

Liebe und Lust

PD Dr. Astrid Riehl-Emde

Vortrag am 26. April 2003 im Rahmen der
53. Lindauer Psychotherapiewochen 2003 (www.Lptw.de)

Sehr geehrte Damen und Herren

Beginnen möchte ich mit zwei Zitaten, die beide mehrere hundert Jahre alt sind: Wie Sie daran sehen, wird der Liebe und der Lust schon von altersher eine starke Antriebskraft zugeschrieben.

| | |
|---|--|
| <p>„Lust und Liebe sind die Fittiche zu großen Taten“ Goethe, Iphigenie auf Tauris, 1 (Pylades)</p> | <p>„Lust und Liebe zu einem Ding macht alle Mühe und Arbeit gering“ (Sprichwort)</p> |
|---|--|

Die Liebe stellt immer eine Relation dar, sie bezeichnet z.B. eine Beziehung zu anderen Menschen: zu einem Partner oder zu einer Partnerin; es gibt die Eltern- Kinder- und Nächstenliebe, es gibt die freundschaftliche Liebe und natürlich die Selbstliebe. Es gibt aber auch die Liebe zu außermenschlichen Objekten: die Liebe zu Tieren, die Liebe zum Beruf, zur Kunst oder Musik, die Liebe zu Landschaften, zur Heimat usw.; schließlich und nicht zuletzt gibt es auch die Liebe zu Gott.

Die Liebe stellt also immer eine Relation dar. Die Lust hingegen ist einerseits eine sehr allgemeine Dimension aller Gefühlserlebnisse. Alle Gefühlserlebnisse und Sinnesreize variieren nach dem Ausmaß des angenehmen bzw. unangenehmen Gefühlstons, der hedonischen Lust-Unlust-Dimension. Die Lust ist andererseits aber auch eine Relation: wir empfinden Lust auf eine Tätigkeit, auf ein Objekt, auf einen Menschen. Es gibt Lust auf Bewegung, auf eine Zigarette; Lust auf Musikhören oder Faulenzen, Abenteuerlust, Lust auf Liebe, Lebenslust, neuerdings sogar wieder die Lust auf Leistung.

Lusterleben ist immer eingebettet in gesellschaftliche Verbote und Gebote. Wir unterscheiden zwischen Lust- und Realitätsprinzip.

Liebe und Lust sind keine harmlosen Emotionen; sie können uns in völlig unpassenden Situationen überwältigen, und auch destruktive Phänomene gehören dazu. Denken Sie nur an Formen sadistisch-masochistischer Liebe oder an die Zerstörungslust.

Weil sich sowohl mit dem Thema Liebe als auch mit dem Thema Lust mühelos eine ganze Woche gestalten ließe, habe ich entschieden, meinen Vortrag auf Liebe und Lust in Paarbeziehungen zu konzentrieren und deren Eignung als Lebensthema/Lebenssinn zu untersuchen.

Liebe und Lust sind der Rationalität wissenschaftlicher Methodik – dem Operationalisieren und Messen – schwer zugänglich. Trotzdem forschen Psychologen seit 25 Jahren darüber, die Soziologen haben die Liebe entdeckt und sogar die Hirnforscher versuchen, Liebe und Lust – zumindest ihre topographischen und biochemischen Grundlagen – dingfest zu machen¹

Liebe und Lust sind oftmals ambivalent und teilweise paradox, nur begrenzt berechenbar. Insbesondere die Liebe gilt als ein Mysterium, auch als etwas Metaphysisches, als etwas, das über das Paar hinauszureichen scheint. Jedenfalls sind auch andere als wissenschaftliche Kategorien notwendig, um sich dem Thema anzunähern, z.B. Dankbarkeit, Demut, Gnade, Hoffnung. Und trotz allen Wissens und aller Ideen geht es m.E. auch darum, immer wieder das Unbegreifliche der Liebe anzuerkennen.

Einige Bestimmungsstücke der Liebe in ihrer romantischen/leidenschaftlichen Form, die auch mit sexueller Lust einhergeht:

- Die Liebe gilt als eine Himmelsmacht, sie ist willentlich nicht oder nur begrenzt kontrollierbar, kann daher weder hergestellt, noch jederzeit beendet werden. Durch Liebe lassen wir uns binden, von Liebe lassen wir uns überwältigen und mit Liebe können wir überwältigen. „The *power* of love“, die der Liebe immanente Macht, hat nichts mit patriarchaler Macht oder mit sexueller Gewalt zu tun.
- Sie läßt die Persönlichkeit in Fluß geraten, macht Veränderung möglich und gibt den Schwung, eine neue Lebensphase zu beginnen und neue Dinge in Angriff zu nehmen. Man kann sie daher als paradigmatisch für tiefgreifende, zu einem Persönlichkeits- und Wertewandel führende Erfahrungen überhaupt betrachten, durchaus vergleichbar mit ... religiösen Bekehrungserlebnissen“ (Person 1990, S.26).
- Die Liebe ermöglicht, innere – und manchmal auch äußere – Barrieren und Tabus zu durchbrechen. Es handelt sich um eine Kraft, die Menschen über sich hinauswachsen läßt, die sie auch dazu bringen kann, mit dem bisherigen Leben (auch einem guten Leben) zu brechen.
- ... nicht immer paßt das leidenschaftliche Ergriffensein zu dem Kontext, in dem man gerade lebt ... Liebe hat auch mit sozialer Willkür zu tun: Sie zwingt das (neue) Paar in ein Spannungsverhältnis zur bisherigen sozialen Ordnung – zur Familie, zur Partnerschaftlichkeit; manchmal auch zur Geschlechterordnung (Hahn und Burkart 2000). Eine Liebesbeziehung bringt daher emotionale und moralische Konflikte mit sich, sie kann in Konflikt mit anderen Werten stehen, mit persönlichen Zielen, mit familiären Belangen und mit ethischen Verpflichtungen.

Diese Bestimmungsstücke zeigen bereits das Potential der Liebe zur Initiierung von Lebensthemen.

1. Einstimmung: Liebe als Lebensthema

1. Beispiel

Robert Schneider, der Autor des Romans „Schlafes Bruder“, erzählte kürzlich in einem Brief an eine Freundin von der dunkelsten Erfahrung seines Lebens², einer Ohnmachtserfahrung in Zusammenhang mit der schmerzlichen Liebe zu einer Frau, die er K. nennt:

¹ Vergl. Spektrum der Wissenschaft, Gehirn und Geist, Nr.3/2002 „Lust und Liebe“; GEO Nr. 12/2002 „Die Logik der Liebe. Die Wissenschaft ergründet das Wesen der Zweisamkeit.“

² ZEIT Nr.52, 18.12.2002, „Ich habe einen Traum“, S.64.

„..... nie hat ein Mensch mein Herz so tief und existentiell berührt. Dreieinhalb Jahre lang meinte ich, mein Glück hänge nur von ihrem Ja ab, von ihrer Gegenliebe. Für sie – es sind ihre eigenen Worte – war es eine Affäre, durchaus in dem Wunsch, mich lieben zu können. Sie beendete damals gerade ihr Studium der Rechtswissenschaften in Philadelphia, und ich dachte, sie angenehm zu überraschen, wenn ich bei ihrer Promotion als Überraschungsgast auftreten würde. Die Überraschung war ich allerdings mir selbst, wie sich herausstellen sollte:

... als ich den Telefonhörer in die Hand nahm, um K. die Nachricht von meiner Ankunft mitzuteilen, vernahm ich nur ihr Band. Ich besprach es, und ich weiß noch genau, wie meine Stimme zitterte, hinterließ also meine Nummer (im Hotel), setzte mich auf das noch unberührte Bett und wartete.

Es dunkelte allmählich ein. Es war ein regnerischer Frühlingsabend. Ich hatte Hunger, aber gleichzeitig Angst, ihren Anruf zu versäumen. Also saß ich und wartete. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich so auf dem Bett gesessen und die zugezogenen Vorhänge angestarrt habe. Jedenfalls, der Anruf kam nicht. Als es finster wurde und ich das Licht anmachte und wie betäubt auf und ab ging, eine Zigarette nach der anderen rauchte und noch immer kein Klingeln die Einsamkeit meines Zimmers durchbrochen hatte, beschloss ich, in ein Taxi zu steigen und die Adresse meiner Sehnsucht aufzusuchen. Ich läutete an der Tür. K. öffnete und machte mir sogleich die bittersten Vorwürfe. Sie war überhaupt nicht angetan, so und auf diese Weise von mir überfallen zu sein. Ich kam gar nicht mehr dazu, darauf hinzuweisen, daß ich eigens aus Europa und nur für diesen, ihren großen Tag ...

Noch nie habe ich mich so ohnmächtig gefühlt wie vor K.s Tür. Mir wurde buchstäblich Nacht vor den Augen, und ich meinte, wirklich ohnmächtig zu werden. Ich besaß nichts mehr, in dem ich mich hätte verbergen können: keine Worte, kein Lächeln, keine Trauer, keine Wut, keinen Schuldigen, keinen Namen. Ich hatte nichts mehr außer mir selbst. Und das genügte nicht.

Also ging ich in mein Hotel zurück, oder ich trieb vielmehr dahin, denn ich weiß noch, daß ich auf dem Weg dorthin meine Schuhe verloren hatte. Erst im Zimmer vermochte ich dann endlich zu weinen. Ich saß wieder auf meinem Bett und ahnte plötzlich, daß es nicht meine Aufgabe gewesen war, K. zu besuchen, sondern daß ich nach Philadelphia hatte fahren müssen, um mir selbst zu begegnen, meiner ältesten Wunde: dem Gefühl des Ungeliebtseins. Es war die dunkelste Ohnmachtserfahrung meines Lebens, und ich rechne es K. heute noch hoch an, daß sie mich – vielleicht auch nur aus purer Hilflosigkeit – nicht angerufen und auch nicht durch falschen Trost getröstet hat. Sie hatte nämlich ein unglaubliches Talent, mir nichts zu ersparen.

Ich habe diese Ohnmachtserfahrung noch oft gemacht. Meine Freunde schüttelten den Kopf und waren ratlos. Noch einige Male bin ich nach Philadelphia und dann nach New York gereist, wo K. jetzt lebt. Anfänglich noch immer in der Hoffnung, ihre Liebe zu gewinnen, schließlich, um herauszufinden, was diese Liebe in mir ausgelöst hat. Und darauf bin ich stolz: Ich habe mich aus meiner wohligen Höhle hinausgewagt in die Nacht und nach dem Stern gegriffen, der mir am hellsten leuchtete. Ich habe ihn nicht bekommen. Aber ich habe es versucht. Ich habe aufs Neue Zeugnis von mir abgelegt und habe zu dieser Liebe gestanden. Ich habe mich riskiert.

Ohnmachtserfahrungen gibt es so zahlreiche, wie es Menschen gibt auf der Welt. Es sind ungeheuerliche Dunkelheiten, darin die Hoffnung ohne Sinn wird, das Leben sinnlos, nämlich lose von dem Sinn, den wir ihm geben möchten. Es sind vollkommen rechtlose Seelenzustände, wo nicht einmal mehr gut und böse oder richtig und falsch wohnt. Aber eines weiß ich seit meiner ganz privaten Ohnmachtsnacht: Als es mir gelang, diese Nacht durchzuwachen, sie zu bestehen, die unerfüllte Hoffnung auszutruern, ohne in Fatalismus oder Zynismus zu versinken, als mir das gelang, ging ich ungleich reicher und wissender in den Tag“

Der junge Mann alias Robert Schneider ist in dieser unerwiderten Liebesbeziehung seiner alten Wunde des Ungeliebten wieder begegnet. Die Freunde waren ratlos, ihnen als Außenstehenden war schnell klar, daß er bei K. keine Chance hat. Sie fanden sein Verhalten wahrscheinlich irrational, vielleicht sogar dumm, „mehr desselben“ ohne Lösung, wahrscheinlich werden sie irgendwann gedacht haben, ihm sei nicht zu helfen und werden es aufgegeben haben, mit ihm darüber zu reden. Das persönliche Lebensthema läßt sich daran erkennen, daß der Protagonist mehrfach die schmerzhafteste Erfahrung, abgewiesen zu werden, wiederholt. Er sucht eine Chance, anders als zuvor mit der Ohnmachtserfahrung umzugehen. Statt davonzulaufen setzt er sich seiner existentiellen Krise aus, zuerst durch sein Ringen mit K., dann durch sein Ringen mit sich selbst, und am Ende hat es sich für ihn gelohnt. Ich finde, die Lösung überzeugt auch deswegen, weil er K. nicht beschuldigt, es ihr sogar anrechnet, daß sie ihn

nicht durch falschen Trost getröstet hat. Er entbindet sie damit aus der Verantwortung für den eigenen Schmerz. Er kommt zu einer Lösung, die ihm in zukünftigen Liebesbeziehungen neue Freiheiten geben wird. Diese Geschichte zeigt, wie eine unerwiderte Liebe die persönliche Entwicklung anregen kann.

Genau genommen ist nicht die Liebe sein Lebensthema. Vielmehr ist die Liebesbeziehung das Medium, in dem persönliche Lebensthemen inszeniert werden, hier die frühe biographische Erfahrung des Ungeliebtseins. Die Liebesbeziehung ist generell gut geeignet als Medium für die Gestaltung persönlicher Lebensthemen, weil gerade die Beziehungen zu nahen, vertrauten Personen Wünsche und Sehnsüchte hervorlocken und besonders verletzlich machen. In der Aussage von C.G. Jung, daß die Liebe nicht nur zu den großen Freuden, sondern auch zu den großen Leiden der Menschheit gehört, allerdings sei letzteres weniger bekannt, kommt m.E. das Potential der Liebe zur Inszenierung von Lebensthemen hervorragend zum Ausdruck.

Was Robert Schneider in dieser Geschichte beschrieben hat, läßt sich auch exemplarisch für einen therapeutischen Prozess begreifen, in dem mit einem Lebensthema gearbeitet wird. Er ist seinen Weg allerdings ohne therapeutische Hilfe gegangen. Doch ob mit oder ohne Psychotherapie: die Auseinandersetzung mit diesem Lebensthema wird nicht ein- für allemal abgeschlossen sein. Beim nächsten Mal, wenn es wieder virulent wird, wird er vermutlich besser gerüstet sein, mehr Optionen zur Verfügung haben, weil die gelungene Bewältigung eine Ressource für seine Zukunft darstellt.

Vermutlich sind Liebe und Lust nicht für jede Person das Medium zur Gestaltung persönlicher Lebensthemen: Liebe und Lust konfrontieren uns allerdings – den einem mehr, die andere weniger – mit allgemeinen Lebensaufgaben, zu denen auch ganz zentral der Umgang mit Ambivalenzen und Paradoxien gehört, allgemein: sie konfrontieren uns mit der ganzen Dialektik, die Liebe und Lust immanent ist. Ich werde dies noch verdeutlichen.

2. Die Inflation von Liebe und Lust als Lebensthema/Lebenssinn

Aktuelle repräsentative Befragungen in den alten und neuen Bundesländern (Brähler und Richter 2000) zeigen, daß die auf Liebe basierende Paarbeziehung nicht nur bei jungen Menschen, sondern in allen Altersstufen die bevorzugte Option ist (wichtiger als Berufserfolg und Kinder). Und die Ansprüche an die Paarbeziehung sind enorm hoch, weshalb auch die Rede davon ist, daß wir in eine „Liebesfalle“ geraten sind. Denn zwei Werte müsse in Einklang gebracht werden: der Wunsch nach Dauer und der Wunsch nach hoher emotionaler Qualität der Beziehung. Ohne persönliches Glück verliert die Beziehung schnell an Wert, die Konsequenz daraus ist die sequentielle Monogamie bzw. die Lebensphasen-Partnerschaft. Diese Formen sind nicht unbedingt Ausdruck von Bindungslosigkeit oder Beziehungsunfähigkeit; sie sind oftmals die Konsequenz des hohen Stellenwerts der Beziehung für das persönliche Glück, die Konsequenz des hohen Anspruchs.

Aktuelle Meinungsumfragen zeigen, daß die große Liebe und das Gefühl enger Verbundenheit heute sogar wichtiger sind als Sex. Dies gaben in einer Umfrage des Meinungsforschungsinstitut „Emnid“ die Mehrheit der Frauen (75.2%) und gut 2/3 der Männer (68%) an. Cas Wouters (1997) sprach von der „Wandlung der Lustbalance“: die Balance zwischen der Sehnsucht nach Sexualität und der Sehnsucht nach Liebe hat sich eindeutig hin zur Liebe verschoben. Die Liebe hat „Hochkonjunktur“ (Beck 1990), weshalb Liebesfragen für sehr viele Menschen zu existentiell brennenden Fragen werden, nicht nur für Außenseiter oder für Liebesheroen, so wie im 19. Jahrhundert.

Ulrich Beck schrieb von der Gleichzeitigkeit wachsender Scheidungsziffern und des Hungers nach der Liebesidylle, eigentlich ein paradoxer Befund. „Es entsteht ein Suchen, ein Wissens- und Hoffnungshorizont der Liebe, der seine eigene Gewalt gegen alle Realität und Erfüllbarkeit entwickelt“, ganz so als ob die Liebe zur Befreiung in die wirkliche Existenz verhelfen soll (ebd. S.228). Beck hat eine interessante Hypothese aufgestellt, weshalb das so sein könnte: „Eine Epoche, die sich auf der Höhe ihrer technisch gewendeten Rationalität sozusagen in die Liebe verliebt hat, liefert sich aus an das wohl letzte nicht rationalisierbare (Glücks-)Ziel, das sich dem Zugriff der Moderne entzieht und gerade daraus seine Verführung, seine Nacheiferer und Glaubensanhängerschaft bezieht“ (ebd. S.262). Weil Liebe und Lust nicht oder nur sehr begrenzt organisierbar und rationalisierbar seien, auch des-

wegen hätten sie eine solche Bedeutungssteigerung erlebt.

Es gibt aber auch noch eine andere Hypothese zu diesem Phänomen der Bedeutungssteigerung: Von Ulrich Beck (1990) stammt auch der Satz, die Liebe stehe heute im Rang einer "irdischen Religion". Sowohl die Liebe als auch die Religion sind Schlüssel aus dem Käfig der Normalität³. Die Liebe soll heutzutage die Sinnstiftung bieten, welche die Religion für viele nicht mehr hat. Und die Relevanz der Liebe werde um so überwältigender, je stärker die Individualisierung voranschreitet. Sie sei die Utopie der Gegenindividualisierung, sie sei auf gemeinsame Selbstentfaltung ausgerichtet. Hierzu paßt auch die „Sehnsucht nach fragloser Geborgenheit“ angesichts der gewachsenen Flexibilisierung der Arbeitswelt, von der Rosmarie Welter-Enderlin gestern an dieser Stelle gesprochen hat.

Liebe und Lust haben eine enorme Bedeutungssteigerung erfahren; Lust ist beinahe zur Pflicht geworden und steht gleich hinter der Liebe in Rang 2 eines Sinnstifters.

Im Dt. ist „Lust“ mehrdeutig – grundsätzlich lassen sich unterscheiden:

Lust auf etwas: Empfinden eines Bedürfnisses, wenn wir etwas anstreben; Wunsch nach Annäherung an einen Lust vermittelnden Gegenstand/Person. Appetitive Lust. (Sexualspannung: ich habe Lust, verspüre Drang, Verlangen ..) und

Lust bei etwas: gekoppelt mit Befriedigung, wenn das Ziel erreicht ist; konsumatorische Lust.

Gunter Schmidt aus Hamburg, der seit Jahrzehnten den soziokulturellen Wandel in heterosexuellen Beziehungen empirisch beforcht, bevorzugt an Studentenkollektiven, interpretiert die aktuelle Entwicklung als Versuch, die Widerspenstigkeit der Lust zähmen zu wollen, sie kontrollierbarer zu machen, sie der eigenen Autonomie unterzuordnen. Nach Schmidts empirischen Befunden (2000, 2003) ist nämlich das „Genießen des Verlangens“, also die appetitive Lust, dabei, die Orgasmusfixierung abzulösen. Während früher der Orgasmus zentral war, ist er heute nicht mehr so wichtig bzw. nach der amerikanischen Sexualwissenschaftlerin Leonore Tiefer sogar ein Zeichen, daß man endlich aufhören kann! Zygmund Baumann brachte die Sache auf den Punkt: Verlangen verlangt nicht nach Befriedigung, Verlangen verlangt Verlangen.

Bitte überprüfen Sie, ob das, was Zeitgeist-Demographen sagen, auch für Sie und Ihre Patientinnen und Patienten zutrifft!

Angesichts dieser Bedeutungssteigerung, der Glücks-Erwartung bis hin zur Sinnstiftung durch Liebe und Sexualität - Sexualität als Symbol der "unio mystica .." und Transzendenz - erheben viele Therapeuten warnend den Finger: damit könne die Paarbeziehung nur überfordert werden; es wird sogar ein allgemeines Sinn-Defizit vermutet (Jellouschek 2003). Ich ziehe die Perspektive vor, daß die Dominanz eines Weges zur Sinnstiftung für alle leicht in Terror ausartet, weswegen die Optionen für Sinn-suche und Sinnstiftung vermehrt werden sollten! Wo kämen wir auch hin, wenn wir denen, die (gerade) nicht lieben oder ungeliebt sind, ein sinnvolles Leben absprechen? Außerdem ist es wichtig, zwischen Wohl (=materielle Sicherheit, physische Gesundheit, landläufig "Glück") und Heil zu unterscheiden: bei den heutigen Glücks-Erwartungen geht es in der Regel um das Streben nach Wohlfühlglück, in dem die mit dem Heil verbundenen Sinnfragen, die meist auch mit Leiden einhergehen, keinen Platz haben.

Der Hinweis auf diese sozio-kulturellen Phänomene liegt mir sehr am Herzen: Denn was zum Lebens-thema wird, hat nicht nur mit der spezifischen Biographie zu tun, sondern auch mit sozio-kulturellen Entwicklungen. Liebe und Lust sind einerseits sehr persönliche Themen, andererseits in ihrer heutigen Dominanz und der damit verbundenen Verheißung von Lebenssinn auch strukturell mitbedingt (Ent-traditionalisierung der Liebe; Zwang, eine eigene Biographie aufzubauen und gegen die Ansprüche

³ Auf die Berührungspunkte zwischen Liebe und Religion wurde schon von vielen Seiten hingewiesen. So beschrieb zum Beispiel Max Weber die Liebe als Konkurrentin der Religion, weil sie ähnliche Sinnbedürfnisse erfülle (zit. Burkart 1998, S.30); "Ekstase" ist ein Phänomen, das sowohl aus dem religiösen als auch aus erotischen Erlebnisbereich bekannt ist; und auch das "ozeanische Gefühl", in dem das Einssein mit dem großen Ganzen erlebt wird bzw. die Grenze zwischen dem Ich und einem anderen verschwimmt, kann beiden Erlebnisbereichen zugerechnet werden.

der Nächsten und Liebsten durchzusetzen; Notwendigkeiten, sich jenseits tradierter Männer- und Frauenrollen freizuschwimmen). Hinzukommt, daß auch durch die innere Logik von Liebe und Lust, über die noch zu sprechen sein wird, persönliche Entwicklungen herausgefordert werden, die nicht nur mit der ganz persönlichen Biographie zu tun haben. Die eigene Biographie, insbesondere zurückliegende Erfahrungen in Zusammenhang mit Liebe und Lust, bestimmen aber die Bewältigung dieser Herausforderungen mit.

3. Liebe als Lebensthema/Lebenssinn

Die Liebesbeziehung zwischen zwei Personen liegt im Wesen des Menschen. Künstler, Dichter und Schriftsteller haben seit jeher in ihren Werken die Liebe zum Thema gemacht und damit auch unser Erleben von Liebe mitgestaltet.

Bis zum 12. Jahrhundert blieb die Liebe/erotische Leidenschaft literarisch im Faktisch-Biographischen verhaftet (Haug 2001), im Sinne einer Geschichte machenden Idee - die romantische Liebe als Idee für einen Lebensentwurf - wurde sie erst nach dem 12. Jahrhundert faßbar und bis zum ausgehenden 18. Jahrhundert nur von Minoritäten als Motiv für die Partnerwahl genutzt. Erst seit Ausgang des 18. Jahrhunderts wurde die Liebe zum Prinzip der Partnerwahl. Sie war damit nicht mehr nur eine unter anderen gleichberechtigten Möglichkeiten, sondern wurde als soziale Erwartung institutionalisiert. Das bedeutet, daß man sich verlieben mußte, um legitimerweise heiraten zu können; und bald folgte daraus auch der Umkehrschluß: daß man die Ehe nicht verweigern kann, wenn man liebt (Leupold 1983). Eheschließung und Eheleben wurden zunehmend zur Privatsache der Beteiligten, der Einfluß der Kirchen und der Einfluß von Eltern und Verwandten auf Partnerwahl und Eheleben nahmen ab.

Wie in der Liebe ein Lebensthema gestaltet werden kann, hat uns der Zürcher Literaturwissenschaftler Peter von Matt (1999) gezeigt:

3.1. Liebe als existentielle Krise

Nach der literaturwissenschaftlichen Analyse über „Die Liebe in der Literatur. Zur Dramaturgie einer Himmelsmacht“ (von Matt 1999) können im Ablauf einer Liebesgeschichte drei mögliche Krisen inszeniert werden: die Krise der Selbstwerdung (Initiation, Erwachsenwerden), die Krise im Konflikt mit sozialer Macht (Familie, Staat) und die Krise von metaphysischer Dimension (Weltvertrauen, Sinn, Zuversicht).

In der Literatur werden diese Krisen gelöst oder die Protagonisten scheitern. Das heißt: wenn es um Selbstwerdung geht, kommt es entweder zur Verwandlung oder die Person bleibt im Prozeß der Initiation stecken; analog wenn es um die Verwandlung des Paares geht, kommt es entweder zum Beziehungswandel oder mindestens einer von beiden blockiert „die gemeinsame Verwandlung in eine neue Zelle intimer Gemeinschaft und Arbeit“ (ebd. S.377). Wenn es um Konflikte mit sozialer Macht geht, kommt es entweder zur Versöhnung mit den Vertretern sozialer Macht, z.B. mit der Familie, oder die Rigidität der sozialen Institution setzt sich gegen das Zusammenfinden bzw. Zusammenbleiben des Paares durch, und die Versöhnung scheitert. Und bei den Krisen von metaphysischer Dimension geht es um eine gewisse Erlösung von den Konflikten um Weltvertrauen, Sinn und Zuversicht; oder die Erlösung scheitert und die Menschen bleiben in metaphysischen Konflikten stecken. Diese Analyse zeigt, daß nicht nur die Krise der Selbstwerdung eine in Liebesbeziehungen enthaltene Option ist, sondern daß es auch andere gibt.

Die Liebe in der Literatur repräsentiert also existentielle Krisen. Werden die Krisen gelöst und führen zu Verwandlung, Versöhnung oder Erlösung, beinhalten sie die Möglichkeit, mit den realen Paradoxien der Liebe freier umzugehen. Daß Liebeskrisen gelöst werden können, entspricht der entwicklungsorientierten Perspektive von der Liebe als einem möglichen Weg des individuellen Wachstums oder sogar zu einem aufeinander bezogenen Entwicklungsschritt von beiden, zu einem Beziehungs-

wandel, der die Verbindung bereichert und vertieft. Die Protagonisten können aber auch scheitern!

4. Liebe und Lust

2. Beispiel

Bisher weiß keiner genau, wie der Transformationsprozeß der Liebe im Laufe einer dauerhaften Partnerschaft aussieht, es gibt allenfalls idealtypische Vorstellungen darüber (Willi 2002); klar ist aber, daß für den Entwicklungsprozeß die Bewältigung von Liebesenttäuschungen sehr wesentlich ist. Daß der Transformationsprozeß der Liebe gelingen kann, zeigt Ihnen der folgende kurze Filmausschnitt:

Filmausschnitt aus dem Dokumentarfilm „Grey Sex“

Er: Die Lust in so intensiver Form miteinander zu erleben, schafft eine dauerhafte Verbindung.

Sie: Ich sehe das etwas anders. Ich finde, daß es einem ein angenehmes Gefühl gibt, zu wissen, daß man immer noch gewollt wird, begehrt wird. Als junges Mädchen mit einer guten Figur weiß man, daß man gut aussieht, aber wenn man älter wird und etwas schlaff und ein paar Pfunde mehr hat als zuvor, fragt man sich, ob man noch so anziehend ist. Aber Frank sagt, daß er das nicht bemerkt. Ich sage immer, da hast du mehr zum Schmusen. Es ist schön zu wissen, daß man noch gewollt und gebraucht wird und man möchte auch selbst geben, ein schönes Gefühl.

Er: Ich merke es schon. Aber ich sage es nicht.

Sie: Du siehst es also. Das sagst du mir nicht.

Er: Ich sage es dir jetzt.

Sie: ja, jetzt

Er: und ich kenne deine Maße in etwa, deine Kleidergröße

Sie: das glaube ich nicht

Er: jedesmal, wenn wir einkaufen gehen, ist es eine Nr. größer

Sie: ja, ich sage dir nicht, welche Kleidergröße ich jetzt trage. Es geht darum, wie ich es empfinde. Es ist schön zu wissen, daß man sich braucht, sich noch will und froh ist. Daß man Verlangen noch stillen kann, das ist schön. Wir sind glücklich.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen beim Ansehen des kurzen Filmausschnitts gegangen ist, ich jedenfalls habe den Eindruck, daß die beiden sich lieben. Die Ehefrau spricht ganz zentrale Elemente der Liebe an: sie fühlt sich (noch) gewollt und begehrt - auch gebraucht - und sie genießt den Wunsch zu geben. Es ist gut vorstellbar, daß bei diesem Paar die sexuelle Lust des einen die des anderen stimuliert; eine gute Erfahrung, in der anderen Person Lust auslösen zu können und dabei auch die eigene Lust zu steigern. Ihr Wunsch zu geben sei „ein schönes Gefühl“: Geben gilt als Ausdruck der Zuneigung, dient der Stiftung des sozialen Bandes. Mit dem Austausch von Gaben geht gleichsam ein Austausch von Gefühlen einher. Dieses Geben hat nichts zu tun mit einem reziproken Tauschhandel, in der Liebe werden nicht Wert oder Preis aufgerechnet, die Gabe hat vielmehr einen symbolischen Wert.

Wir können davon ausgehen, daß dieses Paar schon verschiedene Übergänge im Lebenszyklus bewältigt hat und daß jeder für sich und beide zusammen einen erträglichen Weg gefunden haben, mit den typischen Ambivalenzen in Liebesbeziehungen umzugehen, die intrapsychisch als Gleichzeitigkeit von Wünschen und Befürchtungen erlebt, aber teilweise auch interpersonell ausgetragen werden. Beispielweise besteht der Wunsch nach Nähe und gleichzeitig die Befürchtung vor Verlust der eigenen Grenzen; der Wunsch nach Geborgenheit und die Furcht vor Abhängigkeit. Insbesondere im Erleben der sexuellen Lust die Sehnsucht nach Hingabe und Verschmelzung, aber auch die Befürchtung, die eigene Autonomie zu verlieren; der Wunsch nach dem Ungewöhnlichen, Ekstatischen und Unkontrollierten, gleichzeitig die Furcht vor Kontrollverlust und Wahnsinn.

Die beiden sind im Laufe der Zeit wahrscheinlich zu einer Liebe gekommen, die sich als spezielle Form der Bindung betrachten läßt, als eine Kombination aus Zuneigung, Freundschaft, Sexualität, Verpflichtung („commitment“), gemeinsamer Problembewältigung und einem von beiden Partnern

Seite -7-

geteilten sozialen Netz aus Kindern, Freunden und Nachbarschaft (Grunebaum 1997; Willi 1991).

Wie Sie gesehen haben, geht es aktuell um ein allgemeines Lebensthema, um den Umgang mit dem alternden Körper, im Videoausschnitt betrifft dies den Körper der Frau. Wir erahnen die Wirksamkeit des Klischees "Männer reifen, Frauen altern". Aus tiefenpsychologischer Sicht handelt es sich dabei um einen Mythos, der kollektive Ängste und Wünsche beider Geschlechter zum Ausdruck bringt. Das körperliche Altern der Frau, insbesondere weibliche Falten, erinnern möglicherweise zu sehr an die ambivalente Beziehung zur eigenen Mutter. Der Mutter mit dem Älterwerden - dem eigenen wie dem der Partnerin - ohne zu große Angst auch wieder näher zu kommen, setze eine ausreichend gute Beziehung zur Mutter und eine gelungene Ablösung von ihr voraus (Frick-Bruder 1998). Mit dieser Lebensaufgabe, dem Umgang mit den alternden Körpern, ist das Paar beschäftigt.

Er sagt, daß er ihren alternden Körper durchaus bemerkt, v.a. ihre Pfunde, aber er spreche nicht darüber. Sie weiß nun, daß er es weiß, aber sie verrät ihm die aktuelle Kleidergröße trotzdem nicht. Beide gehen spielerisch damit um. Dies ist ein gelungenes Beispiel für Diskretion und Geheimnis, Undeutlichkeit und Phantasie, entscheidende Elemente von Liebe und Lust. Am wichtigsten ist ihr das Gefühl mit und zu ihrem Mann, und das stimmt. Beide fühlen sich in Liebe und Lust verbunden; dies stellt übrigens eine wichtige Kontextbedingung für körperliches und seelisches Wohlbefinden dar (Riehl-Emde 1998, 2003).

Unser Paar wirkt glücklich und dankbar für das, was sie miteinander teilen. Möglicherweise erfolgt dies auch in Anbetracht früherer Krisen, die sie zusammen bewältigt und die ihre Beziehung vertieft haben; vielleicht spielt auch hier schon ein Bewußtsein für die Endlichkeit des Lebens rein, das der Sexualität nochmal neue Qualitäten beimischen kann. Vermutlich ist auch ihr sexuelles Leben keinesfalls ohne Konflikte verlaufen. Vielleicht konnten sie die sexuelle Lust mit Freude und Dankbarkeit annehmen, aber auch etwaige Schwankungen akzeptieren und möglicherweise hatten sie es in ihrer Beziehung leicht, neugierig zu bleiben und sich überraschen zu lassen von den eigenen sexuellen Wünschen und denen des Partners. Vielleicht haben sie auch einfach nur Glück gehabt?

4.1. Zur Logik der sexuellen Lust

Die Phänomenologie und Empirie, inzwischen sogar auch neurowissenschaftliche Befunde (Bartels & Zeki 2000), sprechen dafür, daß Liebe und sexuelle Lust nicht zwangsläufig miteinander gekoppelt sind. Vor allem dem romantischen Liebesideal aus dem 19. Jahrhundert haben wir es zu verdanken, wenn in unseren Idealvorstellungen die sexuelle Lust untrennbar an die Liebe gebunden ist (Lenz 1998). Es ist nicht selbstverständlich, daß man die Person, die man liebt, auch sexuell begehrt. Ebenso wenig, wie es selbstverständlich ist, daß man mit der Person, auf die man sexuell Lust hat, auch sprechen kann!

Wenn man Fachleuten glauben will, so ist es eher die Ausnahme, ein Glücksumstand in „festen“ Beziehungen, wenn sich die „Sexualität der Lust“ nicht ganz verabschiedet hat und punktuell die sog. „Sexualität der Zugehörigkeit“ (Willi 2002) ergänzt. Wie ist es diesem Paar gelungen, Liebe und Lust lebendig zu halten? Läßt sich diese Ausnahme überhaupt erklären?

Die sexuelle Lust steckt voller Paradoxien: was leicht zu haben ist, wird als Lustobjekt leicht unattraktiv; ein Objekt, das sich annähert und entzieht, bleibt attraktiver. In der Zeit des Überflusses werden die Wünsche knapp, wir werden des Objektes leicht überdrüssig. Und die sexuelle Lust scheint oft wenig Rücksicht auf unser Leben, unsere Bedürfnisse und die von anderen zu nehmen; sie wirkt sehr unabhängig. Anhand der folgenden Tabelle 2 sehen Sie, daß die sexuelle Lust eigenen Gesetzmäßigkeiten folgt, die sich von denen der festen Beziehung unterscheiden, ihnen sogar diametral entgegengesetzt gegenüberstehen: Die Paarbindung im Sinne einer dauerhaften, verbindlichen, berechenbaren Interaktion schafft Vertrauen und eine emotionale Heimat. Die Bezeichnung des Partners als "Individuum mit Heimcharakter" (Meyer-Holzappel 1940) ist sehr treffend für ein ideales Bindungsobjekt. Das sexuelle Begehren hingegen gilt als kurzlebig, nur begrenzt berechenbar, oftmals ambivalent und

teilweise paradox: Es zielt auf sexuelle Befriedigung, läßt jedoch nach, sobald Gewißheit über die Befriedigung besteht; zuviel Gewißheit behindert sogar das Begehren. Ein gewisses sexuelles Desinteresse könnte also der Preis für die sichere Bindung sein.

Tabelle 1
Partnerbindung vs. sexuelles Begehren in „festen“ Paarbeziehungen (Clement 2001)

| Paarbindung | Sexuelles Begehren/Lust |
|--|---|
| Beziehungswirklichkeit dauerhaft, fest, in weiten Teilen organisierbar | Beziehungswirklichkeit flüchtig, nur begrenzt organisierbar |
| berechenbar | begrenzt berechenbar bis unberechenbar |
| Eindeutig (gefühlsmäßig nicht ambivalenzfrei) | Mehrdeutig, ambivalent (Lust nicht eindeutig, verführbarkeit) |
| Mit Dauer intensiver, reicher durch Geschichte | Mit Dauer weniger intensiv, Geschichte ist weniger wichtig, wird weniger kommuniziert |

Wenn wir es ernst nehmen, daß die sexuelle Lust relativ unabhängig und nicht zu domestizieren ist, brauchen wir es eigentlich gar nicht zu versuchen, sie bei diesem Paar zu erklären. Wir können die beiden allenfalls beglückwünschen zu einem Phänomen, das letztlich unbegreiflich ist. Ich will aber noch einen Schritt weiter gehen:

4.2. Sexuelle Lust als Lebensthema in der Paarbeziehung

Es ist Ihnen sicher aufgefallen, daß die Frau in ihrem ersten Satz eine eigene Position bezieht: sie sehe das mit der sexuellen Lust etwas anders als ihr Mann. Sie wirkt wie eine Frau, die für sich und ihre eigenen Bedürfnisse sorgen kann, dabei jedoch auch die des Gegenübers im Blick hat. Diese Aussage ist Ausgangspunkt für Überlegungen, wie auch die sexuelle Lust in festen Beziehungen zu einem prototypischen Weg persönlicher Entwicklung werden und zum Beziehungswandel beitragen kann.

Sexuelle Lust ist oftmals verbunden mit Themen wie Schuld, Scham, Angst, Dominanz, Unterwerfung, Aggressivität und Bemächtigung, Kontrollverlust, aber auch mit dem mehr oder weniger komplizierten Verhältnis zum Körper. Insofern kann die sexuelle Lust innerhalb der Beziehung zu einem Lebensthema werden bzw. als Medium für ein persönliches Lebensthema dienen und damit ein prototypischer Weg persönlicher Entwicklung sein.

Es gibt jedoch auch noch eine andere Perspektive für das Paarleben: Sexualität und sexuelle Lust dürfen nicht mit Paar-Sexualität gleichgesetzt werden. Ein Großteil des sexuellen Lebens hat wenig mit der Paarbeziehung zu tun: Masturbation; Sexualität mit früheren oder potentiell anderen Partnern; sexuelle Träume und Phantasien, die sich meist auf unbekannte, vage Partner beziehen oder auf solche, mit denen keine Beziehung gewünscht ist oder wo es sogar einer Katastrophe gleichkäme, sich auf die Beziehung einzulassen. Zwei Partner verfügen also in der Regel über ein viel breiteres Spektrum an sexuellen Möglichkeiten als sie in ihrer Beziehung leben.

In der Regel kommt es in der ersten Zeit der Paarbeziehung zu erotischen Abstimmungsprozessen, die meist ganz subtil ablaufen: zwei Partner tasten ihr sexuelles Spektrum, die Vorlieben und Wünsche ab und finden meist relativ schnell heraus, wo das eigene Begehren vom anderen beantwortet wird und wo nicht. Es kommt dann in der Folge häufig zu dem, was Clement (2001) die „freundlichekooperative Reduzierung der sexuellen Wünsche auf den kleinsten gemeinsamen erotischen Nenner“ bezeichnet. Gerade die Kooperation, die Kompromisse im Sexuellen können dafür ausschlaggebend sein, daß die Differenzen im Begehren zweier Partner tabuisiert werden und es dann im weiteren Beziehungsverlauf zu Lustlosigkeit kommt.

Sexualität kann zu einem prototypischen Weg persönlichen Wachstums offenbar dann werden, wenn Paare das Risiko eingehen, den kleinsten gemeinsamen Nenner zu verlassen. Dabei geht es ganz wesentlich um das Spannungsfeld von ungelebter Phantasie und gelebtem Verhalten, wie ein neuer sexualtherapeutischer Ansatz zeigt (Schnarch 1991, 1997; Clement 2001). Inhaltlich und emotional stehen Paare dabei vor der angstmachenden Herausforderung, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede ihrer beiden sexuellen Spektren neu auszubalancieren. Es geht um die Nutzung eines Entwicklungspotentials, das in der sexuellen Differenz liegt, also genau in dem Segment des erotischen Potentials, das bisher nicht miteinander geteilt bzw. gelebt wurde. Lebendige sexuelle Lust und Leidenschaft haben also - bei aller Unberechenbarkeit - auch etwas mit individueller Differenzierung zu tun. Es ist dabei keineswegs das Ziel, die beiden Spektren deckungsgleich zu machen, allenfalls den gemeinsamen Bereich etwas zu vergrößern. Es geht v.a. darum, wieder ein Bewußtsein dafür zu schaffen, daß das sexuelle Spektrum jeder Person noch mehr umfaßt als das, was geteilt wird. Es wird also etwas „gezündelt“ mit der Fremdheit beider Partner. Die Paradoxie der gemeinsamen erotischen Entwicklung – gleichsam eine Schwellensituation und ein zentrales Element von Beziehungswandel, nicht nur von erotischer Entwicklung – besteht darin, daß die bisherige Gemeinsamkeit (der Kompromiß) erst einmal aufgekündigt werden muß, damit sie auf einer anderen Ebene neu entwickelt werden kann⁴. Dieser Entwicklungsschritt geht mit Risiken einher, ist faszinierend und ängstigend zugleich, und oftmals überwiegt die Angst vor dem Verlassen der sicheren Basis. Deswegen wird ein solcher Schritt meist nicht freiwillig gemacht, sondern ausgelöst durch äußere Ereignisse/Krisen, denen man nicht mehr ausweichen kann. Es gilt zu Recht als Risiko, daß das Trennende die Gemeinsamkeit überwiegen kann.

Doch wenn Paare es riskieren, eine gewisse Offenheit zu bewahren, weniger Kompromisse zu machen, und den Blick auf Unerwartetes und Ungewöhnliches in der Beziehung (bei sich und beim Partner) zu behalten, haben sie möglicherweise einen kleinen Schlüssel in der Hand, um sexuelle Lust auch in einer „festen“ Beziehung lebendig zu halten. Es ist also sozusagen Gift für die Beziehung, wenn beide davon ausgehen, den anderen und die gemeinsame Sexualität genau zu kennen.

Auf einen Punkt gebracht, könnte die Botschaft lauten: Bleiben Sie immer ein bißchen unverheiratet!

5. Liebe und Lust als Wege persönlicher Entwicklung

Die Zwischenmenschlichkeit ist nicht nur das Krisenfeld der Liebe, sondern auch ein Grund für ihre Krisenanfälligkeit, wie der Basler Philosoph Hans Saner (1999) geschrieben hat. Ich möchte Ihnen zum Abschluß noch einen Eindruck geben von der immanenten Logik der Liebe, die zeigt, welchen Herausforderungen liebende Menschen gegenüberstehen.

Zwei liebende Personen sind zugleich Subjekt und Objekt der Liebe, also Liebende und Geliebte. Der einzelne ist immer der Unsicherheit ausgesetzt, daß es keine Garantie für die Konstanz und Dauer der Gefühlszuwendung gibt, weder seiner eigenen noch der der geliebten Person. Ganz Subjekt sind wir wieder darin, wie wir damit umgehen, daß der andere uns nicht mehr liebt! Das hat uns Robert Schneider vorgemacht. Wir sind nicht Herr über die Gefühle der anderen Person. Die Sicherung der Liebe durch Machtausübung ist nie absolut möglich, allenfalls kann eine gewisse Kontrolle über das Verhalten (den Körper), aber nicht über die Seele (Metaphysisches) ausgeübt werden. Und selbst wenn Machtausübung einen Besitz sichern kann, ist sie fatal für die Liebe: Zum einen wertet der Liebende durch Hervorkehrung seiner Überlegenheit die geliebte Person ab und beraubt sich damit selbst der Möglichkeit, die geliebte Person bewundern und idealisieren zu können. Zum anderen kann das, was mit Macht eingefordert wird, nicht mehr als freiwilliges Geschenk erlebt werden und verdirbt so die Möglichkeit, sich geliebt zu fühlen bzw. der Liebe zu trauen.

Die Liebe läßt sich nicht fordern, weder ihr Maß noch ihre Art. Deswegen hat bereits Hegel die Dop-

⁴ Aus bindungstheoretischer Perspektive bedeutet dies, allzuviel Vertrautheit in Frage zu stellen und anstelle der Bindungs- die Explorationsseite zu aktivieren.

pelrelation so ausgelegt, daß wir uns in der Liebe „gewinnen“, indem wir uns in einem Anderen „aufgeben“ und „vergessen“ (Saner 1999). Idealtypisch ist die Liebe sowohl altruistisch als auch egoistisch: sie ist beides zugleich und steht jenseits dieses Gegensatzes. Ähnliches gilt für das Spannungsverhältnis von Autonomie und Bindung: Lieben heißt ein höheres Maß an Bindung und zugleich ein höheres Maß an Autonomie zu erleben (Burkart 2000, S.177).

Von den sog. menschliche Grundantinomien ist die existentielle Sehnsucht die wichtigste für unser Thema: Liebe bedeutet Aufhebung der existenziellen Einsamkeit, die – mythologisch gesprochen – aus der von Plato überlieferten Teilung der Kugelwesen herrührt. Liebe gilt folglich als universelles menschliches Phänomen, das mit irrationalen Erwartungen bezüglich Einheit und Identität mit der anderen Person einhergeht. Während zuviel Nähe in Langeweile und Gleichgültigkeit umschlagen kann - "Die Bindung, nach der die Liebesbeziehung natürlicherweise strebt, gräbt ihr auch das Grab" (Wyss 1988, S.82) - , ist diese existentielle Sehnsucht nie aufhebbar, weil es keine Nähe gibt, die sie ganz zu erfüllen vermag. "In der Sehnsucht enthüllt sich die Liebe als Mangel leiden, als Leiden an der Unmöglichkeit, sich je zu erfüllen" (ebd. S.114).

Speziell auf die Sexualität des Paares bezogen ist das von Aristoteles überlieferte Zitat: „omne animal triste post coitum“; es geht um die Traurigkeit nach dem sexuellen Akt aufgrund des Erlebens, daß das völlige Einssein zwischen Liebenden mißlingt. Dies ist eine Antwort auf die menschliche Grundantinomie, daß wir Menschen zugleich Einzelwesen (getrennt von anderen) und Sozialwesen (mit den anderen, besonders mit der geliebten Person verbunden) sein wollen.

Weil es so schwierig ist, die der Liebe und Lust immanenten Paradoxien und die eigenen Ambivalenzen zu bewältigen und mit den daraus erwachsenden Enttäuschungen zu leben, evtl. auch noch gesellschaftlich-soziale Schwierigkeiten zu meistern, deswegen ist Lieben und der Erhalt einer Liebesbeziehung eine schwierige Aufgaben, eine der schwierigsten menschlichen Aufgaben überhaupt, wie manche Autoren meinen (z.B. Wyss 1988). Sich-Verlieben und die Beziehung „rechtzeitig“ wieder zu beenden, sei demgegenüber einfach. Es sei ein Lernprozeß und ein konstanter Balanceakt, die Liebe nicht an der ihr immanenten Widersprüchlichkeit scheitern zu lassen.

Wenn die Bewältigung einer Liebeskrise helfen kann, mit den realen Paradoxien und Widersprüchlichkeiten der Liebe freier umzugehen, kann es nicht darum gehen, diese zu beseitigen, sondern „nur“ darum, neue Möglichkeiten im Umgang zu gewinnen. In den Paradoxien, mit denen uns Liebe und Lust konfrontieren, liegt immer auch eine gewisse Tragik, die nicht beseitigt werden kann. In der Psychotherapie können wir den Patienten helfen, diese Paradoxien und Ambivalenzen anzuerkennen, vielleicht sogar sich ihrer zu erfreuen; ihnen auf jeden Fall zu helfen, die Idee aufzugeben, frei von inneren Widersprüchen sein zu wollen.

Die Liebe und auch die sexuelle Lust können zur persönlichen Entwicklung beitragen, sie können ein Medium sein, in dem sich Lebensthemen inszenieren. Weil Liebe und Lust Bindung schaffen, behalten sie auch das Potential, an den Themen dranzubleiben statt wegzulaufen; über die Auseinandersetzung mit einem Lebensthema können jedoch auch Liebe und Lust in Mitleidenschaft gezogen werden. Zwischenmenschliche Liebe und Lust sind nicht die einzigen Wege für die Inszenierung von Lebensthemen und Sinnsuche. Andere Optionen sollten wieder stärker ins Bewußtsein kommen.

Es ist menschlich, daß wir - neben all unseren Ressourcen - immer etwas unzulänglich sind und bleiben, auch in der Kunst von Liebe und Lust. Anders ausgedrückt: Jeder Mensch ist in seiner Potenz zu aktiver Hingabe eingeschränkt, und jeder trägt Fehlerwartungen in bezug auf die Gefühlszuwendung der anderen in sich. Das Mehr oder Weniger, das sich in der Interaktion zweier Menschen in ihrem jeweiligen Kontext konstellierte, bestimmt die Chance für den Erhalt der Liebesbeziehung mit. Und trotz aller Schwierigkeit zeigt unser letztes Paar, daß solche Chancen auch genutzt und gestaltet werden können.

Einen Trost für Ungeliebte verdanke ich dem Philosophen Wilhelm Schmid (2003): „Das Leben ohne Liebe unterscheidet sich in einem wichtigen Punkt nicht wesentlich vom Leben mit ihr: Es bedarf der

Pragmatik. ... Pragmatik .. ist die Insel, auf die sich die Schiffbrüchigen des Lebens und der Liebe immer retten können. Auch der Mensch, der ohne Liebe lebt.“

Gefährlich sind auch einseitige Mythologien, worauf ich noch mit speziellem Blick auf die allgemeine Entwicklungsorientierung in der Psychotherapie hinweisen möchte: Der große Mythos unserer Zeit ist nach wie vor der Fortschritt, auch der Fortschritt auf seelischem Gebiet. Implizit wird dabei angenommen, daß Entwicklung immer eine Verbesserung bedeutet, daß man sich vom Undifferenzierten hin zum Differenzierteren, Reiferen entwickelt. Auch dieser Fortschrittmithos ist einseitig und kann sogar schädlich sein; auf jeden Fall stellt er nicht die einzige Möglichkeit dar, die menschliche Entwicklung zu verstehen⁵ (Guggenbühl-Craig 1986).

Schlusswort

Es gibt sehr viele Definitionen von Liebe: mannigfaltige Gefühle werden als Liebe beschrieben, die Liebe steckt voller immanenter Widersprüchlichkeiten, und Menschen lassen sich nicht gern von anderen vorschreiben, was Liebe ist (Riehl-Emde 2003). Mir persönlich gefällt eine konstruktivistische Perspektive sehr gut: Bereits Stendhal (1822) hat im Bild der Kristallisation die Idealisierung der geliebten Person beschrieben als „Tätigkeit des Geistes, in einem jeden Wesenszuge eines geliebten Menschen neue Vorzüge zu entdecken“. Auch Simmel (1907) bezeichnete die Liebe als eine der großen „Gestaltungskategorien des Daseienden“.

Die Liebe im Alter zeigt besonders deutlich, daß hinter dem Objekt der Liebe mehr steht als nur das Objekt in seiner Begrenztheit, weil sie nicht gefördert oder verstärkt wird durch äußere, ästhetische und biologische Faktoren wie Schönheit, Jugend, erotische Ausstrahlung oder Sozialprestige (Guggenbühl-Craig 1999). Die Liebe verändert ganz offensichtlich den Beobachter und seinen Blick. Die Imagination bzw. die Phantasie ist an jeder Art von Liebe, ob sie verwirklicht, idealisiert oder imaginär ist, entscheidend beteiligt. Vielleicht kennen Sie auch die Geschichte des alten Mannes, der seine an Alzheimer erkrankte Frau sehr liebevoll pflegt und auf die Frage, was ihm dies ermöglicht, antwortet: „Sie ist eben immer noch mein kleines Mädchen“⁶

Die Liebe verändert den Beobachter und seinen Blick. Luhmann (1982) hat von sehender Blindheit gesprochen. Andere sind optimistischer und meinen, die Liebe mache sehend, in der Liebe werde der Mensch als das, was er gemeint ist, gesehen und geliebt. Der Betrachter verändert seinen Blick und kann hinter dem körperlich Verfall die „ewige Seele“ erkennen (Guggenbühl-Craig 1999). Dies ist weniger absurd als es zunächst klingt; denn wenn wir schon nicht recht verstehen können, was die Liebe wirklich ist, ist es ja auch nicht unsinnig anzunehmen, daß sich dahinter etwas versteckt oder daß auf etwas angespielt wird, das bei oberflächlicher Betrachtung nicht zu sehen ist.

„In diesem Sinne wäre also die Liebe das Gegenteil von Projektionen; Liebe würde ... sich nicht täuschen lassen durch die Defizienzerscheinungen des Menschen. Liebe wäre die Fähigkeit, diesen ewigen Menschen zu sehen, zu erleben und dann eben zu lieben. Auch das Destruktive, das Unheimliche des Partners wird gesehen; scharf, aber als Teil des ganzen Menschen. Letzteres erklärt zum Teil auch die ungeheure Ambivalenz, die sich in jedem Liebesverhältnis findet“ (Guggenbühl-Craig 1999, S.416).

Den „ewigen Menschen“ zu sehen ist also keineswegs einseitig oder beschönigend.

Es geht aber nicht nur um den Blick auf die andere Person: Den Blick durch die imaginierten Augen

⁵ Fortschrittmithologie wäre durch Untergangsmithologie zu ergänzen, extrem formuliert bei Ulrich Horstmann „Das Untier, Konturen einer Philosophie der Menschenflucht“: der Autor spekuliert, ob es nicht immer Ziel des Menschen gewesen sei, die Erde zu einem öden Mond zu machen, sich selbst und alle anderen Lebewesen zu vernichten.

⁶ Spark N (1996) Wie ein einziger Tag. Wilhelm Heyne Verlag, München
Bayley J (2000): Elegie für Iris. C.H.Beck, München

der geliebten Person auf sich selbst zu richten, birgt die Chance, auch sich selbst in den besten Möglichkeiten zu sehen und zu zeigen. Dadurch trägt die Liebe dazu bei, daß zwei Menschen zumindest zeitweise tatsächlich über sich hinauswachsen können. In diesem Zusammenhang wird manchmal gesagt, die Liebe sei das stärkste und positivste Gefühl, zu dem Menschen fähig sind.

Literatur

- Beck U.** (1990) Die irdische Religion der Liebe. In: Beck U, Beck-Gernsheim E: Das ganz normale Chaos der Liebe. Suhrkamp, Frankfurt/Main, S. 222-266
- Brähler E., Richter H.-E.** (2000) Das psychologische Selbstbild der Deutschen im Giessen-Test zur Jahrhundert-Wende. In: Decker O, Brähler E (Hrsg) Deutsche – 10 Jahre nach der Wende. Psychosozial 80: Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 47-51
- Burkart G.** (1998) Auf dem Weg zu einer Soziologie der Liebe. In: Hahn K, Burkart G (Hrsg) Liebe am Ende des 20. Jahrhunderts. Studien zur Soziologie intimer Beziehungen. Leske und Budrich, Opladen, S. 15-49
- Burkart G.** (2000) Arbeit und Liebe. Über die Macht der Liebe und die Arbeit in der Partnerschaft. In: Hahn K, Burkart G (Hrsg) Grenzen und Grenzüberschreitungen der Liebe. Studien zur Soziologie intimer Beziehungen II. Leske und Budrich, Opladen
- Clement U.** (2001) Systemische Sexualtherapie. Z Sexualforsch 14: 95-112
- Grunebaum H.** (1997) Thinking about Romantic/Erotic Love. Journal of Marriage and Family Therapy 23: 295-307
- Guggenbühl-Craig A.** (1986) Der Mythos des Fortschrittes als Beispiel eines schädlichen, einseitigen Mythos. In: ders. Die närrischen Alten. Betrachtungen über moderne Mythen. Schweizer Spiegel Verlag, Raben-Reihe, Zürich, S.65-70
- Guggenbühl-Craig A.** (1999) Liebe im Alter und das Hohelied. Familiendynamik 24: 409-418
- Haug W.** (2001) Tristan und Lancelot. Das Experiment mit der personalen Liebe. in: Meier H, Neumann G (Hrsg) Über die Liebe: Ein Symposium. Piper, München, S. 197-233
- Jellouschek H.** (2003) Anforderungen der Gegenwart an die Paartherapie. Kontext, im Druck
- Lenz K.** (1998) Romantische Liebe – Ende eines Beziehungsideals? In: Hahn K, Burkart G (Hrsg): Liebe am Ende des 20. Jahrhunderts. Leske und Budrich, Opladen, S. 65-85
- Luhmann N.** (1982) Liebe als Passion. Zur Codierung von Intimität. Suhrkamp, Frankfurt/Main
- Meyer-Holzappel M.** (1940) Triebbedingte Ruhezustände als Ziel von Appetenzhandlungen. Die Naturwissenschaften 28: 273-280
- Person E.** (1990) Lust auf Liebe. Rowohlt, Reinbek (Original: Dreams of Love and Fateful Encounters. The Power of Romantic Passion. WW Norton and Company, New York 1988)
- Riehl-Emde A.** (1998) Die Liebe – eine vernachlässigte Dimension in Paartherapie und Eheforschung. Untersuchung zur Qualität und Stabilität von Ehen mit Hilfe eines neu entwickelten Fragebogens an "normalen" Paaren und an Paaren in Paartherapie. Habilitationsschrift, Universität Zürich

- Riehl-Emde A.** (2003) Liebe im Fokus der Paartherapie. Klett-Cotta, Stuttgart
- Saner H.** (1999) Über die Liebe zu außermenschlichen Objekten und ihren Folgen für das Leben. Familiendynamik 24: 383-394
- Schmid W.** (2003) Der Ethikrat – philosophische Hilfestellungen (86. Folge). Diesmal für: Ungeliebte am Valentinstag. ZEIT Nr.8, 13.2.2003
- Schmidt G.** (Hrsg) (2000) Kinder der sexuellen Revolution. Kontinuität und Wandel studentischer Sexualität 1966-1996, Psychosozial-Verlag, Gießen
- Schmidt G.** (2003) Sexualität und Kultur: Soziokultureller Wandel der Sexualität. Vortrag an der Universität Zürich, 3.4.2003. Wird erscheinen in: Hornung R, Buddeberg C, Bucher T (Hrsg) (2004) Sexualität im Wandel, Reihe Zürcher Hochschulforum, Band 36
- Schnarch D.** (1991) Constructing the Sexual Crucible. Norton, New York
- Schnarch D.** (1997) Passionate Marriage: Love, Sex and Intimacy in Emotionally Committed Relationships. Norton, New York
- Simmel G.** (1907) Fragmente aus einer Philosophie der Liebe. In: Dahme HJ, Köhnke KC (1985) (Hrsg) Schriften zur Philosophie und Soziologie der Geschlechter. Suhrkamp, Frankfurt/Main, S. 183-186
- Stendhal** (d.i. Henri Beyle) (1822) De l'Amour. Deutsch von Walter Hoyer: Über die Liebe. Insel Verlag 1975, 1.Aufl.
- von Matt P.** (1999) Die Liebe in der Literatur. Zur Dramaturgie einer Himmelsmacht. Familiendynamik 24: 369-381
- Willi J.** (1991) Was hält Paare zusammen? Rowohlt, Reinbek
- Willi J.** (2002) Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Klett-Cotta, Stuttgart
- Wouters C.** (1997) Wandlungen der Lustbalance: Sexualität und Liebe seit der sexuellen Revolution. In: Klein G, Liebsch K (Hg) Zivilisierung des weiblichen Ich. Suhrkamp, Ffm, S.72-105
- Wyss D.** (1988) Lieben als Lernprozeß. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen, 3.Aufl.

PD Dr.phil. Dipl.-Psych. Astrid Riehl-Emde
 Stellvertretende Leiterin der
 Abteilung für Psychosomatische Kooperationsforschung und
 Familientherapie der Universitätsklinik Heidelberg
 Bergheimer Strasse 54, D - 69115 Heidelberg