Sind Langzeitbeziehungen ein Auslaufmodell?

Überlegungen zu Liebe und Ehe
in Gegenüberstellung zu Phänomenen unserer schnelllebigen Zeit
wie Online-Dating, Polyamorie und Singledasein unter
logotherapeutischem Blickpunkt

Diplomarbeit

eingereicht von

Andrea Kerschbaumer

an der
EALP - Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie
unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

Frohnleiten, im Dezember 2019

1. Korinther, 13 / Hohelied der Liebe

Wenn ich mit Menschen – und mit Engelzungen redete und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle.
Und wenn ich weissagen könnte und wüßte alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, also daß ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.
Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib brennen und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.

Die Liebe ist langmütig und freundlich; die Liebe eifert nicht; die Liebe treibt nicht Mutwillen; sie blähet sich nicht;
sie stellet sich nicht ungebärdig; sie suchet nicht das Ihre; sie lässet sich nicht erbittern; sie trachtet nicht nach Schaden;
sie freuet sich nicht der Ungerechtigkeit; sie freuet sich aber der Wahrheit;
sie verträget alles, sie glaubet alles, sie hoffet alles, sie duldet alles.
Die Liebe höret nimmer auf, so doch die Weissagungen aufhören werden, und die Sprachen aufhören werden, und die Erkenntnis aufhören wird […]
[…] Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

Gewidmet allen Menschen,
die ich je liebte und noch liebe,
die mich je liebten und noch lieben,
die ich noch lieben werde und mich noch lieben werden,
und allen, denen ich je begegnet bin und noch begegnen werde,
und für die unsere Begegnung einen Eindruck in unseren Herzen hinterlassen hat.

ES LEBE DIE LIEBE, zum vollen Preis,
den sie uns kostet, denn ohne sie wäre alles nichts!

Inhalt

1. Einleitung und Motivation 5
2. LIEBE? 6
   2.1. Begrifflichkeit 6
      2.1.1. Agape 7
      2.1.2. Storgä 7
      2.1.3. Philia 7
      2.1.4. Eros 7
      2.1.5. Minne 7
   2.2. Frankls Menschenbild 8
   2.3. Frankls Blick auf die Liebe 9
3. Die Paarbeziehung – früher und heute 11
   3.1. Zurück zum Ursprung 11
   3.2. Ehe als Zweckgemeinschaft 11
   3.3. Die romantische Beziehung 13
   3.4. Die Liebesheirat 13
      3.4.1. Superheld 14
      3.4.2. Wunderweib 15
      3.4.3. Klar an der Realität vorbei 16
   3.5. Alles neu…oder WAS JETZT? 16
      3.5.1. Pornographie 17
      3.5.2. Online-Dating 17
      3.5.3. Polyamorie 18
      3.5.4. Singledasein 19
4. Ein Hoffnungsschimmer am Horizont 20
   4.1. Die Verliebtheit am Anfang 20
   4.2. Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen 20
   4.3. Eigenständigkeit beider Partner 21
   4.4. Ausgleich zwischen Geben und Nehmen 21
   4.5. Sich in den anderen hineinversetzen 21
   4.6. Gut miteinander verhandeln 21
   4.7. Gut miteinander kooperieren 22
   4.8. Gemeinsame Anliegen und Ziele 22

5. Fallbeispiele 23
5.1. „Ich kann mich nicht binden – und DU bist schuld“ 23
5.2. „FESTgebunden…und allein“ 25
5.3. „Hand in Hand, für lange Zeit…doch plötzlich…entglitten…?“ 27
5.4. „Gemeinsam stark, verbunden und doch frei – ein Leben lang“ 29
6. Schlussbemerkungen 31
Quellenverzeichnis 33
Eidesstattliche Erklärung 34

1. Einleitung und Motivation

Sind Langzeitbeziehungen noch „zeitgemäß“?
Sind sie noch „überlebensfähig“ in unserer schnelllebigen Zeit, mit unserer „Wegwerf-Mentalität“? Um welches Geheimnis wissen diejenigen, die verstehen, sie auf Dauer stabil zu halten?

Was mittlerweile für sehr viele Dinge des täglichen Gebrauchs gilt – billig in der Anschaffung, kurze Nutzung, emotionslose Entsorgung – gilt das nun auch schon für menschliche (Liebes-) Beziehungen?
Welche neuen Lebensformen und Liebesbeziehungen sind heutzutage denkbar und realisierbar? Welche Vor- und Nachteile ergeben sich dabei? Wie hoch ist der „Preis“ für die jeweils gewählte Form? Diese und ähnliche Fragen stelle ich mir nicht erst, seit ich selbst Single bin, das ist nun seit fast 3 Jahren der Fall.
Nein, dieses Thema beschäftigt mich wahrscheinlich schon seit der Pubertät und den ersten Gesprächen mit Freundinnen sowie meinen ersten eigenen Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht. Seither hat es mich immer am meisten interessiert, was da so passiert zwischen zwei Menschen, die Magie, die Anziehung, die Erwartungen, die Hoffnungen, die Kämpfe – jeder mit sich selbst und gegen den anderen – die Verletzungen, der Schmerz, die Freude, die Lebendigkeit…DIE LIEBE!
Was ist Liebe denn überhaupt? Welche Ausformungen gibt es? Warum gehen wir überhaupt Beziehungen ein?
Was haben Traditionen, Rollenbilder, Idealvorstellungen, Wertewandel, neue Technologien mit uns und unseren Liebesbeziehungen gemacht?
Auf keinen Fall werde ich mich der Illusion hingeben, mit dieser Arbeit auch nur im Entferntesten einen Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen zu können bzw. zu wollen.

Aber ich werde versuchen, einen kleinen Teilbereich zu beleuchten, mir eigene Gedanken zu machen und Betrachtungsweisen zum Thema von Viktor Frankl zu analysieren und vielleicht (wenn auch nur für mich selbst und für mein eigenes Leben und Lieben) zu einem Schluss zu kommen.

Und ganz bestimmt werde ich diesem faszinierenden Thema meine zukünftige berufliche Aufmerksamkeit widmen und mich hier als Beziehungs-, Paar- und Sexualberaterin mit ganzem Herzen engagieren.

2. LIEBE?

„Mich dünkt", sprach Zeus im Rat der Götter, „ich habe ein Mittel, dass es weiterhin Menschen gibt, aber dass es sie schwächt, damit sie von ihrem wüsten Wesen ablassen. Ich schneide einen jeden mittendurch." Sprach's und schnitt die Menschen, die Mann und Weib in einem Körper waren, so der Länge nach durch, wie man Birnen zum Einlegen durchschneidet. Als nun das ursprüngliche Wesen entzweigeschnitten war, ging jede Hälfte voller Sehnsucht nach ihrem Gegenstück auf die Suche. Sie umschlangen sich mit den Armen und verflochten sich miteinander im Verlangen, zusammenzuwachsen. Sehnsucht und Drang, ein Ganzes zu sein, heißt Eros.

Platon, Gastmahl

Die „Ur-Trennung" – ist sie der Grund für unser Suchen? Für unser Leid? Für all den Schmerz, den die Liebe uns verursachen kann? Waren wir Menschen einst wirklich „vollkommen und ganz" und deshalb drauf und dran, mächtiger zu werden als die Götter selbst?

So stellt es zumindest die griechische Mythologie dar und wer schon einmal wahrlich geliebt hat oder auch nur verliebt war (dass das nicht dasselbe meint, darauf werde ich etwas später noch genauer eingehen) wird sich erinnern, für Momente das Gefühl gehabt zu haben, GANZ zu sein…endlich…oder wieder…

Wer sie kennt, versucht alles, um sie zu halten, wer sie nicht kennt, versucht alles, um sie zu erfahren…

Die Liebe lässt sich nicht erzwingen, lässt sich nicht „wollen" – sie geschieht…sie kommt und geht…

Gibt es etwas, das wir tun können, aktiv, willentlich, um sie zu erhalten, oder sind wir ihr „ausgeliefert", ist sie willkürlich und das Glück, das mit ihr kommt nur „a Vogerl", wie der Volksmund sagt, flüchtig und kurzlebig?

Eine Anleitung, ein Rezept zu finden, um dem Geheimnis der Liebe ein Stückchen näher zu kommen, das würden wir uns doch alle wünschen, oder?

Gibt es das denn?

2.1. Begrifflichkeit

Seit jeher beschäftigt sich die Menschheit mit dem Phänomen der LIEBE in all ihren Facetten. Von (durchaus auch pornografischen) römischen Wandmalereien vor Jahrtausenden bis hin zur Weltliteratur und hinein in Volkslied, Klassik und Zeitgenössisches…die Liebe und alles, was mit ihr zu tun hat, ist ein zentrales Thema in allen menschlichen Kulturen und Gesellschaften.

Kein Wunder, ist sie doch die Grundlage unseres Lebens, daraus entstehen wir und sie beschert uns die unterschiedlichsten Gefühle in einer Vielfalt und Intensität, wie kaum eine andere Emotion dazu im Stande ist.

Wahrscheinlich gibt es ebenso viele verschiedene Vorstellungen davon, was LIEBE ist, wie es Menschen auf dieser Erde gibt, wir alle tragen eine Ahnung davon als Archetyp in uns, vergleichbar etwa mit dem Wort „Baum“, das sofort ein ganz persönliches Bild vor unserem geistigen Auge erscheinen lässt.

Hier ein Auszug verschiedener Begriffe und ihre kurze Beschreibung:

2.1.1. Agape

Dieser Begriff steht oft für die universelle Liebe, die Liebe zu „Gott“ – ich meine hier keine spezielle religionsgeprägte Vorstellung eines höheren Wesens, sondern mehr das „Wissen“ um Spiritualität, die wir in bestimmten Momenten wahrzunehmen im Stande sind – diese gefühlte Einheit, die Verbindung zu uns selbst und zu anderen und zu allem, aus dem wir hervorgehen und das uns umgibt.

2.1.2. Storgä

Storgä bezeichnet die Liebe eines Kindes zu seinen Eltern und der Eltern zu ihren Kindern, aber auch die geschwisterliche Liebe, Bruder-/Schwesterliebe, tiefe Verbundenheit und Zuneigung innerhalb einer Familie. Jedoch ist Blutsverwandtschaft für diese Art der Liebe keine Grundvoraussetzung.

2.1.3. Philia

Mit Philia meint man die freundschaftliche Hinwendung zu anderen Menschen, ein Dasein für den anderen, sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen, sich oft ein Leben lang begleiten und stärken.

(Häufig werden Storgä und Philia wie Synonyme verwendet.)

2.1.4. Eros

Eros meint die körperliche Liebe, also die sexuelle Anziehung, die zwei Menschen empfinden, hetero- wie homosexuell, und die auf die körperliche Vereinigung abzielt.

2.1.5. Minne

Den Begriff der Minne möchte ich hier deshalb anführen, weil ich das Gefühl habe, dass es ihn in seiner Bedeutung wieder (oder immer noch) gibt, dazu mehr unter Punkt 3.5.2. dieser Arbeit.

Gemeint ist hier die (unglückliche, weil unerhörte und unerfüllte) Liebe zu einer (früher aus Standesgründen) unerreichbaren (oft verheirateten) Frau.

2.2. Frankls Menschenbild

Viktor Frankl mit seinen logotherapeutischen Ansätzen setzt die höchsten Maßstäbe und Ansprüche an das Menschsein, an jeden Einzelnen.

Mit der Einführung der „geistigen Dimension“, die rein uns Menschen inne ist und uns vom Tier unterscheidet, gibt er uns allein die Verantwortung, die Zügel in die Hand zu nehmen und unser Psychophysikum sinnvoll und bewusst entscheidend zu lenken wie ein Reiter sein Pferd.

Mit unserem freien Willen sind wir aufgefordert, unseren schicksalhaften Bereich zu akzeptieren und anzunehmen und geleitet von unserem „Sinnorgan Gewissen“ unseren persönlichen Freiraum selbstbestimmt mit SINN zu füllen und zu gestalten. Das Leben fordert uns heraus, uns selbst so zu leben, wie wir gemeint sind und das zu verwirklichen, was nur WIR zu vollbringen im Stande sind. Jeder von uns ist EINZIGARTIG und EINMALIG, ausgestattet mit Talenten und Fähigkeiten, die es in dieser Kombination noch nie zuvor gegeben hat und auch nie wieder geben wird.

Wir werden aufgefordert, „….trotzdem JA zum Leben (zu) sagen…“ (Frankl 1997), trotz Defizite und unangenehmer Erfahrungen in der Vergangenheit nach vorn zu blicken und die beste Version von uns selbst zu werden. Dies entlässt automatisch alle Mitmenschen, insbesondere die Herkunftsfamilie, aus der Pflicht und vor allem aus der „Schuld“, es erlöst uns aus der Opferrolle und gibt uns Handlungsspielraum. Es erfordert, jeden Tag eine Wahl zu treffen und schließt somit logischerweise gleichzeitig ein, auf alle anderen Wahlmöglichkeiten bewusst zu verzichten. (vgl. Lukas 2014 und Schechner/Zürner 2016)

2.3. Frankls Blick auf die Liebe

Aus diesem Menschenbild heraus erklärt sich sehr deutlich Frankls allerhöchster Anspruch an die Liebe.

Persönlich hatte er in seinem Unglück offenbar das große Glück, die wahre Liebe sogar 2 Mal zu treffen. Nach dem so schmerzvollen Verlust seiner jungen Frau, die im Konzentrationslager ums Leben gekommen war, musste er eine weitere seiner Theorien am eigenen Leib auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen: Selbst der Tod kann wahre Liebe nicht beenden und so fühlte er sich ihr oft sehr nahe und sie führten sogar Zwiesprache, während seiner eigenen Haft gab ihm dies die Kraft, weiterzuleben und nach seiner Heimkehr sicher auch einen wesentlichen Impuls, sein Leben trotz ihres Todes bestmöglich zu gestalten.

Er und seine 2. Frau Eli waren bis zu seinem Tod in wahrer Liebe verbunden.

Frankl sagt, dass der Mensch sich selbst nur im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person verwirklicht. Die Liebe erfasst laut Viktor Frankl den Partner nicht nur in seiner ganzen Menschlichkeit, sondern darüber hinaus vor allem in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit, also im Gesamten und unaustauschbar, und das heißt: als **Person**. (Frankl 2014, S 178 ff)

Der körperliche Akt der sexuellen Vereinigung mit dem geliebten Menschen ist mehr als reine Triebbefriedigung, er ist der Ausdruck der Liebe auf allen Ebenen.

Frankl postuliert, dass die wahre Liebe Treue und Exklusivität konsequenterweise mit sich bringt, weil das erotische Begehren auf eben diese eine Person gerichtet ist und nicht durch ein beliebiges „Objekt“ gestillt werden kann. Unter den Faktoren, die am meisten zu Potenz und Orgasmus beitragen, rangiert die Liebe als der höchste. Das Ende einer Liebe ist somit seiner Ansicht nach auch untrennbar mit der Verminderung der Lust verbunden.

Wo die Sexualität aber kein Ausdruck der Liebe zwischen zwei Personen ist, sondern zum Mittel zum Zweck verkommt, kann dieser Lustgewinn nur triebhaft oberflächlich und kaum nachhaltig sein, der „Hunger“ nach wahrer Nähe und Erfüllung bleibt ungestillt.

Frankl erklärt sein Stufenmodell im Hinblick auf die Sexualität in einem Vortrag folgendermaßen:

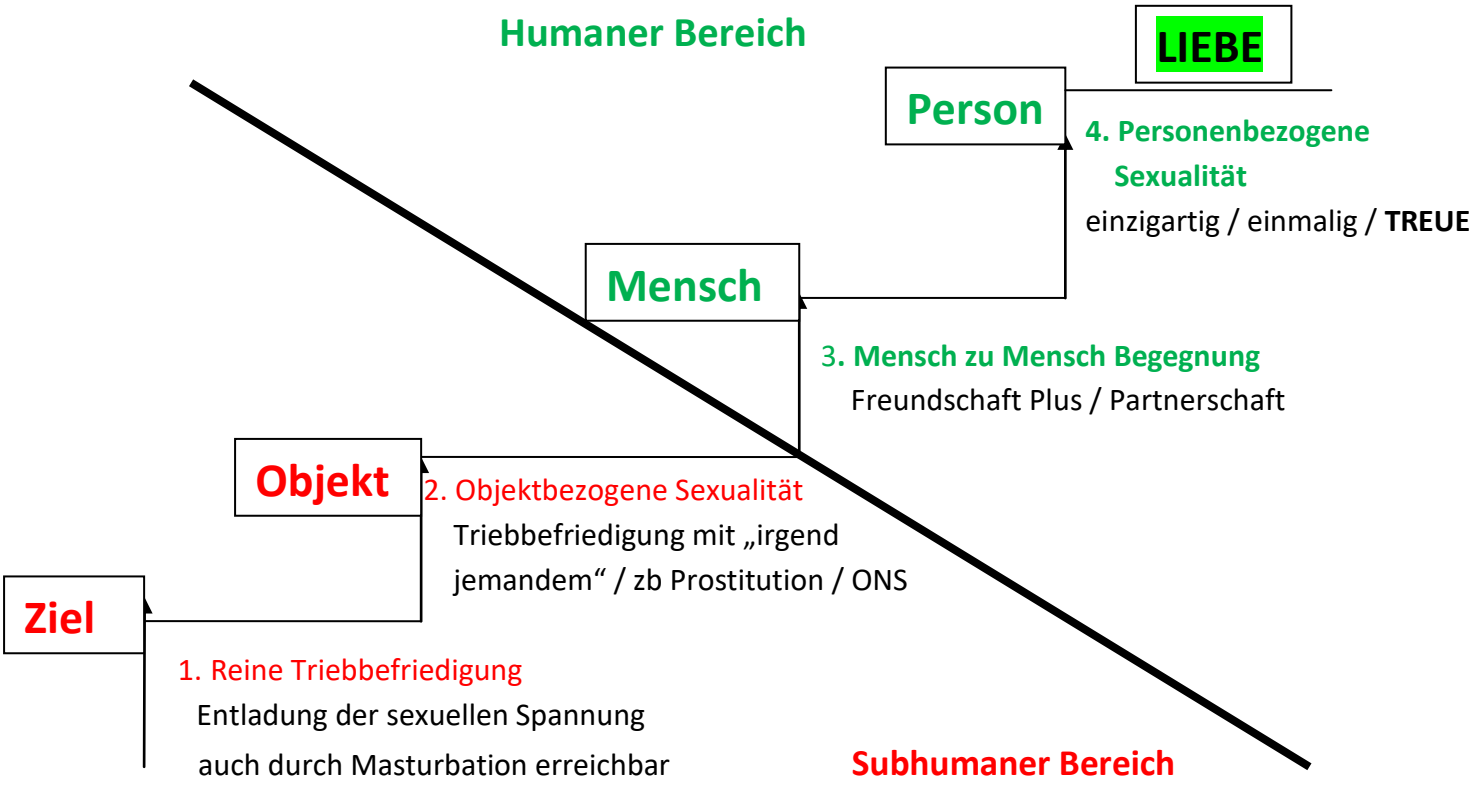
Die linke untere Hälfte der Grafik bezeichnet er als den „Subhumanen Bereich“, hier ist die Sexualität zielgerichtet (triebgesteuert, zum reinen Spannungsabbau) und objektorientiert, das heißt, der Sexualpartner fehlt entweder ganz (Selbstbefriedigung) oder ist beliebig austauschbar (Sex mit einer Prostituierten oder sogenannte „One-night-stands“).

Erst in der rechten obere Hälfte der Grafik geht die Sexualität in den „Humanen Bereich“ über, hier richtet sie sich auf einen bestimmten Menschen (in einer fixen Partnerschaft und wie mittlerweile durchaus verbreitet als „Freundschaft plus“).

Als „Krönung“ bezeichnet er die Sexualität mit der geliebten, einzigartigen und einmaligen Person, nur hier ist Treue und Exklusivität per definitionem eine logische und selbstverständliche Konsequenz.

Modell Sexualität / Körperliche Liebe

(Grafik erstellt nach Frankl 1987)



3. Die Paarbeziehung – früher und heute

3.1. Zurück zum Ursprung

Der Mensch ist grundsätzlich ein soziales Wesen, seit Urzeiten leben wir im engen und weiteren Familienverband bzw. in Gruppen zusammen, die wiederum unsere jeweilige Gesellschaft bilden.

Zum Zwecke der Fortpflanzung war und ist es (noch) notwendig, dass sich 2 gegengeschlechtliche Partner körperlich vereinigen. Da wir vollkommen lebensunfähig und bedürftig zur Welt kommen, müssen wir eine sehr lange und aufwendige „Brutpflege“ betreiben, um unseren Nachwuchs und damit das Überleben unserer eigenen Gene zu sichern. Genetiker meinen, hier könnte auch einer der Gründe dafür liegen, warum das Paarungs- und Bindungsverhalten von Männern und Frauen auf den ersten Blick gesehen möglicherweise so unterschiedlich ist (vgl. auch Dzieyk 2001): Männer würden danach versuchen, ihre Gene so oft wie möglich weiterzugeben, um die Chancen auf gesunden Nachwuchs größtmöglich zu wahren. Daraus könnte so manch einer versucht sein, eine „genetisch bedingte Unschuldsvermutung bei untreuen Männern“ abzuleiten, was Frankls Menschenbild und die Instanz der geistigen Dimension jedoch eindeutig absprechen. Demnach sind wir MEHR als unsere Gene und Triebe.

Frauen dagegen würden sich bedingt durch lange Trage- und Versorgungszeiten den Vater ihrer Kinder nach ganz bestimmten Kriterien besonders sorgfältig aussuchen, dabei würde es bisweilen auch zu Konflikten kommen – das beste Genmaterial stamme bisweilen möglicherweise nicht von dem, der sich am besten um seinen Nachwuchs kümmere.

Vielleicht hat „Treue“ schon damals eine Rolle gespielt, nämlich in Hinblick auf die eindeutig zugewiesene Rolle des Vaters und damit seine Verantwortung, seinen Nachwuchs – seine Gene – entsprechend zu versorgen und zu beschützen. Auf jeden Fall hat sich die Paarbeziehung seither doch wesentlich weiterentwickelt.

3.2. Ehe als Zweckgemeinschaft

Sehr lange schon stellt die Institution der Ehe den gesetzlichen, religiösen und familiären Rahmen bereit für das Zusammenleben von Mann und Frau, das Gründen und Erhalten einer Familie, den Schutz nach außen usw. Der Zweck, Aufgaben- und Rollenverteilung sowie Rechte und Pflichten waren früher traditionell und klar, man tat sich zusammen aus dem Bedürfnis nach gegenseitiger Ergänzung (Jellouschek 2014, S 11). Männer brauchten die Frauen, um ihnen den Haushalt zu führen, Frauen brauchten die Männer, um sie zu versorgen und sie vor allen Gefahren zu schützen. Der Mann war Familienoberhaupt, die Frau und die Kinder hatten ihm zu gehorchen. Er allein entschied mehr oder weniger „diktatorisch“ über Familienbelange und die Schicksale aller seiner ihm Anvertrauten.

Eine Ehe wurde nur unter genau definierten Umständen aufgelöst, in bestimmten Fällen konnte sie von der Kirche annulliert werden, dann war eine neuerliche Eheschließung möglich. Scheidungen waren die absolute Ausnahme und hatten zumeist die Ächtung bzw. den Ausstoß der Frau aus der Gesellschaft zur Folge, was fast gleichzusetzen war mit ihrem Todesurteil.

Allerdings war der Passus „bis das der Tod euch scheidet“ viel präsenter als heutzutage. Die Lebenserwartung der Menschen war ungleich kürzer, Krankheiten, Krieg, Gewalt bedrohten beide Geschlechter, dazu starben Frauen sehr häufig bei der Geburt ihrer Kinder oder im Kindbett, selten dauerte eine Ehe länger als 10-15 Jahre.

Ehen wurden außerdem sehr oft arrangiert, wirtschaftliche und standesgemäße Überlegungen spielten dabei eine übergeordnete Rolle. Gerade das habsburgische Österreich hatte dahingehend geschichtlich gesehen eine lange und berühmte Tradition („Bella gerant alii, tu felix Austria nube“ – Kriege führen mögen andere, du, glückliches Österreich, HEIRATE!!)

Persönliche Befindlichkeiten und Wünsche oder gar Liebe hatten hier kaum eine Bedeutung, Liebe und Zuneigung konnten im Laufe der Ehe entstehen, waren aber keineswegs Voraussetzung für eine Heirat und wurden bei Eheschließung auch nicht wirklich erwartet. Werte wie Besitz, wirtschaftliche Sicherheit, Loyalität, gegenseitiger Respekt, Familienzugehörigkeit usw. wurden weit höher angesehen, ebenso war die Kooperation der Partner wichtig.

Von den Frauen wurde allerdings durchwegs eheliche Treue erwartet, während die Männer (wie die Geschichte des Adels eindrucksvoll zeigt) durchaus öffentlich Maitressen hatten und hier möglicherweise Gefühle wie Leidenschaft, tiefe Zuneigung und Liebe eher Thema waren.

Außereheliche Beziehungen hat es wohl in allen Epochen immer gegeben, sie waren aber aufgrund der strengen gesellschaftlichen Normen verpönt bis streng verboten, ein öffentliches uneheliches Zusammenleben gab es lange Zeit kaum.

Wir treffen Ähnliches auch heute noch in verschiedenen Kulturen an, zB. in Indien, in den meisten muslimisch geprägten Staaten und in vielen afrikanischen Ländern sind von den Eltern arrangierte Ehen immer noch weit verbreitet, Liebe spielt hier ebenfalls zu Beginn kaum eine Rolle und eine Scheidung ist mitunter (meist für die Frauen) nach wie vor schwierig bis unmöglich, Ehebruch (der Frau) wird schwerst geahndet und mitunter sogar mit dem Tod bestraft.

Nach Romantik und/oder Qualität der Beziehung wird nicht wirklich gefragt.

3.3. Die romantische Beziehung

Im Mittelalter war LIEBE eher als MINNE bekannt und höfisch durchaus verbreitet, hatte aber mit der Ehe als solches gar nichts zu tun. Sie war schwärmerisch und leidenschaftlich, aber ausschließlich unerfüllt, quasi, mit einem heutigen Terminus bezeichnet, nur „virtuell“.

Mit der Epoche der Romantik (vom beginnenden 18. bis weit ins 19. Jahrhundert hinein) begann sich hier offensichtlich etwas entscheidend zu verändern.

Als einen Höhepunkt der romantischen (unglücklichen) Liebe und Leidenschaft möchte ich hier Goethes „Leiden des jungen Werthers“ erwähnen, der Held dieses Briefromans begeht am Ende Selbstmord, wonach es in Deutschland tragischer weise zu zahlreichen Nachahmungssuiziden gekommen ist.

Die Menschen begannen, die romantische Liebe mit Paarbeziehung und Ehe zu assoziieren und Verliebtheit und Liebe als Voraussetzung für eine Verbindung zu akzeptieren und durchaus auch zu erwarten.

3.4. Die Liebesheirat

Liebesheiraten wurden in unseren Breiten im letzten Jahrhundert häufiger und sind lange Standard. Eine Ehe (nur) auf das Fundament der Liebe (oder gar Verliebtheit) zu stellen, wird von den Partnern und gesellschaftlich kaum hinterfragt, im Gegenteil: Liebe gilt als Voraussetzung (manchmal sogar als einzige Bedingung) für eine Ehe, die ja nach wie vor auf (eine sehr lange) Dauer vorgesehen ist.

Menschen binden sich häufig in der Phase der Verliebtheit, die – wie Neurobiologen mittlerweile nachweisen können – einer Art Zwangsneurose gleichkommt (Jellouschek 2013, S 19) und in der sie die Verschiedenheit und die Unterschiede zum Partner genießen und absolut anziehend finden, dieselben Eigenschaften, die später oft zur Trennung führen.

Ich weiß, das ist keine sehr „romantische“ Aussage, aber (ungeprüfte) Verliebtheit ist keine besonders gute Basis für eine Beziehung, die ein Leben lang halten sollte.

Was Menschen heutzutage von ihren Partnern erwarten, ist großteils vollkommen unrealistisch, überhöht und von niemandem erfüllbar.

Eine Frau könnte zum Beispiel folgendes formulieren:

3.4.1. Superheld

Gesucht wird ein potentieller Ehemann, ohne „Altlasten“, bindungsfähig und -willig, groß, sportlich trainiert, er sollte aber nicht zu viel Zeit im Fitnessstudio verbringen oder stundenlange Radtouren machen.

Gutaussehend und gepflegt muss er sein, aber sein Äußeres darf ihm nicht zu wichtig sein, immer perfekt rasiert, gestylt und alles muss vollkommen natürlich wirken.

Je nach Bedarf soll er sich gebildet, eloquent, witzig, charmant, strahlend, gewinnend, stark und männlich geben, aber auch mitfühlend und empathisch, tröstend und als guter Zuhörer, Wünsche von den Augen ablesen können, ehe sie auch nur gedacht werden, liebevoll, fürsorglich, er soll über (seine) Gefühle reden können und überhaupt viele Gefühle haben, er darf aber keinesfalls aggressiv sein, niemals laut seine Wut äußern, er darf beim Autofahren nicht schimpfen, er fragt nach dem Weg, wenn das Navi nicht funktioniert, ist immer sehr entspannt und steht über den Dingen.

Selbstverständlich ist er ein geschickter Handwerker, der alles kann und alle Reparaturen selbst durchführt, noch bevor frau ihn darum bittet.

Er trinkt nicht, rülpst nicht, schnarcht nicht, flucht nicht, spielt nicht, Fußball interessiert ihn nur peripher, er ist ein großartiger Tänzer und brilliert mit ihr bei jeder Gelegenheit, er lässt seine Socken nicht herumliegen und zieht selbstverständlich Anzug und Krawatte an für den Opernbesuch, denn er liebt die Oper und weiß, was sich gehört.

Er ist ein großartiger Liebhaber nach allen Regeln der Kunst, ist danach einfühlsam und kuschelt stundenlang und obwohl er manche Geschichten schon oft gehört hat, wird er sich niemals darüber beschweren. Familienfeiern liebt er, niemals würde er ein böses Wort über seine Schwiegermutter verlieren und wenn er mal frei hat, kocht er natürlich das Lieblingsessen für seine Lieben ohne die Küche in ein Schlachtfeld zu verwandeln.

Wenn Not am Mann ist, lässt er alles liegen und stehen und hilft allen, die seine Hilfe benötigen. Trotzdem kann er sich klar abgrenzen und Prioritäten setzen, er stellt seine Ehefrau und die Familie immer an die erste Stelle.

Im Job ist er großartig und erfolgreich, er verdient genug, um allen ein wundervolles Leben zu ermöglichen, niemals wirkt er gestresst, ist immer pünktlich zu Hause und macht keine Überstunden, weil er jede Minute mit Frau und Kindern verbringen möchte. Halbe/halbe im Haushalt ist eine Selbstverständlichkeit für ihn, er denkt immer an Geburtstage und Jahrestage und lässt sich dazu jedes Mal neue romantische Überraschungen einfallen.

Männerschnupfen und Zahnschmerzen werfen ihn nicht aus der Bahn und nach einer Grillparty gibt er sich bescheiden und lobt die viele Arbeit, die seine Frau dafür geleistet hat.

Ein Mann hingegen sucht möglicherweise folgende Frau:

3.4.2. Wunderweib

Als potentielle Ehefrau wird gesucht ein wundervolles weibliches Wesen, im genau richtigen Alter, mit Aussehen und Figur der aktuellen Miss World, zärtlich und liebevoll, mit strahlendem Lächeln, super gepflegt, aber natürlich schön, ohne Makeup, sie soll ja morgens gleich gut aussehen wie abends.

Sie soll eine Göttin im Bett sein, Liebhaberin, Hure, Heilige zugleich, immer willig, niemals müde, leidenschaftlich und für alles offen, aber am liebsten Jungfrau und unberührt. Davor und danach stellt sie keine Ansprüche, sondern ist einfach nur glücklich und zufrieden und versichert, dass er der beste Liebhaber der Welt ist.

Sie ist gebildet, aber nicht mehr als ihr Mann und lässt ihr Wissen nicht oberlehrerhaft aufblitzen, sondern hält sich stets bescheiden im Hintergrund und überlässt ihrem Mann die Bühne.

Sie ist tolerant und akzeptiert all seine Eigenheiten mit einem liebevollen Lächeln, beklagt sich niemals über seine Tennis-, Fußball-, Spieleabende mit seinen Freunden oder die Nachmittage am Golfplatz, denn sie weiß, dass er dies als Ausgleich zu seinem Beruf braucht.

Sie ist immer bestens organisiert, kocht und führt den Haushalt wie seine Mutter, macht beim Einparken keine Kratzer in sein Auto. Selbstverständlich ist sie erfolgreich im Beruf, wie ganz nebenbei ist sie die beste Mutter für seine Kinder, Schlafentzug macht ihr nichts aus, sie besucht alle schulischen Veranstaltungen der Kinder ohne ihn und hält ihm damit den Rücken frei. Sie kümmert sich um Ballettunterricht und Sportverein für die Kids und übernimmt natürlich gerne alle damit verbundenen Autofahrten, ohne sich jemals darüber zu beschweren.

Niemals liegt sie ihm mit nervigen Themen in den Ohren, wenn er ihren Geburtstag oder den Jahrestag vergisst, küsst sie ihn verständnisvoll auf die Stirn und alles ist gut.

Nach Familienfeiern fährt sie ihn nach Hause, weil er zu betrunken ist, bringt ihn ins Bett und besorgt bereits die nächste Flasche Whisky, weil sie weiß, dass er ohne Alkohol ihre Familie nicht erträgt.

Urlaub wird immer dort gemacht, wo es für ihn am besten ist. Nach einer besonders stressigen Phase im Büro bucht sie ihm von sich aus ein Abenteuerwochenende mit einem seiner besten Freunde und verzichtet dafür in diesem Monat auf das Haushaltsgeld.

Sie wird ihn nie mit in die Oper oder zu einem klassischen Konzert schleppen wollen oder gar zwingen, einen Tanzkurs zu machen. Stattdessen wünscht sie es sich auch selbst nicht, weil es ihr genug ist, einfach in seiner Nähe zu sein und fasziniert an seinen Lippen zu hängen, wenn er zum 100. Mal die gleiche Geschichte erzählt.

3.4.3. Klar an der Realität vorbei

Natürlich ist das extrem überzeichnet…und dann doch auch wieder nicht.

Die Anforderungen, die Partner heutzutage an einander stellen, sind meiner Meinung nach völlig überzogen.

Für die Befriedigung der unterschiedlichsten Bedürfnisse, die früher oft von Mitgliedern in der Großfamilie gestillt wurden (oder die es früher gar nicht gab!), dafür ist jetzt der Partner allein „zuständig".

Soziale Kontakte, Spiel und Spaß, Unternehmungen, Bewegung, Anerkennung, Lob, Trost, Entlastung, Unterstützung, Reparaturen, Pflege und Erziehung der Kinder, Versorgung, Körperkontakt (ich meine nicht nur Berührungen im sexuellen Kontext), Verständnis….das und vieles mehr war in der Großfamilie auf viele verschiedene Personen verteilt.

Heutzutage gibt es das kaum mehr, eine Familie besteht im Wesentlichen zuerst unterschiedlich lange aus dem PAAR, dann aus der „Kernfamilie" Eltern und Kinder. Großeltern sind oft weit weg oder selbst noch im Arbeitsprozess eingebunden und können bzw. wollen nicht unterstützen.

Also muss das Paar ganz allein alles abdecken.

Nach der Phase der Verliebtheit kehrt also „Alltag" ein.

Die gegenseitigen Ansprüche sind hoch, Rollenbilder bzw. wirklich gute Ratgeber fehlen, Überforderung und Frustration wächst, Konfliktmanagement und positive Streitkultur sind oft Fremdwörter, das grundsätzliche JA zur Person kann oder will nicht gegeben werden, die Beziehung zerbricht, Menschen leiden – Erwachsenen wie Kinder.

3.5. Alles neu…oder WAS JETZT?

Mittlerweile gibt es fast nichts mehr, was es nicht gibt.

Alle möglichen Paarungen und Beziehungen sind möglich, von der gleichgeschlechtlichen Ehe bis zur Freundschaft Plus, von eingetragener Partnerschaft bis Polyamorie. Jeder darf wie er/sie will, Traditionen gibt es kaum noch, Konventionen sind aufgeweicht, die Möglichkeiten und die persönliche Freiheit schier unbegrenzt.

Allerdings frage ich mich:

Ist durch den Wegfall der Rahmenbedingungen und der vielen Wahlmöglichkeiten die ganze „Sache" etwa noch komplizierter geworden?

Schauen wir uns einige Phänomene doch etwas genauer an:

3.5.1. Pornographie

Viktor Frankl diagnostizierte schon im letzten Jahrhundert ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere, das sich in den Köpfen vieler Menschen vor allem in den Industrienationen festgesetzt hat. Er bezeichnet dieses Leeregefühl als ein existentielles Vakuum. In diese Leere hinein kann nun die sexuelle Libido wuchern (Frankl 2014, S 215) Damit erklärt Viktor Frankl die sexuelle Inflation, die alles zu überwuchern scheint. Im Zuge dieser Inflation wird die Sexualität entwertet, da sie entmenschlicht wird.

Sexualität ist allgegenwertig. Die Pornoindustrie boomt, der Zugang zu Hardcore-Pornografie ist jedem Smartphone-Besitzer jederzeit und überall möglich und wird auch intensiv genutzt, auch von sehr jungen Menschen und sogar Kindern.

Welchen Einfluss dies auf die psychische Entwicklung und ihr späteres Sexualverhalten haben wird, möchte ich mir an dieser Stelle gar nicht ausmalen.

Kinder und Jugendliche, die mit diesen Bildern aufwachsen, können gar nicht anders als glauben, dass das, was sie da sehen, die Sexualität ist, wie sie von Paaren gelebt wird und „normal“ ist.

Welch ein schreckliches Zerrbild entsteht hier in den Köpfen und Herzen der jungen Menschen? Und wer wird das jemals wieder zurechtrücken können??

3.5.2. Online-Dating

Dating-Plattformen gibt es bereits wie Sand am Meer. Sie vermitteln den Nutzern, sie hätten die Möglichkeit, aus Tausenden, wenn nicht Millionen von potentiellen Partnern auszuwählen. Die ganze Welt steht offen, nur einen Klick entfernt und dazu muss man nicht einmal das Haus verlassen…ein Schlaraffenland!

Ist es das? „Wer die Wahl hat, hat die Qual!“ heißt es doch, oder? In einer Gesellschaft, in der die Menschen ohnehin zunehmend unverbindlicher werden, wie schwer ist es da, sich aus einer solchen Menge an Möglichkeiten für EINE EINZIGE BESTIMMTE PERSON zu entscheiden? Das heißt doch, dass ich alle anderen Möglichkeiten nicht nutzen kann, vielleicht gibt es aber irgendwo und irgendwann einen Menschen, der noch perfekter zu mir passt?

Und so treffen viele gar keine Wahl, bleiben am oberflächlichen Chat hängen, beim geringsten „Makel“, der sich zeigt, sind sie schon bei der nächsten Blume wie emsige Bienen beim Honigsammeln…oder im nächten Bett…

In der Illusion der unendlichen Auswahl ist es nahezu unmöglich, sich festzulegen. Was wären die Parameter dafür? Wer legt das fest? Was könnte man alles versäumen? Wer weiß, was sich anders wo ergibt?

Ein Swipe nach rechts oder links….nur OBJEKTE, keine Menschen und schon gar keine Personen….

Neben allen möglichen (und unmöglichen!) Ausformungen, Profilen und Suchkriterien gibt es unter anderem ein Phänomen, das mich wie schon kurz angedeutet, an die mittelalterliche MINNE erinnert.

Nicht wenige Menschen, Männer wie Frauen, bleiben oft monate- ja sogar jahrelang ausschließlich virtuell in Kontakt, daraus kann sich eine Art Freundschaft oder gar Beziehung entwickeln, die außer dem körperlichen Kontakt viel Zwischenmenschliches abzudecken scheint. Es entsteht ein Gefühl der Nähe, der Tiefe, der Offenheit, man glaubt, den Menschen „wirklich zu kennen", obwohl man ihn noch nie gesehen hat, oft nicht einmal seine Stimme gehört hat und trotzdem kann sich sogar „Liebe" daraus entwickeln. Sollte man sich dann doch entschließen, sich zu treffen, ist die Gefahr riesig, dass beide Teile enttäuscht werden, denn das Bild, das sich in der Fantasie aufgebaut hat, hält der Realität in den seltensten Fällen stand.

Aus diesem Umstand heraus ist ein Kontakt in der realen Welt oft gar nicht wirklich erwünscht und einzig die „Idee" von einem Menschen, den es zwar wirklich gibt, den man aber nicht persönlich kennt, sondern sich virtuell „zurechtzimmert", besonders reizvoll. Man konzentriert sich in selektiver Wahrnehmung auf das, was man wahrhaben MÖCHTE und ignoriert Eigenschaften oder Aussagen, mit denen man nicht so d'accord geht. Man interpretiert, was „zwischen den Zeilen" steht genau so, wie man es haben möchte und vermeidet, bewusst oder unbewusst, das real zu überprüfen.

Soziale Kompetenzen nehmen offensichtlich zusehends ab, Menschen haben Angst, von anderen zurückgewiesen zu werden, sie haben vergessen oder gar nicht gelernt, welche „Regeln" beim Flirten gelten und wissen die Zeichen im persönlichen Umgang mit dem anderen Geschlecht nicht mehr richtig zu deuten. Das Internet gibt ihnen die Möglichkeit, sich von ihrer besten Seite zu präsentieren, vielleicht auch in eine Rolle zu schlüpfen, die sie in der Realität nie den Mut hätten, auszufüllen. Ein Segen und ein Fluch zugleich….

3.5.3. Polyamorie

In Wikipedia finden wir dazu folgende Definition:

„Polyamorie (ein Kunstwort aus altgriechisch polýs „viel, mehrere", und lateinisch amor „Liebe"; englisch polyamory) bezeichnet eine Form des Liebeslebens, bei der eine Person mehrere Partner liebt und zu jedem einzelnen eine Liebesbeziehung pflegt, wobei diese Tatsache allen Beteiligten bekannt ist und einvernehmlich gelebt wird. Polyamore Beziehungen gründen auf der Absicht, die gewünschten Beziehungen langfristig und vertrauensvoll miteinander zu gestalten, meist schließen sie Verliebtheit, Zärtlichkeit und Sexualität ein."

Also: Liebesbeziehungen mit mehreren Partnern, im gegenseitigen Einvernehmen.

Jetzt ist das offensichtlich zwischen ZWEI Partnern schon nicht so einfach, ja wird mit zunehmender Freiheit in der Gestaltung der Paarbeziehung immer schwieriger. Wie kompliziert ist es da wahrscheinlich erst, alle Bedürfnisse und Befindlichkeiten von mehreren Partnern unter einen Hut zu bekommen?

Oder macht es das leichter? Großfamilienähnlicher?

Nimmt es den Druck von jedem einzelnen Partner und verteilt ihn auf mehrere, was die Erwartungen an den Einzelnen verringert und die Chancen auf Erfüllung und Befriedigung der Bedürfnisse aller insgesamt erhöht?

3.5.4. Singledasein

Viele Menschen unterschiedlichen Alters entscheiden sich aber (nicht immer, aber doch häufig) bewusst für ein Leben ohne feste Beziehung zu einem Partner. Warum ist das so – wo doch ALLES möglich wäre?

Aus eigener Erfahrung sehe ich, dass das Leben manchmal mit anderen, sehr sinnstiftenden Dingen so ausgefüllt ist, dass kein Raum für die intensive Begegnung mit einem Partner bleibt. Und/oder dass es einfach Perioden im Leben eines Menschen gibt, in denen man sich verändert, entwickelt, selbst neu (oder überhaupt erstmalig) entdeckt und dass es dazu nötig ist, auf sich selbst konzentriert zu sein. Das gibt einem die Möglichkeit, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und einen Weg zu finden, sie sich selbst zu beFRIEDigen und damit herauszuwachsen aus der Abhängigkeit von anderen, aus dem Wunsch und der Vorstellung, ein Partner könnte oder müsste uns glücklich machen.

Ohne die Liebe eines Partners zu spüren, ist es notwendig, Liebe für sich selbst zu entwickeln und zu kultivieren, sich selbst gut zu versorgen, Wege zu finden, das zu leben, was man gerne leben möchte.

Ich bin davon überzeugt, dass das unter anderem eine der Grundvoraussetzungen für eine glückliche, dauerhafte Paarbeziehung ist.

Ein Mensch, der weiß, was er braucht und weiß, welche unterschiedlichen Quellen ihm zur Verfügung stehen, um es sich selbst zu geben, kann offen und erwachsen auf einen Partner zugehen, erwartungsfrei und bedingungslos einfach nur LIEBEN und TEILEN, was ist.

Und dann diese Quellen und Fähigkeiten in die Partnerschaft mitbringen und damit die Chancen erhöhen, langfristig glücklich gemeinsam zu leben.

4. Ein Hoffnungsschimmer am Horizont

Der bekannte Paartherapeut Hans Jellouschek hat sich jahrzehntelang mit Paaren und ihren Herausforderungen in seiner Praxis auseinandergesetzt, ebenso wie seine eigenen Erfahrungen, die er in seinen Liebesbeziehungen gemacht hat, mit eingearbeitet und sein Wissen dahingehend in vielen Büchern und Vorträgen mit seinem Publikum geteilt.

Für die meisten Bereiche unseres Lebens brauchen wir alle möglichen Ausbildungen, Kurse, Berechtigungsprüfungen und Befähigungsnachweise.

Doch für zwei der lebensentscheidensten Bereiche gibt es nicht einmal einen „Basiskurs“ an der Volkshochschule, was meiner Meinung nach allerdings ausgesprochen dringend notwendig wäre.

Diese beiden Bereiche sind zum einen Kindererziehung und Elternschaft, und zum anderen die Paarbeziehung.

Jellouschek hat in seinen Büchern gewisse Parameter festgestellt, die das Fundament einer Beziehung festigen können, um diese dauerhaft lebendig und erfüllend für beide Partner zu gestalten. Diese möchte ich hier kurz ausführen (Jellouschek 2013, S 202 ff).

4.1. Die Verliebtheit am Anfang

Die Verliebtheit am Anfang einer Beziehung ist, wie schon öfters gesagt, eigentlich eher ein pathologischer Zustand, Verliebtheit (nicht Liebe) macht blind…

Trotzdem ist sie eine wichtige Ressource, aus der das Paar Kraft und Energie schöpfen kann, durch sie entsteht eine Verbindung, die nicht so leicht wieder bricht und den Partnern hilft, ihre beiden „fremden“ Welten zu einer eigenen, gemeinsamen zu verschmelzen. Das anfänglich so extrem starke Gefühl für den Partner lockert die Bindung zur jeweiligen Herkunftsfamilie und schafft somit die Basis für ein eigenes, abgegrenztes „Paar-System“.

Der Verliebte erahnt in seinem Partner die besten Seiten und Möglichkeiten, die zwar noch nicht gelebt werden, aber realisiert werden KÖNNTEN. Frankl spricht in diesem Zusammenhang vom „Herauslieben der Potenziale“ des geliebten Partners, wonach die Liebe eines anderen Menschen quasi Geburtshelfer werden könnte für die beste Version seiner Selbst (Frankl 2014 , S 198).

4.2. Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen

Gegensätze ziehen sich zwar stark an und faszinieren, aber das Haltbarere sind die Gemeinsamkeiten. In der Grundsubstanz einer Paarbeziehung dürfen die Spannungen und Unterschiede nicht zu groß sein, hierzu zählen zB: Nationalität, soziales Milieu, Bildungsstand, Altersunterschied, Weltanschauungsfragen, Geschmacksfragen, grundlegende Gewohnheiten im Lebensstil und ähnliches.

4.3. Eigenständigkeit beider Partner

Eine große Gefahr besteht darin, dass einer oder beide der Partner aufhören, eine eigenständige, unverwechselbare Person zu sein. Auch hier schwingt ganz deutlich die Idee Frankls mit. Sich selbst für einen anderen aufgeben, kann kein Ziel sein.

Jeder behält also – zusätzlich zur gemeinsamen Welt des Paares – seine eigene Welt: also eigene Interessen, Kontakte, Freunde, Hobbies, Meinung, wenn möglich den eigenen Beruf, eigenes Geld.

„Die Liebe ist ein Kind der Freiheit“ heißt es doch – wenn ich den anderen in allen Bereichen „brauche“, wie frei bin ich dann, wahrhaft zu lieben?

Eigenständigkeit macht neugierig aufeinander, man hat sich ständig etwas zu erzählen, das wiederum erhält die Attraktivität…und dies ist für eine dauerhaft lebendige Sexualität unerlässlich.

4.4. Ausgleich zwischen Geben und Nehmen

Wenn das Wechselspiel zwischen Geben und Nehmen bei Erwachsenen nicht funktioniert, kommt es zu einer Schieflage und die Beziehung trocknet aus. Nur ein ausgewogenes „Konto“ schafft jene emotionale Dichte zwischen Partnern, die sie auch Krisen überstehen lässt.

Hier ist es besonders wichtig, dass die Partner im ehrlichen Dialog miteinander stehen, denn es kommt vor, dass einer das Gefühl hat zu geben, es beim anderen jedoch gar nicht ankommt, weil er unter Umständen eine ganz andere „Sprache“ spricht. (vgl. Chapman 2009). Ein dauerhaftes Ungleichgewicht schafft eine Dynamik von Mutter zu Sohn bzw. Vater zu Tochter statt gleichgestellten Partnern, der ständig Gebende wird quasi zum Elternteil, der immerzu Nehmende zum abhängigen „hilflos Bedürftigen“. Körperliche Anziehung in Form von Erotik wird hier dauerhaft nicht zu bewahren sein, wenn nicht ein Ausgleich geschaffen wird.

4.5. Sich in den anderen hineinversetzen

Sich in den anderen hineinversetzen können, ist eine typisch „erwachsene“ Fähigkeit. Ein Erwachsener sollte es schaffen, in bestimmten Situationen einmal so weit von sich abzusehen, dass er innerlich ganz auf die Seite des anderen gehen kann – Selbsttranszendenz. Unsere Spiegelneuronen machen das erst überhaupt möglich (Bauer 2006, S 95ff).

Und um hier nicht von falschen Voraussetzungen auszugehen, lohnen sich Fragen wie: „Wie stehst du zu …? Wie hast du das gestern erlebt? Was war für dich das Spannende daran?“ So erlangen die Partner Einblick in die Welt des anderen, was zum gegenseitigen Verständnis beiträgt und zur Lösung bzw. Vermeidung von Konflikten ausgesprochen hilfreich ist.

4.6. Gut miteinander verhandeln

Diesen Punkt sehe ich gerade in unserer Zeit, in der wie beschrieben ALLES denkbar und möglich ist und sich traditionelle Rahmen und Rollen zusehends auflösen, als besonders wichtigen an. Ein

Paar muss über alles sprechen können, ausloten, wo die Grenzen des Partners liegen, wo die Tabus, die Must-haves und die No-goes.

Abstrakte Werte und Begriffe müssen im Laufe der Beziehung mit „Leben“ gefüllt werden, dazu müssen sie aufgespürt und besprochen werden: Wie hält man es mit der Religion, der Kindererziehung, mit den Ursprungsfamilien, mit der Sexualität, was bedeutet Treue, Verlässlichkeit, wie gestaltet man Freizeit, Urlaub, den gemeinsamen Lebensbereich, die jeweiligen Berufe…

Verhandeln heißt, die eigenen Interessen vertreten, aber auch die des anderen wahrnehmen können und flexibel darauf reagieren.

Klare Verhältnisse geben Stabilität und diese verringert den Stress in einer Beziehung und so bleibt mehr Raum für echte Nähe und Romantik.

4.7. Gut miteinander kooperieren

„Wir sind ein super Team!“

Eine schwierige Herausforderung gemeinsam meistern und gut zusammenzuarbeiten, das stärkt das WIR-Gefühl des Paares und gibt beiden die Bestätigung, gemeinsam viel mehr zu bewältigen als jeder für sich allein. Beide fühlen sich toll als Paar und sind stolz aufeinander. Es gibt wenig, das eine Beziehung so bereichert und die Partner einander (wieder) so attraktiv machen und nahe bringen kann, wie dieses Gefühl.

4.8. Gemeinsame Anliegen und Ziele

Kinder gut groß zu ziehen ist für viele Paare ein sehr wichtiges gemeinsames Ziel. Wenn die Kinderphase aber vorbei ist, ist es entscheidend, dass sie gemeinsam neue Ziele finden, zb. eine ehrenamtliche Tätigkeit, ein Chor, ein Bauprojekt, eine sportliche Herausforderung…

Wichtig ist dabei, dass man etwas „Wertvolles“ wählt – SINNvoll würde Frankl sagen, denn das allein erfüllt das Leben. Menschen, die vom SINN bewegt sind, fühlen sich in der Tiefe verbunden und zugleich voneinander angeregt und inspiriert bis ins hohe Alter.

5. Fallbeispiele

Im Folgenden möchte ich anhand von Beispielen (alle geschilderten Fälle sind real, allerdings habe ich die Namen geändert, um die Anonymität zu wahren) repräsentativ verschiedene Beziehungsmodelle beleuchten und damit das oben Gesagte illustrieren.

5.1. „Ich kann mich nicht binden – und DU bist schuld“

Erika, 55 Jahre alt, gut aussehend, hochgebildet, beruflich erfolgreich und gut situiert, sozial engagiert, hat „immer noch nicht den RICHTIGEN gefunden“, und alle, die sie kennen, können das nicht verstehen.

Sie ist begehrt, umschwärmt und lässt sich auch regelmäßig auf eine „Beziehung“ ein.

Und jedes Mal läuft das nach der genau gleichen „Dramaturgie“ ab und zwar so:

Erika trifft einen Mann, meist stattlich, meist ebenso erfolgreich gut situiert wie sie selbst, männlich, selbstbewusst, stark…alles scheint perfekt.

BUUUMMMM – sie verlieben sich, Erika taucht voll ein in diese Beziehung, in diesen Mann, der endlich alles hat, was sie sich immer gewünscht hat, ab nun machen sie alles gemeinsam und vor allem betört sie ihn mit dem „heißesten Sex, den sie je hatte“. Sie ist sich sicher, dass auch er so etwas noch nie erlebt hat, sie sieht, wie sehr er sich in ihr verliert, wie er alles andere, was bisher war, für sie vollkommen aufgibt, ja vergisst. Sie wird zu seinem Mittelpunkt, alles dreht sich um sie, er kann die Hände nicht von ihr lassen...

Und sie schwebt im 7. Himmel, schwärmt, liebt, fühlt sich lebendig, rauschähnlich beschreibt sie ihr Leben, sie isst nicht, sie schläft nicht, sie hat überschäumende Energie…endlich spürt sie sich wieder…Feuer durch und durch…in jeder einzelnen Zelle…

„Diesmal ist es total anders“, sagt sie, „DAS ist es jetzt…“

Alles läuft bestens, sie lieben sich, sie harmonieren bestens, die erfüllen sich all ihre Träume, lesen sich gegenseitig jeden Wunsch von den Augen ab, verstehen sich „blind“…

Nach ungefähr einem Jahr zeigen sich jedoch erste (immer gleiche) Symptome:

Erika klagt über „zu viel Nähe“, fühlt sich eingeengt, schwer, auf eine bestimmte Art unfrei, und beginnt, leicht abfällige Bemerkungen über ihren Partner zu machen, zuerst noch liebevoll, mit blitzenden Augen, so wie man über eine geliebte Marotte scherzt, dann immer respekt- und liebloser, sie fängt langsam an, manche Eigenschaften sogar zu „verachten“ und dann sagt sie, er würde ständig mit ihr schlafen wollen und das mache sie mittlerweile „total wahnsinnig“. Am liebsten möchte sie von ihm überhaupt nicht mehr berührt werden, und sehr oft entwickelt ihr

Körper in dieser Phase sogar Zustände, die eine körperliche Vereinigung unmöglich machen: Ausschläge im Intimbereich, rezidivierende Harnwegsinfekte, Trockenheit, Migräneanfälle…

Meist dauert es dann nur mehr wenige Wochen, bis sie sich von ihrem Partner trennt. Er fällt aus allen Wolken, ist tief getroffen, verletzt und versteht die Welt nicht mehr. All seine Versuche, sie zurückzugewinnen, schmettert sie ab und empfindet sie nur noch als aufdringlich und lästig. Den einst so stattlichen Mann nimmt sie als klein, schwach, untertänig, bettelnd und selbstverleugnend war und verachtet ihn dafür.

Sie fühlt sich „wieder frei und erleichtert, dass das endlich beendet ist“, ihr Körper gesundet, die Symptome verschwinden.

Für ein paar Wochen oder Monate ist sie gut drauf, weil ihr Singleleben ihr Raum und Zeit lässt, all das zu tun, was sie nicht tun konnte, weil „ER so viel ihrer Aufmerksamkeit gebraucht hat“.

Das Ganze dauert zwischen 2 und 3 Jahren, und eines Tages, beginnt das gleiche Spiel von Neuem…

Seit ich Erika kenne, habe ich 7 dieser „Zyklen“ miterlebt, jeder einzelne lief in der Grunddramaturgie exakt gleich ab, aus einer der frühen Beziehungen hat sie eine mittlerweile erwachsene Tochter.

Erika selbst ist sich dieser „Endlosschleife“ nicht bewusst. Obwohl sonst ziemlich reflektiert, scheint sie hier ihren großen „blinden Fleck“ zu haben.

„Wenn ER nur einmal DAS gesagt hätte…“ oder „…er hätte doch nur DAS tun müssen…“, dann…ja DANN hätte sie ihn dauerhaft lieben können, aber so…muss sie sich ja von ihm trennen, es bleibt ihr keine Wahl, das ist ja nicht länger auszuhalten. So gibt sie ihm die ganze „Schuld“ am Scheitern und sieht dabei ihren eigenen Teil daran wieder nicht.

Ich möchte hierzu folgende Fragen stellen:

- Was ist es, was sie wahrlich sucht? Führt die SUCHE zur SUCHT?
  Verliebtheit ist eine Zwangsneurose, wie wir gehört haben, sie überschwemmt Körper und Geist mit einem Hormoncocktail in einer Wirksamkeit, die künstliche Drogen vermutlich nie erreichen können. In der Phase der Verliebtheit fühlt sie sich LEBENDIG…spürt sich….
  Nur dort…offensichtlich…
- Kann es sein, dass sie auf der Suche nach Nähe und Verbundenheit in Wirklichkeit nur diesen Rauschzustand sucht, der ihr so viel Energie bringt, wie sonst nichts, das sie kennt?
- Ist sie überhaupt fähig, wirkliche Nähe zuzulassen?
- Geht es ihr um eine Beziehung zu einer PERSON in Frankls Definition oder sind ihre Beziehungen rein ziel- und objektorientiert, Mittel zum Zweck, um HIGH zu werden, um

sich den hormonellen Cocktail zu besorgen, der ihr erlaubt, ihr Hochgeschwindigkeitsleben zu führen?

- Wie in einer Achterbahn lebt sie ihr Leben, sobald das HIGH vorbei ist, rauscht sie hinunter in das LOW, indem ihr der Partner unerträglich wird in seiner „Durchschnittlichkeit“, etwas NEUES muss her…wieder hinauf in die Höhe…
- Was würde es brauchen – angenommen sie könnte das Muster erkennen – um von der Verliebtheit in die Phase der Vertrautheit und der tiefen Liebe zu gelangen?

5.2. „FESTgebunden…und allein“

Geri, 39, Bauingenieur, in seiner Freizeit ehrenamtlich sehr engagiert bei der Rettung als Notfallsanitäter, verheiratet seit 8 Jahren, 10 Jahre in Beziehung, seine Frau ist 37, Handelsangestellte, gemeinsam haben sie eine Tochter (8)

Er frequentiert diverse einschlägige Dating-Plattformen mit dem Ziel, Sex zu bekommen, den es zu Hause nicht (mehr) gibt.

Wenn man ihn fragt, sagt er, seine Frau hätte ihn seit 8 Jahren nicht mehr „berührt“…also ganz wörtlich gesprochen…keine Umarmung, kein Küssen, kein Streicheln, keine Aufmerksamkeiten und natürlich kein Sex.

Schon lange schlafen sie in getrennten Schlafzimmern, wegen der „Kleinen“ bleibt er, obwohl es für ihn oft unerträglich ist. Sie funktionieren noch als „Team“, vor allem als Eltern ergänzen sie sich gut, sie haben zusammen ein Haus gebaut, die Aufgaben sind mehr oder weniger klar verteilt, jeder macht „Dienst nach Vorschrift“, sie streiten wenig, dazu „hat er nicht mehr die Kraft“, er geht Konflikten großteils aus dem Weg, nimmt extra Schichten bei der Rettung an…

Er sagt, das Körperliche wäre schon zu Beginn ihrer Beziehung nie „so ihr Ding“ gewesen, er hatte oft das Gefühl, dass es ihr gar keinen Spaß gemacht hätte, es kam höchstens 1 x pro Monat dazu und war immer „gleich vorbei“. Aber nach der Geburt ihrer Tochter hörte das vollkommen auf. Sie blieb 2 Jahre in Karenz zu Hause und machte die Tochter zu ihrem „Lebensmittelpunkt“. Er arbeitete viel, um das Haus zu finanzieren, investierte in den Bau auch Wochenenden und Urlaube. Irgendwann hatte er das Gefühl, „nicht mehr dazu zu gehören“…die beiden waren „wie EINS“ und er konnte „irgendwie nicht hin“…

Seine Frau wurde zunehmend abweisender und gefühlskälter, als die Tochter mit drei einen langwierigen Infekt hatte, schlug seine Frau vor, er möge doch im Gästezimmer schlafen, damit wenigstens er zur Arbeit ausgeruht wäre…

Seither schlafen Mutter und Tochter im Schlafzimmer und Geri im Gästezimmer im ausgebauten Keller.

Das Verhältnis zu seiner Tochter sei nun gut und innig, sie lieben sich und er verbringt auch den Großteil seiner Freizeit mit ihr, eine Scheidung kommt schon deshalb nicht in Frage, weil er Angst hat, dass er sein Mädchen dann kaum mehr zu sehen bekommt. Auch finanziell wäre es eine zu große Belastung…das Haus, der Kredit, der Unterhalt, der zu zahlen wäre…

Unvorstellbar für ihn. Da bleibt er „lieber“….

Außenbeziehung hatte er bisher keine…Chats mit Frauen, die in interessieren würden, schon, aber er sagt, er wäre sehr introvertiert und schüchtern, er wüsste nicht, ob er das überhaupt könne, so bleibt er lieber im virtuellen Chat und gibt sich offenbar damit zufrieden, sich vorzustellen, was sein könnte….

Geri scheint mir hier repräsentativ zu sein für eine offenbar gar nicht so kleine Gruppe von Menschen, die an einer Ehe festhalten, obwohl sie nicht ihren Wünschen und Erwartungen entspricht und die sie eher als „Gefängnis“ erleben, aus der ein Entkommen „nicht möglich“ zu sein scheint. Sie leben in Stagnation, wahrscheinlich auch aus dem Grund, nicht „ganz allein“ zu sein und sich finanziellen und noch größeren emotionalen Belastungen wie der Trennung und allen damit verbundenen Konsequenzen nicht stellen zu müssen.

Viele bewerten das Ende einer Ehe auch als ein persönliches Scheitern, ein grundsätzliches Versagen, das so lange nicht „wahr“ ist, bis die Scheidung effektiv vollzogen wurde.

Welche Fragen könnte sich Geri stellen? Vielleicht:

- Was hält ihn WIRKLICH in dieser Beziehung? Wem muss er vielleicht etwas beweisen, welche Erwartungen erfüllen?
- Welche Vorbilder hatte er, beziehungsmäßig wie sieht die Ehe seiner Eltern aus?
- Welches Vorbild ist er nun für seine Tochter? Wie könnte sich das ändern, wenn er sich aus dieser für ihn so „leeren“ Beziehung ent-wickeln würde? Was wäre die Botschaft für seine Tochter?
- Hat er – bei allem Mangel – doch noch irgendeinen „Gewinn“ in seiner Situation?
- Er sagt, er „kann nicht anders handeln“… wo wäre dennoch sein persönlicher Freiraum, seine Wahlmöglichkeiten? Welche Optionen gäbe es noch außer „Aussitzen“?
- Was könnte noch von ihm gelebt werden, zB in einer nächsten Beziehung? Könnte er dort vielleicht Glück, Liebe, Erfüllung in der Partnerschaft, möglicherweise weitere Kinder haben können?
- Wie hoch wäre „der Preis“, den er dafür bezahlen müsste?
- Lebt er im Moment „die beste Version seiner Selbst“?

5.3. „Hand in Hand, für lange Zeit…doch plötzlich…entglitten…?“

Peter (47) und Maria (45) sind ein Ehepaar. Sie sind seit 22 Jahren zusammen, nach anfänglichen Schwierigkeiten – Peter hatte ein Alkoholproblem, Maria stellte ihn vor die Wahl und er konnte den Entzug durchziehen und ist bis heute trocken – haben sie vor 20 Jahren geheiratet. Ihre Tochter ist 19, ihr Sohn 11.

Sie wohnen am Land, haben eine gepflegte Eigentumswohnung, beide sind berufstätig, Peter als Verkäufer von Baumaschinen, Maria arbeitet Teilzeit in einem Labor.

Ihre Ehe bezeichneten beide als „glücklich und harmonisch“.

Vor 3 Jahren verlor Peter völlig unvorbereitet seinen Job bei der Firma, die er über 20 Jahre mit aufgebaut hatte, das riss ihn in „ein tiefes Loch“…Burnout, Frustration, Depression über viele Monate waren die Folge.

Maria ist eine „starke“ Frau, sie organisiert und managt ihre Familie, hält alles in Schwung und zusammen, zusätzlich zu Haushalt, Job und Mann, den sie nun „tragen“ musste, begann sie eine Selbständigkeit im Direktvertrieb, mit der sie sehr erfolgreich ist.

Peter bekam zusehends das Gefühl, ein „Versager“ zu sein. Einmal sagte er: „Ich fühle mich entmannt…noch bevor ich eine Entscheidung treffen kann, hat sie schon alles erledigt…“

Über weite Strecken ihrer Beziehung versuchte Maria immer wieder, Peter „zum Sprechen“ zu bringen, er blieb stets verschlossen und sprach kaum über das, was ihn wirklich beschäftigte.

Maria wurde zunehmend unzufriedener in ihrer Ehe und begann eine Beratung, Peter „schickte“ sie ebenfalls zu einem Therapeuten.

Langsam wurde beiden – zuerst Maria, dann aber auch Peter – klar, dass sie sich voneinander entfernt hatten, sich offensichtlich in verschiedene Richtungen entwickelten, Maria formulierte es einmal so: „Ich lerne und entwickle mich in großen Schritten und er kommt gar nicht mehr nach…“

Irgendwann begann sie von „Trennung auf Zeit“ zu sprechen…auch Scheidung wurde denkbar.

Peter war panisch, spürte wie vielleicht nie zu vor seine Liebe zu seiner Frau und versuchte nun alles, um sie nicht zu verlieren. Er kümmerte sich nun ernsthaft um einen passenden Therapeuten, lernte, über seine Gefühle zu sprechen und „bombardierte“ seine Frau nächtelang mit Fragen auf der Suche nach Antworten und „einer Lösung für das Problem“.

Kürzlich eröffnete Maria ihrem Mann schlussendlich, dass sie ihn nicht mehr liebe, willigte jedoch in eine Paartherapie ein, in der sie sich nun offen mit ihrer Situation auseinander setzen.

„[...] Sehr haben wir dich geliebt.
Aber sprachlos war unsere Liebe und mit Schleiern umhüllt. Nun aber ruft sie laut zu dir und möchte unverhüllt vor dir stehen. Und seit jeher war es so, dass die Liebe erst in der Stunde der Trennung ihre eigene Tiefe erkennt […] (Gibran 1997, S 13)

Was den beiden nun bevor steht, ist entweder eine Scheidung und das Ende der Beziehung, dann könnte diese Krise und die ihr implizite Wachstumschance ungenutzt bleiben oder – mit guter Begleitung eines erfahrenen Paartherapeuten – die „psychologische Scheidung“ wie Jellouschek (2012, S 85 ff) das nennt.
Die Partner machen sich in einem Prozess bewusst, welchen (unbewussten) „Beziehungsvertrag“ sie geschlossen haben, welche Aufgaben sie für den anderen übernommen haben, welche Muster sie unbewusst erfüllen, wo sie den anderen für die Heilung ihres inneren Kindes verantwortlich machen. Oft unter vielen Schmerzen geht dieser Prozess von statten, „mit Heulen und Zähneknirschen“, Schmerz scheint mir überhaupt der Katalysator für Ent-Wicklung zu sein, dunkel, eng und schmerzerfüllt werden wir durch eine Art Geburtskanal gepresst mit einem erlösenden Schrei hinein in ein(en) neues Leben(sabschnitt)!

„[...] Euer Schmerz ist das Zerbrechen der Schale, die euer Verstehen umschließt.
Wie der Kern der Frucht zerbrechen muss, damit sein Herz die Sonne erblicken kann, so müsst auch ihr den Schmerz erleben. […] Vieles von eurem Schmerz ist selbstgewählt. Er ist der bittere Trank, mit dem der Arzt in euch das kranke Ich heilt. […] (Gibran 1997, S 63)

Ziel ist es nicht, etwas „Krankes“ zu entfernen – die Beziehung hat ja vieles überstanden und ist als solches nicht „schlecht oder krank“, vielmehr geht es darum, etwas „Unreifes reifen zu lassen, zu läutern, zu verwandeln. Dazu braucht es ein ‚Hindurchgehen‘, ein ‚Durchleben‘ und ein ‚Durchleiden‘. Anders ist reife Liebe nicht zu haben.“ (Jellouschek 2012, S 144)
Er meint weiters, Entwicklung und Reifung vollziehen sich nur über die Trennung (2012, S 164) und spricht in diesem Zusammenhang von 5 Phasen in einer Beziehung, die immer wieder neu durchlaufen werden müssen:

- Verschmelzung
- Widerstand gegen die Verschmelzung
- Distanzierung
- Wiederannäherung
- Neue Vereinigung auf einer reiferen Stufe (2012, S 168)

Gelingt es Peter und Maria also, diese Krise durchzustehen, ist die Chance gegeben, dass sie sich als erwachsenere Personen und reifer in ihrer Liebe wieder begegnen und neu ineinander verlieben könnten.
Allerdings ist dies zum jetzigen Zeitpunkt keineswegs abzusehen.

5.4. „Gemeinsam stark, verbunden und doch frei – ein Leben lang“

Gabi und Christian (beide 47) sind seit 19 Jahren ein Paar. Begonnen hat ihre Liebe heiß, chaotisch, heimlich, dramatisch und vollkommen verrückt…
Gabi hatte gerade eine 9 Jahre dauernde Beziehung beendet, Christian war dabei, sein Leben der Kirche zu weihen.
Gabi sagte später: „Als ich ihn zum ersten Mal sah, wusste ich es…ER oder keiner!“
3 Monate nach diesem ersten Treffen war Gabi mit ihrer Tochter schwanger, bald kam die Hochzeit, dann recht rasch noch weitere 2 Söhne.
Sie kauften ein Haus und ich bin versucht zu sagen „…und lebten glücklich bis zum Ende ihrer Tage…“

Für mich ist dieses Paar der Inbegriff der gelungenen Paarbeziehung schlechthin.
Was die beiden trägt und verbindet, ist ihre Herkunft aus kinderreichen, traditionellen österreichischen, tief christlichen Familien. Jeweils waren sie die Letztgeborenen, beide sagen, sie hätten eine unbeschwerte, glückliche Kindheit gehabt im Schutz und der Geborgenheit der bäuerlichen Großfamilie.
Sie haben unglaublich viele gemeinsame Interessen, Musik zb. (beide spielen Instrumente und singen in Chören) ihren Humor, beide lieben es, ein „offenes Haus“ zu pflegen, Freunde sind jederzeit willkommen. Sie sind harte Arbeit gewohnt, sowohl geistig als auch körperlich, beide haben dasselbe Bildungsniveau, eine abgeschlossene Universitätsausbildung.
In der Kindererziehung bilden ihre traditionellen Werte einen guten Rahmen, wie überhaupt sie die traditionelle Rollenverteilung (Mann ums Haus, Frau im Haus) weniger in Frage stellen als andere Paare in ihrem Alter und deshalb hier viel Konsens und Sicherheit herrscht.
Sie verfügen über einen immensen Freundeskreis und eine naturgemäß zahlreiche Verwandtschaft, damit auch über ein gutes soziales Netzwerk, womit im Notfall etwaiger Druck nicht nur allein auf Gabi und Christian liegt, sondern ihnen rasch und selbstverständlich Menschen zur Seite stehen, die ausgleichen und helfen können.
Ein wesentlicher Anker vor allem in schwereren Zeiten, die sie wie jedes andere Paar auch zu durchleben hatten, ist ihr tiefer Glaube und ihr Engagement für die Kirche und die Pfarrgemeinde.

Darin haben sie und die ganze Familie ein sinnstiftendes und selbsttranszendentes weites Aufgabenfeld, das die Paar- und Familienbindung stärkt und sie einbindet in eine große Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Ebenso haben sie sich über die Jahre eine gute Streitkultur erarbeitet, sie achten sehr darauf, Emotionen offen zu leben, aber persönliche Verletzungen zu vermeiden, das scheint ihnen auch aufgrund des bedingungslosen JA zueinander und der tiefen Liebe, die sie seit Beginn verbindet, sehr gut zu gelingen. Wenn ein Streit am Abend nicht mehr aus der Welt zu schaffen ist, haben sie sich angewöhnt, sich trotzdem vor dem Schlafengehen zu küssen und „Morgen…versprochen“ zu sagen, und in der Gewissheit einer Lösung am nächsten Tag sinkt die Spannung offenbar auf ein erträgliches Maß, sodass eine sachliche Diskussion am nächsten Tag fruchtbringend geführt werden kann.

Beide haben Berufe, in denen sie viel Freiraum haben, den sie sich auch sonst bedingungslos geben. Eifersucht oder Misstrauen scheinen sie nicht zu kennen, was zu tiefst Frankls Liebesbegriff bestätigt, die beiden lieben sich wahrlich, da ist nicht einmal gedanklich weder Bedürfnis noch Platz für eine andere Person.

Und sie kennen sich sehr genau, sie lieben sich, genauso wie sie sind, sie versuchen nicht, am anderen zu drehen, wissen, wann es klüger ist, zu schweigen und dem anderen ein bisschen Raum zu gewähren, nehmen sich an mit ihren Eigenheiten, Stärken und Schwächen, wertschätzen sich, sind ein unschlagbares Team, stolz aufeinander, dankbar für ihre Kinder.

Gabi und Christian sind ein Paar, das selbstbewusst und stark mehr ist als 1 + 1. Sie müssen aus dem tiefen Wissen heraus, so zu genügen wie sie sind, nicht jede „Mode“ mitmachen, sich und ihre Beziehung nicht bei jeder kleinen Erschütterung in Frage stellen, sie haben klare, starke Werte, die sie gemeinsam tragen und ihren Kindern vermitteln konnten.

Sie geben Hoffnung, sie sind Vorbild, sie fühlen sich an wie Felsen in der Brandung. Offensichtlich instinktiv machen sie vieles richtig, wofür andere oft ihr Leben lang erfolgslos kämpfen.

6. Schlussbemerkungen

Die intensive Auseinandersetzung mit den hier angesprochenen Themen hat mir wieder gezeigt, wie umfassend die Liebe zu verstehen ist und wie sehr sie mich fasziniert.
Vieles ist über die Jahrtausende gleich geblieben, in unserem Inneren funktionieren wir ja über weite Strecken immer noch eher steinzeitlich, Partnerwahl findet großteils unbewusst und hormongesteuert statt, auch wenn wir noch so sehr davon überzeugt sind, hier „Verstandes-entscheidungen“ zu treffen - wir sind, was wir sind!

Dennoch bin ich davon überzeugt, dass das Gedankengut von Viktor Frankl und hier in erster Linie sein Menschenbild, woraus sich sein Liebesbegriff so (selbst-)verständlich und wunderschön ableitet, dazu beitragen kann, den Schmerz und die Probleme, mit denen viele von uns sich auseinanderzusetzen haben, zu lindern.

Auch wenn vieles schicksalhaft ist, was vor allem in unseren (Liebes-) Beziehungen großteils unbewusst oft eine unglaubliche Kraft hat – ich denke hier abgesehen von unserem genetischen und biologischen Erbe auch an Muster und Werte, die wir unreflektiert von unseren Stammfamilien übernehmen und die dann auf jene unserer Partner treffen, an Erfahrungen mit anderen Partnern in der Vergangenheit, an seelische Verletzungen, die so schmerzhaft waren, dass wir sie verdrängen mussten und die nun in der Auseinandersetzung mit einem Gegenüber wieder spürbar werden oder aus uns herausbrechen – so haben wir doch alle die Möglichkeit, MEHR zu sein und über uns hinauszuwachsen.
Unser Geist (im Sinne Frankls „geistiger Dimension“) ermöglicht uns, zu allem, was war und ist, kritisch Stellung zu nehmen und uns zu entscheiden, ganz neue, bisher unbekannte Wege zu gehen, auch zu uns selbst und aufeinander zu.
Und dieser Geist ist es auch, der die (wahre) LIEBE erst ermöglicht, der uns wachsen lässt, über unsere Grenzen und (Selbst-) Beschränkungen hinaus, für ein DU über das ICH.
„Liebe kann Berge versetzen“, sagt man und meint am meisten die „Berge“ und Hindernisse, die in uns selbst liegen.
Therapeuten wie Viktor Frankl, aber auch Hans Jellouschek inspirieren mich zutiefst, diesen Geist in den Menschen anzusprechen, sie zu ermutigen, ihre eigenen Grenzen zu entdecken und vertrauensvoll zu überschreiten und die LIEBE, jene unfassbar starke Kraft, die uns Menschen zu den selbstlosesten und unfassbarsten Taten motivieren kann, in sich und in den Begegnungen mit anderen zu spüren und zu kultivieren.

Ich danke meinem Schicksal, dass ich durch alles, was ich bisher erlebt habe, an diesen Punkt gekommen bin, an dem ich mich nun befinde.
Alles, was ich erfahren und erlebt habe, das Glückliche, aber vielleicht noch ein bisschen mehr das Schmerzhafte, waren mir wie der Bildhauer, der den Marmorblock bearbeitet…
Michelangelo Buonarotti, für mich einer der größten Kunstschaffenden, die die Menschheit je hervorgebracht hat, ein wahrlich großer „Geist“ – auch im Sinne Frankls – ihm werden unter anderem folgende Worte zugeschrieben:

„Verratet mir das Geheimnis Eures Genies“,
fragte der Papst Michelangelo. „Wie habt Ihr die Statue
von David erschaffen - dieses Meisterwerk aller Meisterwerke?“
Michelangelo antwortete:
„Ganz einfach. Ich entfernte alles, was nicht David war“.

In diesem Sinne möchte ich gerne alles entfernen, was nicht ANDREA ist und mir weiterhin täglich vornehmen, die beste Version meiner Selbst zu werden.
Und wenn mir mein Beruf als psychosoziale Beraterin ermöglicht, andere Menschen zu motivieren, sich auf die Suche nach ihrem „David“ zu machen und ich sie dabei ein Stück weit begleiten darf, dann werde ich dafür tief dankbar sein.

Meine Vision und meine Mission ist es, als Paarberaterin Menschen zu berühren und Schmerz zu lindern, „Material“ aufzuzeigen und im besten Fall zu entfernen, das nicht zu ihnen gehört, sodass sie zukünftig etwas leichter, befreiter und müheloser durch ihr Leben gehen können und sich unbeschwerter auf sich selbst und ihre Mitmenschen einlassen können.

Ich stelle meine Talente und Fähigkeiten in den Dienst des Lebens und der Menschen, und folge dem Ruf und der Verpflichtung, sie bestmöglich einzusetzen zum Wohle des großen Ganzen, weil nur ICH in dieser Kombination einzigartig und einmalig über sie verfüge – durch und durch im Sinne Viktor Frankls!

Quellenverzeichnis

Bauer, Joachim:
Warum ich fühle, was du fühlst / Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Heine 2010

Chapman, Gary:
Die fünf Sprachen der Liebe / Wie Kommunikation in der Ehe gelingt, Franke 2009

Dzieyk, Manfred:
Biologische Wurzeln im Sexualverhalten des Menschen, *Spektrum Akademischer Verlag, 2001,* https://www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/biologische-wurzeln-im-sexualverhalten-des-menschen/10779

Frankl, Viktor E.:
Ärztliche Seelsorge / Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, dtv 2014

Frankl, Viktor E.:
…trotzdem JA zum Leben sagen / Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, dtv 1997

Frankl, Viktor E.:
Vortrag: „.. über Lieb(e), Trieb(e) und Sinn(e)“ / Auszug aus:
"Die Sinnfrage in der technologischen Gesellschaft", Prof. Dr. Viktor E. Frankl - SWR Tele Akademie 1987, https://www.youtube.com/watch?v=g-DMnGhcLHU

Gibran, Khalil:
Der Prophet, Walter Verlag 1997

Gray, John:
Männer sind anders. Frauen auch, Goldmann 1993

Jellouschek, Hans:
Die Kunst, als Paar zu leben, Herder 2014

Jellouschek, Hans:
Im Irrgarten der Liebe / Dreiecksbeziehungen und andere Paarkonflikte, Herder 2012

Jellouschek, Hans:
Liebe auf Dauer / Was Partnerschaft lebendig hält, Herder 2013

Jellouschek, Hans:
Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe / Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen, Herder 2013

Jung, Mathias:
Trennung als Aufbruch / Bleiben oder gehen? Ein Ratgeber aus der Praxis, dtv 2006
daraus stammt das Zitat aus Platons „Gastmahl“

Lukas, Elisabeth:
Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben / Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls, Kösel 2011

Lukas, Elisabeth:
Lehrbuch der Logotherapie / Menschenbild und Methoden, Profil Verlag 2014

Lukas, Elisabeth:
Was das Leben wertvoll macht / Impulse einer spirituellen Psychologie, Topos plus 2014

Schechner, Johanna / Zürner Heidemarie:
Krisen bewältigen / Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis, Braumüller 2016

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Frohnleiten, im Dezember 2019

_____

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht. Dort, wo es für die Verständlichkeit unbedingt notwendig war, wurde die entsprechende Form verwendet.