

DIE LIEBE – EIN THEMA FÜR DIE PAARBERATUNG

Im September 2004 nahm ich an einem Kongress in der Züricher Universität teil zum Thema: „Paartherapie – im Focus die Liebe“

Veranstalter war das Institut für Ökologisch-systemische Therapie unter der Leitung von Jürg Willi. Die Themen, die dort behandelt wurden, eröffneten mir den Blick für die folgenden Fragestellungen:

Sprechen wir in der Paarberatung über die Liebe? Wie können wir in der Beratung über die Liebe sprechen? Was denken wir und die Ratsuchenden über die Liebe und welche Möglichkeiten eröffnet das Gespräch über die Liebe?

In diesem Artikel möchte ich mich dem Thema Liebe nähern. Er kann als Anregung dienen, über die eigenen Vorstellungen von der Liebe nachzudenken und als Paar darüber ins Gespräch zu kommen. Zudem werden Beiträge zum Thema Liebe in der Paarberatung aus Theorie und Praxis skizziert.

Im Wartezimmer unserer Beratungsstelle wurden unsere Klienten eingeladen, ihre Gedanken über die Liebe in einem dort bereit liegenden Buch niederzuschreiben. Ich möchte mich an dieser Stelle recht herzlich für die anregenden und berührenden Beiträge bedanken. Sie finden sie über das Heft verteilt in den schmalen Spalten am Heftrand.

In Untersuchungen (s. Jürg Willi 1991, Riehl-Emde 1998) wurden Paare gefragt, was sie zusammenhält. An den ersten Stellen wurde für die Stabilität einer Beziehung Folgendes genannt:

- 1. die Liebe**
- 2. die Identifikation mit der Partnerschaft**
- 3. Austausch im gemeinsamen Gespräch**
- 4. die persönliche Entwicklung in der Beziehung**

Die Liebe steht im heutigen Beziehungsideal – etwa seit dem Ausgang des 18. Jahrhunderts – am Anfang einer jeden Beziehung. Paare heiraten aus Liebe, Paare bleiben zusammen, weil die Liebe sie trägt und Paare trennen sich, weil die Liebe verloren gegangen ist.

Noch heute sind wir geprägt vom romantischen Liebesideal, welches gekennzeichnet ist durch folgende Merkmale:

- › **Die Einheit von sexueller Leidenschaft und affektiver Zuneigung**
- › **Die Einheit von Liebe und Ehe**

› **Die Elternschaft als Vollendung der Liebe**

› **Die Dauerhaftigkeit der Liebe**

› **Die Ausrichtung auf ein einzigartiges Individuum**

› **Die erwiderte Liebe, die das Glück beider Personen will**

Aufklärung, Emanzipation und Individualisierung sind Errungenschaften der letzten zwei Jahrhunderte. Sie haben dazu geführt, dass sich die Ambivalenzen der Menschen in Liebesbeziehungen erhöht haben. Die hohe Bewertung der Individualität einerseits und das Versprechen von Dauerhaftigkeit andererseits können zum Widerspruch werden. Ebenso ist der Wunsch nach Verschmelzung und der Wunsch, in seiner Einzigartigkeit gesehen und geliebt zu werden, ein Paradox in der Liebesbeziehung.

Neben der Liebesehnsucht und dem damit verknüpften Wunsch, die Liebe dauerhaft zu erleben sind Ehe und Partnerschaft zahlreichen Alltagsansprüchen ausgesetzt. Mann und Frau stehen gleichermaßen vor der Aufgabe, sich in unserer Gesellschaft beruflich zu etablieren und den Lebensunterhalt zu sichern. Die Vater- und Mutterrolle soll aktiv und möglichst ideal gestaltet werden. Individualität und soziale Kompetenz werden in unterschiedlichen sozialen Kontexten notwendig. Die Bewältigung der familiären Aufgaben ist der Kleinfamilie überlassen. Für die Familien in Deutschland wird institutionell und finanziell wenig Entlastung geboten. Diese Anforderungen machen das Paar zum Team, fordern Managementqualitäten und Demokratisierung. Die Liebesbeziehung ist somit heftig strapaziert und partnerschaftliche Qualitäten sind gefragt. Gerade in der Ehe und in einer dauerhaften Paarbeziehung wollen Menschen beides verwirklichen: Liebe und Partnerschaft. Es erscheint sinnvoll, für das Gespräch über die Paarbeziehung diese beiden Beziehungsformen zu trennen, da sie unterschiedlichen Handlungslogiken folgen. Das bedeutet nicht, dass nicht beides miteinander zu vereinbaren sei. Die Liebe benötigt jedoch vielleicht andere Fertigkeiten und Entfaltungsräume als die Partnerschaft.

Astrid Riehl-Emde zeigt in ihrem Buch: „Liebe im Fokus der Paartherapie“, 2003 folgendes Schema, um die Dynamik dieser beiden Beziehungsformen zu beschreiben:



URSULA DANNHÄUSER

LIEBE IST
WENN MAN
TROTZDEM LACHT.

DIE LIEBE – EIN THEMA FÜR DIE PAARBERATUNG (FORTSETZUNG)

LIEBE	PARTNERSCHAFT
Unbewusstes Ein- und Aussteigen	Bewusstes Ein- und Aussteigen (z.B. juristische Form der Ehe, Scheidung)
Irrationalität	Vernunft, Verständnis, dauerhafte Kooperation
Bedingungslosigkeit	Bedingungen werden ausgehandelt, Kompromisse geschlossen, Ansprüche abgeleitet, Regeln festgelegt
Verzicht auf Gerechtigkeit	Anspruch auf Gerechtigkeit
Verzicht auf Gleichberechtigung	Anspruch auf Gleichberechtigung
Verzicht auf Herrschaftsfreiheit: Überwältigung/freiwillige Unterwerfung	Anspruch auf Herrschaftsfreiheit
Kein Tauschhandel; Gabentausch	Austauschverhältnis: Leistung – Gegenleistung
Funktionsspezifisches Sinnangebot	Funktionsunspezifisches Sinnangebot

DIE DYNAMIK DER LIEBESBEZIEHUNG

Bei der Liebe steht die Bedingungslosigkeit im Vordergrund. Es gibt keinen Anspruch auf Gegenliebe. Ein freiwilliges Geben und Nehmen, die Hingabe und die Irrationalität kennzeichnen sie. Die Liebe an sich stellt ein ausreichendes Motiv dar, sich auf eine Paarbeziehung einzulassen, über alle Hindernisse hinweg.

Der Dichter Erich Fried beschreibt dies lyrisch:

**Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe**

**Es ist Unglück
sagt die Berechnung
es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe**

**Es ist oberflächlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe**

DIE DYNAMIK DER PARTNERSCHAFT

„Die Partnerschaft lässt sich als unspezifisches Sinnangebot begreifen, das in der Tendenz für alle sozialen Beziehungen gilt; sie kann jedoch für die Paarbeziehung keinen exklusiven Sinn stiften.“ (Riehl-Emde, ebenda). In der Partnerschaft zählen der Ausgleich und die Gerechtigkeit. Für die Gleichheit der Geschlechter und für die Durchsetzung persönlicher Interessen bietet die partnerschaftliche Bindung eine bessere Gewähr als die Liebe.

BEDEUTUNG FÜR PARKONFLIKTE UND PAARBERATUNG

In Paarkonflikten und in der Paarberatung werden diese beiden Ebenen häufig vermischt. Da wird über Ungerechtigkeit in der Arbeitsverteilung diskutiert, da wird um Verständnis und um feste Regeln gerungen, da stehen Vorwürfe im Vordergrund. Eigentlich ist das Thema die Enttäuschung über die verlorene Liebe. Oder aber es werden Ansprüche und Bedingungen an die Liebe gestellt, eigentlich aber Kompromisse für eine gut funktionierende Partnerschaft gesucht.

Bei der Liebe geht es jedoch mehr um Verstehen, Verzeihen, Hingabe, Vergessen und Vergeben. Die Paarberatung kann einen Raum anbieten, an die Liebesgeschichte des Paares anzuknüpfen. Das Erzählen der eigenen Liebes-

DIE LIEBE – EIN THEMA FÜR DIE PAARBERATUNG (FORTSETZUNG)

geschichte hat an sich schon häufig eine bestärkende Wirkung. Der Mythos des Beginns wird im Erzählen erinnert und gespürt. Aber auch das Gespräch über die individuellen Vorstellungen von der Liebe und die eigenen Sehnsüchte ermöglicht Verstehen.

In der Partnerschaft geht es um Austausch über unterschiedliche Bedürfnisse, um Kooperationsbereitschaft und Kompromisse. Hier wird verhandelt und Emanzipation angestrebt. In der Paarberatung sind da eher Verfahren aus der Mediation hilfreich. Rollenverständnis, Aufgabenverteilung und die Berücksichtigung der individuellen beruflichen und persönlichen Entwicklung für den Alltag des Paares und der Familie sind wichtige Themen.

Sicher stehen diese beiden Aspekte einer Partnerschaft auch in einem wechselseitigen Zusammenhang. Das Erleben von Liebe kann partnerschaftliches Verhalten begünstigen und umgekehrt. Wir erleben aber auch destruktive partnerschaftliche Umgangsformen bei starken Liebesgefühlen und gut funktionierende Partnerschaften mit verllorener Liebe.

Die Liebe lässt sich nicht mit Hilfe einer Beratung wiederherstellen. Es ist jedoch möglich, Entwicklungsräume zu schaffen und Basisfertigkeiten für eine konstruktive Liebesbeziehung und Partnerschaft zu erlernen. So berichtet ein Paar nach einer ersten Beratungssitzung, was es für das Erwecken von Liebesgefühlen benötigt hat:

Th.: Wie ist es Ihnen denn nach unserem ersten Gespräch ergangen? Was haben sie mit dem, was wir gesprochen haben, gemacht? (beide wenden sich einander zu und lächeln)

Sie: wir haben erstmal Liebe gemacht. Das hat sich so ganz spontan ergeben.

Th.: Haben Sie eine Idee, was dazu geführt hat, dass Sie sich wieder nahe gekommen sind?

Er: Als wir nach Hause kamen, da haben wir noch weiter geredet Es hat diesmal sehr schnell geklappt, unsere Tochter ins Bett zu bringen, ... und dann haben wir noch zusammen gesessen.

Th.: Das Gespräch hat sie in Kontakt zueinander gebracht und vielleicht so etwas wie vertraute Nähe hergestellt? Das ist ja eine spannende Frage. Was braucht die Liebe? Manchmal braucht sie vielleicht etwas Vertrautes, Bekanntes, Kontinuierliches, manchmal aber auch etwas Neues, Fremdes?

Sie: (nickt) Das war es viel eher bei mir. Wir reden ja sonst auch. Aber an diesem Abend, hier im Gespräch und zu Hause, da habe ich meinen Mann wieder anders, ja fast ein wenig fremd erlebt, ja das war es bei mir.

Er: ich hatte eher das Gefühl, es war wie früher, wir hatten endlich wieder Zeit, du warst mir wieder vertrauter, näher.

WAS BRAUCHEN LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Das Schaffen von **intimen Räumen**, von „Paarzeiten“ für Gespräch, Begegnung und das Erleben der Andersartigkeit ist notwendig.

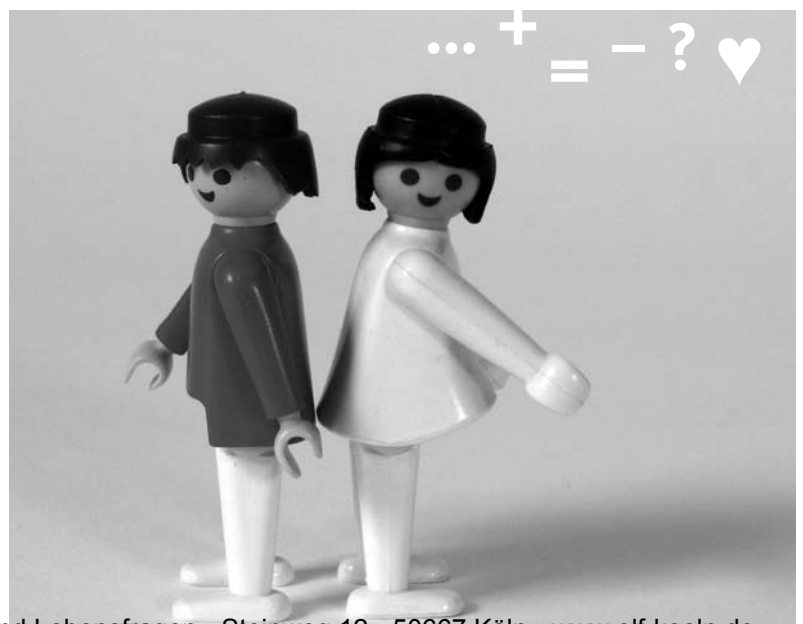
Basisfertigkeiten – darunter sind zu verstehen:

- › die Verbesserung der Kommunikation
- › die Entwicklung einer Streitkultur
- › die Förderung der gegenseitigen Achtung
- › die Verminderung der destruktiv entwertenden Interaktionen

Auf **Spurensuche** zu gehen und die Ressourcen, die bereits gelungenen Entwicklungsschritte in der Beziehungsgeschichte und konstruktiven Krisenbewältigungen zu entdecken, verstärkt das Engagement für die Fortsetzung der Beziehung.

Klare Absprachen und **Vereinbarungen** helfen den Alltag zu gestalten.

LIEBE IST LEBE
LEBEN IST
EIN NEHMEN UND EIN GEBEN
OHNE LIEBE IST ALLES
BEDEUTUNGSLOS



DIE LIEBE – EIN THEMA FÜR DIE PAARBERATUNG (FORTSETZUNG)

LITERATURANGABEN:

ASTRID RIEHL-EMDE:
„LIEBE IM FOKUS DER
PAARTHERAPIE“
(KLETT-COTTA)

JÜRG WILLI:
„PSYCHOLOGIE DER LIEBE“
(KLETT-COTTA)

Für die Liebe braucht es **Versöhnungsrituale** und den Verzicht, nachtragend zu sein. Grundlegend ist ein hohes Maß an **Selbstverantwortung**, sich für die Liebe und Partnerschaft einzusetzen.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Über die Liebe zu reden macht Sinn, da die Liebe eine hohe Bedeutung für die Stabilität der Partnerschaft hat und eine tiefe Sehnsucht der Menschen darstellt. Liebesgefühle können sich verändern. Aus dem Verliebtsein wächst die Liebe, die Bindung, die reife Liebe. Was dies für den einzelnen Beziehungspartner bedeutet, wie er/sie es erlebt, wie mit Gewonnenem und Verlorenem in einer Beziehung umgegangen werden kann, darüber lohnt es sich zu reden.

Es erscheint dabei hilfreich, Liebeswünsche und Partnerschaftserwartungen zu trennen. Hindernisse können so besser verstanden und neue Entwicklungsmöglichkeiten gefunden werden. Die Paarberatung kann dabei einen respektvollen Gesprächsraum bieten.

Ursula Dannhäuser

