

Dean C. Delis • Cassandra Phillips

**ICH LIEB  
DICH NICHT,**



**WENN DU  
MICH LIEBST**

Nähe und Distanz in  
Liebesbeziehungen



ullstein

Dean C. Delis • Cassandra Phillips

**ICH LIEB  
DICH NICHT,**



**WENN DU  
MICH LIEBST**

Nähe und Distanz in  
Liebesbeziehungen

  
ullstein

## Das Buch

Die beiden Autoren beschäftigen sich in diesem Buch mit »paradoxen Leidenschaften«, wie sie in unausgewogenen Partnerschaften entstehen: Der eine liebt stärker als der andere. Er fängt an zu klammern und zu leiden – und verschärft damit nur die Bindungsängste des Partners.

Prof. Dean C. Delis zeigt gemeinsam mit der freien Autorin Cassandra Phillips, welche Vorbedingungen oftmals bei einer so schmerzlichen Liebe gegeben sind. Zudem bieten sie wirksame Therapieansätze wie Kommunikationstraining, Ursachenforschung und Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. Mit ihrer Hilfe können Paare endlich ein gesundes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz aufbauen.

## Die Autoren

Dean C. Delis ist Psychotherapeut und Professor für Psychiatrie an der University of California. Dort lebt er auch mit seiner Familie.

Cassandra Phillips ist freie Autorin und lebt mit ihrer Familie auf Hawaii.

Dean C. Delis  
Cassandra Phillips

# Ich lieb dich nicht, wenn du mich liebst

Nähe und Distanz  
in Liebesbeziehungen

Aus dem Amerikanischen  
von Sabine Steinberg

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-taschenbuch.de](http://www.ullstein-taschenbuch.de)

**Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen,  
wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung,  
Speicherung oder Übertragung  
können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.**

Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch  
1. Auflage Januar 2011  
© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2010  
© 2003 für die deutsche Ausgabe Ullstein Heyne List GmbH & Co. KG  
© 2000 für die deutsche Ausgabe by  
Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG, München  
© 1991 für die deutsche Ausgabe by Econ Verlag, Düsseldorf  
© 1990 by Dean C. Delis/Cassandra Phillips  
Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The Passion Paradox*  
(Bantam Books)  
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München  
Titelabbildung: Blume © Roman Sigaev/shutterstock  
eBook-Konvertierung: CPI - Ebner & Spiegel, Ulm  
Printed in Germany  
eBook ISBN 978-3-548-92116-7

*Meinen Eltern  
Leftare und Irene Delis  
gewidmet*

# Inhalt

[Dank](#)

[Einleitung](#)

## 1. [Teil Die schmerzlichen Vorbedingungen für ungleiche Liebe](#)

1. [Kapitel Wenn man sich verliebt – Die Freuden und Gefahren der Leidenschaft](#)
2. [Kapitel Die Balance halten – Machtwechsel in Beziehungen](#)
3. [Kapitel Die Überlegenen – Die Last der Macht](#)
4. [Kapitel Das Bindungs-Ambivalenz-Syndrom \(BAS\)](#)
5. [Kapitel Die Unterlegenen – Wenn Liebe weh tut](#)
6. [Kapitel Phönix aus der Asche – Die Renaissance des Unterlegenen](#)

## 2. [Teil Wie man eine gleichberechtigte Partnerschaft aufbaut](#)

7. [Kapitel Alte Entscheidungen verwerfen](#)
8. [Kapitel Miteinander reden – Wie Ihre Beziehung durch Kommunikation ins Gleichgewicht kommt](#)
9. [Kapitel Was Unterlegene tun können – Sieben Strategien zur Gleichberechtigung](#)
10. [Kapitel Was Überlegene tun können – Sieben Wege, um](#)

der Liebe eine Chance zu geben

11. Kapitel Die Suche nach den Wurzeln - Welche Rolle spielen Situationen, Geschlecht und Anziehungskraft?
12. Kapitel Das ausgeglichene Selbst - Eine Einführung in Persönlichkeitsstile
13. Kapitel Die Persönlichkeit des Unterlegenen - Lernen Sie, sich zu mögen
14. Kapitel Die Persönlichkeit des Überlegenen - Lernen Sie, verwundbar zu sein
15. Kapitel Wann man gehen muß
16. Kapitel Wie man mit der paradoxen Leidenschaft in Ehe und Partnerschaft leben kann

Nachwort



## Dank

Viele Freunde und Kollegen teilten mir ihre intimsten Gedanken bezüglich Liebe und Partnerschaft mit. Unsere lebhaften Diskussionen halfen mir, meine Gedanken über die seltsame Beziehung zwischen Leidenschaft und Machtausübung zu ordnen. Ich danke besonders John Fleer, Mark Zaslav, Mat Blusewicz, Edith Kaplan, Alan Fridlung, Corinne Grieco und Nick und Chris Lowe. Dan Wile und Hilde Burton hatten großen Einfluß auf meine Sicht der Psychotherapie, und ich danke ihnen für ihre wertvollen Anregungen.

Meine Patienten haben mir wertvolle Erkenntnisse eröffnet, wie man sich Beziehungsproblemen stellt und sie überwindet. Ich danke ihnen für ihren Mut und ihre Weisheit. Einige ihrer Geschichten sind in diesem Buch enthalten, um Schlüsselstellen zu verdeutlichen, aber die Namen wurden natürlich geändert.

Cassandra Phillips ist mehr als eine begabte Autorin. Sie ist auch eine scharfsinnige Beobachterin der menschlichen Natur. Ihr intuitives Wissen über Menschen und Beziehungen hat dieses Buch unschätzbar verbessert. Ich werde mich immer gern an unsere kreativen Kämpfe und die große Freude erinnern, die es bereitete, als wir dieses Buch schufen.

Sandy Dijkstra, unsere Agentin, hat als erste erkannt, welche Möglichkeiten in diesem Buch stecken. Sie war zu

jedem Zeitpunkt eine Quelle der Ermunterung. Sie war auch so klug, zu erkennen, daß Cassandra und ich ein ideales Gespann waren.

Toni Burbank, unsere Lektorin, bot uns bei unserer Arbeit stets Ruhe und Unterstützung. Ihre Ideen zur Gliederung, zum Stil und zum Inhalt des Buches, waren stets brilliant. Fran Fishers redaktionelle Bearbeitung und Nancy Dimsdales graphische Arbeit waren großartig.

Ich habe von meinen Eltern viel über das Leben und die menschliche Natur gelernt. Ihre bedingungslose Liebe zu mir hat mir immer den Mut gegeben, nach höheren Zielen zu streben. Meine Mutter half mir, die Forschungsarbeiten für das Buch zu leisten, und ihre Reaktionen auf verschiedene Konzepte haben mich sehr beeinflußt. Die Anregung und Kritik meines Vaters haben mir dazu verholfen, ein besserer Autor zu werden.

Können Sie sich vorstellen, mit jemandem verheiratet zu sein, der ein Buch mit dem Titel *Ich lieb' dich nicht, wenn du mich liebst* schreibt? Meg war nicht nur meine erste Anlaufstelle, sondern auch mein Testpilot für die Strategien zur Überwindung der paradoxen Formen der Liebe. Ich bin glücklich, mit ihr verheiratet zu sein, und glücklich, weil wir unsere beiden Jungs, Patrick und Drew, haben.

Die Ko-Autorin möchte Sandy Dijkstra für ihren Scharfsinn und ihr Vertrauen, Dean, weil es wundervoll war, mit ihm zu arbeiten, und ihrem Ehemann Bob Burkey für seine Anregungen und seine Liebe danken.

*Hermia:* Er liebt mich stets, trotz meiner finstern Mienen.

*Helena:* O lernte das mein Lächeln doch von ihnen!

*Hermia:* Ich fluch' ihm, doch das nährt sein Feuer nur.

*Helena:* Ach, hegte solche Kraft mein Liebesschwur!

*Hermia:* Je mehr gehaßt, je mehr verfolgt er mich.

*Helena:* Je mehr geliebt, je ärger haßt er mich.

*William Shakespeare,  
Ein Sommernachtstraum  
1. Akt/1. Szene*

Wo Liebe herrscht, existiert der Wille nach Macht nicht;  
und wo Macht vorrangig da ist, fehlt die Liebe.  
Das eine ist der Schatten des anderen.

*Carl Gustav Jung*

## Einleitung

Vor ein paar Jahren lernte ich auf einem Inlandflug zufällig eine zukünftige Klientin kennen. Sie war sehr gut gekleidet und attraktiv – anscheinend eine berufstätige Frau. Ich schätzte sie auf etwa siebenunddreißig Jahre. Als sie sich neben mich setzte, fiel mir ihr verwirrter, besorgter Gesichtsausdruck auf. Sie war jemand, der »mit einem Menschen reden mußte«.

Ich war auf dem Weg nach New York, um dort einen Vortrag über einen psychologischen Test, den ich entworfen hatte, zu halten. Ich hatte mir vorgenommen, während des Fluges noch ein paar Korrekturen vorzunehmen, so daß ich froh war, daß meine Nachbarin kein Gespräch mit mir anfing. Statt dessen zog sie ein bekanntes Buch über Probleme in der Partnerschaft aus ihrer Reisetasche. Ich wurde neugierig, weil dieses Thema von speziellem Interesse für mich war.

Während des Mittagessens unterhielten wir uns ein wenig. Liz war Finanzanalystin und mußte oft beruflich an die Westküste reisen. Mich interessiert immer, wie Menschen auf meinen Beruf reagieren. Manche sagen nichts mehr, manche werden ein wenig reizbar, und andere schütten offen ihr Herz aus. Liz gehörte zur letzten Gruppe. Interessanterweise wollte sie wissen, ob ich mit der Arbeit des Autors, dessen Buch sie gerade las, vertraut war. Ich bejahte ihre Fragen und fügte hinzu, daß ich gern erfahren

würde, welchen Eindruck sie davon hätte. Damit begann eine Unterhaltung, die mich völlig veränderte.

Liz sagte:

»Ich habe das Gefühl, daß dieses Buch nur für mich geschrieben wurde. Es ist irgendwie unheimlich.«

Ich fragte sie wieso. Sie hob das Buch hoch und sagte:

»Ich stecke mitten in einer Beziehungskrise. Ich bin zwischen zwei Männern hin und her gerissen, meinem Ehemann ... und einem Mann, mit dem ich an der Westküste zusammenarbeite. Ich könnte die Wände hochgehen. Mein Mann, Nate, ist der netteste Mensch der Welt. Er ist Arzt. Er würde alles für mich tun. Nach zwölf Jahren Ehe schenkt er mir immer noch ohne besonderen Anlaß Rosen, und er erinnert sich an alle besonderen Tage, zum Beispiel an den Jahrestag unserer ersten Begegnung. Das verursacht mir große Schuldgefühle, denn obwohl ich ihn liebe, verliere ich schnell die Geduld mit ihm. Und ich fühle mich noch schlechter, weil er alles, was ich ihm antue, erträgt und immer netter und netter wird. Besonders in letzter Zeit, wo ich es nun wirklich nicht verdiene.«

Mir fiel auf, daß ihre Stimme gepreßter klang, als sie über ihren Mann und ihre Ehe sprach. Aber als sie über ihren Geliebten redete, änderte sich ihre Haltung völlig. Plötzlich sprach sie voller Eifer – zumindest anfangs.

»Ich lernte Doug vor einem Jahr kennen. Er ist unser Berater an der Westküste. Er ist jünger als ich, und Sie würden vielleicht sagen, daß er ein Kind der heutigen Zeit ist. Zuerst war ich skeptisch, als er anfang, mit mir zu flirten. Ich dachte, daß ich nicht sein Typ bin. Aber er schien es ernst zu meinen. Ich merkte, daß ich mich immer mehr in ihn verknallte, aber ich hoffte, daß es dabei blieb. Na, egal, das ging etwa vier Monate lang so. Ich war Nate nie untreu, und deshalb dachte ich schließlich: Zum Teufel, fang mit Doug

was an - nur ein kleiner Seitensprung. Doch nachdem ich mit ihm zusammen ein paar Reisen unternommen hatte, erkannte ich, daß es etwas mehr war als nur ein Seitensprung. Doug ging mir nicht mehr aus dem Kopf, und ich rief ihn sehr oft vom Büro aus an. In unserem Büro gibt es eine junge Frau, die auch Analytistin ist. Eines Tages wurde sie an die Westküste geschickt, und ich wurde verrückt vor Eifersucht, weil ich glaubte, daß sie sich auch in Doug verlieben müßte.«

Ich entgegnete das, was von mir erwartet wurde - daß das für sie eine ziemlich nervenaufreibende Zeit gewesen sein mußte. Sie lächelte ironisch.

»Meine Eifersucht erwies sich als grundlos, und Doug und ich kamen uns sehr nahe. Mir wurde himmelangst. Ich fühlte mich entsetzlich. Ich hatte einen Ehemann, von dem andere Frauen nur träumen können, und Sie haben ja gehört, was ich ihm angetan habe. Ich habe immer wieder beschlossen, mit Doug Schluß zu machen, aber sobald ich ihn sah, litt ich unter einer Art Gedächtnisschwund. Ich dachte immer nur daran, wie sehr ich ihn liebte. So ging das sieben Monate weiter. Schließlich fing ich an zu glauben, daß Doug und ich vielleicht wirklich füreinander bestimmt waren. Ich habe keine Kinder, und deshalb bin ich nicht an New York gebunden. Es wäre leicht für mich gewesen, mich in unser kalifornisches Büro versetzen zu lassen. Doug verhielt sich mir gegenüber etwas distanzierter, deshalb dachte ich, ich sollte besser schnell handeln.«

Sie machte eine Pause. Der bekümmerte Gesichtsausdruck, den ich schon vorher an ihr gesehen hatte, kehrte zurück.

»Also brachte ich ihm klassische goldene Manschettenknöpfe mit. Ich hatte mir fest vorgenommen, ihm meine Idee mitzuteilen. Aber Doug war reservierter als je zuvor. Er fragte mich, was ich wollte, und das verwirrte

mich völlig. Ich sagte nur, daß es schön wäre, wenn wir mehr Zeit miteinander verbringen könnten. Er erwiderte: »Manchmal ist es am besten, man geht, wenn es am schönsten ist.« Mir war zumute, als ob Eiswasser durch meine Adern flösse. Ich tat so, als hätte er einen Witz gemacht. Aber ich bin mir fast sicher, daß er eine andere kennengelernt hat. Ich sage Ihnen - ich bin reif für die Irrenanstalt.«

Wir redeten noch ein bißchen. Dann fragte ich Liz, ob das Buch ihr in ihrer Lage helfen würde.

»Es zeigt mir wirklich, warum meine Beziehungen so verfahren sind. Jetzt weiß ich, daß alles aus meiner Angst vor emotionaler Nähe resultiert. Deshalb habe ich meinen Mann all diese Jahre auf Armeslänge von mir ferngehalten. Und ich weiß auch, daß ich auf eine ungesunde Art und Weise von Doug abhängig bin. Meine Eltern haben mich wahrscheinlich so erzogen, daß ich mir immer die falschen Partner aussuche - obwohl ich als Kind sehr glücklich war. Das basiert alles auf einem geringen Selbstbewußtsein und dem Verlangen, mich zu bestrafen - vielleicht weil meine Eltern zu liebevoll waren und ich nicht damit umgehen konnte ...«

### **An den falschen Orten nach den Schuldigen suchen**

Viele Menschen machen eine Therapie, weil sie Beziehungsprobleme haben. Ich hatte mich schon seit langem darüber gewundert, daß es so schwierig ist, dauerhaften Genuß in der Liebe zu finden, und daß man oft nur Schmerz erfährt. Es scheint nur eine Art perversen Sinn zu geben, daß Liebe, die schönste menschliche Emotion, zugleich auch die größte Strafe sein kann.

Als ich zuhörte, wie Liz sich in Stücke zerpfückte, spürte ich, daß in mir ein neues Interesse erwachte. Hier war eine sehr kluge und attraktive Frau, die sich selbst als emotionalen Müll definierte. Einerseits klang sie wie jemand, der Angst vor einer Bindung hat, weil sie vor wirklicher Nähe in ihrer Ehe zurückschreckte. Andererseits verhielt sie sich bei Doug wie eine »Frau, die zu sehr liebte«, und war abhängig von einem lieblosen Mann. Mit anderen Worten – die Selbsthilfebücher boten ihr genau gegensätzliche Diagnosen an. Aus dem, was sie über ihre Eltern berichtete, zog ich den Schluß, daß sie mit einer sehr fürsorglichen Familie gesegnet war, nicht mit dem Typ einer dysfunktionalen Gruppe, die die Ursache dafür sein kann, daß man üble Verhaltensmuster in der Partnerschaft bis zum Erwachsensein mitschleppt.

Ich hatte ehrliches Mitgefühl mit Liz. Liebe *kann* einen wirklich verrückt machen. Und es ist egal, ob die Beziehung neu ist oder schon lange andauert. Die Angst vor Zurückweisung zum Beispiel kann die Ursache für niedriges Selbstwertgefühl, extreme Angst, Überreaktionen und eine Besessenheit bezüglich der geliebten Person, die die junge Liebe übertrifft, sein.

Wenn andererseits *Ihre* Liebe anfängt zu verblassen, dann könnten Sie gefühllos werden. Sie könnten sich darum sorgen, daß Sie unfähig sind zu lieben, oder Sie könnten schwere Schuldgefühle entwickeln.

Ich habe all diese Gefühle gehabt, genau wie Liz und ebenso *wie jeder, mit dem ich sprach und der schon einmal verliebt gewesen ist*. Anscheinend sind diese sehr intensiven Gefühle ganz normal.

Aufgrund ihrer Situation erlebte Liz beide Seiten der Liebe zur selben Zeit. Kein Wunder, daß sie emotional daran zerbrach. Mich verblüffte, daß sich ihr gesamtes Verhalten



von einem Augenblick zum anderen entscheidend veränderte - je nachdem, über welchen Mann sie sprach. *Die Dynamik in einer Partnerschaft ist so stark, daß man buchstäblich umgekrempt wird.* Die Art der Veränderung hängt davon ab, auf welcher Seite der Liebe Sie gerade stehen - das heißt, ob Sie die Gefahr spüren, zurückgewiesen zu werden, oder ob Sie spüren, daß Sie Ihren Partner abweisen.

Ich hatte den Schluß gezogen, daß die emotionelle Dynamik romantischer Beziehungen - wegen ihrer Kraft und ihrer Vorhersehbarkeit - *unter eigenen Gesichtspunkten* gesehen werden sollte. Doch die Literatur über Liebes- und Beziehungsprobleme zeigt, daß niemand je diesen Blickwinkel beibehalten hat. Unser Verhalten in intimen Beziehungen wird stets als Barometer für irgend etwas anderes gesehen - meistens dafür, wie es uns als Kindern ergangen ist. Zum Beispiel führte Liz ihre Partnerschaftsprobleme auf persönliche Unzulänglichkeiten zurück, die auf ihre Kindheit gründeten. Aber es gab nichts, was bei ihr nicht »stimmte«. Es war nur falsch, daß sie so willig die Schuld auf sich nahm. Und für mich war noch schlimmer, daß das Buch sie anscheinend darin auch noch bestärkte.

Ich sagte Liz, daß es einfach einige *eingebaute* Probleme bei der Liebe gibt. Probleme, die bestimmte Verhaltensmuster zutage treten lassen, die leicht als pathologisch bezeichnet werden können, die aber ganz normal, vorhersehbar und allgemeingültig sind. Das Gespräch mit Liz hatte mir deutlich gemacht, daß es notwendig war, diese Auffassung weiträumig bekannt werden zu lassen. Liz half mir, in meinem Kopf folgendes herauszukristallisieren:

- Wir, die »Therapeuten«, sollten nicht automatisch Partnerschaftsprobleme als Symptome emotionaler Fehlfunktionen, die in der Kindheit begründet sind, ansehen.
- Die normalen, allgemeinen Probleme mit der Liebe zu pathologisieren kann ausgesprochen destruktiv sein. Man wird dann sehr pessimistisch, weil man glaubt, nicht in der Lage zu sein, eine Beziehung zu verändern oder eine befriedigende Partnerschaft zu erleben. Man fühlt sich gefangen in schlechten Beziehungsgleisen. Das Pathologisieren ist unzulässig, weil es die Summe der nicht erkannten Beziehungsdynamik nicht miteinbezieht.
- Mir erschien es wichtiger als je zuvor, daß man effektiver mit Beziehungsproblemen umging. Nie zuvor hat es eine solche psychologische Bücherschwemme gegeben - man denke nur an die unzähligen Selbsthilfebücher des letzten Jahrzehnts! Aber ich gelangte immer mehr zu der Überzeugung, daß viele dieser Bücher mehr Schaden anrichteten als nützten mit ihren pathologisierenden und oft widersprüchlichen Aussagen. Die Tatsache, daß Bücher über Beziehungen so lebhaften Zuspruch fanden, bewies, daß wir nie zuvor so verloren im Umgang mit unseren Lebenspartnern oder so hungrig nach Anleitung waren.

### **Die paradoxen Seiten der Leidenschaft**

Als ich damit anfing, den vorherrschenden Ansatz zur Lösung von Beziehungsproblemen zu hinterfragen, wandte ich mich den Grundlagen zu. Ich beschrieb für mich so einfach wie möglich, was in den Beziehungen meiner

Patienten (und, wie ich zugeben muß, in meiner eigenen) den größten Ärger verursacht. Folgendes blieb übrig: *Ein Partner in der Beziehung liebt mehr (oder investiert emotional mehr) als der andere. Und je mehr Liebe der liebende Partner vom anderen will, desto weniger meint der andere zu geben.*

Ich hatte einen Zustand des Ungleichgewichts beschrieben, bei dem sich der mehr liebende Partner in etwas befand, was ich als die »Position des Unterlegenen« bezeichnete, während sich der weniger liebende Partner in einer »überlegenen Position« befand. Ich wußte aus Erfahrung, daß sowohl Männer als auch Frauen die Position des Unter- wie auch die Position des Überlegenen zu verschiedenen Zeiten einnahmen. Deshalb schien es mir, als ob man durch die derzeitige Beschäftigung mit Frauen als Opfer falscher Behandlung durch Männer eine wichtige Tatsache aus den Augen verlor: Daß nämlich auch Frauen Herzen brechen können.

Ich hatte auch den Schluß gezogen, daß nahezu jedermann die zwei Seiten der Liebe auf gleiche Weise erfährt. Es ist egal, ob Ihre Mutter Sie angebetet oder ignoriert hat oder ob Ihre Kindheit nun glücklich oder schlecht war. Niemand – selbst eine »emotional gesunde« Person nicht – ist vor Liebeskummer gefeit, wenn die Liebe aus dem Gleichgewicht gerät. Das verwirrte Individuum kann sich natürlich häufiger in ungleiche Beziehungen verstricken, und die gesündere Person könnte sich schneller davon erholen und mehr daraus lernen. Aber Liebe kann *jeden* kaputtmachen.

Als ich soweit gekommen war, merkte ich, daß es ein »fehlendes Glied in der Kette« zwischen diesem Ungleichgewicht emotionaler Verstrickung und einer Fehlfunktion in der Beziehung gab. Was ich an diesem

emotionalen Angelpunkt fand, war ein Paradox, ein Widerspruch, der erklärt, warum es uns so schwerfällt, dieses Problem zu erkennen.

Lassen Sie uns zu Liz' Situation zurückkehren. Bei ihrem Mann war Liz die Überlegene. Die Erklärung für das Ungleichgewicht lag in Nates »Werbeverhalten« und Liz' entgegengesetzter Reaktion auf den Wunsch, sich von ihm zu entfernen – bis zu dem Punkt, an dem sie sich fragte, ob sie ihn liebte. Sie wußte, daß sie nicht mehr in ihn verliebt war und hatte auch kein sexuelles Verlangen nach ihm.

»Das war ganz anders, als wir jung verheiratet waren. Nate war mein Arzt; er ist vierzehn Jahre älter als ich. Er lebte in einer sehr traditionellen Ehe mit einer ihm ergebenen Frau. Ich sah in ihm mein Idol. Schließlich war er älter *und* Arzt. Aber nach den ersten Jahren merkte ich, daß wir Probleme hatten. Er war daran gewöhnt, eine hingebungsvolle Frau zu haben, und ich beschloß, meinen Magister zu machen. Er mochte meine Freunde nicht, und mir gefielen seine auch nicht besonders. Ich wollte ein Kind und er nicht. Später wollte er ein Kind, aber ich nicht mehr. Und doch ist er so liebevoll zu mir. Wir haben wundervolle Zeiten zusammen erlebt, und es besteht wirklich eine enge Bindung zwischen uns.«

Ich sagte ihr, daß das so klänge, als ob sie ihre Ehe akzeptieren könnte.

»Das tat ich, bis ich Doug kennenlernte. Jetzt dreht sich mein Leben um etwas ganz anderes. Davor habe ich mich auf meine Karriere konzentriert und darauf, genau die richtige Tischdecke zu finden. Jetzt fühle ich mich, als ob ein verlorengeliebter Teil von mir erwacht wäre. Und er hat Besitz von mir ergriffen. Ich muß kämpfen, um meinen Job zu erledigen. Und ich glaube, Nate vermutet irgend etwas.«

Die Beziehung zu Doug war wie ein Spiegelbild von Liz' Beziehung zu ihrem Mann. Nate war emotional total auf sie fixiert, während sie Doug zu ihrem emotionalen Mittelpunkt gemacht hatte. Bei Nate fühlte sie sich ruhelos, gleichgültig, und sie war nicht gerade liebenswürdig – und sie fühlte sich schuldig, weil sie so empfand. Bei Doug war sie leidenschaftlich, ängstlich und sehr verliebt.

Ich sagte Liz, daß Verliebtsein eine zentrale Erfahrung – ein Verlust der Kontrolle – ist. Und das erzeugt Angst. Sie stimmte mir zu.

»Wissen Sie, die ersten Male mit Doug waren großartig. Ich fühlte mich wie neugeboren. Dann wurde ich nervös. Ich fing an, mich zu fragen, welche Gefühle Doug mir entgegenbrachte, und ich hatte Angst davor, den falschen Schritt zu machen oder etwas Falsches zu sagen.«

Liz' Ängstlichkeit war in der Furcht des Unterlegenen vor Zurückweisung begründet. Ganz anders als in ihren anderen Lebensbereichen fühlte sie sich in ihrer neuen Liebesaffäre machtlos, verwundbar, unsicher und wenig standfest (natürlich war sie auch wahnsinnig verliebt). Zu Beginn der meisten Romanzen empfinden beide Partner so.

Die »Unterlegenen« haben es schwerer. Da sie unsicher sind und eine gewisse Kontrolle zurückerlangen wollen, geben sie sich Mühe, ihre »Anziehungskraft« zu verstärken. Die grundlegenden Rituale der Werbung bestehen aus einer gesteigerten Selbstdarstellung: Man trägt die modischsten Kleider, verbringt Stunden vor dem Spiegel, denkt darüber nach, welche geistreichen Dinge man sagen will, verbessert die Kochkünste, gibt großzügig Geld für Geschenke, Essen im Restaurant und Amusements aus – kurz: Man macht sich so begehrenswert wie möglich. Liz erzählte lachend, daß sie ein Monatsgehalt für teure Kosmetika und Cremes ausgegeben haben mußte, seit sie sich mit Doug traf.

Das Ziel all dieser Anstrengungen besteht darin, *emotionale Kontrolle* über eine geliebte Person zu erlangen, damit man keine Angst vor Zurückweisung haben muß. Das bedeutet, ihre oder seine Liebe zu gewinnen.

*Aber es gibt einen Stolperstein.* Wenn Sie der Person, die Sie wollen, zu begehrenswert erscheinen – bis zu dem Punkt, an dem er ganz klar verliebter in Sie ist als Sie in ihn –, wird Ihre Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten. Sie werden der Überlegene. Und Sie werden, wenn die Distanziertheit Ihres Partners Ihnen angst macht, der Unterlegene. Und hier war das fehlende Glied in der Kette, das ich suchte.

*Der starke Drang, eine andere Person für sich zu gewinnen, um sie emotional zu kontrollieren, birgt die Gefahr, eine Beziehung aus dem Gleichgewicht zu bringen. Und das ist so, weil das Gefühl, verliebt zu sein, biochemisch mit dem Gefühl, keine Kontrolle mehr zu haben, verbunden ist.* Wenn man erst einmal alles unter Kontrolle hat oder sich der Liebe einer anderen Person sicher ist, schwindet die Leidenschaft. Die Herausforderung, der emotionale Funke, die Erregung sind vorbei.

Natürlich wissen wir alle, daß das trunkene, herrliche Gefühl neuer Liebe nicht ewig dauern kann. In einer ausgeglichenen Partnerschaft gelangen die Partner, nachdem die anfängliche Leidenschaft verraucht ist, in eine Phase dauernder Intimität und Wärme. Aber wenn ein Partner mehr liebt als der andere, kann das Verhaltensmuster zwischen ihnen auslösen, die Schmerz verursachen.

Das war bei Liz und Nate der Fall. Nachdem bei Liz die anfängliche Bewunderung für ihn verblaßt war, verfolgte sie andere Interessen, statt sich auf ihn zu konzentrieren. Deshalb spürte Nate, daß ihm die Sicherheit in der

Beziehung entglitt. Und das bescherte ihm das Gefühl, weniger Kontrolle über Liz zu haben, und er liebte sie noch mehr. Seine liebevollen Aufmerksamkeiten waren Versuche, ihre Liebe zu gewinnen und die Angst vor Zurückweisung zu mildern. Aber seine »übermäßige Kontrolle« bewirkte das Gegenteil, denn sie gab Liz das Gefühl, die Beziehung noch stärker in der Gewalt zu haben. Sie wurde so weniger herausgefordert und liebte ihn wahrscheinlich weniger.

Doch wenn Ihr(e) Geliebte(r) erfolgreich dabei ist und Ihre Liebe erringt, so wie es bei Doug der Fall war, fühlen Sie sich unsicherer und noch verliebter. Dann sehnen Sie sich nach mehr Nähe und Kontrolle. Aber das bringt den Überlegenen dazu, sich aus der Beziehung zurückzuziehen. Diese Reaktion wiederum steigert die Unsicherheit und das Bedürfnis nach Nähe des Unterlegenen und die Sicherheit und Unzufriedenheit des Überlegenen.

Wie es Liz' Beispiel zeigte, kann eine solch paradoxe Situation jederzeit in einer Beziehung entstehen. Das kann eine junge Romanze zum Scheitern bringen oder eine langfristige Beziehung behindern. Es kann durch verschiedene Quellen der Ungleichheit verursacht werden: Anziehungskraft, situationsbedingte Faktoren, Rollenverteilung oder Unzulänglichkeiten der Persönlichkeit. All das werden wir nachprüfen. Aber ganz gleich, wo die Ursachen liegen, und ganz gleich, wie offen oder verdeckt sie in einer Beziehung vorhanden sind - diese paradoxen Formen der Leidenschaft fordern ihren Zoll, weil sie wahre Intimität vortäuschen.

### **Die Krise**

Offenbar hat es dieses Paradox schon immer gegeben. Das vielleicht beste Beispiel dafür bietet *Anna Karenina*, Tolstois

großer Roman und mein liebstes belletristisches Buch. Die Liebenden, Anna und der junge Graf Wronski, erreichen bewundernswerte Höhen der Leidenschaft - teilweise deshalb, weil die Umstände es ihnen verwehren, sich wirklich zu besitzen. Doch als Anna von Wronski ein Kind erwartet und ihren Mann verläßt, nimmt Wronskis Leidenschaft ab. Das erzeugt in Anna eine nagende Unsicherheit, die ihre Leidenschaft zu eifersüchtiger Besessenheit wandelt, und das führt zu einem tragischen Ende.

Diese universelle Dynamik gab es immer schon, und es wird sie immer geben. Aber heute, da wir im Zeitalter geschiedener Ehen leben, tendieren wir dazu, viele romantische Beziehungen zu haben - und das bedeutet viele Hiebe durch die paradoxen Seiten der Leidenschaft. Ich habe Patienten kennengelernt, die sich, nachdem sie einmal zu oft verletzt worden waren, in chronische Überlegene verwandelt und emotional abgekapselt haben. Ich habe Karrierefrauen kennengelernt, die ihre Heirat bis Mitte Dreißig verschoben, dann in Panik gerieten und sich selbst als Unterlegene auf dem Heiratsmarkt feilboten. Ich habe ungeheuren Zynismus sowohl bei Männern als auch bei Frauen erlebt, wenn es darum ging, eine erfüllte, dauerhafte Beziehung zustande zu bringen. Und zwischen den Extremen Bedürftigkeit und Zynismus gab es Ambivalenz und Verwirrung. Menschen wissen nicht, warum ihre liebevollen und lieblosen Verhaltensweisen zu besonderen Resultaten in ihren Beziehungen führen. Sie wissen nicht, warum sie bestimmte Gefühle für einen Partner oder in einer Beziehung haben. Oder - noch schlimmer - sie erklären sich und ihre Beziehungen für krankhaft, wobei sie dann die neuesten populärpsychologischen Schlagworte benutzen.



Mich störte nicht nur die pathologisierende Botschaft der Bücher über Partnerschaft, sondern ich wußte auch aus meiner Erfahrung als Eheberater, daß sich die herkömmlichen Therapien bei problematischen Beziehungen als gefährlich erweisen konnten. Ein Paar kommt beispielsweise und sucht Hilfe. Ein Partner fühlt sich vernachlässigt und wünscht sich mehr Aufmerksamkeit vom anderen, aber der andere fühlt sich emotional überfordert und möchte Distanz halten. Der Standardrat lautet nun dahingehend, daß man das Paar auffordert, mehr gemeinsam zu unternehmen. Aber dem distanzierten (oder überlegenen) Partner mehr Nähe aufzudrängen, überfordert ihn noch stärker und schiebt ihm/ihr auch die Schuld zu (er/sie *sollte* mehr lieben). Die Resultate dieses Therapieansatzes sind oft kurzlebig oder schaden der Therapie.

Andererseits war ich überzeugt davon, daß eine Beziehung verstärkt werden konnte, wenn man an diesen Problemen im richtigen Rahmen arbeitete. Meine Patienten reagierten positiv auf den Gedanken, daß die paradoxen Seiten der Leidenschaft und Liebe die wirklich Schuldigen in ihren Beziehungen waren. Ich erklärte ihnen, daß *keiner der beiden Partner* das Ungleichgewicht verschuldet hatte, das zwischen ihnen herrschte. Wir nahmen uns vor, gemeinsam daran zu arbeiten, den Ursprung oder die Quellen des Ungleichgewichts zu entdecken und die Techniken zu benutzen, die ich entwickelt hatte, um sie zu korrigieren.

### **Leben Sie in einer paradoxen Beziehung?**

Wir können die Probleme anderer Beziehungen hervorragend diagnostizieren, aber wenn es um unsere eigene Partnerschaft geht, sind wir nicht so scharfsinnig. Um

festzustellen, ob Sie in einer paradoxen Beziehung leben, sollten Sie die folgenden Fragen beantworten.

- Ist ein Partner eifersüchtiger als der andere?
- Ist es typisch, daß ein Partner auf einen Anruf oder die Heimkehr des anderen wartet?
- Ist ein Partner der »Böse« und der andere der »Gute«?
- Unternimmt ein Partner größere Anstrengungen, um ein Gespräch anzufangen oder die Kommunikation aufrechtzuerhalten?
- Sagt ein Partner öfter »Ich liebe dich« als der andere?
- Ist ein Partner nach dem Sex weniger zärtlich als der andere?
- Möchte ein Partner mehr »an der Beziehung arbeiten« als der andere?
- Tendiert einer der Partner dazu, sich auf Parties vernachlässigt zu fühlen, während der andere sich unnatürlich (oder zeitweise) befreit fühlt?
- Beschäftigt sich ein Partner mehr mit der beruflichen Karriere als der andere?
- Empfindet einer der Partner die Beziehung als unsicher und ist ängstlich, während der andere sich sicher ist?
- Zeigt sich einer der Partner entsetzt oder beschämt über das Verhalten des anderen in der Öffentlichkeit?
- Wenn Sie nicht verheiratet sind – schneidet einer der Partner das Thema Bindung und Ehe öfter an als der andere?
- Wenn Sie verheiratet sind – spricht einer der Partner öfter über den Wunsch, Kinder zu haben, als der andere?
- Wird einer der Partner während eines Streits als »egozentrisch«, »selbstsüchtig« und »uneinsichtig« bezeichnet, während der andere beschuldigt wird,

»besitzergreifend«, »klammernd« und »fordernd« zu sein?

Wenn Sie einige dieser Fragen bejaht haben, birgt Ihre Beziehung Elemente des Ungleichgewichts. Je mehr Sie bejaht haben, desto größer ist das Ungleichgewicht.

Natürlich gibt es sogar in ausgeglichenen Partnerschaften Phasen des Ungleichgewichts und der paradoxen Szenen. Aber Paare, die in einer ausgeglichenen Beziehung leben, haben wesentlich mehr zu gleichen Teilen in die Beziehung investiert. Das bewahrt sie davor, zu weit aus der Gemeinsamkeit mit dem anderen zu rutschen - ausgenommen sind extrem unausgeglichene Situationen.

Wir wollen uns jetzt den Wurzeln der Beziehungsprobleme zuwenden. Wir werden klären, warum die starke Dynamik der Liebe uns in die Position des Über- und des Unterlegenen locken kann, wobei wir uns oft auf eine Art benehmen, die uns mißfällt und die außerhalb unserer Kontrolle liegt.

Als unser Flugzeug zur Landung ansetzte, machte Liz eine Bemerkung, die ich interessant fand:

»Ich glaube, daß das, wovon Sie reden, so verbreitet, so offensichtlich ist, daß es gar nicht bemerkt wird.«

Es steht viel auf dem Spiel. Erfolg in der Liebe ist eine der Grundvoraussetzungen für ein glückliches Leben. Dieses Buch ist geschrieben worden, um dieses Glück in Reichweite zu bringen und um das Unsichtbare sichtbar zu machen.

## **1. Teil**

### **Die schmerzlichen Vorbedingungen für ungleiche Liebe**

# **1. Kapitel**

## **Wenn man sich verliebt - Die Freuden und Gefahren der Leidenschaft**

Wenn man sich verliebt, ändert sich das Leben über Nacht von schwarzweiß zu Farbe. Junge Liebe beeinflusst die Denkweise, die Gefühle und das Verständnis. Sie bringt unsere Gedanken durcheinander, verstärkt Emotionen, verschönert alles, was wir sehen, und in unserem Hirn werden starke Hormone freigesetzt, die gute Laune erzeugen.

Ich bitte meine Klientenpaare immer darum, darüber zu sprechen, was sie empfanden, als sie sich ineinander verliebt hatten. Das ist eine sehr nützliche Übung, weil es sie an eine wichtige Tatsache erinnert, die in schlechten Zeiten leicht vergessen wird - daß sie in der Lage sind, einander große Freude und großes Vergnügen zu schenken. Ich frage gern nach den kleinsten Einzelheiten über die Zeit der Werbung, weil das sehr viel darüber aussagt, warum zwei Menschen zusammen sind, und weil darin auch oft die Saat dafür enthalten ist, was sie nun auseinanderbringt. In den meisten meiner Fälle finden sich frühe Anzeichen für ein Ungleichgewicht. Das ist eine entscheidende Entdeckung, denn - wie die Mediziner sagen - »die Diagnose ist die halbe Behandlung«.

### **Drei Arten der Werbung**

Ich habe die folgenden Paare ausgesucht, weil bei ihnen so viel über die Dynamik der Anziehung enthüllt wird.

### *Paul und Laura*

Paul, 35, ist Anwalt, der sich auf Steuerrecht spezialisiert hat. Er spricht sehr präzise – so, als ob er den emotionalen Tumult, den er empfand, als er sich in Laura, eine Frau, die ihm extremes Glück, extreme Verzweiflung und extreme Verwirrung bescherte, verliebte, verbergen wollte.

»Ich lernte sie kennen, als sie das erste Mal in die Kanzlei kam. Sie war so attraktiv, daß es mir gar nicht in den Sinn kam, mich ernsthaft für sie zu interessieren. Ich erinnere mich noch genau an den Augenblick, als eine Romanze möglich schien. Sie saß während einer Personalbesprechung neben mir, und ein anderer Anwalt und ich stritten über die Strategie in einem Fall. Sie beugte sich zu mir und flüsterte: ›Bahn frei, Becker.« Ihr Aussehen, ihr Parfum, ihre Unterstützung, ihr Humor, ihre natürliche Freundlichkeit ... das traf mich alles wie ein Blitz. Ich war seit längerem ohne Beziehung, und es war, als ob eine Mauer anfang zu bröckeln.«

Laura, 28, eine große ausnehmend hübsche Frau mit glänzendem dunklen Haar, hatte es genauso geplant. Sie hatte ein Auge auf Paul geworfen, weil ihr seine Aura von Autorität und die Art, wie er sich gab, gefiel.

»... nicht der Aufreißertyp. Ich möchte nicht eingebildet klingen, aber ich hatte es satt, daß die Männer hinter mir her waren. Paul war sehr zurückhaltend. Ich war neugierig darauf, wie er als Liebhaber ist. Es hat mich interessiert, weil er so klug, so selbstbewußt war und weil er vom Rest der Belegschaft respektiert wurde. Sicher, er sah wie ein Professor und ein wenig altmodisch aus, aber das hatte einen gewissen Charme.«