

MICH VERSTEHEN

## GEHEIMPLAN LIEBE

Führt der Zufall oder das Schicksal die Menschen zusammen? Wer ist der ideale Partner? Fragen, die uns immer bewegen werden. Der Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann hat die Motive der Partnerwahl ergründet und ist dabei auf die eigentliche Frage gestoßen: Warum lieben wir genau den, den wir lieben?

HIER LESEN SIE

> WOLFGANG HANTEL-QUITMANN, 56

> AUDIODATEI



---

Menschen brauchen andere Menschen, um sich weiterentwickeln zu können. Sie brauchen körperliche und emotionale Nähe, Kontakt und Korrektur. Die meisten suchen diese Nähe mit einem: dem geliebten Menschen. Ob sie ihn zufällig treffen oder vielleicht auch das Schicksal beteiligt ist, vermag keiner so recht zu sagen. Jedenfalls entscheidet sich in Sekunden, ob sich zwischen zwei Menschen etwas abspielt oder nicht. In diesen Sekunden denkt niemand darüber nach, ob der andere der Richtige ist. Aber dann, nach drei Tagen oder drei Wochen, wenn die Menschen entscheiden, ob sie zusammenbleiben wollen, tauchen erstmals diese Gedanken auf: Wird er / sie gut zu mir sein, kann ich mich auf ihn / sie verlassen, passen wir überhaupt zusammen? In der Verliebtheit, in der man den anderen bekanntlich idealisiert, beantwortet man viele dieser Fragen mit einem berauschten Ja, obwohl man von der Wirklichkeit, die auf einen zukommt, noch keine Ahnung hat. Dann ereignen sich die ersten Krisen, man zweifelt gelegentlich an der Beziehung. Man erlebt immer wieder die gleichen schwierigen Situationen, den Streit um die immer gleichen Probleme, fühlt sich nicht verstanden, der Partner ist gar nicht so toll, wie man dachte, man findet plötzlich einen anderen Menschen attraktiv. Oder man möchte Kinder bekommen, gemeinsam auswandern, größere Projekte angehen. In all solchen Situationen fragt man sich wieder, diesmal deutlich ernsthafter: Ist er der Richtige? Und: Warum bin ich mit diesem Menschen zusammen?

Der Paartherapeut und Psychologe Prof. Hantel-Quitmann hat ein Buch darüber geschrieben, warum wir uns bestimmte Partner suchen, manchmal fürs ganze Leben, manchmal nur für Lebensphasen. In "Der Geheimplan der Liebe" geht es folglich nicht um die Beantwortung der Frage, wie man den

Richtigen findet, sondern darum, wie man herausfindet, was einen an den Menschen bindet, den man sich ausgesucht hat. Hantel-Quitmanns Theorie: Es sind gemeinsame Themen, die Menschen verbinden. Lebensthemen oder Liebesthemen. Das können schöne Dinge sein wie die Leidenschaft für Musik, Kunst oder Wissenschaft, wie bei Monsieur und Madame Curie oder Christo und Jeanne-Claude. Aber auch Konfliktstoffe wie bei Marilyn Monroe und Arthur Miller, die im jeweils anderen den gesellschaftlichen Außenseiter erkannten und sich von ihm die Rettung der eigenen Seele versprachen. Menschen können sich auch zusammenschließen, weil schwere Themen aus der Kindheit, sogar Unglück, sie verbinden. Oder weil sie sich allein nicht vollständig fühlen und im anderen Stabilität suchen.

EMOTION: Herr Hantel-Quitmann, warum können auch unglückliche Beziehungen wichtig sein?

Hantel-Quitmann: Man wählt sein Unglück, weil man nur durch dessen Überwindung zum Glück vordringen kann. Wenn die ungelösten Themen der Vergangenheit mit Unglück verbunden sind, muss das Unglück erneut inszeniert werden, um überwunden zu werden. So können alte Wunden heilen.

EMOTION: Was ist, wenn sich Themen in jeder Partnerschaft wiederholen und Beziehungen immer wieder daran scheitern? Wie kommt man da heraus?

Hantel-Quitmann: Wenn man bestimmte Reifungen nicht machen konnte, diese aber für die persönliche Entwicklung wichtig sind, muss man eben auch den jeweiligen Konflikt reinszenieren, um zur Lösung zu gelangen. Dabei kommt es leicht zu alten Gefühlen von Trauer, Hilflosigkeit und Angst, sodass man die Konflikte auch heute noch nicht lösen kann. Man startet immer wieder neu, weil man es schaffen möchte. Und erwirbt neue Fähigkeiten, um zur Lösung zu kommen. Manchmal hilft dabei ein neuer Partner.

EMOTION: Es geht ja in vielen, wenn nicht in den meisten Beziehungen um die Bewältigung der Probleme, die man aus dem Elternhaus mitnimmt. Befreit man sich irgendwann von dieser Prägung oder ist das eine lebenslange Aufgabe?

Hantel-Quitmann: Es geht nicht immer darum, sich von den Eltern abzugrenzen, sondern darum, seinen eigenen Weg und Stil zu finden, Altes und Neues zu integrieren, gute Aspekte der Eltern mit den eigenen guten zu verbinden. Nur wenn aus Loyalität gegenüber den Eltern Eigenschaften oder Eigenarten beibehalten werden, die für das eigene Leben hinderlich sind, dann sind solche Menschen noch an ihre Eltern gebunden. Weil sie von ihnen nach wie vor geliebt werden wollen, anstatt sich selbst oder ihre Partner zu lieben.

EMOTION: Also liegt in jeder Liebesgeschichte eine große Chance, wenn man die persönlichen Themen darin erkennt und dadurch die Entwicklungsmöglichkeiten?

Hantel-Quitmann: Das ist der Grund, weshalb ich das Buch geschrieben habe. Nach meinen Erfahrungen aus Paartherapien liegt es an diesen Themen, dass Menschen sich suchen und finden. Es sind aber irrationale, unbewusste, paardynamische und emotionale Themen, für viele undurchschaubar. Das führt dazu, dass die Menschen sich überfordert fühlen, unverstanden, dass sie resignieren, sich zurückziehen oder an einem bestimmten Punkt immer wieder aussteigen.

An dieser Stelle nennt Hantel-Quitmann ein Beispiel: Ein erfolgreicher Mann, wohlhabend, durch seine berufliche Stellung attraktiv, verlässt seine Frau und die Kinder, als diese ein und drei Jahre alt sind. Mit einer neuen, jüngeren Frau bekommt er wieder Kinder. Als diese drei und fünf Jahre alt sind, verlässt er seine zweite Frau für eine wiederum jüngere. Weil dieser Mann keinen Leidensdruck hat und sich immer wieder einen Neuanfang leisten kann und immer wieder eine interessierte Frau finden wird, stellt er zwar fest, dass sein Verhalten sich wiederholt, er versucht aber nicht herauszufinden, warum das so ist.



Die zweite Frau des Manns kommt mit ihm zu Prof. Hantel-Quitmann in die Paartherapie. Da ist es schon zu spät für ihre Liebesgeschichte. Hantel-Quitmann stellt jedoch in Gesprächen fest, dass die Eltern dieses Manns eine sehr komplizierte Beziehung hatten und ständig stritten. Der Mann hatte als ungefähr sechs Jahre altes Kind angefangen sich zu wünschen, seine Eltern würden sich trennen, weil er ihre Beziehung nicht ertragen konnte. Heute trennt er sich an deren Stelle vor Ablauf der sechs Jahre und vermeidet so die befürchtete Entwicklung. Hätte er mehr Leidensdruck, so Hantel-Quitmann, und beispielsweise nicht genug Geld für eine dritte oder vierte Familie, könnte er herausfinden, dass seine Chance darin liegt, diese sechs Jahre zu überstehen - und abzuwarten, was

passiert.

Ein weiteres Beispiel ist die sogenannte kollusive Beziehung, in der ein Partner bestimmte Unfähigkeiten des anderen spiegelt. Eine Frau sagte, ihr Mann wäre vollkommen gefühllos in bestimmten Situationen. Sie käme nicht an ihn ran, sie hätte sogar versucht, ihn mit einem Geliebten aus der Reserve zu locken, aber er schien unempfindlich gegen alles zu sein. Es stellte sich heraus, dass der Vater des Manns Alkoholiker gewesen war, der der Familie das Leben zur Hölle gemacht hatte. Seine Mutter wollte sich mehrere Male umbringen; als Junge musste er die Kellertür mit der Axt einschlagen und die Mutter vom Stuhl holen, auf dem sie schon mit dem Strick um den Hals stand, während der Vater auf dem Sofa schlief. Er konnte nur überleben, indem er seine Gefühle vollkommen ausblendete. Die Frau wiederum war in einem Haushalt groß geworden, in dem zwischen den Eltern Kälte herrschte. Um diese Kälte zu überspielen und die Eltern doch ein bisschen glücklich zu sehen, war diese Frau der ständige Sonnenschein gewesen. Die gleiche Rolle übernahm sie im Zusammensein mit ihrem Mann, zu dem sie auf diese wundersame Weise perfekt passte - und umgekehrt.



Bei beiden wurden alte Wunden aufgerissen, in der Hoffnung auf jeweilige Heilung. Aber manchmal, sagt Hantel-Quitmann, bleibt man in der Aufarbeitung der alten Konflikte stecken. Das führt zu Ablehnung: Der andere wird zur Bedrohung, man hat es schwer miteinander und schafft es trotzdem nicht, die Liebesbeziehung zu beenden. Diese beiden mussten, nachdem sie ihre Muster erkannt hatten, sich bewusst dagegen entscheiden, weiter nach ihnen zu leben. Sie konnten sich gegenseitig helfen, indem sie dem anderen die Möglichkeit gaben, sich neu zu verhalten: Sie musste kein Sonnenschein mehr sein, um geliebt zu werden. Ihm wurden keine Schmerzen zugefügt, wenn er sich seinen Gefühlen öffnete.

EMOTION: Warum tut man sich so etwas an, Herr Hantel-Quitmann? Warum sucht man nach jemandem, der alte Wunden aufreißt?

Hantel-Quitmann: Weil man sich Heilung wünscht. Und wer könnte einen heilen, wenn nicht der Mensch, mit dem man Intimität zulässt. Intimität bedeutet, einen anderen in das Innerste, den Kern der eigenen Persönlichkeit zu lassen, ihn teilnehmen zu lassen an den eigenen Ängsten, Wünschen, Zweifeln, Hoffnungen. Dieser Kern wird ja auch nur in Liebesbeziehungen berührt, nur so ist Entwicklung möglich.

EMOTION: Manche Menschen haben gar keinen Drang danach, sich zu verändern. Oder sie sträuben sich sogar dagegen.

Hantel-Quitmann: Der eine oder andere will eine Entwicklung nicht mitmachen, oder sie ist ihm zu einem bestimmten Zeitpunkt nur bis zu einem bestimmten Grade möglich, ja. Manchmal scheitern Beziehungen auch daran, dass keine Entwicklungen stattfinden, keine Bewältigungsstrategien da sind. Meine Theorie dazu ist: Die wahren Ehebrecher sind die, die sich weigern, Veränderung zu akzeptieren - die der eigenen Person, des anderen, der Beziehung.

EMOTION: Wenn das gemeinsame Lebens- oder Liebesthema abgearbeitet ist, man also Veränderung zugelassen hat, was geschieht dann?

Hantel-Quitmann: Manchmal geht eine Beziehung an diesem Punkt zu Ende, weil sie keinen Entwicklungsreiz, keine Herausforderung mehr bietet. Aber die Partnerwahl ist äußerst komplex. Viele Liebende haben mehr als ein Thema, das sie verbindet. Und je mehr Themen zwei Menschen miteinander haben, desto größer ist ihre Liebe und desto länger hält sie auch.

EMOTION: Ist es nicht desillusionierend, die eigenen Schwächen und die des anderen so genau zu kennen?

Hantel-Quitmann: Es stecken nicht nur Schwächen oder Macken hinter den gemeinsamen Themen, es kann auch die Liebe zum Land sein, der Wille, die Welt zu verändern, oder die Suche nach persönlicher Bedeutung, um nur einige andere Motive zu nennen. Und wenn es sich um Schwächen handelt: Warum ist Intimität desillusionierend? Einen anderen Menschen zu kennen, ist doch nicht desillusionierend. Und wenn es so wäre, würde es eher anzeigen, dass die eigenen Vorstellungen unmenschlich sind. Ich glaube ja, dass kein Mensch es aushalten kann, in den Augen des anderen immer ein Held zu sein. Jeder Mensch kommt irgendwann an den Punkt, an dem er so geliebt werden will, wie er ist.



Bisweilen ist es aber auch gerade die Aufrechterhaltung bestimmter Ideale, die glücklich macht. "Manchmal", schreibt Hantel-Quitmann in seinem Buch, "sieht der Partner in uns auch unsere Potenziale, unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten, die wir gar nicht sehen. Beim Verlieben sieht er uns als ideale Person, als die wir uns selbst niemals sehen könnten. In diesen Unterschieden, die immer dann schmerzlich erlebt werden, wenn wir uns missverstanden fühlen, liegen all die ungeheuren gegenseitigen Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten intimer Beziehungen." Dennoch, und das ist ihm wichtig, solle man sich davor hüten zu meinen, man "wisse" den anderen. Es bleibe immer bei dem Versuch der Annäherung, wirklich kennen könne man keinen anderen Menschen, nicht einmal

sich selbst. Eine Gratwanderung also - zwischen der persönlichen und der partnerschaftlichen Identität. "Wir brauchen Persönlichkeitsanteile außerhalb der Liebesgeschichte. Aber wenn wir dauerhaft wichtige Persönlichkeitsanteile aus der Beziehung heraushalten, ist das schlecht für die Beziehung."

Singles - gemeint sind überzeugte Singles, nicht unfreiwillige - sind in Hantel-Quitmanns Augen ein gutes Beispiel für die Vermeidung von Intimität und damit von Entwicklungsmöglichkeiten: "Sie verschaffen sich einen hohen Lustgewinn dadurch, das unangefochtene Ideal eines Partners in sich zu tragen, anstatt sich in die Niederungen einer konfliktreichen Partnerschaft zu begeben."

WOLFGANG HANTEL-QUITMANN, 56

Er ist Professor für Klinische und Familienpsychologie in Hamburg. Daneben arbeitet er in der Weiterbildung als Lehrtherapeut für Paar- und Familientherapie.

AUDIODATEI

Audiodatei unter » [www.emotion.de/audio](http://www.emotion.de/audio)

Text von Text: Gabriela Herpell