

Wolfgang Schmidbauer

Animalische und narzisstische Liebe

Zur Paaranalyse der romantischen
Bindung

Leben Lernen



Klett-Cotta



Leben Lernen

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Führt das romantische Liebeskonzept Paare in die Sackgasse einer narzisstisch gefärbten Bindung? Wo die symbiotische Zuwendung zueinander das Selbstgefühl jedes Partners auf die angenehmste Weise steigern und damit Ängste beschwichtigen konnte, werden häufig kleine oder größere Kränkungen, ein Nachlassen der Aufmerksamkeit zur Bedrohung von Erotik und letztlich auch der Liebe. In der Paaranalyse geht es, wie Wolfgang Schmidbauer an vielen Beispielen zeigt, darum, Paaren wieder einen Zugang zur »animalischen« Ebene ihrer Beziehung zu zeigen. Die animalischen Gefühle orientieren sich an Lust und Unlust, zärtliche Nähe wird aktiv hergestellt und nicht vorwurfsvoll eingeklagt, wie es in der narzisstischen, an der Sicherung des Selbstgefühls interessierten Liebe meist geschieht. Ein wichtiges Korrektiv in unserer narzisstisch geprägten Zeit.

Wolfgang Schmidbauer

Animalische und narzisstische Liebe

**Zur Paaranalyse der
romantischen Bindung**

Klett-Cotta

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Janet/Adobe Stock

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89316-8

E-Book ISBN 978-3-608-12163-6

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20619-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Die Komponenten der Liebe	10
Das verlorene Gleichgewicht	13
Entwicklung endet erst im Tod	19
1 Der verängstigte Mann	25
Kurze Kulturgeschichte der Geschlechterbeziehung	25
Die Implosion des männlichen Selbstgefühls	28
Aus dem kalten Ende wird kein warmer Anfang.....	34
Der Eremit im Kinderzimmer – oder die Angst vor der Liebe	38
2 Riskante Entwicklungen	43
Die Spaltung	51
3 Die Witwe von Ephesus	54
Die Überlebenden	66
Zur Psychoanalyse der Manipulierbarkeit	70
Die romantische Nekrophilie.....	74
4 Die erste und die zweite Liebe	78
Latenz als Dauerzustand	90
Die Einsicht in eigene Grenzen	95
Im Ritual legieren sich animalische und narzisstische Anteile	102
Wie sich Rituale bilden	105
Ritual und Gegenritual	107
Ritual und Distanz	115

5 Eifersucht	120
Der Sex der anderen	125
Kontrolle, Gewalt und Würde	132
6 Tödlicher Ernst und romantische Ironie	136
Vom Fürstenhof zum Supermarktparkplatz	139
Vom Segen der Ironie	145
Auf dem Weg zur Kälte	147
Von der romantischen Liebe zur negativen Bindung	158
Schluss	162
Literatur	166

Vorwort

Die romantische Liebe fasziniert nicht deshalb, weil sie oft gelingt und insgesamt befriedigender ist als die Zweckgemeinschaft der arrangierten Ehe. Im Gegenteil: *Gerade weil sie so selten ihr Versprechen erfüllen kann, hängen wir so intensiv an ihr und sind bereit, ihr Scheitern nicht als Konstruktionsfehler zu deuten und den nächsten Versuch zu starten.*

Die Bereitschaft, Scheitern und Leid zu vergessen und alle Hoffnung auf das seltene Gelingen zu setzen, hat die romantische Liebe triumphieren lassen und die Moderne verführt, auf diesem unsoliden Fundament die ebenso riskante wie kreative Kleinfamilie zu errichten.

Die Psychoanalyse hat die animalischen Wurzeln der Liebe freigelegt und gegen die Kulturforderungen verteidigt. Freud hat nicht vorausgesehen, dass in der Konsumgesellschaft weniger Verdrängung, Verleugnung und Schuldgefühl erotische Beziehungen belasten, als das Streben nach narzisstischer Aufwertung und symbiotischer Harmonie. Wer die romantischen Ideale nicht durch Ironie und Humor entschärft, läuft Gefahr, reale Nähe zu verlieren.



Die Frau und der Philosoph
Holzschnitt von Hans Baldung Grien

Einleitung

Die Analysandin, eine 50-jährige Akademikerin, hat mit einem langjährigen Freund einen schönen Abend entworfen: gemeinsam kochen, bei Kerzenlicht essen, Gespräche, je nach Stimmung auch Sex. Es ist seine Küche, er ist stolz auf seine Geräte und faucht sie an, als sie mit dem Messer ein Stück Gemüse in der Pfanne zerkleinert, pass doch auf, die Beschichtung geht kaputt. »Er hat mich so aggressiv angeschaut, hat richtig gefunktelt, ich hab ihm doch nichts getan, die Stimmung war verdorben, ich hatte wenig Appetit, hab mich so durch den Abend geschleppt, er war dann wieder ganz lieb, ich wollte aber nicht bleiben, er hat mir noch angeboten, mir die Reste des Auflaufs einzupacken. Aber ich glaube, es wird nichts mit uns, er ist einfach nicht der Richtige.«

»In solchen Konflikten«, sage ich hinter der Couch, »gibt es eine animalische und eine romantische oder narzisstische Lösung.«

»Und die wären?«

»Animalisch ist es, sich anzuknurren und sich dann wieder zu vertragen, als ob nichts gewesen wäre. Narzisstisch ist es, den Konflikt festzuhalten und nach einer Möglichkeit zu suchen, dass er sich niemals wiederholt. Das wäre dann das romantische Ideal.«

»Dann suche ich doch eher nach der narzisstischen Lösung.«

Diese ängstlich getönte Suche der Analysandin lässt sich mit ihrer frühen Erfahrung einer nicht belastbaren Mutter verbinden: Die Tochter fühlte sich nicht in ihren Emotionen geschützt. Sie war zu selten sicher, ob sie auch nach Äußerungen von Ärger und Distanzbedürfnis die wohlwollende Mutter wiederfinden würde. So verbinden sich frühe Erfahrung und romantische Sehnsucht: Das romantische Ideal lässt sich nur dadurch stabilisieren, dass es *verloren und wiedergefunden* werden darf.

Rein psychologisch, ohne Wissen um Geschichte und Soziologie, lässt sich das romantische Ideal nicht verstehen. Es besteht aus Zitate, aus Erwartungen, welche frühere Gesellschaften aus mündlichen, später schriftlichen Traditionen schöpften, während heute die optischen Medien, Film und Video dominieren. Die erotische Bindung beruht auf einer Idealisierung, die sich aus dem aufbaut, was das Ich über *die Liebe* weiß. Diese Idealisierung wurde in traditionellen Kulturen durch starke Normen für Männer und Frauen stabilisiert; es gab in diesen Normen keine Homoerotik, keine Bisexualität.

Der Schritt zur romantischen Bindung ist auch einer aus diesen Normen heraus, in eine Vielfalt hinein, die zu dem neuen Modus der individualisierten Gesellschaft gehört: Es geht jetzt um Entwicklung, um Vielfalt, um Selbstverwirklichung. Die idealisierte Bindung wird weniger durch Normen, mehr und mehr durch Empathie aufrechterhalten. Das bedeutet mehr Freiheit und mehr offenkundiges Scheitern: Ehen sind jetzt »zerrüttet«, wenn Partner miteinander unzufrieden sind; die Suche nach einem Schuldigen tritt zurück.

Die Komponenten der Liebe

1. Das Animalische verbindet den Menschen mit den Säugetieren und äußert sich unter anderem in der Nähe und Aufmerksamkeit, mit der wir Tiere beobachten, sie in unseren Haushalt aufnehmen, uns mit ihnen identifizieren und ihnen nahe fühlen. Es ist geprägt vom Erleben der aus dem Körperinneren stammenden Erfahrungen von Lust und Unlust, die Nahrungsaufnahme, Ausscheidung, Schutz vor Kälte und Hitze steuern. Es schafft unkomplizierte, leicht nachvollziehbare Verbindungen zwischen Innen- und Außenwelt. Das Animalische macht »gleich« – alle Menschen kennen Hunger und Durst, jeder »muss mal«. Die Beobachtung von Tieren ist ein Lehrmeister der von der Lebensphilosophie gepriesenen Fähigkeit des *carpe diem*¹, sich ganz dem Augenblick hinzugeben. Tiere un-

¹ *Carpe diem* (wörtlich: »Pflücke den Tag«) ist eine Sentenz aus der um 23 v. Chr. entstandenen Ode »An Leukonoë« des römischen Dichters Horaz. Sinngleich das deutsche Lied »Freut euch des Lebens«.

tereinander behandeln verlässlich Kinder wie Kinder und Erwachsene wie Erwachsene. Symbiotische Zuwendung endet klar. Die Nähe-Distanz-Regulierung zwischen Erwachsenen hat eine impulsive Grundlage. Sobald das Tierkind selbst für sich sorgen kann, reagiert die Mutter eindeutig abweisend, wenn es Nähe sucht und Milch haben möchte. Die romantische Auffassung der Liebe imaginiert hingegen einen Dauerzustand wechselseitiger Empathie und bietet dadurch Ansatzpunkte für Fixierungen und Ansprüche, die dem animalischen Modell fremd sind.

2. Die narzisstische Komponente wird vom Erleben eines kulturell vermittelten Selbstbildes getragen, das Scham- und Schuldgefühle bewachen. Während in der psychiatrischen und auch in der testpsychologischen Tradition Narzissmus als Störung angesehen wird, die durch Eitelkeit, Mangel an Empathie und durch exzessives Geltungsbedürfnis charakterisierbar ist, untersucht die Psychoanalyse vor allem die *Entwicklung* des Selbstgefühls und seine Verbindung zum Erleben von Beziehungen, die es festigen oder gefährden. Die narzisstische Störung fällt vor allem dann auf, wenn das Selbstgefühl nicht durch Austausch nach dem Motto *gelten und gelten lassen* gefestigt wird, sondern durch Raubbau: Wie kann ein grandioses Ego möglichst viel Geltung ohne Rücksicht auf andere sammeln? Die animalische Steuerung des Verhaltens mit ihren klaren, impulsiven und hedonistischen Strukturen kann die komplexen narzisstischen Bedürfnisse integrieren, wenn das kleine Kind sich beschützt und in seinen vitalen Äußerungen angemessen gespiegelt erlebte. Wo das nicht der Fall war und die autoerotischen Orientierungen instabil bleiben, droht die Gefahr, dass die lebenserhaltenden animalischen Steuerungen nicht zuverlässig arbeiten. Narzisstische Modelle erleben die animalischen Forderungen als Gefahr. Sie entwerfen ideale Bilder und suchen von außen her Körper und Psyche zu formen, wie im Fall der Essstörungen oder der Geschlechtsdysphorie. Eine narzisstische Orientierung fragt, was richtig ist, was falsch, während eine animalische Lust sucht. Narzisstische Haltungen neigen zur Kompromisslosigkeit, zu Stolz, Vorurteil und Rachsucht. Eine animalisch fundierte Orientierung

hingegen sucht nach ökonomischen Lösungen und akzeptiert Kompromisse.

Während in einer voranalytischen Betrachtung des Narzissmus dieser als »schlecht« und sein Fehlen (bzw. seine Verleugnung) als »gut« gelten, ist die dynamische Auffassung von der Einsicht geprägt, dass narzisstische Bedürfnisse zum Menschen gehören. Wesentlich ist, wie sich der Narzissmus entwickelt, ob er auf einer primitiven Stufe bleibt oder reifen kann. Der primitive Narzissmus gehorcht dem fanatischen Alles-oder-nichts-Prinzip. Er spaltet, es gibt nur »ganz gute« oder »ganz schlechte« Objekte. Reifer Narzissmus lässt die guten Aspekte einer geliebten Person weiterhin gelten, wenn sich diese lieblos verhalten hat.

Die klinischen Aspekte des Animalischen und des Narzisstischen lassen sich so zusammenfassen: Wer die impulsive, zyklische Welt des Animalischen kontrolliert, um narzisstische besetzte Ideale zu bewahren, schützt sich vor Ängsten, riskiert aber depressive Zustände. Wer umgekehrt die Ideale preisgibt, weil animalische Impulse locken, ist weniger durch Depressionen gefährdet, aber vermehrt (Verlust-)Ängsten ausgesetzt.

3. Die romantische Haltung verbindet die animalischen und narzisstischen Bestandteile der Liebe zu einer idealen Konstruktion. Ihr Kern ist eine wechselseitige Idealisierung: das Gegenüber verkörpert die eigene Sehnsucht nach vollkommener Harmonie der narzisstischen und der animalischen Komponenten. In der Verbindung werden frühere, etwas aus Kindheitstraumen stammende Hemmungen gelöscht und die in das Gegenüber projizierten Stärken werden Teil des eigenen Ich. Zu den (illusionär) überwundenen Schwächen gehört das Gefühl, isoliert zu sein. In Schillers Ode an die Freude ist das so formuliert:

Ja – wer auch nur eine Seele
Sein nennt auf dem Erdenrund!
Und wers nie gekonnt, der stehle
Weinend sich aus diesem Bund!

Die romantische Liebe wird nicht, wie die traditionelle Ehe, durch Gehorsam gefestigt, sondern durch Empathie. Das fordert ständige Abstimmung mit dem Gegenüber und ein intensives Interesse an ihm, um die Entwicklungsmöglichkeiten der Beziehung zu erkennen und zu fördern. Das macht die romantische Liebe so attraktiv, fördert aber auch unrealistische Erwartungen, vor allem weil ähnliche Haltungen auch auf Kinder treffen, die den Liebesbund erweitern (und gefährden). Errungenschaften des reifen Narzissmus, Kreativität, Ironie und Humor sind unverzichtbar, um Höhenflug und Absturz zu mäßigen.

Das verlorene Gleichgewicht

Es ist ein Privileg meines Berufs als Einzel- und Paartherapeut, dass ich mit solchen Konflikten manchmal nur einmal, dann aber auch wieder über Jahre hin zu tun habe. In der Paaranalyse lässt sich die Störung der Idylle an Beispielen klären, getragen von der Hoffnung, dass das Paar in Zukunft anders damit umgehen kann. In der Einzelanalyse wird deutlich, wie groß die Neigung ist, solche Szenen zu wiederholen, wie oft es nötig ist, das Muster durchzuarbeiten.

Das Animalische ist leichter zu fassen als das Narzisstische. Die Reaktion des Mannes, der die Beschichtung seiner Pfanne vor dem Messer seiner Liebsten schützen will, zeigt ein Dilemma. Tiere haben keine beschichteten Pfannen, daher scheint es auch krumm, die Aggression des Verteidigers mit dem Animalischen zu verbinden. Dennoch halte ich an dem Begriff fest. Die Erinnerung an das Tier gibt der menschlichen Impulsivität etwas wie Unschuld und Tradition zurück. Sie erleichtern es, belastete Situationen zu verarbeiten, während die Überschätzung des Narzisstischen in die Ödnis moralischer Korrektheit führt.

Die narzisstische Dimension wurzelt in der Symbiose zwischen Mutter und Kind, der Ausschließlichkeit einer lebenswichtigen und nicht teilbaren Beziehung. Eben diese Qualitäten haben die Symbiose zu einer mächtigen Triebkraft der kulturellen Entwicklung gemacht. Es war nur nötig, sie mit deren unentbehrlichen Werkzeugen

gen, zu denen auch Mythen und Werte gehörten, in eine ähnlich exklusive und leidenschaftliche Beziehung zu setzen.

Der empörte Eigentümer kann nicht gleichzeitig seine Werte beschützen und pfleglich mit seiner Freundin umgehen; die empörte Freundin verliert mit ihm und subjektiv durch ihn die Möglichkeit, sich sexueller Nähe zu erfreuen, weil *die Beziehung nicht stimmt*. Es ist für sie unerträglich, dass die Haut der Pfanne wichtiger sein soll als die ihrige.

Das symbiotisch-romantische Missverständnis sieht so aus: Der eine glaubt, er dürfe die Haut seiner Pfanne verteidigen, denn *die Freundin wisse doch genau, dass sie ihm tausendmal wichtiger ist als jede Pfanne*, und wenn sie das nicht wissen und ihm eine Szene machen wolle – was sei dann von ihrer Liebe zu halten? Der Freundin freilich ist sein zorniger Blick Beweis genug – er liebt sie nicht, denn wenn er das täte, würde er so nicht blicken.

Was die Frau so empfindlich auf den Ärger ihres Freundes reagieren lässt, ist ebenso wie dessen Verteidigung seiner Pfanne Folge der Erwartungen an die Konstanz einer narzisstisch besetzten Welt. Solche Erwartungen leugnen die animalische Realität: Suche nach Lust, kämpferische Ungeduld, ständige Wachsamkeit, Impulse hin zu Kampf oder Flucht. Sie schwächen die Fähigkeit, es sich nach dem ersten und vor dem nächsten Konflikt einfach gut gehen zu lassen.

In der paaranalytischen Arbeit geht es darum, ein verlorenes Gleichgewicht zwischen den animalischen und den narzisstischen Anteilen der Beziehung wiederzufinden. Die animalischen Gefühle orientieren sich an Lust und Unlust, die narzisstischen an der Sicherung des Selbstgefühls. Sobald Ängste vor Unsicherheit, Kränkung und Schmerz überhandnehmen, schwindet die Erotik und mit ihr die Chance für eine periodische Auflösung und Wiedergeburt des urteilenden Ichs.

Der am Scheideweg der Evolution menschlicher Gesellschaften vollzogene Schritt zu einer Paarbindung, in der Mutter-Kind-Symbiose und sexueller Trieb zu einem Bündel geschnürt wurden, ist schöpferisch und riskant zugleich. Im guten Fall sorgt das narzisstische Element für einen sicheren Raum, in dem sich die animalischen Bedürfnisse als Kraftquelle entfalten können; im schlechten veren-

det die animalische Energie unter den Trümmern des in kompromissloser Sturheit zerstörten Gebäudes.

Die Psychoanalyse ist ein Anwalt des Animalischen im menschlichen Leben. Freud sah ihre wichtigste Aufgabe darin, mit wissenschaftlichen Argumenten gegen kulturelle Forderungen vorzugehen, die den Einzelnen schaden.

Paaranalyse kann Paare darin unterstützen, einen neuen Zugang zu der animalischen Ebene ihrer Beziehung zu finden. Ein Gegenüber, mit dem gemeinsam sich einmal das Selbstgefühl steigerte und Ängste zurücktraten, hat sich in eine Quelle von Zweifeln und Ängsten verwandelt. Männer und Frauen *sehen* keine erwachsene, erotisch attraktive Person mehr, die sie hochschätzt und liebt, sondern ein feindliches Überich. Gegen dieses wehren sie sich mit den eigenen Normen. Dialoge werden lauter – und kälter. Sie verbannen erotische Gedanken aus ihrem Erleben und richten sich auf Angriff und Verteidigung ein.

Um sich zu entfalten, brauchen Zärtlichkeit und Erotik einen Raum, in dem Nähe aktiv hergestellt und nicht vorwurfsvoll eingeklagt wird. Die animalische Ebene lässt sich bei spielenden Kindern gut beobachten: Näheangebote werden angenommen oder abgelehnt, beides geschieht intuitiv und spontan, Zurückweisungen führen nicht zu Rückzug, sondern zum nächsten Versuch bei diesem oder auch einem anderen Objekt.

Das ändert sich dramatisch in Pubertät und Adoleszenz. Intuition und Spontaneität treten zurück, Zweifel an der eigenen Attraktivität und Ängste vor Zurückweisung bedrücken das Ich. Erwachsen zu werden hat sich aus einem Prozess biologischer Reifung zu einer Beziehungsdynamik verwandelt. Das war unausweichlich, aber es kostete einen emotionalen Halt, den die Offenheit gegenüber den elementaren Angeboten des Körpers bietet. Sie schützen uns vor der Depression.

Die von ihren narzisstischen Strukturen beherrschte Psyche errichtet eine manische Abwehr, die ihre kreatürlichen Grenzen ebenso leugnet, wie sie Leben und Vielfalt opfert. Eine solche Abwehr heißt die Machbarkeit von Glück; wer im Leben alles richtig macht, findet das Paradies auf Erden. Wenn diese Abwehr zusammenbricht,