute genau das Gegenteil empfinden. Wir spüren auf dieser Ebene – mehr als dass wir es rational wissen – dass diese vorgegebenen Inhalte zum Thema Beziehung leer sind. Es ist ein unterschwelliges Gefühl, dass es „so keinen Sinn mehr

macht“. Ich befürchte, es reicht nun als Konsequenz nicht, zu der traditionellen Beziehungs-Sicht etwas Hübsches – und vielleicht scheinbar ein bisschen Sinnvolleres – dazu zu stricken. Wir müssen Beziehung komplett neu erfinden und ich befürchte wiederum, es wird keine nette allgemeingültige Regel mehr geben können.

Es geht darum, alles infrage zu stellen. Dinge wie Treue, wie „für immer“, wie die Sache mit der Zweisamkeit. Sie müssen Ihren Ängsten ins Auge sehen und sich fragen, woher sie kommen, warum der Verlust einer – dieser – Person so unerträglich scheint, woran Sie eigentlich genau festhalten, wenn Sie den Anderen nicht gehen lassen. Was für Strukturen in Ihnen wirken im Zusammenhang mit dem Thema Beziehung. Es geht um Sicherheit, um Macht, um Opferstatus, um Zwang, um Recht-haben, um Kontrolle und am Ende sind das alles Dynamiken, die uns schützen sollen. Wovon?

Jetzt zu Ihnen. Fangen Sie damit an, sich kurz nochmals bewusst zu machen, dass das Wort „Beziehung“ völlig unklar ist. Auch hier, wie bei anderen Begriffen, die wir so häufig in den Mund nehmen, gehen Sie vielleicht davon aus, dass Ihr Gegenüber dasselbe meint wie Sie, wenn Sie über Beziehung reden. Aber dem ist nicht so. Ich wage mal wieder zu behaupten, dass nicht mal Sie selbst genau definieren können, was Sie unter einer Beziehung verstehen. Ist das nicht tragisch, etwas auf einem völlig unklaren und wackeligen Fundament aufzubauen? Nicht zu wissen, ob Sie beide überhaupt in die gleiche Richtung gehen, ähnliche Ziele haben, was alles drin steckt in dem Topf, den jeder von Ihnen Beziehung nennt. Sie werden das vielleicht nicht so ganz glauben können, insbesondere, wenn Sie und Ihr Partner offensichtlich viel Übereinstimmung haben: der selbe gesellschaftliche Hintergrund zum Beispiel, oder den gleichen Bildungsstand. Ähnliche Interessen können auch den Eindruck von Übereinstimmung vermitteln oder einfach, dass Sie sich verstanden fühlen. Vielleicht würden Sie eine genauere Definition des Begriffes eher einsehen, wenn Sie dabei wären, einen Eskimo zu heiraten. Aber glauben Sie mir, Ihr Partner IST ein Eskimo!

Fragen Sie sich – ja, erst einmal sich selbst! Damit Sie wissen, was Sie wissen und es abgrenzen können von dem, wovon Sie vielleicht keine Vorstellung haben – und dann Ihren (zukünftigen) Partner folgende Dinge:

Was erwarten Sie von Ihrem Partner? Was muss er leisten? Ist sie für das Essen zuständig? Ist er für das Auswechseln der Glühbirnen zuständig? Was brauchen Sie? Dass er Ihnen viel und lange zuhört? Dass sie Sie in Ruhe Fußball schauen lässt, wenn Sie müde von der Arbeit kommen? Dass sie sich ebenfalls ein Rennrad zulegt? Dass er ins Theater mitgeht? Dass er regelmäßig Blumen mitbringt? Dass sie vier mal die Woche mit Ihnen schläft? Dass er mindestens drei Kinder will? Dass sie zumindest halbtags arbeitet?

Alles praktische Dinge, die anfangs oft unwichtig und zweitrangig erscheinen, wo Sie vielleicht denken „das wird schon“, „das kriegen wir schon hin“ oder gar „da wird er schon noch seine Meinung ändern“ (sehr gefährlich!).

Nun ist es so, dass Sie im Grunde diese Dinge relativ einfach vorher klären könnten – natürlich vorausgesetzt, Ihnen selber ist klar, was Sie wollen, wünschen und brauchen. Wenn Sie entschieden haben, das nicht zu tun, können Sie allerdings davon ausgehen, dass diese Themen im Laufe der Zeit von sich aus hochpoppen. Zuerst vielleicht in kleinen Hüpfern, dann melden sie sich immer vehementer zu Wort, wenn alles so läuft, wie es üblicherweise läuft, steigern sie sich anschließend zu kleinen oder mittleren Dramen. Darüber werden Sie dann zuerst diskutiert, dann streiten und irgendwann aufgeben und entweder mehr oder minder befriedigende Kompromisse schließen oder – heute die bevorzugte Variante des Umgangs mit Konflikten – sich trennen. Oder resigniert die Sache aus-sitzen.

Im Gegensatz zu den „praktischen“ Aspekten in einer Beziehung, wird es noch spannender, wenn es um Fragen geht, die das Innenleben betreffen: was soll der Partner in der Beziehung SEIN? Der beste Freund und Komplize, die Vertraute, der Geliebte, wie wichtig ist Sex, wie viel wirkliche Nähe können Sie zulassen? Wie gut können Sie über die Dinge reden, die Sie beschäftigen? Was bedeutet für Sie Liebe? Wie verbindlich ist eine Beziehung für Sie? Was denken Sie über Treue? Was brauchen Sie von anderen Mitmenschen, das Ihr Partner Ihnen nicht geben kann? Wie viel Freiraum brauchen Sie, wie sehr tendieren Sie zu Abhängigkeit und symbiotischen Verhalten?

All dies sind Aspekte, die in den Begriff „Beziehung“ einwirken. Sie sehen schon, es ist ein unheimlicher Komplex vieler unterschiedlicher

Themen, die da angesprochen werden und all das wird in ein Wort gepresst, ein Riesentopf mit dem Etikett „Beziehung“. Bitte leeren Sie den Ihren aus, schauen Sie, was da so alles drin ist, betrachten Sie die einzelnen Fundstücke gründlich und kritisch, putzen Sie das, was Sie möglicherweise behalten wollen gut durch und hauen Sie alles, was nicht zu Ihnen gehört oder Sie nicht haben wollen oder nicht mehr brauchen ganz bewusst in die Tonne. Das wäre schon mal ein guter Anfang. Noch besser wäre es, dass Sie, also jeder für sich, in sich gehen um sich – so gut es geht – von dem gesamten Ballast zu befreien, der an diesem Thema dran klebt. Sie können (das heißt, Sie sind von den Fähigkeiten her durchaus in der Lage!) und müssen (im Auftrag des Wandels, der unmittelbar zum Leben gehört und uns zeigt, dass das Alte nicht immerwährenden Bestand hat) langsam aber sicher dieses Thema komplett neu „füllen“. Und das immer mal wieder, denn wie gesagt, das Leben ist Veränderung und auch Sie verändern sich laufend. Damit verändern sich auch Ihre Ausrichtung, Ihre Bedürfnisse, Ihre Wünsche und Ziele. Und das sollten Sie möglichst mitbekommen!

Sie müssen sich klar werden, wie viel alte Last an dem Begriff „Beziehung“ hängt und sich möglicherweise zugestehen, dass Sie damit so nicht mehr wirklich leben können. Das „Alte“, die traditionelle Auffassung von Beziehung, funktioniert nicht mehr, etwas „Neues“ gibt es noch nicht und wir wursteln so dahin, schlittern von einer Beziehung in die nächste, sind aber zum Großteil nicht zufrieden, nicht erfüllt. Etwas scheint auf der Strecke zu bleiben und nur, wenn wir in uns schauen, können wir erkennen, was es denn ist, das uns von dem einem zum nächsten treibt, ohne dass eine scheinbar tiefe und verborgene Sehnsucht befriedet wird. Ich vermute, dass es eine neue allgemeingültige Definition von Beziehung nicht geben kann und auch nicht geben soll! Arbeitshypothese: Sie selbst müssen für sich, ohne Anspruch auf Allgemeingültigkeit, Ihre eigene Wahrheit zum Thema Beziehung finden, sie entwickeln und sie leben. Dazu stehen – auch ohne die Zustimmung Ihrer Mitmenschen – und hundertprozentig dafür Verantwortung übernehmen.

Sie dürfen also für sich – und dann gemeinsam mit dem Partner – etwas komplett Individuelles erschaffen.

Männer und Frauen – Versuch einer Verallgemeinerung

Mars und Venus? Männer sind stark, Frauen sind schwach? Männer schweigen, Frauen reden (zu viel)? Frauen sind emotional, Männer sind rational? Zwei Planeten, die sich nie begegnen können, ein Kampf, der nicht gewonnen werden kann, weil wir im Grunde unserer Struktur völlig unterschiedlich sind? Ich weiß es nicht. Ich sehe einen fernen fremden Planeten, unbekanntes Land, einen geheimnisvollen Abgrund und das immer, wenn ich einem fremden Menschen gegenüber stehe. Egal, ob Mann oder Frau. Der Andere ist anders. Punkt. Er IST eine eigene Welt, dreht sich nach ganz eigenen und persönlichen Gesetzen, unterliegt seinen ganz individuellen Strömungen, funktioniert auf eine kaum nachvollziehbare Art und Weise. Jeder Mensch. Ja, in vielem sind wir gleich. Wir haben gleiche oder ähnliche Grundbedürfnisse, wir haben ähnliche Ängste und Wünsche. Aber nur im Groben. Schauen wir einen Schritt weiter hinein in das fremde Universum, das ein anderer Mensch ist, sehen wir, wie ganz eigen dieser ist. Ich kann einem anderen Menschen nur insoweit nahe kommen und ihn insoweit verstehen, als er sich mir erklärt. Zu denken, ich weiß, was in ihm vorgeht, wie er „tickt“, was ihn antreibt oder gar was er braucht, ist einer der größten Irrtümer, der zwangsläufig zu Missverständnissen und Entfremdung führt. Mindestens. Im schlimmsten Falle zu Krieg.

Gut, und im Angesicht dessen, hier ein paar Verallgemeinerungen in Bezug auf Männer und Frauen. Es gibt möglicherweise Tendenzen, die sich wiederholen, die man als „typisch“ bezeichnen können. Aber bitte behalte Sie im Hinterkopf, dass es auch hier niemals reines schwarz-weiß gibt. Es gibt Verhaltensweise, die „typisch Mann“ sind, die viele Frauen haben, es gibt „weibliche Eigenschaften“, die viele Männer haben. Diese grundlegenden Muster sollen nur Anstoß geben, genauer hinzuschauen und Ihnen bewusst machen, dass wir oft von Fakten ausgehen, die für den Anderen als Fakt nicht existieren.

Männer sind einfach gestrickt. Im Grunde brauchen sie es, versorgt und bewundert zu werden, Anerkennung zu bekommen, für das was sie tun (nicht unbedingt für ihr Sein).

Frauen sind kompliziert. Sie brauchen es, verehrt zu werden als Frau, gesehen zu werden in ihren Tiefen. Sie sehnen sich nach Geborgenheit und Nähe. Sie sind bereit, sich aufzuopfern und erfahren für sich Anerkennung durch die eigene Fähigkeit zu lieben und sich zurückzunehmen.

Männer brauchen Sex, Frauen brauchen Intimität. Männer brauchen Entspannung im Sinne einer Tätigkeit, die sie ablenkt wie Fußball schauen, Karten spielen, nicht-tiefgründige Gespräche am Stammtisch führen oder in der Werkstatt auf etwas rumhämmern. Frauen brauchen Aufmerksamkeit, Austausch mit Freunden, Schönheit, Kunst und Inspiration. Männer versuchen ihre Probleme mit sich selber auszumachen und erst, wenn sie für sich zu einem Ergebnis gekommen sind, teilen sie das mit. Frauen entwickeln ihre Lösungen im Gespräch. Erst im Ausdrücken der Situation werden sie sich der Problematik und dann auch der Lösung bewusst. Männer haben nicht das Bedürfnis nach Innenschau, Reflektion und Bewusstwerdung der inneren Vorgänge. Sie haben nicht den Drang über ihre Gefühle zu sprechen. Frauen finden Erleichterung im Reden an sich. Sie suchen keine Ratschläge oder Hilfe, sie wollen in ihren Gedankengängen begleitet sein und haben das Bedürfnis nach einem aufmerksamen Zuhörer, der Anteilnahme zeigt. Ist das so? Sind Sie so? Wie fühlt sich die entsprechende Schublade an? Eng? Passend? Zu groß? Ich würde vorschlagen, wir lassen nun diese Verallgemeinerungen hinter uns, egal wie wahr oder unwahr sie sein mögen. Sie sollten nur im Hinterkopf behalten, dass es durchaus Verschiedenheiten gibt. Unterschiedliche Herangehensweisen an das Leben. Und es wäre durchaus hilfreich, sich über diese Dinge mit Ihrem Partner zu verständigen.

Eine Thematik treffe ich bei Menschen immer wieder an, wenn es um Beziehungsprobleme geht. Oft beschwerten sich Frauen, dass die Männer nicht mitbekommen, was sie gerade brauchen. Oder nicht sehen, was getan werden muss. Ich befürchte nach dem, was ich andererseits von Männern höre, dass sie einfach das entsprechende Organ nicht haben. Männer können nicht Gedanken lesen. Das ist natürlich blöd. Sie bemühen sich auch nicht, die Frau zu interpretieren, um zu erraten, was sie denn gerade wünscht oder braucht. Das liegt nicht in ihrer Natur.

Sie sehen den vollen Mülleimer nicht. Das ist keine Absicht oder Bösartigkeit. Das können sie einfach nicht. Männer brauchen da klare Anweisungen, besser noch eine direkte und vor allem ganz konkrete Bitte. Frau ist dann beleidigt, weil „wenn er aufmerksamer wäre“, „wenn er mitdenken würde“, „wenn er mich wirklich lieben würde“, „wenn er eine Therapie machen würde“...und Sie fangen an, ihn zu erziehen. An ihm herumzudoktern. Ihn anders haben zu wollen. Es ist ein verlorener Kampf. Der Andere ist wie er ist und er wird es auch bleiben. Sie bleiben auch, wie Sie sind, keine Sorge. Die Sache mit der Veränderung ist leichter gesagt, als getan. Und so, wie Sie sich wünschen, angenommen zu werden, geliebt zu werden, wie Sie sind, so wünscht sich das der Andere auch. Die Vorstellung, dass es „besser“ wäre (auch für ihn selbst!), wenn er anders wäre ist absolute Überheblichkeit. Sie stellen sich damit über den Anderen und werten ihn in seinem Sein ab. Das sollte Ihnen bewusst sein. Unser inneres System hat eine ganz furchtbar anstrenghende Tendenz: es will immer im Recht sein. Und genau hier wird es schwierig, weil Sie den Anderen nicht lassen können, wie er ist, nicht anders sein lassen können, wenn Sie darauf bestehen, Recht zu haben. Aber Sie haben nicht Recht. Der Andere übrigens auch nicht.

Wir könnten jetzt noch lange und ausführlich versuchen, Verallgemeinerungen und Vorurteile zu suchen (und zu finden), um Männer und Frauen noch effektiver in ihre Schubladen zu quetschen. Hirnforscher kommen zu dem Ergebnis, dass bestimmte Regionen im Gehirn bei Männern und Frauen unterschiedlich entwickelt sind, dann gibt es noch die Sache mit den Hormonen und eine vermutlich unterschiedlich entwickelte Instinktnatur. Es gibt wieder geschichtlich bedingte Hintergründe, Rollenverhalten (das ursprünglich sicher überlebensnotwendig war), kulturelle und religiöse Prägungen, die ganz tief in uns vergraben und unterschwellig in uns wirken. Kommen wir also zu dem Schluss, dass Männer und Frauen keine Chance haben, eine funktionierende Beziehung miteinander zu haben? Ich würde behaupten: wenn überhaupt, stellt sich die Frage, ob Menschen an sich miteinander erfüllende Beziehungen haben können. Denn wenn es nur an der Nicht-Kompatibilität der Geschlechter liegen würde, dass Beziehungen so schwierig scheinen, müsste man doch bei den gleichgeschlechtlichen Paaren den

Beweis dafür finden. Ich finde dort nur ganz genau dieselben Dynamiken, Konflikte und Dramen wie in gegengeschlechtlichen Beziehungen auch. Das Problem ist offenbar der Mensch an sich. Es gibt zwei gute Alternativen: das Eremitendasein (dabei können Sie sich aussuchen, ob sie in eine Höhle oder doch lieber ins Kloster ziehen) oder ein Haustier. Sollten Sie diese Alternativen nicht nutzen wollen, werden Sie sich in Ihren Beziehungen immer wieder auseinandersetzen, Sie werden sich reiben, hadern, verzweifeln und scheitern. Wenn Sie zusätzlich auch noch etwas davon haben wollen, wie Zufriedenheit oder Nähe oder Kontakt, vielleicht sogar hin und wieder ein wenig Glücklich-sein, dann haben Sie, befürchte ich, keine Wahl. Sie werden mit dem Anderen reden müssen. Sie werden wahrhaftig kommunizieren müssen und zwar über das, was wirklich IST. Nicht über das Äußere, sondern über Ihr Inneres. Aber das müssen Sie natürlich alles nicht. Sie können alles lassen wie es ist, das ist Ihr Recht und in diesem Punkt haben Sie tatsächlich eine Wahl. Aber Sie sollten das bewusst tun und damit auch Verantwortung dafür übernehmen. Egal, was Sie tun oder nicht tun, es hat eine Konsequenz. Nicht im Sinne von etwas Schlimmen, von bösem Karma oder einer Strafe. Eher im Sinne von Ursache und Wirkung, so, wie ein Ton ein Echo erzeugt. Und diese Auswirkung liegt in Ihrer Verantwortung. Also beschweren Sie sich nicht über das Ergebnis. Oder beschweren Sie sich, seien Sie sich aber bewusst, dass Sie das selbst angezettelt haben.

TEIL 2: Was in Beziehung passieren kann

Beziehungsthemen und Dynamiken

Wir gehen jetzt zum nächsten Schritt über. Im ersten **Teil** stand es im Vordergrund, die einzelnen Themen, die zu dem Komplex „Beziehung“ gehören, ein wenig auseinander zu dividieren und gewisse Dinge zu definieren, bzw. gewisse Definitionen zu betrachten und/oder infrage zu stellen.

Jetzt wollen wir uns anschauen, was in Beziehung auf bestimmten Ebenen passiert, also welche Dynamiken in Beziehung entstehen, „getriggert“ werden, auftauchen.

Es sieht manchmal so aus, als sei der Beginn einer „ernsthaften Beziehung“ das Ende der Liebe. Eine „ernsthafte Beziehung“ soll hier bedeuten, dass sich zwei Menschen bewusst dafür entschieden haben, ein Paar zu sein (ja, auch hier können Sie gerne mal hinterfragen, was das eigentlich bedeuten soll) und erst einmal vorhaben, diese Paar-Sache weiter zu führen. Was passiert dann im Laufe des Paar-Daseins? Vielleicht verändern sich die Dinge, weil wir bequem werden, vielleicht weil wir aufhören, uns um den Anderen so zu bemühen, wie vormals, als er noch nicht „uns gehörte“. Vielleicht, weil die Dinge weniger spannend, zur Gewohnheit werden, der Andere uns nicht mehr überrascht, alles bekannt scheint. Vielleicht, weil der Zauber verflogen ist und die kleinen (vormals bezaubernden) Defizite am Anderen uns immer mehr auf die Nerven gehen.

Das kann passieren und zwar in jeder Beziehung. In Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern, manchmal sogar zu den eigenen Kindern, zu den Freunden und Arbeitskollegen. Das ist „normal“. Wenn Sie irgendwann einmal in einer Wohngemeinschaft gelebt haben, wissen Sie genau, dass das stimmt: irgendwann, wenn die erste Euphorie verflogen ist und die Eigenheiten der Einzelnen sich immer stärker zeigen, wird begonnen, Regeln aufzustellen: Putzpläne, die Lebensmittel im Kühlschrank werden beschriftet und die Zimmertüren plötzlich abgesperrt. Weil eben jeder andere Vorstellungen hat, von „mein“ und