

Warum Krisen Ihre Liebe stärken

Irgendwann erwischt sie jedes Paar: die erste ernste Beziehungskrise. Wir zeigen, wann es sich lohnt, um sein Glück zu kämpfen. Plus Test: gehen oder bleiben?

Sascha trug einen Strohhut, keine Schuhe und einen Robinson-Crusoe-Bart. Ich hielt ihn für einen Philosophiestudenten und für eine Ecke älter als mich. Sein Lachen ließ mir keine Chance als einzustimmen. Dass sein Vater ihn rausgeschmissen hatte, machte nichts, denn er fühlte sich schnell in meiner Studentenwohnung zu Hause. Ich war gerade 24 Jahre alt, er bald 21, und ich liebte seine Leichtigkeit und seine Unangepasstheit. Einige Jahre später fand ich seine Art nur noch leichtsinnig und unpassend. Er sagte, du bist nicht meine Mutter, ich entgegnete, wenn du dich benimmst wie ein Kind. Gefecht statt Gefühl.

Kritik, Rechtfertigung, Verachtung und Rückzug – die „vier apokalyptischen Reiter“, so nennt der US-Psychologe und Partnerschaftsforscher John M. Gottman diese Streitfallen, die maßgeblich mitentscheiden, ob ein Paar sich trennt oder zusammenbleibt („Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“, Ullstein, 2002). Wären wir verheiratet gewesen, wir wären in die Statistik eingegangen: gescheitert, wie jede dritte Ehe; in Großstädten sogar fast jede zweite, meist rund ums vierte Jahr.

Frisch verliebt haben fast alle das Gefühl, den richtigen Menschen für sich gefunden zu haben. „Aber sobald sich die ersten Enttäuschungen einstellen, denken viele, sie hätten mal wieder den Falschen gewählt“, sagt die amerikanische Psychologin Joyce P. Buckner („Making Real Love Happen: The New Era of Intimacy“, Rainbow Books, 2004). „Doch diese Enttäuschung gehört zur Liebe“, erklärt sie und kommt zu dem Schluss, den heute viele Therapeuten ziehen: Wir geben zu schnell auf.

Dabei ist die Sehnsucht, „Ja“ zu jemandem zu sagen, ungebrochen, egal, ob vor dem Altar oder vor sich selbst. In einer Umfrage des Magazins „Neon“ erklärten vier von fünf Befragten, dass sie fest daran glauben, dass es den Partner fürs Leben gibt. Aber die Bereitschaft, längere Durststrecken für den Traum von der Ewigkeit durchzustehen, ist gesunken. Die Ehe werde heute nicht mehr als gemeinsame Aufgabe erlebt, schreibt der Berliner Psychologe Dietmar Stiemerling in seinem Ratgeber „Wenn Paare sich nicht trennen können“ (Klett-Cotta, 2006), sondern eher als Selbstbedienungsladen, in dem es in erster Linie um die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse geht. Und wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, stellen wir uns ziemlich schnell die Frage: bleiben oder gehen?

Was ist mit dem Menschen passiert, der uns anfangs wie die Erfüllung all unserer Wünsche vorkam? Bei dem wir uns angekommen fühlten, der uns vielleicht sogar seelenverwandt schien? In den meisten Fällen ist das genau derselbe Mensch, den wir jetzt schwer erträglich finden. „Wir lieben etwas in einen neuen Partner hinein, was wir im Lauf der Beziehung wieder aus ihm herauslieben“, beschreibt Wolfgang Hantel-Quitmann die gegenseitige Idealisierung, auf die zwangsläufig die Ankunft in der Realität folgt („Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit“, Herder, 2006). Der Hamburger Professor für Psychologie stellt fest, dass wir alle zwei Bilder in uns tragen. Unser Selbstbild steht dafür, wie wir uns sehen, das Idealbild, wie wir gern wären. „Eine neue Liebe tut so gut, weil uns der andere idealisiert und uns so sieht, wie wir sein möchten“, sagt Hantel-Quitmann. „Das lässt wahre Höhenflüge folgen und uns uns selbst wieder mehr lieben.“ Doch danach kommt unweigerlich das große Erwachen, das die Sängerin Annett Louisan so treffend besingt: „Ich war die blonde Elfe mit gesenktem Blick, doch das war nur ein Trick, damit ich dich krieg“. Und jetzt möchte ich, dass du mich liebst, ganz genauso wie ich wirklich bin.“

Sich selbst gesteht man gern mehr zu als dem anderen: Wir wollen so sein dürfen, wie wir sind, aber der Partner soll der kreative Mensch mit der spannenden Karriere bleiben und sich nicht als ewig unter Hochdruck stehender Workaholic entpuppen, der stets zu müde zum Sex ist. Enttäuschend auch, wenn einer, der wie ein ruhender Pol erschien, uns plötzlich schlicht langweilig vorkommt. Hat die Entzauberung erst mal stattgefunden, bietet der Alltag Platz genug für Konflikte, um im Kopf oder in Wortgefechten die Trennung so oft durchzuspielen, bis sie wie eine echte Erlösung erscheint. Neben der Variante Dauerkrieg sei Sprachlosigkeit das deutlichste Zeichen, dass etwas nicht stimmt, sagt Beziehungsexperte Hantel-Quitmann. „Für Frauen ist emotionale Nähe zentral“, sagt er, „wenn sie das Gefühl haben, nur noch nebeneinander herzuleben, wird es schwierig.“

Obwohl sich dieses Unglück schrecklich einsam anfühlt, sitzen fast alle Paare im gleichen Boot. Und streiten über dieselben Sachen: sexuelle Langeweile oder mangelnde Lust, die Finanzen, besonders wenn einer von beiden in einem Umfeld aufgewachsen ist, in dem Geld Liebe symbolisierte, die Erziehung der Kinder und den Umgang mit der Familie des anderen. Die Paartherapeutin Joyce P. Buckner ist nach 45 Jahren Recherche und 30 Jahren Praxiserfahrung zu der Überzeugung gekommen, dass „unter allen Konflikten dasselbe Problem schwelt: Einer braucht mehr Raum, einer mehr Nähe“.

Liebe ist ein permanenter Balanceakt aus der Sehnsucht nach Hingabe und Zugehörigkeit und dem Streben nach Autonomie. „Die Wahl unseres Partners ist kein intellektueller Prozess“, betont Buckner. Unbewusst verlieben wir uns in jemanden, der zu den Erfahrungen passt, die wir zum großen Teil schon in unserer Kindheit gemacht haben, im Guten wie im Schlechten. Und je stärker die Verliebtheit, desto wahrscheinlicher ist es, dass unsere Gefühle verletzt werden. „An dem Punkt haben Sie zwei Möglichkeiten“, sagt Buckner, „entweder Sie beenden die Beziehung und leben mit der wiederkehrenden Verletzung, oder Sie wandeln die Beziehung in eine wirkliche Liebesbeziehung. Dass das automatisch passiert, ist eine Illusion.“

Das Problem ist, dass die meisten Paare ernsthafte Schwierigkeiten als Zeichen deuten, dass die Liebe vorbei ist, und oft in ihrer Verzweiflung nicht einmal auf die Idee kommen, dass es darum gehen könnte, ein neues Level der Intimität zu erreichen. Intimität im Sinn von: sich dem anderen unverstellt zeigen, was in der aktuellen Paartherapie nicht nur als Schlüssel zur Überwindung von Konflikten gilt, sondern auch als Voraussetzung, Liebe lebendig zu halten.

Eine Erkenntnis, die mit dem romantischen Ideal von emotionaler Verschmelzung kollidiert. Der Sexualtherapeut David Schnarch hält von diesem Wunschtraum vieler Paare gar nichts: „Die meisten Menschen denken, sie passen zusammen, wenn sie dieselben Interessen haben, dasselbe mögen, im Bett Lust auf dasselbe haben und dort dasselbe ablehnen. Da ist Langeweile programmiert.“ Er unterscheidet zwei Formen von Intimität: fremdbestätigt und selbstbestätigt („Die Psychologie sexueller Leidenschaft“, Klett-Cotta, 2006). Solange wir uns von der Bestätigung des anderen abhängig machen, zeigen wir nur so viel von uns, dass die Beziehung auf dem Level bleibt, der sich als sicher erwiesen hat. Irgendwann meint man dann, vom anderen alles zu wissen. Die Liebe erstarrt. In der Sexualität beschreibt Psychologie-Professor Hantel-Quitmann das als „den kleinsten gemeinsamen angstfreien Nenner“ – auf Dauer der Tod der Leidenschaft.

Es ist viel verlangt, eine Krise nicht nur auszuhalten, sondern sie als Chance zu betrachten, noch enger zusammenzuwachsen. Aus der Partnerschaft wieder eine glückliche zu machen, bedeutet schließlich oft Schwerstarbeit. Und nicht immer ist es angenehm, sich mit klassischen Beziehungsproblemen auseinanderzusetzen und sich gegenseitig mit Fragen zu konfrontieren, wie zum Beispiel: Warum sind wir uns nicht mehr nahe? Wieso ist unser Sexleben eingeschlafen? Warum verletzen wir uns gegenseitig? Und währenddessen immer wieder die Zweifel: Entscheiden wir uns richtig? Lohnt der Kampf? Oder ist es längst vorbei? Hat das Leben nicht noch etwas Besseres für uns in der Hinterhand? Frische Leidenschaft, neue Liebe, sauberer Start – dann für immer. Vielleicht.

Die Entscheidung zur Trennung geht nach wie vor in den meisten Fällen von der Frau aus. „Frauen haben sehr hohe Ansprüche, wie der Beziehungsalltag aussehen soll“, sagt Hantel-Quitmann. Sie definieren sich seit jeher stark über soziale Verbindungen, Männer hingegen über ihre Arbeit. Der Trennungswunsch ihrer Partnerin trifft diese oft völlig unvorbereitet, sie fühlen sich vor den Kopf gestoßen. Wie unzufrieden ihre Lebensgefährtin schon seit Längerem ist, bekommen sie manchmal gar nicht mit.

Nicht immer zeugt das von einem Mangel an Sensibilität. Das weibliche Unglück ist oft diffus. Der neue Roman „[Freie Wildbahn](#)“ (Krüger, 2006) von Bestsellerautorin Heleen van Royen etwa beginnt damit, dass die Ich-Erzählerin nachts ihren Mann im Schlaf schlägt, weil sie den Spagat nicht erträgt zwischen gefühltem Unglück und dem Zwang, aufgrund ihrer Lebensumstände eigentlich Glück verspüren zu müssen. Sie ist nicht die einzige Romanheldin, die keine Liebe sucht, sondern sie loswerden will. So heißt die Kurzgeschichtensammlung der Regisseurin und Künstlerin Rebecca Miller: „[Als sie seine Schuhe sah, wusste sie, dass sie ihren Mann verlassen würde](#)“ (Goldmann, 2004). Eine Ehe in Auflösung durch Überdruß.

Die Entscheidung zu gehen, können wir heute ohne Weiteres treffen. Und es ist gut, dass wir diese Freiheit haben. Nicht jede Liebe ist es wert, um sie zu kämpfen. Manche Beziehungen können die Beteiligten sogar so zerstören, dass sie nicht mehr in der Lage sind, sich selbst daraus zu befreien, was den Psychotherapeuten Dietmar Stiemerling veranlasst hat, einen Trennungsratgeber zu schreiben. Auch wer in einer On-and-off-Beziehung lebt, habe häufig Schwierigkeiten, die nicht in der Partnerschaft gelöst werden können, meint Experte Wolfgang Hantel-Quitmann.

Aber es gibt auch kriselnde Beziehungen, die einst sehr glücklich begonnen haben. Bei denen einmal alles klappte – im Bett, im Alltag, im Gespräch. Sogar der ständige Balanceakt aus Nähe und Distanz, Geben und Nehmen stellte in einer früheren, besseren Zeit kein größeres Problem dar. Wer sich in einer Krise an diese Tage der Harmonie erinnern kann, dem ist schon sehr geholfen. Dann gilt es abzuwägen, ob sich das Glück nicht einfach nur versteckt. Vielleicht ist der Wunsch zu gehen nämlich eher der innere Zwang, nach etwas Besserem zu schauen.

In dem Fall sollte man sich klarmachen, dass das vermeintlich Bessere oft nur anders ist, und sich Enttäuschungen bald wieder einstellen können. Denn, so Hantel-Quitmann, „die Liebesehnsucht ist immer noch größer, unersättlicher und umfassender, als es die Wirklichkeit einer Liebesbeziehung jemals sein kann“. Und mit jeder neuen Partnerschaft steigen die Erwartungen, während die Toleranz oft sinkt. Eine ungünstige Kombination.

Der Beziehungsexperte empfiehlt, es mal mit Michelangelo als Vorbild zu versuchen, statt mit König Pygmalion, der sich eine Traumfrau nach seinen Wünschen formte. Als der berühmte Bildhauer und Maler gefragt wurde, wie er seine wunderbaren Werke aus Steinblöcken erschaffen würde, soll er geantwortet haben, das Kunstwerk wäre im Stein gewesen, er hätte es nur freilegen müssen. Manchmal besteht der Fehler unseres Partners nur darin, dass er nicht unseren Wünschen entspricht. Vielleicht lässt sich das Kunstwerk entdecken, das er ist.