

Birgit Maurer • Dieter Krainz

Wenn die Liebe Kummer macht



Rat und Tat aus der
Liebeskummerpraxis

Orac

Maurer/Krainz • Wenn die Liebe Kummer macht

Birgit Maurer, Dieter Krainz

Wenn die Liebe Kummer macht

Rat und Tat aus der Liebeskummerpraxis

Orac

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
KAPITEL 1 Liebeskummer – Die größten und gängigsten Irrtümer	15
KAPITEL 2 Was ist Liebe?	20
Die Verliebtheit	22
Die Chemie der Liebe	23
Die Kunst des Liebens	24
Die vier Elemente der Liebe	25
Liebe, Vertrautheit, Erotik und Entscheidung	26
Die Liebe und die Schönheit	34
KAPITEL 3 Die Schattenseiten der Liebe	39
Lieber eine schlechte Beziehung als gar keine	40
♥ Selbsttest	42
In guten wie in schlechten Zeiten	45
♥ Selbsttest	49
Komfort versus Lebendigkeit	50
Wer nur pickt, erstickt!	52
Ausweg aus der Komfortzone	56
♥ Selbsttest	56
Nähe und Distanz	59
Eifersucht	63
Die Beziehung zu dritt	66
Ändere dich!	75
Lass es sein, du kannst das nicht!	78
Sexuelle Vorlieben	79

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-7015-0536-4

Copyright © 2011, überarbeitete 2. Auflage 2018 by Orac/Verlag

Kremayr & Scheriau KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Kurt Hamtil/Christine Fischer

unter Verwendung einer Illustration von

[iStockphoto.com/SpiffyJ](https://www.istockphoto.com/SpiffyJ)

Grafische Gestaltung und Satz: Sophie Gudenus

Lektorat: Doris Schwarzer/Stefanie Jaksch

Druck und Bindung: Druckerei Theiss, St. Stefan i. Lavanttal

Das Peter-Pan-Syndrom	81
Rache ist süß	87
Ungewolltes Single-Dasein	94
Negative Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele	95
♥ Selbsttest	101
Bewältigungsstrategien von Männern und Frauen	105
Gefühlskategorien	107
Kummer mit der Liebe und Burn-out	108
Kummer mit der Liebe und die Wirtschaft	111
KAPITEL 4 Die Trennung	118
Die aktive Trennung	120
♥ Selbsttest	129
Die fünf Phasen der Trauer	131
Trennung und Schuld	142
Heilsame Nähe zum Ex-Partner?	143
Wie lange darf ich leiden?	147
Die Trennung – was verliere ich, was verändert sich	149
Trennung und Kinder	152
Mögliche Erkrankungen und Liebeskummer	153
Professionelle Hilfe kann helfen	164
Bewältigung von Trennungsschmerzen	167
KAPITEL 5 Der Weg in die Freiheit	173
Die Kraft der (Selbst-)Liebe	174
Heilung durch Selbstliebe	180
♥ Selbsttest	181
Wer bin ich?	185
Ihr soziales Umfeld	193
Körper, Geist und Seele	195
Was bringt Glück und Zufriedenheit?	207

*Dieses Buch ist all jenen Menschen gewidmet,
die am Kummer mit der Liebe leiden
und einen Ausweg suchen.*

Vorwort

Die Liebe stirbt nie einen natürlichen Tod. Sie stirbt, weil wir das Versiegen ihrer Quelle nicht aufhalten, sie stirbt an Blindheit und Missverständnissen und Verrat. Sie stirbt an Krankheiten und Wunden, sie stirbt an Müdigkeit. Sie siecht dahin, sie wird gebrechlich, aber sie stirbt nie einen natürlichen Tod. Jeder Liebende könnte des Mordes an seiner eigenen Liebe bezichtigt werden!

ANAÏS NIN

Meine prägendste Erfahrung zum Thema Liebe machte ich bereits im zarten Alter von sechs Jahren. Meine Sitznachbarin in der Schule erzählte mir, dass ihre Eltern geschieden seien.

„Geschieden? – Was ist denn das?“

Sieklärte mich mit knappen Worten auf: „Das ist, wenn Mama und Papa sich nicht mehr lieb haben und der Papa dann auszieht!“ Vollkommen irritiert ging ich nach Hause und fragte meine Eltern, ob sie sich lieb hätten und wir alle für immer zusammenbleiben würden. Sie sagten zwar „Ja, natürlich“, aber ihre Blicke sagten etwas ganz anderes, was ich damals jedoch noch nicht verstand. Ich spürte ein mulmiges Gefühl in der Magengegend. Dieses Gefühl sollte mir in meinen eigenen Beziehungen ein wichtiger Wegbegleiter werden.

Es folgten spannungsreiche Jahre, bis ich im Teenageralter mit der Trennung meiner Eltern konfrontiert wurde. Ich spürte die Seelenqualen meiner Eltern nicht nur während der Trennungsphase, sondern auch schon einige Jahre davor. Jeder von uns führte seinen eigenen Kampf. Ich machte meine eigenen ersten Erfahrungen mit der Liebe. Diese teilte ich mit meinen Freundinnen. Abwechselnd waren wir mit Suchen, Finden, Trennen und Verarbeiten von Liebesgeschichten beschäftigt.

Mit 17 Jahren hatte ich meinen ersten großen Liebeskummer nach einer Trennung, aber auch die Zeit während der Beziehung war sehr schmerzhaft. Ich kann heute nicht mehr sagen, was schlimmer war: die konfliktreiche Beziehung oder die Trennung.

Eines war mir aber sehr schnell klar: Kummer mit der Liebe trifft jeden von uns, sobald wir uns auf die Liebe einlassen. Nicht er-

füllte Erwartungen, Enttäuschungen, mangelndes Verständnis, Konflikte in vielen Lebensbereichen – die Schattenseiten der Liebe sind vielfältig.

„Die Hölle ist kein Ort, sondern ein Zustand!“ Von vielen Menschen mit Liebeskummer konnte ich ähnliche Sätze hören. Mir wurde sehr früh klar, dass ich zukünftig Menschen aus diesem Zustand begleiten und einen heilsamen Beitrag leisten möchte. Nach jahrelanger theoretischer Ausbildung und reichlich praktischer Erfahrung war es dann im August 2008 so weit. Die erste Liebeskummerpraxis Österreichs wurde in Wien gegründet. Zur selben Zeit lernte ich Dieter Krainz kennen, der meine Meinung bezüglich Existenz und Auswirkungen von Liebeskummer teilt, womit die Idee für eine gemeinsame Zusammenarbeit und ein gemeinsames Buch geboren worden war.

BIRGIT MAURER

Erste Erfahrungen damit, dass mit Verliebtheit und Liebe auch großer Kummer einhergehen kann, habe ich bereits im Volksschulalter über das Medium Radio gemacht. Die deutschsprachigen Schlager, die zu hören waren, handelten hauptsächlich von Liebe, Sehnsucht, Trennung, Schmerz und Trauer. Ich wollte die bedauernswerten Interpreten darüber informieren, dass es außer Liebe und Herzschmerz auch noch andere wundervolle Dinge auf unserer Welt gibt, wie etwa Fußball, Leichtathletik oder gute britische Rockmusik.

Als ich 12 Jahre alt war und im TV einen Western sah, in dem ein tapferer Held für Gerechtigkeit kämpfte, machte eine Liebesgeschichte Teile des Films langweilig. Wie kann sich ein richtiger

Held nur in eine Frau verlieben und damit dem Film die Spannung nehmen? Ein wahrer Held hat Wichtigeres zu tun, als um eine Frau zu kämpfen und Walzer zu tanzen, er sollte für derartige Dinge keine Minute Zeit verschwenden.

Später, im Teenageralter, kam es zu spannenden und aufregenden Begegnungen mit Mädchen, bei denen ich zwischen Nervosität, Unsicherheit und Spannung hin- und herpendelte. Im Laufe der Zeit habe ich auch erfahren, was Liebe und Liebeskummer imstande sind auszulösen und anzurichten.

Als meine Kollegin Birgit Maurer im Sommer 2008 eine Liebeskummerpraxis eröffnete, gratulierte ich ihr zu dieser Entscheidung. Ich war von dieser Idee sofort begeistert, denn in unserem Kulturkreis, in dem anstelle von „Lebenspartner“ immer häufiger der Begriff „Lebensabschnittspartner“ eine Rolle spielt, war die Einrichtung dieser Liebeskummerpraxis meiner Meinung nach unbedingt erforderlich.

Da ich selbst Psychologe bin und laufend mit unterschiedlichsten Menschen zu tun habe, erfahre ich von vielen, was sie bewegt und welche Sorgen sie mit sich herumtragen. Manche Personen erzählen außerordentlich schöne Liebesgeschichten aus ihrem Leben, andere wiederum machen hauptsächlich negative Erfahrungen mit der Liebe. Etliche davon leiden bereits seit Monaten unter einer Trennung von ihrem Partner und könnten mit professioneller psychologischer Unterstützung rascher aus ihrem elenden seelischen Zustand befreit werden. In diesem Buch erzählen wir einige Geschichten, die von Beziehungen und Trennungen handeln. Um die Anonymität der interviewten Personen zu wahren, wurden sämtliche Namen, das Alter, die Berufe sowie andere soziodemografische Daten geändert.

DIETER KRAINZ

Einleitung

*Es gibt kaum ein Unterfangen,
das mit so ungeheuren Hoffnungen und
Erwartungen begonnen wird und das mit einer solchen
Regelmäßigkeit fehlschlägt wie die Liebe!*

ERICH FROMM

Beim Kummer mit der Liebe handelt es sich um einen emotionalen Ausnahmezustand, der Angst, Trauer, Verzweiflung, aber auch Wut, Hass und Krankheiten auslösen kann.

Betroffen sind sowohl hetero-, homo- und transsexuelle Frauen als auch Männer aller Altersgruppen. Unabhängig davon, welche Schul- oder Berufsausbildung wir absolviert haben, der Kummer mit der Liebe macht vor keinem von uns halt. Dennoch ist dieses Thema schambehaftet und wird häufig als Teenager-Krankheit belächelt. Zu Unrecht, denn Liebeskummer trifft Erwachsene ebenso.

Wenn es um das Thema Liebe geht, unterscheiden wir Menschen uns doch recht beachtlich voneinander. Was für den einen gut genug ist, ist für den anderen wiederum völlig indiskutabel. Manche Menschen verlieben sich in ihrem Leben nur ein einziges Mal, andere wiederum mehrmals im Jahr. Viele sind der Meinung, es ist besser sich zu verlieben, auch auf die Gefahr hin, alles zu verlieren, als dieses Gefühl der Verliebtheit niemals kennenzulernen. So auch Alfred Lord Tennyson: „Tis better to have loved and lost than never to have loved at all.“

Viele positive Dinge, die die Liebe bewirken kann, sind uns bekannt, wohl aber auch, was sie mitunter imstande ist, Negatives anzurichten.

Das Thema Liebe rangiert in unserem Leben eindeutig auf Platz eins. Kunst, Kultur, Literatur, Zeitschriften, Filme und andere Medien aller Art beschäftigen sich damit. Menschen beeindruckt mit ihrer Biografie oder ihrer Leistung, aber in Erinnerung bleiben sie meistens mit ihrer Liebesgeschichte. Nichts kann so berührend, schockierend oder desillusionierend wie das Liebesleben eines Menschen sein.

Was aber passiert mit uns, wenn wir mit der Liebe auf Kriegsfuß stehen, sei es in einer Partnerschaft, am Ende einer Beziehung oder als Single? Wer kümmert sich um jene Menschen, die ihr Liebesleben einmal genauer unter die Lupe nehmen und sich nicht gleich in die nächste Partnerschaft stürzen wollen? Wer kümmert sich um Menschen, die eine Weile innehalten möchten, um eine Pause zu machen?

Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten, das Thema „Liebeskummer“ im Erwachsenenalter zu enttabuisieren und salonfähig zu machen. Wir wollen mithilfe vieler Fallbeispiele aufzeigen, dass nicht nur Menschen in Trennungssituationen an Liebeskummer leiden, sondern auch jene, die sich in Beziehungen befinden. Jeder von uns, der sich auf die Liebe einlässt, wird irgendwann auch mit dem Kummer Bekanntschaft machen.

Der Kummer mit der Liebe setzt ein Stressprogramm für Körper, Geist und Seele in Gang und macht vor keinem von uns halt. Dieses Buch soll eine Hilfe sein, um den Kummer mit der Liebe bewältigen zu können, eigene Anteile sichtbar zu machen, Verantwortung zu übernehmen und die Selbstliebe zu stärken.

Der Schwerpunkt in diesem Buch liegt auf der partnerschaftlichen Liebe, auch wenn wir nicht unerwähnt lassen wollen, dass Kummer mit der Liebe auch in Familien- oder Freundschaftssystemen auftreten kann. Ein massiver Konflikt in der Familie oder der Verlust der „besten Freundin“ bzw. des „besten Freundes“ können genauso ein Stressprogramm in Gang setzen, wie es beim Kum-

mer mit der Liebe in Partnerschaften entsteht. Kummer mit der Liebe gibt es auch häufig in sogenannten „Patchwork-Familien“. Hier handelt es sich um Familiensysteme, in denen mindestens einer der Partner ein oder mehrere Kinder in die neue Beziehung mitbringt.

Wir sind der Auffassung, dass es sich beim Kampf am Kriegsschauplatz der Gefühle um einen sehr komplexen und individuellen Leidensprozess handelt, der keinesfalls mit irgendwelchen „Zehn-Schritte-Programmen“ oder Pauschalratschlägen in kurzer Zeit bewältigt werden kann. Einfach ausgedrückt: Gegen Liebeskummer gibt es kein allgemein gültiges Rezept mit hundertprozentiger Erfolgsgarantie!

Aber es gibt etwas, das Sie tun können, um den Kummer mit der Liebe schneller zu bewältigen. Nähren Sie Ihr Selbstwertgefühl und beginnen Sie sich selbst zu achten und zu lieben. Die Selbstliebe, im Sinne der Selbstfürsorge, wird Sie stärken und widerstandsfähiger gegenüber Beziehungsleid machen. Wie das funktionieren kann, zeigen wir anhand von Denkanstößen und Lösungsstrategien.

Liebeskummer – Die größten und gängigsten Irrtümer

Es gibt eine Liebe ohne Kummer!

Die „Ur-Annahme“, dass der perfekte Partner uns von allem Leid befreit und glücklich macht, ist wohl der größte Trugschluss, dem wir unterliegen können.

Diese Annahme speist sich aus dem zutiefst menschlichen Verlangen Positives, Zufriedenstellendes, Befriedigendes und Glücklichmachendes zu erfahren. So betrachtet sind wir auch immer wieder bereit, die Leidhaftigkeit, die Komplikation und Irritation auszublenden.

In dem Sinne kann ein Partner nicht der Glücksbringer sein, den wir suchen, sondern wir sind angehalten für uns selbst zu sorgen und das Glück auch in uns zu finden.

Liebeskummer ist eine Teenager-Krankheit!

Nein, ganz und gar nicht! Liebeskummer kann Menschen in jeder Altersgruppe treffen, niemand bleibt verschont. Denken Sie an Trennungen, Scheidungen, Dreiecksbeziehungen, One-Night-Stands, Unvollkommenheiten des Partners oder der Partnerin oder auch an eigene Unvollkommenheiten und den Tod des Partners.

Ich lebe in einer Partnerschaft, deshalb betrifft mich Liebeskummer nicht!

Falsch! Der Kummer mit der Liebe macht auch vor bestehenden Partnerschaften nicht halt. Andersartigkeit, unterschiedliche Er-

wartungen und Pläne, Gewohnheiten, aber auch die jeweilige Entwicklung zweier Menschen können immer wieder Konflikte und Kummer mit sich bringen.

Mit Liebeskummer muss jeder selbst fertig werden!

Ganz falsch! Der Liebeskummer ist ein Stressprogramm für Körper, Geist und Seele. Er kann uns aus der Bahn werfen wie kaum eine andere Problemstellung in unserem Leben. Unser Selbstwertgefühl rast in den Keller, unser Kopf scheint zu explodieren, weil er sich mit Gedanken und Fragen quält, und unser Herz scheint zu zerbrechen. Wir sind nicht mehr derselbe Mensch – weder in der Verliebtheit noch im Kummer. Bei diesem ernstzunehmenden Problem kann es sinnvoll sein, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die beste Therapie ist eine neue Liebe!

Vorsicht! Vom ersten Kennenlernen über die Verliebtheits-Phase bis hin zu einer tragfähigen Partnerschaft mit Zukunftsperspektive braucht es in den meisten Fällen etliches an Zeit. Bitte nehmen Sie sich für das Beenden einer Beziehung ebenso genügend Zeit, um diese zu verarbeiten und abzuschließen, um danach auch wirklich gestärkt und frei in ein Singledasein bzw. eine neue Beziehung gehen zu können. Die beste Therapie ist die Liebe zu sich selbst, im Sinne der Selbstfürsorge, um in eine gute Balance zu kommen.

Erfolg, Bildung und Attraktivität schützen vor Liebeskummer!

Ganz und gar nicht! Zahlreiche Zeitschriften profitieren vom Liebeskummer der Schönen und Reichen. Auch ein Universitätsabschluss schützt vor dem Kummer mit der Liebe nicht.

Ich binde mich nicht fest an einen Menschen und erspare mir auf diese Weise den Kummer!

Vorsicht, Falle! Wenn Sie nur oberflächliche Beziehungen eingehen, bietet diese Einstellung eine gewisse Zeit sicher eine abenteuerreiche Abwechslung, aber irgendwann holt auch diese Menschen der Kummer ein, weil vielleicht doch mal Amors Pfeil mitten ins Herz trifft und der geliebte Mensch möglicherweise nicht dieselben Gefühle hegt.

Ich gehe gar keine Beziehung ein und erspare mir damit Liebeskummer!

Falsch! Auch wenn Sie gänzlich alleine bleiben und auch sexuelle Kontakte meiden, können mit fortschreitendem Alter immer wieder Zweifel auftreten. Ein Leben ohne Zärtlichkeit, Liebe und Geborgenheit heißt in vielen Fällen auch, ein Leben mit reichlich Einsamkeit und wenig Zuwendung verbringen zu müssen. So kann es leicht passieren, dass aus der Schutzhaltung ein Gefühl der Isolation entsteht.

Männer leiden nicht so intensiv an Liebeskummer wie Frauen!

Definitiv falsch! Männer leiden häufig schweigender und stürzen sich vermehrt in verschiedene Aktivitäten – Sport, Hobby, Karriere. Kein Wunder, Buben werden vielfach mit Sätzen wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ groß. Mutig sollen sie sein, risikobereit, stark und ein Fels in der Brandung. Daher ist es wenig überraschend, dass Männer eher zurückhaltend mit ihrem Schmerz umgehen und ihn nicht bei jeder Gelegenheit in die Öffentlichkeit tragen.

Gute Sexualität schützt vor Liebeskummer!

Bedingt! Sexualität kann zwei Partner sehr stark miteinander verbinden, aber sie ist nur eine von mehreren Säulen, auf die sich eine

Partnerschaft stützt, wenn auch eine sehr wichtige. Sexualität ist nicht in der Lage, Gespräche, Werte und andere Gemeinsamkeiten zu ersetzen. Ebenso wenig kann ein perfektes Miteinander in den seltensten Fällen ein defizitäres Sexleben ausgleichen.

Homosexuelle Menschen leiden weniger stark an Liebeskummer!

Vollkommen falsch! Hier gibt es dieselben Konfliktthemen wie in jeder anderen Partnerschaft auch – Eifersucht, Treue, Familienplanung, Einsamkeit, Partnersuche etc. Homosexuelle Menschen können ebenso großen Kummer mit der Liebe haben.

Daneben gilt es noch gesellschaftliche, familiäre und berufliche Herausforderungen zu meistern: Coming out in der Familie, im Freundeskreis, oftmals eine berufliche Schlechterstellung bei Bekanntwerden der Homosexualität und gesellschaftliche Diskriminierung. Das Zeigen von Gefühlen in der Öffentlichkeit ist für heterosexuelle Menschen selbstverständlich, homosexuelle Menschen hingegen zeigen aufgrund schlechter Erfahrungen diesbezüglich oftmals ein Vermeidungsverhalten.

Zehn Schritte, und ich bin den Liebeskummer los!

Leider nein! Es gibt kein Zehn-Schritte-Programm – weder für die Partnersuche noch für das Beziehungsleben, und schon gar nicht für deren Ende. So wie jede Liebesbeziehung einzigartig ist, ist auch der Heilungsprozess sehr individuell und intim. Pauschalratschläge können zwar Denkanstöße bieten, aber bitte achten Sie auf Ihr Gefühl. Sind Empfehlungen förderlich oder üben sie sogar noch mehr Unbehagen aus? Was für den einen Menschen hilfreich und heilsam ist, kann für jemand anderen möglicherweise völlig ungeeignet sein.

Die Zeit heilt alle Wunden!

Vorsicht! Zeit ist ein wesentlicher Faktor beim Thema Liebe – in jeder Phase des Liebes-Zyklus. So wie das Wachsen der Liebe viel Zeit und Pflege in Anspruch nimmt, braucht es gerade auch am Ende einer Liebe viel Selbstfürsorge, Trost und Zuwendung, um den Seelenschmerz zu verarbeiten. Vergleichen wir das mit einer Wunde. Einerseits können Sie passiv abwarten, bis die Wunde heilt, andererseits können Sie Ihre Verletzung mit unterschiedlichen Mitteln behandeln und die Heilung somit unterstützen und vorantreiben.

Heilung heißt hinschauen, das Leid und den Schmerz wahrnehmen und versorgen und damit leben lernen, die schmerzlichen Erfahrungen und Erlebnisse in die eigene Lebensgeschichte integrieren und Frieden schließen.

*Die Zeit mag Wunden heilen,
aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.*

MARK TWAIN

Was ist Liebe?

Jeder will sie! Jeder kennt sie! Jeder spricht über sie, aber keiner kann sie letztendlich erklären. Die Definition von Liebe kann Bände füllen. Wir wollen in diesem Buch gerne auf die partnerschaftliche Liebe eingehen und diese beleuchten.

Seit jeher stellt die Liebe eines der existenziell wichtigen Themen unseres Lebens dar und sorgt für enormen Gesprächsstoff. Aber was ist mit „Liebe“ eigentlich gemeint? Gibt es die wahre, tiefe Liebe überhaupt?

Bei all den Definitionen, Büchern, Studien und Artikeln, die es zum Thema Liebe gibt, ist wohl die wichtigste Beschreibung die jedes einzelnen Menschen. Jeder Mensch kreiert sich seine Wirklichkeit und somit auch sein ureigenstes Verständnis von Liebe.

Stellen wir unseren Mitmenschen die Frage, was sie unter Liebe verstehen, erhalten wir vielerlei Antworten wie

- ♥ geliebt werden
- ♥ Glück mit einem anderen Menschen teilen
- ♥ Verständnis und Vertrauen
- ♥ für jemand anderen da sein
- ♥ Herz und Seele offenbaren
- ♥ den Partner annehmen, wie er ist
- ♥ (totale) Geborgenheit
- ♥ Gemeinsamkeiten
- ♥ Gnade und Glück
- ♥ Respekt

- ♥ für immer und ewig zusammen sein
- ♥ Nervenkitzel
- ♥ Austausch von Zärtlichkeit
- ♥ starke Zuneigung
- ♥ erfüllender Sex
- ♥ Verschmelzung

Liebe wird als größtes Ereignis gesehen, das einem widerfahren kann, wenn etwa zwei Seelen im Begriff sind, miteinander zu verschmelzen. Wahre Liebe bedarf auch nicht vieler Worte – sie hüllt dich ein und hält dich warm, sie kommt einer schützenden Decke gleich.

Zumindest bedeutet Liebe für viele Menschen etwas Positives. Die Verliebtheit ist ein wundervoller Zustand, eine tiefgehende Erfahrung, begleitet von einem himmlischen Gefühl.

Obwohl wir nicht ganz genau sagen können, was Liebe ist, sind wir dennoch bestrebt, den Begriff „Liebe“ zu definieren und zu begreifen.

Liebe beinhaltet, dass jeder Mensch das Recht auf die Freiheit hat, seine eigenen Wege gehen zu können, frei nach dem Mitbegründer der Gestalttherapie Friedrich („Fritz“) Salomon Perls, der das folgendermaßen beschreibt:

Ich gehe meinen Weg und du den deinen.

*Ich bin nicht auf dieser Welt, um deinen Erwartungen zu genügen
und du bist nicht auf dieser Welt, um meinen zu genügen.*

*Du bist du, und ich bin ich. Und wenn wir uns
zufällig begegnen sollten, dann ist es wunderbar,
wenn nicht, dann können wir es auch nicht ändern.*

FRITZ SALOMON PERLS

Dieses Zitat beschreibt sehr gut, wie wichtig die Qualitäten vom Ich und Du im Sinne von Autonomie sind und zeigt auch wie wichtig für uns Menschen Begegnung, Beziehung und Liebe sind. Die letzte Zeile sagt uns auch, dass wir Gefühle nicht erzwingen können.

Eine einfache, aber gute Definition von Liebe stammt vom amerikanischen Psychiater Harry Stack Sullivan, der Folgendes sagte: „Wenn die Zufriedenheit oder die Sicherheit eines anderen für mich ebenso bedeutsam wird wie meine eigene Zufriedenheit oder Sicherheit, dann ist dies der Zustand der Liebe!“ Diese Definition hat den Vorteil, dass sie sehr allgemein gehalten ist und daher viel Raum für persönliche Ausgestaltungen offen lässt.

Die Verliebtheit

Wir treffen einen Menschen mit einer besonderen Ausstrahlung, mit einer besonderen Aura, einem Energiefeld, das wir wahrnehmen können. Wir haben uns verliebt. Die Phase der Verliebtheit kann von einem kurzen, prickelnden Moment, bei dem sich zwei Menschen in die Augen blicken, bis zu zwei Jahren andauern.

Zwei Menschen lernen einander kennen und befinden sich anfangs in dieser verrückten Verliebtheitsphase. Nächte werden zum Tag gemacht, Leidenschaft und Ekstase stehen im Vordergrund. Alles, was der andere sagt oder tut, ist aufregend und bewundernswert. Man hängt an den Lippen des anderen. Alles ist eitel Sonnenschein, nichts ist ein Problem, gemeinsam trotz man allen Hindernissen und nichts kann die Beziehung auseinanderbringen.

Während des Kennenlernens sind wir in der Regel gänzlich kritiklos, voller Bewunderung, Verständnis und Toleranz. Die Kritikfähigkeit liegt in dieser Phase verstaubt und unauffindbar im

emotionalen Keller. Das Gefühl, angekommen zu sein, das lang ersehnte Ziel erreicht zu haben, macht sich angenehm in unserem Herzen breit. Wir fühlen uns stark, attraktiv, und unendlich glücklich. So kitschig kann die Verliebtheit sein. Die rosarote Brille versetzt uns in dieser Phase in einen kritiklosen Verschmelzungszustand. Die Hormone spielen verrückt und die Schmetterlinge in unserem Bauch flattern wild umher.

Die Chemie der Liebe

Das Bemühen um die Definition der Liebe ist nicht nur ein sehr persönliches, sondern auch ein Anliegen vieler Künstler, Literaten, Filmemacher, Musiker, Poeten, Schriftsteller etc. Darüber hinaus finden sich auch in der Wissenschaft Versuche, die Liebe zu erforschen und zu erklären.

Der Satz „Die Chemie zwischen uns stimmt einfach...“ lässt sich auch chemisch nachweisen. Der Chemiker Peter Godfrey von der Monash Universität macht für den Zustand der Verliebtheit die chemische Substanz Phenylethylamin (PEA) verantwortlich. Er untersuchte frisch verliebte Studenten und diese zeigten einen erhöhten PEA-Wert im Blut auf.

Neben der Substanz PEA sind auch die Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin dafür verantwortlich, dass frisch verliebte Menschen einen erhöhten Herzschlag haben und Blutdruck und Körpertemperatur ansteigen.

Bei frisch Verliebten werden dieselben Gehirnareale aktiviert wie bei Kokainsüchtigen. Daher kommt es nicht selten vor, dass Menschen nach dem Verlust eines geliebten Partners von „Entzugerscheinungen“ geplagt werden. Diese werden häufig mit Unruhe, Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, Gedankenkreisen etc. beschrieben.

Der Verliebtheitszustand gleicht einer Obsession und die Neurotransmitter schaffen einen ähnlichen Zustand wie bei Patienten mit einer Zwangsstörung. Der verliebte Mensch kann an nichts anderes mehr denken als an den heiß begehrten Partner.

Wie bei Drogengebrauch kommt es jedoch auch bei dem Verliebtheitszustand zu einer Toleranzentwicklung. Der Gewohnheitseffekt verlangt mehr von der Substanz, und daher ist auch die Verliebtheitsphase begrenzt. Jedoch kann nach dieser Phase die Liebe Platz finden und ein tieferes Gefühl der Verbindung entstehen, sofern das beide Partner wollen.

Wichtig für uns ist die Unterscheidung von Liebe und Begehrlichkeit im Sinne der erotischen Liebe. Viele Menschen sprechen über Liebe – und meinen häufig eigentlich Sex und Begehren.

Für den ZEN-Meister Thich Nhat Hanh ist die Liebe eine Entdeckungsreise. Seiner Meinung nach gibt es in der Welt viel Sex, aber nur wenig Liebe.

Die Kunst des Liebens

Erich Fromms populäres gesellschaftskritisches Werk Die Kunst des Liebens ist erstmals 1956 erschienen. Er betrachtet Liebe nicht nur als ein schönes Gefühl, sondern geht davon aus, dass für die Liebe Wissen und aktives Bemühen Voraussetzungen sind.

Der Liebe verfällt man also nicht, sondern man entwickelt diese in sich selbst. Für ihn ist der aktive Charakter der Liebe ein Geben und nicht ein Nehmen. Er sieht das Geben als Zeichen von Stärke, Reichtum, Macht und Freude. Das stellt für uns das kreative Potential der Liebe dar.

Fromm sieht Liebe außerdem nicht nur an eine bestimmte Person gebunden. Liebe ist eine Haltung, eine Charakter-Orientierung,

welche die Bezogenheit eines Menschen zur Welt als Ganzes und nicht nur zu einem einzelnen „Objekt“ der Liebe bestimmt. Wenn ein Mensch nur eine einzige Person liebt und ihm alle anderen Mitmenschen gleichgültig sind, dann handelt es sich weniger um Liebe als um eine symbiotische Bindung oder um einen erweiterten Egoismus. Fromm geht davon aus, dass für die meisten Menschen das Problem der Liebe darin liegt, geliebt zu werden, und nicht in der eigenen Fähigkeit zu lieben. Nach Fromm schlagen Männer den Weg von Erfolg, Macht und Geld ein. Frauen bevorzugen den Weg der Kosmetik, Schönheit und Kleidung, um liebenswert zu sein.

Die vier Elemente der Liebe

Die Liebe aus buddhistischer Sicht unterscheidet vier Elemente, durch die unser eigenes Glück und das der anderen wachsen kann: die liebevolle Güte, das Mitgefühl, die Freude und die Freiheit.

- ♥ Die liebevolle Güte bedeutet eine tiefe Freundschaft, die Freude bringen soll. Erst wenn wir uns selbst mit liebevoller Güte behandeln und uns selbst lieben, werden auch andere Menschen uns liebevoll begegnen.
- ♥ Das Mitgefühl entsteht aus Verstehen. Um eine andere Person zu lieben, müssen wir diese verstehen. Um eine andere Person verstehen zu können, brauchen wir ausreichend Zeit, vollkommene Präsenz und Aufmerksamkeit und das Wahrnehmen der anderen Person.
- ♥ Die Freude kann durch das Gewahrsein im Hier und Jetzt entstehen. Das Loslassen, die Achtsamkeit, Einsicht und Konzentration sind wichtige Begleiter der Freude. Lieben heißt Freude empfinden und Freude teilen.

- ♥ Wenn wir jemanden wirklich lieben, dann lassen wir ihm den Freiraum, den er braucht. Wahre Liebe macht uns frei. Eine wesentliche Frage in einer Partnerschaft wäre: „Spürst du ausreichend Raum in unserer Beziehung?“

Die Quelle der Liebe befindet sich in Ihnen und nicht im Außen. Die Liebe beschränkt sich auch nicht nur auf Menschen, wahre Liebe bezieht alle Wesen ein – Tiere, Pflanzen, die Natur. Wahre Liebe kontrolliert nicht, beschneidet nicht, sperrt nicht ein, fürchtet nicht, sondern bringt Mitgefühl, Güte und Freude. Wir sehen Liebe als Begegnung und Anerkennung der Andersartigkeit und nicht der Angleichung an die eigenen Ansprüche und Erwartungen. Wahrhaftig zu lieben bedeutet nicht, jemanden zu besitzen oder zu bezwingen, sondern dreht sich um die wirkliche Begegnung zwischen zwei Menschen. Das bedeutet, Partnerschaft ist eine gemeinsame Entdeckungsreise und kein Erziehungsauftrag. Es geht um die Beziehungsgestaltung und um die eigene und die gemeinsame Entwicklung. Darum, dass beide Partner angehalten sind, sich um die Liebe zu bemühen und die Partnerschaft gemeinsam zu gestalten. Interesse, Aufmerksamkeit, Zuneigung, Sorgsamkeit, Wohlwollen, Konflikt- und Versöhnungsbereitschaft sind wichtige Qualitäten bei dieser Gestaltung.

Liebe, Vertrautheit, Erotik und Entscheidung

Häufig werden Liebe und Begehrlichkeit verwechselt. Sind auch Vertrautheit und Erotik wichtige Qualitäten für eine Begegnung, braucht es jedoch auch die aktive Entscheidung zweier Menschen für eine Bindung. Fehlt eine dieser Qualitäten, kommt es häufig zu Trugschlüssen, die wir nachfolgend skizzieren wollen.

Wir gehören zusammen, weil wir so vertraut sind

„Mein Partner und ich können so gut miteinander reden, es ist, als ob wir uns ewig kennen. Ich fühle mich ganz und gar zu Hause, wir sind die besten Freunde. Er gefällt mir zwar optisch nicht wirklich gut, aber er ist außerordentlich angenehm und das körperliche Begehren entwickelt sich sicher auch noch.“

Die Konsequenz in so einem Fall ist meist jene, dass sich bezüglich des sexuellen Verlangens im Laufe der Zeit nicht viel ändern wird. Es hängt natürlich auch davon ab, welchen Stellenwert Sex in der Beziehung für Sie hat. Wenn pure Leidenschaft und sexuelle Abenteuer keine besondere Rolle in Ihrem Leben spielen und Sie viele andere Dinge lieber tun als mit Ihrem Partner zu schlafen, funktioniert diese Art von Beziehung natürlich auch nur dann, wenn Ihr Partner ebenso empfindet wie Sie. Demgemäß betrachtet sind gute Gespräche, Ausflüge und andere gemeinsame Freizeitaktivitäten wichtiger für beide als pure Leidenschaft. Warum nicht eine wundervolle Freundschaft daraus machen, die ein Leben lang hält?

Wir gehören zusammen, weil der Sex so unglaublich gut ist

Stellen Sie sich vor, Sie treffen jemanden, mit dem Sie in erotischer und sexueller Hinsicht vollkommen im Gleichklang sind. Bezüglich gemeinsamer Interessen, Werte oder geistiger Verbundenheit sind Sie hingegen wie Tag und Nacht. Trotzdem ist jedes Zusammentreffen in erotischer Hinsicht einzigartig, jeder Gedanke an diesen Menschen bringt Sie in Ekstase. Sie verzehren sich nach ihm, sind ständig unter erotischer Hochspannung, Sie können sich kaum auf etwas anderes konzentrieren. Das muss doch Liebe sein, oder?

„Wir gehören einfach zusammen – wenn der Sex so gut klappt, muss alles andere auch in Ordnung kommen.“

Betrachten wir das nun genauer. Außer der körperlichen Intimität kommt es nur spärlich zu anderen vertrauensvollen Handlungen. Die „Liebe“ findet also hauptsächlich auf der körperlichen Ebene statt. Macht die sexuelle Übereinstimmung bereits eine Beziehung aus oder führt sie in vielen Fällen zu einem Überdenken der Situation?

Viele Frauen versuchen über die Sexualität ins Herz des Mannes zu gelangen. Männer genießen die sexuell kreative und hingebungsvolle Frau, aber wenn kein Liebesgefühl da ist, so ist nun mal keines vorhanden. Sie können in das Herz eines Mannes nur über den direkten Weg finden – über das Gefühl. Kochen, Haushaltsführung und Sexualität werden zwar genossen, aber mehr eben nicht.

Ebenso gilt es umgekehrt: Liebe Männer, lassen Sie Ihren Titel, Ihre Kreditkarten und den Schlüsselanhänger Ihres Autos in Ihrer Tasche. Wenn sich eine Frau wegen Ihres Erfolges, Geldes, kurzum Ihres sozialen Status auf Sie einlässt, dann handelt es sich weniger um Liebe, sondern eher um Ansehen und finanzielle Sicherheit. Auch mit noch mehr Geschenken, Unterstützung und Geld werden Sie es nicht zu wahrhafter Liebe bringen.

Wahre Liebe ist ein Gefühl, das niemals an Bedingungen geknüpft ist.

Wahre Liebe tendiert vom „Haben“ weg zum gemeinsamen Sein.

Das Begehren und die Vertrautheit sind perfekt

Sie begehren einander und harmonieren auch auf geistiger Ebene. Sie sind der Meinung, alles würde gut laufen und sich einwandfrei anfühlen. Doch Ihr Partner ist unsicher und möchte sich nicht fest binden. Wir hören zum Beispiel:

- ♥ „Ich bin noch nicht so weit!“
- ♥ „Ich muss noch eine Trennung verarbeiten!“
- ♥ „Ich muss mich selbst finden!“
- ♥ „Ich habe beruflich gerade so viel zu tun!“

Was halten Sie von solchen Aussagen?

Wir machen es kurz und schmerzlos: Ihr Partner liebt Sie nicht wirklich!

Natürlich kann jeder von uns gerade noch mit Wehmut an eine kürzlich vergangene Beziehung denken. Jeder von uns kann im Moment auch beruflich sehr gefordert sein oder steckt vielleicht in einem komplizierten Selbsterfahrungsprozess fest. Aber wenn die Liebe uns mitten ins Herz trifft – und das geschieht meist überraschend –, sind wir kaum in der Lage, rational zu reagieren. Das Liebesgefühl blendet unseren Verstand aus und schießt unseren Kopf weg – wie es eine Klientin in der Liebeskummerpraxis einmal treffend beschrieben hat.

- ♥
- ♥ Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe.

Die Liebe und der Alltag

In einer Partnerschaft sind wir gefordert, uns jeden Tag zu bemühen, die Beziehung zu gestalten, Vertrauen aufzubauen, Nähe und Distanz zu regulieren. Dennoch kommt früher oder später der erste Einbruch. Das Gefühl verändert sich, unsere Lebensumstände verändern sich. Vielleicht machen sich Desinteresse und Langeweile in der Beziehung breit. Ein unbeschwertes Miteinander wird durch unterschiedliche Interessen oder widrige Lebensumstände empfindlich gestört. Galt die anfängliche Aufmerksamkeit in der Verliebtheitsphase zur Gänze unserem Gegenüber, kommen wir nun schön langsam wieder zu uns selbst zurück. Die Honeymoon-Phase weicht der Realität. Wir gehen ein Stück auf Distanz und unser Blick wird wieder etwas klarer. Die anfängliche Begeisterung hat mögliche Defizite unseres Gegenübers vollkommen in den Schatten gerückt, aber nach und nach werden diese Schwächen immer deutlicher erkennbar. Wenn es kein Strohfeuer war und sich eine Partnerschaft entwickelt hat, kommt es häufig

vor, dass wir uns wieder mehr unserem eigenen Leben und eigenen Interessen widmen und uns beginnen vom Partner zurückziehen, wobei vorwiegend dem Alltag die Schuld daran gegeben wird.

Was berichten Frauen und Männer, wenn die erste Phase der Ernüchterung eintritt?

DIE FRAU: Ich verstehe das nicht! Als wir uns kennenlernten, war nur ich wichtig, nie und nimmer wäre er zu einem Fußballspiel gegangen. Anfangs überschlug er sich noch mit Aufmerksamkeiten, Überraschungen und Geschenken. Bereits um 10 Uhr vormittags befanden sich schon mehrere Liebesbeteuerungen im Posteingang meines E-Mail-Accounts, die ich mit freudiger Erregung gelesen habe. Mittlerweile kommt kaum mehr ein Zeichen der Aufmerksamkeit. Jetzt heißt es, „wir sehen einander doch am Abend, ich habe so viel zu tun.“

DER MANN: Ich verstehe das nicht! Am Anfang hat sie gesagt, dass sie überhaupt kein Problem damit hätte, wenn ich mir ab und zu eine Sportsendung im Fernsehen anschau, Hauptsache, ich wäre bei ihr. Mittlerweile führen wir deshalb ständig unangenehme Diskussionen. Anfangs hat sie mich fast täglich mit neuer Unterwäsche überrascht, hat mich mit einem zärtlichen Kuss begrüßt und konnte nicht genug von mir bekommen. Jetzt haben wir nur noch zu allen heiligen Zeiten Sex. Anfangs beteuerte sie, keinen Wert auf traditionelle partnerschaftliche Vorstellungen zu legen. Ehe und Kinder seien nicht wesentlich. Sie möchte ihre Unabhängigkeit bewahren und ihrem Beruf nachgehen. Mit der Zeit kam der Wandel. Plötzlich will sie Kinder und kann sich gut vorstellen, ihre Karriereplanung auf Eis zu legen.

Häufig lösen sich gemeinsame Vorhaben und Pläne in Luft auf, die zu Beginn der Beziehung noch mit Begeisterung geschmiedet

wurden. Zugeständnisse, die anfangs noch gemacht worden sind, werden zur Belastung, zum Beispiel für einen Mann, der seiner geliebten Frau anfangs versprach, sie zur Yoga-Stunde begleiten zu wollen. Doch immer, wenn es so weit war, machte er einen Rückzieher.

Nach der anfänglichen Verliebtheit gibt es mehrere Möglichkeiten, wie die Beziehung auch im Alltag weitergehen könnte:

- ♥ Wenn es nur ein Strohfeuer war, wird die Beziehung frühzeitig enden. Ebenso, wenn die Sexualität ursprünglich die alleinige Basis zwischen zwei Menschen war.
- ♥ Einer von beiden bemüht sich, den Verliebtheitszustand zu reanimieren. Dieser Mensch fordert ein, was zu Beginn der Beziehung selbstverständlich war. Es könnte ein schmerzhafter Prozess einsetzen, wobei die Aussicht auf Erfüllung nicht besonders rosig aussieht. Es kommt zu einer leidvollen Fortsetzung.
- ♥ Beide Partner sagen „ja“, stellen sich der Herausforderung der nächsten Phase der Liebe und bemühen sich, aus der Verliebtheitsphase eine tragfähige Partnerschaft zu gestalten. Die viel zitierte „Beziehungsarbeit“ beginnt.

Selbstverständlich müssen sich alle Personen, die in einer Partnerschaft leben, mit ähnlichen Problemen auseinandersetzen, egal ob homo- oder heterosexuell.

Es ist ein Irrtum, dass der Alltag, der nur ein Lebensumstand ist, wahre Liebe zerstören kann. Wir selbst gestalten den Alltag. Vernachlässigung, Unaufmerksamkeit und Kommunikationslosigkeit sind das Gift, das schleichend zum Erschüttern bis zum Beenden der Beziehung führen kann.

Auf der einen Seite erzählen viele Menschen, dass sie nicht mehr in der Lage sind, konzentriert zu arbeiten, weil sie Kummer mit

der Liebe haben. Diese Menschen widmen dem Job immer weniger Aufmerksamkeit und Engagement, vernachlässigen ihre Pflichten und sind nur noch körperlich anwesend. Der Ausgang, wenn sich nichts ändert, liegt auf der Hand. Zum Kummer mit der Liebe können zusätzlich Probleme und Kummer mit dem Job einhergehen.

Auf der anderen Seite treffen wir Menschen, die ihre gesamte Energie in den Beruf stecken und die Liebe auf die lange Bank schieben. Sie sagen sich: „Wenn das Projekt, die Saison oder der Geschäftsabschluss vorbei sind, dann werde ich mich wieder mehr um meinen Partner kümmern.“ Die Liebe lässt sich aber weder aufschieben noch nachholen.

Es gibt Lebensphasen, in denen wir wenig Zeit füreinander haben, aber wir können dieses Defizit mit Intensität ausgleichen. Schenken Sie der Zweisamkeit, gerade in diesen Phasen, mehr Qualität in Form von Zuneigung, ungeteilter Aufmerksamkeit, Verständnis und Zärtlichkeit.

Wir selbst sind dafür verantwortlich, und nicht etwa die Lebensumstände wie die Arbeit oder der Alltag, ob sich die Liebe vertieft oder verdünnt. Wir selbst treffen Entscheidungen, die uns in bestimmte Lebenslagen versetzen. Die Liebe kann durchaus mit einer Pflanze verglichen werden. Wenn wir diese nicht wässern und düngen, wird sie sich nicht entwickeln können, verhungern, verdursten und letztendlich sterben.

*Wenn in unserer Beziehung das füreinander Zeit nehmen
und das füreinander Zeit haben nicht zum täglichen Brot
werden, verhungert unsere Liebe mit der Zeit.*

ERNST FERSTL

Wenn Du mich liebst, dann ...

Manche Menschen neigen dazu, den Partner ganz für sich besitzen zu wollen. Sie haben Probleme damit, wenn der Partner zu viel Zeit mit seiner Arbeit oder Freunden verbringt oder einem Hobby nachgeht. Sie fühlen sich zurückgesetzt und tragen folgende Forderungen an den Partner heran:

Wenn du mich liebst, dann ...

- ♥ arbeitest du weniger.
- ♥ gibst du deine Pokerabende auf.
- ♥ verzichtest du auf Segelturns und Schiurlaube mit deinen Freunden.
- ♥ verbringst du deine Freizeit nur mit mir!

Wir kennen selbstverständlich auch Menschen, die ihrem Partner nur Gutes tun wollen und ihn deshalb von Grund auf verändern möchten. Typische Vorschläge lauten in solchen Fällen:

Wenn du mich liebst, dann ...

- ♥ verkaufst du dein Motorrad.
- ♥ hörst du mit dem Rauchen auf.
- ♥ trinkst du kein Bier mehr.
- ♥ wirst du Vegetarier.
- ♥ übernimmst du meine Sportarten und lässt deine bleiben.
- ♥ trennst du dich von deiner Katze oder anderem Haustier
- ♥ trägst du diese oder jene Kleidung!

Wenn beide Partner Erwartungen dieser Art mitbringen, kommt es vermutlich zu folgendem Dialog:

SI: „Wenn Du mich liebst, dann gehst Du nicht zu diesem Fußballspiel!“

ER: „Wenn Du mich liebst, dann lässt Du mich zu diesem Fußballspiel gehen!“