

Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt,
der lasse sich begraben.
Goethe

Das Liebesdrama

Über 2/3 aller Deutschen glauben an die große Liebe, doch nur 1/3 aller Partnerschaften sind gut. Das ist das eigentliche Drama unseres Lebens. Ich will Ihnen daher in diesem Buch aufzeigen, wie Ihre Liebeswünsche - trotz aller Schwierigkeiten - in Erfüllung gehen können. Nach meiner jahrzehntelangen Erfahrung lassen sich 90 % der Partnerschaften erheblich verbessern. Diese Erkenntnis hat mich immer sehr optimistisch gestimmt. Denn die Liebe ist die Basis unseres Glücks und die Partnerschaft ist daher für mich das wichtigste Lebensthema.

Doch wie gelingt eine Partnerschaft? Was können Sie tun, damit Ihre Partnerschaft besser wird? Um diese Fragen kreist jedes Jahr eine Partnerschaftstagung, die ich zusammen mit der Berliner Urania leite. Für diese Tagung bat ich Prominente um ein kurzes Motto. Sie sollten die Worte ›Die Liebe gelingt‹ zu einem Satz ergänzen. Daraufhin rief mich die wunderbare Schauspielerin Angela Winkler an und meinte:

»Die Liebe gelingt, wenn man neugierig bleibt ...«

Kurz darauf schrieb mir der geniale Moderator Max (Dieter) Moor:

»Die Liebe gelingt ... Nie! ... Sie ist keine Turnübung und kein Geschicklichkeitsspiel, sie ist wie das Leben selbst ... ein Geschenk auf Zeit!«

Sie sehen, wie gegensätzlich über die Liebe gedacht wird! Wir werden uns daher ausführlicher mit drei Fragen beschäftigen:

- Kann die Liebe dauerhaft gelingen?
- Warum scheitert die Liebe so oft?
- Und vor allem: Was kann man für ihr Gelingen tun?

Sicher sind wir uns darüber einig, dass die Liebe zwischen Partnern in den ersten Jahren gelingen kann. Vielleicht erinnern Sie sich noch daran: Sie waren verliebt, mussten sich ständig berühren. Sie dachten immer an ihn bzw. sie. Aber ist es möglich, dass dieser Zustand der Liebe jahrzehntelang anhält? Kann die Liebe dauerhaft lebendig bleiben?

Nun wollen wir realistisch sein. Wir wissen, dass in jeder Liebesbeziehung spätestens nach zwei Jahren eine gewisse Enttäuschung eintritt. Wir wissen, dass es in jeder Partnerschaft Krisen und Konflikte gibt. Wir wissen, dass in Großstädten jede zweite Ehe scheitert. Aber es wäre doch schön, wenn man trotzdem ein wenig vom Zauber der ersten Liebesphase erhalten könnte. Sonst wäre eine Liebesbeziehung nur eine Zweckgemeinschaft, in der man den Einkauf organisiert, sich im Krankheitsfall hilft, die Kinder großzieht. Natürlich wäre das schon viel. Unsere Großeltern waren damit zufrieden. Aber ist das Liebesglück nicht mehr? Sollte man nicht gelegentlich zumindest das Gefühl haben, dass man sich sehr freut, dass der andere da ist? Dass man immer wieder ein wenig verliebt ist?

Was ist die Liebe?

Nun müssen wir zunächst die Frage beantworten: Was ist eigentlich Liebesglück? Was sollte nach zehn Jahren noch vorhanden sein, was suchen wir in der Liebe? Ich las kürzlich bei Jürg Willi die Antwort, es sei vor allem Geborgenheit. Wir wollen uns

irgendwo aufgehoben fühlen. Dazu hat Jean Giono ein wunderbares Sprach-Bild geschaffen. Er meint, es seien die kleinen Täler, in denen das Glück der Menschen läge – wo man sich von einem Rand zum anderen zurufen könne. Wir suchen also Vertrautheit. Diese empfinden wir, wenn wir nach einem anstrengenden Tag die Wohnung betreten, das Essen steht auf dem Tisch und wir spüren, dass wir angekommen sind. Oder wir wachen morgens auf, die Partnerin, der Partner gähnt noch, man umarmt sich kurz. Noch hat man nicht jene Kontrolle, die man tagsüber anstrebt, noch regt sich in uns eine naive Anlehnungsfähigkeit und man fühlt: Hier bin ich geborgen.

Vielleicht werden Sie aber einwenden, die Liebe sei doch mehr. Die Geborgenheit empfindet man ja auch bei seinen Eltern und Großeltern. Und wenn unsere Liebesbeziehung in die Jahre gekommen ist, kennen wir trotzdem oft ein Gefühl der Geborgenheit – während die Erotik auf der Strecke geblieben ist. Was also ist das Typische an der Liebe, was lässt uns am Anfang so schweben, warum sind wir so verrückt, dass wir stundenlang laufen würden, um den anderen zu sehen?

Du bist wunderbar!

Sind es die Hormone? Ist die Liebe in der Partnerschaft vor allem etwas Körperliches? Es scheint so zu sein, denn man berührt sich in der Phase der Verliebtheit fast ständig, man küsst sich, schläft miteinander. Aber das Entscheidende ist doch: Ich bin für einen anderen Menschen das Wichtigste auf der Welt. Ich bin für ihn etwas Besonderes. Ich fühle mich vom anderen erkannt. Ich bekomme von ihm enorm viel Anerkennung. Ich bin für den Partner ein einzigartiger, ein wunderbarer Mensch. Und dieser Partner ist im Allgemeinen auch bereit, meine Wünsche zu erfüllen. Er will, dass es mir gut geht. Deshalb schwebe ich. Deshalb fühlen wir uns alle am Anfang so unendlich stark, so lebendig,

wenn wir lieben. Die Liebe eines einzigen Menschen reicht aus, dass wir das Gefühl haben, alle Schwierigkeiten überwinden zu können. Und das ist nicht übertrieben, Liebe kann wirklich Berge versetzen. Liebe kann uns beflügeln. So bekannte auch einmal Liv Ullmann, sie habe sich – als sie verliebt war – so leicht gefühlt, als wären die Wolken unter ihren Füßen gewesen.

Verliebtheit ist das Bindematerial der Partnerschaft

Nun ist es sicher normal, wenn dieser Ausnahmezustand nach einigen Wochen oder Monaten endet. Die Freunde sind froh, dass wir uns öfter melden, wir wenden uns wieder stärker der Arbeit zu, die Normalität hat uns eingeholt. Und nach zwei bis drei Jahren ist die Verliebtheit dann so gut wie immer vorbei. Sie hat ihre Aufgabe erfüllt. Sie war das Bindematerial, das zum Aufbau der Beziehung wichtig war. Jetzt kommt der Alltag der Liebe. Doch wie sieht es nun mit der Anerkennung aus? Zwei Beispiele aus meiner Praxis:

- Ein Mann fragte seine Partnerin: »Was gefällt dir an mir?« Sie sagte: »Du gehst so gut einkaufen.«
- Eine Ehefrau fragte ihren Ehemann, nachdem sie gekocht hatte: »Hat es dir geschmeckt?« Seine lapidare Antwort: »Ging so!«

Sind diese Aussagen nicht tragisch, obgleich sie komisch klingen? Aber werden Sie denn von Ihrem Lebenspartner mit Anerkennung überschüttet? Hören Sie in Ihrer Partnerschaft gelegentlich das Versprechen: »Ich will, dass es dir gut geht«?

In den meisten Partnerschaften gibt es ein massives Anerkennungs-Defizit. Zwar geht es uns in diesen Beziehungen trotzdem halbwegs gut. Wir haben keinen Grund, uns zu trennen. Dennoch überlegen wir uns gelegentlich, ob es nicht besser wäre zu

gehen. Andererseits halten uns die vielen Momente, in denen wir uns über den anderen freuen, davon ab. Die meisten Partnerschaften sind also ›durchwachsen‹. Häufig ärgern wir uns und sind enttäuscht, aber dann nähern wir uns wieder an, fühlen uns verstanden und sind erstaunt, wie gut es uns miteinander geht. Doch von einem wirklichen Glücksgefühl ist dies weit entfernt.

Sind Sie glücklich?

Es ist sicher verwegen, dass wir uns die Frage stellen, ob wir in der Liebe glücklich sind. Im Allgemeinen begnügen wir uns damit, zufrieden zu sein. Dennoch stelle ich Ihnen bewusst die Frage: Sind Sie in Ihrer Liebesbeziehung glücklich?

Allerdings kenne ich viele Singles, die bezweifeln, dass es überhaupt glückliche Paare gibt. »Schau dich doch einmal um«, sagte mir kürzlich eine Kollegin. »Alle streiten sich nach einigen Jahren, die Männer laufen in ausgebeulten Turnhosen herum, werden immer dicker, die Haare fallen ihnen aus, wirklich glücklich ist keiner, jeder Zweite geht fremd.« Diese Meinung schien mir etwas zugespitzt zu sein und ich suchte deshalb nach Experten-Einschätzungen. Bald wurde mir jedoch klar, dass es die unterschiedlichsten Experten-Urteile über das Glück in der Ehe gibt. Ich habe deshalb eine eigene Umfrage durchgeführt und 115 Ehepaare gefragt, ob sie im Großen und Ganzen glücklich seien. Nur 28 % äußerten sich zustimmend. Offenbar ist die Mehrzahl der Ehen nur durchschnittlich oder unbefriedigend. Oft bleibt man nur deshalb, weil man nicht davon überzeugt ist, dass eine neue Beziehung besser sein könnte. Dies jedenfalls ist die Auffassung des amerikanischen Familiensoziologen David H. Olson. Er meint, dass 40 % aller Ehen wacklig seien, man bliebe nur zusammen, weil man keine Alternative hätte.

Die glücklichen Paare

Nun gibt es aber durchaus Paare, die auch nach vielen Jahren noch glücklich sind. Selbst nach 20 und 30 Ehejahren spüren sie gelegentlich Herzklopfen. Das kann inzwischen sogar die Wissenschaft nachweisen. Das Team um den Sozialpsychologen Arthur Aron von der Stony Brook University in New York hat herausgefunden, dass es Paare gibt, die selbst nach 20 Jahren noch verrückt aufeinander sind. In einem Magnetresonanztomographen verglich man die Gehirne von Frischverliebten mit denen von Paaren, die im Durchschnitt 20 Jahre zusammen waren. Während der Untersuchung wurden den Probanden Fotos ihrer Partner gezeigt. Die Sensation war: Jedes dieser Langzeitpaare zeigte die gleichen Hirnaktivitäten und chemischen Reaktionen wie die frisch verliebten Paare. Man konnte gleichsam die romantischen Gefühle durch ein Aufleuchten bestimmter Gehirnareale sichtbar machen.

Natürlich müssen wir realistisch sein: Auch bei diesen glücklichen Paaren gibt es manchmal Streitigkeiten, nicht alle Wünsche gehen in Erfüllung. Und dennoch erleben diese Paare, dass sie noch nach Jahren gelegentlich sehr in den anderen verliebt sind. Dass sie sich gern in den Arm nehmen, dass die Erotik lebendig ist. Es sind Paare, die sich gegenseitig viele Wünsche erfüllen und mitunter fühlen: Es ist wunderbar, dass wir zusammen sind. Lesen Sie einmal das Buch »Brief an D.« des französischen Philosophen André Gorz. In anrührender Weise schreibt er an seine Frau: »Bald wirst Du jetzt zweiundachtzig sein. Du bist um sechs Zentimeter kleiner geworden. Du wiegst nur noch fünfundvierzig Kilo, und immer noch bist Du schön, graziös und begehrenswert. Seit achtundfünfzig Jahren leben wir nun zusammen, und ich liebe Dich mehr denn je. Kürzlich habe ich mich von neuem in Dich verliebt, und wieder trage ich in meiner Brust

diese zehrende Leere, die einzig die Wärme Deines Körpers an dem meinen auszufüllen vermag.«

Solche Liebespaare sind keine Einzelfälle. Wenn Hollywood-Star Tom Hanks irgendwo in der Welt über einen roten Teppich schreitet, hält er meist seine attraktive Frau Rita Wilson stolz im Arm. »Vom ersten Augenblick an« habe er gewusst, dass sie »die Richtige« sei, schwärmt der Schauspieler. Auch wenn die Ehe nun schon mehr als zwei Jahrzehnte dauere, »fühlt es sich an, als würden wir gerade erst in den Startlöchern stehen«.

Der Traum von der großen Liebe

72 % der Deutschen, ja sogar 94 % der Jugendlichen glauben an die große Liebe - so die Shell-Studie aus dem Jahre 2006. Und ich bin der Überzeugung, dass wir zu Recht von der großen Liebe träumen. Diese Liebesvorstellungen mögen manchmal übertrieben sein, denn wir müssen die Realität zur Kenntnis nehmen. Aber dennoch: Träume sind wichtig, weil sie ein großes Kraftpotential haben. Sie geben uns die Hoffnung, unsere Beziehungen positiv gestalten zu können. Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht: Wer wenig erhofft, bekommt im Leben wenig. Wir müssen von der Liebe viel erhoffen, um ausreichend viel zu erhalten. Wer nur realistisch ist, wird nie erleben, was Liebe wirklich bedeutet. Deshalb bin ich auch so skeptisch, wenn Michael Mary schreibt, man solle sich nicht nach seinen Träumen richten, sondern das miteinander leben, was möglich ist. Unsere Träume sind ein wichtiger Ratgeber. Das Mögliche einer Beziehung ist manchmal zu wenig. Wir brauchen feste Orientierungspunkte in Form von Idealen. Sonst bleiben wir oft in einer schwierigen, unbefriedigenden Beziehung stecken. Damit dürfen wir uns nicht abfinden. Zu Recht warnt Erich Fried:

*Ich will nicht dorthin kommen
wo an der Stelle
der erschöpften Liebe
die Gleichgültigkeit
sich breitmacht ...*

Natürlich ist es schwer, eine glückliche Ehe zu führen. Jedes Jahr trennen sich in Deutschland 200 000 Paare. Jede dritte Ehe scheitert nach durchschnittlich 14 Jahren. Deshalb ist es grundsätzlich sinnvoll, zunächst pragmatisch mit dem Thema Liebe umzugehen. Zu Recht rät der Heidelberger Arzt und Psychologe Arnold Retzer, man solle die Liebe nicht als Wunder ansehen, auf das man warten müsse. Vielmehr solle man die Liebe als durchführbares Projekt verstehen. Diese Aufforderung ist berechtigt, denn es gibt Menschen, die zu viel von einer Liebesbeziehung erwarten.

Die kitschigen Liebesromane

Lesen Sie einmal Madame Bovary von Flaubert. Er beschreibt eine sehr lebendige Frau, die alles von der Liebe ersehnt und der Meinung ist, die Gefühle müssten wie eine Sturzflut von ihrem Leben Besitz ergreifen. Sie liest kitschige Liebesromane, die ihr vorgaukeln, es gäbe das rauschende Liebesglück. Doch ihre Leidenschaft versiegt bereits nach kurzer Zeit und sie ist überzeugt, mit dem falschen Mann zusammen zu sein. Sie geht fremd und ihr Leben scheitert zunehmend. Und auch für uns ist es verhängnisvoll, wenn wir einem romantischen Liebestraum nachhängen. Dies wurde mir deutlich bewusst, als eine junge Frau zu mir in die Therapie kam, die mit Vorliebe der Realität entflohen, indem sie schlechte Liebesromane las. Das sind jene Romane, in denen der Traumprinz die Prinzessin bekommt oder die schüchterne Patientin den Chefarzt heiratet. Jedenfalls war diese junge Frau regelmäßig darüber verstimmt, dass ihr Mann gelegentlich

ungeschickt und vergesslich war. Er war eben nicht der Held auf dem weißen Ross – vielmehr er war so normal und fehlerhaft wie jeder von uns. Doch er war bodenständig, hilfsbereit und gutmütig, was sie jedoch nicht wertschätzen konnte. Zu sehr war sie von ihm enttäuscht, weil er nicht dem Ideal ihrer Romanhelden entsprach. Vielleicht werden Sie nun sagen, dass diese Frau sehr naiv war. Aber glauben wir nicht alle gelegentlich an die romantische Liebe? Sind wir nicht auch davon überzeugt, dass wir nur »den Richtigen« treffen müssen? Die Liebe wird dann wie eine äußere Macht empfunden, wie ein Schicksal, das uns zustößt. Wie viel Arbeit zur Liebe gehört, dass sie teilweise sogar planbar ist, wird verleugnet. Dass die Liebe auch eine Wissenschaft ist, die wir uns aneignen können, wird nicht gesehen.

Liebe ist auch Arbeit

Die romantische Liebe enthält viele Erwartungen, die verlockend sind, aber fast kindlich anmuten. Oft suchen wir in der Liebe jene unbekümmerte Vertrautheit, die wir manchmal als Kinder empfanden. Oder wir suchen jene Liebe, die wir nie erleben durften. Solche Wünsche sind sehr verständlich. Die reale Welt ist oft versagend, es liegt nahe, dass wir uns mitunter in eine Wunschwelt flüchten. Doch abgesehen davon, dass solche Phantasien kaum in Erfüllung gehen, hindern sie uns sogar daran, glücklich zu werden, indem sie uns eine falsche Orientierung vermitteln. Sie fordern uns nicht auf, etwas in unserem Leben zu verändern, mit ihm zu ringen. Stattdessen werden wir zu schnell empfindlich und sind enttäuscht. Insofern ist es wichtig, dass wir die Realität anerkennen und trotzdem an die Liebe glauben. Wir brauchen eine realistische Romantik. Und zu einem solchen Realismus gehört es, dass wir mit Schwierigkeiten rechnen und bereit sind, intelligente Lösungen für die komplizierten Probleme in Partnerschaften zu finden.

Gehört Leidenschaft zur Liebe?

Liebe muss nicht immer und ununterbrochen glücklich machen, sie ist oft eine Aufgabe, ein Ziel. Aber dies ist nur ein Aspekt der realistischen Romantik. Der andere Aspekt besteht darin, dass Liebe auch innige Gefühle und Leidenschaft beinhalten sollte. Das sehen aber nicht alle Menschen so. Ich höre immer wieder die Meinung, man könne auch ohne Leidenschaft in einer Partnerschaft glücklich werden. Es wird argumentiert, dass das »Sich aufeinander verlassen können« auf Platz 1 unserer Partnerschaftserwartungen steht. Und jeder zweite Deutsche meinte sogar – bei einer Umfrage im Auftrag der Frauen-Zeitschrift Elle aus dem Jahre 2000 – eine vernunftgesteuerte Beziehung sei oft erfolgreicher als eine emotionale. Offenbar suchen wir in einer Liebesbeziehung vor allem Sicherheit.

Aber ist dies nicht Ausdruck einer tiefen Resignation? Ist es nicht absurd, dass wir heutzutage immer wieder an der großen Liebe zweifeln? Vor allem Frauen lassen sich im Kino von Liebesfilmen zu Tränen rühren, während sie im Alltag versuchen, den müden Ehemann zu ertragen. Ihre Resignation ist verhängnisvoll. Deshalb bewegt es mich sehr, wie junge Menschen heutzutage die Liebe bejahen. Man heiratet in Schlössern, gestaltet diesen Tag als den schönsten des Lebens. Man ist weit entfernt von jener Skepsis gegenüber der Liebe, die ich noch während der Studentenbewegung empfand. Inzwischen haben viele junge Paare keine Angst mehr vor großen Gefühlen und romantischen Inszenierungen. Ich begrüße diese Entwicklung sehr, denn insgeheim sind wir doch auch tief romantisch veranlagt.

Deshalb würden sich die meisten von Ihnen auf keine Beziehung einlassen, in der das Herzklopfen fehlt. Sie handeln richtig. Gelegentlich muss die Liebe, muss das Feuer der Leidenschaft dazugehören. Wenn es gar keine Leidenschaft mehr gäbe, sollten

wir uns nicht wundern, wenn einer fremdgeht. Denn die Liebe besteht immer aus einem Spannungsverhältnis zwischen zwei Zuständen: dem leidenschaftlichen Traum und der Bodenständigkeit. Deshalb gelingt die Liebe nur, wenn wir fest in der Erde verwurzelt sind und zugleich mit unserem Herzen nach dem Himmel greifen.

Der Mut zum Träumen

Wir sollten also nicht nur Realisten sein und die Welt so sehen, wie sie ist. Wir brauchen auch den Mut zum Träumen, wir brauchen die Hoffnung, dass zumindest ein Teil unserer Liebeswünsche in Erfüllung geht. Erst dann haben wir eine sichere Orientierung für unser Liebesleben. Denn oft verlaufen Partnerschaften wie im Sand, wie im Dschungel, und es ist wichtig, dass wir dann eine Ahnung davon haben, was die Liebe sein könnte. Deshalb möchte ich Ihnen vorschlagen: Bewahren Sie Ihre Träume. Manchmal mögen Sie die Träume in die Irre führen, aber oft haben Sie doch das richtige Bauchgefühl. Sie wissen, wie die Liebe sein sollte, wie eine Partnerschaft aussehen könnte. Halten Sie daran fest! Es ist ein Unglück, wenn Sie sich zu sehr an die Welt anpassen, die immer wieder versagend ist. Glauben Sie an die Utopie der Liebe!