

MITEINANDER LEBEN

WIE ÜBERLEBT DIE LIEBE IM ALLTAG?

Die meisten Menschen haben den Wunsch nach ewiger Liebe. Aber verliebte Liebe unterscheidet sich von gelebter Liebe, sagt der Paartherapeut Professor Hantel-Quitmann. Ein wichtiger Schlüssel zum Glück ist die Intimität.

Professor Doktor Hantel-Quitmann, die Menschen sehnen sich nach der ewigen Liebe. Gleichzeitig scheinen viele ihr Heil in Affären und rasch wechselnden Beziehungen zu suchen. Eigentlich ist das paradox.

Nein, denn auch diejenigen, die eine Liebesaffäre eingehen, obwohl sie in einer festen Partnerschaft leben, sind getrieben von Liebessehnsucht. Meiner Erfahrung nach ist aber nicht immer derjenige als Ehebrecher zu bezeichnen, der eine Affäre beginnt, sondern vielmehr derjenige, der innerhalb der Beziehung jede Veränderung verweigert. Paarbeziehungen sind Entwicklungsprozesse, und zwar sowohl für jeden Einzelnen als auch für das Paar gemeinsam. Derjenige, der daraus ausbricht, versucht den Konflikt ja quasi zu lösen, indem er einen Dritten einbezieht. Der Roman "Buridans Esel" von Günter de Bruyn beschreibt diese Situation sehr gut. Dadurch, dass der Mann eine Liebesaffäre eingeht, entsteht für die Frau erst der Raum, sich zu entwickeln. Als er zu ihr zurückkommt und sagt: "Warte nur, bald bin ich wieder ganz der Alte", antwortet sie: "Eben."



Der Hamburger Paartherapeut beschäftigt sich in seinem neuen Buch "Die Liebe, der Alltag und ich" (Herder Verlag) mit dem Gelingen langjähriger Beziehungen. Er ist seit 29 Jahren verheiratet.

Das hört sich nach schwerer Arbeit an. Sind die Leute vielleicht beziehungsfauler geworden?

Das kann man so nicht sagen. Die Männer haben sich in den letzten Jahrzehnten ziemlich wenig verändert. Die so genannten "neuen Männer" bilden immer noch eine verschwindend geringe Minderheit. Die Veränderungen in modernen Partnerschaften sind eher auf die Emanzipation der Frau zurückzuführen. Aber das Pendel ist auch in die andere Richtung ausgeschlagen: Die Ansprüche der Frauen, insbesondere der intelligenten und gut ausgebildeten, sind derart gestiegen, dass sie teilweise nicht mehr zu erfüllen sind. Hohe Erwartungen sind edel und anspruchsvoll, aber sie sollten mit der Wirklichkeit vereinbar sein. Die Erwartungen vieler Frauen an die Männer liegen irgendwo zwischen Märchenprinz und Gottvater, da kann man nur frustriert sein, denn solche Ideale haben mit der Wirklichkeit nichts mehr zu tun. Viele Frauen trennen sich dann lieber von den realen Männern als von ihren Idealen.

FORUM PARTNERSCHAFT

Wie funktioniert Ihre Liebe im Alltag? **Im Forum** können Sie sich austauschen.



PARTNERTESTS

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Partnerschaft?

Wie gut klappt die Kommunikation? Und wie steht es um die Sexualität? Diese Tests helfen Ihnen mehr über Ihre Beziehung zu erfahren.

Haben wir also ein Problem mit den Idealen oder mit der Wirklichkeit?

Ideale haben eine realitätsstiftende Wirkung, fordern uns dazu auf, die Wirklichkeit zu verbessern. Andererseits haben Ideale auch etwas Destruktives, wenn sie der Wirklichkeit beständig aufzeigen, dass sie nicht genügt. Ideale sollten nicht zu weit von der Wirklichkeit entfernt sein, sonst verlieren sie ihre Funktion als Ansporn.

Vielleicht finden viele Frauen auch einfach keinen Mann.

Glaube ich nicht, das ist doch heute viel einfacher geworden. Nehmen Sie zum Beispiel diese Internetportale. Dort kann

man ungestört von zu Hause aus Stunden verbringen, ohne noch einen Babysitter bezahlen zu müssen. Kommt es aber dann zu einem realen und nicht nur virtuellen Kontakt, dann zeigt sich auch hier wieder ein sehr hoher Anspruch, hinter dem sich eigentlich starke Ängste verbergen. Ängste vor dem einfachen Beziehungskontakt, vor der Selbstöffnung, vor Zurückweisung und neuerlicher Kränkung bringen die Menschen dazu, sich schon nach wenigen Minuten innerlich zu verabschieden, bevor man den anderen überhaupt kennen gelernt hat.

Was ist also der Rat an die Frauen?

Nehmt die realen Männer, wie sie sind, setzt euch mit ihnen konkret auseinander. Und sucht nicht nur die Verwirklichung eurer Ideale. Wenn ihr einen Mann gefunden habt, versucht ihn nicht beständig in Richtung eurer Ideale zu verändern. Denn auch ihr seid menschliche Wesen, liebe Frauen.

Frauen scheitern an Beziehungen, weil sie Angst haben?

Ja, denn Idealisierung ist eine Form der Angstabwehr. Viele Frauen, die heute zwischen 30 und 40 Jahre alt sind, kommen aus der ersten Generation der Trennungsfamilien. Sie haben zum Teil sehr schmerzhaft Erfahrungen, die sie als Kinder durch die Trennungen ihrer Eltern gemacht haben. Davon sind kleine Wunden und Ängste vor neuerlichen Trennungen und Verlusten geblieben. Also sind sie als Erwachsene mit Vorsicht in ihre Paarbeziehungen gegangen, haben sich nicht wirklich geöffnet und damit Intimität verhindert. Das ist kurios und tragisch: Mit dem Versuch der Vermeidung alter Ängste und neuer Verluste wird die Wahrscheinlichkeit einer Trennung erhöht, denn es kann keine echte Intimität entstehen.

Das geschieht ja zum größten Teil unbewusst. Was kann man dagegen machen?

Ein Weg zur Selbsterkenntnis besteht darin, sich die Vorwürfe des Partners anzuhören, solange sie nicht blödsinnig oder abwertend sind. Diese konstruktiven Vorwürfe kann man als Sprache des eigenen Unbewussten deuten und wenn man darauf hört, führt das in die Entwicklung, die eine Paarbeziehung so wertvoll macht: dass man in der Paarbeziehung mehr erkennt als allein. Liebesbeziehungen bieten die größten Potenziale, persönliche Veränderungen zu erreichen.

Wie schafft man die Liebe im Alltag?



Zunächst einmal unterscheide ich zwischen der verliebten Liebe und der gelebten Liebe. Verliebte Liebe besteht psychologisch in der Idealisierung des Sexualpartners. Es ist aber nicht nur so, dass diese Verliebtheit angesichts des banalen Alltags nachlässt, weil der Alltag mächtiger ist und man der Routine einfach erliegt. Die Partner selbst haben ein Interesse daran, dass die beständige Idealisierung nachlässt und beide sich der Realität stellen. Denn alle Menschen wollen so geliebt werden, wie sie sind, nicht als idealisierte übermenschliche Wesen, sondern als reale Personen mit ihren Schwächen, Ecken und Kanten, Problemen, ungelösten Konflikten und kuriosen Eigenschaften. Wir sind nicht immer gut gelaunt, wohl riechend, locker drauf und ausgeschlafen. Sich von der Idealisierung zu entfernen, heißt aber

nicht, anspruchslos zu werden, sondern realistischer, menschenfreundlicher. Das ist teilweise viel schwerer, weil ich mich dann auch dem anderen zeigen muss.

Das klingt nicht so angenehm.

Klar, weil es verunsichert. Aber es gibt ja auch heute noch Beziehungen, die sehr lange halten. Das Geheimnis langer Partnerschaften ist mit einem Wort zu benennen: Intimität. Es bedeutet tiefes Verstanden- und Angenommenwerden. Eine solche reife Intimität hat auch etwas von einer guten Eltern-Kind-Beziehung. Diese Art von bedingungsloser Ur Liebe wollen wir alle wieder erreichen. Und das kann nur in der Exklusivität einer intimen Partnerschaft funktionieren. Das Bedürfnis nach ewiger Liebe sitzt also sehr tief. Und Intimität entsteht nur im Prozess gegenseitiger Selbstöffnung. Sex kann man nun wirklich mit fast jedem haben, aber diese Intimität nicht.

Sex birgt in einer langen Beziehung auch großes Enttäuschungspotenzial. Und ist ein häufiger Trennungsgrund. Ist guter Sex überhaupt lange mit dem gleichen Menschen möglich?

Im Grunde haben nur noch zwei Arten von Paaren befriedigenden Sex. Ganz junge Menschen oder frisch verliebte. Das hat psychologisch gesehen wieder viel mit Ängsten zu tun. Viele Paare einigen sich in ihrer Sexualität auf den kleinsten gemeinsamen Nenner. Alles, was Angst vor Versagen, Zurückweisung oder Unbekanntem auslösen könnte, wird ausgeschlossen. Daraus entsteht eine routinierte Sexualität, die ganz schön, aber wenig aufregend ist. Wenn die Spielbreite in der Sexualität so beschnitten wird, dann wird es auf Dauer unbefriedigend. Ich empfehle, den Bereich der Leidenschaftlichkeit nicht zu verengen, sondern zu erweitern. Über die Angst vor Zurückweisung oder Versagen muss man sich hinwegsetzen. Wenn ich Paare frage, wie sie sich zeigen, dass sie Lust haben, ist die Standardantwort: "Das merkt man doch." Langfristig glückliche Paare unterscheiden sich von anderen durch zwei Dinge: eine intensive Kommunikation und eigene Begrifflichkeiten, eine eigene Sprache, mit der sie schöne Dinge verbinden.

Gibt es denn nun die ewige Liebe?

In einer guten, dauerhaften Beziehung müssen Sicherheit, Vertrauen, ein gesundes Konfliktverhalten, Verlässlichkeit existieren. Und die Fähigkeit, etwas zu geben, ohne etwas zurückzufordern. Wichtig sind auch Teamgeist und die Sorge um sich selbst, den Partner, die Kinder. Es muss nicht immer alles gleichzeitig da sein, aber diese Aspekte müssen in einer gewissen Mischung unter dem Strich vorhanden sein. Daraus entsteht das Gefühl: Wir ziehen am gleichen Strang. Und die gelebte Liebe ist vielleicht die Summe des Ganzen.

Interview von Susanne Frömel