



Mandeln

Hab dich lieb

»Liebe ist nicht sicher. Gott sei Dank!«

Der Paartherapeut Ulrich Clement erklärt, warum wir trotz Trennungen an die große Liebe glauben und was wir aus gescheiterten Beziehungen lernen können

ZEIT CAMPUS: Herr Clement, eine neue Kollegin von mir hat seit Anfang des Studiums denselben Freund. Ist es ungewöhnlich, dass sich jemand so früh festlegt?

ULRICH CLEMENT: Es gibt unterschiedliche Liebestypen: eher treue und beständige Menschen, die auch mal eine Krise durchstehen. Und andere, die sagen: Wenn es nicht klappt, trenne ich mich eben. Aber Sie haben recht, es hängt auch von Alter und Lebensphase ab, ob Beziehungen lange halten. Junge Paare trennen sich schneller, wenn sie Probleme haben. Sie wissen ja, dass sie noch Zeit haben, jemand anderen zu finden. Und wer mit Anfang 20 häufig den Partner wechselt, kann mit 40 vielleicht auch besser zur Ruhe kommen.

ZEIT CAMPUS: Wer sich heute austobt, kann sich also später besser festlegen?

CLEMENT: So einfach ist es nicht. Es gibt diese Variante. Es kann aber auch sein, dass man sich heute austobt und hinterher niemanden mehr findet. Oder dass Ihre Kollegin zwar jetzt fest gebunden ist, aber später abenteuerlustig wird. Stellen Sie sich das erotische Leben eher in Phasen vor: Man ist nicht mit 15 Jahren ein verlässlicher Typ und bleibt das bis 85. Im Laufe des Lebens verändern sich die Vorstellungen. In manchen Phasen wünscht man sich einen festen Partner, in anderen nicht.

ZEIT CAMPUS: Viele Studien zeigen, dass sich fast jeder die große Liebe wünscht, die für immer hält, Alte, Junge, Männer, Frauen.

CLEMENT: Stimmt, und jedes Mal, wenn man sich verliebt, denkt man wieder: Diese Liebe ist unendlich. Die Vorstellung der Unendlichkeit ist ein großer Motor im menschlichen Verhalten und nicht totzukriegen. Obwohl man immer wieder die Erfahrung macht, dass die Liebe enden kann. Darin unterscheiden sich die Menschen recht wenig. Sie denken: So ein tolles Gefühl hatte noch nie jemand. Das ist eine witzige Paradoxie: Die Einzigartigkeit ist in Wahrheit ein kollektives Gefühl.

ZEIT CAMPUS: Ist es unrealistisch, dass meine Kollegin für immer mit ihrem Freund zusammenbleibt?

CLEMENT: Die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehung hält, ist kleiner als die, dass sie nicht hält. Unrealistisch ist das falsche Wort, das hört sich so an, als würde ich ihr von dem Mann abraten. Das tue ich nicht. Die Entscheidung für eine Beziehung kann richtig sein, selbst wenn sich diese später als endlich herausstellt.

ZEIT CAMPUS: Aber dann wäre es doch vernünftig, gar nicht erst anzunehmen, dass eine

»Jedes Mal, wenn man sich verliebt, denkt man wieder: Diese Liebe ist unendlich«

Beziehung hält. Anstatt sich stets aufs Neue vorzumachen, diesmal sei alles anders.

CLEMENT: Mit diesem Blick gehen Sie doch nicht in eine Beziehung rein! Das macht kein Mensch! Sie werden niemals sagen: »Du bist mein Lebensabschnittspartner.« Das sagt man immer erst im Nachhinein.

ZEIT CAMPUS: Weil wir so romantisch sind?

CLEMENT: Und weil es uns selbst verletzen würde, das auszusprechen. Das Verliebtsein und das Vorstellen der Endlichkeit passen emotional überhaupt nicht zusammen. Wenn Sie jemanden lieben, dann sind Sie sich subjektiv sicher, dass es in dem Fall gut gehen wird. Andernfalls lieben Sie Ihren Partner nicht. Man kann natürlich auch eine abge-

klärte Tour fahren, aber das entspricht nicht Ihren Gefühlen.

ZEIT CAMPUS: Und was ist, wenn die Euphorie des Anfangs irgendwann nachlässt?

CLEMENT: Dann entscheiden Sie, ob Sie mit ihm trotzdem zusammenbleiben wollen, weil es Ihnen um andere Qualitäten als um die Euphorie geht.

ZEIT CAMPUS: Aber woher weiß man das?

CLEMENT: Bevor Sie eine Entscheidung treffen, prüfen Sie Ihr Gefühl, Ihre rationale Einschätzung und fragen vielleicht auch Ihre Freunde. Diese Informationen bringen Sie zusammen, um entscheiden zu können. Wenn Sie beispielsweise überlegen, ob Sie mit Ihrem Partner zusammenziehen, dann ist Ihr Gefühl ein innerer Ratgeber, aber ob Sie es tun oder nicht, bleibt Ihre Entscheidung.

ZEIT CAMPUS: Der Rat von Freunden ist meist zwar gut gemeint, aber hilft der?

CLEMENT: Mit den Freunden ist das so eine Sache. Jeder kennt es, wenn Freunde kritisch sind und vom neuen Partner sogar abraten. Aber dann setze ich lieber die Beziehung zu den Freunden aus oder rede mit denen über etwas anderes, als dass ich die Liebe aufgebe. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ich mich trenne, weil die Freunde dazu raten.

ZEIT CAMPUS: Und wenn ich weiß, dass meine Freunde nicht ganz unrecht haben?

CLEMENT: Sie können den Rat Ihrer Freunde ernst nehmen. Und sollten das auch. Aber wenn Ihr Gefühl etwas anderes sagt, dann werden Sie eher dem als den Freunden folgen.

ZEIT CAMPUS: Kann man also keine klugen Entscheidungen treffen? Angenommen, jemand tut einem wirklich nicht gut ...

CLEMENT: Klar, irgendwann kann eine Grenze erreicht sein. Aber der Witz ist: Ihr Herz und Ihr Verstand müssen synchron sein. Wenn Sie eine Entscheidung gegen das Herz treffen, funktioniert das ebenso wenig, wie wenn Sie gegen Ihren klaren Verstand handeln.

ZEIT CAMPUS: Gibt es in der Liebe überhaupt jemals Sicherheit?

CLEMENT: Nein. Das Liebesleben ist nicht sicher. Gott sei Dank!

ZEIT CAMPUS: Gott sei Dank?

CLEMENT: Stellen Sie sich vor, wie langweilig das Leben wäre, wenn Sie schon wüssten, wie es weitergeht.

ZEIT CAMPUS: Na ja, es könnte auch ganz beruhigend sein, zu wissen, dass mein Freund auch mein Freund bleibt.

CLEMENT: Nein, nein. Sicherheit gibt es in einer Liebesbeziehung nicht, nie. Menschen haben ein starkes Bedürfnis danach, eine emotionale Heimat zu finden, also das Gefühl zu haben: Hier gehöre ich hin. Aber Sie können weder vorhersagen, wie Sie sich selbst entwickeln, noch, was Ihr Partner morgen fühlt. Genauso wenig können Sie sich auf die Suche machen und sich dann aus der Galerie der bindungsfähigen Männer einen herausnehmen. Auf dem Beziehungsmarkt ist vielleicht nichts so, wie Sie es sich vorgestellt haben. Sie müssen zwischen Liebe und Partnerschaft unterscheiden, wenn Sie Sicherheit suchen.

ZEIT CAMPUS: Was meinen Sie?

CLEMENT: In einer Partnerschaft gibt es so etwas wie Sicherheit und Planbarkeit. Sie können verabreden, ob und wie Sie heiraten, ob mit oder ohne Ehevertrag und dass Sie beide 50 Prozent zum Einkommen beitragen. Partnerschaften sind vertragsfähig, Liebe ist es nicht. Die Grenze lässt sich nicht immer genau erkennen. Mal entsteht das eine aus dem anderen, manchmal kommt beides zusammen, mal geht eins verloren. Und natürlich kann man auch Verträge brechen.

ZEIT CAMPUS: Das klingt nicht beruhigend.

CLEMENT: Sie müssen vertrauen.

ZEIT CAMPUS: Kann man Vertrauen lernen?

CLEMENT: Ja. Aber wenn Sie nur vertrauen, ohne auch skeptisch zu sein, dann ist das eine Form von Dummheit. Es ist wie beim

Ein- und Ausatmen: Sie brauchen zu jedem Impuls einen Gegenimpuls. Sie müssen vertrauen, sonst handeln Sie nie. Aber Sie müssen skeptisch sein, sonst sind Sie blind. Dieses Wechselspiel ist alltagstauglich, und es ist erwachsen.

ZEIT CAMPUS: Manche schwören der Liebe ab, wenn sie betrogen wurden. Sie glauben dann nicht mehr daran.

CLEMENT: Das fühlt sich nur kurzfristig so an. In der Regel ist unser psychisches System in der Lage, Kränkungen zu heilen.

ZEIT CAMPUS: Kann man denn aus einer Beziehung etwas für die nächste lernen?

CLEMENT: Beziehungen können so eine Art Fortbildung sein. Ich kann daraus zum Beispiel mitnehmen, dass es mir nicht guttut, wenn ich zu viel nachgebe, und das mit dem nächsten Partner anders machen. Wichtig ist, nicht nur zu sagen, dass der Partner der Idiot war. Man muss sich auch die eigenen Fehler eingestehen, selbst wenn das wehtut.

ZEIT CAMPUS: Warum sagen manche: »Ich verliebe mich immer in den Falschen«?

CLEMENT: Das sagen die, die nichts gelernt haben. Sie schwimmen einfach nur in der Egozentrik ihrer eigenen Gefühle. Der Partner ist ja nicht falsch! Wer über den falschen Partner klagt, hat selber falsch gewählt.

ZEIT CAMPUS: Lernt der Verstand, oder lernt das Herz?

CLEMENT: Wenn nur Ihr Verstand kapiert, wer zu Ihnen passt und wer nicht, dann hilft das nicht. Relevant ist bloß, was man emotional gelernt hat, was einen innerlich bewegt.

ZEIT CAMPUS: Das heißt, man kann sich klug verlieben?

CLEMENT: Das würde eine Planbarkeit der Liebe voraussetzen, die es nicht gibt. Aber ja, die Erfahrungen, die ich gemacht habe, haben Einfluss darauf, in wen ich mich verliebe.

ZEIT CAMPUS: Soll ich meinen Partner fragen, wie seine früheren Beziehungen waren?

CLEMENT: Schwierige Frage. Eher ja. So können Sie besser verstehen, was er braucht und was er vielleicht anders machen will als früher. Aber Sie müssen nicht alles wissen. Ob er zum Beispiel zweimal oder 20-mal fremdgegangen ist, das bringt Ihnen nichts. Wenn Sie ihn aushorchen, kommt Misstrauen in die Beziehung, das ist nicht gut.

ZEIT CAMPUS: Und wann sollte man über die Zukunft sprechen?

CLEMENT: Je nachdem, wie eilig Sie es haben! Gleichen Sie Ihre Vorstellungen vom Leben ab: Wollen Sie Kinder kriegen oder erst reisen? Wie wichtig ist Ihnen die Karriere? Wenn Sie von den gleichen Lebensentwürfen träumen, haben Sie eine Chance. Das fühlt sich lebendiger an als das Bedürfnis nach planbarer Liebe.



Was wird aus mir? Der zweite Teil unserer Titelgeschichte steht im Extraheft, das dieser Ausgabe beiliegt. Darin geht es um Sicherheit auf dem Arbeitsmarkt: Welche Jobs sind gerade gefragt – und wie kann man seinen Berufsweg planen?