



OSKAR HOLZBERG

Liebe braucht Liebe

Beziehungen auf Dauer
lebendig halten



kailash

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2023 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Antje Korsmeier

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Autorenfoto: © Christian Kerber

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63243-9

www.kailash-verlag.de

*Für Pepe und all die anderen Kleinen, die die Liebe und
das Leben weitertragen*

Inhalt

Einführung.....	11
Die kleine Liebe und die große Liebe.....	21

TEIL I

Bindung.....	42
Commitment.....	57
Partnerschaft.....	70
Wohlfühlen.....	88

TEIL II

Kommunikation.....	98
Konfliktfähigkeit.....	117
Zuwendung.....	133
Nähe.....	149

TEIL III

Gefühle.....	168
Erotik.....	184
Sexualität.....	199
Intimität.....	214

TEIL IV

Selbst	228
Achtsamkeit	241
Macht und Dominanz	255
Autonomie	269

TEIL V

Verletzlichkeit	286
Experimente – Übungen, Aufgaben, Möglichkeiten zum Download	299
Danksagung	301
Literaturverzeichnis	303
Anmerkungen	310
Register	313

Es ist die große Überraschung, die die Natur für uns in petto
hat, die Liebe mit ihrer beschleunigten Pulsfrequenz und ihrer
bodenlosen Überschätzung des Liebesobjekts.

Aber das war es dann auch, ein zweites Bonbon hat
uns das Leben nicht zu bieten, es sein denn,
man zählt Bridge mit und den Tod.

John Updike

Wenn dich nicht irgendetwas lieben würde, gäbe es dich nicht.

Cormac McCarthy

Die große und die kleine Liebe treffen sich in einer Bar,
um sich kennenzulernen.

Sagt die große Liebe:

»Ich dachte, du seist ein Scherz!«

Antwortet die kleine Liebe:

»Du warst schon immer einer, aber keiner hat es gemerkt!«

Einführung

*Für uns bleibt nur das Ausprobieren.
Der Rest ist nicht unsere Sache.*

T. S. Eliot

Niemand muss sich eine langjährige, feste Liebesbeziehung antun. Aber die meisten von uns tun genau das. Sie suchen jemanden, den sie lieben können, mit dem sie ihr Leben teilen. Zusammenziehen. Gemeinsam wirtschaften. Vielleicht Kinder bekommen. So, wie es aussieht, scheint es nicht die beste Idee zu sein. Aber sie ist die beste, die wir haben. Das ist gleichzeitig beruhigend und beunruhigend. Und so sind ja Liebesbeziehungen auch. Beruhigend, weil sie uns einen Platz im Leben geben und einen Menschen, der für uns da ist, sowie die Chance, Liebe zu leben. Beunruhigend, weil jedem klar ist, dass sich längst nicht alle unsere Sehnsüchte und Vorstellungen erfüllen werden. Und dass das Band zu unserem Lieblingsmenschen in unserer beschleunigten Moderne schneller zerreißen kann, als wir Liebe buchstabieren können.

Menschen haben grundsätzlich zwei Haltungen zu Liebesbeziehungen. Die eine Gruppe hält sie für Schicksal und ist auf der Suche nach dem richtigen, passenden Partner. Dem sie beglückenden, perfekt zu ihnen passenden Puzzleteil. Sie glauben an die *große Liebe*. Die andere Gruppe denkt, dass sich Liebe entwickeln und wachsen kann, und sucht eine Liebesbeziehung in der Hoffnung, sie zu ihrer Zufriedenheit formen zu können. Sie glauben an die *kleine Liebe*. Heillos romantische Träumerinnen gehören eindeutig zu der ersten Gruppe, hyperrationale Kopffüßler eindeutig zur

zweiten. Doch abgesehen von diesen wenigen psychischen Extremsportlern gehören wir alle ganz eindeutig beiden Gruppen an – und können dieses doppelte, widersprüchliche Erleben als Fluch oder als Segen ansehen. Liebe ist dann entweder ein Projekt, von dem wir besser die Finger lassen, weil es in seiner Widersprüchlichkeit nur krachend scheitern kann. Oder wir feiern die Lebendigkeit des nicht berechenbaren Lebens und stürzen uns kopfüber ins Liebeschaos. Ich schlage vor, die kleine Liebe zu leben. Weil dann die große Liebe eine Chance hat.

Das teuerste Projekt der Deutschen Forschungsgemeinschaft ist die Pairfam-Studie, an der über 3.400 Paare teilnehmen. Ein Ergebnis davon ist, dass weitaus am meisten Menschen weiterhin eine Beziehung leben oder danach suchen und dass es keine neue »Generation Beziehungsunfähig« gibt. Aber ich finde ein anderes Ergebnis noch bemerkenswerter, obwohl es völlig unspektakulär klingt: Jede Beziehung ist anders und hat ihre eigene Dynamik. Hätten wir uns das nicht ohnehin gedacht? Aber jetzt haben wir es wissenschaftlich. Jedes Paar muss sich seinen ganz eigenen Weg durch das Unterholz der Liebe schlagen. Der Mythenforscher Joseph Campbell hat es für Individuen formuliert, doch es gilt auch für Paare: »Wenn der Weg vor dir klar und eindeutig ist, dann bist du wahrscheinlich auf dem Weg eines anderen.« Oder einfacher gesagt: auf dem Holzweg. Das ist ja gerade die Kunst: dass nicht jeder von uns beiden irgendeinem Trampelpfad folgt, sondern wir gemeinsam durch den Gefühlsdschungel wandern.

Ich lade Sie ein, statt Gewissheiten zu finden, zu lernen, mit Ungewissheit umzugehen. Statt Lösungen zu finden, das Unlösbare akzeptieren zu lernen. Statt verstehen zu wollen, um dann das Richtige zu tun, zu verstehen, dass Verstehen schon das Richtige tun ist. Statt es gut zu machen, es wiedergutzumachen. Statt es fehlerfrei hinzubekommen, es zu reparieren. Statt Erwartungen nachzugehen, zu trauern und uns von den Erwartungen zu verabschieden. Klingt das zu scheußlich?

Es soll hoffnungsvoll klingen. Denn wir können die Liebe nicht erzwingen. Aber wenn wir ihr den Boden bereiten, dann kann sie wachsen.

Ständig prasseln über die Medien neue Erkenntnisse und Untersuchungen auf uns ein. Partnerschaftstipps und Liebeserkenntnisse gehören zu den beliebtesten Rubriken und werden mit am meisten gelesen. Und Sie haben ja auch schon wieder so ein Buch in der Hand. Versuchen Sie bitte nicht, sich irgendwo einzuordnen. Bleiben Sie offen für das, was Sie erleben, was Ihnen begegnet. Falls Sie so auch diesem Buch gegenüber treten könnten, wären das Buch und sein Autor Ihnen dankbar.

Es gibt in der Liebe und in Liebesbeziehungen nur eine unumstößliche Wahrheit. Und die lautet, dass es keine unumstößliche Wahrheit *in* der Liebe und in Liebesbeziehungen gibt. Das gilt für alle Paare. Es gibt aber auch keine unumstößliche Wahrheit *über* Liebe und Liebesbeziehungen. In dem Augenblick, in dem wir Liebe und Leidenschaft so vollständig verstehen, dass wir alles richtig machen können, werden Liebe und Leidenschaft vermutlich endgültig aus unserem Leben verschwunden sein.

Wir reagieren nicht auf die Dinge selbst, sondern darauf, wie wir die Dinge verstehen. Was für ein Bild wir generell von Beziehungen haben, bestimmt, wie wir unsere eigenen Liebesbeziehungen sehen und verstehen. Und das wiederum bestimmt, wie wir unsere Beziehungen leben. Wir Menschen sind kulturelle Wesen. Wir sind durch das geprägt, was unsere Vorfahren uns hinterlassen haben. Und die Geschichte hat uns kein sauber geordnetes Verständnis von Liebe, geschweige denn von Liebesbeziehungen hinterlassen. Wir versuchen ernsthaft, mit einer Person eine befreite Sexualität zu leben (20. Jahrhundert), romantische Gefühle zu teilen (18. Jahrhundert), als Wirtschaftsgemeinschaft zu funktionieren (12. Jahrhundert), pädagogisch qualifizierte Eltern zu sein (20. Jahrhundert), ein Beziehung lebenslang aufrechtzuerhalten (5. Jahrhundert vor Christus?), gleichberechtigte Partner zu sein (20. Jahrhundert)

und vielleicht noch polyamoröse Experimente zu versuchen (21. Jahrhundert). Das ist nichts, was wir uns ausdenken; das ist tief in unsere Psyche eingraviert. Die Aufgabe ist für alle gleich, aber jedes Paar muss sich in diesem Labyrinth alleine zurechtfinden.

Vielleicht führen wir ja die besten Beziehungen der Weltgeschichte. Ohne Zwänge, frei, unsere eigene Lebensform zu finden, frei, uns zu entscheiden, frei, uns auszuprobieren, bevor wir uns entscheiden. Gleichberechtigt, ohne Einmischung von Kirche, Obrigkeit oder der Familie. Sexuell frei von Moral und der Sorge, schwanger zu werden. Aufgeklärt und selbsterfahren, materiell weitestgehend unbesorgt, umgeben von Helfern und Beratern, mit Zugang zu unendlich vielen Informationen. Aber möglicherweise ist diese Freiheit auch zu viel, weil unsere Ansprüche in einem unbegrenzten Raum immer schneller wachsen, als wir sie erfüllen können. Freiheit ist ja bekanntlich die Einsicht in die Notwendigkeit. Und das müssen wir auch in der Liebe erst lernen.

Der menschengemachte Klimawandel, die Zerstörung der natürlichen Ressourcen der Erde und damit unserer Lebensgrundlage zeigen, wie unverbunden wir mit der Welt um uns herum geworden sind. Wir passen uns nicht mehr ein und leben nicht im Einklang mit der Welt. Wir versuchen, die Erde an uns anzupassen, und drohen uns selbst dabei auszulöschen. Wenn wir mehr wollen, als möglich ist, sind wir nicht die Spitze der Evolution. Dann sind wir ein Irrtum. Das gilt auch für unsere Liebesbeziehung, die ja unsere unmittelbare emotionale Umwelt ist. Wir sind aufgefordert, auch hier umzudenken. Und ökologischer zu lieben. Denn wie wollen wir den Wachstumswahn auf dem Planeten aufhalten, wenn wir den Glückswahn in unseren Liebesbeziehungen aufrechterhalten? Nachhaltigkeit, so scheint mir, könnte schon auf dem ehelichen Laken beginnen.

In psychologischen Experimenten, in denen es darum ging, eine Situation zu verbessern, fügten die Versuchspersonen immer noch etwas hinzu und machten die Situation dadurch nur noch komplizierter und schwieriger. Die beste Strategie wäre gewesen, etwas zu

entfernen. Weniger ist mehr. Auch in der Liebe. Weniger Erwartungen. Weniger Falsch-und-Richtig-Denken. Weniger Ziele. Weniger Ansprüche. Weniger Mythos der großen Liebe. Mehr kleine Liebe. Denn Liebesbeziehungen lassen sich nicht optimieren. Wir bestimmen nicht, wie der Fluss des Lebens verläuft. In unserer Liebesbeziehung vereinigen sich zwei Flüsse zu einem gemeinsamen Strom, der noch weniger beherrschbar ist. Aber wir können lernen, auf unserem Beziehungsstrom gemeinsam zu driften und zu navigieren.

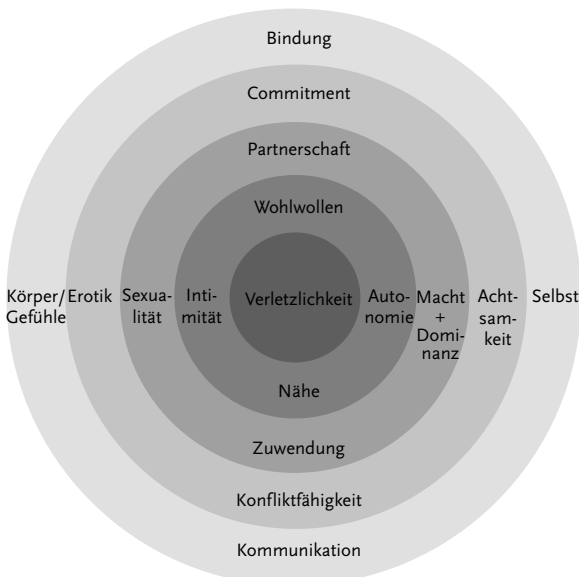
Glückliche Paare werden Sie deshalb in diesem Buch nicht finden. Und auch keinen Hinweis, wie Sie ein glückliches Paar werden können. Glück kann man nicht ansteuern. Glück finden wir auf unserem Lebensweg am Wegesrand. In der Ratgeber- und Paar-Literatur wird meistens zwischen glücklichen und unglücklichen Paaren unterschieden. Was nur die Illusion bestärkt, dass hinter jeder Häuserfront lauter glückliche Paare lachen und superzärtlich miteinander umgehen und nur wir mit unserem Partner im Sumpf des Paarelends stecken geblieben sind. Was ein deprimierender Gedanke ist. Und uns erst recht dazu verführt, unbedingt wissen zu wollen, was die anderen bloß so viel richtiger machen.

Meine Klientinnen haben anscheinend oft die Hoffnung, dass ich weiß, wie eine gute Beziehung geht. Sie fragen dann leicht hinterhältig: »Aber in Ihrer Beziehung gibt es solche Streitereien doch sicher gar nicht?« Vielleicht hoffen sie aber auch, dass ich genauso hilflos durch meine Beziehung rudere wie sie selbst. Und diese Hoffnung kann ich erfüllen. Auch wenn meine Frau meint, dass unsere Beziehung deutlich besser geworden sei, seitdem ich in Aus- und Fortbildungen zur Paartherapie war. Und ja, wir haben gemeinsam eine Paartherapie gemacht. Wir sind uns dabei etwas nähergekommen, weil wir beide den Paartherapeuten seltsam steif fanden. Irgendwie muss man ja wieder zueinander finden.

In einem Paartherapeuten laufen geheime Prozesse ab. Manchmal sitze ich in meinem lachsfarbenen Sessel und möchte aufgeben. »Vergesst es einfach, lasst es sein, geht beide eurer Wege!«, möchte

ein Teil von mir ihnen zurufen. »Ihr versucht es nun schon so lange. Findet euch damit ab, wie es ist, oder gebt auf.« Sie sind gequält. Ich bin gequält. Aber ich bleibe sitzen und suche nach der nächsten guten Frage, versuche genauer zu verstehen, was sie erleben, wie sie sich fühlen. Kläre mit ihnen, ob sie sich von mir nachempfunden fühlen. Ich mache weiter. Und genau das ist es, was gute Paare tun: Sie machen weiter.

Eine Beziehung ist nach meinem Verständnis relativ einfach zu skizzieren. In Liebesbeziehungen suchen wir nach Bindung. Dazu kommunizieren wir miteinander, vorrangig über unsere Gefühle und unseren Körper. Und wir brauchen eine gute Beziehung zu uns selbst, um eine gute Beziehung mit anderen zu führen und uns ihnen gegenüber immer wieder zu öffnen. Damit haben wir auch schon die fünf Bereiche dieses Buches: *Bindung, Kommunikation, Körper, Selbst und Verletzlichkeit*. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über diese Hauptbereiche und die ihnen zugehörigen Themen.



Aber es gibt noch etwas, das unbedingt dazugehört: Wir sind keine vernünftigen Wesen. Wir können vernünftig sein, logisch denken, klar analysieren, doch in erster Linie sind wir emotionale Wesen. Und in der Liebesbeziehung spüren wir das am intensivsten. Unsere Gefühle geben unserem Leben Farbe, wir lieben es zu lieben. Aber sie machen Liebesbeziehungen auch so komplex und schwierig.

Ich schreibe darüber, was sich für mich im Laufe meiner Arbeit und meiner Beziehungen als die wesentlichsten Aspekte herauskristallisiert hat. Die Dinge, von denen ich glaube, dass sie für Beziehungen notwendig und hilfreich sind, weil sie uns zweierlei erlauben: Verstehen und Handeln. Verständnis hilft, über uns und unsere Beziehung nachzudenken und eine andere Sicht zu gewinnen. Das kann uns beruhigen, toleranter machen, freier werden lassen, neue Möglichkeiten bieten. Und wo wir handeln können, haben wir die Möglichkeit, unsere Liebesbeziehungen zu beeinflussen. Zu stärken, zu festigen, zu verändern. Sie werden feststellen, dass sich in diesem Buch einige Themen und Einsichten in verschiedenen Zusammenhängen wiederfinden. Das muss so sein. Denn eine Liebesbeziehung ist ungeheuer komplex. Und je mehr Landkarten wir haben, um uns zu orientieren, desto weniger können wir uns verirren. Obwohl es sich zunächst wahrscheinlich erst mal genau umgekehrt anfühlt und Sie sich etwas überwältigt fühlen könnten. Vertrauen Sie auf Ihr Unbewusstes. Es wird herausfiltern, was für Sie gerade wichtig ist.

Das Leben ist voller Widersprüche. Und Sie halten gerade einen solchen Widerspruch in Ihrer Hand. Denn ich stimme ganz mit dem Entwicklungspsychologen Edward Tronick überein, dass Bücher mit praktischen, hilfreichen Tipps eher die Erwartung von Perfektion verstärken, zu Ängsten führen und Wachstum verhindern. Sich in einer Beziehung durch schwierige Situationen hindurchzuarbeiten, bis wir uns gehört und unterstützt fühlen, fördert Gesundheit und Wohlfühl viel mehr als eine Liturgie von Tipps und Anweisungen.

Tatsächlich glaube ich auch nicht, dass ich irgendeinem Paar raten kann, was es tun soll. Ich gebe als Paartherapeut in meinen Sitzungen keine Ratschläge. Also tue ich es hier auch nicht. Ich kann aber Anregungen geben. Verständnis und Verstehen fördern. Ermutigen, etwas auszuprobieren. Wenn ich mich als Reisebegleiter verstehe, dann kann ich Ihnen nicht sagen, wohin Ihre Reise gehen soll. Aber weil ich mich im Gelände etwas auskenne, kann ich Ihnen sagen, wo Sie besser nicht hintreten sollten. Welcher Weg vermutlich nicht weiterführt, wo ich eine Sackgasse vermute und ob Sie gerade dabei sind, im Kreis zu laufen. Deshalb werden Sie unter einigen Überschriften vielleicht hoffen herauszufinden, wie es richtig zu machen ist. Stattdessen werden Sie dort erfahren, woran Paare scheitern und worauf Sie achten können, um eine Chance zu haben.

Wo kommt das her, was ich schreibe? Ich arbeite seit über 40 Jahren als Psychotherapeut und seit 30 Jahren als Paartherapeut. Ich hatte gute Lehrerinnen, Trainerinnen und Supervisorinnen. In der Paartherapie möchte ich nur Rosemarie Welter-Enderlin und Sue Johnson erwähnen. Ich habe die letzten zehn Jahre alle zwei Wochen eine Kolumne geschrieben und dabei zunächst Erfahrungen aus meiner Praxis und dann Fragen von Leserinnen als Ausgangspunkt genommen. Was mich immer wieder dazu gebracht hat, über Liebe und Paarsein nachzudenken; meine Erfahrungen in Worte zu fassen und Bücher zu Paarthemen zu lesen, in der Hoffnung, mehr zu erfahren und zu finden, was mir entgeht. Meinen Kolleginnen aus Supervision und Intervision sowie den Teilnehmerinnen in den Fortbildungsseminaren, die ich gegeben habe, verdanke ich Einsichten und Anregungen. Als Lehrender lernt man ja meist mehr als in der Teilnehmerrolle. Vor allem aber verdanke ich unendlich viele Einsichten meinen Paaren und allen Einzelklientinnen, die mich an ihren Beziehungsproblemen haben teilnehmen lassen. Ich bin dankbar, dass ich mit ihnen arbeiten durfte. Doch die wertvollsten Erfahrungen habe ich wohl in meiner eigenen Be-

ziehung mit meiner Frau gemacht, mit der ich unfassbare 40 Jahre zusammen bin. Erfahrungen, die nicht über Einsicht und Verständnis gewonnen wurden, sondern erst mal durch Angst, Tränen und Wutausbrüche, durch Lachen, Intimität und tiefe Verbundenheit. Wir haben uns gefetzt und verletzt. Vertragen und wieder geliebt. In unserer Liebesbeziehung musste ich lernen, selbst wenn ich es nicht wollte, denn meine Frau ist nicht nur klug und eine Kämpferin, sie ist auch Psycho- und Paartherapeutin. Wir haben gemeinsam gelernt, die kleine Liebe zu leben. Und ich bin ihr dankbar, dass es sie gibt und dass sie unseren gemeinsamen Weg immer wieder mit mir sucht.

Natürlich stehe ich auf den Schultern von Vordenkerinnen. Aber auf Schultern steht man schlecht. Ich lehne mich lieber an. An die Einsichten von Sue Johnson, der Begründerin der Emotionsfokussierten Paartherapie, die dem Feld der Paartherapie durch ihr Verständnis der Bindungstheorie einen Boden gegeben hat. An den Forscher und Formulierer John Gottman, weil er viele hilfreiche Einsichten über Paarbeziehungen aufgedeckt hat. Und in der letzten Zeit an die Neurowissenschaftlerin Lisa Feldman Barrett und den bereits erwähnten Ed Tronick. An beiden schätze ich ihre Bescheidenheit gegenüber der komplexen Widersprüchlichkeit des menschlichen Lebens und unserer beschränkten Einsichtsfähigkeit.

Wir sind nicht allein auf der Welt. Fast jeder lebt in Liebesbeziehungen. Es wird darüber nachgedacht und geforscht, es sammeln sich Erfahrungen in den paartherapeutischen Praxen an. Es existiert ein Wissen, das uns helfen kann, uns in unseren Beziehungen zu verstehen. Wenn Sie durch das vorliegende Buch Ihre Beziehung besser verstehen, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Alle beschriebenen Paare sind wirkliche Paare, die ich so verfremdet habe, dass sie nicht zu erkennen sind und anonym bleiben. Einige Beispiele sind Verdichtungen aus Gesprächen mit mehreren Paaren und dienen dazu, typische Zusammenhänge oder Abläufe zu verdeutlichen.

Um die * : # zu vermeiden, wechsele ich immer wieder zwischen der männlichen und weiblichen Sprachform. Ich hoffe, es fühlen sich dadurch auch alle vertreten, die sich weder der einen noch der anderen Genderrolle zugehörig fühlen.

Die kleine Liebe und die große Liebe

Unser Paradies ist das Unvollkommene.

Wallace Stevens

Es ist schon ziemlich abgedreht, wenn man darüber nachdenkt: Jeden Tag arbeiten weltweit unendlich viele, überaus fähige Menschen daran, eine Angst zu erschaffen. Eine Angst, die uns niemals verlassen soll. Bislang wird sie nur im Feuilleton erwähnt, denn obwohl fast jeder daran leidet, ist sie als psychiatrische Diagnose nicht anerkannt. Auch unsere Liebesbeziehungen bleiben von ihr nicht verschont. Dabei scheinen Liebesbeziehungen eine Art Gegenmittel zu dieser Angst zu besitzen. Allerdings eines, das, wie alle Medikamente, Nebenwirkungen hat. In diesem Fall sogar eine fatale: Sie macht alles noch schlimmer. Und damit – willkommen in der Liebeswelt des 21. Jahrhunderts!

Die Mega-Angst ist FOMO. FOMO steht für »Fear of missing out«: die Angst, etwas zu verpassen. Unsere Konsumgesellschaft erschafft ohne Ende neue Dinge, die alle mit dem dringenden Hinweis versehen sind, sie auf keinen Fall zu verpassen. Ob Anti-Falten-Creme, die neueste Streaming-Serie, das noch klappbarere Klapprad, das ultimative Strandhotel oder das garantiert effektivste Glückskoaching. Alles verströmt die immer gleiche Botschaft: dass wir selbst schuld sind, wenn wir unser mittelmäßiges Leben weiterleben, statt das Beste aus unserem Leben zu machen. Was augenblicklich den Druck erhöht, unter dem wir ohnehin schon am meisten leiden. Den Druck der Selbstoptimierung, der uns so beständig

begleitet wie das Meeresrauschen einen Strandspaziergang. Unsere Aufgabe in der alltäglichen Konkurrenzgesellschaft, das Beste aus uns zu machen, was auch immer das heißen mag. Um immer noch besser, ja, am allerbesten dazustehen. In unseren Liebesbeziehungen heißt das erprobte Gegenmittel: die große Liebe. Sie löst zuverlässig die Angst, etwas zu verpassen, und befreit vom Druck, das Beste aus uns zu machen. Denn sie ist das Größte, was uns passieren kann, und verwandelt uns als Liebende automatisch in die beste Version unserer selbst. Wer den idealen Seelenpartner gefunden hat, der verwirklicht sich dort, wo es wirklich darauf ankommt: in der Liebe. Sie ist ohnehin das größte aller Gefühle und letztlich das einzig wirklich Bedeutsame im Leben.

Die große Liebe ist der Schlussstein in der Logik des guten Lebens. Ein Haus, ein Auto sowieso, Reisen, ein Boot, ein Swimming-Pool, was immer uns für ein gutes Leben einfällt – ohne den krönenden Abschluss einer großen Liebe hantieren wir mit Trostpreisen. Die große Liebe, am besten in der Variante »Wir sind total glücklich miteinander« und der Fortsetzung »Wir haben die besten Kinder der Welt«. Es gibt drei Millionen Liebeslieder darüber, die Person seines Lebens gefunden zu haben, aber soweit ich weiß, kein einziges, in dem jemand mit gleicher Inbrunst bejubelt, dass er endlich das Ferienhaus in der Toskana gekauft hat, das er schon immer haben wollte.

Wenn ich mies gelaunt in den Tag starte, weil mich das unbarmherzige Handy aus dem Schlaf reißt und ich sofort weiß, dass im Wesentlichen Mist und anstrengende Arbeit auf mich warten, dann braucht mein Selbst einen Booster. Und der liegt direkt neben mir. Meine Liebe! Ich liebe diesen Menschen so. Und das Gefühl der Liebe ist ein dermaßen großartiges, meiner Seele Flügel verleihendes Gefühl, dass ich all den anderen Blödsinn des Lebens gar nicht brauche, nicht mal die Aussicht auf den nächsten Urlaub. Weil sich das Glück augenblicklich als Gefühl einstellt. Und das ist ja wirklich so.

Da evolutionsbiologisch keine Anlagen für einen Porsche, aber ein ganzes Bindungssystem für Liebe, Nähe und Geborgenheit in uns existieren, könnte selbst ein Sondermodell, das die Familie Porsche für uns in Handarbeit hätte herstellen lassen und das außer uns niemand besitzt und das schneller ist als alle, aber auch wirklich alle anderen Porsche dieser Welt und dessen Sitze mit Leder bespannt sind, auf dem die vier schönsten Frauen und Männer der Welt jeweils sechs Monate geschlafen haben, bis es durchtränkt ist von deren Pheromonen – selbst das könnte uns niemals so zufrieden und glücklich machen wie das Gefühl, neben der besten Partnerin der Welt aufzuwachen. Und das ist ja auch wirklich so.

Die große Liebe ist der Hauptgewinn im Partnerlotto. Jeder darf unentgeltlich mitspielen, Tag für Tag werden Millionen Hauptgewinne ausgespielt. Was uns skeptisch machen könnte, doch irgendwie gehen wir davon aus, dass jedem noch so verbeulten Topf der ideale Deckel zusteht und dass wir ihn auch finden werden. Irgendwie scheinen wir noch immer an Platons Idee der halbierten Kugelmenschen zu glauben, die versuchen, ihre andere Hälfte zu finden. Die große Liebe scheint sehr sozial und demokratisch zu sein. Sie steht jedem zu und ist nicht den Wohlhabenden vorbehalten.

Doch der persönliche Hauptgewinn löst unsere Ängste nur scheinbar. Denn die große Liebe geht mit dem Versprechen einher, unbedingt und ewig zu sein. Daran erkennen wir sie. Ewig und unbedingt sind die Garanten, dass es sich auch wirklich um die große Liebe handelt. Lebenslange Haltbarkeit ist aber ein überambitioniertes und unrealistisches Versprechen. Nur Schweizer Uhren bieten sie an. Und sind dabei wesentlich weniger komplex als die Liebe. Im Grunde glauben wir ohnehin nicht mehr an das Garantieverprechen. Wir sind ja nicht blöd. Wir kennen die Scheidungsstatistiken. Doch paradoxerweise klammern wir uns umso stärker an die große Liebe, je mehr unser Beziehungspessimismus sie infrage stellt. Frei nach dem Motto: Wir haben keine Chance, also packen wir es an! Wir müssen das tun, damit Liebesbeziehungen für

uns nicht in allzu große Ferne rücken. Damit wir überhaupt noch den Schritt wagen, uns zu binden. Wir wollen ja nicht bei der wichtigsten Entscheidung unseres Lebens versagen und in irgendeiner zweitklassigen Liebesbeziehung stranden. Einen Kleinwagen oder eine Zwei-Zimmer-Wohnung an der Ausfallstraße müssen wir vielleicht hinnehmen, weil wir die ungerechten sozialen Verhältnisse, in denen wir leben, nicht im Alleingang verändern können. Aber in der Liebe ist es allein unsere persönliche Entscheidung.

Die große Liebe ist eine romantische Trotzreaktion und gleichzeitig die letzte Hoffnung, endlich jemanden gefunden zu haben, von dem wir glauben, dass er uns nicht enttäuschen wird. Der Glaube an die große Liebe ist also die einzige Absicherung, die wir haben, um uns auf das große Abenteuer einer Liebesbeziehung einzulassen. Eine befristete Garantie für die Dauer der großen Gefühle und Zweifel an ihrer Unbedingtheit wären realistisch. Aber das wäre so, als würden wir aus der Schweizer Uhr die Unruhe herausoperieren. Unsere Ahnen haben Zwangsheirat und Wirtschaftsehe hinter sich gelassen und uns die romantisch-leidenschaftliche Liebe vermacht. Die große Liebe. Sie ist eine unserer Lebensaufgaben, wenn nicht die wichtigste. Sie ist unser Liebesmythos, die kulturelle Erzählung, die unsere Liebesbeziehungen bestimmt. Sie bestimmt, wie wir Liebe leben.

Der Schatten der großen Liebe

Doch wir sind vermutlich die ersten Gesellschaften in der Geschichte, in denen Menschen dazu gebracht werden, unglücklich darüber zu sein, dass sie nicht glücklich sind.

Pascal Bruckner

Mit dem utopischen Versprechen der großen Liebe könnten wir ja noch ganz komfortabel leben. Denn wer an die Wirklichkeit glaubt, soll bekanntlich dazu verdammt sein, darin zu leben. Doch dum-

merweise boykottiert die große Liebe sich selbst. Heutzutage verlassen wir unsere Partnerinnen nicht, weil wir es nicht mehr miteinander aushalten. Wir trennen uns immer öfter, weil wir keine große Liebe mehr fühlen. Einer Untersuchung zufolge ließen sich ein Viertel aller Paare scheiden, obwohl sie sich ganz zufrieden fühlten.¹ Wir werden unsicher, wenn nach sechs Monaten die Ewigkeitsgarantie abgelaufen ist und es sich eher so anfühlt, als hätten wir uns mit dem neuen Partner die Garantie auf lebenslanges Unglück eingehandelt. Doch wir trennen uns nicht, weil wir in unseren Beziehungen unglücklich sind, sondern weil wir glauben, in einer anderen Beziehung glücklicher sein zu können. Als Selbstoptimierer schauen wir ja nicht nur furchtbar kritisch auf uns und unsere Life-Performance, sondern auch auf unsere Partnerinnen. Und stellen natürlich fest, was ihnen alles fehlt. Die Idee der großen Liebe sagt uns dann, dass das, was wir hier gerade leben, ja wohl nicht das sein kann, wonach wir suchen. Und so suchen wir weiter und treffen auf idealere, perfektere, irgendwie besser zu uns passende Menschen. Doch der Unterschied, den wir erleben, ist in Wahrheit kein Unterschied in Qualität, sondern nur ein Unterschied an Information: Unsere Partnerin kennen wir einfach zu gut, sie kommt hinter dem Bild der großen Liebe hervor. Auf Unbekannte hingegen können wir alles Mögliche projizieren, da überblendet die Fantasie noch locker die Wirklichkeit.

Warum geben wir nicht endlich zu, dass Verlieben ein Wahnsinnskick ist, der vorübergeht? Und dass danach Vertrautheit entsteht und Gewöhnung kommt und Langeweile und wir trotzdem bleiben, weil es sonst zu teuer würde – emotional und manchmal auch ökonomisch. Oder weil wir Angst haben, stur sind oder annehmen, dass wir nach zwei Jahren auch in der nächsten Beziehung nicht weiter sein werden. Wollen wir vielleicht nur nicht zugeben, dass wir das »Klassenziel große Liebe« nicht erreicht haben? Und starren auf die große Liebe wie im Märchen »Des Kaisers neue Kleider« die Untertanen auf ihren Herrscher? Sie loben dessen schöne

Kleider, obwohl er gar nichts anhat. Nur weil ein paar Gauner in die Welt gesetzt haben, dass alle, die die Kleider nicht sehen können, dumm und amtsuntauglich sind.

Wir brauchen die große Liebe. Denn sie vereint, was wir eigentlich nicht vereinigen können: unseren Zwang, nichts auszulassen, was uns irgendwie glücklicher machen könnte, und unser tiefes Bedürfnis nach Bindung, die wir brauchen wie Wasser und Brot. Ohne die Vorstellung der großen Liebe, die auf dem Mythos der Einmaligkeit aufgebaut ist, könnten wir unseren Wunsch nach grandioser Selbstverwirklichung einerseits und nach stabiler Bindung andererseits nicht einmal gedanklich vereinigen. Denn Bindung ist Abhängigkeit. Aber Abhängigkeit ist keine Selbstverwirklichung. Um nicht irre zu werden, gibt es die große Liebe unseres Lebens: Wir finden jemanden, der so gut zu uns passt, dass wir schlagartig selbstverwirklicht sind.

Die Idee der großen Liebe verändert die Wirklichkeit. Aber natürlich erfüllt sie sich nicht. Ein einziger Mensch kann unmöglich alles geben, wonach wir uns sehnen. Aber wir machen uns auf den Weg, den Partner zu finden, der uns alles bedeutet. Und wenn wir Glück haben, dann finden wir vielleicht tatsächlich die Liebe unseres Lebens. Und sie kann halten, wenn wir uns nicht der Verklärung hingeben, dass es keine Durststrecken im Beziehungsalltag geben darf, und wir erlauben, dass die Leidenschaft zeitweilig erlöschen wird. Wenn wir also fähig sind, uns von der großen Liebe zu verabschieden, um sie zu erhalten.

Das ist eine Sichtweise, die ich vertreten habe und immer noch vertrete. Aber mittlerweile glaube ich auch, dass die Idee der großen Liebe mehr Unglück erzeugt als Gutes bringt. Und dass wir sie aufgeben müssen, um uns für ganz andere Möglichkeiten von Beziehungen zu öffnen – etwa offenen Beziehungen, Polyamorie oder der Einsicht, dass wir durch unsere Liebesbeziehung viel Positives erfahren, ohne dass wir die große Liebe leben. Die veränderte Welt, in der wir durch die digitalen Medien leben, macht ein Umdenken

noch notwendiger. Die neuen Medien bieten uns mehr denn je die Chance, Beziehungen schnell auszutauschen und immer wieder neue aufzunehmen. Und gerade die Idee der großen Liebe treibt uns an, diese Möglichkeit zu nutzen, weil wir durch sie unaufhörlich auf der Suche nach dem heiligen Gral der Liebesbeziehung bleiben. Der immer wieder vor uns aufscheint und sich wieder auflöst, wenn wir ihn einige Zeit in der Hand gehalten haben. Wir drohen, zu Konsumenten der Liebe zu werden. Die Lösung kann nur sein, dass wir umdenken. Dass wir uns von der Idee der großen Liebe in der gegenwärtigen Form freimachen. Die Herausforderung einer befriedigenden Liebesbeziehung beginnt mit dem richtigen Denken. Wir brauchen die Vorstellung einer anderen Liebe. Nennen wir sie die kleine Liebe.

Die große Liebe denken wir grenzenlos. Entgegen allem Wissen um die Begrenztheit der großen Liebesgefühle im Dauertest einer langjährigen Partnerschaft. So wie wir als Gesellschaft an grenzenloses Wachstum geglaubt haben und dabei die Begrenztheit der Ressourcen unseres Planeten nicht wahrhaben wollten. Unsere Wirtschaft muss ständig wachsen; in unseren Paarbeziehungen müssen wir ständig lieben. Schon lange gibt es Stimmen, die die Grenzen des Wachstums aufzeigen. Aber erst der Klimanotstand macht uns deutlich, dass wir für unser Überleben eine grüne Revolution brauchen und uns vom Gedanken unbegrenzten Wachstums verabschieden müssen. Unser Liebesnotstand zeigt sich in der ständigen Beschäftigung mit den Möglichkeiten und Grenzen der Liebe. Paare wollen wissen, wie man am besten liebt. Das Netz vibriert deshalb vor Liebesblogs, die Magazine interviewen täglich neue Experten, die Wissenschaft rückt unseren nächsten Verwandten auf den Schimpansen-Pelz, wir scannen unser Gehirn oder suchen bei indigenen Völkern nach der Antwort. Psychologie, Biologie, Evolutionsforschung – wo gibt es den rettenden Kompass, damit wir uns nicht mehr in der verwirrenden Landschaft der Liebe verirren? Die Kompassnadel kreiselt wie auf Koks, und

es gibt keinerlei Anzeichen, wo der verdammte Liebes-Nordpol ist. Aber keine Antwort ist auch eine Antwort. Das sagt uns, dass wir die falsche Frage stellen. Wir scheitern, weil wir die romantische Liebesidee aufrechterhalten. So wie wir scheitern, wenn wir an der Idee einer grenzenlosen Ausbeutung der Erde und ihrer Ressourcen festhalten. Solange wir nur nach Lösungen suchen, die nicht infrage stellen, dass wir weiterhin alle Meere leer fischen und jede erdenkliche Menge CO₂ in die Atmosphäre blasen. Der Abschied von der romantischen großen Liebe fällt also auch unter Klimaschutz und nachhaltiges Denken. Denn wie wollen wir lernen, ökologisch, ressourcenorientiert, nachhaltig, langfristig, systemisch zu denken, wenn wir im privaten Kern unseres Lebens, in unseren Liebesbeziehungen, an der Unbegrenztheit festhalten und die uneingeschränkte Ausbeutung unserer romantischen Liebesressourcen weiterverfolgen? Werden wir umdenken können und Verzicht als sinnvoll und notwendig für unser Überleben auf Mutter Erde anerkennen, wenn wir in unserem intimen Leben am uneingeschränkten Recht auf unbegrenztes Dauerglück festhalten?

Die Geschichte der romantisch-leidenschaftlichen Liebe

Liebe unterliegt der Geschichte. Sie folgte und folgt in jeder Kultur den existierenden Heiratsregeln. Bei Liebesempfindungen sind Biologie und Kultur, genetisch Angelegtes und gesellschaftlich Erworbenes untrennbar ineinander verwoben. Im Licht der voranschreitenden Neurowissenschaften ergibt es keinen Sinn mehr, Vererbtes und Gelerntes strikt gegeneinanderzustellen. Unsere Sehnsucht nach der romantisch-leidenschaftlichen Dauerbeziehung ist im Laufe der Geschichte entstanden. Wir sind die Erben einer Idee, die wir gleichwohl in jeder Körperzelle spüren können.

Und solange wir diese Idee nicht infrage stellen, löffeln wir tagtäglich aus, was unsere Ahnen uns eingebrockt haben. Wie wir über die Liebe denken, bestimmt, wie wir lieben.

Die große Liebe gehört zum romantischen Diskurs. Sie ist eine idealisierte Form der Liebe und des Glücks. Schicksalhaft, überwältigend, als wirkten Himmelsmächte, an die wir nirgendwo sonst so naiv glauben wie zwischen Windeleimer, Doppelbett und Spülmaschine. Wir erfahren Liebe als schicksalhaftes Erleben, dem wir uns begeistert hingeben. Das ist eine Entscheidung, die wir nicht fällen. Wir übernehmen die romantische Liebeswahl als kulturelle Regel, die in den letzten 200 Jahren unsere intimen Beziehungen bestimmt hat.

Wir denken bei Romantik schnell an die Minnesänger des Mittelalters, doch sie schwärmten bloß und wollten nie eine reale Beziehung mit dem vergötterten Burgfräulein führen. Unsere Idee der romantisch-leidenschaftlichen Dauerbeziehung entwickelte sich im 18. Jahrhundert, einer Zeit großer geistiger Veränderungen. Die Romantik war eine Gefühlsreaktion auf die frühe Aufklärung, die Werte wie Individualität, Vernunft und Gleichheit betonte, aber eher logisch-abstrakt und kalt war. Nun wurden individuelles Glück und persönliche Entscheidungen wichtig, was sich auch auf Ehe und Liebe auswirkte. Nachdem Ehen Jahrtausende lang vor allem aus politischen oder ökonomischen Gründen geschlossen worden waren, begann die Geschichte der liebesbasierten Ehe. Wo zuvor noch große Denker wie Montaigne der Meinung waren, dass jemand, der seine Ehefrau liebt, so stumpf sei, dass niemand sonst ihn lieben könne. Seitdem arbeiten wir *an* unseren Ehen, bis dahin arbeitete man nur *in* der Ehe. Erotische Leidenschaft gab es bis dahin nur in der Literatur und für Minderheiten. Erst jetzt kam die für alle geltende Idee auf, dass man sich verlieben sollte, um legal zu heiraten. Es begann die Entwicklung des Modells der romantischen Ehe. In vielen Schritten und Pirouetten, mit Unterschieden von Land zu Land, wurde Sex aufgewertet und an die Liebe gebun-