

Vorspiel – Entwicklungsraum der Liebe

Jeder Mensch kennt die Liebe, auch wenn er keinerlei Begriff von ihr hat, doch niemand kann sie wirklich begreifen oder wahrhaft erkennen. Von Anbeginn bildet die Liebe als Paar mit dem Tod, der ihr psychodynamisch sehr nahesteht, die Essenz unserer Lebenswelt. Alle Kräfte verblassen im Verhältnis zu diesen zwei Urgewalten. Dabei scheinen beide, Eros und Thanatos, ihr wahres Wesen umso mehr zu verschließen, je rationaler man ihnen begegnet.

Während ich dem Tod und dessen unheimlich umtreibender Psychodynamik für Heranwachsende anderweitig zu erforschenden Raum gewidmet habe (Korosidis, 2021), zeigen sich auch hier bereits die Schwierigkeiten in Bezug auf die Unergründlichkeit oder gar Definition der Liebe. Sie ist ein so schillernder, polarisierender und überstrapazierter Begriff, dass naiv-romantisierte Idealsierungen mit einem drohenden Abgleiten ins Kitschige genauso gefährlich erscheinen wie nüchtern-analytische Abstraktionen. Einerseits gibt es inzwischen eine Vielzahl von wissenschaftlich deterministischen Zugangswegen zur Natur der Liebe, wobei dem andererseits eine beinahe mystifizierende Haltung gegenübersteht, die jeglichen Forschungszugang zur Liebe als unangebracht und entweihend empfindet.

Ich werde mich ihr als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut wiederum mit der Art nähern, die sich seit ihren Anfängen damit empirisch tief beschäftigt: der psychodynamischen Wissenschaftskunst. Dabei werden hier im Weiteren keine Abhandlungen über die Frage auftauchen, ob Psychoanalyse als Wissenschaft oder doch eher als Kunst zu verstehen ist. Die Liebe mit all ihren schwer greifbaren Spielarten zwischen Unter- und Übertriebenem bildet von Anbeginn das Herzstück der Psychoanalyse und jegliche tiefenpsychologische Bemühung kann seit Freud als Entwick-

lungs- und Beziehungsarbeit an der Liebesfähigkeit, der Kunst des Liebens, gesehen werden. Angefangen bei Freuds monumental er Aufdeckung der kindlichen »Psycho-Sexualität« mit der einhergehenden Zentrierung auf die libidinös-triebhafte Natur des Menschen und seines sinnlich-erotischen Wesens über die entwicklungspsychologischen Arbeiten zur frühesten Kindheit bis zu den weitreichenden Forschungen der Objekt-, Bindungs- und Ich- bzw. Selbstpsychologie:

Alles Psychodynamische widmet sich der Liebe und ist gewissermaßen eine Liebeserklärung.

Meine Haltung der Liebe gegenüber wird sich dabei spielerisch am vitalen Wachstum zwischen tiefster Verbundenheit und grenzenloser Freiheit orientieren, das Spielerische genauso wie das Empirische stehen hierbei für ihre basal existenzielle Dimension. Jegliche kreative Überlebenskraft speist sich schließlich aus einer spielerischen Gesinnung gegenüber unserem todernsten Dasein, wobei »ēm-peiria« in ihrem altgriechischen Ursprung »Erfahrung« bzw. »Wagnis« bedeutet und mitnichten etwas, was vermeintlich gesichertes Wissen schafft. Ein Buch über die Kraft der Liebe kann ohnehin nur mit persönlicher Note geschrieben sein und so wird meine individuelle Empirie unweigerlich in die folgenden Zeilen einfließen. Im Zusammenhang mit der Conditio Humana und dem unausweichlichen Spannungsfeld von Lust, Unlust und Verlust spreche ich dabei gerne von uns allen als »Patienten des Lebens«; diese existenziell-dynamische Haltung wird alle meine Ausführungen über die Liebe grundierend begleiten.

Leitend wird dabei der liebevoll gesunde Entwicklungsweg von Kindern und Jugendlichen sein, der gesäumt ist von den inneren und äußeren Einflüssen, die zu seelischen Störungen und psychischer Krankheit führen können. Ein Augenmerk meiner Darlegungen wird auf dem heutigen Zeitgeist und der aktuellen Bedeutung der Liebesthemen für Heranwachsende liegen. Aspekte wie Geschlechtsidentität, Internet und sexuelle Liebe, soziale Medien und die Suche nach Beziehungen, Verliebtheit und Liebeskummer, aber auch Grundthemen wie Angst, Hass, Vertrauen und Mitmenschlichkeit scheinen in einer modernen, sich rasant verändernden Welt bedeutsamer denn je.

Diese Zeilen schreibe ich während einer höchst dynamischen Zeit, in der zahlreiche Krisen die Menschen zutiefst bewegen. Nicht zuletzt Heranwachsende mag dabei das diffuse atmosphärische Gefühl beschleichen, die Welt habe sich verrückt und Liebe(n) erscheint verwirrender denn je! Natürlich ist der humane Weltenraum in seinem dynamisch resonanten Grunde von Anziehung und Abstoßung schon immer so gewesen und die weitreichenden Krisen mit all ihren Auswirkungen auf unsere sozialen und innerpsychischen Beziehungsstrukturen heben hierbei verdichtend unser tief dualistisches und erschütterbares Wesen hervor:

Welchen Spielraum aus Bezogenheit und Freiheit benötigt das Menschenkind, um nicht krank zu werden, und welches ist das angemessene bzw. gesunde Maß an Liebe? Wann ist es zu viel im Leben, wann zu wenig? Wann und ab wo ist besonders für Kinder und Jugendliche eine Grenze überschritten und es drohen zwischenmenschlich Vernachlässigungstendenzen auf der einen und übergriffige Missbrauchserfahrungen auf der anderen Seite?

Das vorliegende Werk versucht Antworten darauf zu finden, indem es sich der Liebe in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie mithilfe einer komprimierten Rundumschau über die Vielfalt der psychodynamischen Essentials zuwendet. Die entsprechende Diversität von analytischen und synthetischen Ausrichtungen will ich dabei als unerschöpfliche Reichhaltigkeit verstehen und mich einleitend auf einen einfachen therapeutischen Wesenskern konzentrieren: Wie kann der Mensch die Liebe im Sinne einer gesunden Entwicklung und Selbstverdierung er-kennenlernen?

Zu Beginn kann bereits festgehalten werden, dass es dafür natürlich Bezogenheit zur inneren und äußeren Welt bedarf. Aus psychodynamischer Sicht umweht beide Welten durchdringend das Unbekannte und so bedeutet Lieben im Leben immer auch Schicksal, Gefahr und Risiko, denn »niemals sind wir ungeschützter gegen das Leiden, als wenn wir lieben« (Freud, 1930, S. 214). Betrachtet man die Liebe in jeglicher Beziehung, dann sind neben Lustwonnen, Wohlwollen und Harmonie, tiefste Kränkung, Leid und Hass nicht weit. Insbesondere in der menschlichen Entwicklungsökonomik und entsprechend auch in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie erlebt man diese Polarität von Liebe und Hass mitunter unmittelbar. Nicht selten bewegen sich die Therapeuten dabei mit ihren jungen Patienten manifest weit weg von Liebevollem und be-

kommen in ihrer entsprechenden klinischen Arbeit bösesten Groll, vernichtende Feindseligkeit und ungefilterten Hass ab.

»Hast Du mich lieb?«, fragte mich mit Nachdruck einmal ein fünfjähriger Patient im Laufe seiner psychotherapeutischen Behandlung, nachdem er zum wiederholten Male mein Zimmer auf den Kopf gestellt hatte und auch mich wie so oft direkt angegangen war. Ich befand mich damals noch in meiner Ausbildung zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und ich weiß noch genau, in welche Bedrängnis mich diese einfache Frage in jener ohnehin aufgeladenen Situation gebracht hatte. Mir machte in diesem emotional dichten Moment meine therapeutische Haltung Sorge und wie ich darauf angemessen abstinent und neutral reagieren könnte. Spontan bin ich damals nickend darauf eingegangen und gab unbeholfen zurück: »Hast Du dich denn auch selbst lieb?«

Heute weiß ich, dass meine Reaktion insofern stimmig gewesen ist, da jeder Patient intuitiv mit diesen beiden einfachen Fragen auf die Welt und somit auch in eine Psychotherapie kommt: Werde ich geliebt und kann ich – vor allem mich selbst – lieben? So einfach ist das, nur gestaltet sich diese Ein(fach)heit für den Menschen als dualistisches, d.h. handelnd-erkennendes und behandelt-erkanntes Wesen höchst vertrackt sowie zutiefst verwickelt. Wo auch immer nämlich die Liebe hinfällt, sie fällt uns nicht andauernd in den Schoß!

Oder, wie formulierte es so eindrücklich mal ein 14-jähriger depressiver Jugendlicher nach einer tief enttäuschenden Liebesbeziehung: »Verdammte Liebe! Kommen Sie mir jetzt nicht damit! Ich hasse das!«

Wenn somit nachfolgend von der Dynamik der Liebe die Rede ist, soll diese Kraft mit ihren tief- und weitreichenden, aber auch explosiven Strömungen vor allem mithilfe zahlreicher Praxisbeispiele für sich sprechen, wobei sämtliche Fallschilderungen authentisch und nach allen Regeln der Kunst anonymisiert sind. Darüber können schließlich wertvolle Impulse für die eigene Behandlungstechnik, therapeutische Praxis oder Lebenshaltung entstehen. Selbstredend wird dabei auch die obige Frage

meines fünfjährigen Patienten aus Therapeutenrichtung im Mittelpunkt stehen. Der Komplex der Übertragungsliebe begleitet die Psychoanalyse gleichsam seit ihren Anfängen und es wird zu analysieren sein, mit welch sinn- und liebevoller Haltung man seinen Patienten begegnet und sich annähert. Jegliche sinnvolle Psychotherapie, egal ob mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen und unabhängig von ihrer theoretischen Schulausrichtung, stellt aus meiner Sicht das Experiment dar, sich der Liebe gesund und wesentlich, d.h. sowohl aktiv als auch passiv zu nähern. Nur über die relationale (Wieder-)Annäherung an unsere Sinne und Sinnlichkeit macht eine Behandlung der Seele Sinn.

Während die Wege der Liebe also unvorhersehbar und schlussendlich wohl unergründlich sind, folgen wir ihrer Spur dorthin, wo sie unübersehbar ist, und – psychotherapeutisch noch wichtiger – besonders dahin, wo sie unsichtbar scheint. Ich selbst bin zutiefst davon überzeugt, dass es im Leben potenziell immer möglich ist, zur Liebe zu finden, wobei ich hoffe, dass meine liebe- und respektvolle Haltung allen Menschen und allem Menschlichem gegenüber auch in meinen sprachlichen Formulierungen angemessenen Ausdruck findet. Diesbezüglich ersinne ich in der persönlichen Auseinandersetzung mit meinen kleinen und großen Patienten neben tiefenhermeneutischen und analytischen Ebenen andeutungsweise etwas Poetisches. So mag das Wesentliche auch auf den folgenden Seiten eher zwischen den Zeilen stehen: in dem Resonanzraum, der beim Lesen ent- und aus den eigenen Gefühlen oder Assoziationen besteht. Wo könnte diese poetische Dimension bedeutsamer sein als bei der Psychodynamik, d.h. beim Kraftfeld der Liebe?

Der tragende und gesundheitsstrukturierende Boden dieses Liebesfeldes ist schließlich unser aller Lebensfundament von existziellem Halt, würdevoller Mitmenschlichkeit und Hoffnung!

1 Eine kurze Biografie der Liebe

Die Liebe lässt sich also weder abschließend begreifen, noch soll sie hier, wie schon erwähnt, in ein allzu definitorisches Korsett gebunden werden. Kein anderer Begriff in der Wörterwelt vermag beim Menschen wohl solche Gemütsbewegungen und Assoziationen auszulösen. Für die einen ist sie das Bedeutsamste der Welt, für die anderen hat sie lediglich lebenspraktischen Einfluss und manchen erscheint sie als Illusion, Krankheit oder gar als Fluch. Dabei ist die Liebe für mich auch als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut vielmehr als ein Gefühl, sie schwebt in und zwischen allem, ihre bindende, ab- und auflösende Kraft ist schlussendlich unser Leben. Spielerisch wäre also die Frage erlaubt, ob so etwas wie Liebe immer schon da gewesen ist oder erst im Zuge der menschlichen Selbstverwirklichung ins Spiel kam? Ist Leben ohne Liebe überhaupt denkbar und was ist womöglich ihr Gegenstück? Was war vorher da, die – sexuelle – Liebe, der aggressive Hass bzw. »das sogenannte Böse« (Lorenz, 1983) oder doch die Angst? Die Fremd- oder die Selbstliebe? Muss ich geliebt worden sein, um – mich selbst – lieben zu können, und was heißt in diesem Zusammenhang überhaupt gesundes L(i)eben?

Mit alldem wird auf unsere tiefe Dualität als erkennende und erkannte Geschöpfe sowie als sinnliche und sinnsuchende Wesen und damit auf das zentrale Thema der Psychoanalyse angespielt. Um die Liebe wahrhaft kennenzulernen, bedarf es aller Sinne, wobei man sich dynamisch-relational nähert, jeverständnisvoller man sich der eigenen Herkunft und seinen biografischen Wurzeln nähert. Bekanntlich stehen dem erkennenden Menschen dafür verschiedene empirische Möglichkeiten mit unterschiedlichen Erkenntnisschwerpunkten zur Verfügung, immer mit einer positionierenden Differenzierung zwischen stammesgeschichtlich-kollektiver Evolution und individueller Entwicklung. Eine hilfreiche Ori-

entierung kann hierbei die in ihren Grundzügen noch heute anerkannte biogenetische Grundregel von Haeckel sein, auf die sich auch die Psychoanalyse wiederholt bezieht: die faszinierende Spiegelung der Phylogenie in der Ontogenese. Diese lässt vereinfacht gesagt erkennen, wie wir alle in unserer Vielfalt im Leben auf *biologische* (gr. *bios*: »Leben«) Art und somit auch biografisch miteinander in Verbindung stehen. Darüber wiederum lässt sich das reziprok-dynamische und schlussendlich geheimnisvolle Verhältnis zwischen *Heran-* bzw. *Erwachsenen* und der Liebe erhellern.

Am einfachsten ist diese Sphäre wohl über eine Spielszene mit einem zehnjährigen Mädchen zu beschreiben, in welcher wir uns gemeinsam malend über unsere Bilder austauschen. Während sie eine blühende Landschaft voller bunter Blumen und Sonnenstrahlen samt Regenbögen zeichnet, bringe ich aus dem Bauch heraus einen dunklen, eher düsteren Sternenhimmel zu Papier. Ihren schwierigen biografischen Werdegang kennend, spreche ich in ihrem Werk die Sehnsucht und die »rosige Zukunft« an, worauf sie mit kurzem Blick auf mein Bild anrührend meint: »Du weißt, in den Sternen sieht man die Vergangenheit!«

1.1 Die Liebe kommt auf die Welt – ein evolutionsdynamischer Blick

Auch wenn die Evolutionsforschung nicht direkt vom Geheimnis der Liebe spricht, so bleibt es auch unter diesem Blickwinkel ein Mysterium, warum eigentlich Leben und so etwas wie Liebe in der Welt aufgetaucht ist. Besonders für Charles Darwin lag die ganze Angelegenheit »völlig im Dunkeln« (Darwin, 1862, zit. aus Schmehl & Oberzaucher, 2016, S. 373), wobei Liebe aus evolutionsbiologischer Sicht vorrangig im Zusammenhang mit Fortpflanzung und Sexualität betrachtet wird. Darwin konnte

dabei mit seinem evolutionsselektiven Ansatz zeitlebens nicht verstehen, warum aus zwei eigentlich gut an die Umwelt angepassten Individuen durch sexuelle Vereinigung etwas völlig Neues erschaffen werden sollte, welches dann möglicherweise schlechter an die Umweltanforderungen angepasst ist (vgl. ebd.).

Derweil hat sich in den entsprechenden Wissenschaftsfeldern seit Darwin sehr viel getan und es sind aufschlussreiche Forschungsansätze entstanden. Freud, der sich an Darwins Evolutionstheorie orientiert hat und dem es zeitlebens um wissenschaftliche Interdisziplinarität ging, hätte wohl seine wahre Freude daran! Bekanntlich bemühte er sich, seine psychoanalytische Arbeit immer als betont wissenschaftlichen Ansatz zu betrachten, wobei er sich sowie seine Anhänger auf zukünftige Erkenntnis- und Beweismöglichkeiten der Neurobiologie bzw. Medizin vertröstete. Die Psychoanalyse hat ihre Wurzeln in der streng naturwissenschaftlichen Beschäftigung ihres Begründers mit der Anatomie von Meerestieren, wobei er selbst einen ursprünglichen Zusammenhang »Von den Geschlechtsorganen des Aals zur Traumdeutung« bewusst wenig zu erkennen schien (Tögel, 2013). Während Freud dabei als junger Student der wissenschaftshistorisch nicht unbedeutenden »Aal-Frage« nachging, also dem bis heute nicht eindeutig gelösten Rätsel, welchen biologischen Sexus Aale besitzen und wie sie sich genau fortpflanzen, sind heute mannigfaltige Zusammenhänge bekannt, wie viel »Fisch in uns« evolutionsgeschichtlich noch steckt (Shubin, 2009, vgl. auch Svensson, 2020).

Das Meer bzw. Wasser, aus dem wir evolutionär alle kommen, spielt eine gewichtige dynamische Rolle in der ursprünglichen Psychoanalyse. Neben Freud selbst hat vor allem Otto Rank das lebenslange Begehr nach der Rückkehr in den Mutterleib und den damit einhergehenden narzisstischen bzw. paradiesischen Urzustand betont. Im engen kooperierenden Zusammenhang hierzu hat Sandor Ferenczi die menschliche Sehnsucht nach Rückkehr in die von Außenreizen geschützte Fruchtwasserwelt der (Gebär-)Mutter Natur hervorgehoben. Er hat dabei die spekulativen aber nichtsdestotrotz originelle phylogenetische Verbindung zwischen Fisch- und Menschenwesen gewagt und das Herauswachsen der Menschheit aus der Einheit mit dem Meer akzentuiert. Ferenczi vermutet eine tiefe menschliche Neigung zur »thalassalen Regression« (von gr. *thalassa*: Meer), die insbesondere in Liebes- und Verschmelzungswünschen

aufzutreten (Ferenczi, 1924), wobei sein Lehrmeister Freud einem transzental angehauchten »ozeanischem Gefühl« bekanntlich wenig abgewinnen konnte.

Liebenvoll betrachtet kommt hier ein Hauch der charakteristischen psychodynamischen Denkweise auf, die tief in die dualistische menschliche Natur von Evolution und Involution blickt. Unsere Vergangenheit findet sich dabei immer auch gegenwärtig in uns, unabhängig davon in welchem Lebensalter wir uns gerade befinden. Die Psychoanalyse versucht also, den Menschen in seinen körperlich-triebhaften *und* geistig-kulturellen Wurzeln zu ergründen. Ohne nun auf eine ausführliche Natur-Kultur-Debatte einzugehen, finden die erstaunlichen Ergebnisse der entsprechenden Evolutionswissenschaften im Folgenden vor allem deswegen ausführliche Erwähnung, um darüber den Weg zu einem entwicklungs- bzw. psychodynamischen Verständnis der Liebe zu ebnen.

1.1.1 Vom Sex getrieben – unser animalisches Erbe

Alle Wissenschaften sind sich in einem Punkt einig: Der Mensch überlebt nur im Miteinander. Gleichzeitig gibt es natürlich immer schon ein Gegeneinander auf unserer Lebenssuche nach Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung. Wir alle sind liebesfähige und -abhängige Wesen, wobei die moderne Forschung davon ausgeht, dass Sexualität zwischen zwei Geschlechtern, die an sich mit einem enormen Energieaufwand verbunden ist, der Schaffung von genetischer Variabilität dient. Grundlegende Mechanismen der Evolution sind hierbei Mutation und Selektion, wobei Mutationen zufällig geschehen und als eine Art »Abschreibfehler« (Schmehl & Oberzaucher, 2016, S. 375) gesehen werden können, die bei der Zellteilung passieren. Die wenigen davon, die schlussendlich in die Evolution eingreifen, unterliegen in der weiteren Entwicklung unterschiedlichen Formen der Selektion.

Dabei steht auf der ersten Ebene die vor allem von Darwin beforschte natürliche Selektion, bei der es für den Organismus ums »nackte Überleben« (ebd.) geht und darum, sich bestmöglich an die jeweils gegebenen Umweltbedingungen anzupassen. Die nächsten beiden Ebenen sind dann die sexuelle und die soziale Selektion, denen gerade unter psychodyn-

mischen Gesichtspunkten höchstes Gewicht zukommt. Der Mensch ist von Beginn an also auch evolutionsbiologisch von Unterstützung und einer Integration in ein soziales Gefüge abhängig, da sonst keine förderliche Weitergabe des eigenen genetischen Materials möglich wäre. Die sexuelle Selektion wiederum erscheint hier beinahe noch bedeutsamer, da sie darüber bestimmt, wie erfolgreich die Reproduktionspartner überhaupt zusammenkommen und sich gesund fortpflanzen. Dabei kommt die erwähnte Variabilität zentral ins Spiel: Durch die vermischende Rekombination des genetischen Materials zweier Elternorganismen wird der Veränderungsprozess der selektiven Mutation beschleunigt. Dieser »evolutionäre Turbo« (ebd., S. 377) bietet für vielzellige und langlebige Organismen wie den Menschen einen entscheidenden Vorsprung im Wettrennen mit natürlichen Parasiten, allen voran Bakterien und Viren, die durch ihre kleinzellige Struktur um ein Vielfaches mutations- und damit anpassungsfähiger sind. Durch die Aufteilung in relativ große »stationäre« (Ei-)Zellen und kleinere »mobile« (Sperma-)Zellen wird eine größtmögliche Komplementarität geschaffen, die wiederum der Fortpflanzungsförderung dient (ebd., S. 378–379).

Physiologisch stellt die sexuelle Partnerwahl somit das Fundament für einen funktionierenden Lebensorganismus mit Immun- bzw. Abwehrsystem und damit für ein gesundes Leben dar. Für die geschlechtliche Variabilität in weiblich und männlich bringt die Natur dabei viel Energie auf. Anfänglich tragen nämlich alle Embryonen beide Geschlechtsmerkmale in sich, wir alle sind in unseren tief sexuellen Ursprüngen sozusagen ganzheitlich veranlagt. Zu Beginn ging es also um Sex pur, so wie bei den meisten Lebensformen noch heute. Sie pflanzen sich seit Jahrtausenden in derselben Art und Weise quasi instinktiv fort und legen dabei keinen Wert auf irgendeine wie auch immer geartete Fürsorge für ihren Nachwuchs. Die Nachkommen werden nicht einmal von den Erzeugern erkannt.

Allerdings nahm die Evolution in ihrer wahrhaften »Sternstunde« (Eibl-Eibesfeldt, 1999) einen zusätzlichen Fortpflanzungsweg: Es entwickelte sich über die Brutpflege eine immer innigere Verbindung zwischen Erzeugern und Nachwuchs und die Muttertiere begannen, sich umfassend um ihre Kinder zu kümmern. Dabei ist das einzigartige und überlebenssensuelle Band zwischen individuellen Lebewesen entstanden: Der Quell der verhältnismäßigen Liebe kam auf die Welt.