

*Es ist immer etwas Wahnsinn in der Liebe  
Es ist immer etwas Vernunft im Wahnsinn  
Friedrich Nietzsche*

## **Die ersten drei Wochen der Liebe**

Die ursprünglich so lebendigen und aufregenden Liebesbeziehungen wirken oft nach vielen Jahren etwas langweilig. Aber ein Trennungsgrund ist dies meist nicht. Im Allgemeinen scheitern Partnerschaften erst dann, wenn es keine Nähe mehr gibt und der Sex eingeschlafen ist. Aber hinter dieser Entfremdung stecken immer destruktive Machtprozesse. Sie geben den angeschlagenen Partnerschaften den Todesstoß. Deshalb ist es verhängnisvoll, dass wir diese Machtprozesse am Anfang einer Liebesbeziehung nur sehr selten erkennen. Und wenn wir sie endlich erkennen, ist die Partnerschaft bereits schwerwiegend beschädigt. Das wurde mir auch in einem Therapiegespräch deutlich. Eine intelligente, 44jährige Journalistin berichtete mir ausführlich von den Problemen in ihrer Liebesbeziehung. Sie war lange Zeit allein gewesen, hatte sich sehr nach einer Partnerschaft gesehnt und traf vor sechs Monaten den Mann ihres Lebens, den sie im Internet kennen gelernt hatte. Die Journalistin erinnerte sich: *„Als ich zum ersten Mal seine Stimme am Telefon hörte, wusste ich: der ist es. Dann verabredeten wir uns in einem Gartenlokal, wir haben uns wunderbar verstanden. Er hatte eine schöne Stimme, hatte so warme Hände, war gebildet, konnte gelegentlich zuhören. Er wusste, was er wollte, wirkte sehr entschlossen. Von seinem werbenden Verhalten fühlte ich mich fast überrannt. Das war ich nicht gewohnt. Er war eben ein Ausnahmemann. Auf ihn hatte ich immer gewartet. Ich schwebte wie auf Wolken.“*

Die verliebte Frau schlief mit ihm und war irritiert, als er sich einen Tag nicht meldete, hatte dafür aber auch Verständnis, da er sehr viel arbeiten musste. Sie war etwas verwirrt, wenn er manchmal sehr viel über sich redete und sich immer wieder über seine frühere Frau aufregte, von der er sich nach einem großen Streit getrennt hatte. Da sie sich oft in seiner Wohnung aufhielt, half sie ihm immer mehr im Haushalt, passte sich an seine Lebensvorstellungen an. Obwohl sie lieber an die Küste gefahren wäre, ging sie mit ihm auf eine Bergwanderung. Obgleich sie Rückenprobleme hatte,

unternahm sie mit ihm eine Bootstour. Sie tat dies auch, um in die Beziehung zu investieren. Sie wollte nicht wieder so kritisch sein wie in früheren Liebesbeziehungen. Immerhin war ihr Partner wesentlich lebendiger und interessanter als ihre bisherigen Männer. Und wenn sie in den Spiegel schaute, bekam sie oft das Gefühl, dass sie den Höhepunkt ihres Lebens schon überschritten hatte. Sie war sehr selbstkritisch, aber kritische Gedanken gegenüber dem Partner schob sie zurück, zu übermächtig war in ihr das Liebesverlangen. Sie merkte zwar nach zwei Monaten, dass er zu viel Alkohol trank und erinnerte sich, dass er schon seit dem Beginn der Beziehung gern eine Flasche Wein öffnete, wenn sie abends kam. Diese Beobachtung beunruhigte sie ein wenig, aber dann genoss sie doch die langen Spaziergänge mit ihm, seine Zärtlichkeit, seine Wärme. Bis sie nach vier Monaten spürte, dass er ihre Bedürfnisse kaum noch beachtete, seine Anliegen immer stärker in den Mittelpunkt stellte. Nach fünf Monaten spöttelte er herum, die Beziehung wurde zunehmend eisiger. Die Patientin hatte innerlich das Gefühl, eine Bruchlandung zu erleben. Sie hatte monatelang nicht realisiert, dass der Partner sehr konsequent seine Beziehungswünsche durchsetzte, während sie noch verliebt war. Fast naiv glaubte sie an die große Liebe und merkte nicht, dass sie zunehmend in eine Unterlegenheitsrolle geraten war.

### **Das Samenkorn der Liebe**

Die attraktive Journalistin war so froh, diesen Mann gefunden zu haben, dass sie lange Zeit ihre Beobachtungen nicht genügend ernst nahm und Probleme verdrängte. Sie war bereit, viel in die Beziehung zu investieren und sich diesem Partner anzupassen. Ihr war nicht klar, dass in jeder Liebesbeziehung kritische Punkte enthalten sind, mit denen wir geschickt umgehen müssen, um die Liebe zu bewahren. Wenn die Liebe gescheitert ist, müssen wir uns eingestehen, dass die wichtigsten Streitpunkte schon von Beginn an vorhanden waren. Wie bei einem Samenkorn ist in den ersten Minuten und Tagen einer Liebesbeziehung schon alles enthalten, was die spätere Beziehung ausmachen wird. Auch die Gründe des Scheiterns waren von Anfang an vorhanden. Wir haben sie nur anders bewertet, teilweise ausgeblendet und verdrängt. Diese Erkenntnis vertrat auch der

Paartherapeut Michael Lukas Moeller. Er war überzeugt, dass „die ersten Minuten die gesamte künftige Bindung bis in tiefste Einzelheiten (enthalten). Das meiste bemerken die Partner nicht, sie können es gar nicht; denn es ist unbewusst. Doch verblüfft viele der geradezu prophetisch anmutende Charakter der ersten Minuten, die sich später erst in ihrer ganzen Tiefe offenbaren.“ 1

## **Der Machtaspekt der Liebe**

Aber worauf müssen wir schon in den ersten Minuten und Tagen der Liebe achten? Was führt in mehr als 50% der Partnerschaften zum Zerfall der Liebe? Wenn man bedenkt, wie stark die Liebe am Anfang fast immer war, wie sehr man sich aufeinander gefreut hat, wie glücklich man miteinander war – müssen es gewaltige Kräfte sein, die zum Schiffbruch der Liebe führen. Kleine Konflikte könnte man lösen, über Meinungsverschiedenheiten reden. Doch durch die Machtstrategien werden Konflikte enorm verschärft. Hat die Partnerin nicht genügend Zeit für ihn, ist er tagelang wortkarg. Wenn er immer zu spät aus dem Büro kommt, verhält sie sich im Bett abweisend. Dabei besteht der Machtkampf nicht nur in wortreichen Auseinandersetzungen. Vielmehr wird auf den Partner ein massiver psychologischer Druck ausgeübt, auf die eigenen Vorstellungen einzugehen. Dieser Druck ist oft kaum spürbar, aber dennoch wirkungsvoll. Es sind gerade die leisen Beeinflussungen, die so wirksam sind. Da schweigt der Partner bei schwierigen Themen, zieht sich zurück und nimmt paradoxerweise auf diese Weise Einfluss auf die Beziehung. Von solchen Machtaspekten ist fast jede Partnerschaft von Anfang an durchdrungen. Selbst sehr nette Menschen kennen Machtimpulse. Gerade am Anfang einer Beziehung lässt sich die Machtverteilung anhand von drei Fragen erkennen:

- Wer bestimmt stärker, was in der Partnerschaft passiert?
- Wer lenkt bei den Konflikten eher ein?
- Wer bewahrt seine Überlegenheitsrolle und ist weniger verliebt?

Allerdings verdrängen wir diesen Machtaspekt der Liebe. Wir glauben, dass es Machtprozesse vor allem in der Politik und im Wirtschaftsleben gibt und hoffen, dass die Liebe davon verschont bleibt. Wir haben sehr

romantische Liebesvorstellungen. Schließlich glauben wir an die Harmonie der ersten jungen Liebe und hoffen – mit Friedrich Schiller

*– Oh, dass sie ewig grünen bliebe,  
die schöne Zeit der jungen Liebe.*

So ist es kein Zufall, dass mir bei einer Umfrage 82% der Interviewpartner sagten, Liebe und Macht passten nicht zusammen. „Liebe und Macht sind ein Widerspruch“, „Wo es Liebe gibt, hat die Macht keinen Platz“ – waren typische Aussagen. Nur 18% der Befragten gaben zu bedenken, dass es immer Machtprozesse in der Liebe gibt, weil stets unterschiedliche Interessen vorhanden sind. Es sei normal, wenn man diese versucht durchzusetzen. Letztlich käme es auch auf den Machtbegriff an. Dies war auch die Meinung des Berliner Psychotherapeuten Helmut Albrecht. Er stellte fest, man dürfe Liebe und Macht nicht spalten. Es wäre falsch, wenn man zwischen der himmlischen Liebe und der bösen Macht trenne. In jeder Liebesbeziehung gäbe es auch Machtprozesse und es wäre wichtig, damit mutig und geschickt umzugehen. Nur so wäre ein Ausgleich der Machtinteressen möglich. Allerdings gab er zu bedenken, dass es auch zerstörerische Machtprozesse gibt. Daran dürfe man sich nicht gewöhnen. Wir sollten daher nicht alle Liebeshoffnungen begraben und als Illusion ansehen. Zu Recht haben wir die Hoffnung, dass wir uns in der Liebe verstehen, dass wir uns auch in einer Krise auf den Partner verlassen können. Eine Liebe ist kein Wirtschaftsunternehmen und es wäre fatal, wenn wir uns an jene Machtprozesse gewöhnen, die in Industriebetrieben an der Tagesordnung sind. Wenn destruktive Machtprozesse die Beziehung bestimmen, wenn einer den anderen nur als Objekt behandelt, ist die Liebe gescheitert. Doch alltägliche Machtprozesse gibt es in nahezu allen Liebesbeziehungen. Sie beruhen darauf, dass jeder andere Lebensvorstellungen hat und diese auch verwirklichen möchte. Daraus resultieren Machtkonflikte und so lautet die gängige Definition der Macht: *„Sie ist die Fähigkeit, die eigenen Interessen durchzusetzen.“* Solche Machtprozesse sind auch in jener Zeit wirksam, in denen wir vertrauensselig in den Armen des anderen liegen und ihm ewige Treue schwören.

## Die Koalitionsverhandlungen der Macht

Bereits in den ersten sechzig Sekunden taxieren wir den anderen, erkennen unbewusst seine seelische Stärke oder Schwäche und erahnen sein Beziehungsmuster. Schon in den ersten Stunden des Liebesprozesses beginnt ein Ringen um Macht, und nach dem ersten Tag fangen die Koalitionsverhandlungen der Liebe an, in denen die Strukturen der Macht ausgehandelt werden. Es ist deshalb derjenige im Vorteil, der Sehnsuchtsgefühle verspürt und gleichzeitig die Beziehung zu analysieren vermag. Während sich der eher naive Partner im Liebesrausch befindet, werden vom taktierenden Partner die Machtfragen ‚geklärt‘. In gewisser Weise geht es dann zu wie auf einem politischen Kongress, wo einerseits miteinander getrunken und auch gefeiert wird. Man demonstriert in der Öffentlichkeit, wie gut man sich versteht. Doch gleichzeitig wird auch verhandelt und der politische Partner ‚über den Tisch gezogen‘, wenn er zu naiv ist und auf die Machtspiele nicht genügend achtet. *Milan Kundera* warnt daher die Liebenden, ihre Beziehung würde auf ungeschriebenen Abkommen beruhen, die sie „...in den ersten Wochen der Liebe übereilt abschließen. Sie sind noch wie im Traum, legen dabei aber, ohne es zu wissen, wie unversöhnliche Anwälte die einzelnen Vertragsklauseln fest. Liebende, seid auf der Hut in diesen gefährlichen ersten Tagen.“

Leider achten die meisten Liebenden nicht auf diese Machtprozesse, solange sie verliebt sind. Und wenn sie den Umfang der Machtprozesse erkennen, ist für sie die Liebe beendet. Dann scheitern auch jene Beziehungen, die sonst durchaus eine Chance gehabt hätten. Wenn wir die Liebe retten wollen, müssen wir uns daher rechtzeitig dieser Machtprozesse bewusst werden. Wir dürfen die dunkle Seite der Liebe nicht ausblenden. „*Wer nur den Himmel sieht, wird in der Hölle enden*“ – lautet eine alte Lebenserkenntnis. Nur wenn wir die Macht in allen Facetten kennen, können wir sinnvoll mit dieser oftmals zerstörerischen Kraft umgehen und sie bändigen. Nur dann können wir unsere eigenen Interessen genügend in die Beziehung einbringen und gleichzeitig die Liebe genießen. Wenn wir uns weigern, diese Machtprozesse zu sehen, zahlen wir dafür einen hohen Preis. Eine 30-jährige Ärztin, die bei mir in Therapie ist, sagte mir: „*Ich mag in einer Partnerschaft nicht strategisch denken. Ich will Vertrauen haben, mich anlehnen. Ich will an nichts Böses*

*denken.*“ Dieser Wunsch ist zu verständlich, doch die sehr intelligente junge Frau wurde immer wieder davon überrascht, dass ihr Partner ‚rumzickte‘. Sie war dann ‚wie vom Donner gerührt‘, wenn er sie nicht regelmäßig anrief, keine Zeit für sie hatte. Sie würde ruhiger leben, wenn sie manches Verhalten des Partners auch als ein Machtspiel sehen und bewusst darauf reagieren könnte.

### **Die Werbung als Eroberungsprozess**

Bei den Machtprozessen geht es zunächst darum, den anderen zu erobern. Denn ist es fast zwangsläufig so, dass einer mehr liebt, schon in Flammen steht und begehrt – während der andere zögert und mit skeptischem Blick beobachtet. Der Verliebte muss nun alle Hebel in Bewegung setzen. Schon vor 2000 Jahren meinte Ovid, der Liebende würde sich verhalten wie ein schlauer Räuber – letztlich sei das Wesen der Liebe die Eroberung. Dies geschieht nicht in erster Linie durch Worte, sondern durch ein geschicktes Verhalten, bei dem sich der Werbende vorteilhaft präsentiert und sich dann immer wieder zurückzieht, bis im Umworbenen sowohl Sehnsuchtsgefühle als auch Selbstzweifel („Kann er mich wirklich lieben... so wie ich bin...?“) entstehen. Manchmal wird dieser Vorgang als die Technik des Angelns beschrieben, wo es auch darauf ankommt, den Fisch zunächst anzulocken, dann das Anbeißen abzuwarten und schließlich den Fisch am Haken an sich heranzuziehen.

Andere beschreiben diesen Vorgang als Jagd, als Eroberung. Mitunter hat man sogar den Eindruck, dass es darum geht, eine Burg zu stürmen, eine Festung zu nehmen. Auf jeden Fall ist dies nicht nur ein ruhiger Vorgang, bei dem wir romantisch gemeinsam den Mond betrachten. Es ist auch ein sehr stürmisches Ringen, in dem ein Mensch mit allen Mitteln der Verführungskunst die Widerstände ausräumen will, die im anderen bestehen.

### **Fähigkeiten in der Werbungsphase**

Vor einiger Zeit erzählte mir ein Tauchlehrer, dass er sehr bewusst in der Liebe vorgehe, was die gewünschte Wirkung selten verfehlen würde. Bei einem Glas Wein

weihte er mich in seine Verführungskünste ein: *„Ich achte immer darauf, dass sich die Frauen wohlfühlen. Es muss eine Stimmung der Heiterkeit entstehen. Liebe hat was mit Leichtigkeit zu tun. Also erzähle ich nichts von Krankheiten und Sorgen. Ich versuche, die Frauen zum Lachen zu bringen. Ich interessiere mich für sie und achte bei den Treffen darauf, dass eine aufregende Spannung entsteht. Wir gehen ins Kino, ins Theater, fahren Boot. Immer entsteht eine spannende Atmosphäre. Langeweile ist der Tod der Liebe.“* Der Tauchlehrer wendete mit seinen Verführungskünsten recht erfolgreich die Erkenntnisse über die Entstehung der Liebe an. Zahlreiche Tests ergaben, dass die erotische Anziehungskraft von Frauen und Männern in Stresssituationen steigt. Bei einem solcher Tests wartete eine attraktive Frau auf einer Stahlbrücke und stellte vorbeikommenden Männern einige Fragen. Außerdem gab sie ihnen ihre Telefonnummer, falls sie noch etwas wissen wollten. Sie wiederholte dann diese Prozedur auf einer schwankenden Hängebrücke. Die Männer auf der Hängebrücke riefen erheblich häufiger bei ihr an und baten um eine Verabredung. Dies verwundert nicht, denn Gefühle der Aufregung fördern die Entstehung von Liebesgefühlen. Doch für den Tauchlehrer war die aufregende Stimmung nur ein Teil seiner vielschichtigen Verführungskunst. Beispielsweise war er immer bestrebt, beim ersten Treffen ‚sinnliche‘ Gesamtumstände herzustellen. Als er mein Stirnrunzeln bemerkte, erzählte er mir folgende Begebenheit: *„Ich fuhr mit einer bildhübschen Studentin in einer lauen Sommernacht mit dem Boot auf den stillen See hinaus. Die Sonne ging gerade unter, ich holte eine Flasche Sekt und zwei Gläser hervor, als am Strand romantische Musik aus einer Musikbox erklang...“* Wenn Sie so vorgehen, entsteht im umworbenen Partner ein angenehmes Gefühl, das er mit Ihnen in Verbindung bringen wird. Wir alle nehmen das Leben ganzheitlich wahr und die umworbene Studentin wird kaum genau erklären können, ob ihr Gefühl der Aufregung durch den Sekt, das Bootfahren, der romantischen Musik oder den flirtkundigen Tauchlehrer entstanden war. Auf jeden Fall war dieser Mann ein Werbungsexperte, der Begegnungen mit Frauen sehr bewusst inszenierte und dabei eine unwiderstehliche Macht auf die Frauen ausübte.