

Barbara Röser / Udo Röser

Das verletzte innere Kind und die Liebe

Wie tiefe Vertrautheit
in Partnerschaften gelingt

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autoren erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autoren können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Prostock-studio / shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1237-1

Für

Florian und Ivonne

Pascal und Jenny

Leon und Maike

»Das Universelle [...] ist, dass jede Liebe eine neue Wahrheits-
erfahrung darüber anbietet, was es bedeutet zu zweit und
nicht einer zu sein. [...]

Jede Liebe liefert uns einen neuen Beweis dafür, dass man der
Welt anders als durch ein einsames Bewusstsein begegnen
und sie anders erfahren kann.«

Alain Badiou, Eloge de l'Amour¹

Inhalt

Einleitung	9
1. Was ist Liebe?	14
Der Einfluss antiker Liebesvorstellungen	17
Das romantische Liebesideal	19
Liebe im 21. Jahrhundert	20
Kann man Liebe definieren?	21
2. Warum Liebe Mut erfordert	24
Die Geschichte von <i>Amor und Psyche</i>	26
Der neue, mutige Schritt ins Leben – sich der Vergangenheit stellen	30
Erkenne dich selbst – unsere schwelende Kränkbarkeit ..	39
Lernen durch den anderen	45
3. Das verletzte innere Kind in der Beziehung	47
Alte Muster erkennen und verändern	47
Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu steuern – Selbstregulation (I)	52
Das Modell des »verletzten inneren Kindes«	59
Kontakt zum »verletzten inneren Kind« finden	68
4. Intimität – der Königsweg der Liebe	74
Der Austausch von Gefühlen	75
Das Bild von meinem und deinem Körper	81
Liebe braucht Worte	84
Über den Sinn der gemeinsamen Liebe sprechen	88
Intimität braucht Zeit	91
Der intime Raum eines Paares	93

5. Liebe und Narzissmus	104
Die Geschichte von <i>Narziss und Echo</i>	107
Offensiver und defensiver Narzissmus	112
Wie Narzissten mit Kränkungen umgehen	115
Die Fähigkeit, seine Gefühle zu steuern – Selbstregulation (II)	120
Wie man zum »Täter« am Partner wird	123
6. Sexualität, Sinnlichkeit, Erotik	128
Intimität und Sexualität	128
Der Dreiklang von Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität	133
Die Kunst der Stimulierung	138
7. Von Flügeln und Fesseln der Liebe – Konflikten auf den Grund gehen	142
Streit und narzisstische Kränkungen	142
Abwehrkämpfe und Widerstand	146
Warum streiten wir?	152
Sucht – die Belastungsprobe für Paare	160
8. Wenn die Masken des Narzissmus fallen	165
Um Verzeihung bitten – die Reifeprüfung der Liebe	169
Nach der Streiteskalation: fünf Schritte zum Verzeihen	171
Die Kraft der Versöhnung	174
Die eigene Würde und die Würde des anderen	178
Ringens um die Liebe – die Magie eines Liebesgedichtes	186
Anhang	190
Das Verfahren der Paarsynthese	190
Dank	191
Anmerkungen	192
Literatur	197
Verzeichnis der Übungen	200

Einleitung

Liebe lebt von Intimität. Narzissmus verhindert Intimität. – Mit dieser scheinbar so einfachen Feststellung lassen sich Not und Leid vieler Paare beschreiben. Gelingende oder misslingende Intimität ist der zentrale Faktor, der über unsere Liebesfähigkeit und die Liebeschancen als Paar entscheidet.

Was bedeutet gelingende Intimität? Es ist, kurz gesagt, ein Zustand tiefster Vertrautheit, der durch einen wechselseitigen und von positiver Resonanz getragenen Austausch entsteht.² Ein solcher Austausch findet auf mehreren Ebenen statt: körperlich, geistig und seelisch. Gelingende Intimität verlangt die Bereitschaft, sich dem Partner / der Partnerin auch mit den ungeliebten und meist verborgenen Seiten der eigenen Seele anzuvertrauen. Wenn wir Intimität besser verstehen und lernen, diese herzustellen, erhöht das die Liebesfähigkeit und Liebeskompetenz in der Partnerschaft.

Liebe lernen und erfahren wir von früh an, weil unsere Eltern auf unser Verhalten reagieren, unsere Signale als Säugling und Kleinkind beantworten. Diese ersten Erfahrungen entscheiden neben genetischen und soziokulturellen Faktoren wesentlich über unsere spätere Liebesfähigkeit. In der Intimität mit einem Partner, einer Partnerin werden diese ersten Liebeserfahrungen wiederbelebt.

Wenn wir hier von Intimität reden, meinen wir nicht Sexualität, wie dies in der Umgangssprache oft gleichgesetzt wird. Intimität ist weit mehr. Intimität entsteht, wenn wir uns gegenseitig als Partner zu erkennen geben: mit unseren Gedanken, unseren Gefühlen, dem Bezug zu unserem Körper.

Ob und wie wir uns zu erkennen geben, hängt davon ab, wie stabil wir in unserem Selbst verankert sind. Dazu gehören unser Selbstwertgefühl, das Bewusstsein um unsere Emotionen und unser Verhalten, unsere Fähigkeit zur Empathie sowie zur gesunden Selbstregulation in Stresssituationen. Um nachvollziehen zu können, welche Spuren frühkindliche Ereignisse in unserer Seele hinterlassen haben und wie

Intimität ist ein Zustand tiefster Vertrautheit, der durch einen wechselseitigen, von positiver Resonanz getragenen Austausch entsteht.

diese sich auf die Entwicklung unseres Selbst auswirken, verwenden wir in diesem Buch das Modell des »verletzten inneren Kindes«. ³ Dieses Bild hilft zu verstehen, wie frühkindliche Erfahrungen unser Selbst prägen und uns im Erwachsenenleben bei unserer Suche nach Liebe und Partnerschaft oft behindern können.

Die Folgen misslingender Intimität sind dramatisch. Ausbeutung, Missbrauch, Rückzug, Gewalt und Trennung dominieren dann eine Beziehung. Aus dem Miteinander wird ein Gegeneinander. Befeuert werden diese Konflikte durch die gestörte narzisstische Seite unserer Persönlichkeit. Was ist darunter zu verstehen?

Unter einem Narzissten stellen wir uns in der Regel einen Menschen mit großem Geltungsbedürfnis vor, einen Egoisten, der sich selbst zum Maßstab aller Dinge nimmt und nur schwer auf andere Menschen eingehen kann. Dies ist allerdings nur die eine Seite der Medaille. Narzissmus wird in der Fachliteratur in zwei polaren Ausprägungen beschrieben, die psychologisch einen gemeinsamen Kern haben. ⁴ Diese beiden polaren Ausprägungen zeigen sich in einem *offensiven* und einem *defensiven* Narzissmus. Jeder Mensch trägt mehr oder minder ausgeprägte narzisstische Anteile in sich, die sich genauso in offensiver oder defensiver Weise äußern können.

Der gemeinsame Kern besteht darin, dass sowohl der offensive als auch der defensive Narzisst über ein verletzliches Selbst verfügt. Diese verletzliche Seite ist gut verborgen, wird aber in partnerschaftlichen Liebesbeziehungen umso virulenter. Viele partnerschaftliche Krisen und Trennungen sind Folge narzisstischer Auffälligkeiten. In der Fachsprache ist dann von einer »narzisstischen Paardynamik« ⁵ die Rede, man könnte auch sagen: das narzisstische Zusammenspiel innerhalb von Paaren.

Denn die narzisstischen Anteile, von denen wir sprechen, zeigen sich uns oft erst in der partnerschaftlichen Krise, im Streit, im Zerwürfnis, wenn wir verzweifeln, uns am liebsten trennen würden, wir nicht mehr weiterwissen, sich die Streitszenarien endlos wiederholen. Wenn Schmerz, Trauer, Wut, Scham, Ekel oder Verzweiflung dominieren. Dann sind unsere Seelen in Not und wir reagieren aufeinander: sehr empfindlich, explosiv, gereizt, resigniert, mit Rückzug.

Mangelnde Selbstliebe, Scham und Selbstunsicherheit machen unsere Seele verletzlich. Um diese Verletzlichkeit nicht wahrnehmen zu müssen, stellen wir uns über die anderen oder passen wir uns zu

sehr an, wir flüchten in ein grandioses Selbst oder in ein angepasstes und dienendes Selbst. Dies sind die beiden Masken des Narzissmus.

Die eigene Verletzlichkeit und Unsicherheit zu spüren, das schmerzt. Doch genau hier liegt der Kern vieler Paarprobleme. Da man diesen Schmerz nicht zulassen will, bekämpft man lieber den Partner, sieht in ihm die Ursache des eigenen Seelenschmerzes.

Mit einem solchen Verhalten verletzen wir den anderen und treffen dessen wunden Punkt. Dieser wehrt sich, ein Teufelskreis entsteht. Um zur Intimität der Liebe zurückzufinden, bedarf es der Enttarnung und Auflösung dieser Masken des Narzissmus.

Erst wenn wir dieses narzisstisch geprägte Zusammenspiel erkennen und verstehen, finden wir den Weg aus der Krise. Erst dann können wir unser Liebespotenzial als Paar voll entfalten und ein schöpferisches Miteinander entstehen lassen.

Wir wissen aus unserer langjährigen Erfahrung in der Begleitung von Paaren, wie schwer es ist, sich genau diesen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken zu stellen. Und vor allem, wie schwierig es ist, sich damit seinem Partner / seiner Partnerin zu zeigen, wo doch dieser scheinbar für das eigene Unglück verantwortlich ist. Wie dies gelingen kann, dazu möchten wir Ihnen in diesem Buch Anstöße geben. Mit der tiefen Überzeugung: Es ist möglich, und die Chance, beiderseits daraus zu lernen und Ihre Partnerschaft zu festigen, ist sehr groß.

Intimität, Selbst und Narzissmus sind Schlüsselbegriffe, die in diesem Buch immer wieder auftauchen. Um Liebe leben zu können, halten wir ein Verständnis und Wissen über diese Schlüsselbegriffe für unabdingbar.

Inspiziert zu diesem Buch wurden wir durch verschiedene Quellen, die nicht unerwähnt bleiben sollen. Die erste Quelle ist unsere eigene, mittlerweile über vierzig Jahre dauernde Partnerschaft. Auch in unserer Partnerschaft gab es existenzielle Krisen, in denen jeder von uns schon an Trennung dachte. Doch wir haben es geschafft, mit viel Arbeit an uns selbst, mit therapeutischer Hilfe und mit Unterstützung von Freunden. Die Bewältigung dieser Krisen, ohne die Flucht in die Trennung anzutreten, hat uns immer näher zueinander geführt. Wir haben irgendwann sehr klar verstanden, dass Liebe von Austausch lebt, von einem dialogischen Austausch, in dem sich der eine dem anderen zu erkennen gibt. Im Kern geht es um das Sichtbarmachen eines verletzlichen und unsicheren Selbst,

das meist bei beiden Partnern vorhanden ist. Zu diesem Kern vorzustoßen ist nicht einfach, oft mit Scham und Schmerzen verbunden. Dadurch aber, dass wir diesen Prozess gemeinsam, im Miteinander vollzogen haben, geschah gleichzeitig etwas, was unsere Liebe fundamental festigte. Wir erkannten, dass wir im Streit, in der Kränkung, im Rückzug uns immer wieder über diesen inneren Kern verständigen müssen. Dies betrifft – bis heute – alle Bereiche des geteilten Lebens unserer Partnerschaft: Sexualität, Beruf, Familie, Freunde, Freizeit usw.

Die zweite Inspirationsquelle für dieses Buch war unsere Begegnung mit Michael Cölln und Ulla Holm-Cölln. Michael Cölln entwickelte das paar- und sexualtherapeutische Verfahren der Paarsynthese und lehrt dieses seit den 80er-Jahren; seit den 90er-Jahren gemeinsam mit Ulla Holm-Cölln.

Wir haben unsere paartherapeutische Ausbildung im Verfahren der Paarsynthese bei Michael Cölln und Ulla Holm-Cölln durchlaufen und in Assistenzen, Lehrweiterbildungen und Kontrollanalysen unsere Erfahrungen und unser Wissen fundiert. Paarsynthese gründet auf einem Lernmodell Liebe, das uns berührt und überzeugt. Eine Zusammenfassung der wichtigsten Grundannahmen der Paarsynthese finden Sie am Ende dieses Buches.

Die dritte Inspirationsquelle für dieses Buch sind die anhaltenden langjährigen Erfahrungen aus unserer paartherapeutischen Praxis. Hier erleben wir mit Paaren immer wieder Momente tiefer Ergriffenheit. In solchen Augenblicken stellt sich Stille ein, ein Erleben von Wahrhaftigkeit findet statt. Berührungen, Gesten, Blicke, Worte, Bekenntnisse, Vereinbarungen haben dann eines gemeinsam: Liebe wird spürbar. Ernsthaft, authentisch, unverstellt.

Oder – und auch das gehört zu unserer Arbeit – ein Weg wird deutlich und annehmbar, wie sich das Paar im Guten voneinander trennen kann. Jeder Partner übernimmt die Verantwortung für die Anteile, die zur Trennung beigetragen haben. Jeder achtet den anderen auch weiterhin, ist dankbar für das, was es an gemeinsamem Gutem gab, teilt dies dem anderen mit, und so kann eine Trennung in Würde gelingen.

Überwiegend erleben und begleiten wir jedoch Paare, die zusammenbleiben wollen, die Wege aus Krisen oder Stillstand suchen oder einfach ihre Partnerschaft bereichern wollen. Wir treffen auf Paare, die einen Weg aus ihrer Beziehungskrise suchen, auf junge Paare, die

vorbeugend lernen wollen, die »Fehler« ihrer Eltern nicht zu wiederholen, und auf langjährige Paare, die ihre Leidenschaft und auch ihre Sexualität weiterhin lebendig erhalten wollen.

Ihnen allen danken wir für die gemeinsamen Erfahrungen und Impulse und wollen mit diesem Buch auch anderen Paaren Hilfe und Orientierung geben.

1. Was ist Liebe?

Der Liebe gilt unsere Sehnsucht. Doch was ist eigentlich Liebe? Was bedeutet sie für uns heute zu Beginn des 21. Jahrhunderts? Liebe zu definieren ist nicht einfach. Wer Liebe wirklich verstehen will, muss auch immer wieder ihren geschichtlichen und kulturellen Kontext mit einbeziehen. Insbesondere das Ideal der romantischen Liebe beeinflusst auch heute noch unsere Partnerschaften und unser Verständnis von Liebe.

Der britische Soziologe Anthony Giddens hat in seinem Buch *Wandel der Intimität* (1993) anschaulich beschrieben, wie Demokratie, Rationalität und Individualismus nicht nur moderne Gesellschaften als Ganzes, sondern auch ihre Individuen prägen – in einer von Individualismus und Neoliberalismus geprägten Gesellschaft macht auch der Markt vor unseren persönlichen Beziehungen nicht halt. Heute sind es keineswegs mehr ehernen Liebesschwüre oder feste Rollenbilder, die ein Paar zusammenhalten, sondern »ständige Beziehungsarbeit«⁶. Wir sprechen deshalb heute weniger von »romantischer« als von »partnerschaftlicher« Liebe, wie Giddens meint – und diese hat ihren Preis. »Immer wieder befragen beide Partner die Liebe und gleichen sie mit ihren eigenen Bedürfnissen ab, erneuern die Verbindung – oder verwerfen sie, wenn sie in ihr nicht mehr genug Erfüllung finden«, so dazu Spiewak.⁷ Werden damit die Regularien der Warenwelt zum Maßstab partnerschaftlicher Liebe?

Wenn ja, dann gleicht die Liebe einem betrieblichen Unternehmen, das den Vorstellungen von Effizienz und Wachstum zu gehorchen hat. Die israelische Soziologin Eva Illouz sieht vor diesem Hintergrund in der westlichen Welt ein übergreifendes Leiden an der Liebe, das unser Selbst und unser Begehren beeinflusst und uns verletzlich macht. Die digitalen Partnerschaftsbörsen sowie die damit verbundenen Mechanismen der Partnerwahl stellen unsere Liebesfähigkeit infrage. Sich zu binden, bedeutet Krisen durchleben und Zweifeln und Unsicherheiten widerstehen zu können. Dazu braucht es ein wichtiges Persön-

Gleicht Liebe einem betrieblichen Unternehmen, das den Vorstellungen von Effizienz und Wachstum zu gehorchen hat?

lichkeitsmerkmal: Selbstsicherheit. Selbstsicherheit in Beziehungen erwerben wir ab unseren frühesten Kindheitstagen im Bindungserleben mit unseren wichtigsten Bezugspersonen, in der Regel unseren Eltern. Unsicheres Bindungserleben verunsichert uns auch in unserem Selbst. Der digitale Liebesmarkt bietet dafür scheinbar eine sichere Lösung. Die Flüsterstimmen der Partnerschaftsbörsen werben mit der Austauschbarkeit von Beziehungen, richten unser Begehren auf das optimale Profil und den im Warenkorb versteckten passgenauen Partner. Und den gilt es zu finden. So »rauben viele Aspekte der zeitgenössischen Kultur dem Selbst die Fähigkeit, sich auf die volle Erfahrung der Leidenschaft einzulassen und sie zu leben.«⁸

Moderne partnerschaftliche Liebe, so der Berliner Sexualwissenschaftler Christoph Joseph Ahlers, unterliegt im Hinblick auf Sexualität außerdem dem Wertesystem der Leistungsgesellschaft – also Erfolg, Leistungsfähigkeit, Gewinn- und Selbstoptimierung.⁹ Diese Werte durchdringen unser soziales und gesellschaftliches Zusammenleben, schon ab dem Kindergarten, der Schule und weiterführenden Ausbildungen bestimmen sie uns bewusst oder unbewusst, als Individuum und später als Paar. Arbeitswelt und elektronische Reizüberflutung auf der einen und die Liebeswelt auf der anderen Seite stehen in starkem Dissens: Existenz- und Leistungsdruck besetzen jene partnerschaftlichen Räume, die für die Lebendigkeit der Liebe unabdingbar notwendig sind.

*Paarbeispiel: Frage nach dem Sinn*¹⁰

Jana und David sind seit zwölf Jahren zusammen und haben zwei Kinder im Alter von 7 und 4 Jahren. David arbeitet hauptberuflich in verantwortlicher Position in einer Firma. Jana ist stundenweise freiberuflich für ein anderes Unternehmen tätig.

Sie beschreiben ihr Paarproblem folgendermaßen:

David: »Ich habe permanent zu erledigende Aufgaben auf dem Schirm und kann kaum abschalten. Ich treffe oft Entscheidungen allein, fühle mich verantwortlich, vor allem auch als Hauptverdiener der Familie, aber auch in meinem Job im täglichen Kontakt mit sehr vielen Menschen. Ich habe in einer Firma begonnen, die fünf Mitarbeiter hatte. Jetzt, zehn Jahre später, sind es fünfhundert. Ich bin mit meinen Kapazitäten an der Grenze von dem, was ich leisten kann. Ich habe sehr viel Geld verdient und arbeite über sechzig Stunden in der

Woche. Aber ist das der Sinn meines Lebens? Dann wird mir zu Hause alles zu viel, ich bin gestresst, extrem explosiv auch vor den Kindern, bin manchmal regelrecht gemein zu meiner Familie und will nur noch meine Ruhe haben.«

Jana: »Ich habe mich von ihm zurückgezogen. Er ist oft so gestresst und gereizt. Ich traue mich dann nicht, ihn anzusprechen oder wichtige Dinge mit ihm zu bereden. Das tue ich wieder zunehmend mit meiner Mutter (sie war schon immer eine wichtige Gesprächspartnerin) und mit meinen Freundinnen. Ich versuche immer wieder, dass wir etwas Schönes zusammen unternehmen, zusammen essen gehen oder einfach auf dem Sofa sitzen. Aber meistens bekommen wir dann Streit miteinander. Wir sind beide so angespannt – jeder für sich und miteinander.«

Die Arbeitswelt überformt die Liebeswelt zunehmend, ja besetzt und zerstört sie, wie dieses Beispiel zeigt. Stress dominiert das innere Erleben jedes Einzelnen und wirkt auch auf das innere Zusammenspiel der Partner als Paar. David kann seine stressbedingten Impulse kaum stoppen und beeinflusst damit seine Partnerschaft und das Familienleben. Jana zieht sich, aus Angst vor weiterer Eskalation, immer weiter zurück. Beide empfinden eine Daueranspannung und spüren, dass es so nicht weitergehen kann.

Die Arbeitswelt überformt die Liebeswelt.

Schließlich stellt David sich eine ganz entscheidende Frage: Ist dieses alles andere dominierende Arbeitsleben, mit all den damit verbundenen Risiken und schon sichtbar werdenden gravierenden Folgen, der Sinn seines Lebens? Wenn er sich von dieser Frage bewegen lässt, besser noch erschüttern lässt, öffnet sich eventuell der Blick dafür, was ihm wirklich wichtig und bedeutend ist.

Die Frage, die David sich stellt, ist eine zentrale Frage für jede Partnerschaft.

Überlegen auch Sie, wie Sie diese Fragen beantworten würden. Schlagen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin vor, die folgenden Fragen gemeinsam zu beantworten. Zuerst jeder für sich, anschließend tauschen Sie sich gemeinsam darüber aus.

- Lebe ich in einer erfüllten Partnerschaft?
- Wie würde mein Partner / meine Partnerin diese Frage beantworten?

- Haben wir uns schon einmal die Frage nach dem Sinn unserer Liebe gestellt?
- Wie lautet die Antwort darauf?
- Was sind unsere gemeinsamen Stärken? Wo gibt es Verbesserungs- oder Entwicklungsbedarf?
- Haben wir uns arrangiert?
- Leben wir eine lebendige und für jeden Einzelnen von uns auch sinnlich belebte Sexualität?
- Möchte ich mit dir alt werden?

»Liebe« hat in der deutschen Bevölkerung eine enorme Akzeptanz. 2016 gab das Wissenschaftszentrum Berlin zusammen mit dem Umfrageinstitut Infas und der Wochenzeitung *Die Zeit* eine Studie zum Thema Liebe, Familie und Partnerschaft in Auftrag.¹¹ Die zentrale Fragestellung lautete: Was ist den Deutschen so wichtig, dass sie es an die folgende Generation weitergeben möchten?

Das Gefühl der Liebe ist das höchste Gut des Lebens – laut einer Umfrage von 2016.

90 Prozent der Befragten gaben an, dass das Gefühl der Liebe das höchste Gut des Lebens sei. 90 Prozent optierten für die Liebe. Ein beeindruckendes Ergebnis.

Der Einfluss antiker Liebesvorstellungen

Wovon sprechen wir aber genau, wenn von Liebe die Rede ist? Die Schweizer Psychologin Verena Kast beschreibt, dass in unser Verständnis von Liebe viele Aspekte der abendländischen Kulturgeschichte eingeflossen sind.¹² Diese bestimmen auch heute noch unsere Vorstellungen von Liebesbeziehungen mit. Zum Beispiel die antiken Vorstellungen von Eros, Philia und Agape.

Der *Eros* lebt von der Kraft des Begehrens. Wir begehren, und zwar leidenschaftlich, was wir nicht selbst haben und was wir nicht selbst sind. Platon begründet dies in seinem Werk *Symposion* mit dem Mythos des »Kugelmenschen«. Demnach hatten die Menschen ursprünglich kugelförmige Rumpfe mit vier Händen und Füßen, zwei Gesichtern, die in verschiedene Richtungen schauten und drei (!) Geschlechter. Manche Kugelmenschen waren rein männlich, manche rein weiblich und andere hatten eine weibliche und eine

männliche Hälfte. Nachdem diese Kugelmenschen zu übermütig geworden waren, entschied Zeus, sie zu schwächen, indem er sie in zwei Hälften zerschneidet. So kam das leidenschaftliche Begehren in die Welt: der Wunsch nach Vervollkommnung und nach Verschmelzung. Die drei Geschlechter des Kugelmenschen stehen für mögliche unterschiedliche sexuelle Orientierungen der Menschen. Nur die aus den zweigeschlechtlichen Kugelmenschen, den *androgynoi*, entstandenen Menschen sind heterosexuell. Die kulturelle Einordnung von Homosexualität, Heterosexualität und Androgynie ist bis heute ein wesentliches Element für das Verständnis von Liebe und aktueller denn je. Ein Ergebnis der schon erwähnten Studie zum Thema Liebe, Familie und Partnerschaft des Infas-Instituts ist auch, dass 3,3 Prozent der deutschen Bevölkerung sich nicht eindeutig auf ein Geschlecht festlegen lassen. Diese Erkenntnis war lange unbekannt.

Gerade heute werden neue Formen sexueller Identität (Bisexuelle, Transgender, Intersexuelle, Queere) anerkannt und fordern von der Allgemeinheit Akzeptanz.

Aristoteles erweitert das Verständnis von Liebe in seiner *Nikomachischen Ethik* um die *Philia*. Bei ihm steht die freundschaftliche Liebe zwischen den Liebenden im Vordergrund. Liebe besteht auch darin, mit einem anderen Menschen wichtige Erfahrungen zu teilen, gemeinsam etwas zu bewirken, einem geliebten Menschen eine Freude zu machen, ihn oder sie zu überraschen. Verena Kast sieht dies als die wohlwollende Liebe, die sich interessierende Liebe, nicht nur hinsichtlich der Beziehung zu Menschen, sondern auch zu Erfahrungen und Dingen: »Wir lieben auch, was wir tun, wofür wir uns interessieren, und wir genießen auch das. Wo wir lieben, sind wir interessiert. Interesse ist ein Gefühl, das uns anregt, belebt, lebendig macht. Es ist aufregend, erregend.«¹³

Mit dem aufkommenden Christentum wurde noch eine dritte Variante des Verständnisses von Liebe eingeführt: *Agape*. Von den Römern mit *Caritas* übersetzt, ist hier die Nächstenliebe gemeint. Abgeleitet aus der bedingungslosen Liebe Gottes, der schenkenden Güte, wird der Nächste in den Blick genommen und gewürdigt. Die Liebe umfasst den anderen, egal wie fremd, wie schwach, wie krank, wie fehlerhaft. Liebe lebt von der Achtung und Gleichwertigkeit des anderen.

Die Kennzeichen von *Eros*, *Philia* und *Agape* – das leidenschaftliche und sexuelle Begehren, die sich interessierende Liebe und die

Nächstenliebe – fließen auch heute noch in unsere Vorstellungen von Liebe mit ein. In welchem Umfang und mit welcher Gewichtung variiert sicherlich.

Das romantische Liebesideal

»Liebe ist das stille Verlangen nach dem Unendlichen«
Friedrich Schlegel¹⁴

Den größten Einfluss auf unsere heutigen Vorstellungen von Liebe hat sicherlich das Liebesideal der Romantik. Diese kulturgeschichtliche Epoche der Romantik, die am Ende des 18. Jahrhunderts beginnt, heiligt die Liebe des Paares, sie verändert auch das Sprechen über die Liebe. Die Sehnsucht nach der Liebe folgt einem Ideal, das die Aufhebung der Gegensätze, die Versöhnung des Weiblichen mit dem Männlichen fordert. In der Verschmelzung der Liebenden wächst jeder Einzelne über sich hinaus. Die Liebe des Paares wird damit selbst Teil des göttlichen Prinzips. »Mann und Weib und Weib und Mann, reichen an die Gottheit an«, heißt es dazu in Mozarts *Zauberflöte*. Körperliche und spirituelle Sehnsucht verbinden sich. Die Liebe wird zu einer Art »Gegenreligion«¹⁵ und zum Mittelpunkt des Lebens.

Heute spricht man davon, dass durch die Liebesvorstellungen der Romantik auch Codes geschaffen wurden, wie Liebe gelebt und ihre Erfüllung finden sollte. Viele dieser Codes bestimmen auch heute noch unser Denken und Reden über die Liebe.

Anhand der folgenden Aufzählung¹⁶ können Sie selbst prüfen, welche dieser Codes Ihnen vertraut sind, inwieweit Ihre Vorstellungen der Liebe davon beeinflusst sind und welche Sie möglicherweise als überholt ansehen oder ablehnen. Andere hingegen mögen überraschend modern erscheinen.

- Sexuelle Leidenschaft und affektive Zuneigung sind eins. (Das Ideal der Aufklärung im 18. Jahrhundert war noch geprägt von dem Gegensatz zwischen reiner Triebbefriedigung und affektiver Zuneigung.)
- Liebe und Ehe sollten eins sein. (Liebesheirat statt Vernunfttheirat)
- Liebende sollten auch Nachwuchs haben, also Eltern sein.