

Dirk Revenstorf

Universität Tübingen

# Entwicklung der Liebesfähigkeit<sup>1</sup>

## Verdammt zum Glück

In einer individualistischen Gesellschaft wird das Glück der Einzelnen groß geschrieben. Das ist uns seit der Aufklärung und der französischen Revolution gestattet und es soll für jeden gelten – so werden z.B. in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 Leben, Freiheit und das Streben nach persönlichem Glück („the pursuit of happiness“) als menschliche Grundrechte gefordert. Glücklichein ist tatsächlich längst zu einem moralischen Gebot geworden. Schon Mirabeau fand im Vorfeld der Revolution, dass der Mensch ganz einfach glücklich zu sein habe, indem er frei von Vorurteilen, lieber fröhlich als launisch sein solle und seinen Neigungen zu frönen habe. Im letzten Jahrhundert erfolgt dann die radikale Befreiung der sinnlichen Lust als irdisches Glück aus dem Gefängnis der bürgerlichen Zwangsmoral, begonnen mit André Gides Ethik des Verlangens und fortgeführt in der Wiederbelebung des 200-jährigen Optimismus der Aufklärung in der 68er-Generation, die uns verkündete: *Glück und Gesetz, Tugend und Freude, Moral und Triebe – sind kompatibel!*

Der durchschnittliche Bürger westlicher Kultur versucht danach zu handeln – vor allem unter dem Druck der Medien. Er versucht gesellschaftlich und geschäftlich erfolgreich zu sein. Neben dem Ansehen, das Geld mit sich bringt, dient es dazu, Dinge anzuschaffen, die das Leben bequem und sicher machen. Dies wird von vielen als der Weg zum Glück gesehen: Ein eigenes Heim, ein schickes Auto, exklusive technische Geräte, teure Modeartikel, interessante Reisen, eine materielle Altersvorsorge usw. Und damit endet das Glück in der Banalität der Mittelmäßigkeit, der bürgerlichen Ordnung, der Geistlosigkeit. Das ist der von Henry Miller karikierte „*klimatisierte Alptraum*“ vom (amerikanischen) Glück.

---

<sup>1</sup> Ich danke meiner Mitarbeiterin Evelyn Napholz für die sorgfältige Redaktion des Manuskriptes

Es ist offensichtlich nicht ganz einfach zu definieren was Glück ist und es ist voller Paradoxien: Es mündet in Langeweile sobald es eintritt. Freud beschreibt es daher als episodisch. Es macht einen verdächtig großen Bogen um das Leid, sodass dessen Vermeidung indirekt zum Hauptthema wird. Abgründiger noch ist die Tatsache, dass im Namen des Glücks, die größten Grausamkeiten verübt werden, wo es zum totalitären Staatsprogramm erhoben wird und unsägliches Leid über die Menschen gebracht wird indem der Einzelne dem angeblichen Wohle des Kollektivs geopfert wird. Auf der anderen Seite: Dadurch, dass *sich das Vorrecht auf eine Verheißung im Diesseits* zu einem Dogma gewandelt hat, sind wir „zum Glück verdammt“ wie Bruckner sagt. Die Erfüllung des Dogmas ist überprüfbar an Wohlstandstrophäen, am Orakel der Sexualität in Form von Schulnoten für die Liebesnächte und anhand der gelaufenen Kilometer oder der gesparten Kalorien bei den Gesundheitsfanatikern. Wir sind jetzt plötzlich verantwortlich für unser Glück und zwar im hier und jetzt. Wer nicht glücklich ist, ist selber schuld. Zu der Qual der Normerfüllung kommt die Scham des Versagens. Wie entspannend sind da doch die Idee der Erbsünde in der christlichen und das Karma in der hinduistischen Weltsicht.

Für viele verwirklichen sich Lebensträume durch eine Mischung aus attraktiver Fassade und dem Luxus der Selbstverwöhnung. Man kann dies als Ziel und Sinnerfüllung ansehen. Ob man damit glücklich wird, ist fraglich. Man wird wohl *zufrieden* sein, nämlich in dem Maße, wie damit subjektiv wichtige Bedürfnisse erfüllt werden und man im gesellschaftlichen Vergleich gut abschneidet. Tatsächlich zeigen soziologische Untersuchungen, dass Menschen in materiell gesicherter Existenz zufriedener sind<sup>2</sup>, ohne dass sich die Zufriedenheit durch materielle Sicherheit beliebig steigern ließe.

*Freude* wird dadurch ohnehin nicht garantiert, denn Freude heißt angenehm überrascht werden. Die Freude schwindet, wenn die Bedürfniserfüllung zur Routine wird. Um Freude zu spüren müsste man wie ein Kind Neues erleben, dessen positives Ergebnis nicht selbstverständlich ist. Und was ist *Glück*?

Dazu gehört, dass wir uns selbst vergessen können, dass Bedürftigkeiten und Ängste verschwunden sind und wir uns etwas Umfassendem geöffnet haben oder von etwas Bedrückendem befreit haben. Dann empfinden wir Glück – etwa, wenn wir einer schweren Krankheit oder einem Unfall entkommen sind, von einer Vision, einem Projekt erfüllt sind

---

<sup>2</sup> Brebner, J. (1998)

oder einem Gedanken, der uns fasziniert. Dabei wachsen wir ein bisschen über uns hinaus und sind nicht mehr nur um uns selbst besorgt. Dieses Phänomen der Dezentrierung findet sich bei vielen Entwicklungspsychologen von Piaget, Kohlberg, Kegan bis Wilber als Merkmal von Reifung ebenso wie bei Existenzialisten wie Sartre und Camus als Zeichen für ein sinnvolles Leben.

Wie kann man sich dem Glück nähern, das als Menschenrecht nicht nur in Aussicht gestellt wird? Wir sind ja zum Glück verpflichtet. Es ist unmodern zu leiden und wir haben ständig die Erfolgsidole und die Werbung vor Augen oder andere Gesichter, die uns aus den Medien entgegenstrahlen. Haben sie es geschafft? D.h. müssten wir schön, reich oder berühmt sein? Oder werden wir durch die Bilder getäuscht und Glück liegt woanders?

Hirnforscher haben die neuronale Struktur der Zufriedenheit entdeckt und diese ist unabhängig vom Hirnzentrum, das für den Schmerz zuständig ist. Es geht also nicht so sehr um die Vermeidung von Leiden. Sie haben herausgefunden, dass Glück durch Bewegung, Vielfalt und Sex gefördert wird, durch Ziele die wir uns setzen und erreichen, durch einen wachen Geist und die Freiheit, entscheiden zu können. Vor Allem aber durch Liebe und Freundschaft. Und dazu muss man achtsam mit sich und den betreffenden Anderen umgehen. Ein Teil der Fähigkeit, dieses Glück zu halten, ist gelernter Optimismus<sup>3</sup>. Ein anderer Teil erfordert Entwicklung.

## Liebe als Glück

Menschen versuchen auf mancherlei Weise glücklich zu werden - durch Ansehen, Reichtum, Familiengründung, Hobbys, sportliche Leistung oder meditative Versenkung. All diese Wege sind mit gewissen, manchmal sogar mit erheblichen Anstrengungen verbunden aber dafür einigermaßen kontrollierbar. Liebe dagegen wird einem wie ein Geschenk in den Schoß gelegt. Sie ist weder willentlich herbeizuführen noch willentlich aufzulösen. Das macht sie riskant wie ein Spiel. Man kann nur versuchen, sie zu erhalten, wenn sie da ist. Doch schmerzhaft Überraschungen sind nicht auszuschließen. Etwa, wenn sich das Sehnen nicht erfüllt oder wenn man durch Verlust enttäuscht wird; Kränkung, Trauer und Eifersucht müssen wir dann als Kehrseite des Glücks hinnehmen, die ironischerweise zugleich verhindern, dass das Leben langweilig wird.

---

<sup>3</sup> Klein 2002, Seligmann 2002

Menschen würden sich gern gegen unangenehme Wendungen in der Liebe absichern. Im gewissen Ausmaß geht das, wenn man Liebe auf einen freundschaftlichen oder pragmatischen Stil reduziert (*Storge* oder *Pragma* im Sinne von Lee, s.u.). Auf der anderen Seite wird durch unvorhergesehene Momente – schöne und schreckliche - rückblickend das eigene Leben zum lesenswerten Roman und wer wollte schon einen langweiligen Roman gelebt haben. Die meisten Menschen lassen sich jedenfalls immer wieder auf die Liebe ein: 90 % auf eine erste Ehe, 80% im Falle des Scheiterns ein zweites Mal und 60% auch ein drittes Mal. Liebe verspricht offenbar einer Form von Bezogenheit, die eine tiefe Sehnsucht erfüllt. Welche? Vielleicht die Sehnsucht danach, etwas subjektiv stimmiges zu tun, das man nicht vor sich begründen muss.

Ein Aspekt des Glücks besteht nämlich darin, das Leben “fließen” zu lassen, indem wir es mit innerlich motivierten Tätigkeiten ausfüllen, die zu dem verhelfen, was der Glücksforscher Mihalyi Csikszentmihalyi “Flow” nennt. Es zeichnet sich durch sieben Qualitäten aus:

- 1) Herausforderung an der Kompetenzgrenze
- 2) Handlung und Bewusstsein sind eins
- 3) Zustand müheloser Hingabe
- 4) Klare Ziele und unmittelbare Rückmeldung dazu
- 5) Geschehnisse sind unter unserer Kontrolle
- 6) Alle sonstigen Sorgen sind ausgeblendet
- 7) Verlust des Zeitempfindens

Nicht alle Tätigkeiten erlauben es, im „Flow“ zu sein. Sportler, Künstler, Piloten oder Chirurgen haben mehr Gelegenheit zu „fließen“ als Fließbandarbeiter. Es kann nicht jeder ein hoch dotierter Spezialist werden, dessen Glück auch noch bezahlt wird. Joggen vermittelt zwar auch dieses Gefühl, aber nur relativ wenigen macht es Spaß, täglich zehn km zu laufen.

Eine besondere Art von Flow kann man in der Beziehung zu einem anderen Menschen erleben – etwas, das wir vage mit Liebe umschreiben. Dabei ist nicht ganz klar: Geht es um *Sexualität*, sie macht zufrieden und kurzfristig manchmal auch glücklich. Oder geht es um *Erotik*, die Freude auslöst und Momente des Glücks, sogar Ekstase. Oder um *Verliebtheit* und *dauerhafte Liebe*, die wie jedermann weiß sehr glücklich machen können. Die Kunst liegt darin, diese Zustände zu ermöglichen oder zu erhalten, wenn sie uns geschenkt werden.

Es lohnt sich übrigens auch aus rein gesundheitlichen Gründen, Mühe in die Beziehung zu investieren, denn sie bewahrt vor zahlreichen körperlichen Missgeschicken: Geschiedene, Verwitwete und Ledige sterben nach der Statistik leichter an allen denkbaren Todesursachen - sei es an Krebs, Herzinfarkt, Hirnschlag, am Verkehrsunfall, Mordanschlag oder Suizid. Andererseits ist es nicht ungefährlich, sich auf eine Liebe einzulassen. Denn sie kann auch Leiden schaffen – das wollen die meisten Menschen vermeiden. Hier scheint ein Dilemma unserer größten Glücksquelle zu liegen: Emotionen lassen sich nicht steuern – sie ergreifen uns und wir verlieren - anders als beim Sport - leicht die Kontrolle über den Ablauf.

## Liebe als Schutzimpfung

Liebe sei das stärkste Motiv des Menschen, sagt der Philosoph Bertrand Russel. Sie verhöhnt den Verstand und übt zugleich einen unwiderstehlichen Sog aus, sich in das Unberechenbare einzulassen. Wenn sie einen erfasst hat, wird der Egoist selbstlos und der Angriffslustige mindestens vorübergehend sanftmütig. Sie stellt, und das ist vielleicht das wichtigste an ihr, ein natürliches Gegengewicht zur Aggression dar. Ohne Liebe würden sich die Menschen wohl schon längst ausgerottet haben, weil ihnen die natürliche Beißhemmung innerhalb der Spezies verloren gegangen ist, wie sie in dieser Hinsicht viel „humanere“ Tiere haben.

Liebe ist auch etwas, was stärker ist als die Ordnung, die wir umständlich versuchen aufrecht zu erhalten, um uns und unsere Umgebung zu stabilisieren. In der Liebe können fast alle ordentlichen Maßstäbe ihre Bedeutung verlieren. Entfernung bedeutet nichts, Geld bedeutet nichts und ebenso wenig bedeuten Gefahr oder gesellschaftliche Schranken. Die bekannten Soziologen Beck & Beck-Gernsheim vermuten, dass „das ganz normale Chaos der Liebe“ in der Evolution auftauchte, damit der Mensch in seiner Rationalität nicht völlig verkarstet. Und konventionelle Moral hält nur mühevoll dagegen stand. Unzählige Tragödien erzählen von diesem Zwiespalt des Gewissens. Liebe stellt eine andere Ordnung dar, in der wir alles für den geliebten Menschen mobilisieren und ihn trotzdem lassen können, statt von ihm etwas dafür zu verlangen, wie sonst im Leben, wenn wir etwas investieren.

Aber die Bindung an den Partner in Liebe ist nicht nur Idylle. Wenn der Rausch der Verliebtheit verebbt, kann sie unversehens zur Tortur und zum Gefängnis werden. Man muss dem anderen Rechenschaft ablegen wie ein Schulkind, darf nicht kommen und gehen, wie es einem gefällt. Rücksicht, Umsicht und Fürsorglichkeit sind gefragt; Kompromisse und Verzicht drohen; die persönliche Freiheit ist in Gefahr. Die Liebenden teilen Tisch und Bett und wie leicht beginnen sie, sich mit weitergehenden Ansprüchen zu tyrannisieren:

„Warum rufst du nicht zwischendurch an?“

„Du denkst nicht an mich!“

„Mach das Licht aus, lies nicht im Bett“

„Wieso berührst Du mich so selten?“

„Du schnarchst“ „Du schmatzt“ „Du krümelst“ usw.

Mit einem Wort: „Warum bist Du nicht so, wie ich Dich gern hätte.“ Vorwürfe, Verbote und Einengungen machen das Liebesglück schnell zum Alptraum. Gottman macht für die Verelendung der Beziehung die vier apokalyptischen Reiter: Verachtung, Verletzung (verbal und handgreiflich), Verleugnung (des Problems) und Rückzug (z.B. in Arbeit, Alkohol usw.) verantwortlich. Wie kommt es zu dieser Korrosion und lässt wie sie sich vermeiden?

Die Liebe verspricht eine Art Schutzimpfung gegen Einsamkeit und Schicksalsschläge - so wie Anais Nin proklamiert, *Liebe sei die einzige Alchemie, die alles in Gold verwandelt; sie sei der einzige Zauber gegen den Tod, das Altern und die Langeweile*. Warum sonst verliebt man sich noch in Lebensphasen, in denen Kinder nicht mehr gezeugt und geboren werden? Liebe bietet auch scheinbar die Möglichkeit, Verpasstes nachzuholen oder die einer Wiedergutmachung für enttäuschte Hoffnungen, um die Wunden der Vergangenheit zu heilen. All das entsteht aus einer Bedürftigkeit, die zu erneuten Enttäuschungen führt und die eigentliche Liebe verschleiert. Der Soziologe Lee hat in vielen Kulturen die gleichen sechs Stile wieder gefunden, die offenbar universelle Erscheinungsformen von Liebe beschreiben. Obwohl er sie wertfrei als Variationen zum Thema Liebe hinstellt, können sie als Manöver aufgefasst werden, Bedürftigkeiten zu stillen, die aus Verletzungen und verpassten Chancen resultieren: Die romantische Liebe mit einem hohen Anspruch an die Vollkommenheit der Partner und die Beziehung (*Eros*) kann als Symptom der Angst vor narzisstischer Kränkung verstanden werden; die hedonistische Liebe, in der man die Festlegung vermeidet und versucht nur das Leichte und Lustvolle mitzunehmen

(*Ludus*), könnte mitbestimmt sein von Bindungsangst, bzw. der Angst, vereinnahmt zu werden; die Besitz ergreifende Liebe, in der alle Schritte und Gedanken des Anderen überwacht werden (*Mania*), wäre ein Versuch Verlustangst zu vermeiden; die pragmatische Liebe, in der man zunächst eine Checkliste von notwendigen Voraussetzung überprüft hat, bevor man sich für eine Beziehung entscheidet (*Pragma*), signalisiert u.U. ein besonders großes Sicherheitsbedürfnis; die freundschaftliche Liebe, bei der man sich nur auf einem Menschen einlässt, den man wirklich durch und durch gut kennt und keine Überraschungen erleben muss (*Storge*), könnte eine Vorsorge aus Angst vor Verletzung sein und die altruistische Liebe, bei der man vom anderen nicht viel erwartet und es als Glück betrachtet ihn lieben zu dürfen (*Agape*), könnte aus der Angst vor eigener Abhängigkeit geboren sein. Alle sechs Liebesstile scheinen Versuche zu sein, das Angenehme festhalten und Leid vermeiden. So als wollten wie auf einer Welle reiten und das Wellental ignorieren. Aber es kommt bestimmt.

Und was ist die eigentliche, wahre, von diesen Schleiern<sup>4</sup> befreite Liebe? Dazu gehört, dass wir uns vor den Schattenseiten nicht fürchten und sie einbeziehen können. Zwei Menschen ziehen sich auch deshalb magnetisch an, weil jeder im Anderen mehr sieht als im Alltag in Erscheinung tritt; er sieht das, was in ihm möglich ist und das, was sie gemeinsam erreichen können. Damit das wahr wird, muss man bereit sein, durch die Frustrationen hindurchzugehen, die sich nach dem anfänglichen Rausch der Verliebtheit einstellen<sup>5</sup>. Denn vor die Schönheit der Seele, die manchmal sichtbar wird, schiebt sich immer die wieder die Alltagsmaske, mit sich Menschen schützen und solche Ängste wie die genannten versuchen zu bewältigen. Und die zu überwinden bedeutet Entwicklung. Liebe ist kompliziert. Aber sie kann das Leben bereichern wie nichts anderes, sodass es armselig wäre, auf sie zu verzichten um sich zu ersparen, etwas Mühe darauf zu verwenden.

## Passung in der Liebe

---

<sup>4</sup> Dieser Ausdruck geht auf Lukas Michael Moeller zurück

<sup>5</sup> Dieser Wandel wird humorvoll in dem Song *Makin Whoopie* beschrieben:

„Another bride, another groom, another sunny honey moon....See what a year can bring:  
The boy is washing dishes, babyclothes; it's really killing the boys so willing to makin whoopie“

Außer der Ausgleich für eine misslungene Vergangenheit und die Immunisierung gegen unsichere Zukunft zu sein macht Liebe eine bestimmte Art von Entwicklung möglich. Entwicklung hat viele Aspekte: Überwindung von inneren Blockaden, Ausbau von Kompetenzen, Abgrenzung und Sieg über äußere Schwierigkeiten und Gegner oder auch nur Erweiterung des Erfahrungshorizontes. Das alles kann zu einer Stabilisierung einer Person und einem erfüllten Leben beitragen. Aber Liebe ermöglicht etwas Anderes, nämlich, dass beide Partner in einem relativ geschützten Raum ihre Ängste abbauen und überholte Bewältigungsstrategien revidieren. Der schweizer Psychoanalytiker Jürg Willi hat das die Koevolution des Paares genannt. Nichts mobilisiert soviel Energie wie die Liebe. Sie ist eine treibende Kraft nicht nur für die Weiterentwicklung der Spezies und um sich auf unsichere Perspektiven wie Familiengründungen einzulassen, sondern auch für die Entwicklung der Menschen selbst. Und sie stellt die Energie dafür zur Verfügung, dass beide Partner sich von den Schleiern befreien, von denen die Liebe immer wieder verdeckt wird.

Um gemeinsamen zu wachsen, müssen die in früheren Phasen des Lebens vorgefallenen Frustrationen und Traumata und die damit zusammen hängenden Bedürftigkeiten gesehen und die daraus entstandenen Bewältigungsstrategien wenigsten teilweise aufgegeben werden. Dies wird möglich, wenn jeder darauf verzichtet, dass Bedürfnisse unbedingt durch den Partner befriedigt werden und selbst für sich zu sorgen beginnt. Dabei entfernen sich die Partner manchmal von einander, wenn sie es nicht schaffen, selbstständig zu werden und dabei aufeinander bezogen zu bleiben. Frau Müller die von starken Ängsten geplagt war, sodass sie das Haus nicht allein verlassen konnte, lernte wieder allein Auto zu fahren – das bedeutete wieder mehr Kontrolle über ihr Leben zu haben - und erfuhr, dass Mann schon jahrelang untreu war; sie trennten sich.

Der geliebte Partner berührt einerseits mit seinem Verhalten oft zielgenau eine der Schwachstellen des Anderen. Herr Müller konnte ungehindert seine Freiheit leben, solange seien Frau Angst hatte, das aus dem Haus zu gehen und Frau Müller konnte ihre Angst leben solange Herr Müller ihr alles außerhalb des Hauses abnahm. So paradox es klingen mag, ist die Angst ja auch ein Schutz, nämlich vor den Risiken der Selbständigkeit. Wenn sie aber selbstständig wird verliert Herr Müller einen Teil der Kontrolle über ihr gemeinsames Leben, mit der er sich vor Abhängigkeit oder dem Gefühl der Vereinnahmung schützt. So waren beide in ihren gewohnten Bewältigungsstrategien

gefangen: Sie konnte von ihm nicht los, weil er ihr vieles abnahm und konnte mir ihr gut leben, weil sie ihm die Kontrolle überließ. Beide fühlten sich geschützt. Durch die Liebe ist jedoch eine gewisse Garantie dafür gegeben ist, dass die Partner den anderen nicht fallen lassen, wenn sich dieser ungeschützt zeigt. Wenn die Partner darauf verzichten können, den Anderen zu brauchen, um ihre verkrustete Position zu bestätigen und vertraute Verhaltensmuster aufrecht zu erhalten, bietet die Liebesbeziehung eine einzigartige Gelegenheit, die eigenen Schutzmanöver zu revidieren. Wenn sie sich in dieser Weise öffnen, können beide wachsen und haben dabei eine Chance für größere Intimität. Das setzt voraus, dass die gegenseitige Anziehung nicht nur auf der neurotischen Maske beruht, sondern etwas dahinter Liegendes betrifft; etwas, das Außenstehenden oft gar nicht sichtbar wird - nur dem, der liebt. Er sieht das Licht in dessen Seele; das, was der Andere potentiell sein könnte. Da er seine positiven Seiten sieht, könnte er ihm mit so viel Wohlwollen begegnen, dass der andere es wagt, sich zu öffnen, ohne die Gefahr verletzt zu werden.

Wenn das Vertrauen groß genug ist, um auf die gewohnten Schutzmechanismen zu verzichten, kann der unbewusste Vertrag, der häufig einer Beziehung zugrunde liegt, revidiert werden. Nehmen wir ein anderes Beispiel: Frau Sigismund ist Sparkassenleiterin, war selbst Einzelkind, ist etwas älter als er und bringt ein Kind aus erster Ehe mit. Sie hat ihren Vater und den ersten Mann als zudringliche, egoistische Machos erlebt. Auf einer Reise allein durch Lateinamerika ist sie vergewaltigt worden und hat gelernt sich zu schützen, indem sie sich abgrenzt. Herr Sigismund ist Künstler und stammt aus einer kinderreichen Familie, in der immer alles gemeinsam beredet wurde. Da aber fünf Kinder da waren, hat er gelernt, um seinen Platz zu kämpfen und nicht locker zu lassen, bis er die gewünschte Aufmerksamkeit erhält. Das ist sein Schutzmechanismus.

Der unbewusste Vertrag besteht darin, dass sie das Aufeinanderzugehen an ihn delegiert und er die Abgrenzung und Distanz an sie. In der Krise setzt meist reflexartig ein alt gewohntes Muster ein und es bricht der Konflikt auf, der sich als Umkehrung des Vertrages darstellt. In der Eskalation des Streites setzt er ihr nach - was sie verrückt macht, denn ihre größte Angst ist es, dass ihr persönlicher Freiraum verletzt wird. Sie zieht sich in ihr Zimmer zurück – was ihn verrückt macht, denn seine größte Angst ist, nicht gehört zu werden.

Da dieser unausgesprochene Vertrag nicht immer bewusst ist, erkennen die Partner meist weder ihr gemeinsames Thema – das Thema Kontrolle oder Nähe-Distanz in den beiden skizzierten Fällen - noch den geheimen Heilungswunsch, die darin verborgen ist und darin besteht, die Ängste aufzugeben. Sie verstehen auch nicht den biografischen Hintergrund. Keiner von beiden ist darauf vorbereitet, die Anteile in der Beziehung wahrzunehmen, die von früheren Beziehungsmustern herrühren. Jeder von beiden hält seine Wünsche für einklagbar und beide erkennen die Komplementarität der Ängste nicht, mit denen sie z.B. im zweiten Fall das Thema Nähe gemeinsam regeln: etwa die Angst, überwältigt zu werden bei Frau Sigismund und die Angst übersehen bei ihm.

## Liebe und Wachstum

Der unausgesprochene Vertrag besteht darin, dass jeder dem anderem durch Delegation etwas abnimmt, was ihm Angst macht. Es kann aber noch ein dahinter liegender geheimer Vertrag darin gesehen werden, dass sich die Liebenden so ausgewählt haben, dass der Partner die eigenen Schwachstellen immer wieder berührt, immer wieder den Finger in die Wunde legt und damit zu einer Revision des Beziehungsmusters herausfordert. Die Revision besteht darin, einen Teil der Delegation zurückzunehmen und die dabei entstehende Angst auszuhalten. Wenn nämlich Herr Sigismund von sich aus auf mehr Distanz achtet ohne von der Angst geplagt zu werden, dass er übersehen wird und wenn sie mehr auf ihn zu gehen kann ohne in die Panik zu geraten, überwältigt zu werden. Dann machen beide die Erfahrung, dass sie ihre Schutzmassnahme in der Liebesbeziehung ablegen können, weil die Liebe für das nötige Wohlwollen sorgt. Und beide verlassen ihr Gefängnis. So sagt der Dichter Francisco Luis Bernárdez<sup>6</sup> :

Liebe ist den richtigen Namen finden für das Leben,

den geheimen Schlüssel entdecken, der das Gefängnis öffnet, in dem unsere Seele gefangen ist.

Manchmal ist die Veränderung für den einen erstrebenswerter als für den andern, wie bei Familie Müller, wo der Mann mit seiner eigenen Entwicklung momentan zufrieden war und meinte, etwas zu verlieren, als die Frau selbstständig wurde. Man kann in der gegenseitigen Verstrickung weiterleben, mit dem Effekt, dass die Bindung enger wird - so etwa wie ein Joch, das zwei Zugochsen miteinander verbindet; aber die Intimität

---

<sup>6</sup> in Benedetti 2003

schwindet, da ja jeder seine Ängste oder seine Wünsche vor dem anderen verbirgt. Oder man sie sich gegenseitig eingestehen und kann im Schutz der Liebe wachsen.

Das kann man von niemandem verlangen und es wird durch eine natürliche Entwicklung des Bewusstseins begünstigt, von der Anthropologen<sup>7</sup> annehmen, dass sie für die Menschheit ähnlich wie für den einzelnen in seinem Leben gilt. Danach entsteht aus einer unbewussten Verbundenheit (etwa mit der Natur bzw. der Mutter) ein zunehmendes Bewusstsein des Ichs als getrennt vom anderen, das dann wieder eine diesmal aber bewusste Verbundenheit übergeht. Für die Liebe bedeutet jede Stufe eine andere Form der Beziehung:

Archaisch-instinktiv ist die symbiotische Extase: *Ich und Du, wir sind eins.*

Magisch impulsiv ist die Verliebtheit mit dem Gefühl: *Du wurdest mir geschickt.*

Egozentrisch-opportunistisch ist der Anspruch: *Du sollst für mich da sein.*

Mythisch-konformistisch ist die *Liebe mit dem Segen der Gemeinschaft.*

Rationaler Individualismus ermöglicht die Reflexion: *Ich und Du, wir sind zwei eigenständige Wesen, die sich treffen und wieder trennen können..*

Humanistischer Pluralismus erlaubt Verantwortung: *Ich kann für Dich da sein.*

Integrales Denken gestattet: *Ich bin für Dich da und bleibe bei mir.*

Transpersonales Bewusstsein lässt *in Liebe mit etwas Umfassendem verbunden sein.*

Manche Menschen bevorzugen die symbiotische, die magische, die opportunistische oder die konformistische Form der Liebe. Menschen in westlichen Gesellschaften tendieren zu der aufgeklärten Auffassung einer individualistischen Beziehungsgestaltung. Aber spätestens mit einem pluralen Bewusstsein taucht die Frage auf, wie kann ich den anderen lieben, auch wenn er nicht meinen Wünschen entspricht? Dann fällt es leichter die eigenen Erwartungen zu überprüfen und vielleicht den Beziehungsvertrag zu revidieren.

Man kann auch die Lee'schen Liebesstile als Versuche ansehen die Beziehung auf einer bestimmten Stufe der Bewusstseinsentwicklung festzuschreiben:

Der romantische Eros als ewige Suche nach der *Magie* des idealen Partners.

---

<sup>7</sup> Neumann, Gebser und Wilber

Die eifersüchtige Mania als *egoistische* Kontrolle über den Anderen.

Pragma als *egoistische* Sicherstellung von Vorteilen und eigener Bequemlichkeit

Die Sicherheitsstrategie Storge als *konventionelle* Liebe, die durch Loyalität haltbar wird.

Der Lust und Leichtigkeit betonende Ludus als *individualistische* Unverbindlichkeit, die auf eigenes Glück bedacht ist.

Die altruistische Agape als Versuch, sich auf die *selbstlose* Hingabe an den geliebten Menschen zu beschränken.

Man möchte glauben, die Liebe würde keine besondere Bemühung erfordern. Aber das stimmt nicht. Schon die Erotik erfordert gewissermaßen einen Führerschein für ein ganzes Spektrum an Sensibilitäten und Fertigkeiten und für die dauerhafte Liebe muss man sich ganz und gar engagieren, damit sie erhalten bleibt. Es ist den meisten Menschen nicht bewusst, dass Liebe nicht allein ein überwältigend schönes Gefühl ist, sondern dass sie auch Einsatz erfordert. Man muss sich für die Liebe entscheiden und dafür etwas tun. Liebe ist eine Aktivität, wie der Philosoph Scott M. Peck in seinem Bestseller *Der wunderbare Weg* sagt. Und dazu gehören Mut und manchmal auch Opfer.

Es ist offenbar, dass die Liebesbeziehung umso besser gelingt, je weiter die Person entwickelt ist und die persönliche Entwicklung durch eine gelingende Liebesbeziehung gefördert wird. Liebesglück wird erst dauerhaft möglich durch den Willen zur Transformation. Es sind zwei miteinander verschränkte Vorgänge.

## Was zu tun ist: Sieben Regeln

Die Leidenschaft der Verliebtheit kann dem Leben einen Sinn geben; nur dauert sie im Allgemeinen nicht an. Liebe dagegen kann überdauern, dem Leben einen Sinn geben und glücklich machen. Sie ist etwas, was langsam entsteht; sie braucht Gelegenheit und Kunstfertigkeit und sie scheint langfristig nur zu gelingen, wenn sich die Partner gemeinsam weiterentwickeln. Die Frage ist: Wie sollen Hingabe, erotischen Ekstase und Leidenschaft in der Liebe auf Dauer verfügbar bleiben? Vielleicht ist das in der Art der Verliebtheit nicht möglich und man verliert etwas und gewinnt etwas, wenn man sich auf eine langfristige Liebesbeziehung einlässt. Es ist nicht so sehr ein Taumel als vielmehr ein Projekt. Nach Sternbergs umfangreichen Untersuchungen braucht das Projekt einer erfüllten Liebe außer der Leidenschaft die intime Kenntnis des Anderen und eine gewisse

Verbindlichkeit der Beziehung. Jeder dieser drei Bereiche verändert sich mit der Zeit und die Liebe stirbt, wenn ein Aspekt davon festgeschrieben wird: Eine bestimmte Art wie ich den anderen zu kennen glaube, eine bestimmte Art der sexuellen Begegnung, eine bestimmte Art wie wir füreinander da sein wollen. Liebe entfaltet sich wie andere Erfahrungen, die sich wiederholen aber dabei erweitern können. Erfahrung hat eine große Bandbreite, die sich von körperlicher Empfindung, Bedürfnis, Verhalten und Gefühl zu geistigen Aspekten wie Entscheidung, Willen und Werten bis zur Spiritualität erstreckt. In jedem dieser Bereiche kann die Liebesfähigkeit entwickelt werden. Erfahrungen in jedem dieser Bereiche können zu größerer Intimität beitragen. Auch Leidenschaft bleibt nur erhalten, wenn sie auf vielen Ebenen erlebt werden kann. Und die Verbindlichkeit wird lebendig, wenn die Liebesbeziehung ein Entwicklungsprojekt ist, auf das sich beide gemeinsam einlassen.

So ein Vorhaben hat einen Preis, nämlich Vertrauen. Es ist das Gegenteil von Misstrauen, das man im Krieg braucht um zu überleben und den Kampfgeist zu schüren. Orpheus verlor seine geliebte Euridice zum zweiten Mal, als er sie aus der Unterwelt zurückholen durfte, weil er zweifelte und sich umsah. Psyche musste ihren göttlichen Liebhaber Amor hergeben, weil ihre Schwestern sie misstrauisch gemacht hatten und sie herausfinden wollte, wer denn der geheimnisvolle Besucher sei, der sie in der Nacht beglückte. Und um die verlorene Liebe wieder zu gewinnen, musste sie ziemlich viele Prüfungen bestehen. Die ideale Haltung für die Liebe als Projekt formuliert Jaques Salomé wie folgt.

Dich zu treffen ohne Dich gegen Deinen Willen zu verführen.  
Dich zu wollen ohne Dich zu besitzen.  
Dich zu lieben ohne Dich zu vereinnahmen.  
Dir alles zu erzählen ohne mir untreu zu werden.  
Dich zu halten ohne Dich zu verschlingen.  
Dich größer werden zu lassen ohne Dich zu verlieren.  
Dich zu begleiten ohne Dich zu führen.  
Auf diese Weise in Dir ich selbst zu sein.

Verliebtheit benötigt keine Regeln, sie lässt sich nicht regeln. Liebe dagegen kann von ein paar Regeln profitieren, die beschreiben, wie man sie pflegen kann und sich dabei verändern muss, um dauerhaft zu lieben und das Vertrauen in die Beziehung zu festigen. Über jede der Regeln sind Bücher geschrieben worden. Jede der Regeln - für sich allein genommen - führt in eine Sackgasse. In die Sackgasse des Egoismus, der Ausbeutung, der Selbstaufgabe, des Hedonismus, der Technokratie, des Pragmatismus. Erst die

Kombination der Regeln garantiert eine gewisse Ausgewogenheit und sie verhilft dazu, dass die Liebe wachsen kann.

Wenn es gelungen ist, die Liebe mehr und mehr von der neurotischen Überformung durch die biografischen Unfälle zu entrümpeln, kommen wir zu der Frage, wie die Liebe, die darunter verborgen ist, rein gehalten werden kann; wie die Vermüllung der Beziehung verhindert werden kann. Dazu sollen die folgenden sieben Regeln dienen. Wenn Sie sich an diese Regeln halten, müssen Sie in der Liebe glücklich bleiben. Oder zumindest haben Sie eine ziemlich gute Chance – vorausgesetzt: Sie lieben einander. Aber Liebe bedeutet, sich zu investieren. Sie ist kein Ruhekitzchen, keine Festung gegen die Unbill der Welt und kein Erholungsort vom Frust des Alltags. Obwohl sie auch das alles sein kann, darf sie nicht dazu abgestempelt werden

Die Regeln können dazu verhelfen die Liebe zu erhalten und zu vertiefen<sup>8</sup>. Das Glück in der Liebe ist ein Balanceakt zwischen der eigenen Unabhängigkeit (Regel 1-3) und der Hingabe an den Anderen (Regel 4-7). Niemand wird diese Balance fertig bringen, wenn er nicht bereit ist, sich zu verändern und lernt über seinen Schatten zu springen. Liebe ist eine höhere, d.h. auch komplexere Ordnung und sie aufrechtzuerhalten kostet Energie. Man muss die Komplexität gewissermaßen dauernd gegen den zweiten Hauptsatz der Thermodynamik verteidigen, nämlich den Zerfall von Struktur, der ein Naturgesetz ist. Liebe ist eine Kunst, die Engagement und Geschick erfordert. Hier sind sieben Regeln, die dabei helfen können<sup>9</sup>:

Regel 1: Verzichte auf Bewilligungen durch den Partner!

Regel 2: Nimm die Delegation zurück! Verpflichte den anderen nicht zu etwas, was er offenbar besser kann. Du kannst es auch.

Regel 3: Erlaube den Groll und begrenze ihn! Lade keine Altlasten ab.

Regel 4: Schütze die Wunden des anderen! Verzichte auf billige Siege.

Regel 5: Gib der Liebe einen Raum und Zeit! Sonst geht sie ein.

Regel 6: Pflege die Leidenschaft! Sie ist die Energiequelle der Beziehung.

Regel 7: Bleibe neugierig auf den Anderen! Er ist unergründlich.

---

<sup>8</sup> Ausführlich beschrieben in Revenstorf 2008

<sup>9</sup> Übungen dazu in Revenstorf 2008

Die Regeln beschreiben, wie man etwas dafür tun kann, dass die Liebe im Alltag nicht untergeht. Die Regeln gehören zusammen; sie sind einzeln nicht sinnvoll. Sexualität und Erotik liefern die Energie, die eine Liebe lebendig macht (Regel 6) und dazu muss man ihr Zeit einräumen (Regel 5). Die Nähe, die durch die Regeln 5, 6 und 7 hergestellt wird, würde ausgehöhlt werden, wenn die gegenseitige Abgrenzung nicht möglich ist, die mit den Regeln 1 und 3 angestrebt wird. Die Regeln 3 und 4 halten in sich die Balance im Aggressionsausdruck aufrecht. Das Gleichgewicht zwischen Gemeinsamkeit (Regeln 4-7) und Abgrenzung (Regeln 1-3) scheint eines der Geheimnisse eines stabilen Zusammenlebens zu sein. Aber eine Perspektive hat das Projekt Liebe erst, wenn die Entwicklung in der Beziehung möglich ist. Hierin ergänzen sich die Regeln der Selbstverantwortung (Regel 2) und der Schonung des Anderen (Regel 4). Liebe heißt: Den Anderen gedeihen lassen, ohne sich selbst zu verleugnen. Dabei bleiben die Partner verschieden, auch wenn sie sich in der Liebe treffen. Es hat auch keinen Zweck über die grundlegende Tatsache hinweg zu sehen, dass männliche und weibliche Lebensenergie eine unterschiedliche Qualität haben, die zur Anziehung der Partner wesentlich beiträgt<sup>10</sup>.

Ungünstig ist es, dem Anderen zu Liebe sein soziales Netz und die eigene Lebensform aufzugeben. Dabei verbraucht sich viel Kraft im Kampf gegen sich selbst, man verblutet sozusagen innerlich oder stumpft ab. Authentizität dagegen verhindert den Verrat an sich selbst und die Aushöhlung der Beziehung aber erfordert Mut. Liebe empfinden wir als etwas, was uns mit dem anderen verbindet und ein bisschen über uns hinauswachsen lässt. Da Dichter mehr über die Liebe zu sagen haben, soll einer noch einmal zu Wort kommen.

## Schluss

Der erste lange Blick des Verliebten ist wie der Samen, den Gott in den Acker des Herzens legt und uns spüren lässt, dass das Leben mehr ist als Verwirrtheit des Geistes und Traurigkeit des Gemüts.

Der erste Kuss ist wie die Blume, die aus dem Samen ans Licht sprießt und deren berauschte Schönheit unser Inneres mit Glück überflutet.

Und der erste Sex ist die Gewissheit, dass es etwas gibt, was größer ist als jede Angst in uns.

Und die Liebe ist die Gnade, die das Leben mit Sinn erfüllt.

Khalil Gibran

---

<sup>10</sup> Dieser Gedanke wird besonders von Deida dargelegt

Und was ist der Sinn des Lebens, von dem er Sufi-Poet spricht? Die einen sagen tatsächlich, der Sinn des Lebens sei die Liebe.<sup>11</sup> Doch die Weisen sagen, es gibt keinen. Der Sinn des Lebens ist leben, sagen die anderen Weisen<sup>12</sup>. So wie es der Sinn des Tanzens ist, sich zu bewegen und es der Sinn von Musik ist, sie klingen zu lassen und sich daran zu freuen. Musik lässt uns die Zeit vergessen; wir hören den Klang und schließen zugleich den Klang der vorangehenden Takte und der vorangehenden Harmonien und Rhythmen ein, ohne dass es Vergangenheit ist, die wir ausgraben müssen. Das Erleben der Musik zeigt, dass die Gegenwart lang und reichhaltig ist - nicht nur ein kurzer Punkt auf der Zeitachse. Wir leben, wenn wir in der Gegenwart absorbiert sind. Nirgendwo im Leben spüren wir die Gegenwart so wie in der Liebe. Die Hilfskonstruktion der Regeln soll nur dazu dienen, die Liebe von allem frei zu halten, was sie verhindern könnte. Dann sind die Momente der Liebe alles, was wir brauchen, um zu spüren, dass wir leben. Der argentinische Dichter Luis Borges drückt es in einem Gedicht, das er kurz vor seinem Tod schrieb, so aus: „... *Was die meisten nicht wissen: Daraus besteht das Leben, nur aus Momenten.*“<sup>13</sup>

## Literatur:

- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (1990). Das ganz normale Chaos der Liebe. Frankfurt: Suhrkamp.
- Benedetti, M. (2003). Poesías de amor hispanoamericas. La Habana: Fondo Editorial Casa de las Américas.
- Brebner, J. (1998). Happiness and Personality. *Personality and individual Differences*. 25, 279-296.
- Bruckner, P. (2001). Verdammst zum Glück. Berlin: Aufbauverlag.
- Czikszentmihalyi, M. (1992). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Deida, D. (2004). The way of the superior man. Boulder: Sounds True.
- Frankl, V.E. (2005). Der Wille zum Sinn, Bern: Hans Huber.
- Freud, S. (1969). Beiträge zur Psychologie des Liebeslebens. Schlußwort. In: G. W. VIII. Frankfurt: Fischer.
- Gottman, J. M. (1995). Laßt uns einfach glücklich sein. München: Heine.
- Kegan, R. (1986). Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt.
- Klein, S. Die Glücksformel. Hamburg Rowohlt 2002,
- Lee, J. A. (1988). Love-Styles. In Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (Eds.). The psychology of love. New Haven: Yale University.
- Lusseyran, J. (1994). Bekenntnis einer Liebe. Stuttgart: Freies Geistesleben.

---

<sup>11</sup> Victor Frankl nennt neben der Hingabe an ein Werk und an ein Leiden die Liebe als das Dritte, das das Leben als sinnvoll erleben lässt.

<sup>12</sup> wie der zeitgenössische Mystiker Alan Watts

- Peck, S. M. (1986). *Der wunderbare Weg*. München: Goldmann. TB21666.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1972). *Die Psychologie des Kindes*. Olten: Walter
- Revenstorf, D. (1997). *Wenn das Glück zum Unglück wird*. München: Beck
- Revenstorf, D (2008) *Die geheimen Mechanismen der Liebe*.  
7 Regeln für eine glückliche Beziehung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1981). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung*. Heidelberg: Springer.
- Schnarch, D. (1997). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett.
- Seligmann M. *Authentic Happiness*. Londn: Free Press 2002
- Solomon, R. C. (2000). *Gefühle und der Sinn des Lebens*. München: Zweitausendeins.
- Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (Hrsg.) (1988). *The Psychology of Love*. London: Yale University Press.
- Watts, A (1998). *Leben ist jetzt*. München: Herder.
- Willi, J. (1975). *Die Zweierbeziehung*. Reinbek: Rowohlt.

---

<sup>i</sup> In dem Gedicht *Instantes*: “Por, si, no lo saben de eso está hecha la vida: solo de momentos”