



BIRGIT DECHMANN
CHRISTIANE RYFFEL

Vom Ende zum Anfang der Liebe

Wie Paare
zusammenbleiben

BELTZ

Birgit Dechmann
Christiane Ryffel

Vom Ende zum Anfang der Liebe

Wie Paare
zusammenbleiben

BELTZ

Impressum

Dieses Buch ist auch als Printausgabe erhältlich:

ISBN 978-3-407-85743-9

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfassern übernommen werden. Die Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

www.beltz.de

© 2015 Verlagsgruppe Beltz, Werderstr. 10, 69469 Weinheim

Umschlaggestaltung: Büro Hamburg

Umschlagabbildung: © plainpicture/beyond

E-Book

ISBN 978-3-407-22268-8

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1 Das romantische Liebesideal

Wenn der andere den Sinn des Seins ausmacht

Die wichtigsten Elemente des romantischen
Liebeskonzepts

Was Wahrnehmung und Denken mit Liebe zu tun haben

Kapitel 2 Die Phase der Stimmigkeit

Kapitel 3 Das Auftauchen kleiner Anomalien

Irritationen im Alltag

Kapitel 4 Krise und Bewältigungsansätze

Die Verheißung im Liebeskonzept

In der Krise: Die romantische Liebesvorstellung stößt an
ihre Grenzen

Bewältigungsansätze während der Krise:
Wiederanpassung an die romantische Illusion

Kapitel 5

Verletzlichkeit

Distanzierungsprozesse im Liebesgeschehen

Die vertraute Liebesvorstellung beginnt sich aufzulösen

Der Außenbereich als Übungsfeld einer energetischen Neuorientierung

Kapitel 6

Leere

... plötzlich ist alles erschreckend anders

Strategien, die scheinbar von der Leere wegführen

Bewältigung der Leere-Phase durch Power

Aufbruch aus dem Nichts

Kapitel 7

Revolution - oder der Beziehungsweg nach der Leere

Erste Etappe: Eingrenzung der Leere

Zweite Etappe: Suche nach dem Wasser des Lebens,
oder: Die Veränderung der Wahrnehmung

Dritte Etappe: Systematische Arbeit an einer heilenden
Konstruktion von Wirklichkeit

Vierte Etappe: Bewältigung chronischer Probleme und
sprunghaftes Wachstum der Beziehung

Am Ziel

Kapitel 8
Fragen von Leserinnen und Lesern

Endnoten

Literaturverzeichnis

Danksagung

Informationen zu den Autorinnen

Vorwort

Wenn Ihre Beziehung in einer Krise steckt, sich Ihre Diskussionen um immer nur das Gleiche drehen oder falls Sie gar im Begriff sind, sich von Ihrem Liebsten oder Ihrer einstigen Traumfrau verabschieden zu wollen, dann ist es richtig, dass Ihnen dieses Buch in die Hände gefallen ist. Haben Sie sich aber gerade erst frisch verliebt, so können Sie getrost erst mal Herzklopfen und Höhenflüge genießen und das Buch weit wegstellen. Allerdings nicht allzu entfernt, weil in fast jeder Beziehung einmal der Moment kommen wird, in dem man verwirrt oder enttäuscht nach Antworten und Lösungen sucht.

Allerdings werden Sie keine schnellen Rezepte für eine Wiederbelebung Ihrer Romanze oder gut gemeinte Ratschläge für einen geschickteren Umgang mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin finden. Stattdessen werden Sie besser als jetzt verstehen, was da mit Ihnen beiden in der Krise passiert und warum sie sein MUSS, damit sich eine tiefere Liebe als zuvor überhaupt entfalten kann.

Dieses Buch wurde vor 13 Jahren ein Bestseller, weil es Hoffnung schuf, dass es einen ganz neuen Weg aus dem Dickicht des Leidens heraus in eine unbekannte Art der Beziehung geben kann. Da wir seitdem noch einiges dazugelernt haben, ist diese Neuauflage sehr verändert. Sie ist mit frischer Lebensweisheit angereichert und gleichzeitig gründlich gestrafft. Das hat vor allem den theoretischen Teilen gutgetan, die nun viel eingängiger sind.

Trotz aller neuen und umgeschriebenen Texte haben wir aber am Ausgangspunkt des Buches festgehalten: Heute wie damals beginnen die meisten Liebesgeschichten unter romantischen Vorzeichen oder sie werden zumindest

erhofft. Im »Schatzkästchen« von Boulevardzeitungen wird nach der »unbekannten tollen Frau« gesucht, mit der man am Freitag um 6:43 in der S-Bahn einen langen Blick getauscht hat. Und die vielen Internetplattformen, die sich auf Partnerzusammenführung spezialisiert haben, boomen mit dem Versprechen, aufgrund der Persönlichkeitsprofile die ideale Partnerin oder den am besten passenden Partner ausfindig machen zu können. Ob also Liebe auf den ersten oder Liebe auf den zweiten Blick, fast alle glauben an den Einen oder die Richtige wie an ein Himmels Geschenk.

Auf diesem Hintergrund bewegen sich denn auch die meisten Bücher über Beziehungen. Man versucht, den Beteiligten mit guten Ratschlägen zu helfen, damit sie sich geschickter verhalten und so dem Ideal wieder annähern können. Wir aber setzen an einem ganz anderen Punkt an, nämlich an der Frage: *Wie können wir es erreichen, dass wir unsere unvollkommenen Liebsten mit ihren unvollkommenen Handlungen liebevoller als bisher betrachten können?*

Auf der Suche nach Antworten stießen wir auf Michael Mahoney, einen amerikanischen Psychologen, der ein sehr klares Modell der Veränderung entwickelt hat. Er schildert, welche verschiedenen Stadien ein Mensch im Wahrnehmen, Denken und Handeln erlebt, wenn sich seine tief sitzenden Glaubenssätze im Kontakt mit der Realität verändern. Wir wurden hellhörig:

Könnte es sein, dass es ausgerechnet das romantische Liebesideal ist, das uns im Zusammenleben so zu schaffen macht und dessen Wandlung uns so heftige Krisen im Zusammenleben beschert? Und vor allem: Könnte das Wissen um solche Zusammenhänge nicht helfen, mit unseren eigenen Schwächen und denen unserer Liebsten anders als bisher umzugehen?

Wir wendeten also Mahoneys sehr allgemein gehaltene Theorie möglichst konkret auf die so weitverbreitete romantische Liebesidee an und – siehe da: Praktisch alle verstörenden Phänomene im Liebesgeschehen ließen sich plötzlich verstehen. Ja, mehr noch: Es zeigte sich, dass Krisen und Gefühle der Leere zwar schlimm, aber auch nötig sind, denn sehr oft braucht es einfach den Zusammenbruch des Alten und das darauffolgende Chaos, damit zwischen einem Paar Neues entstehen kann. Dieses Neue kann dann entweder Trennung oder eben auch den Aufbau einer Beziehung bedeuten, die nicht auf einer alltagsfremden Vision beruht, sondern die den Zugang zu einem *realen Du*, zu einem Menschen mit Ecken und Kanten sucht.

Wie oben erwähnt, unterscheidet Mahoney in seinem Modell *verschiedene Phasen der Veränderung*. Die notwendige Reibung zwischen idealer Vorstellung und Wirklichkeit hinterlässt nun auch im Paargeschehen ihre Spuren:

Nach einem anfänglichen Gefühl der **Stimmigkeit** zwischen Vorstellung und Realität (Anzeichen: leuchtende Augen und der Drang, die ganze Welt umarmen zu wollen) ist mit ersten **Irritationen** zu rechnen. Vielleicht ist mein Gegenüber doch nicht so ganz ideal, wie ich meinte?

Es folgt eine Phase der **Krise**: Wir entdecken völlig unzumutbare Eigenschaften oder Gewohnheiten beim anderen. Einer der beiden landet in fremden Betten oder ist vor lauter beruflicher Anspannung nicht mehr ansprechbar (Anzeichen: Entsetzen über die Situation bei einem oder beiden).

In der anschließenden Phase der **Verletzlichkeit** vertieft sich das Nachdenken über sich selbst und das romantische Liebeskonzept beginnt, sich langsam aufzulösen. Es folgt eine Zeit der **Leere** (Anzeichen: tiefe Zweifel, ob es die

Liebe überhaupt gibt, kaum noch positive Gefühle für sein Gegenüber).

Der Veränderungsprozess im Denken und Handeln ist mit einem endgültigen Abschied von der einstigen Welt – sprich romantischen Liebessicht – beendet und wird von Mahoney die »**Revolution**« genannt. Bezogen auf die Liebe bedeutet sie allerdings erst den Anfang einer ganz neuen Sichtweise. Jetzt ist der Weg nicht mehr durch Illusionen verstellt, sondern der Mensch ist frei für all die wechselnden Gefühle von Distanz und Nähe zum anderen, von Autonomie und Verbundenheit, die zur Liebe dazugehören. Jetzt kann er lernen, sein Liebesleben so zu gestalten, dass er sich selbst und den andern nicht mehr dem alten Ideal entsprechend verbiegen muss, sondern dass er so sein darf, wie er ist.

Eigentlich seltsam, wie einfach das klingt und wie schwer das trotzdem zu verwirklichen ist. Unser Buch kann Sie auf diesem Weg begleiten. Die einen werden es von Anfang bis zum Schluss lesen, andere picken sich vielleicht das heraus, was ihnen gerade hilfreich erscheint. Sie können das Buch dafür nutzen, Ihre eigenen Gefühle und Gedanken wie auf einem Orientierungsplan zu orten, und Sie werden Anregungen bekommen, wie sich die eine oder andere Beziehungsfalle umgehen lässt.

Vor allem aber werden Sie merken, dass all dem unliebsamen Paargeschehen ein tieferer Sinn zugrunde liegt, den man sonst leider erst dann erkennt, wenn die Krise überwunden ist. Im günstigsten Fall eignen Sie sich die eine oder andere neue Sichtweise an und öffnen sich damit neue Tore zu einer Liebe, die den Alltag sogar unter harten Bedingungen immer wieder durchstrahlen und verzaubern kann.

Als Paartherapeutinnen hatten wir häufig Gelegenheit, die Gültigkeit unserer theoretischen Überlegungen zu überprüfen. Dabei haben wir gemerkt, dass sich in der

Realität die verschiedenen Phasen der Veränderung wiederholen können und dass die Partner keineswegs immer am gleichen Ort sind. In der Konfrontation mit der Praxis und in den vielen Gesprächen mit Betroffenen tauchten also neue Fragen auf. Wir haben sie im letzten Kapitel dieses Buches aufgegriffen und bedanken uns herzlich bei den vielen Menschen, die uns ihr Vertrauen geschenkt und zum Weiterdenken angeregt haben.

Zürich und Horgen, Sommer 2015
Birgit Dechmann und Christiane Ryffel

Kapitel 1

Das romantische Liebesideal

Wenn der andere den Sinn des Seins ausmacht

Kaum ein Thema zieht so viele menschliche Energien in Form von Liebe, Sehnsucht, Enttäuschung, Aggression oder gar Hass auf sich wie die Beziehung, ob in ihrer institutionalisierten Form, der Ehe, oder in einer Partnerschaft ohne Trauschein.

Allenthalben wird zum Beistand gerüstet, um das, was eigentlich fürs Leben geschlossen wurde, im immer scheidungsfreudigeren Alltag wenigstens ein paar Jahre zu erhalten: Auf dem Büchermarkt stapelt sich vielfältige Ratgeberliteratur, der Therapiemarkt boomt, und die Anstrengungen wachsen, um trotz allem zusammenzubleiben. Man spricht zwar leicht distanziert vom Lebenspartner, mag aber dennoch nicht ohne ihn sein. Dass in den westlichen Großstädten heutzutage immer mehr Singles, aber auch alleinerziehende Mütter - mit hohem Armutsrisiko - wohnen, ändert daran nichts. Es muss also einen Grund haben, dass die Zweierbeziehung derart im Zentrum menschlichen Sehns und Wollens steht. Könnte es sein, dass sie noch der menschlichste Versuch aller Grenzüberschreitungen ist, den unsere moderne Zivilisation zur Verfügung zu stellen hat? Dem universellen Wunsch, über die Enge des Ichs hinauszuwachsen und die Grenzen der Körperlichkeit zu überschreiten, entsprechen in den verschiedenen Jahrhunderten nämlich nicht immer die gleichen kulturellen Möglichkeiten.

So hatte beispielsweise das in der Frühzeit der Menschheit gültige animistische Weltbild noch einen mühelosen Austausch und die Verschmelzung des Menschen mit seiner Umwelt ermöglicht. Pflanzen, Steine, Tiere, ja sogar Gebrauchsgegenstände galten als beseelt und hatten ihren spezifischen Platz im Kosmos. Männer und Frauen tauschten Gedanken mit ihnen aus, riefen sie um Hilfe an und machten ihnen Geschenke, um sie wohlgesinnt zu stimmen. Ein abgegrenztes Individuum in unserem Sinne gab es nicht. Der Mensch war nicht nur ein Teil der Schöpfung, sondern er fühlte sich auch so: verbunden mit allem, was ihn umgab. Die Beziehung zwischen Frau und Mann war nur einer unter sehr vielen anderen Bezügen.¹

Mit dem Schwinden der animistischen Weltanschauung begann das Gefühl der Verlorenheit zu wachsen. Fast niemand verstand mehr das Rauschen der Bäume, die Zeichen des Himmels, die Sprache der Tiere. Nun mussten göttliche Wesen die entstandenen Lücken füllen, die in unserer Kultur sogar auf einen einzigen Gott reduziert wurden.

Was hatte dieser Gott nicht alles zu leisten: Schutz sollte er bieten und dem Leben einen Sinn geben. Seinen Worten hatte man zu glauben und seine Gebote zu befolgen. Er war Liebender und Strafender zugleich, gütig und grausam, gerecht und willkürlich. Gelang die Verbindung mit ihm, gelang auch die Grenzüberschreitung. Der Mensch vergaß seine begrenzte Körperlichkeit und fühlte sich in einem größeren, wenn auch rätselhaften, Sinnzusammenhang aufgehoben. Anstelle der Einheit mit der Natur trat die angestrebte Einheit mit Gott.

Doch auch dieser Möglichkeit, über die Grenzen des Ichs hinauszuwachsen, war nicht ewige Dauer beschieden. Mit der Aufklärung wurden nicht nur endgültig Bäume, Tiere, Meere und Berge entzaubert, sondern schleichend wurde

auch Gott entthront und der Mensch der Moderne übernahm das Zepter. Von nun an herrschte der Glaube an die Machbarkeit allen Geschehens. Der Mensch – genauer vielleicht: der Mann – setzte sich selbst ins Zentrum. Von hier aus gestaltete er die Natur nach seinem Willen, schmiedete Pläne für sich und andere und begann, Erfolge wie Misserfolge allein seinen eigenen Fertigkeiten zuzuschreiben.

Zurück blieb das vermeintlich isolierte Individuum. Aufgebläht zu einer Größe wie nie zuvor, vertraut es zur Daseinsbewältigung nur noch auf sich, auf seine Fähigkeiten und auf die Kraft seiner Produkte. Doch Allmachtsfantasien, eine immer perfektere Technik, die Sicherheit materiellen Überlebens können die verlorene geistige Heimat nicht ersetzen. So quälen sich die Menschen allen großartigen Errungenschaften zum Trotz zunehmend mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Angst und Einsamkeit. Gleichzeitig ist das Sehnen, die engen Grenzen der Körperlichkeit aufzuheben und über die individuelle Existenz hinauszuwachsen, größer denn je.

In dem Gefühl der Verlorenheit bleibt für diese Sehnsucht oft nur das Ziel, sich eng mit einem anderen Menschen zu vereinen. Vielleicht kann mit ihm die Entgrenzung geschehen? »Wenn ich mich schon in der Welt nicht mehr aufgehoben fühle, dann wenigstens bei dir.« *Und so beginnt das Du den Sinn des Seins auszumachen.* In einer solchen romantischen Vorstellung von der Liebe finden wir den ersten Schritt des modernen Menschen, der von der Selbstzentrierung wieder hin zu einem wesentlichen Bezug führt. Insofern ist nun verständlich, warum Menschen jeder Logik zum Trotz am anderen festhalten, warum allfällige Enttäuschungen so tiefe Wunden schlagen und warum man doch immer und immer wieder aufs Neue zu lieben versucht.²

Die Sehnsucht nach Liebe birgt also eine tiefe Antriebskraft, und als immer wiederkehrendes Thema in Therapie und Paarberatungen hat sie uns dazu bewogen, uns ausführlich mit ihr zu beschäftigen. Dabei sind wir auf teilweise unerwartete Zusammenhänge gestoßen und haben zunehmend gelernt, Schilderungen von Klienten und Klientinnen anders als bisher zu begegnen. Wir haben also beim Nachdenken über das Lieben eine neue Blickrichtung entdeckt: ein ganz anderes Tor zum Licht, das aus der individuellen Begrenztheit und Selbstzentriertheit hinausführt. Wir laden Sie nun ein, uns beim Nachdenken über diese romantische Liebesvorstellung, die wir in diesem Buch auch als romantisches Liebesparadigma bezeichnen, zu begleiten.

Grundsätzlich dient uns dabei ein theoretisches Modell von Mahoney als Leitfaden.³ Er schreibt über die Zusammenhänge zwischen Denken, Handeln und Wirklichkeit, zeigt, wie sich Konzepte überleben, und schildert, was alles passiert, bis neue gefunden werden. Dieses Modell hilft zu verstehen, wie sich das romantische Liebesideal hin zu einer realistischen Vorstellung von Liebe verändern kann, und ist, wenn wir darauf zurückgreifen, durch einen eigenen Schrifttyp gekennzeichnet.

Außerdem erzählen wir immer wieder von einer Beispielfamilie, von Dana, Jörg und ihren Kindern, die unser Erfahrungswissen lebendig illustriert. Auch für diese Passagen verwenden wir einen eigenen Schrifttyp.

Ein Blick in Danas Kindheit und Jugend soll uns zunächst helfen, eine erste Skizze der Art und des Entstehens der so weitverbreiteten romantischen Liebesvorstellung zu entwerfen. Wir beginnen sozusagen beim Ursprung, um von hier aus unsere Gedanken weiterzuentwickeln, warum das Nachdenken über die Liebe so wichtig ist.

Die wichtigsten Elemente des romantischen Liebeskonzepts

»Wie ist sie wunderschön«, sagt der Prinz und kann seinen Blick nicht von ihr abwenden. Dann beugt er sich herab und gibt ihr einen Kuss. Im gleichen Moment schlägt Dornröschen die Augen auf und sieht ihn ganz freundlich an. Er nimmt sie bei der Hand und geht mit ihr zusammen in den Schlosssaal. Der König, die Königin und der gesamte Hofstaat wachen auf. Die Pferde erheben sich, die Jagdhunde springen auf und bellen. Das Feuer in der Küche flackert auf und der Koch gibt dem Küchenjungen eine kräftige Ohrfeige.

Dann wird die Hochzeit des Königssohnes mit dem Dornröschen in aller Pracht gefeiert und sie leben vergnügt bis an ihr Ende.

Er kriegt sie. Alles ist gut.

Was die Schöpfer des Märchens nur noch mit wenigen Worten andeuten, klingt in der kleinen Dana weiter: Sie ist selbst die Prinzessin, die sich eben mit dem Prinzen im Raum ihrer eigenen Zukunft vereint hat. Die aufgeregte Spannung in ihrem Körper wächst, und ihre Gedanken kreisen um das glückliche Ende, das der Anfang des Wunderbaren sein wird.

So oder ähnlich bilden sich schon in früher Kindheit Vorstellungen über die Liebe heraus. Sie entstehen aus Bildern, Gefühlen, Erwartungen und werden von Ideen beeinflusst, die aus den verschiedensten Quellen stammen. Von der Liebe erzählen nicht nur Märchen, sondern auch Lieder, Gedichte, Romane und Filme. Unsere Vorstellungen werden also von gesellschaftlichen Normen, von Beobachtungen, erlebten Beziehungen und reinen Spekulationen geprägt, von Seele, Geist und Körper, von

Sehnsüchten, Abscheu und Kritik. Sie sind ein komplexes Gebilde, und doch meint jeder, die Liebe genau zu kennen, wenn er von ihr spricht.

Der Kernpunkt des allgemeingültigen Vorstellungsschemas vom romantischen Liebesideal könnte ungefähr folgendermaßen lauten:

Liebe ist eine wunderschöne Verbindung zwischen zwei Menschen. Sie ist tief, innig und ganz und gar auf den anderen bezogen. Liebe ist voller Schönheit und Intensität und transformiert den Alltag zu einem glanzvollen Geschehen.

Das romantische Liebesideal entsteht also nicht im luftleeren Raum und es werden zudem noch weitere Vorstellungen mit ihm assoziiert, die sich zu Schemata verfestigen können:

»Völlig klar, dass der in dich verknallt ist«, bekräftigt Susanne und zupft an ihrem Bikinihöschen. »Jetzt guckt er schon wieder«, sekundiert Ruth. Dana rekelte sich genüsslich, wohl darauf achtend, dass an dem knappen Roten nicht allzu viel verrutscht, und schafft es tatsächlich, gleichzeitig verträumt und betont gleichgültig auszusehen: »Wenn ich später mal den Richtigen finde«, bemerkt sie, »dann will ich mindestens drei Kinder. Nein, vier. Erst zwei und dann später noch mal zwei. Dann haben sie immer jemanden zum Spielen.« Ruth nickt beifällig. Wenn auch für sie selbst als zukünftige Missionarin eine Familie niemals infrage kommt, so ist sie doch überzeugt davon, dass Dana mit ihren Chancen einmal genau das bekommen wird, was sie sich erhofft: einen tollen Mann und süße Kinder. »Wenn sie größer sind, könnt ihr mich ja im Urwaldspital besuchen

kommen«, murmelt sie schläfrig, »bestimmt gibt es da ein Gästehaus. Mit Klimaanlage und so.«

Eben landet ein Ball an Susannes Kopf. Sie sieht ihm mit nicht ganz vollkommener Gleichgültigkeit nach, wendet sich um und meint: »Habe ich doch gesagt, der will was von dir. Aber dass der nicht mal richtig zielen kann ...«

In dem kleinen Intermezzo spiegeln sich weitere Vorstellungen, die mit dem romantischen Liebeskonzept zu tun haben. Nicht alle davon sind direkt ausgesprochen und nicht alle sind angenehm. Einige spiegeln gesellschaftliche, andere persönliche Bedingungen. Ersteres betrifft beispielsweise die *Gussformen der Liebe*, d. h., es bilden sich Vorstellungen darüber heraus, in welchem Rahmen das wunderbare Geschehen einmal gelebt werden wird (z. B. in der Ehe oder einem gemeinsamen Haushalt).

Während solche Gussformen der Liebe schon relativ spezifische Vorstellungen enthalten, ist ein zweites assoziiertes Konzept romantischer Liebe wesentlich allgemeiner und trotzdem recht bestimmend:

Liebe ist ein großes, intensives Ereignis, das den Menschen zufällt wie ein Himmels Geschenk. Wer den Richtigen bzw. die Richtige gefunden hat, bleibt für den Rest seines Lebens glücklich.

Neben symbiotischen Vorstellungen – die wohl in der frühen Kindheit wurzeln – finden sich in diesem Konzept auch Ideen über die *grundlegenden Zulassungsbedingungen* zum glanzvollen Geschehen. Liebe hat einen schicksalhaften Zug. Entweder findet man sie oder auch nicht. Dieses Element suggeriert, dass man

Glück benötigt, um dem Richtigen zu begegnen, und dass man, sollte sich die Beziehung als Irrtum erweisen, eben weitersuchen muss.

Leider wird aber der Glanz des idealen Konzeptes, wie in dem Beispiel von Dana und ihren Freundinnen klar wird, nicht nur durch grundlegende, sondern auch durch *reale Zulassungsbedingungen* zum Liebesereignis getrübt. Nicht alle schätzen sich nämlich als gleich erfolgreich ein, und einige geben sogar auf, bevor sie mit der Suche begonnen haben.

Lieben und Geliebtwerden ist als Schicksal das Glück der Besonderen. Spezielle Attribute wie Schönheit, persönliche Ausstrahlung, ein edler Charakter, Einfühlungsvermögen, Charme Intelligenz, Status, Macht und Durchsetzungskraft erhöhen - geschlechtsspezifisch verteilt - die Chance, einmal zu den Auserwählten zu gehören.

Diese Zulassungsbedingungen sind sozial bestimmt und legen fest, was vom künftigen Prinzen bzw. der Prinzessin erwartet wird. Es zeigt sich, dass Männer wie Frauen beim anderen Intelligenz, Selbstbewusstsein und Aufgeschlossenheit schätzen. Dazu wünschen sich insbesondere Frauen ein zärtliches und sensibles Gegenüber, das einen möglichst hohen Status hat und eine Familie ernähren kann. Männern hingegen ist vor allem ein gutes Aussehen der Frau wichtig⁴

Mit diesen inneren Bildern gehen also die meisten von uns auf die Suche, an ihnen messen sie den anderen und warten auf das große Ereignis, genannt Liebe.

Mit zunehmendem Alter wird das romantische Leitkonzept häufig durch das etwas sachlichere Bild der gleichberechtigten Partnerschaft ersetzt. Insbesondere

Frauen wollen die eigene Selbstständigkeit geachtet wissen und so, wie sie sind, akzeptiert werden. Das heißt aber nicht, dass ihre unbewussten Wünsche nach der großen Liebe ausgeträumt sind oder andere Probleme, auch persönlicher Art, keine Angst mehr auslösen.

Alle mentalen Vorgänge um die Liebe sind eben sehr komplex und unübersichtlich, und so wollen wir uns daranmachen, Ordnung ins Ganze zu bringen. Zuerst werden wir zeigen, dass die Liebe und die mit ihr assoziierten Ideen nicht *objektiv sind*, sondern dass sie wie alle Phänomene erst durch die Art der Wahrnehmung und Interpretation des Geschehens *kreiert* werden.

Was Wahrnehmung und Denken mit Liebe zu tun haben

Das kleine Beispiel von Dana und ihren Freundinnen im Schwimmbad illustriert, dass Menschen nicht einfach in einer für alle gleichen Realität leben, sondern dass sie sich ein inneres Abbild vom Geschehen schaffen, die äußere Wirklichkeit entsprechend diesen Vorstellungen wahrnehmen und interpretieren, um dann durch ihr Handeln wieder auf die Realität zurückzuwirken:

Ruth interessiert sich nicht für die Liebe. Deshalb befasst sie sich nicht damit, ob die ankommenden Bälle der jungen Männer ihr selbst gelten könnten. Danas innere Bilder enthalten Liebeshoffnungen und Selbstbewusstsein, und so empfängt sie nicht nur huldvoll die Bälle als Zeichen der Anbetung, sie nimmt sie auch als weitere Bestätigung für ihre berechtigte Anwärterschaft auf eine zukünftige Liebe. Susanne möchte gern gefallen, traut sich aber nicht zu, geliebt zu werden. Entsprechend wirken die Handlungen der drei ganz verschieden auf die jungen Burschen zurück.

Ruth blickt nur interessiert auf die Freundin, niemand wird diesen netten Blaustrumpf weiter beachten. Dana hingegen rekelte sich verführerisch und zieht somit weitere Aufmerksamkeit auf sich. Und Susanne wirkt steif, während sie wie nebenbei auf die flotten Kerle schießt.

Desinteressierte oder erstarrte Frauen wirken nicht so anziehend wie die erotischen, und so bahnt sich hier bereits an, dass Dana ihre Wirklichkeit für die Zwecke der Liebe am geschicktesten zu konstruieren versteht. Sie findet denn auch von den dreien als Erste ihren Mann fürs Leben, nämlich Jörg Condrau, einen braun gebrannten Architekturstudenten.

Menschen sind Prägende und Geprägte, Realität Erschaffende und durch die Realität Geschaffene. Auf dem Umweg über ihre inneren Konzepte verursachen und konstruieren sie Wirklichkeit, und über das äußere Geschehen sind sie Empfänger von Botschaften, die sie in ihre Konzeptwelt integrieren, indem sie innerliche Abbildungen von der Außenwelt schaffen. Letztlich handlungsleitend sind also diese Abbilder. Sie bestehen aus gespeicherten Bildern, Gedanken, Körperempfindungen, akustischen Erfahrungen bis hin zu Gerüchen und Geschmackserinnerungen. Sie alle können auch als visuelle, kinästhetische, auditive und olfaktorische Repräsentationen der Wirklichkeit bezeichnet werden. Es ist diese innere Realität, an der wir uns orientieren, und nicht die *reine*, das heißt uninterpretierte Wirklichkeit.

In ihrem Handeln orientieren sich Menschen an einem inneren Modell der Wirklichkeit. Dieses Modell haben sie im Laufe ihres Lebens entwickelt. Es ist aber nicht immer identisch mit dem tatsächlichen Geschehen, sondern sein individuell konstruiertes Abbild.

Dieses innere System bringt Ordnung in die Erfahrungen, es ermöglicht, Ereignisse gedanklich vorwegzunehmen und das eigene Handeln so zu organisieren, dass es im Einklang mit der inneren Realität steht. Bei ihrer Wirklichkeitskonstruktion stehen die Kognitionen der Menschen (z. B. das Denken), Gefühle und Wahrnehmung in enger Wechselwirkung. Man kann sich also eine Art Zusammenspiel vorstellen, bei dem sich das Gehirn, die physische und die soziale Realität gegenseitig beeinflussen, um neue Tatsachen zu erschaffen.

Unser spezielles Interesse gilt nun den Kognitionen, die immer auch mit Emotionen verbunden sind.⁵ Diese Organisationsmuster des Gehirns können genauso gut als Schemata bezeichnet werden, als Denkkonzepte, als Alltagstheorien oder als Einschärfungen. Je nachdem, welchen theoretischen Schwerpunkt man legen möchte.⁶ Solche Kognitionen können für eine erwünschte Wirklichkeit negativ oder positiv sein:

Unser Beispiel zeigte, dass in Bezug auf Beziehungen Susanne über die eher negative Kognition verfügt: »Niemand kann mich lieben.« Dana geht hingegen von der positiven Kognition aus: »Ich bin attraktiv für das andere Geschlecht.«

Solche Kognitionen können im Untergrund noch von weiteren und ganz anderen begleitet sein. So ist nämlich Dana genau wie Susanne heimlich davon überzeugt, dass niemand sie lieben kann. Dana kann aber diese Angst wegen ihrer Überzeugung, attraktiv zu sein, besser verdrängen.

Im Zusammenhang mit der Liebe gibt es nun eine Fülle solcher Denkinhalte oder Kognitionen, die bewusst oder unbewusst die konkreten Beziehungen steuern. Sie vermitteln sich in der Wahl der Worte, in Gestik, Mimik und anderen nicht sprachlichen Äußerungen.

Sie bestimmen mit, was wahrgenommen, erlebt und erreicht werden kann: Rückblickend auswertend und vorausblickend das Handlungsspektrum auslotend bzw. begrenzend, beeinflussen sie den gesamten Möglichkeitsraum von Beziehungserfahrungen. Sie vereinfachen oder komplizieren die Dinge, sie verschönern und verzerren sie, genauso, wie das andere Konzepte mit anderen Teilwirklichkeiten tun. Selten sind Denkkonzepte zweier Menschen auch nur annähernd gleichgeschaltet. Was dem Einzelnen ein Gefühl des Überblicks im Chaos der Eindrücke vermitteln mag, trägt beim Gegenüber oft zu chronischen Missverständnissen bei.

Kognitionen bestimmen also die Wirklichkeit und werden von der Wirklichkeit bestimmt: in der Kindererziehung, in der Paarberatung, in der Liebe, einfach überall. Dieser Prozess kann angenehm verlaufen oder in Sackgassen führen. Deshalb ist es besonders in schwierigen Zeiten wichtig, möglichst angemessene Konzepte zur Verfügung zu haben, die viel erklären und konstruktives Handeln ermöglichen. Die muss man jedoch gerade in solchen Situationen erst gewinnen, weil die alten, früh entstandenen und schwer beweglichen Kognitionen die Probleme ja miterzeugt haben.

Mahoney beschreibt eine solche mühselige Transformation unangemessener Denkvorstellungen in angemessene mit einem Modell, das sieben Phasen enthält. Weil die romantische Liebe ein umstrittenes Konzept ist und die von ihr angeleiteten Beziehungen so oft scheitern, haben wir sein Phasenmodell zum Gliederungsprinzip dieses Buches gemacht und mit großem Gewinn betrachtet, wie Paare ihr träges Liebeskonzept umwandeln können. Wir beginnen jetzt mit der ersten Phase. Hier ist die Gültigkeit des romantischen Paradigmas noch ungebrochen.

Kapitel 2

Die Phase der Stimmigkeit

Wie im Vorwort angekündigt, spricht Mahoney ganz generell die Veränderung von Paradigmen an. Dabei ist »Paradigma« der griechische Ausdruck für »Muster« und bezeichnet die Gesamtheit aller bewussten und unbewussten Gedanken, Wahrnehmungen und Wertsetzungen, die die Wirklichkeitsauffassung von Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt und in einer bestimmten Kultur formen. Im Zusammenhang mit unserem Thema umfasst es also sämtliche Denkkonzepte bzw. Alltagstheorien des Menschen, die in irgendeiner Form mit dem Lieben zu tun haben: Mögen sie nun Ideale, Vorstellungen über die Formen ihrer Verwirklichung, Einstellungen, Erwartungen oder auch Gedanken über die eigenen Grenzen und Möglichkeiten beim Verwirklichen der Liebe betreffen.

In der ersten Phase der Transformation postuliert Mahoney Stimmigkeit. Dieses subjektive Gefühl der Stimmigkeit, d. h. die Kongruenz zwischen Innen und Außen, die Übereinstimmung zwischen dem, was der Mensch an Erfahrung erwartet bzw. erhofft, und dem, was er erlebt, tritt dann auf, wenn die handlungsleitenden gedanklichen Konzepte und die Realität subjektiv einander ähneln. Dem gesamten Prozess der Transformation des Bewusstseins liegt diese erste Stufe zugrunde: Paradigma und Lebenssituation entsprechen einander.

Was bedeuten diese Überlegungen nun bezüglich des Liebeskonzepts? Die Erlebnisqualität in der Phase der Stimmigkeit zeigt sich bei den unterschiedlichsten Menschen sehr ähnlich:

»... Fast von dem allerersten Augenblick an, als Rick in meine Augen sah – sein Blick ging so tief in mich hinein, er sah mich nicht lediglich an –, dachte ich an dieses Wort: Ekstase. Nach unserer ersten gemeinsamen Nacht wachte ich mit diesem seltsamen und wunderbaren Gefühl auf, das sich nicht beschreiben ließ und das ich auch niemals zuvor erlebt hatte. Die Probleme, Sorgen und Schwierigkeiten in meinem Leben, die mich normalerweise ausschließlich beschäftigt hätten, wurden unwichtig. Ich war von ihnen durch ein Meer reinsten Glücks getrennt, ja, ich freute mich darauf, sie zu bewältigen – gemeinsam mit Rick... Die Freude an meiner reinen Existenz war stärker als alles andere, und ich hatte beim Gehen buchstäblich das Gefühl, mit meinen Füßen nicht den Boden zu berühren. In gewisser Weise nahm ich auch alles um mich herum stärker wahr. Die Farben schienen kräftiger zu sein, und während ich zur Arbeit fuhr, spürte ich die Sonne so schön warm auf meinem Arm, dass ich mich wunderte, es noch nie zuvor so empfunden zu haben. Während des Fahrens erlebte ich noch einmal im Geiste die Augenblicke unseres Zusammenseins... Ich strahlte und alles um mich herum strahlte zurück. Als ich an einer roten Ampel stehen blieb, winkte ich Kindern, die auf der Straße spielten, und die Kinder winkten zurück. Es war, als ob sie irgendwie meine Erfahrung mit mir teilten, so als ob sie – ja alle – irgendwie Bescheid wussten.
... Meine Zuneigung umfasste das ganze Universum, ich liebte jedes einzelne Lebewesen. Als eine Fliege auf meinem Tisch landete, brachte ich es nicht übers Herz, sie wegzuscheuchen.«⁷

Diese Art von Intensität können jüngere und ältere Menschen, Männer und Frauen, weniger und mehr Gebildete erleben. Was von außen betrachtet wie eine Art Besessenheit aussehen mag, wird von den direkt Beteiligten immer als individuell gültiges Schicksal, quasi als Lebensbestimmung erlebt. Tatsächlich aber ist dieser

Zustand der völligen Ergriffenheit durch den anderen ein sehr oft zu beobachtendes Phänomen:

In einer amerikanischen Studie⁸ äußerten sich mehr als 500 Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts, Bildungs- und Zivilstandes zu ihren persönlichen Liebesgeschichten. Einige Themenbereiche wurden mithilfe eines Fragebogens erhoben, der größte Teil der Untersuchungsergebnisse basierte jedoch auf Tiefeninterviews mit den Betroffenen oder auch auf deren Tagebuchaufzeichnungen. Dabei zeigten sich folgende grundlegende Merkmale im Fall einer romantischen Liebesbeziehung: Immer wieder kreisen die Gedanken um den geliebten Anderen, und es besteht ein starkes Verlangen danach, dass die aufrührenden Gefühle ebenso intensiv erwidert werden. Die eigene psychische Verfassung ist sehr vom Verhalten des Gegenübers abhängig und es tauchen immer wieder Ängste vor Zurückweisung auf. Werden Angst und Unsicherheit zu groß, so zeigen sich häufig Schmerzen in der Herzgegend.

In den Hochphasen hingegen intensiviert sich die Wahrnehmung, ein Gefühl der Beschwingtheit, Lebensfreude und Leichtigkeit erfasst den ganzen Menschen. Die Beziehung hat Ausschließlichkeitscharakter, d. h., niemand anderem werden ähnlich starke Gefühle entgegengebracht, und das Gleiche wird auch vom Partner bzw. der Partnerin erwartet. Die Fehler und Schwächen des anderen werden zwar wahrgenommen, in ihrer Bedeutung aber eher heruntergespielt oder gar als letztlich positiv eingeschätzt. Gesamthaft bestimmt die Beziehung die gesamte Lebenssituation, andere Belange verlieren im Vergleich zu ihr völlig an Bedeutung.

Dieser Zustand der romantischen Verliebtheit in die gleiche Person kann in den Extremen nur einige Wochen, aber auch viele Jahre lang dauern. Der durchschnittliche Wert liegt bei etwa zwei Jahren. Am häufigsten währt diese

Art der Beziehung zwischen 18 Monaten und drei Jahren. Es stellte sich aber auch heraus, dass längst nicht alle Menschen diese Art zu lieben kennen und etliche es sich auch nur schwer vorstellen können, einmal in so einen Gefühlszustand hineinzugeraten.

Wenn Menschen dieses geschilderte Glück einmal erlebt haben, dann können sie seine Sogwirkung auch mit ihrem Bewusstsein verstehen. Im Liebestaumel werden nämlich für einmal die frühesten negativen Beziehungskognitionen wie z. B. die *Angst, nicht geliebt zu werden*, mit Zauberhand aufgehoben - welches andere Konzept hat sonst noch diese Kraft?

Auch die geschilderten teilweise auftretenden Spannungen aktivieren die ehemaligen negativen Kognitionen nicht erneut. Das Individuum erlebt in dieser Phase zwar Tiefs und Hochs, fühlt sich aber durch Letztere allemal entschädigt für die Ersteren und ist dann - meist auf eine wenig reflektierte Art - einfach glücklich. Vorerst kann also das romantische Liebeskonzept problemlos beibehalten werden.

Dieser fast paradiesisch anmutende Zustand lässt sich aber nicht ewig aufrechterhalten, und es treten immer mehr Ereignisse ein, die sich dämpfend auf die großartige Stimmung auswirken. Sie kündigen die zweite Stufe der Transformation an.

Kapitel 3

Das Auftauchen kleiner Anomalien

Unter Anomalien versteht Mahoney alle jene Ereignisse, die das ursprüngliche Paradigma leicht erschüttern. Keineswegs so stark, dass der Einzelne in eine Krise stürzt, aber doch so, dass er die Unstimmigkeiten nicht mehr übersehen kann. Er fühlt sich vielleicht irritiert, verunsichert, meist aber auf eine wenig greifbare und konkrete Art.

In Bezug auf die Liebe sehen wir sofort, dass es gewisse Überschneidungen mit der Stimmigkeitsphase gibt. Auch dort konnten ja schon Störungen auftauchen. Sie wurden aber nicht ernst genommen. Daran merken wir, dass auch ein Phasenmodell nur ein gedankliches Konstrukt ist. Das heißt, die Wirklichkeit ist facettenreicher, als es ein theoretisches Modell der Veränderung je einfangen und widerspiegeln kann. So wird es Personen geben, die Phasen überspringen, oder solche, die zyklisch immer wieder die gleichen erleben. Beim Modell handelt es sich also um ein vereinfachendes Abbild der Wirklichkeit. Es ist ein Denkschema und keine präzise Ablaufbeschreibung. Man kann es sich als eine Landkarte vorstellen, mit deren Hilfe sich immer wieder herausfinden lässt, wo man sich gerade befindet.

Wenn Dana die Karte schon zur Verfügung hätte, würde sie sich klar in der zweiten Phase orten. Sie hat inzwischen ihr Romanistikstudium beendet, Jörg geheiratet und führt neben Kindern und Haushalt mit ihrer Freundin Lisa einen kleinen Laden, in dem sie mit Kleidern aus den

Fünzigerjahren, mit Trödel und antiken Trouvaillen handeln:

Irritationen im Alltag

Noch mit geschlossenen Augen lässt Dana ihre Gedanken wandern: die Kinder wecken, Milch wärmen, Jörgs Lieblingsbecher nicht mit irgendeinem anderen verwechseln und dann – nach dem morgendlichen Frühstück und dem darauffolgenden Chaos im Bad – Ruhe: die Kinder in der Schule, Jörg in seiner ersten Besprechung.

Der Wecker zeigt noch nicht 6 Uhr, und so kann es sich Dana leisten, ihre Gedanken für fünf Minuten dem Tag vorzuschicken, ehe sie aufsteht. Sie genießt die Wärme unter der Decke und lässt die zu erwartenden Stationen an sich vorbeiziehen:

Beide Kinder haben heute ausnahmsweise schon um acht Schule. Gott sei Dank. Eine halbe Stunde für einen Kaffee und die Zeitung dürfte also drinliegen. Wenn Tobias später losmuss, weiß sie nie, wie sie den Tag unterbringen soll. Mit seinen sieben Jahren hält er sie noch immer ziemlich auf Trab. Am schlimmsten ist der Mittwoch. Da muss er erst um zehn in die Schule und Kathrin kommt schon um elf Uhr heim. Aber Mittwoch ist schließlich erst übermorgen.

Dana zwingt die aufsteigende Spannung zurück und nimmt den verlorenen Faden wieder auf. Also: zuerst der fällige Einkauf, dann der Gang zur Reinigung und ein Sprung in den Laden, um zu schauen, ob Lisa das Dekorationsmaterial besorgen konnte.

Wenn sie es schafft, die Reinigung vor zehn zu erledigen, könnte sie sogar daheim sein, wenn Tobias aus der Schule kommt, und ihn dann mit in den Laden