

Von der homepage meg-tuebingen.de

Liebe in Zeiten der Postmoderne

Dirk Revenstorf

Inhalt

I. Liebe in Zeiten der Postmoderne

Liebe und Sexualität	2
Auseinanderdriften von Emotion und Sexualität	
<i>Die traditionelle Trennung von Liebe und Partnerwahl</i>	4
<i>Die Verbindung von Liebe und Partnerwahl in der Romantik</i>	5
<i>Konsum und Sexualität in der Moderne</i>	6
<i>Die neue Chancenungleichheit und Bindungsscheu</i>	8
<i>Deregulation von Liebesbeziehungen</i>	9
<i>Selbstverwirklichung und die Unfähigkeit zu leiden.</i>	11
<i>Liebe der Renner auf dem Glücksmarkt</i>	11
<i>Häuslicher Gulag</i>	12

II. Paartherapie in Zeiten der postmodernen Liebe

<i>Bedarf an Paartherapie</i>	13
<i>Leben mit der Untreue</i>	15
<i>Kollusion und Altlasten</i>	16
<i>Abwehrfreie Momente</i>	17
<i>Inventur</i>	19
<i>Verzeihen</i>	20
<i>Selbsthilfe</i>	22
Schluss	24
Literatur	25
Anhang 1	27
Anhang 2	27
Anhang	28

I. Liebe in Zeiten der Postmoderne.

Liebe und Sexualität

Wer sich auf eine langfristige Liebesbeziehung einlässt, wird wahrscheinlich irgendwann bemerken, dass Loyalität zum Partner und Übereinstimmung mit sich selbst und seinen Bedürfnissen nicht immer vollkommen zur Deckung zu bringen sind. Für die Konflikte, die daraus entstehenden können gibt es keine einfache Lösung und jedes Paar muss einen eigenen Weg finden. Das ist ein Projekt oder wie Brecht sagt: „Liebe ist eine Produktion.“ Es wäre Selbstbetrug und ein Verlust für die Beziehung, die Unterschiedlichkeit der Welten in der sich die Partner trotz ihrer Liebe und gegenseitiger Wertschätzung befinden zu leugnen, um möglichen Konflikten aus dem Weg zu gehen. Denn trotz aller Verletzungsgefahr liegen in den Gegensätzen die Lebendigkeit der Beziehung und auch das Wohlbefinden der Partner. Aber es ist nicht immer einfach, damit umzugehen.

Unterschiede können sich auch in der Sexualität auf tun. Sie ist eine starke Motivation und kann genauso zerstörerisch wie bereichernd sein: physiologisch, emotional, spirituell. Auf der anderen Seite ist Vertrautheit in der Liebe auch ohne Sex eine große Ressource. Und doch, Liebe ohne Sex ist eher ein Trauerspiel. Sex ist allerdings nicht einfach eine Teilmenge von Liebe. Aber die Liebe profitiert vom Sex. Das Problem ist, dass die mit der Liebe und dem Sex verbundenen Wünsche nicht immer übereinstimmen. Und zwar trifft das sowohl auf die Gestaltung der sexuellen Begegnung und den darin zum Ausdruck kommenden unterschiedlichen Bedürfnissen zu wie auch auf die Wahl des Objekts – was dann u.U. zur Untreue führt

Die *biologische* Erklärung für die gelegentlichen Widersprüche zwischen Liebe und Sexualität scheint zu sein, dass es zwei Arten von Sex gibt: *Verbundenheitssex* und *Lustsex*. Sex kann die emotionale Nähe und die seelische Verbundenheit der Liebenden vertiefen und ihnen das Gefühl geben in einer elementaren Weise für einander da zu sein. Der Orgasmus ermöglicht eine gegenseitige Öffnung, die über den gedanklichen Austausch weit hinausgeht.

In der sexuellen Vereinigung sind die Partner in der Lage alle vordergründigen Frustrationen zwischen ihnen und um sie herum hinter sich zu lassen und allen Streit zu vergessen. Insofern bietet Sexualität etwas das alle anderen Kommunikations-Möglichkeiten übertrifft.

Und dann gibt Sex, der in relativer Anonymität stattfindet, als one-night stand, Spontanfick (engl. „Zipless Sex“), im Extremfall im Darkroom. Der Reiz dieses total unverbindlichen, vom momentanen Bedürfnis gesteuerten Zusammentreffens liegt in der schnellen Eroberung außerhalb gesellschaftlicher Ordnungen, der beziehungslosen, geradezu anarchistischen Begegnung, der einvernehmlichen gegenseitigen Befriedigung ohne Umstände.¹ In der größten Verdichtung der sexuellen Lust liegt etwas Obszönes wie der Philosoph George Bataille eindrücklich darstellt: eben die Überschreitung von Grenzen des Anstandes und der Vernunft. Die Obszönität ist die letzte Bastion gegen die Übermacht der Rationalität.

Die Doppelgesichtigkeit der Sexualität hat auch *psychologische* Gründe. Generell scheint die Erotik durch Fremdheit reizvoller zu werden. Es ist so, als ob mit der Bekanntheit das Begehren nicht unbedingt steigt. Aber warum macht mich das Fremde im Anderen frei? Oder was an der Vertrautheit mindert die Aufregung? Die *Erinnerung*. Die jetzige Erinnerung an das Vergangene und die zukünftige Erinnerung an das Jetzige. Erinnerung verpflichtet zur Kontinuität womit sich die Bandbreite des Verhaltens einschränkt; durch Verbindlichkeit nämlich, die Konsistenz verlangt und keine Widersprüche duldet. Das bedeutet, dass Sex auch ohne Liebe und manchmal sogar besser ohne sie funktioniert. Unter der Maske des Unerkannten muss nichts zurückgehalten werden. Außerdem gelingt es einem in der Begegnung mit dem Fremden eher sich selbst und dem anderen das vorzuspiegeln, was man

¹ Die beiden Formen der Sexualität unterscheiden sich *hormonell* und beruhen auf unterschiedlichen kortikalen Prozessen wie die Neurobiologin Louann Brizendine (2008) erklärt:

Das Gefühl der *Verbundenheit* mit dem Partner wird bei der Frau vom Hormon Oxytocin begleitet und durch Sex, Berührung, Schmusen und Laktation ausgelöst. Beim Mann werden Bindungsgefühle vom Vasopressin begleitet und ebenfalls durch Sex, Berührung und Schmusen ausgelöst. Die Gene für Oxytocin und Vasopressin können individuell länger oder kürzer ausgefallen sein. Entsprechend sind Bindungstendenzen individuelle unterschiedlich ausgeprägt.

Lust, Kick, Verliebtheit werden von Dopamin, Serotonin, Adrenalin u.a. begleitet, die für gute Laune sorgen. Sie stellen sich bei Frauen unter Stress *nicht* ein. Daher ist es übrigens wichtig, im Vorfeld Stress beseitigen; sonst ist der Sex für den Tag gelaufen (das „Vorspiel“ beginnt am besten mit einem entspannten Frühstück). Die freundlichen Hormon-Gesellen der guten Laune stellen sich bei Männern schneller und unkomplizierter ein, oft schon wenn sie eine attraktive Frau sehen - auch unter Stress (Kriegsbräute).

sein möchte. Oder es lässt das fremde Gegenüber auch Seiten hervortreten, die im gewohnten Kontext keine Chance haben (ich kannte einen deutschen Stotterer der fließend spanisch sprach und fließend englisch sang).

Es entsteht in der Liebe u.U. ein innerer Zwiespalt zwischen persönlicher Wahl und persönlichem Wohl, der auch *kulturell* bedingt ist. Denn es war früher nicht so, dass die Verpflichtung einen Keil zwischen die Entscheidung für eine Beziehung und dem Wohlbefinden in ihr treiben konnte, weil Liebesbeziehungen heutzutage mit Dingen befrachtet sind die früher außerhalb der Beziehung geregelt waren. Z.B. beruht heutzutage mehr als früher der Selbstwert auf sexueller Attraktivität und dem Gelingen der Beziehung. Auch wird die Partnersuche nach Prinzipien der Gewinnmaximierung betrieben und hat nicht mehr die Stabilität einer schicksalhaften und damit unwiderruflichen Verbindung. D.h. die kulturellen Rahmenbedingungen für die Rollen von Sexualität und Emotionalität in der Liebe in den letzten 250 Jahren vollkommen verändert. Das soll im Folgenden erläutert werden.

Auseinanderdriften von Emotion und Sexualität

Die traditionelle Trennung von Liebe und Partnerwahl

In kollektivistischen Kulturen und im traditionellen² Europa bis in die Romantik ist die Ehe als sexuelle Gemeinschaft zweckgebunden und dem öffentlichen Interesse unterstellt ohne dass dabei Liebe eine notwendige oder auch nur erwünschte Voraussetzung darstellt. Die Ehe war und ist immer noch ein Vertrag des Brautpaares mit Kirche und Staat. Nicht etwa, dass sich die Obrigkeit als väterlicher Zeuge zur Verfügung stellt um einen wohlwollenden Segen zu spenden. Sie hat selbst ein Interesse an der Familiengründung und –Erhaltung. Der Ehebruch und die Auflösung der Ehe bedeutete eine Aufkündigung der Loyalität nicht nur gegenüber dem Partner sondern gegenüber dessen Familie sowie dem Staat und gegebenenfalls der Kirche, die sehr viel Gewicht auf das Treueversprechen legen („In guten und in schlechten Tagen...“). Sogar heute noch in den USA. Warum wird Clinton ein

² Als grobe historische Einteilung (nicht an Kunst-Epochen bezogen) ist hier mit *traditionell* die Zeit bis zur Aufklärung/Französischen Revolution Ende des 18. Jahrhunderts gemeint, mit *Romantik* die danach beginnende Epoche bis zum Einsetzen der industriellen Revolution Mitte des 19. Jahrhunderts, mit *Moderne* die Zeit bis etwa zur 68-Revolution in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts und mit *Postmoderne* die Zeit danach bis heute.

Seitensprung derart verübelt, dass er seines Amtes als Präsident enthoben wird. Während die Buschs je einen Krieg mit zweifelhafter Begründung anzetteln konnten ohne für die 5000 womöglich sinnlos gestorbenen Amerikaner zur Verantwortung gezogen zu werden (ganz zu schweigen von den Hunderttausenden Irakern und Afghanen)? Und der eine wurde sogar wieder gewählt. Weil die Untreue gegenüber dem Partner eine Metapher für die Untreue und Unzuverlässigkeit gegenüber dem Staat ist, wie Laura Kipnis (2003) deutlich macht. Dieser moralische Anspruch gilt aber heutzutage nur noch für Präsidenten und andere hochstehende Politiker und nicht mal das wie Italiens Berlusconi ungeniert demonstriert hat. Deswegen sind die meisten lieber seriell monogam als untreu.

Im *Patriarchat* früherer Jahrhunderte waren die Rechte der Geschlechter sehr unterschiedlich und es wurde die Ausbeutung der Frau durch den Mann und ihr Ausgeliefertsein durch Ritterlichkeit in Grenzen gehalten und die Macht des Mannes als Beschützerinstinkt und die Schwäche der Frau als Sanftmut euphemisiert. Damit waren Mann und Frau klare Rollen und Verhaltensregeln zugewiesen. Wobei Frauen in der christlichen-islamisch-jüdischen Tradition die größere Triebhaftigkeit zugeschrieben wurde, die die Moral des Mannes gefährdet – so wie Eva den armen Adam verführt hat. Sie mussten im Zaum gehalten und notfalls als Hexen verbrannt werden. Um die mütterlich gutartigen Seiten des weiblichen Wesens zu retten wurde wurden sie ins Heilige überhöht und ihnen in Form von Marienkulten ein Platz gegeben – besonders auffällig in den Machokulturen Lateinamerikas.

In der bürgerlichen Kultur der *Romantik* des 18. und 19. Jahrhunderts dagegen galt dagegen die reale Frau als Tugendwächter; weibliche Keuschheit als höchster Moralstandard. Dadurch, dass sie den sexuellen Avancen des Mannes Zurückhaltung entgegen setzte, war eine Frau sozial aufgewertet (in Samuel Richardsons Roman von 1740 „Pamela or virtue rewarded“ hält der zurückgewiesene Verführer am Ende um die Hand an und wird erhört, zit. nach Illuz 2011 S.121). Dass eine Frau einem Mann nachstellt und dann sogar von ihm zurückgewiesen wird wie Adele die Tochter Victor Hugos, war selten. Solche Frauen galten als verrückt (siehe „Wahnsinnfrauen“, NN 19XX). Damit wurde in einer romantischen, d.h. emotionalen getragenen Beziehungsanbahnung die Frau für die Zunahme an sozialem Prestige um ihre sexuelle Freiheit gebracht und gewann dafür die Liebe des Mannes und die Achtung der Gesellschaft.

Die Verbindung von Liebe und Partnerwahl in der Romantik

In den letzten zwei Jahrhunderten wurde mit der romantischen Liebe als Grundlage der Partnerwahl der persönliche Glücksweg über die arrangierte Ehe gestellt. Dadurch hat sich die Bedeutung der Liebe für Mann und Frau und ihre inhaltliche Ausgestaltung ihrer Beziehung vollkommen geändert. Das Leitmotiv und Regulativ der romantischen Liebe war der gute Charakter. Auch wenn die Bindung von Mann und Frau nicht mehr von den Zielen der Familie und den Werten der sozialen Klasse diktiert wurde, gab es einen allgemein gebilligten moralischen Standard. Charakter heißt Verlässlichkeit und damit kamen Gemeinschaftswerte in Form von Anstand (Benimmregeln wie der Knigge) indirekt und in personalisierter Form wieder zur Geltung. Das führte zu einer heroischen Haltung, in der das sexuelle Begehren der Ehrenhaftigkeit nachgeordnet war. So wird es auch in der damaligen Literatur als Spiegel der Gesellschaft deutlich, etwa an den Romanen Jane Austens zwischen 1800 und 1820. Eine heroische Haltung die, wenn sie gebrochen wird, tragisch endet um moralisch zu bleiben wie in Tolstois Anna Karenina oder Flauberts Madame Bovary. Damit war sowohl im Mittelalter wie in den Beginn der Neuzeit hinein die Ehe verpflichtend - sei es durch ökonomisches Arrangement oder durch individuellen Charakter und verbindliches Liebeswerben – und der Untreue waren moralische Grenzen gesetzt. Auch die Auflösung der Ehe war praktisch nicht vorgesehen.

Die vertraglich fixierte Treue früherer Epochen hatte Gründe der Besitzerhaltung und - Vermehrung und der sozialen Stabilität. Dabei herrschte Endogamie bezüglich der Partnerwahl vor; Menschen heirateten innerhalb ihrer Kaste. Der mit der Romantik und der Aufklärung einsetzende Individualismus erlaubte eine gewisse soziale Mobilität mittels der Partnerwahl, da nicht mehr der Klan entschied, wer mit wem eine Ehe einging. Man konnte aufwärts oder abwärts heiraten. Dabei wuchs der Frau mehr Macht zu, da auch ihr die subjektiv motivierte Partnerwahl zugestanden wurde; der Mann musste seine Auserwählte umwerben und konnte durchaus abgelehnt werden. In der Werbung war ein Treuversprechen inbegriffen. Das konnte schon vor der Heirat nicht mehr ohne moralische Sanktionen gebrochen werden und gehörte zu den Signalen des seriösen Charakters des Bewerbers und der Umworbenen. Kirkegards Auflösung seiner Verlobung 1841 war ein Skandal – heute liest

man jede Woche in der Gala, wer von den Prominenten gerade mit wem nicht mehr und mit wem neu zusammen ist.

Konsum und Sexualität in der Moderne

Die Verknüpfung von Liebe und Sexualität in der Beziehung änderte sich mit dem Aufkommen der Moderne, die in Säkularisierung, Rationalität, moralischem Pluralismus, politischer Emanzipation und Gleichberechtigung begründet ist. Doch der Fortschritt den diese ideellen Errungenschaften in Bereichen wie Technik, Gesundheit, sozialer Absicherung und Verminderung von Armut (in den westlichen Industrienationen) beförderten wurde mit existenzieller Verunsicherung und moralischem Elend erkaufte. Die Befreiung hatte einen ziemlichen Preis – zunächst verdeckt. Allein schon dadurch, dass sowohl herkömmliche Ritterlichkeit und Charakterbildung als Grundlage einer emotionalen und sexuellen Beziehung an Bedeutung verloren. Und dann auch dadurch, dass das Zusammenfallen von Sexualität und emotionaler Bindung mehr und mehr in Frage gestellt wurde. Das hatte mehrere Gründe: die Emanzipation speziell auch der Frau über die Rollenerwartungen hinausgehen zu dürfen; dann der Trend, sich sexuelle Freiheit zu gestatten wie etwa in der Bohème des ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts und schließlich die Verherrlichung des Konsums.

Die Emanzipation annullierte die Begrenzung der individuellen Freiheit durch die Gemeinschaft und die Moral, solange die Rechte anderer nicht verletzt wurden und das befreite Verhalten kein juristisches Problem war (wie z.B. im Fall der Pädophilie). Die Emanzipation machte zwar verschiedene Rückschritte, besonders in autoritären Systemen, aber hat sich seit der 68-Revolution in Europa und USA endgültig durchzusetzen begonnen. Ab da konnte die Gleichberechtigung der Frau und die sexuelle Freiheit nicht mehr verweigert werden. D.h. wer mit wem wann Sex hat ist reine Privatsache geworden. Das gilt für Männer und Frauen in heterosexuellen Beziehungen, schließlich auch für Homosexuelle. Durch die damit verbundene Willkür und Unverbindlichkeit liegen die Verletzungsgefahr auf der Hand und das Elend vor der Haustür. Freiheit, dieses hochgehaltene Prinzip (in Programmformeln wie *Einigkeit und Recht und Freiheit* oder *Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit*), wird nämlich in der Gesellschaft ganz anders praktiziert als in privaten

Beziehungen und den Begriff der politischen Freiheit als Legitimation für die Libertinage in Liebesbeziehungen heranzuziehen ist irreführend. Denn in der Gesellschaft ist die Freiheit des Individuums durch komplizierte Gesetzeswerke und ein Geflecht von Instanzen so geregelt, so dass Schaden weitgehend abgewendet werden kann. Freiheit in der Beziehung dagegen kennt keine Regeln und unterliegt der individuellen Auslegung. Dabei kann jeder ungestraft zu Egoismus und Opportunismus zurückkehren.

In der Marktwirtschaft entwickelte sich Begriff der Freiheit noch extremer. Und zwar unter dem Begriff der Wirtschaftlichkeit, die als Prinzip von moralischer Legitimation vollkommen entbunden wurde. Sie wurde der neue Götze, dem sich der Staat und natürlich die Individuen unterzuordnen hatten. Der Staat anerkennt die Wirtschaftlichkeit bereitwillig als tragende Maxime um Arbeitsplätze zu erhalten und Steuern zu kassieren. Der Bürger tut es auch gern und zwar dadurch, dass er dem Eindruck verfällt, ihm widerfahre etwas Gutes. Er wird nämlich zum Konsumenten gekürt. Ohne Konsumenten keine Wirtschaftlichkeit; also muss der Konsum anheizt werden. Die Kombination von sexueller Freiheit und Wirtschaftlichkeit führt dazu, dass auch die Sexualität vermarktet wird. Es kommt zu einer Entkoppelung von emotionaler Bindung und sexueller Attraktion und das wird als konzertierte Aktion von Mode, Medien und Kosmetikindustrie betrieben. Frauen und später auch Männer werden in der Werbung zu sexuell triebhaften Wesen stilisiert und in den Medien zur Schau gestellt als wäre Sexualität außerhalb vorhandener emotionaler Bindungen jederzeit erwünscht und verfügbar. Und die sexuelle Attraktivität wird durch Mode und Kosmetik als machbar vorgegaukelt. Man muss nur die richtigen Designerklamotten und das richtige Make-up und Parfum tragen.

Das Resultat ist einerseits eine zunehmende Sexualisierung des Konsums und ein Anstieg des Konsums sexueller Angebote und zum anderen eine Beförderung der sexuellen Attraktivität zum Kriterium der Partnerwahl. Neben dem Einzug von Sexappeal ins Familienleben wird aber auch ein sexueller Konsum außerhalb jeder Bindung verfügbar und gefördert den man Entspannungssex nennen könnte (rekreative Freizeitsexualität im Gegensatz zu prokreativer Familiensexualität)³ und der auch abgekoppelt von emotionalen Bedürfnissen gelebt wird.

³ Beispiel dem Berliner Stadtmagazin Tip (1.3.2012): **Frischer Fröhlicher** intelligenter Attraktiver u. gepflegter Mann 45, 1.85 sucht Frau mit ähnlichen Attributen, zw. 30 u. 45, der es vorwiegend um Lust u. Leidenschaft geht u. mit viel Spaß eine Diskrete Affäre genießen möchte.

Exzessiv und billig im Porno-Internet, professionell durch erotische Dienstleistungen aller Klassen und aufwendig durch unverbindliche Partnersuche und Kuppeldienste in entsprechenden Foren und Dating-Börsen. Zwar führen 2/3 der durch seriöse Anbahnungsinstitute vermittelten Beziehung im vierten Anlauf zur Ehe, die bei 40% mindestens vier Jahre stabil bleibt⁴. Aber es landen 50% wieder vor dem Scheidungstrichter.

Die neue Chancenungleichheit und Bindungsscheu

Die sexuelle Attraktivität als Kriterium des Marktwertes gilt für die Frau mehr als für den Mann, der immer noch eher nach Status und Geld taxiert wird, wodurch sich eine fatale Ungleichheit für die Zeitfenster der Markteignung ergibt: bei der Frau 20-40 fallend; beim Mann mit zunehmenden Alter bis zur Rente steigend. So ergibt sich der paradoxe Sachverhalt, dass die Moderne Chancengleichheit und die Freiheit des Individuums propagiert und besonders der Frau zu mehr Rechten verholfen hat. Zugleich aber schafft sie neue Ungleichheiten; diesmal nicht durch gewaltsame Unterdrückung und Beschneidung von Rechten sondern indem sich die Partnerwahl zu einem offenen Konkurrenzmarkt entwickelt, in dem Kriterien gelten, nach denen die Geschlechter erneut unterschiedliche Chancen haben.

Im konsumorientierten Wahlverhalten gelten Jugendlichkeit und sexuelle Attraktivität als Qualitätsmerkmale, die Frauen mit ihrer Freiheit zu erhöhtem Bildungsanspruch und mehr Professionalität und der biologischen Uhr bis zum Ende der Gebärfähigkeit unter einen Hut bringen müssen. Hinzu kommt, dass der Bildungsstand von Frauen stärker als der von Männern zunimmt, sie sich also in Konkurrenz um die immer geringer werdende Zahl von Männern befinden, die überhaupt infrage kommen. Männer dagegen können sich zurücklehnen. Ihre Zeugungsfähigkeit scheint beinahe unbegrenzt und sie können auch gern sozial nach unten heiraten, wenn die Partnerin jung und attraktiv ist. Das bedeutet die Frau muss sich selbst zur Ware machen. So wurde bis kurzem in der Bildzeitung jeden morgen eine junge nackte Frau angeboten.

Bemerkenswert ist in der Postmoderne, d.h. seit den 80-er Jahren des 20. Jahrhunderts, eine zunehmende Bindungsangst, die sich im Rückgang der Heiratsquote und dem Anstieg der

⁴ Parship, Vortrag auf der Tagung der IGST in Heidelberg Herbst 2011

Scheidungsrate aber auch in zunehmender Zahl von Beziehungsformen ohne Trauschein niederschlägt. Man würde erwarten, dass für Frauen mit zunehmender Selbstständigkeit der ökonomische Vorteil der Ehe sinkt und sie selektiver werden und sich gut überlegen, an wen sie sich binden. Aber es sind die Männer die immer zögerlicher werden obwohl sie bekanntermaßen von der Ehe mehr profitieren als Frauen, weil immer noch in den meisten Ehe die Frauen zu dienen scheinen, schon allein durch ihr Talent zur Beziehungspflege – zum Partner, zu Kindern und selbst zu oft unliebsamen Schwiegereltern, z.B. wenn diese pflegebedürftig werden.

Es gibt mindestens vier Erklärungen für diesen Widerspruch. Als biologische Erklärung (Buss, Fischer, Brezendinge) wird der evolutionäre Vorteil einer männlichen Neigung zu sexueller Vielfalt und Promiskuität auf Grund einer quantitativen Vermehrungsstrategie postuliert und ein angeborener Nesthütetrieb der Frau auf der anderen Seite. Eine andere Erklärung wäre eine Phobie der Männer, von den Frauen aufgrund ihrer zunehmenden Emanzipation und ökonomischen Macht vereinnahmt zu werden (Illuz 2011 S. 135). Es ist auch noch psychoanalytische Theorie zu nennen, dass die Identitätsbildung des Mannes grundsätzlich fragiler ist, da sich der Sohn in seiner Identität gegen die (übermächtige) Mutter abgrenzen muss während sich die Tochter durch Identifikation mit der Mutter leichter tut, ein funktionierendes Selbstbild zu finden (Corneaux, 1997). Der Mann fühlt sich als Mann in der Ablehnung des Weiblichen, d.h. er versucht durch Abgrenzung gegen die Frau Unabhängigkeit zu gewinnen. Danach sind Männer in Bezug auf Bindung grundsätzlich als leicht gestört zu betrachten. Und schließlich kann Bindungsscheu auch als Verknappung verstanden werden, als probate Vermarktungsstrategie.

Das Elend der unbegrenzten Freiheit, die Beziehungspartner auf dem freien Markt selbstbestimmt zu suchen liegt in einer Aporie der modernen Liebesbeziehung. Das Bedürfnis nicht abgelehnt zu werden, veranlasst die Liebenden oft ihre Liebe nicht voll zum Ausdruck zu bringen, um nicht als bedürftig dazustehen. Wer mehr liebt ist der Schwächere. Damit würde man in die abhängige Position geraten, kränkbar sein und die Autonomie verlieren. Die Vermeidung der Kränkung ist aber so wichtig, weil der Selbstwert so sehr in der Beziehung verankert ist. Die Liebeserklärung meines Partner ist die Anerkennung meiner Attraktivität. Aber niemand geht gern in Vorleistung. Also spielen beide die coole Nummer und können die

ersehnte Anerkennung nicht geben und gehen beide leer aus. Wie Robin Norwood (1985 „Wenn Frauen zu sehr lieben. Die heimliche Sucht gebraucht zu werden“) es beschreibt leiden Frauen unter diesem Konflikt mehr als Männer, die wie ein anderer Bestseller es kundtut, gerne lieben lassen (Wieck 1990). Das mag ernüchternd klingen. Also stellen wir uns eine Alternative vor: Die Frauen in Juchitan (Mexiko) haben die ökonomische Macht. Sie verkaufen, was die Männer als Kunsthandwerker verkaufen. Den Frauen geht es gut aber die Männer sind marginal und meist Alkoholiker. Will eine Frau eine solche Drohne?

Die Deregulation von Liebesbeziehungen

Eine Frau Anfang 50 kam mit Ihrem Mann zur Paartherapie und einer der zwischen durch stattfindenden Einzelsitzungen bat sie um Rat beim Aufsetzen einer Kontaktanzeige. Man kann ja nicht wissen wie es ausgeht. In einem anderem Fall bat ein Mann mit einer Krebserkrankung um Rat bei einer schwierigen Entscheidung in seiner Beziehung. Obwohl er sich in Chemotherapie befand und die Überlebenschance etwa 50% war, hatte ihm seine Freundin vorgeschlagen, zu heiraten. Als ich frage, was das Problem sei, ob er etwa Skrupel hätte, ihr als totkranker Mann zur Last zu fallen, erwiderte er: nein, keineswegs. Aber wenn er überlebe, würde er vielleicht noch eine Andere finden, die noch besser zu mir passt. Das Problem des Beziehungsmarktes ist das (vermeintliche) Überangebot. Nach Zusammenbruch religiöser Maßstäbe oder klassenbezogener Endogamie-Prinzipien scheint es keine Beschränkung der Auswahl mehr zu geben.

Dadurch verändert sich die Entscheidungsfindung. Anstelle der Intuition tritt die Marktanalyse. Menschen treten mit Einkaufslisten in Form von Partnerprofilen an, um sich dann auf dem Markt der Kuppelprogramme umzusehen. Dabei scheinen zwei Strategien der Partnerwahl zuzunehmen. Erstens tritt anstelle der gefühlsmäßigen Intuition „Der/die ist es!“ die Introspektion: „Was brauche ich?“; es wird Bedarf formuliert (Alter < 55, Einkommen > 100.000, Tennis, Reisen, Kinder....). Das führt zu ‚vernünftigen‘ Entscheidungen – auf der rationalen Ebene. Aber Vernunft schmälert die Begeisterung und vernachlässigt das implizite Wissen – das gerade bei komplexen Entscheidungen viel umfassender ist als das explizite Wissen. Und zum zweiten wird die Vorwegnahme davon, die Wahl zu bereuen, weil man irgend etwas nicht bedacht hat, zum Auswahlkriterium, was auf eine Behinderung in der

Entscheidungsfindung hinausläuft. An die Stelle der intuitiven Sicherheit tritt die rationale Verunsicherung, der Zweifel und das Zaudern. Es geht nicht darum, einen Partner zu finden, mit dem ich ein zufriedenes Leben führen kann, sondern es geht darum meine Glückschancen zu maximieren. Typischerweise treffen sich Männer und Frauen aufgrund einer Partnervermittlung und betreiben nebenher die Partnersuche weiter, ohne das dem Datingpartner zu sagen. („Vielleicht kommt ja noch etwas besseres rein.“).

Diese Wahlstrategie fördert Ambivalenz und verhindert die Hingabe. Als Kontrast dazu betrachte man die Romanfigur Jane Eyre (Charlotte Bronthè, 1847). Sie liebt Mr. Rochester, bei dem sie als Gouvernante angestellt ist, der aber vergeben ist; natürlich verzichtet sie heroisch und als sie Jahre später erfährt, dass ein Unglück über ihn kam, sein Schloss abgebrannt und seine Familie umgekommen ist und sie ihn blind und vereinsamt antrifft, findet ihre Liebe Erfüllung – obwohl der Marktwert des Kandidaten drastisch gesunken war und ohne dass sie sich zwischendurch nach anderen Männern umgesehen hatte. Anstelle derartiger schicksalhafter Verbindungen tritt heute die utilitaristische Haltung der Gewinnmaximierung. Das führt zu serieller Partnerschaft und Sexualität die, obwohl sie sowohl von Männern wie von Frauen betrieben werden doch für die beiden Geschlechter unterschiedliche Qualität hat. Der Mann kann wegen des größeren Zeitfensters seiner Markttauglichkeit die Phase der Partnerwahl lange ausdehnen ohne sich zu binden, was sich in seiner Bindungsscheu niederschlägt. Die Frau will sich da nichts nehmen lassen; wie die Protagonistinnen in der populären Fernsehserie *Sex and the City* sich der seriellen Beziehungen befleißigen aber doch immer auf der Suche nach dem Bindungspartner sind.

Selbstverwirklichung und die Unfähigkeit zu leiden.

Im Zuge der individuellen Glückssuche wird die Liebesbeziehung ganz in Dienst der Selbstverwirklichung gestellt. Selbstverwirklichung (oder wie C.G. Jung es nennt: Individuation bzw. Selbstaktualisierung) bedeutet eigentlich, das im Individuum angelegte Ressourcen sich entfalten⁵. Moderne Selbstverwirklicher suchen aber nicht so sehr nach

⁵ Das ist eine finale Betrachtungsweise, die sich von der Sicht Freuds abwendet, dass das ganze Leben in einer zwanghaft wiederholten Neuauflage unausgestandener Kindheitskonflikte besteht und sich eigentlich im Kreise dreht.

verborgenen Schätzen in sich sondern mehr im Sinne von Konsum in der Umwelt nach dem was sie noch mitnehmen können. Es läuft häufig auf ein Programm der Frust-Vermeidung hinaus. Das kombiniert sich natürlich gut mit dem individualistischen Freiheitsbegriff a la Gestalttherapie: „Du bist Du und ich bin ich und wenn wir uns treffen ist es gut und wenn wir dann wieder auseinander gehen ist es auch gut.“ Das heißt: bloß nicht leiden.

Das steht im krassen Widerspruch zur Leidensbereitschaft in der Liebe wie sie in der mittelalterlichen Minne und in der Romantik üblich war. Das Leiden der unerfüllten Liebe erhöhte den moralischen Charakter des Troubadors und beglückte ihn auf wehmütige Weise, war Quelle seiner künstlerischen Inspiration und tat seinem Selbstwert keinerlei Abbruch. Heute dagegen hat die Zurückweisung oder das Verlassen-werden die Qualität eines Traumas und bedarf psychotherapeutischer Behandlung. Anstelle des standhaft Leidenden tritt der unberührbare coole Typ als Bewältigungsmuster und als Scheitern das klinische Störungsbild der Depression. Es wird nämlich der Selbstwert zu großen Anteilen in Liebesbeziehungen verlagert, statt sich wie traditionell aus Status, Klassenzugehörigkeit und religiöser Einbettung zu beziehen. Natürlich ist auch heute die Karriere ein wichtiger Faktor in der Regulation des Selbstwertes; nur haben sich dort offenbar die Sicherheitsgarantien im Beruf derart reduziert durch Outsourcing, Börsengang und Anonymität, das wenige auf dieses Pferd allein setzen möchten. Familie und Liebesbeziehung sind scheinbar krisensicherer, was zu einer Überfrachtung der Liebesbeziehung führt. Geborgenheit, die früher in Religion, Tradition, gesellschaftlicher Klasse, betrieblicher Identität und dem Klan gefunden wurde, wird in der Liebesbeziehung gesucht; außerdem wird Flow, sexuelle Ekstase und seelische Gesundheit in der Beziehung gewünscht. Und vor allem Glück.

Liebe als Renner auf dem Glückmarkt

Seit der Aufklärung haben wir einen Anspruch auf Glück schon in dieser Welt. Nein, wir sind zum Glück verdammt, wie Bruckner (2001) sagt. Das bedeutet, dass wir auf alle Fälle es schaffen müssen glücklich zu sein, sonst sind wir Versager. Glücklich kann man auf vielen Wegen werden: durch Reichtum, Ruhm, Familie, eine erfüllte Mission und Weisheit und Liebe. Liebe scheint der Spitzenreiter zu sein, wo die Anerkennung am direktesten unter die Haut geht weil sie den Selbstwert kräftig aufpeppt, die stärkste Erregung verschafft und die

einem einfach zuzufallen scheint. Die Glücksforschung zeigt, dass Glück bei genauerem Hinsehen durch Freundschaft, Bewegung, Entscheidungsfreiheit (Autonomie), Vielfalt (Überfluss) und Sex gefördert wird (Seligman 2002, Klein 2001). Gerade die letzten drei Merkmale von Lebensqualität (Entscheidungsfreiheit, Vielfalt und Sex) erschweren die Auswahl des Liebespartners. So viele Angebote, das Recht auf freie Wahl und möglichst viel Sex - ohne Aufschub versteht sich – machen die Partnerwahl zu einer Arena der Opportunismus und der halbherzigen Bindung. Dabei werden Sexualität und sexuelle Attraktivität zu Mitteln der Selbstbestätigung, die aber durch den Mangel an Verbindlichkeit auch zugleich immer wieder in Frage gestellt wird. Während traditionell soziale Anerkennung eine Voraussetzung für die Attraktivität als Sexualpartner war hat sich das Verhältnis heute umgedreht. Menschen beziehen soziale Anerkennung aus der sexuellen Attraktivität und dem Gelingen der Partnerwahl. Dabei entsteht ein Konflikt zwischen Autonomie und Bindung. Dem Bindungswunsch entsprechend müsste man sich dem Liebespartner erklären. Damit wird man endtuschbar und riskiert die Autonomie; nicht nur die eigene, man bedroht auch durch den Bindungswunsch die Autonomie des anderen und schlägt den Partner womöglich in die Flucht. Wenn sich hinter dem Sexangebot aber doch ein Bindungswunsch versteckt, was Frauen eher unterstellt wird als Männern? Frauen haben aufgrund der bekannten Bindungsscheu der Männer geradezu Angst die Gretchenfrage nach Perspektive und Treue zu stellen. Um den Mann nicht zu verschrecken und um selbst die Autonomie nicht zu verlieren und in die abhängige Position zu geraten. Wie oft wohl diese heimliche Hoffnung enttäuscht wurde oder das Thema aus Angst vor Enttäuschung vermieden wurde? Auf der anderen Seite, sich auf das Spiel zu verlegen „Ich bin nicht so leicht zu haben“ – es sei denn im Paket mit einem attraktiven Beziehungsangebot wie es Frauen in manchen westlichen Kulturen als Haltung in der Phase der Partnerwahl nahe gelegt wird, heißt sich um den (vorehelichen) Sex zu bringen.

Häuslicher Gulag

Bei der großen Hoffnung die in die Liebesbeziehung von den Menschen gelegt wird, kann man sich fragen, ob sie das überhaupt hergibt. In ihrer Polemik gegen die bürgerliche Liebesbeziehung („Against Love“ 2003) stellt Laura Kipnis deren Funktionalität als

dauerhafte Einrichtung grundsätzlich in Frage. Warum sich mit *einem* Partner für den Rest seines Lebens bescheiden. Kann denn ein Partner überhaupt meine unterschiedlichen Bedürfnisse stillen. Bei den vielen Bedürfnissen, die aus unbewältigter Kindheit stammen würde die Ehe sowie zum Krankenhaus alter Wunden degenerieren. Das bedeutet unweigerlich, dass man an der Beziehung arbeiten muss. Muss denn Liebe auch noch Arbeit sein, wo schon Geldverdienen und Haushalt Arbeit sind und Gesundheit mit „work-outs“ und Gewichte stemmen verbunden ist. Da wird die Familie zur Fabrik höhnt sie (S.18). Sich auf so etwas einzulassen wie Monogamie, die nach der Statistik in 50% der Fälle scheitert, ganz zu schweigen vom Albtraum der ungeschiedenen Ehen. Soll man diese halben Beziehungsleichen durch künstliche Beatmung mithilfe von Psychotherapie komatös am Leben erhalten. Wie kann man sich für ein so wenig viel versprechendes Projekt Dinge abringen, die einem wider die Natur sind z.B. sich liebenswert benehmen, dem anderen die Wünsche von den Lippen ablesen, Schwächen hinnehmen und sich Hässlichkeiten gefallen lassen oder Reformversuche über sich ergehen lassen. Man soll sich ja öffnen und seine Gefühle ausdrücken, die wie dann unversehens wie trojanische Pferde Bösartigkeiten in sich bergen; man soll sich „schutzlos wie eine zum Verzehr bereite Auster von der Gabel des Anderen ins Leben Stechen lassen“ (ebenda S.70). Dieser häusliche Gulag, diese Versklavung und Aufgabe der Willensfreiheit für die Bequemlichkeit eines geregelten Haushalts, mehr oder weniger gute Malzeiten, gelegentlichen mäßigen Sex, Kinderaufzucht, mehr oder weniger vorhersagbare Anwesenheit usw. soll das Ziel aller Träume sein? fragt die Autorin – und das alles weil uns vielleicht Gott abhanden gekommen ist von dem wir uns trösten lassen könnten.

II. Paartherapie in Zeiten der postmodernen Liebe.

Bedarf an Paartherapie

Man ahnt den Bedarf an Paartherapie. Tatsächlich ist jede zweite Therapie-Anfrage implizit oder explizit eine Beziehungsstörung. In USA gibt es 50.000 Paartherapeuten auf etwa 75.000.000 Paare, d.h. es kommt ein Berater auf 1-2 Tausend Paare.

In einem sozialen Ambiente

wo die Partnerwahl nicht mehr als schicksalhaftes Zusammentreffen, sondern als Resultat einer *Gewinnmaximierung* stattfindet,

wo die Entscheidung für eine Beziehung *nicht intuitiv* sondern aufgrund rationaler Analyse der Partnerprofile und des eigenen Marktwertes getroffen werden,

wo die Bindung nicht als moralisch verpflichtend und die *Trennung* nicht als Loyalitätsbruch gegenüber Partner und Gemeinschaft sondern Maßnahme der Psychohygiene verstanden wird,

wo der *Selbstwert* sich aus der Anerkennung in der Liebesbeziehung rekrutiert und die Ablehnung in persönlicher Kränkung und Depression resultiert,

wo das Scheitern der Beziehung *nicht heroisch* ertragen wird als etwas, das den Menschen veredelt sondern als Trauma klassifiziert wird und auf ein neurotisches Defizit und unverarbeitete Kindheitserfahrung hinzuweisen scheint

werden Paare sich in Krisen nach psychologischer Beratung umsehen um mit dem häuslichen Gulag aufzuräumen, um ihre Beziehungskompetenz zu überprüfen, ihre Sexualität zu beleben, mit Untreue und Trennungswünschen umzugehen und die gegenseitige Verschränkung ihre Motive und Ängste zu ergründen. Man kann jetzt einen Reparaturbetrieb aufmachen und dem Paar dazu verhelfen ihre Konflikte inhaltlich zu bearbeiten und gerechte, nachhaltige Lösungen zu finden, Kommunikationsfertigkeiten trainieren oder die Sexualität kultivieren. gemeinsame Aktivitäten und Reziprozität anstoßen. Man kann ein Paar helfen wie mit der Untreue umgehen, Trennungsgedanken klären und sie dabei begleiten, wie sie ihre Beziehung zu Grabe tragen. Solche und Anderes bietet sich als dankbares Thema für die Paartherapie an.

Wie immer in der Therapie kann man die kulturellen Determinanten verantwortlich machen wie eben die erwähnte Deregulation der Liebesbeziehung in der westlichen Kultur und bedauernd darauf verweisen, dass die missliche Lage, in der sich Paarbeziehungen wiederfinden, Produkt der heutigen Lebenswelt ist. Oder man kann als Pfadfinder im Dschungel der sozialen Kodizes optimalere Strategien vermitteln wie man sich auf dem Markt besser auf die nächste Beziehungsanbahnung vorbereitet.

Aber man kann sich auch Gedanken machen wie man im Gerangel um Selbstwert, Gewinnmaximierung, Marktvorteil und Bindungsscheu Liebe als etwas fassbar macht, das über Abwehr von Ängsten, den Schutz der eigenen Grenzen und die funktionale Erfüllung der Rollen als Paar und Familie hinaus geht. Etwa das, was Khalil Gibran poetisch ausgedrückt hat:

Der erste lange Blick des Verliebten ist wie der Samen, den Gott in den Acker des Herzens legt und uns spüren lässt, dass *das Leben mehr ist als Verwirrtheit des Geistes und Traurigkeit des Gemüts.*

Das heißt dass die Liebe den Menschen befähigt sein „normales“ Ich zu transzendieren.

Der erste Kuss ist wie die Blume, die aus dem Samen ans Licht sprießt und deren berauschende Schönheit *unser Inneres mit Glück überflutet.*

Dass heißt, dass Menschen in der Liebe Glück in einem Ausmaß erleben, zu dem sie sonst nur mit großer Mühe zum Beispiel durch sportliche, künstlerische oder andere Leistung kommen.

Und der erste Sex ist die Gewissheit, dass es etwas gibt, was *größer ist als jede Angst in uns*.

Das heißt dass Menschen in der Liebe nicht nur Verwirrtheit und Traurigkeit sondern auch ihre Ängste hinter sich lassen können. Und schließlich sagt Gibran

Und die Liebe ist die Gnade, die das Leben *mit Sinn erfüllt*.

Vielleicht würde zeitgenössischen Philosophen sagen, dass das Leben keinen Sinn hat. Aber die Liebe ist vielleicht ein probates Mittel, um von der immanenten Sinnlosigkeit abzulenken.

Die Verse verweisen zunächst darauf, dass Verliebtheit und Liebe etwas sind, das in die Lage versetzt, gewohnte Begrenzungen zu transzendieren. Aber die letzte Zeile lässt offen, wie dieses sinnerfüllte Leben aussieht. Er ist wie die Schlussblende in Liebesfilmen: das Paar verabschiedet sich Hand in Hand vom Zuschauer verschwindet in die Zukunft oder fährt mit dem Bus dorthin wie etwa in dem Film *Die Reifeprüfung*. Beinhaltet die Gnade einfach Glück das über einen kommt oder muss man was dafür tun?

Die Leidenschaft der *Verliebtheit* kann dem Leben einen Sinn geben ohne dass man dafür etwas tun muss; oder besser gesagt, die Sinnfrage stellt sich überhaupt nicht, weil Verliebte aller Zweifel enthoben in einem Ausnahmezustand sich befinden. Es ist ein in angenehmer Weise besinnungsloser Zustand, in dem der sonst so bedauerte Instinktverlust und alle Entscheidungsqualen auf wunderbare Weise verschwunden sind. Nur dauert dieser Zustand im Allgemeinen nicht an und die Sehnsucht nach dieser zweifelsfreien Befindlichkeit macht anfällig für Seitensprünge. Liebe dagegen kann überdauern, dem Leben einen Sinn geben und in einem anderen Sinn glücklich machen, nicht besinnungslos sondern eher besonnen. Es liegt im freiem Ermessen ob man sich für diese Liebe entscheidet zu leben und dafür etwas tut. Nicht unbedingt Arbeit, die die Beziehung zum Gulag macht; doch ist Liebe nicht etwas was man passiv hinnimmt; sie ist eine Aktivität, wie der Philosoph Scott M. Peck in dem Buch *Der wunderbare Weg* (1986) sagt. Sie entsteht eher langsam; man muss ihr Gelegenheit geben spürbar zu werden und sie scheint eher zu gelingen wenn man die Beziehung von Altlasten, persönlichen wie gemeinsamen und von alltäglichem Müll befreit.

Passung und Altlasten

Der geliebte Partner bedient mit seinem Verhalten oft zielgenau eine der Schwachstellen des Anderen. Sie nehmen sich etwas ab und ersparen es sich gegenseitig, sich mit diesen Schwachstellen zu befassen und sie zu revidieren. Dazu zwei Fallvignetten, die veranschaulichen worum es dabei geht.

Frau Müller war von starken Ängsten geplagt und konnte das Haus nicht allein verlassen. Herr Müller war einerseits sehr verständnisvoll und konnte andererseits ungehindert seine Freiheit leben, solange seine Frau sich ans Haus gebunden fühlte. Und Frau Müller konnte ihre Angst leben und in gewissem Ausmaß über ihn verfügen indem er ihr alles außerhalb des Hauses abnahm. Als sie lernte, wieder allein Auto zu fahren bedeutete das mehr Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben, aber sie stellte auch fest, dass ihr Mann schon jahrelang untreu war; sie trennten sich. So paradox es klingen mag, war ihre Angst ja auch ein Schutz vor den Risiken der Selbständigkeit. Als sie aber selbstständig wird verliert Herr Müller einen Teil der Kontrolle über ihr gemeinsames Leben und seine Freiheit mit der er sich schützt, nämlich seine Angst vor Abhängigkeit nicht zu spüren und vor dem Gefühl der Vereinnahmung. So hielten sich beide in ihren gewohnten Bewältigungsstrategien gefangen: Sie konnte von ihm nicht los, weil er ihr vieles abnahm und er konnte mit ihr gut leben, weil sie ihm die Kontrolle überließ und er seine Freiheit genoss. Beide fühlten sich geschützt.

Ein anderes Beispiel: Frau Siegmund ist Sparkassenleiterin, war selbst Einzelkind, ist etwas älter als er und bringt ein Kind aus erster Ehe mit. Sie hat ihren Vater und den ersten Mann als zudringliche, egoistische Machos erlebt. Auf einer Reise allein durch Lateinamerika ist sie vergewaltigt worden und hat gelernt sich zu schützen, indem sie sich abgrenzt und eher kühl distanziert auftritt. Herr Siegmund ist Künstler und stammt aus einer kinderreichen Familie, in der immer alles gemeinsam beredet wurde. Da aber fünf Kinder da waren, hat er gelernt, um seinen Platz zu kämpfen und nicht locker zu lassen, bis er die gewünschte Aufmerksamkeit erhält. Das ist seine Überlebensstrategie. Es ist als ob es einen unbewussten Vertrag gäbe, der darin besteht, dass sie das Aufeinanderzugehen an ihn delegiert und er die Abgrenzung und Distanz an sie. In der Krise setzt meist reflexartig ein alt gewohntes Muster ein und es bricht der Konflikt auf, der sich als Umkehrung des Vertrages darstellt. In der Eskalation des Streites setzt er ihr nach - was sie verrückt macht, denn ihre größte Angst ist es, dass ihr persönlicher Freiraum verletzt wird. Sie zieht sich in ihr Zimmer zurück – was ihn verrückt macht, denn seine größte Angst ist, nicht gehört zu werden.

Durch die Liebe ist eine gewisse Garantie dafür gegeben ist, dass die Partner den anderen nicht fallen lassen, wenn sich dieser ungeschützt zeigt. Wenn die Partner darauf verzichten können, den Anderen zu brauchen, um ihre verkrustete Abwehr zu bestätigen und vertraute Verhaltensmuster aufrecht zu erhalten, bietet die Liebesbeziehung eine einzigartige Gelegenheit, die Schutzmanöver zu revidieren. Wenn sie sich in dieser Weise öffnen, können beide etwas hinter sich lassen und haben dabei eine Chance für größere Intimität. Das setzt voraus, dass die gegenseitige Anziehung nicht nur auf der neurotischen Passung beruht, sondern etwas dahinter Liegendes betrifft; etwas, das Außenstehenden oft gar nicht sichtbar wird - nur dem, der liebt. Er sieht das, was der Andere potentiell sein könnte. Da er seine positiven Seiten sieht, könnte er ihm mit so viel Wohlwollen begegnen, dass der andere es wagt, sich zu öffnen, ohne die Gefahr verletzt zu werden. Wenn das Vertrauen groß genug ist, um auf die gewohnten Schutzmechanismen zu verzichten, kann das Arrangement, der häufig in Form von Delegationen der Beziehung zugrunde liegt, revidiert werden.

Da dieser unausgesprochene Vertrag nicht immer bewusst ist, erkennen die Partner meist weder ihr gemeinsames Thema – das Thema Kontrolle oder Nähe-Distanz in den beiden skizzierten Fällen - noch den geheimen Heilungswunsch, die darin verborgen ist und darin besteht, die Ängste aufzugeben. Sie verstehen auch nicht den biografischen Hintergrund. Keiner von beiden ist darauf vorbereitet, die Anteile in der Beziehung wahrzunehmen, die von früheren Beziehungsmustern

herrühren. Jeder von beiden hält seine Wünsche für einklagbar und beide erkennen die Komplementarität der Ängste nicht, mit denen sie z.B. im zweiten Fall das Thema Nähe gemeinsam regeln: etwa die Angst, überwältigt zu werden bei Frau Siegmund und die Angst übersehen bei ihm.

Abwehrfreie Momente

Der unausgesprochene Vertrag besteht darin, dass jeder dem anderem durch Delegation etwas abnimmt, was ihm Angst macht. Bei dem Paar Müller Selbständigkeit und Abhängigkeit; bei dem Paar Siegmund Nähe und Distanz. Es kann aber noch ein dahinter liegender geheimer Vertrag darin gesehen werden, dass sich die Liebenden so ausgewählt haben, dass der Partner die eigenen Schwachstellen immer wieder berührt, immer wieder den Finger in die Wunde legt und damit zu einer Revision des Beziehungsmusters herausfordert. Die Revision besteht darin, die Delegation wenigstens zum Teil zurückzunehmen und die dabei entstehende Angst auszuhalten. Wenn nämlich Herr Siegmund von sich aus auf mehr Distanz achtet ohne beunruhigt zu sein, dass er übergangen wird und wenn sie mehr auf ihn zu gehen kann ohne in die Panik zu geraten, überwältigt zu werden - dann machen beide die Erfahrung, dass sie ihre Schutzmaßnahme in der Liebesbeziehung ablegen können, weil die Liebe für das nötige Wohlwollen sorgt. So sagt der Dichter Francisco Luis Bernárdez⁶ :

Liebe ist den richtigen Namen finden für das Leben, den geheimen Schlüssel entdecken,
der das Gefängnis öffnet, in dem unsere Seele gefangen ist.

Manchmal ist die Veränderung für den einen weniger erstrebenswerter als für den andern, wie bei Familie Müller, wo der Mann mit seiner eigenen Entwicklung momentan zufrieden war und meinte, etwas zu verlieren, als die Frau selbstständig wurde. Man kann in der gegenseitigen Verstrickung weiterleben, mit dem Effekt, dass die Bindung enger wird - so etwa wie ein Joch, das zwei Zugochsen miteinander verbindet; aber die Intimität schwindet, da ja jeder seine Ängste oder seine Wünsche vor dem anderen verbirgt. Oder man kann sie sich gegenseitig eingestehen und kann im Schutz der Liebe wachsen.

In der Paartherapie ist beides möglich: man kann abwehrfreie Momente schaffen, in denen sich die Partner sicher genug fühlen um sich ungeschützt zu zeigen; und man die biografischen Hypothesen bewusst machen und mit dem Paar herausfinden, ob es sich für sie lohnt sie zu revidieren. Abwehrfreie Momente lassen sich gut mit körpertherapeutischen Interventionen herstellen, denn wie Lowen sagt lügt der Körper nicht und der körperliche Ausdruck ist ohne Bewertung. Die Bewertung kommt mit der Sprache und durch die Benennung. Die verschränkten Schutzmaßnahmen und Ängste

⁶ in Benedetti 2003

lassen sich einerseits dadurch bearbeiten, dass die Konfliktabläufe beleuchtet und andererseits durch regressive Betrachtung ihrer Entstehung.

Leben mit der Untreue

In den USA ist derzeit in der Hälfte der Fälle in denen Paartherapie in Anspruch genommen wird, Untreue das Thema. Es stellt für die meisten Menschen den Supergau der Beziehung dar. Das alles mutet der Untreue dem seinem Partner zu: Demütigung, Kränkung, Verlust, Verletzungsgefahr, Schutzlosigkeit, Abwertung und Identitätsverlust und Daseinsangst. Da ist es kein Wunder, wenn der Betrogene mit Wut, Verzweiflung und Depression reagiert. Die Mehrzahl aller Morde im Affekt geschehen aus Eifersucht wie in der griechischen Tragödie *Medea*. Und die Eifersucht ist älter als die aufgeklärte Beziehungsdemokratie der westlichen Welt. Sie ist evolutionspsychologisch gesehen funktional, denn sie ist doch ein Versuch, den Rivalen zu verscheuchen, die Beziehung für sich zu reklamieren. Sie macht auch unmissverständlich die Wertschätzung für den (untreuen) Partner deutlich. Und doch ist es bei Frauen wie Männern angelegt, dass sie sich außerhalb der bestehenden festen Beziehung verlieben können und sexuelle Bedürfnisse haben und dass die Untreue von den „Tätern“ und von den Geliebten im Allgemeinen als beglückend erlebt wird. Wie die Journalistin Michele Binswanger sagt: „die Liebe ist Monogam, der Mensch nicht“ (*Die Zeit*, 13, 2012, S. 12)

Manchen gelingt es eine Außenbeziehung eine Zeitlang zu leben ohne dass die primäre Beziehung gestört wird (wie in dem Roman *Salz auf meiner Haut*). Ulrich Clement (2008) hat Regeln zusammengestellt, die helfen den Schaden zu begrenzen, wenn die Untreue über die Beziehung hereinbricht. Auch wenn im Innenverhältnis eine Affäre die Erlösung von aller Fessel der Vernünftigkeit zu versprechen scheint, erfordert sie im Außenverhältnis ein ziemlich erwachsenes Verhalten und einen verantwortlichen Umgang mit ihr - nicht so wie in einem anderen Bestseller, Anne Enright's (2011) *Anatomie einer Affäre*, wo fast alle Regeln komplett missachtet werden .

Offenheit oder Schutz ist gegenüber den beteiligten Personen abzuwägen, um Kollateralschäden zu begrenzen, auch wenn Affäre bekannt geworden ist und es um die Details geht. Dafür ist Clements Unterscheidung zwischen der Moral der Wahrheit und der Moral der Konsequenzen hilfreich. Die erste Form der moralischen Haltung hat Absolutheitsanspruch. Sie richtet sich nicht an den Menschen, sondern orientiert sich am Prinzip. Die zweite Form von Moral ist pragmatisch und humanitär; sie übernimmt Verantwortung für die betroffenen Menschen. Hier bemisst sich der Wert dafür, etwas auszusprechen danach, welche Nutzen oder Schaden damit angerichtet wird. Wenn man sich daher aus Gründen des Respekts, der Schonung oder Schadensbegrenzung für Geheimhaltung entscheidet, muss

man eine „Logistik“ wählen, die wasserdicht bezüglich der Zeiten, Orte und Kommunikationsmedien ist, so dass die Geheimhaltung eine Chance hat. Das nicht, um sich darin üben, kriminelle Energie zu entfalten, sondern aus Rücksicht auf das, was schützenswert erscheint (z.B. Kinder).

Dabei sollte man sich klar machen, dass wann immer man den Mund aufmacht, man lügt – entweder durch Weglassung oder durch Akzentuierung. Um moralisch im Sinne der Konsequenzen zu handeln, kann man ein paar Filter in seine Kommunikation einbauen und z.B. prüfen:

„Wenn ich X sage,

vermittelt mir das ein und gutes Gefühl?

dient es der Beziehung und welcher?

ist es zielführend?

bleibt die Integrität des Partners und des/der Geliebten maximal geschützt?

Falls eine dieser Fragen deutlich negativ zu beantworten ist, sollte die Äußerung unterbleiben.

Untreue sollen die anderen Beteiligten respektvoll behandeln auch wenn nicht jede wünschenswerte Schonung möglich ist. Und dafür sorgen, dass das Leben nach der Affäre unbelastet bleibt. Z.B. keine materiellen Verbindlichkeiten eingehen, nicht das soziale Umfeld dadurch spalten, dass Freunde ins Vertrauen gezogen werden oder gar eine Affäre im Freundes-/Bekanntenkreis zulassen

Ob man als Therapeut überhaupt dazu kommt, die unentdeckte Untreue zu thematisieren, hängt davon ab, ob man solche einseitigen Informationen zulässt. Bei Aufdeckung kann die therapeutische Unterstützung darin bestehen, darauf achten, dass *Untreue* sich nicht als arme Sünder in die Opferrolle flüchten oder die Schuld bei anderen suchen. Sondern Untreue sollten dabei unterstützt werden, mit dem betrogenen Partner zu sprechen und ihren Zorn und ihre mögliche Ungerechtigkeit auszuhalten. *Betrogene* sollten nicht alles wissen wollen; sollten sich bewusst sein, dass es weiterhin Geheimnisse geben wird und sich statt für die Details für die Motive der Untreue interessieren. Mit einiger Größe könnten sie sogar die Trauer des Partners über die Beendigung der Affäre würdigen und mit noch mehr Größe sogar etwas Toleranz gegenüber der Tatsache des Seitensprungs aufbringen – wenigsten hinterher. Die betrogene Person sollte die Opferrolle vermeiden und die des Anklägers begrenzen, nicht in der Kränkung versinken und den Selbstwert nicht von der Affäre abhängig machen. Betrogene sollten beachten, dass die Ehe trotz der Affäre noch besteht. *Geliebte* sollten sich nicht in Ehe einmischen, die Vorteile der Affäre gegenüber einer Ehe herausfinden und die Kunst beherrschen aus der Affäre eine gute Erinnerung zu behalten. (die Regeln für alle drei Beteiligten siehe Anhang).

Inventur

Zynisch könnte man wie M. Jung (2005) sagen: Jedes Paar erlebt die Krise, die es verdient. Ins positive gewendet bedeutet es, dass die Affäre mit einer gewissen inneren Notwendigkeit aufgetreten ist um die Beziehung aus der Stagnation befördern. So gesehen könnte man den Fremdgänger einen Orden verleihen, weil er den notwendigen Schritte zu Entwicklung des Paares einzuläuten gewagt hat bzw. systemisch ist er sogar exkulpiert, weil lediglich Handlanger des Schicksals ist, das auf das Paar gewartet hat. Wenn die Affäre also offen gelegt worden ist, ist es Zeit Inventur zur machen, welche Veränderungen in der Beziehung anstehen, damit sie sich weiter gehen kann. Der Schmetterling kann sich nach einem langen Winterschlaf aus der Verpuppung befreien. Mal sehen, wozu die Beziehung erwacht. Ist es nicht nahe liegend, die Turbulenz zu nutzen? Neuordnung durch Fluktuation ist ein Prinzip der Chaostheorie.

Zunächst ist zu fragen: (1) Hat etwas gefehlt in der Beziehung? (2) Welche Rolle spielt die Beziehung für die Identität der beiden? (3) Sind die Geborgenheitsbedürfnisse in der Beziehung ausgesprochen und stimmen sie überein? (4) Wieviel Unterschiedlichkeit sind die Partner bereit sich zuzumuten und gegenseitig zu tolerieren? (5) In welcher Phase im Lebenszyklus sich das Paar? (6) Welche Entwicklungsschritte stehen an? (6) Gibt es Hypotheken aus der Biografie, welche die Beziehung belasten? (7) Ist der Beziehungsvertrag revisionsbedürftig?

Zur Klärung der Fragen können bestimmte Punkte mit dem Paar erforscht werden: Welche Mängel in der Beziehung wurden bisher nicht angesprochen und verschleppt? Kann die Sexualität neu belebt werden? Welche Behinderungen gibt es? Ist das Werben, der Ausdruck der Wertschätzung und des Verlangens zwischen den beiden eingeschlafen? Muss die Machtbalance neu austariert werden? Oder das Verhältnis von Autonomie und Gemeinsamkeit? Müssen Offenheit und Grenzen neu definiert werden? Und hat die Liebe genügend Raum neben dem Alltagsgeschäft? Alles Fragen, die sich darauf beziehen, ob die Beziehung durch Vernachlässigung den Bach runter gegangen und zum Gulag degeneriert ist.

Die weiteren Frage betreffen die Hypotheken aus der Vergangenheit. Vielleicht gibt es verschüttete Verletzungen, die bereinigt werden können. Sind es Verletzungen aus der jetzigen oder zurückliegenden Beziehung? Man kann beleuchten, welche Sehnsüchte und Ängste beide Partner aus der Kindheit mitbringen und erforschen, was für jeden der Grund für die Partnerwahl war und ob dieser Grund noch besteht.

Der Beziehungsvertrag enthält wie an anderer Stelle beschrieben (Revenstorf 2008) beschrieben möglicherweise unbewussten Erwartungen an die Beziehung und den Partner. Kollusionsmuster wie Willi (1975) sie beschreibt, in denen bestimmte Rollen und Verhaltensweisen an den Anderen

delegiert werden, weil sie im eigenen Selbstverständnis keinen Platz haben und zu Schattenseiten des eigenen Charakters gehören. Auch Untreue und Treue können delegiert sein und sich dann als notorische Promiskuität auf der einen Seite und rasende Eifersucht auf der andern Seite äußern. Auch Tüchtigkeit und Versagertum sind Kandidaten für Delegation. Beliebt sind auch Abhängigkeit und Kontrollbedürfnis oder Chaos und zwanghafte Ordentlichkeit.

Verzeihen

Es geht selten ohne Verletzungen ab, wenn einer der Partner fremdgeht. Zwar kann im günstigen Fall der Seitensprung oder die Nebenbeziehung geheim gehalten und gut beendet werden oder als Arrangement in gegenseitigem Einverständnis gelebt werden. Aber wenn sie offen gelegt oder entdeckt wird, ist es zumeist ein Schock. Denn es geht dabei etwas sicher Gewähltes und ausgesprochen oder unausgesprochen gegenseitig Garantiertes abrupt zu Bruch und der „Betrogene“ ist meist enttäuscht, gekränkt, verunsichert und fühlt sich abgewertet oder beleidigt und reagiert mit Eifersucht oder sogar Gewalt. In den seltensten Fällen wird Untreue als pure Bosheit gegen den Partner inszeniert und trotzdem stellt sie fast immer eine Verletzung dar. Oft kann die Therapie helfen, die Untreue als Symptom einer Entwicklungskrise des Paares oder eines der beiden Partner einzuordnen. Vielleicht hatte der/die Untreue in der Außenbeziehung eine verschüttete Seite des Lebens oder der eigenen Person entdeckt. Die schien ihm so wertvoll, dass er die Verletzung des Anderen und den Ruin der Ehe in Kauf nahm. Er fühlte sich wieder geliebt, lebendig, als Mensch wertvoll, voller Ekstase, Freude, Humor, Abenteuer. Oder die Affäre kann als der biologisch vorprogrammierte Unfall gewertet werden, der ein bisschen heilsames Chaos in die emotionale Verkarstung der gar zu vernunft-geordneten Lebenswelt bringt wie es Beck & Beck Gernsheim (1990) sehen.

Ob die beiden zusammen bleiben oder nicht - wichtig ist, dass die Wunden versorgt werden. Wenn man im Groll verhaftet bleibt, kann man nicht weitergehen, weder zusammen noch allein. Man kann die Vergangenheit als Bereicherung betrachten und hinter sich lassen, wenn man dankbar für das Positive ist und die Wunden, die jemand geschlagen hat verzeihen kann. Das wird erleichtert, wenn der, der die Verletzung zugefügt hat, um Verzeihung bittet. Pabst Paul II hat die Menschen für die Untaten der Katholischen Kirche (Inquisition, Kreuzzüge u.a.) um Verzeihung gebeten, Clinton die Schwarzen Amerikas für die Diskrimination. Es ist nicht leicht um Verzeihung zu bitten und es ist noch schwerer zu verzeihen. Man muss dann von seinem Hass lassen. Der kann so lieb geworden sein, dass wie Philip Roth sagt, es leichter ist, mit dem Trinken aufzuhören als mit dem Hassen. Oft ist das

Festhalten am Groll eine andere Art des Festhaltens an der Beziehung, wenn die Liebe es nicht mehr möglich macht.

Man kann therapeutisch helfen, diesen Teil der Krise zu bewältigen. Um Verzeihung zu bitten, heißt, den Schmerz des anderen anzuerkennen und die Untreue nicht zu leugnen, zu bagatellisieren, zu rationalisieren, zu beschönigen oder zu vergessen. Der „Täter“ muss glaubhaft machen, dass er den Anderen nicht verletzen wollte und in der Lage sein zu erklären, was er für sich damit erreichen wollte. Es kann die Bitte um Verzeihung mit einer Wiedergutmachung verbunden werden. Nicht, dass dadurch die Verletzung ungeschehen wird. Es ist kein Freikaufen. Es ist eine Geste, die versöhnlich stimmen und das Schuldanerkennen glaubhaft machen kann. Durch die Sühneleistung wird aus dem Täter symbolisch das Opfer (es bringt ja eines) und aus dem Opfer wird durch die Forderung der Sühne ein Täter. Durch die Umkehr der Rollen wird der Ausgleich symbolisiert. Das lässt sich folgendermaßen ritualisieren: Der Betrüger wird angeleitet achtsam die Sätze in Anhang 2 einzeln laut als Achtsamkeitsexperimente auszusprechen. Der Betrogene lässt dies auf sich wirken (achtsam) und antwortet: Ja / Ja unter der Bedingung / Nein. Der Betrüger untersucht wie die Antwort auf ihn wirkt und überprüft ob er die unter Umständen nötige Sühneleistung akzeptiert.

Selbsthilfe

Die Frage ist: Wie sollen Hingabe, erotischen Ekstase und Leidenschaft in der Liebe auf Dauer verfügbar bleiben? Vielleicht ist das in der Art der Verliebtheit nicht möglich und man verliert etwas und gewinnt etwas, wenn man sich auf eine langfristige Liebesbeziehung einlässt. Es ist nicht so sehr ein Taumel als vielmehr ein Projekt. Nach Sternbergs (1998) umfangreichen Untersuchungen braucht das Projekt einer erfüllten Liebe außer der *Leidenschaft* die *intime Kenntnis* des Anderen und eine gewisse *Verbindlichkeit* der Beziehung. Jeder dieser drei Bereiche verändert sich mit der Zeit und die Liebe stirbt, wenn ein Aspekt davon festgeschrieben wird: Eine bestimmte Art wie ich den anderen zu kennen glaube, eine bestimmte Art der sexuellen Begegnung, eine bestimmte Art wie wir füreinander da sein wollen. Liebe entfaltet sich wie andere Erfahrungen, die sich wiederholen und dabei erweitern können. Erfahrung hat eine große Bandbreite, die sich von körperlicher Empfindung, Bedürfnis, Verhalten und Gefühl zu geistigen Aspekten wie Entscheidung, Willen und Werten bis zur Spiritualität erstreckt. In jedem dieser Bereiche kann die Liebesfähigkeit entwickelt werden. Gemeinsame Erfahrungen in jedem dieser Bereiche können zu größerer Intimität beitragen. Auch Leidenschaft bleibt nur erhalten, wenn sie auf vielen Ebenen erlebt werden kann. Und die

Verbindlichkeit wird selbstverständlich, wenn die Liebesbeziehung ein Entwicklungsprojekt ist, auf das sich beide gemeinsam einlassen.

Verliebtheit benötigt keine Regeln, sie lässt sich nicht regeln. Liebe dagegen kann von ein paar Regeln profitieren, die beschreiben, wie man sie pflegen kann und sich dabei verändern muss, um dauerhaft zu lieben und das Vertrauen in die Beziehung zu festigen (Revenstorf 2008). Wenn es gelungen ist, die Liebe mehr und mehr von der neurotischen Überformung durch die biografischen Unfälle zu entrümpeln, kommen wir zu der Frage, wie die Liebe, die darunter verborgen ist, rein gehalten werden kann; wie die Vermüllung der Beziehung verhindert werden kann. Dazu können die folgenden sieben Regeln dienen. Wenn Sie sich an diese Regeln halten, haben Sie eine ziemlich gute Chance ihr Liebesglück zu erhalten. Aber Liebe bedeutet, sich zu investieren. Sie ist kein Ruhekissen, keine Festung gegen die Unbill der Welt und kein Erholungsort vom Frust des Alltags. Obwohl sie auch das alles sein kann, darf sie nicht dazu abgestempelt werden

Die Regeln können dazu verhelfen die Liebe zu erhalten und zu vertiefen⁷. Jede der Regeln - für sich allein genommen - führt in eine Sackgasse. In die Sackgasse des Egoismus, der Ausbeutung, der Selbstaufgabe, des Hedonismus, der Technokratie, des Pragmatismus. Das Glück in der Liebe ist ein Balanceakt zwischen Unabhängigkeit (Regel 1-3) und der Fürsorge (Regel 4-7). Man wird diese Balance fertig bringen, wenn man bereit ist, ab und zu über seinen Schatten zu springen. Liebe ist eine komplexere Struktur als die individuelle und sie aufrechtzuerhalten kostet Energie. Man muss sie gewissermaßen dauernd gegen den zweiten Hauptsatz der Thermodynamik verteidigen, nämlich den Zerfall von Struktur, der ein Naturgesetz ist. Wenn die Liebe zerfällt, kann jeder einzeln weiter leben auf einer einfacheren Stufe. Liebe ist eine Kunst. Hier sind ein paar Regeln der Kunstfertigkeit⁸:

Regel 1: Verzichte auf Bewilligungen Deiner Wünschen und Meinungen durch den Partner!

Regel 2: Nimm die Delegation zurück! Verpflichte den anderen nicht zu etwas, was er offenbar besser kann. Du kannst es auch.

Regel 3: Gib Deinem Groll Ausdruck und begrenze ihn! Lade keine Altlasten dabei ab.

Regel 4: Schütze die Wunden des anderen! Verzichte auf billige Siege.

Regel 5: Gib der Liebe einen Raum und Zeit! Sonst geht sie unter.

Regel 6: Pflege die Leidenschaft! Sie ist die Energiequelle der Beziehung.

Regel 7: Bleibe neugierig auf den Anderen! Er ist unergründlich.

Die Regeln beschreiben, wie man etwas dafür tun kann, dass die Liebe im Alltag nicht verkommt. Sie gehören zusammen und sind einzeln nicht sinnvoll. Sexualität und Erotik machen Liebe lebendig

⁷ Ausführlich beschrieben in Revenstorf 2008

⁸ Übungen dazu in Revenstorf 2008

(Regel 6) und dazu muss man Zeit haben (Regel 5). Die Nähe, die durch die Regeln 5, 6 und 7 gefördert wird, würde ausgehöhlt werden, wenn die gegenseitige Abgrenzung nicht möglich ist, die mit den Regeln 1 und 3 angestrebt wird. Die Regeln 3 und 4 halten die Balance im Aggressionsausdruck aufrecht.

Das Gleichgewicht zwischen Gemeinsamkeit (Regeln 4-7) und Abgrenzung (Regeln 1-3) scheint eine Bedingung eines stabilen Zusammenlebens zu sein. Liebe heißt: Den Anderen sehen und gedeihen lassen, ohne sich selbst zu verleugnen. Dabei bleiben die Partner verschieden, zwei Welten, auch wenn sie sich in der Liebe treffen. Es hat auch keinen Zweck über die grundlegende Tatsache hinweg zu sehen, dass männliche und weibliche Lebensenergie eine unterschiedliche Qualität haben, die zur Anziehung der Partner wesentlich beiträgt⁹. Ungünstig ist auch, dem Anderen zu Liebe sein soziales Netz und die eigene Lebensform aufzugeben. Dabei geht etwas verloren, was die Beziehung bereichern kann und die Unabhängigkeit bewahrt, ohne die die Beziehung damit überfrachtet wäre, der einzige emotionale Rückhalt zu sein. Authentizität dagegen verhindert den Verrat an sich selbst und die Aushöhlung der Beziehung aber erfordert Mut. Liebe ist etwas, was verbindet und ein bisschen über sich hinauswachsen lässt.

Schluss

Das Projekt Liebe hat eine Voraussetzung, nämlich Vertrauen. Es ist das Gegenteil von Misstrauen, das man im Krieg braucht um zu überleben und den Kampfgeist zu schüren. Orpheus verlor seine geliebte Euridice zum zweiten Mal, weil er zweifelte und sich umsaß als er sie aus der Unterwelt zurückholen durfte. Psyche musste ihren göttlichen Liebhaber Amor hergeben, weil ihre Schwestern sie misstrauisch gemacht hatten und sie herausfinden wollte, wer denn der geheimnisvolle Besucher sei, der sie in der Nacht beglückte. Und um die verlorene Liebe wieder zu gewinnen, musste sie ziemlich viele Prüfungen bestehen. Die ideale Haltung für die Liebe als Projekt formuliert Jaques Salomé wie folgt.

Dich zu treffen ohne Dich gegen Deinen Willen zu verführen.
Dich zu wollen ohne Dich zu besitzen.
Dich zu lieben ohne Dich zu vereinnahmen.
Dir alles zu erzählen ohne mir untreu zu werden.
Dich zu halten ohne Dich zu verschlingen.
Dich größer werden zu lassen ohne Dich zu verlieren.
Dich zu begleiten ohne Dich zu führen.
Auf diese Weise in Dir ich selbst zu sein.

⁹ Dieser Gedanke wird besonders von Deida (2004) dargelegt

Und was ist der Sinn des Lebens, den Liebe vermittelt, wie der Sufi-Poet Khalil Gibran in der letzten Zeile seines Gedichts verspricht? Die einen sagen tatsächlich, der Sinn des Lebens sei die Liebe.¹⁰ Doch die Weisen sagen, es gibt keinen. Und die anderen Weisen - wie der zeitgenössische Mystiker Alan Watts (1998) sagen: Der Sinn des Lebens ist leben. So wie es der Sinn des Tanzens ist, sich zu bewegen und es der Sinn von Musik ist, sie klingen zu lassen. Wir leben, wenn wir in der Gegenwart absorbiert sind. In der Liebe ist man in der Gegenwart. Dann sind Momente der Liebe etwas was uns spüren lässt, dass wir leben. „... *Was die meisten nicht wissen: Daraus besteht das Leben, nur aus Momenten.*“¹¹ wie der argentinische Dichter Luis Borges in einem Gedicht am Ende eines Lebens meinte.

¹⁰ Victor Frankl nennt neben der Hingabe an ein Werk und an ein Leiden die Liebe als das Dritte, das ein Leben als sinnvoll erleben lässt.

¹¹ In dem Gedicht *Instantes*: “Por, si, no lo saben de eso está hecha la vida: solo de momentos”

Literatur

- Allen, E.S. & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*, 43, 467-488.
- Allen, E.S., Atkins, D.C., Baucom, D. H., Snyder, D.K., Gordon, K.C. & Glass, S.P. (2005). Intrapersonal, interpersonal, and contextual factors in engaging in and responding to extramarital involvement. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 101-130.
- Anonyma (im belagerten Berlin)
- Atkins, D.C. & Kessel, D.E. (2008). Religiousness and infidelity: Attendance, but not faith and prayer, predict marital fidelity. *Journal of Marriage and Family*, 70, 407-418.
- Atkins, D.C., Baucom, D. H. & Jacobson, N.S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15, 735-749.
- Bataille, G (2001). Das Obszöne Werk
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (1990). Das ganz normale Chaos der Liebe. Frankfurt: Suhrkamp.
- Benedetti, M. (2003). Poesías de amor hispanoamericas. La Habana: Fondo Editorial Casa de las Américas.
- Brebner, J. (1998). Happiness and Personality. *Personality and individual Differences*. 25, 279-296.
- Brizendine, L (2008). Das weibliche Gehirn. Warum Frauen anders sind als Männer. München: Goldmann
- Bruckner, P. (2001). Verdammt zum Glück. Berlin: Aufbauverlag.
- Buunk, B. & Hupka, R. (1987). Cross-cultural Differences in the Elicitation of Sexual Jealousy. *Journal of Sex Research*, 23, 12-22.
- Clement, U (2009). Wenn die Liebe fremdgeht. Vom richtigen Umgang mit Affären. München: Marion Schröder Verlag.
- Czikszentmihalyi, M. (1992). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Deida, D. (2004). The way of the superior man. Boulder: Sounds True.
- Dörries Samsara
- Enright A (2011) Anatomie einer Affäre. München: Deutsche Verlagsanstalt
- Frankl, V.E. (2005). Der Wille zum Sinn, Bern: Hans Huber.
- Freud, S. (1969). Beiträge zur Psychologie des Liebeslebens. Schlußwort. In: G. W. VIII. Frankfurt: Fischer.
- Gilbert, E (2010). Comitted. London: Penguin
- Gottman, J. M. (1995). Laßt uns einfach glücklich sein. München: Heine.
- Hustved S (20XX) Summer without men
- Illuz, E (2011) Warum Liebe wehtut. Berlin: Suhrkamp
- Jelouschek, H (2003). Warum hast Du mir das angetan München: Piper
- Jönsen, C & Maresch, S (2010). 111 Gründe offen zu lieben. Ein Loblied auf die Polyamorie. Schwarzkopf & Schwarzkopf
- Jung, M (2005). Außenbeziehung. Lahnstein: Emu Verlag
- Kegan, R. (1986). Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt.
- Kipnis, L ((2003) Against love. New York: Vintage Books
- Klein, S. Die Glücksformel. Hamburg Rowohlt 2002,
- Lee, J. A. (1988). Love-Styles. In Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (Eds.). The psychology of love. New Haven: Yale University.

- Lusseyran, J. (1994). *Bekenntnis einer Liebe*. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Luyens, M & Vansteenwegen, A (2006). *Trotz aller Liebe. Wie wir den Seitensprung überstehen*. Heidelberg: Carl Auer
- Millet, C & Wurster, G (2003). *Das sexuelle leben der Catherin M*. München: Goldmann
- Peck, S. M. (1986). *Der wunderbare Weg*. München: Goldmann. TB21666.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1972). *Die Psychologie des Kindes*. Olten: Walter
- Plack, K & Kröger, Chr. (2008), *Paartherapie nach außerpartnerschaftlichen Beziehungen*. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 29, 111-121
- Plack, K., Kröger, C., Hahlweg, K. & Klann, N. (2008). *Untreue in der Partnerschaft - Zusammenhänge zwischen Untreue und individueller Belastung der Partner sowie partnerschaftlicher Zufriedenheit*. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37 (4), 231-235.
- Revenstorf, D (2008) *Die geheimen Mechanismen der Liebe. 7 Regeln für eine glückliche Beziehung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Revenstorf, D. (1997). *Wenn das Glück zum Unglück wird*. München: Beck
- Roche, Ch (2011). *Schoßgebete*. München: Piper
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1981). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung*. Heidelberg: Springer.
- Schmidbauer, W (1999). *Die heimliche Liebe*. Hamburg: Rowohlt
- Schmidt, G., Matthiesen, S., Dekker, A. & Starke, K. (2006). *Spätmoderne Beziehungswelten. Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schnarch, D. (1997). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett.
- Seligmann M. *Authentic Happiness*. Londn: Free Press 2002
- Solomon, R. C. (2000). *Gefühle und der Sinn des Lebens*. München: Zweitausendeins.
- Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (Hrsg.) (1988). *The Psychology of Love*. London: Yale University Press.
- Træen, B. & Martinussen, M. (2008). *Extradyadic activity in a random sample of Norwegian couples*. *Journal of Sex Research*, 45, 319-328.
- Træen, B. & Stigum, H. (1998). *Parallel sexual relationships in the Norwegian context*. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 8, 41-56.
- Watts, A (1998). *Leben ist jetzt*. München: Herder.
- Whisman, M.A. & Snyder, D.K. (2007). *Sexual infidelity in a national survey of American women: Differences in prevalence and correlates as a function of method assessment*.
- Wiedermann, M. (1997). *Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey*. *Journal of Sexual Research*, 1997, 34, 167-174.
- Wilber, K. (1991). *Wege zum Selbst*. München: Goldmann
- Willi, J. (1975). *Die Zweierbeziehung*. Reinbek: Rowohlt.

Anhang 1: Regeln zum Umgang mit Untreue (Clement 2008)

10 Regeln für die Untreuen

1. Offenheit versus Schutz
2. Geschütztheit der festen Beziehung
3. Wenn geheim dann konsequent
4. Betrug mit Respekt
5. Das Leben nach der Affäre unbelastet lassen
6. Keine materiellen Verbindlichkeiten
7. Bei Entdeckung dazu stehen Gespräche suchen
8. Geschütztheit des/der Geliebten
9. Verantwortung übernehmen (kein Reue, keine Beschuldigungen)
10. Toleranz gegenüber Ungerechtigkeit des Betrogenen

8 Regeln für die/den Geliebten

1. Keine Einmischung in die Ehe
2. Keine Neugier bezüglich der Ehe
3. Keine Vergleiche mit dem Ehepartner
4. Keine Ansprüche
5. Bei Entdeckung auf alles gefasst sein
6. Die Vorteile der Affäre im Vergleich zur Ehe würdigen
7. Selbstwert unabhängig von der Affäre machen
8. Die Kunst, es eine gute Erinnerung werden zu lassen

10 Regeln für die/den Betrogenen,

1. Nicht alles wissen wollen
2. Wissen, dass Geheimnisse bleiben werden
3. Intaktheit der Ehe trotz Affäre beachten
4. Selbstwert unabhängig von der Affäre machen
5. Kränkung begrenzen
6. Vermeiden der Opferposition
7. Vorteile der Affäre beachten
8. Etwaige Toleranz gegenüber Affären des anderen
9. Gespräche über die Motive der Affäre
10. Toleranz gegenüber der Trauer nach Beendigung der Affäre

Anhang 2: Fragen zur Inventur (M. Jung 2005)

1. Etwaige Mängel in der Beziehung aussprechen
2. Vitalisierung der Sexualität, Behinderungen der Sexualität ausräumen
3. Das Werben um den Partner aktivieren und Wertschätzung wieder zeigen
4. Machtbalance, Beziehungskonto neu tarieren
5. Die Offenheit und Grenzen überprüfen
6. Verschüttete Verletzungen bereinigen

7. Die Bedürfnisse und Illusionen des Anderen kennen lernen
8. Sich über Sehnsüchte und Ängste austauschen
9. Sich über den Wert der Geborgenheit in der Beziehung aussprechen
10. Über die Bedeutung der Beziehung für die eigene Identität klar zu werden
11. Die Hypothesen aus der eigenen Biografie gegenseitig verdeutlichen
12. Sich die Partnerwahl vor Augen führen
13. Den Beziehungsvertrag transparent machen und revidieren
14. Individuelle Entwicklungstendenzen klären, die in der Beziehung zu kurz kamen
15. Die Rolle der Beziehung in der gegenwärtigen Phase im Lebenszyklus ausloten
16. Über Dauer, Verbundenheit und Tod, den spirituellen Sinn ihrer Liebe auszutauschen

Anhang 3: Verzeihungs-Ritual

Partner A: Vorwurf

- 1) Es hat mich verletzt, als Du.....
- 2) Für mich war das/Ich fühlte mich damals.....

Partner B: Anerkennung

- 3) Ich erkenne Deinen Schmerz an (Verletzung) an
- 4) Ich wollte Dich nicht verletzen
- 5) Ich wollte für mich
- 6) Ich bitte Dich um Verzeihung

Partner A:

Ich verzeihe Dir (verzeiht wenn er kann
oder formuliert Bedingung dafür)