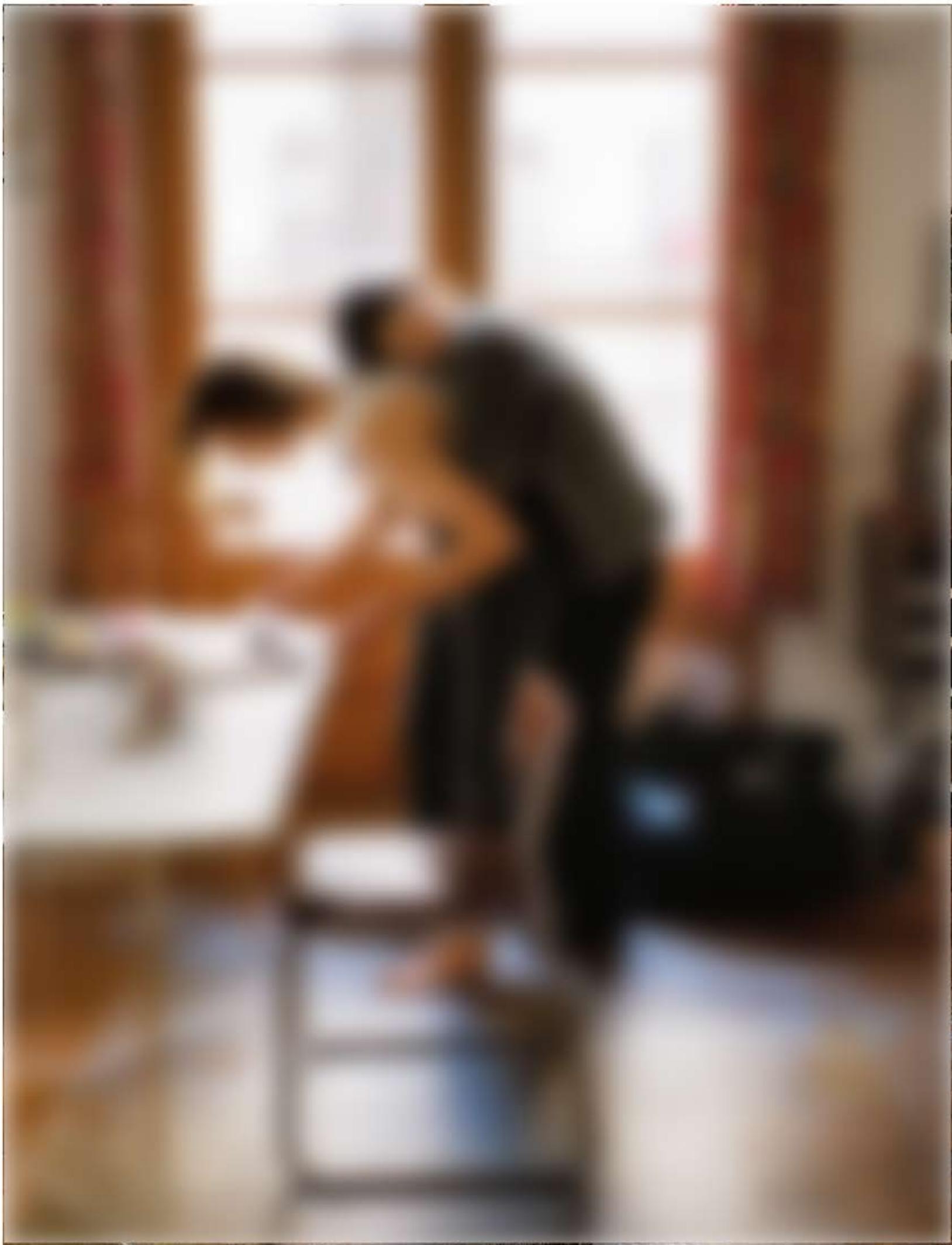


Ist Liebe ein Gefühl oder eine Entscheidung?

Text Almut Siegert

Fotos Berta Pfirsich

Beides! Ist das schlimm? Nö. Beziehungsarbeit ist zwar nervig und kann ziemlich anstrengend sein – ist aber am Ende die romantischste Sache der Welt. Also, Baby, back to work!





D

Die Liebe – ein Wunder, das einfach so geschieht. Diese Idee wird in Songs, Märchen, Romanen, auf Instagram und in Serien bis heute extrem erfolgreich verkauft. Magie zwischen Liebenden, das Verstehen ohne Worte, gilt vielen als „Goldstandard“, als eindeutiger Hinweis auf wahre, große Gefühle. Und wenn das nicht klappt, sind Zweifel angesagt, oder?

Menschen, die sich professionell mit Partnerschaft beschäftigen, sehen das komplett anders. Der Berliner Paartherapeut Holger Kuntze hat da eine klare Meinung: „Lieben heißt wollen. Liebe ist Arbeit.“ Noch drastischer formulier-

te es Alfred Kinsey, der Altmeister der Sexualforschung: „When it comes to love, we are all in the dark.“ Einfach klingt anders! Die US-amerikanische Psychologin Shirley P. Glass spricht gar vom „Mythos der wartungsfreien Ehe“: Wir gäben uns der Vorstellung hin, wenn wir uns nur genug liebten, dann würde schon alles gut sein und bleiben.

Dabei deutet alles, was wir aus der Entwicklungspsychologie und aus der Forschung über Paare und Familien wissen, darauf hin, dass es im Lauf der Zeit unweigerlich zu Rissen kommen wird. Konflikte und enttäuschte Erwartungen sind nichts, was vermeidbar wäre. Streit, zumindest konstruktiver, sei kein Scheitern, sondern wichtig für Beziehungen, so die einhellige Meinung der Expert*innen.

In der Theorie ist uns das meist klar. Dennoch erzählt uns eine innere Stim-

*Das alte
Love-Story-
Märchen
prägt leider
unbewusst
unser Liebes-
ideal*

me oft weiter das alte Love-Story-Märchen, so lange, dass es unbemerkt in unsere Gedanken sickert und unser (unbewusstes) Beziehungsideal prägt. Beobachtet man dann ein glückliches Paar, scheint klar: „Die haben die richtig großen Gefühle.“ Das banale Klein-Klein, die frustrierende Monotonie, die wir

selbst erleben, halten wir dagegen für unser eigenes Problem. In schlechten Tagen macht uns das traurig über unsere Liebe, im schlimmsten Fall halten wir sie für gescheitert.

Erste Hilfe bei solchen fieser Einflüsterungen: der geniale (leider nur englischsprachige) Podcast „Where Should We Begin“ der belgisch-amerikanischen Paartherapeutin Esther Perel. Da lädt sie uns ein, echten Paaren in einer Therapiesitzung zuzuhören, die intime und komplizierte Details ihrer Konflikte offenbaren. Der Blick in die Paarrealität anderer Menschen kann enorm erhellend sein. Klar wird: Eine flüchtige Sommerliebe oder ein unverbindlicher Flirt im Büro mag bestens ohne persönliche Entwicklung auskommen. Teilt man aber mit einem anderen Menschen das Leben, geht es ohne Reibung und Anstrengung, ohne Wachstumsschmerzen und Reifungsprozesse nicht – und die strengen an und kosten Energie.

A

Arbeit? Mühe? Das klingt jetzt nicht sooo sexy. Man kann es aber auch genau umgekehrt sehen. Es ist ein Geschenk! Denn es bedeutet, dass wir es selbst in der Hand haben (können), wie es mit uns und unseren Liebsten läuft. Statt sich traurig zu trennen („Hat eben nicht gepasst“), wären wir aus diesem Beziehungsverständnis heraus vielleicht eher bereit, die nötige Detektivarbeit zu leisten und den Kern ungelöster Konflikte zu ergünden und zu klären – anstatt sie in der nächsten Partnerschaft einmal mehr zu wiederholen. Liebe per se als einen temporär anstrengenden (und extrem spannenden) Prozess zu betrachten, hat zudem den Vorteil, dass wir nicht vorschnell das Ganze infrage stellen. Diese Akzeptanz kann in manchen Momenten schon die halbe Miete ►

WORKSHOP

Wir arbeiten dran

Eine stabile Beziehung, in der man zufrieden ist und immer wieder auch richtig glücklich, ist etwas, was wir selbst gestalten können. Diese Tools helfen, mit Konflikten umzugehen, und machen die Liebe besser

1.

Emotionales Updating

Es ist ein simples Tool für jeden Tag, um miteinander emotional in Verbindung zu bleiben. Die beiden einfachen Fragen: Welche schönen oder schwierigen Momente hatte ich über den Tag? Und: Wie ist es dir ergangen? Der Schweizer Paarforscher Guy Bodenmann hat festgestellt, dass kaum etwas so wichtig für die Paarzufriedenheit ist wie der tägliche Austausch über das, was uns bewegt, erfreut und besorgt. Beim emotionalen Updating kommt man gemeinsam einen Augenblick zur Ruhe. Und das muss noch nicht einmal ewig dauern. Schon zehn Minuten „Wie geht es dir? Wie geht es mir?“-Talk bringen viel.

2.

Online-Workshop

Der Gottman Relationship Coach ist ein Multimedia-Webinar (Video, Übungen und Guide als Download) der renommierten Paarforscher*innen John und Julie Gottman. Mit forschungsbasierten Tools können die Teilnehmenden ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern. Kostet etwa 100 Euro, gottman.com. Tipp: Jeden Dienstag und Donnerstag verspricht The Gottman Institute einen kostenlosen Newsletter: „The Marriage Minute“. Jede Nachricht enthält eine kleine, sofort umsetzbare Idee, wie wir unsere Beziehung beglückend gestalten können – etwa Selbstberuhigung einüben, gemeinsame Träume entwickeln, Vertrauen fördern.

3.

Wir in fünf Jahren!

Zukunftsplanung! Was müsste sich ändern, damit es in fünf Jahren immer noch oder wieder gut mit uns ist? So geht es: einen Bogen Papier (DIN A1) und drei farbige Stifte herausholen, zwei große Kreise mit einer Schnittmenge skizzieren. Jede*r bekommt eine eigene Farbe, eine gehört dem Paar zusammen. Jede*r notiert in seinen Kreis, was sie/er sich für sich selbst wünscht, etwa berufliche Veränderung, Fitness, persönliche Entwicklung, spirituelle Erfahrungen. Dann dürfen beide in ihrer Farbe auch in den Kreis der Partnerin/des Partners schreiben, welche Veränderungen sie sich von ihr/ihm für die Zukunft wünschen. Und in der Schnittmenge ist Raum für die Ideen, die das Paar gemeinsam entwickelt. Super interessant, schenkt neue Einsichten.

4.

Genogrammarbeit

Unser Verhalten, unsere Gefühle und Erwartungen sind immer auch ein Echo vergangener Erfahrungen. Wie wir mit unseren Partner*innen umgehen, spiegelt seelische Wunden, Anpassungsleistungen und Überlebensstrategien wider, die wir in der Kindheit erlitten und erlernt haben. Unser*e Partner*in kann daher oft gar nicht wissen, warum uns etwas so aufregt oder traurig macht. Es rührt mitunter an altem Schmerz, der aus dem aktuellen Geschehen heraus schwer nachvollziehbar ist, was zu Konflikten führt. Mithilfe eines Genogramms können Paare ein tieferes Verständnis füreinander entwickeln. So geht es: von sich selbst ausgehend drei Generationen aufzeichnen und anhand des Stammbaums die Beziehungsdynamiken der Herkunftsfamilie ergünden.

sein. Vielleicht hilft dieser Vergleich: Zweifeln wir an der Sinnhaftigkeit unserer Yoga Class, wenn es anstrengend wird? Doch auch nicht, oder?

Aber was genau bedeutet es eigentlich, „an der Beziehung zu arbeiten“? Die wichtigste Aufgabe scheint erstaunlicherweise gar nicht so viel mit unserem Gegenüber zu tun zu haben, sondern vor allem mit uns selbst: Wer bin ich? Wo sind meine Grenzen? Welche schmerzlichen Erfahrungen, die ich in meinem Leben machen musste, habe ich bis heute nicht verarbeitet? Welche unerfüllten Sehnsüchte trage ich in mir? Welche Glaubenssätze leiten mich? Die Bereitschaft zur Selbsterkundung und die Fähigkeit, die eigenen Gefühle präzise wahrzunehmen und sie auch in schwierigen Momenten regulieren zu können, ist eines der größten Geschenke, das wir unserem Herzensmenschen und unserem Liebesleben machen können.

G

Gerade in hakeligen Momenten ist es jedoch extrem verführerisch, sich mit dem Blick auf den anderen abzulenken und damit eigenen Themen elegant aus dem Weg zu gehen: Wenn wir uns über unsere*n Partner*in empören, müssen wir Eigenes nicht anschauen. Ist das Gegenüber schuld, sind wir es nicht. Und wenn der andere sich ändern muss, müssen wir es nicht tun. Was sich im ersten Moment so wunderbar erleichternd anfühlt, hält uns dauerhaft fest im Ungelösten. Mit jedem „Du hast ...“ drücken wir auf den Repeat-Button in unserem persönlichen Beziehungsfilm, und es bleibt alles beim Alten.

Jeder kennt wohl diese Augenblicke: Man steht da, streitet sich mit dem geliebten Menschen und wünscht sich, der andere möge einlenken, seine Fehler endlich beheben. Weise – oder reif,

Wer seine Gefühle präzise wahrnimmt, macht der Liebe und dem Herzens- menschen ein Geschenk

wie Psycholog*innen es ausdrücken – wäre es, den Blick auf sich selbst zu richten und zu reflektieren: Was ist mein Anteil an diesem Konflikt? Wie kann ich zur Lösung beitragen? Leichter gesagt als getan. In hoch emotionalen Augenblicken die Fähigkeit zur Selbstreflexion zu bewahren, ist eine Kunst, ist harte Arbeit.

Nicht selten fahren wir gerade in solchen Momenten den Sound des Trotzes extra laut hoch: „Warum ich? Warum nicht er/sie? Wieso muss ich immer die ganze Beziehungsarbeit leisten?“

Drei Ideen, die in solchen Momenten helfen, den konstruktiveren Weg einzuschlagen. Erstens: Es hilft nix! Wir können nur uns selbst verändern, niemals den anderen. Wer das als psychologisches Grundgesetz annehmen kann, setzt seine Energie sinnvoller ein. Wenn der andere sich gar nicht rührt, ist das seine Geschichte, seine Entscheidung – aus der wir selbstverständlich unsere Konsequenzen ziehen können und sollten. Zweitens: Selbsterkenntnis pusht immer auch Selbstliebe und -fürsorge. Wenn wir gut über uns Bescheid wissen, können wir besser schützende Grenzen setzen. Denn auch das ist wahr: Es gibt Partner, die nicht beziehungsfähig sind, die nicht zu uns passen. Oder wir nicht zu ihnen. Wer mit sich im Reinen ist, schwierige Gefühle weniger verdrängen oder auf andere projizieren muss, erkennt das frühzeitig und wird automatisch trennungskompetenter, wenn es nötig sein sollte.

Der vielleicht wichtigste Grund, an der Beziehung ernsthaft zu arbeiten: Es ist wahre Liebe! Der amerikanische Psychologe John Gottman, der die Paardynamik so systematisch wie niemand anderes erforscht hat, geht davon aus, dass es vor allem Untreue ist, die Beziehungen zum Scheitern bringt. Gottman meint jedoch gar nicht so sehr Seitensprünge und Affären. „Viel häufiger nimmt sie Formen an, welche die Paare gar nicht als Untreue erkennen“, schreibt er. Wer etwa den Job stets über die Beziehung stellt, sei untreu, so Gottman. Egoismus, mangelndes Commitment, der Unwille, über sich und den anderen nachzudenken, destruktive Verhaltensweisen, all das sei Treulosigkeit. Ehebruch, dieses Wort bekommt so eine ganz neue Bedeutung. Es beschreibt vor allem eine beschädigte Bindung, Vertrauen, das porös geworden ist. Umgekehrt erhält der Begriff Treue einen anderen Sinn: Beziehungen realistisch sehen, an sich arbeiten, zuhören, Kommunikation verbessern – mehr Zuneigung geht nicht. Liebe geschieht uns nicht, wir machen sie. 

Bücher machen glücklich. Diese, weil sie der Liebe helfen

Wir wissen vieles über die Liebe intuitiv. Aber manchmal ist es gut, sich kluge Einsichten noch mal vor Augen zu führen



1 2 3

1. „Vom Ende zum Anfang der Liebe“, Birgit Dechmann/Christiane Ryffel-Gericke (Beltz, 16,95 €).
2. „Die Vermessung der Liebe“, John Gottman/Nan Silver (Klett-Cotta, 12 €).
3. „Liebe macht Sinn“, Sue Johnson (btb, 9,99 €)