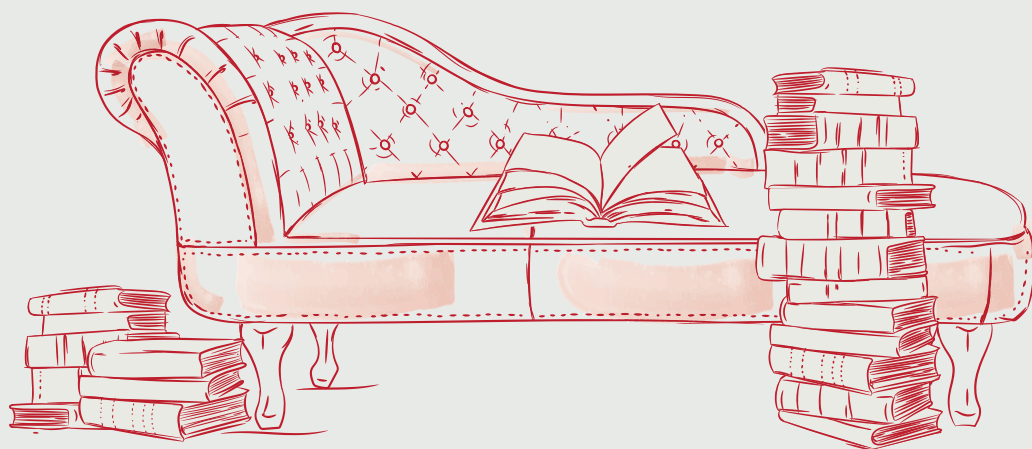


Norman Schmid

Auf der
Couch
mit
**Doktor
Buch**

Eine Bibliothherapie



maudrich



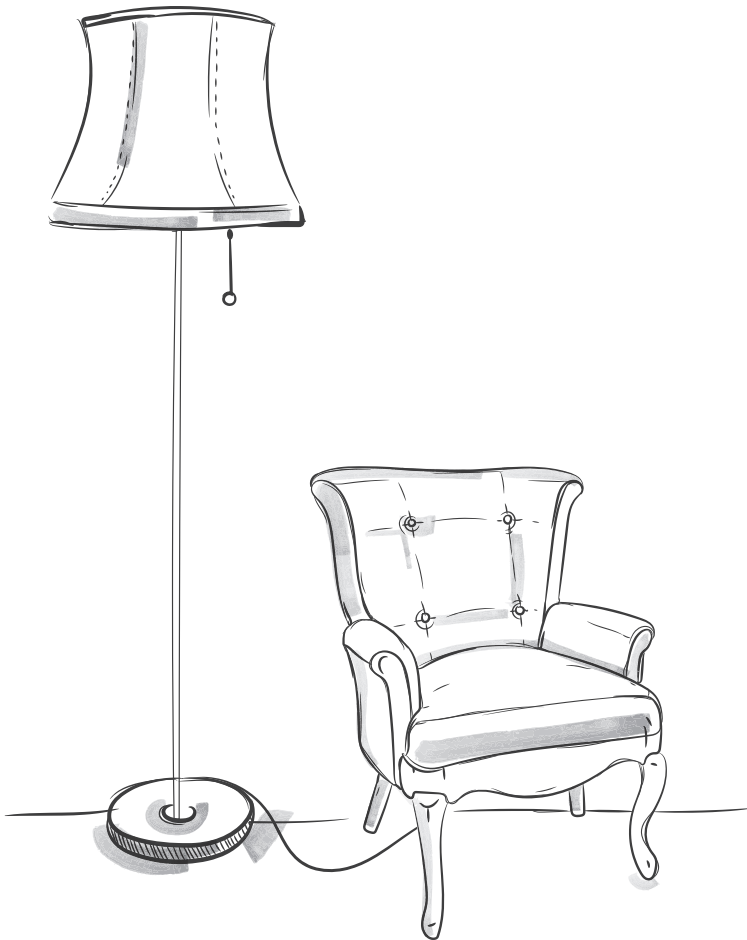
Auf der
Couch
mit
Doktor
Buch

Norman Schmid

Auf der
Couch
mit
Doktor
Buch

Eine Bibliothherapie

Inhalt



Liebe

Arten der Liebe 14

Verschiedene Wege, Beziehungen zu leben 18

Ein fliehendes Pferd

Martin Walser 19

Das Schicksal ist ein mieser Verräter

John Green 24

Durch Liebe gerettet werden 27

Das fremde Meer

Katharina Hartwell 28

Liebe am Papierrand

Yoko Ogawa 32

Der Beginn und die Faszination der Liebe 37

Das größere Wunder

Thomas Glavinic 38

Miteinander reden 42

Erotik und Sexualität 47

Resümee 52

Depression, Sinnleere und Suizid

Depression oder das immerwährende Glück? 56

Gedanken formen unser Leben 59

Klein und Wagner

Hermann Hesse 60

Viel erträumt und alles versäumt 63

Von der Wiege bis zur Bahre nichts als Mühsal und Last 69

Schlafes Bruder

Robert Schneider 70

Das Gefängnis im Kopf 76

Schachnovelle

Stefan Zweig 77

Die Unerträglichkeit des Normalen 83

Die Glasglocke

Sylvia Plath 84

Dem Leben Sinn geben. In der trübsten Stunde die Bedeutung des Lebens erkennen 91

Veronika beschließt zu sterben

Paulo Coelho 92

Resümee 96

Neues Erleben, Grenzen überwinden

Jedem Neuen wohnt ein Zauber inne 100

In fremde Welten eintauchen 102

Der Weltensammler

Ilja Trojanow 103

Durch Disziplin zu Höchstleistungen 107

Die Vermessung der Welt

Daniel Kehlmann 108

Abenteuer im Kopf 113

Der Kaiser von China

Tilman Rammstedt 114

Raus aus der Komfortzone 118

Das Abenteuer Freundschaft 122

Tschick

Wolfgang Herrndorf 123

Langsamkeit und Achtsamkeit 127

Die Entdeckung der Langsamkeit

Sten Nadolny 128

Lesen als Abenteuer 133

Wenn ein Reisender in einer Winternacht

Italo Calvino 134

Resümee 140

Totalitäres Regime, Freiheit und Apokalypse

Sicherheit durch absolute Kontrolle? 144

Totalitäres Regime 146

Fahrenheit 451

Ray Bradbury 147

1984

George Orwell 153

Kontrolle von Kommunikation und Medien 158

Klare Rangordnung 162

Mit offenen Augen in die Gefahr/Die Verlockung der Macht 165

Die Welle

Morton Rhue 166

Der Zerfall der Zivilisation 171

Die Stadt der Blinden

José Saramago 172

Apokalypse – der Abgesang der Welt 177

Die Straße

Cormac McCarthy 178

Resümee 181

Lebenssinn

Was macht das Leben lebenswert? 186

Der eigenen Bestimmung folgen 188

Der Club der toten Dichter

Nancy H. Kleinbaum 189

**Niemand existiert alleine – Lebenssinn durch Einbettung im
sozialen Gefüge 194**

Der Sommer ohne Männer

Siri Hustvedt 195

Der Wolkenatlas	
<i>David Mitchell</i>	198
Flucht und Neuanfang	201
Siddhartha	
<i>Hermann Hesse</i>	203
Selbstreflexion	206
Fight Club	
<i>Cuck Palahniuk</i>	210
Den eigenen Weg gehen	214
Atlas eines ängstlichen Mannes	
<i>Christoph Ransmayr</i>	217
Aus der Krise emporsteigen	220
Zeiten des Aufruhrs	
<i>Richard Yates</i>	222
Traumwelten	227
Glaube, Religion, Lebensphilosophie	231
Schiffbruch mit Tiger	
<i>Yann Martell</i>	232
Resümee	237

Anhang

Über den Autor	239
Literaturverzeichnis	240
Impressum	244



Punktierte Linien weisen auf direkte Zitate der verwendeten Literatur hin.

Einleitung

Sie wollen Bücher nicht nur zur Unterhaltung lesen, zum Amüsement, zur Zerstreuung? Sie suchen nach Büchern, die etwas in Ihnen anregen, in denen Sie sich wiederfinden, die vielleicht auch Antworten auf die Fragen des Lebens geben, bei Liebeskummer, Verunsicherung, Ängsten, Depression oder bei der Suche nach dem Sinn des Lebens? Dann sind Sie bei der Roman- oder Bibliotherapie genau richtig. Denn es gibt Bücher, die mehr helfen als 1000 Therapiestunden.

Warum haben sich bisher so wenige Psychologen mit der Bibliotherapie beschäftigt?

Im Vergleich zu Gesprächstherapie, Klinischer Psychologie, Verhaltenstherapie oder Tiefenpsychologie wählt die Bibliotherapie einen anderen Zugang, der mehr mit Kunst und Kreativität gemeinsam hat als mit nüchterner Naturwissenschaft. Deshalb ist es nicht überraschend, dass die Bibliotherapie an den Universitäten keine Erwähnung findet. Zu Unrecht, wie die Praxis zeigt. Die Heilkraft der Literatur ist besonders dort bemerkenswert, wo die klassischen Methoden der Psychologie und Psychotherapie an ihre Grenzen stoßen, wo es einen anderen Zugang braucht. Außerdem ist es erfrischend, in bequemer Haltung auf der Couch, im Garten, am Meer oder in den Bergen ein Buch zur Hand zu nehmen, in die Welt des Autors einzutauchen, alles andere zu vergessen und sich in einem therapeutischen Prozess wiederzufinden, ohne dass man dies so richtig bemerkt. Erst im Nachhinein erkennt man, dass man wie in Trance war, die Aufmerksamkeit vollkommen absorbiert, fast wie in Selbsthypnose, und sich etwas zu bewegen beginnt, das zuvor unbewegbar schien.

Wie soll man ein Buch lesen? Gibt es bestimmte Regeln, die man einzuhalten hat, einhalten sollte, um den wahren Wert des Geschriebenen zu erfassen? Braucht man eine solide Ausbildung in vergleichender Literaturkritik, in Dichtkunst, in Poesie? Kann man erst dann wirklich erfassen, was uns der Autor mitteilen will? Die Wirkung von Literatur ist ganz und gar subjektiv, kein Literaturkritiker kann wissen, wie ein Buch auf den Einzelnen wirkt,

Ein Buch ist eine Zusammenarbeit von demjenigen, der liest,
und dem, was gelesen wird, und bestenfalls ist dieses Zusammentreffen
eine Liebesgeschichte wie jede andere.



nicht einmal der Autor kann dies ahnen. Umso erstaunlicher die Wirkung, die durch einen Roman möglich ist.

Rainer Moritz bringt es in „Die Überlebensbibliothek“ schön auf den Punkt: Eine seltsame Macht scheint von diesem Erfundenen auszugehen; auf verschlungene Art und Weise berührt uns oft, was sich Autorinnen und Autoren ausgedacht haben, und verbindet sich mit unserem Leben, ohne dass wir genau zu sagen wüssten, wie und weshalb.

In der dystopischen Gesellschaft von George Orwells „1984“ findet der Hauptprotagonist, Winston Smith, Hoffnung in einem Buch.

Das Buch faszinierte ihn, oder, genauer gesagt, es bestärkte ihn. Es sagte ihm eigentlich nichts Neues, doch gerade das machte einen Teil seiner Anziehungskraft aus. Es sprach das aus, was er gesagt haben würde, hätte er Ordnung in seine konfuse Gedanken bringen können. Das Buch stammte von einem ihm verwandten Geist, der aber unendlich viel stärker, systematischer und weniger angstgepeinigt war.

Und Siri Hustvedt macht das Lesen in „Der Sommer ohne Männer“ zu einer Romanze.

Ein Buch ist eine Zusammenarbeit von demjenigen, der liest, und dem, was gelesen wird, und bestenfalls ist dieses Zusammentreffen eine Liebesgeschichte wie jede andere.

Bei einem Buch über Bibliothherapie kann die Auswahl nur subjektiv sein. Ich habe jene Romane gewählt, die mich selbst besonders angesprochen haben, die mich zum Teil bereits seit der Jugend begleiten oder durch die Fügung des Schicksals erst vor kurzem in meine Hände gelangt sind. Es sind auch jene Romane, die bestimmte Themen meisterhaft beschreiben und auch durch ihre Sprache einen besonderen Zauber entfalten. Viele davon leicht lesbar innerhalb von Stunden verschlungen, manche durch ihre anspruchsvolle, mitunter auch fordernde Sprache den ruhigen Momenten vorbehalten, um ganz in deren Welt eintauchen zu können.

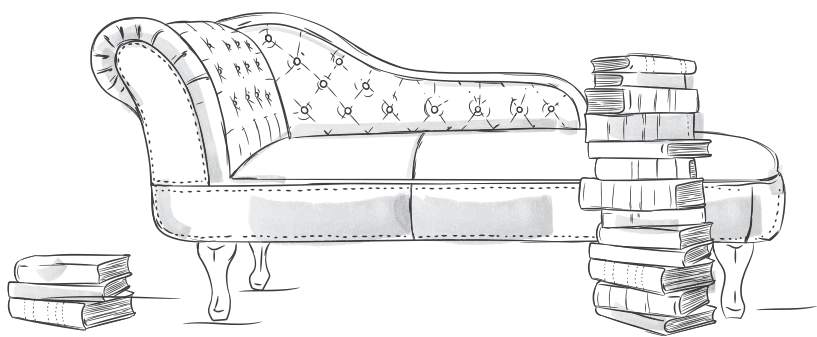
In diesem Zusammenhang bedanke ich mich ganz herzlich bei meiner Frau und Partnerin in der Praxis, Dr. Martina Schmid, die als Ärztin selbst um die Medizin von Romanen weiß und die es immer wieder versteht, mich mit besonderen Büchern zu überraschen, Bücher, zu denen ich selbst vielleicht nicht gegriffen hätte, die aber gerade deshalb eine wunderbare Ergänzung zu den selbst gewählten darstellen. Besonders bedanken möchte ich mich auch bei meinen Verlegerinnen, Dr. Sigrid Neulinger, für die jahrelange exzellente Zusammenarbeit und bei Mag. Jasmin Parapatits, die als gelernte Literaturwissenschaftlerin eine wertvolle Hilfe bei der Auswahl der Bücher war.

Ich möchte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dazu ermuntern, mit einem besonderen Blick in die Welt der Bücher einzutauchen, die Bücher vielleicht etwas anders zu lesen als bisher, hinter die Kulissen zu blicken, manche Sätze nachklingen zu lassen und sich die nötige Zeit zu geben, damit besondere Geschichten und Formulierungen ihre Wirkung entfalten können.

Viel Vergnügen bei der Bibliothherapie!

Herzlichst Ihr
Dr. Norman Schmid





Liebe

Arten der Liebe

Verschiedene Wege, Beziehungen zu leben

Durch Liebe gerettet werden

Der Beginn und die Faszination der Liebe

Miteinander reden

Erotik und Sexualität

„Ein fliehendes Pferd“. Martin Walser

„Das Schicksal ist ein mieser Verräter“. John Green

„Das fremde Meer“. Katharina Hartwell

„Liebe am Papierrand“. Yoko Ogawa

„Das größere Wunder“. Thomas Glavinic

Arten der Liebe

Die Wege der Liebe sind vielfältig und so einzigartig wie die Menschen selbst. Jeder beschreibt Liebe etwas anders. Was uns zu allererst bei Liebe einfällt, ist die romantische Liebe, die auch „Eros“ genannt wird. Schmetterlinge im Bauch, nur noch an den anderen denken können, alles andere daneben verblasend, jede Minute mit dem anderen verbringen wollend, im Englischen mit „to fall in love“ so treffend beschrieben. Hier gibt es kein Halten mehr, kein Zögern, Zaudern, kein Überlegen, Analysieren oder Abwägen, sondern nur das Sich-Hineinstürzen in die Liebe. Ausschließlich Gefühl, kein Denken. Auch ohne Rücksicht auf Verluste. Diese Form der Liebe geht aufs Ganze, und nicht selten folgt auf das innere Brennen das Chaos, sei es durch widrige äußere Umstände oder dadurch, dass sich die Liebenden selbst und einander verzehren, wie ein Feuer, das außer Kontrolle gerät.

In „Das fremde Meer“ beschreibt Katharina Hartwell die romantische Liebe treffend: Bei unserer ersten Begegnung, da hast du mein Gehirn erschüttert. Tatsächlich erhole ich mich nie wieder von dieser ersten Erschütterung: Von hier an denke ich nicht mehr in geraden Bahnen; fortwährend entgleitet mir jeder Gedanke, jede Überlegung, und ich lande immer wieder bei dir.

Und später: Zu sagen, ich hätte mich verliebt, trifft es nicht. Mir ist das Englische lieber: to fall in love. Ich bin in die Liebe gefallen, ich bin in ihr untergegangen, bin versunken, mein Körper verschwand darin und alles, was ich gewesen war, was ich geglaubt habe, über mich zu wissen.

Von der romantischen Liebe ist es nicht weit zur besitzergreifenden Liebe, der „Mania“. Die Romantik wird dabei überhöht, Leidenschaft, Erotik und Sexualität werden maßlos. Der Partner wird zum Lebensmittelpunkt, um den sich alles dreht. Eifersucht ist dabei häufig und nicht nur auf mögliche Alternativpartner begrenzt, sondern auch auf Freunde und Arbeitskollegen. Ein vertrauter Blick, ein längeres Gespräch oder eine Unternehmung mit jemand anderem kann bereits genügen und die Eifersucht zum Explodieren bringen. Mania-Liebende sind mehr in die Idee der Liebe verliebt als in den Partner. Projektionen sind dabei typisch, Vorstellungen davon, wie der Partner zu sein

hat, Ideale, die in der Realität nicht zu erfüllen sind. Dem Partner wird kein Freiraum zugestanden, und auch selbst besteht kaum der Wunsch nach anderen Sozialkontakten, was zur bequemen Argumentation führt, dass man ja selbst auch keinen Freiraum benötige. Freiraum wollen wird mit mangelnder Liebe gleichgesetzt. Somit gleicht die besitzergreifende Liebe mehr einem Gefängnis.

Diese Form der Liebe treffen wir bei „Ein fliehendes Pferd“ von Martin Walser in Form von Klaus und Hel.

Bei manchen Paaren hat die Liebe weniger mit glühender Romantik zu tun, sondern mehr mit Freundschaft, Vertrauen und Verlässlichkeit. Diese freundschaftliche Liebe, auch „Storge“ genannt, wird getragen durch gemeinsame Interessen und Lebensanschauungen. Häufig entwickelt sich die Liebesbeziehung aus einer längeren Freundschaft heraus. „Wenn wir uns so gut verstehen, können wir doch auch als Paar zusammenleben“, könnte ein Leitsatz für diese Liebesform sein. Obwohl Toleranz, Vertrauen und Respekt zentrale Werte sind, kann (und soll!) sich auch eine sexuelle Anziehung im Lauf der Beziehung entwickeln. Man könnte auch von Liebe auf den zweiten Blick sprechen.

Die freundschaftliche Liebe wird in „Ein fliehendes Pferd“ von Helmut und Sabine Ham verkörpert, und auch wenn dies mit unseren Vorstellungen nicht so ganz harmoniert, ist diese Liebe nicht schlechter als die romantische, sie ist anders.

Die spielerische Liebe, treffend mit „Ludus“ umschrieben, steht für Spaß, Vergnügen, Abwechslung und Ungebundenheit. Es wird keine feste Beziehung beabsichtigt, das Leben soll einfach genossen werden, besonders in Bezug auf Sex. Die spielerisch Liebenden fühlen sich nicht exklusiv an einen anderen Partner gebunden, verschiedene Partner zur gleichen Zeit sind typisch. Klingt etwas chaotisch, ist es meistens auch. Aus dem Spaß wird oft Ernst, besonders wenn einer mehr möchte, mehr Romantik, Vertrautheit und Sicherheit. Das führt dann fast unweigerlich zu Enttäuschungen und „gebrochenen Herzen“. Oder beide Partner stellen fest, dass das Vorspiel nur das Intro in eine feste Beziehung war. Vielleicht ist Ludus auch eine Möglichkeit, einem Partner, der

Bindungsprobleme hatte, seine Freiheit zu geben, um ihn oder sie dann zu einer echten, stabilen Partnerschaft zu führen. Klingt wie eine Finte, ist es manchmal auch. Aber manche Menschen muss man zu ihrem Glück einfach überrumpeln.

Wenn das Wohl der geliebten Person im Vordergrund steht, handelt es sich um die altruistische Liebe. Im Griechischen wird das Wort „Agape“ dafür verwendet und beschreibt die göttliche Liebe. Im neuen Testament beschreibt Agape die Liebesmahlfeier, bei der mitgebrachtes Brot und Wein geteilt wurde. Entsprechend werden bei der altruistischen Liebe eigene Bedürfnisse hintangestellt, das Glück des anderen ist wichtiger als das eigene. Diese Liebe ist häufig bei Eltern in Bezug auf ihre Kinder zu finden. Bei Partnerschaften ist diese Liebesform seltener als andere. Auch wenn der Hintergrund dieser Liebe moralisch hochstehend ist, so kann dies dennoch zu Spannungen in diesen Beziehungen führen. Der Partner entwickelt eventuell ein schlechtes Gewissen, wenn jeder Wunsch von den Augen abgelesen wird, und besonders dann, wenn der Altruismus nicht vollständig erwidert werden kann. Manche fühlen sich dann auch unter Zugzwang oder gar manipuliert. Was soll man denn auch tun, wenn der andere gar keine Bedürfnisse ausdrückt, wenn man sich nicht revanchieren kann, es einem unmöglich gemacht wird, dem Anderen Gutes zu tun, da einem dieser immer zuvorkommt? Auf lange Sicht ist dies aber auch keine empfehlenswerte Situation für den altruistisch Liebenden, werden doch die eigenen Bedürfnisse zu wenig beachtet, das Leben zu sehr auf den Partner abgestimmt und damit das eigene Leben, die Individualität vernachlässigt.

Bei der pragmatischen Liebe, „Pragma“, sieht es auf den ersten Blick nicht nach Liebe aus, gleicht diese doch eher einer perfekt funktionierenden Wohngemeinschaft. Vernunftgründe sind die Grundlage der Beziehung. Präzise aufeinander abgestimmte Aufgabenaufteilungen, Rollen und Verantwortungen, die jeder einnimmt. Dabei sind die Rollen von Beruf, Familie, Kindern und Haushalt in modernen Familien (hoffentlich) längst nicht mehr klassisch verteilt, sondern gemeinsam gestaltet und ausgewogen auf Frau und Mann ausbalanciert. Die Suche nach dem Partner gleicht einem Abarbeiten einer Check-

liste: gemeinsame Hobbys, Kinderwunsch, Urlaubsplanung, wohnen in einem Haus oder einer Wohnung. Emotionen sind bei diesem Beziehungstyp nachrangig. Doch bleibt bei all diesen praktischen und auch notwendigen Alltäglichkeiten dadurch nicht die Liebe auf der Strecke? Nicht unbedingt. Dieses gut geölte Paar- und Familienleben kann zu tiefer Zuneigung, Stabilität und Vertrauen führen, einem Geborgensein durch die Gegenwart des anderen. Ein nicht minder wichtiger Aspekt einer Liebesbeziehung.

Diese Liebesstile sind selten in ganz reiner Form vorhanden, bei den meisten Menschen gibt es einen bunten Mix, bei dem der eine oder andere Typus dominiert. Auch über den Lauf der Zeit gibt es häufig einen Wandel. Die romantische oder manische Liebe geht häufig in eine beständigere Form über. Das ist keine reine Alterserscheinung, sondern hat mehr mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zu tun. Eine ausreichende, besser üppige Portion Romantik und Leidenschaft sollte man sich dennoch im gesamten Leben bewahren! ★

Verschiedene Wege, Beziehungen zu leben



Ein fliehendes Pferd

Martin Walser



Martin Walser beschreibt in „Ein fliehendes Pferd“ zwei Ehepaare, die sich an in einem Urlaubsort am Bodensee treffen und einige Tage gemeinsam verbringen. Gänzlich fremd sind einander diese Paare nicht, verbindet doch die Männer die gemeinsame Schulzeit. Das scheint aber auch schon alles zu sein, versucht doch Helmut, die Bekanntschaft herunterzuspielen, auszuweichen, um sich wieder seinem beschaulichen Urlaubsdasein widmen zu können. Bei Klaus ist dies gänzlich anders, ist er doch so begeistert von diesem Treffen, dass er kaum zu bremsen ist, zum Leidwesen von Helmut. Die Frauen der beiden gehen unbekümmerter und offener auf das jeweils andere Paar zu, freilich beeinflusst vom Enthusiasmus des Einen und der Distanziertheit des Anderen. In dieser Novelle wird das Unterschiedliche der Paare, der Lebensweisen, der Gestaltung des Lebens und der Beziehungen pointiert aufgezeigt und genau dann, wenn man sich als Leser sicher wiegt im Verlauf der Geschichte, kommt es nicht nur zu einer drastischen Kulmination der sich bereits abzeichnenden Entwicklung, sondern auch zu überraschenden Wendungen, die man diesem Buch nicht zugetraut hätte.

„Ein fliehendes Pferd“ beginnt mit der Beschreibung einer scheinbar beschaulichen Urlaubsidylle von Helmut und Sabine Ham, die sich wie schon viele Jahre zuvor in einem kleinen Ort am Bodensee gemütlich einrichten wollen. Einer scheinbaren Beschaulichkeit deswegen, da Helmut und Sabine etwas abweichende Vorstellungen davon haben, wie ein idealer Urlaub aussehen sollte. Helmut hatte das Gefühl, die Stühle dieses Cafés seien für ihn zu klein, aber Sabine saß schon. Er hätte auch nie einen Platz in der ersten Reihe genommen. So dicht an den in beiden Richtungen Vorbeiströmenden sah man doch nichts. Man sah wenig. Von dem wenigen aber zuviel. Das sind die kleinen

Unterschiede in Beziehungen, wie diese bereits vom ersten Tag an vorhanden sind oder erst nach vielen Jahren entstehen. Jedenfalls nichts Besorgniserregendes, wenn denn nur das große Ganze stimmig ist, man den gleichen Kurs vor Augen hat und nur hie und da kleine Abweichungen dem anderen kleine Kompromisse abverlangen.

Helmut ist der Protagonist eines Lebensstils, der das Gewohnte, Beständige zelebriert und den Veränderungen, und seien sie auch noch so klein, aus der Bahn zu werfen drohen. In der Ferienwohnung wäre es auch nicht mehr so heiß wie auf dieser steinigen, baumlosen Promenade. Und jede zweite Erscheinung hier führte ein Ausmaß an Abenteuer an einem vorbei, daß das Zuschauen zu einem rasch anwachsenden Unglück wurde.

In dieser Hinsicht ist seine Frau Sabine ganz anders, genießt sie es doch, den Strom der Promenierenden zu beobachten. Sie kann sich kaum daran sattsehen. Helmut hingegen zieht es mehr zu seinen Büchern, diese in Ruhe zu lesen, sich seinen Gedanken hinzugeben und nicht gestört zu werden durch Vordergrundiges. Das war auch bereits in der Schulzeit so. Das hatte er als Fünfzehnjähriger getan. Zarathustra hatte er auf dem Bauch liegend gelesen. Snob, wie er war, hatte er die französische Übersetzung gelesen. Ainsî parlait Zarathustra. Und doch fällt ihm auf, dass die Beziehung mit Sabine in einigen Punkten etwas anderes brauchen würde oder brauchen sollte, weniger Ernst und mehr Leichtigkeit, sich dem Leben einfach hinzugeben, weniger tiefgründig zu denken und zu analysieren. Auch die kleinen Dinge des Lebens als lebenswert zu genießen.

Sabines Vergnügen an den Vorbeiströmenden hatte inzwischen ein Lächeln erzeugt, das sich nicht mehr änderte. Er genierte sich für Sabines Lächeln. Er berührte ihren Oberarm. Wahrscheinlich sollte man reden miteinander. Ein alt werdendes Paar, das stumm auf Caféstühlen sitzt und der lebendigsten Promenade zuschaut, sieht komisch aus.

Verständnis füreinander, zu wissen, wer der andere ist, den Partner mit all seinen Besonderheiten, Seltsamkeiten zu nehmen, wie dieser ist, gehört zu den wesentlichen Grundpfeilern einer stabilen Beziehung. Das bedeutet auch, Dinge, Kleinigkeiten, die einem nicht so gut gefallen, nicht weiter zu hinterfragen, sondern im Sinne einer achtsamen Grundhaltung anzunehmen.

Die wesentlichen Dinge des Lebens, das, was einen im tiefsten Inneren beschäftigt, sollte man aber doch mit seinem Partner austauschen. Hier geht es um die großen Lebensentwürfe, die Lebensphilosophie, das Warum und Wie des Lebens. Werden diese Themen nicht ausgetauscht, kann sich ein Leben nebeneinander entwickelt, Parallelwelten, in denen sich jeder einzelne zurückzieht und dem anderen nur seine äußere Maske zeigt.

Etwas verschweigen kommt mir schön vor. Mein Ideal ist es, ruhig zusehen zu können, wenn man falsch verstanden wird. Dem Mißverständnis zustimmen, das möchte ich lernen.

Mit den Jahren können sich Lebenswelten voneinander entfernen, wie Wege, die zunächst parallel verlaufen, mit einer leichten Abweichung voneinander, die zunächst nicht wirklich auffällt, jedoch mit zunehmender Entfernung sich zu einer respektablen Distanz beläuft. Sabine macht sich in „Ein fliehendes Pferd“ auch so ihre Gedanken über die Ehe mit Helmut, über die Veränderungen, die sie bei ihm feststellen kann.

Er verändere sich durch sein Lesen, das schon. Er komme von keiner gelesenen Seite als der zurück, der die Seite aufschlug. ... Auf jeden Fall komme er andauernd weiter, das erlebe sie. Sie auf jeden Fall komme da schon lang nicht mehr mit.

Während einige Paarbeziehungen auf Ruhe und Vertrautheit aufbauen, sind andere Beziehungen von Aktivität, Umtriebigkeit und ständiger Suche nach Neuem gekennzeichnet. Man könnte fast meinen, dass es manche Paare zu einem Wettbewerb hochstilisieren, möglichst viele Aktivitäten in der Freizeit unterzubringen. Nicht genug mit einem Theaterbesuch, es muss auch noch eine Matinée sein, das Treffen mit den Freunden, die Radtour im Grünen und das Fitness-Center. Es ist keine Zeit zu verlieren, zu kostbar ist das Leben, jede ungenützte Minute ein Versäumnis. Diese Geschäftigkeit wird entweder von einem forciert oder auch von beiden, im Sinne eines Turbo-Paares, das sich zu Höchstleistungen motiviert.

Der Urlaub der Hams wird mächtig durcheinandergewirbelt, als sie Klaus, einen ehemaligen Schulkollegen von Helmut, mit dessen neuer Frau treffen. Als er dieser Hel die Hand gab, spürte er, daß Klaus jetzt ein Kompliment

erwartete. Das war eine Frau wie eine Trophäe. Ein Treffen, das für Helmut alles andere als erfreulich ist, sieht er doch seine ruhige Urlaubsplanung bedroht. Die beiden redeten. Redend setzten sie sich. Sitzend redeten sie weiter. Helmut dachte an die Tagebücher Kierkegaards.

Der Charakter und das Auftreten von Klaus könnte kaum unterschiedlicher zu Helmut sein. Sprudelnd vor Energie, immer auf der Jagd nach dem Abenteuer, immer in Hochspannung. Das Leben bedarf des Reizes, sagte Klaus Buch, sonst erlischt es. Das Lebendige braucht das ganz Neue. Die total unvorhersehbare Reaktion, verstehst du, das ist das Leben. Also, paß einmal auf, Helmut, wie oft bummst du deine Frau?

Doch eine deutlich andere Beziehungsauffassung als bei Helmut und Sabine. Zumindest Helmut zieht es vor, Sex schön unter der Bettdecke zu halten, und das nicht wörtlich, sondern im übertragenen Sinn, treibt es doch bereits Schweißperlen auf seine Stirn, wenn er daran denkt, seine Frau könne sich zu ihm herüberkuscheln und mehr wollen als nur ein paar Streicheleinheiten. Das wäre ja noch schöner!

Einig sind sich Helmut und Klaus, wie sie mit ihren Frauen umgehen sollen, diese im Unklaren über die eigenen Motive und Bedürfnisse zu halten. Ich mache ihr was vor. Gibt Klaus zu. Ich halte sie kleiner als sie ist. Ich verführe sie zu Tätigkeiten, denen sie nicht gewachsen ist. Für den Fall, daß ich sie nicht mehr schaffe, verstehst du. Was ich bräuchte, ist ein Mensch wie du, Helmut. Ehrlich.

Bei Helmut: Er mußte Sabine wenigstens sagen, daß er nicht ruhig neben ihr liegen könne, solange er nicht wisse, ob sie ruhig neben ihm liege. Er beneidete Klaus Buch nicht um das, was der jetzt im Augenblick exekutieren mußte. Wirklich nicht?

Etwas mehr Ehrlichkeit würde den beiden Beziehungen gut tun. Aussprechen, was einen innen bewegt, was einem wichtig ist. Nicht darauf vertrauen, dass der andere dies von den Augen abliest, auch wenn sich viele dies wünschen würden. Aber es ist einer der größten Mythen von Beziehungen, dass der Partner nach vielen Jahren die eigenen Gedanken lesen kann. Das muss auch nicht weiter bedauerlich sein, braucht doch jede noch so vertraute Beziehung auch

ein Quäntchen Unbekanntes, neu zu Entdeckendes. Zu viel Vertrautheit kann eben rasch in Langeweile münden, so wie zu viel Action dem Genuss, der Achtsamkeit, der Aufrichtigkeit im Wege stehen kann.

Die Liebe sollte kein Kampf sein, auch wenn eine gute Beziehung erarbeitet sein will. Es gibt zwar die romantischen Beziehungen, bei der zwei Menschen beim ersten Augenblick einander verfallen, so wie bei Romeo und Julia. Aber das sollte nicht für jeden die Richtschnur sein. Damit legt man sich die Latte doch etwas hoch. Tiefgreifende Beziehungen können sich auch über die Zeit entwickeln, vielleicht aus einer Freundschaft entstehen oder sogar einer anfangs bestehenden Antipathie. Zu schnell sind wir geneigt zu urteilen, den anderen in eine Schublade zu stecken, ausgelöst durch bestimmte Worte, Verhaltensweisen oder auch Informationen von Dritten. Der zweite oder dritte Anlauf sich näherzukommen wird dadurch noch etwas schwieriger. Es ist dann geradezu wie auf einem Minenfeld, das es zu überwinden gilt. Vielleicht auch von jeder Seite geschickt platzierte Tretfallen, bei denen man genüsslich darauf wartet, dass der andere hineintappt. Ist zwar etwas gemein, aber doch sehr menschlich. Wobei diese kleinen Gemeinheiten oder Neckereien auch schon etwas aussagen können über eine potenzielle Nähe. Ist einem jemand vollkommen gleichgültig, bringt man ja nicht einmal die Energie zum Necken auf. Insofern brauchen manche Beziehungen Zeit, müssen erarbeitet werden oder auch reifen, wie ein guter Tropfen Wein. In weiterer Folge können diese Beziehungen auch tragfähiger sein als die romantischen, sind sie doch bereits von Beginn an erprobt im Umgang mit unterschiedlichen Auffassungen und Standpunkten. Es wird dann nicht erwartet, dass man sich immer einig sein muss, es wird toleriert und geschätzt, dass der andere Meinungen vertritt, die der eigenen nicht hundertprozentig entsprechen. Das kann sogar als Bereicherung gewertet werden, nicht die Abbildung eines selbst neben sich zu haben, sondern einen Menschen, der einen im besten Fall ergänzt, genau das komplettiert, was einem fehlt. Dadurch können sich beide Partner nicht nur ergänzen und von den Andersartigkeiten des jeweils anderen nutzen, sondern auch sich fördern und fordern und gemeinsam wachsen. ★