

# **WIE LIEBE GELINGEN KANN**

Verstrickungen erkennen und  
eigene Schranken überwinden

Dr. Howard M. Halpern

iskopress

ISBN 978-3-89403-432-0  
(Früher unter dem Titel: Anatomie der Liebe)  
Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe  
bei iskopress, Salzhausen  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
Finally Getting it Right  
From Addictive Love to the Real Thing  
Copyright © 1994 by Howard M. Halpern, Ph.D.  
Illustrations © B. Benjamin 1994  
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Maria Kilp

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Inhalt



<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1. Der Weg</b> .....	11
Schritte auf dem Weg zum Ziel .....	15
<b>2. Die Liebe – eine Himmelsmacht</b> .....	17
Vom Zauber der Verliebtheit .....	19
Der Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit .....	22
Ich liebe dich, und du liebst mich .....	26
<i>Teste deine Beziehung</i> .....	27
<i>Wie steht es um deine Beziehung?</i> .....	30
Verzicht muss nicht die Lösung sein .....	32
<b>3. Abhängigkeit als Hindernis für eine Liebesbeziehung</b> .....	33
Emotionale Abhängigkeit .....	37
<i>Die Sprache der Sucht</i> .....	38
<i>Die Symptome der Sucht</i> .....	40
Eine unlösbare Aufgabe .....	41
Männer und Frauen aller Altersgruppen .....	43
Der Weg nach vorn .....	45
<b>4. Der Liebessucht ein Ende setzen</b> .....	47
Reicht es, nein zu sagen? .....	48
Techniken zur Überwindung der Abhängigkeit .....	50
<i>Entscheidungshilfen</i> .....	50
<i>Wie steht es mit deinen zerstörerischen Illusionen?</i> .....	54
Schuldgefühle abbauen .....	59
<i>Der entscheidende Augenblick</i> .....	60



<i>Die Auseinandersetzung mit dem inneren Kind</i> .....	62
<i>Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen</i> .....	66
<i>Mehrfache Bindungen</i> .....	68
<i>Gruppen gegen die Abhängigkeit</i> .....	69
<i>Psychotherapie</i> .....	70
<i>Arzneimittel</i> .....	73
Das Hauptziel .....	74
<b>5. Eine Zeit der Festigung und Bereicherung</b> .....	75
Eine Zeit der Trauer .....	76
<i>Wir haben in uns selbst Bestand</i> .....	79
Mach dir das Alleinsein leichter .....	82
<i>Wie du deine Einsamkeit verwandeln kannst</i> .....	85
<i>Anfällen von Einsamkeit zuvorkommen</i> .....	87
Eine Kartoffel ist kein Grund zum Schämen .....	88
<b>6. Plane deine Reise</b> .....	91
Vor Antritt der Reise .....	94
Wertschätzung deiner eigenen Reise .....	97
<b>7. Wie man eine gute Liebesbeziehung vermeidet</b> .....	104
Er/sie ist einfach zu nett .....	105
Aus der Mücke einen Elefanten machen .....	107
Ich langweile mich zu Tode .....	109
Die Guten eliminieren .....	112
Eine enge Checkliste .....	113
<b>8. Zehn geheime Gründe, eine gute Liebesbeziehung zu vermeiden</b> .....	116
Die Angst vor Intimität .....	117
Die Angst vor Selbstverlust .....	120
Die Angst, verlassen zu werden .....	121
Die Angst vor Zurückweisung .....	123
Die Angst zu gewinnen .....	124
Das Schuldgefühl, jemanden zurückzulassen .....	129
Die Angst, erwachsen zu werden .....	132
Der Hang zum Selbstmitleid .....	134



Sexuelle Ängste .....	135
Der Verzicht auf den Kick einer schlechten Beziehung .....	139
Die verschiedenen Schichten der Motivation .....	141
<b>9. Sich dem passenden Liebespartner zuwenden</b> .....	147
Ein Ekel sein ist keine Stärke .....	148
Mürrisch ist nicht attraktiv .....	150
Pfeffer an die Suppe geben .....	153
Ein Gegenmittel gegen seine Allergie .....	156
Ein Eisblock ist kein Felsen .....	157
Offenheit ist nicht Bedürftigkeit .....	159
Schwer, es ihm/ihr recht zu machen, doch nicht unmöglich ....	160
Narzissmus ist kein Selbstvertrauen .....	162
Die Kunst des Möglichen .....	163
<b>10. Sich bereit machen für eine echte Liebesbeziehung</b> .....	168
1. Die Fähigkeit zu lieben .....	170
2. Die Fähigkeit, deinen Partner zu sehen, wie er wirklich ist .....	174
3. Die Fähigkeit, deinen Partner zu akzeptieren, wie er wirklich ist .....	177
4. Die Fähigkeit, deine Liebe in Worten und Taten auszudrücken .....	181
5. Die Fähigkeit, Liebe anzunehmen .....	185
6. Die Fähigkeit, Ausgewogenheit und Gegenseitigkeit herzustellen .....	189
7. Der Mut, um der Liebe willen Risiken einzugehen .....	191
<i>Das Risiko, zurückgewiesen zu werden</i> .....	191
<i>Das Risiko der Demütigung</i> .....	194
<i>Das Risiko, einen Fehler zu machen</i> .....	198
<i>Das Risiko, offen und ehrlich zu sein</i> .....	199
8. Wir müssen ständig uns selbst und unsere Welt erweitern .....	204
<b>11. Die Erweiterung deines Ich und deiner Welt</b> .....	205
Der Weg der psychologischen Einsicht .....	207
Der spirituelle Weg: sich mit dem Zeitlosen verbinden .....	211



Der Weg der Selbstliebe .....	214
Der Weg der aktiven Verpflichtung .....	218
<b>12. Paradoxe der Liebe .....</b>	<b>220</b>
1. Meinen Partner lieben/mich selbst lieben .....	222
2. Unabhängigkeit/Verbundenheit .....	223
3. Bedingungslose Liebe/Wünsche an den Partner .....	224
4. Sehnsucht nach Liebe/Engagement in der Welt .....	226
5. In mir selbst ruhen/Glück aus der Beziehung schöpfen .....	228
6. Für mich selbst sorgen/die Fürsorge des Partners suchen .....	228
7. Mich selbst heilen/Heilung in der Beziehung finden .....	228
8. Selbsterkenntnis/soziale Verantwortung .....	230
9. Im Augenblick leben/für die Zukunft planen .....	231
10. Allgemeine Liebesfähigkeit/exklusive Hingabe an den Partner/die Partnerin .....	235
11. An der Beziehung arbeiten/Liebe spontan genießen .....	237
12. Erregung und Leidenschaft/Freundschaft und Verbundenheit .....	239
<b>13. Fragen und Antworten .....</b>	<b>242</b>
<b>Aphorismen und Affirmationen zum Thema Liebe .....</b>	<b>264</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>269</b>

# Einleitung



Dieses Buch ist aus meiner psychotherapeutischen Arbeit mit Menschen entstanden, die dazu neigten, in unbefriedigende Gefühlsbeziehungen zu geraten. Oft hielten diese Männer und Frauen hartnäckig an Partnerinnen oder Partnern fest, die liebesunfähig, unerreichbar, beziehungs-scheu, unreif, emotional geschädigt oder schlicht bössartig waren und von denen sie missbraucht wurden.

Durch die Lektüre eines meiner früheren Bücher mit dem Titel «Liebe und Abhängigkeit» hatten diese Menschen bestimmte Einsichten gewonnen. So suchten sie bei mir Rat. In der Therapie rangen sie nun darum, ihre zerstörerischen Muster zu durchschauen und sie aufzugeben. Nach einer Weile wurde ihnen klar, dass das Beenden einer Abhängigkeit nicht selten relativ einfach ist im Vergleich mit dem Prozess, eine gesunde, befriedigende Liebesbeziehung aufzubauen. Allzu oft entdeckten sie nämlich, dass hohe psychologische Schranken ihnen dieses Ziel versperrten. Gemeinsam lernten wir dann in der Therapie manches über die inneren Veränderungen, zu denen es kommen muss, wenn man das Ziel einer befriedigenden Liebesbeziehung erreichen will.

Doch nicht alle Ratsuchenden waren in einer abhängigen Beziehung gefangen. Zu meinem Erstaunen berichteten mir einige, dass sie mein Buch gelesen hätten, um herauszufinden, wie man zu einer abhängigen Beziehung kommen könne. Ihr Problem war, dass sie sich nicht verlieben konnten, und wenn es geschah, dann war die Beziehung nur kurz, und sie verloren schnell das Interesse daran. Sie beneideten die im Buch beschriebenen liebesüchtigen Menschen um ihre Fähigkeit zu dauerhaften Gefühlen und um die Fähigkeit, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, wozu sie sich nicht in der Lage fühlten.



Auch von diesen Patienten habe ich viel gelernt. So richtet sich das vorliegende Buch nicht nur an Menschen, die in schädlicher Abhängigkeit leben, sondern auch an jene, die sich unfähig fühlen, eine dauerhafte emotionale Beziehung aufzubauen. Es soll Menschen in beiden Situationen helfen zu verstehen, weshalb sie sich eine erfüllende Liebesbeziehung versagen, und sie dabei unterstützen, sich so zu verändern, dass ihnen eine solche möglich wird. Denn das ist es, was wir im Tiefsten ersehnen.

# 1

## Der Weg



Um eine gute Liebesbeziehung aufzubauen genügt es nicht, eine schlechte hinter sich zu lassen, auch wenn das ein wichtiger Schritt ist. Kim war im Begriff, das zu lernen, und sie fühlte sich entmutigt und demoralisiert. «Ich habe doch schon einen so langen Weg hinter mir – woher kommt es, dass ich das Gefühl habe, noch immer nicht angekommen zu sein?»

Ich hatte diese Frage so oft von meinen Patienten gehört, wenn sie an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben schon beachtliche Fortschritte gemacht hatten, dass sie mich nicht überraschte. Ich hörte Kim weiter zu: «Ich habe doch eine Menge geleistet, habe diese unglückliche Beziehung mit Kevin beendet, worüber ich froh bin.

Ich vermisse ihn nicht mehr so oft, sehne mich kaum noch nach ihm, das ist doch sicherlich ein Schritt vorwärts. Ich bin sogar so weit, dass ich nicht mehr an dem Kevin-Typ von Mann hänge, nach dem ich mich früher verzehrte, und der mir nicht gut tat. Ich habe eine klare Vorstellung davon, wie der Mann sein müsste, der gut für mich wäre – und habe das Gefühl, ich verdiene eigentlich so jemanden.»

«Und wo ist dann das Problem?» «Der Haken ist, dass ich mich zu dieser Art Mann nicht hingezogen fühle. Die Chemie stimmt nicht. Es prickelt nicht. Ich finde diesen Typ langweilig! War ich nicht doch besser dran mit den Männern, die mich unglücklich machten – wenigstens fühlte ich mich bei ihnen lebendig. Trotz all dem Quälenden in den Beziehungen zu Kevin und den anderen brachten sie mir mehr Leben als die Öde, in der ich jetzt lebe. Vielleicht werde ich nie mehr so intensiv fühlen können. Ich spüre Panik bei dem Gedanken, ich könnte mich nie mehr

verlieben. Und was soll ich dann tun? Mich auf jemanden einlassen, für den ich nichts empfinde, nur um nicht allein zu sein?»

Ich fühlte mit Kim, aber ich machte mir keine Sorgen um sie. Ich wusste, dass diese scheinbar unlebendige Phase, in der sie sich befand, eine bekannte, fast vorhersagbare Etappe war auf dem Weg von unglücklicher Abhängigkeit zu einer befriedigenden *und* aufregenden Liebesbeziehung. Ich konnte zwar nicht garantieren, dass Kim eine solche Beziehung gelingen würde, doch ich hatte schon viele andere Menschen auf dem Weg begleitet, den sie ging. So weit, wie sie bereits gekommen war, war es recht wahrscheinlich, dass sie dort landen würde, wo sie hin wollte. Wenn es dir wie Kim geht, so wirst du wahrscheinlich drei spezifische, deutlich erkennbare Phasen durchmachen:

**Phase eins: Beendigung der aktuellen, ungunstigen Beziehung, falls du noch in ihr lebst.** – Frage dich vorher, ob eine echte Chance besteht, sie noch in eine befriedigende Beziehung zu verwandeln. Wenn dem nicht so ist, du jedoch trotzdem gefangen bist und dich außerstande fühlst, die Sache zu beenden, musst du dir zunächst eingestehen, dass du von diesem Menschen abhängig bist bzw. dass du nichts anderes kennst, als in einer unglücklichen Beziehung zu leben. Dann ist es Zeit für dich, dieses Muster zu durchbrechen. Hier beginnt deine Reise. Du wirst dir viele Fragen stellen müssen: Was bringt mir diese leidvolle Abhängigkeit? Warum bin ich ausgerechnet an diesem Menschen hängen geblieben? Wie kann ich meine Denk- und Gefühlsmuster so verändern, dass es mir gelingt, mich aus dieser unglücklichen Verstrickung zu lösen? Diese Phase kann sehr peinvoll sein und verlangt oft viel Mut. (In Kapitel 4 finden Sie mehr über die Überwindung solcher Abhängigkeit.)

**Phase zwei: Aufgabe deiner Neigung, dich auf Menschen einzulassen, die schädlich für dich sind.** – Du kannst so viel durch die Beendigung deiner abhängigen Beziehung lernen – aus dem Schmerz, der damit verbunden ist; aus der Einsicht, worum es darin ging; aus der Erleichterung, dass das Elend aufhört und aus dem Zuwachs an Selbstvertrauen, das du gewinnst, weil du die Sache hinter dich gebracht hast – dass du gestärkt daraus hervorgehst und vielleicht für immer immun dagegen bist, je wieder in eine solche Geschichte hineinzugeraten. Als Kim die schmerzvol-

len Entzugserscheinungen endlich überwunden hatte, die ihrem Bruch mit Kevin folgten, sagte sie einmal: «Ich habe kapiert. Von nun an werde ich nur noch Beziehungen eingehen, die mir gut tun.» Wenn du ähnliche Erfahrungen machst – großartig! Aber leider läuft es nicht immer so. Ich habe viele Leute eine schlechte Beziehung erfolgreich beenden sehen, nur um danach wiederum eine unglückliche und ihrem Ich abträgliche Verbindung einzugehen. Nichts hatte sich geändert als der Name desjenigen, der das Elend verursachte – die Abhängigkeit war so unwiderstehlich wie eh und je. Um dieses Muster zu durchbrechen, musst du wissen, wie es funktioniert, wo es herkommt und wie du es in Zukunft vermeiden kannst.



MEIN THERAPEUT MEINT, ICH  
SOLL MICH NICHT MIT MÄNNERN  
EINLASSEN, DIE MICH SCHLECHT  
BEHANDELN, SONDERN MIR  
JEMANDEN SUCHEN,  
DER NETT ZU MIR IST...



...ABER ICH HABE IHM  
BEANTWORTET, DASS ICH  
MICH WEIGERE,  
MEINE STANDARDS  
AUFZUGEBEN!!!

**Phase drei: Sich anziehen lassen und eine Beziehung aufnehmen zu jemandem, der dir gut tut.** – Deine leidvollen Anstrengungen zur Lösung einer schlechten Beziehung reichen möglicherweise nicht aus, um dich zu einer glücklicheren zu befähigen. Daniel, ein neunundzwanzigjähriger Naturwissenschaftler, sagte von sich: «Ich bin jetzt allergisch gegen die Art Frau, die mich früher anzog und mein Leben zur Hölle machte. Aber nun fühle ich mich zu gar niemandem mehr hingezogen. Ich lebe in einer Art Vakuum.» Laura, eine vierunddreißigjährige Rechtsanwältin, meinte:



«Der Typ egozentrischer Charmeur, der mich früher anzog, widert mich jetzt an, und dafür bin ich dankbar: zu viele Tränen und Jahre habe ich hier verschwendet. Dennoch finde ich Männer, die mir eine solide, gute Beziehung bieten könnten, immer noch so aufregend wie salzlose vegetarische Kost...»

Erregung und Leidenschaft sind wichtige Bestandteile einer erfüllenden Beziehung. Eine Beziehung, die auf Freundschaft, Verbundenheit und liebevollem Interesse füreinander basiert, kann wärmend und konstruktiv sein. Ohne Leidenschaft fehlt ihr jedoch die Intensität, wodurch die Liebe so besonders und mächtig ist. Da ist oft ein Gefühl von Leblosgkeit und Mangel, das stärker ist als die Flauten, die in jeder leidenschaftlichen Beziehung auftreten, wenn sie Routine wird. Wenn eine Frau sagt: «Er ist nett, aber ich bin nicht in ihn verliebt», so verstehen wir, dass sie dieses Gefühl der Verliebtheit nicht erzwingen kann; dass sie ohne es die Beziehung jedoch für unbefriedigend hält. Aber so ist das im Leben: Kein Mensch verliebt sich in eine Person, nur weil diese gut für ihn, erreichbar und rücksichtsvoll ist, noch, weil sie ihn liebt.

Wenn ich in der Therapie mit Menschen arbeite, die dieses Problem zu haben scheinen, leugnen sie oft, dass dem so ist. Sie sagen mir, dass alle diejenigen, die nett zu ihnen sind und eine verbindliche Beziehung mit ihnen eingehen wollen, eben einfach langweilig und unattraktiv seien und sie nicht anzögen – eine Bemerkung, der jede Statistik und der gesunde Menschenverstand widersprechen. Häufig entdecken sie erst, wenn diese Person das Interesse an ihnen verliert oder sich plötzlich abweisend verhält, wie sehr sie ihr Unrecht getan haben. Plötzlich erscheint dieser Mensch aufregend und begehrenswert!

Wenn es dir ähnlich geht, so solltest du herausfinden, worin die Blockade besteht, und welche Schritte du unternehmen kannst, damit du in deiner nächsten Beziehung sowohl Liebe als auch Zufriedenheit finden kannst.



## Schritte auf dem Weg zum Ziel

In den drei oben beschriebenen Phasen können zehn Schritte deutlich unterschieden werden, die du gehen wirst. Von deren Existenz zu wissen, wird dir helfen, dich auf sie einzustellen; es wird dich befähigen, deine eigenen Fortschritte zu ermessen. Kannst du an der folgenden Liste erkennen, wo du schon erfolgreich warst bzw. welchen Schritt du zu tun im Begriff bist?

1. Du beendest – vielleicht unter großen Schwierigkeiten – eine Beziehung, von der du abhängig warst.
2. Du reagierst mit Schmerz, Trauer und der Sehnsucht nach Wiederaufnahme der alten Beziehung. Doch diese Gefühle werden mit der Zeit schwächer.
3. Mit Kummer stellst du fest, dass du dich nach wie vor von Menschen angezogen fühlst, die dir eine ähnlich unbefriedigende, zerstörerische Verbindung bieten würden.
4. Allmählich lernst du verstehen, wie deine Geschichte und deine Bedürfnisse dich darauf programmiert haben, solche negativen Beziehungen einzugehen.
5. Bewusst wirst du beschließen, dich in Zukunft von solchen Personen fernzuhalten, auch wenn du noch von ihnen angezogen wirst.
6. Du wirst allmählich eine innere Wandlung erfahren: Wovon du dich früher verzweifelt angezogen fühltest, das wird dich jetzt eher abstoßen.
7. Du wirst bewusste Anstrengungen unternehmen, um Menschen kennen zu lernen, die für eine gute Beziehung geeigneter scheinen.
8. Diese Menschen werden dir nicht den Kopf verdrehen, dich erregen und tief verstricken.
9. Du wirst endlich aus deiner eigenen Geschichte heraus verstehen, weshalb du dich nicht von Menschen angezogen fühlst, die sich für eine gute Beziehung mit dir eignen.
10. Weitere Veränderungen werden dich eine neue Basis finden lassen, von der aus du bereit und willens sein wirst, dich von einer erfüllenden Verbindung anziehen zu lassen und sie zu leben.



Als Kim klagte, sie habe sich lebendiger gefühlt, als sie litt, war sie auf Stufe 8, frustriert und entmutigt. Wir werden Kim auf ihrem Weg bis dahin folgen. Dann werden wir Kim und andere beobachten, wie sie die oft schwierigen, weiteren Schritte bewältigen, um schließlich aus der Frustration zur Liebe zu finden. Sie, lieber Leser, liebe Leserin, werden dabei herausfinden, wie diese Beispiele Ihnen helfen können. – Aber zuerst wollen wir uns den Fragen zuwenden: Was macht die «gute Liebesbeziehung» aus, die Sie suchen? Wie unterscheidet sie sich vom Bisherigen? Ist der beschriebene Leidensweg unvermeidbar?

Wir wollen jetzt einen Sprung nach vorn machen und Kim während einer Therapiesitzung beobachten, als sie schon die ersehnte letzte Stufe erreicht hatte.

## 2

# Die Liebe – eine Himmelsmacht



Kim saß mir im Sessel gegenüber, wie so oft in den fast drei Jahren ihrer Therapie. Sie strahlte Zufriedenheit aus, ganz anders als die verzweifelte Zweiunddreißigjährige, die mir seinerzeit mit ersticker Stimme von ihrer schmerzlichen Beziehung zu Kevin erzählt hatte. Jetzt waren ihre Stimme und Haltung kraftvoll, als sie verkündete: «Ich bin so verliebt in David, und...» – fast ungläubig fuhr sie fort: «er ist verliebt in mich».

Kim strahlte einen Moment schweigend. «Es ist nicht wie sonst», sagte sie. «Ich weiß», antwortete ich. Kim darauf: «Endlich habe ich es einmal geschafft – ich habe eine echte Liebesbeziehung, und das ist wunderbar.»

Wir schwiegen nun beide und genossen ihren Erfolg. Nach zwei schrecklich chaotischen Affären (die eine mit Kevin, und davor eine, die mehrere Jahre gedauert hatte); nach unzähligen enttäuschenden kurzen Begegnungen; nach langen Phasen der Dürre, in denen sie gemeint hatte, sich nie mehr verlieben zu können; nach intensiver Psychotherapie, die oft hart und frustrierend war, hatte Kim nun einen der unvergleichlichen Schätze im menschlichen Leben gefunden: eine wirklich gute Liebesbeziehung.

Nicht alle Menschen mögen hierin einen so hohen Wert sehen, ich denke aber, dass viele dies tun. Und viele suchen danach. Die es finden, wie Kim und David, sind einfach glücklich. Die, die so etwas einmal kennen gelernt und wieder verloren haben, trauern darum. Die in einer dauerhaften, guten Beziehung leben, schätzen sich glücklich und nehmen





es nicht einfach für gegeben hin, ganz gleich, ob sie es dem Glück zuschreiben, ihrem Geschick bei der Partnerwahl, ihrem Talent im Umgang mit dem anderen oder der Toleranz ihres Partners. Wenn sie verbitterte Paare sehen oder Menschen, die allein sind und auf der Suche nach der Liebe, spüren sie den Wert ihres Glücks und sind dankbar.

Jüngste gesellschaftliche Entwicklungen scheinen bisweilen den Wert von Liebesbeziehungen in Frage zu stellen. Ein feministischer Spruch lautet: «Eine Frau braucht einen Mann, wie ein Fisch ein Fahrrad.» Das sollte der Tendenz allzu vieler Frauen entgegenwirken, sich ökonomisch und emotional so abhängig von einem Mann zu machen, dass sie ihre Autonomie und Selbstachtung aufgeben, gelegentlich sogar Missbrauch und Ausbeutung hinnehmen. Die Frauenbewegung hat einen starken, positiven Einfluss ausgeübt; sie hat – hoffentlich für immer – die Art und Weise verändert, wie Männer und Frauen sich selbst und den anderen sehen. Doch die besten Ideen, wie die beste Technologie, können falsch angewandt werden. Manchen Frauen dient dieses Plädoyer für Unabhängigkeit als Vorwand, Beziehungsprobleme und die Risiken von Zurückweisung oder von Fehlern bei der Partnerwahl zu vermeiden, indem sie intimen Beziehungen aus dem Wege gehen. Für manche, die in früheren Beziehungen enttäuscht wurden, ist das Thema so etwas wie «saure Trauben»: Sie behaupten, darauf verzichten zu können, und meiden das gefährliche Terrain, um sich dadurch Ärger und Kummer zu ersparen.

Der Beginn des feministischen Aufbruchs ging mit der sexuellen Revolution einher und einem freizügigen Junggesellenleben, wie es z. B. in dem amerikanischen Magazin «Playboy» propagiert wurde. Männern war es nun möglich, ihre sexuellen Bedürfnisse von begehrenswerten und interessanten Frauen erfüllt zu bekommen, ohne sich zu binden oder irgendwelche Verpflichtungen einzugehen. Es schien keinen Grund mehr dafür zu geben, sich dauerhaft in die Verantwortung nehmen zu lassen. Vielen Männern diente dies als Ausrede, sich nicht mit ihren Beziehungsschwierigkeiten auseinanderzusetzen; mit ihrer Angst, von einer Frau vereinnahmt, versklavt oder auch zurückgewiesen zu werden. Sie nahmen es als Freibrief, um nicht erwachsen werden und über ihr enges Eigeninteresse hinauswachsen zu müssen.

Eine andere Entwicklung brachte für manche Beziehungen damals erhebliche Erschütterungen: das durch Bücher und therapeutische Rat-



geber gewachsene Bewusstsein von den Gefahren, die mit wechselseitiger Abhängigkeit verbunden sind. Dass wir von anderen Menschen abhängig werden können und dass dies die Form einer Sucht annehmen kann, war eine wichtige, sogar umwälzende Entdeckung. Doch da gab es Missdeutungen: Man sah nun den Wunsch nach einer befriedigenden Beziehung als ein Zeichen von krankhafter Schwäche an. Es gab Menschen, die sich nicht mehr auf eine enge, dauerhafte Beziehung einlassen wollten.

Allen Warnungen zum Trotz ist eine dauerhafte Liebesbeziehung für viele Menschen jedoch ein hoch geschätztes Ziel, das sie unablässig verfolgen. Weshalb? Was gibt uns eine solche Beziehung? Und was ist der Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe?

## Vom Zauber der Verliebtheit

Mit David hatte Kim ihre erste gute Liebesbeziehung. Sie war jedoch nicht zum ersten Mal verliebt. Als sie die Therapie begann, wusste sie, dass sie um ihrer selbst willen die Beziehung zu ihrem Freund Kevin beenden musste, war aber nicht imstande dazu. Sie lieferte unzählige Beweise dafür, wie lieblos und unzuverlässig Kevin war. Seine Zuwendungen waren sporadisch und oberflächlich. Oft war er emotional oder ganz real nicht zu erreichen; wenn sie mehr Zeit mit ihm gemeinsam verbringen, ihm näher sein wollte, verschloss er sich umso mehr und wurde manchmal sogar aggressiv. Die Zeit vor ihrer Begegnung mit Kevin war durch ihre vielfältigen Interessen und durch die tiefe Befriedigung, die sie aus ihrer Arbeit als Herausgeberin einer Zeitschrift zog, geprägt gewesen. All das war verschwunden. Es gab nur noch Kevin für sie. Bis dahin war sie offen gewesen für ihre Außenwelt, hatte regen Anteil an ihr genommen. Nun reduzierte sich alles auf die eine Frage: Wie konnte sie Kevin dazu bringen, sie zu lieben und ihre Nähe zu suchen? Warum sie bei ihm bleibe, wenn er sie unglücklich mache? Ihre Antwort kam prompt: «Weil ich ihn liebe.»

Diese Antwort habe ich schon von unzähligen Männern und Frauen gehört. Sie leben in Beziehungen, die ihnen Frustration, Entbehrung,



Zorn und Kummer bringen. Dieselbe Bemerkung habe ich jedoch auch von Menschen gehört, die in ihren Beziehungen glücklich sind. Wenn ich Kim jetzt fragen würde, weshalb sie mit David zusammen ist, würde sie ebenso antworten, dass sie ihn liebe. Doch welcher Unterschied in ihrem Ton, im Ausdruck ihrer Augen, sogar in der Bedeutung der Worte.

Verliebt zu sein, ist eine der stärksten Erfahrungen, die Menschen machen können. Die meisten von uns machen sie dann und wann, und für alle ist sie etwas Besonderes, mit nichts anderem vergleichbar. Die Psychologin Dorothy Tennov prägte den Begriff «Limerenz», der für den «seligen» Zustand steht, bei dem man «auf Wolken» geht. Man ist besessen von dem Gedanken an das Zusammensein mit dem geliebten Menschen und der Sehnsucht nach ihm. Solange diese Verzauberung oder «Limerenz» sehr stark ist, fällt es schwer, an irgendetwas anderes zu denken, oder den anderen anders als uneingeschränkt wunderbar zu sehen. Man sehnt sich nach der Liebe des anderen. Sogar wenn man sich dieser Liebe sehr sicher ist, kann es die Angst geben, die Liebe des anderen könnte sich verändern; Unsicherheit kann zu emotionalen Qualen führen.

Diese Verzauberung, das Gefühl romantischer Liebe, wird in Gedichten und Liedern aller Zeiten in allen Ländern der Welt besungen. Einige sind der Auffassung, dass dieser Zustand durch Unreife, Unangepasstheit und sogar durch eine neurotische Störung erzeugt wird und zu unvermeidbaren Problemen führt. Diese Ansicht wird in dem amerikanischen Film «Mondsüchtig» zum Ausdruck gebracht: Die Protagonistin Cher erzählt ihrer Mutter von ihrer Absicht zu heiraten, und diese fragt sie: «Liebst du ihn?» Cher verneint. «Das ist gut», meint die Mutter, «wenn du einen Mann nämlich liebst, treibt er dich in den Wahnsinn.»

Mein Standpunkt unterscheidet sich von diesem eher zynischen. Ich stimme der Psychiaterin Ethel Person zu. Sie schreibt:

*Die Liebe bleibt eine der wertvollsten menschlichen Erfahrungen, die dem Ich ein Transzendieren seiner eigenen Grenzen erlaubt, gleichzeitig jedoch psychopathologische Entwicklungen magnetisch anzieht. Ungeachtet der verbreiteten Warnungen durch die traditionelle Weisheit und die psychoanalytische Theorie bin ich sicher, dass Liebe die Menschen im Allgemeinen eher bereichert, als dass sie sie arm macht. Sie gibt unserem Menschenleben einen erhabenen Glanz.*



Jeder, der einmal verliebt war, weiß, welch großartiges Gefühl das ist, welch hohes positives Potenzial darin steckt. Es kann unser Selbstwertgefühl steigern, das Beste aus uns herausholen, das Leben wundervoll erscheinen lassen. Manchmal aber verstrickt es uns auch in Beziehungen, die uns klein machen und das Schlechte in uns zu Tage fördern. Was für eine teuflische Chemie ist das, die dabei unser Leben manchmal in eine Hölle verwandelt?

Wir können dieser Frage nachgehen, indem wir eine deutliche Unterscheidung treffen zwischen zwei Zuständen: dem der Verliebtheit und dem einer Liebesbeziehung. Verliebtheit ist oft ein wesentlicher Teil der Liebesbeziehung, aber sie macht diese nicht aus und garantiert auch nicht, dass eine solche Beziehung entsteht. Verliebtheit allein ist nicht genug.

Wenn Menschen wie Kim zu mir kamen und klagten, sie litten in einer Liebesbeziehung, wollte ich wissen, wieso sie eine Beziehung, die so wenig Nähe bot, die so zerstörerisch war und ihrem Selbstgefühl schadete, Liebe nennen konnten. «Liebe sollte einen Menschen nicht chronisch unglücklich machen.» Wenn ich diesen Leuten aber zuhörte, merkte ich, dass sie wirklich Liebe empfanden. Ich konnte ein Gefühl nicht in Frage stellen oder verwerfen, das sie so intensiv erlebten. So versuchte ich, mich dem Problem von einer anderen Seite zu nähern. Wenn ich heute jemanden höre, der mir berichtet, er sei verliebt, aber die Beziehung sei unglücklich, antworte ich:

«Verliebtheit ist ein starkes und wunderbares Gefühl, garantiert aber noch keine wirkliche Liebesbeziehung.» Ich mache die Person dann darauf aufmerksam, dass es sich um zwei verschiedene Zustände handelt, die sich manchmal, aber nicht immer, überschneiden, weil eine Liebesbeziehung durch vieles bestimmt ist, was nicht immer auf Verliebtheit zutrifft. Wie lassen sich diese beiden menschlichen Erfahrungen unterscheiden?



## Der Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit

Es gibt sechs Punkte, in denen die Unterschiede klar zu erkennen und fast messbar sind:

**1. Für eine Liebesbeziehung braucht es zwei Menschen. Verliebtheit betrifft oft nur eine Person.** – Deutlich wird das, wenn sich jemand in einen Film- oder Rockstar verliebt, dem er/sie nie begegnet ist. Dieses Phänomen betrifft meist Heranwachsende. Allerdings erinnere ich mich an den Fall von Steven, einem Rechtsanwalt, der nicht loskam von seiner Verliebtheit zu Jenny, einer Rechtsanwältin in seiner Firma. Jenny war glücklich verheiratet und ahnte nichts von Stevens Gefühlen, noch weniger teilte sie sie. Für Steven war seine Fixierung so schmerzhaft, dass er schließlich die Firma verließ. Oder Mia, die heimlich ihren Chef so verehrte, dass sie zu keiner anderen Beziehung fähig war. Noch trauriger ist es jedoch um die Menschen bestellt, die in dauerhaften Beziehungen, manchmal sogar in einer Ehe, oft ganz allein sind.

Carla und Jack waren seit vier Jahren verheiratet, als Carla von Einsamkeitsgefühlen heimgesucht wurde. «Mit allem, was ich tue, versuche ich Jack zu zeigen, wer ich bin. Ich habe keine Ahnung, ob er mich liebt.» Jack meinte mir gegenüber: «Ich muss Carla wohl lieben, sonst wäre ich nicht bei ihr.» Weitere Gespräche jedoch zeigten, dass er keine Antenne hatte für Carlas grundlegende Bedürfnisse, Ängste, Pläne und Sehnsüchte. Er spürte auch seine eigenen Wünsche in Bezug auf Carla und seine Gefühle ihr gegenüber nicht.

**2. Eine Liebesbeziehung verlangt Gegenseitigkeit in der Zuwendung und die Bemühung beider um Zufriedenheit und Erfüllung. Verliebtheit dagegen kann Menschen zusammenhalten, die sich möglicherweise zu nichts verpflichten wollen.** – Kim hielt verbissen an ihrer Verliebtheit in Kevin fest, obwohl deutlich war, dass er sich nicht viel aus ihr machte und dass er unfähig war, sich ihr für mehr als ein paar Stunden zu verpflichten. Ich erinnere mich auch an Warren, einen Modedesigner, der in das Model Diane verliebt war. Sie hatten drei Jahre lang eine enge Beziehung, und dennoch reagierte sie mit Zorn, Erstickungsangst und Rückzug, wenn er Wünsche nach mehr Nähe und Zärtlichkeit äußerte



oder gar Pläne für sie als Paar zu machen versuchte. Bei solchen Gelegenheiten reizte und verärgerte sie ihn, indem sie erzählte, sie sei mit ihrem vorigen Freund aus gewesen, «nur um zu reden». Zwischen Kim und Kevin und zwischen Diane und Warren waren intensive und leidenschaftliche Gefühle möglich; der Mangel an gegenseitiger Zuwendung und Verantwortung füreinander ließ die Beglückung einer Liebesbeziehung jedoch nicht aufkommen. Tatsache ist, dass Kim, Warren und viele andere das teuflische Problem haben, dass sie sich ausschließlich in Menschen verlieben, die sich ihnen gegenüber nicht besonders liebevoll verhalten oder sich in keiner Weise an sie binden wollen. Dieses Grundmuster musste Kim verändern, bevor sie die Beziehung eingehen konnte, die sie nun mit David hatte.

**3. Eine Liebesbeziehung erfordert, dass beide füreinander erreichbar sind. Verliebtheit jedoch wächst oft gerade mit der Unerreichbarkeit.** – So sollte z. B. keiner der beiden verheiratet – wie Stevens Jenny – oder sonstwie an einen Partner gebunden sein. Er sollte auch nicht so intensiv mit sich selbst beschäftigt sein wie Kevin, der durch seine Arbeit und andere Dinge so in Anspruch genommen war, dass für die Entwicklung der Partnerschaft kein Raum blieb. Keiner von beiden sollte von Drogen (Alkohol oder anderen Narkotika) abhängig sein, weil sie den Geist trüben und uns unfähig machen, uns mit echten und unverfälschten Gefühlen, klarem Kopf und verantwortlichem Handeln in eine Beziehung einzubringen. Bei Drogenabhängigkeit ist der Zugang zu unserem wahren Selbst gestört, wirkliche Nähe ist dadurch fast unmöglich. Auch wenn ein Partner ein zwanghafter Spieler ist oder dazu neigt, sinnlos Geld auszugeben, wird er oder sie kaum in der Lage sein, eine Beziehung aufzubauen.

Es ist sehr unterschiedlich, wie viel an Zeit, Nähe und Gemeinsamkeit Menschen brauchen, um sich miteinander wohlzufühlen. Manche brauchen sehr viel Nähe, manche viel weniger. Damit die Beziehung jedoch wachsen kann, braucht es ein gewisses Maß an diesen Dingen, das für beide Partner gleichermaßen stimmt.

Im Gegensatz dazu können Menschen sich in eine Person verlieben, die anderweitig gebunden oder aus anderem Grund emotional nicht erreichbar ist. Ja, die Tatsache der Unerreichbarkeit, die Ausweichmanöver und die Unbeständigkeit des/der Betreffenden können u. U. das Gefühl der Verliebtheit noch verstärken.



**4. Wer in einer guten Beziehung lebt, genießt das Glück, jemanden zu haben, der für ihn da ist, auf den er sich verlassen kann.** – Er kann sich der Unterstützung des anderen in den Ärgernissen des Alltags und bei Problemen am Arbeitsplatz sicher sein. Er weiß, dass er Beifall oder ein Lächeln ernten wird für kleine Siege und große Triumphe. Wer jedoch eine Liebe in sich spürt, die nicht geteilt wird, der muss die Stärkung und Sicherheit durch einen präsenten Partner entbehren.

Eine von Kims Mitarbeiterinnen wurde krank und konnte ihren Artikel nicht rechtzeitig fertigschreiben. Kim sprach mit David darüber in einem der abendlichen Gespräche, die sie regelmäßig führten. Das half ihr, mit dieser Sorge zurechtzukommen. Als sie zur Herausgeberin befördert wurde, schenkte David ihr Blumen und lud sie zum Essen ein. Im Gegensatz dazu war Kevin ihr immer sehr desinteressiert erschienen, wenn sie von ihrer Arbeit sprach; als ihr Vater starb, was für Kim ein furchtbarer Einschnitt war, kam Kevin zwar zum Trauergottesdienst, blieb aber nicht zum Begräbnis, sondern reiste in den Skiurlaub ab.

Unglücklicherweise gibt es viele Menschen, deren Liebe wächst und stärker wird, weil sie sich nicht auf den Geliebten/die Geliebte verlassen können. Wenn sie gute Gründe haben, dem anderen zu misstrauen, eifersüchtig zu sein, an seiner Liebe zu zweifeln, dann versuchen sie umso verzweifelter, diesen in einen verlässlichen Partner zu verwandeln. Sie sind an den anderen Menschen durch das Band der Unsicherheit gebunden. Diese Anziehungskraft halten sie für Leidenschaft.

**5. Menschen in einer Liebesbeziehung haben oft viele gemeinsame Ziele, Standpunkte und Interessen, die ihre Verbindung und ihre Freude an der Zweisamkeit verstärken. Verliebtheit dagegen kann sich auf jemanden richten, dessen Persönlichkeit, Bedürfnisse, Ausrichtung und Ziele so verschieden von den eigenen sind, dass eine Liebesbeziehung unmöglich ist.** – Starke Anziehungskraft kann Menschen blind machen für die Tatsache, dass sie nichts gemeinsam haben. Man sagt «Gegensätze ziehen sich an», wenn z. B. eine stark emotionale, impulsive, sprunghafte Persönlichkeit auf der Suche nach Grenzen und mehr Stabilität sich zu jemandem hingezogen fühlt, der eher zwanghaft und starr, jedoch zuverlässig ist. Dieser wiederum, bezaubert von der Spontaneität des anderen, hofft vielleicht, durch ihn oder sie das Fliegen zu lernen. Wenn die Unterschiede nicht allzu groß sind, können sie ein schönes Element in



die Beziehung einbringen und beide Partner um die besonderen Qualitäten des anderen bereichern. Dies trifft besonders dann zu, wenn genügend Zuneigung besteht, um auch die weniger angenehmen Aspekte des anderen tolerieren zu können. Sind die Unterschiede jedoch zu groß, wird das auf Dauer das Gefühl der Verliebtheit aushöhlen, ganz gleich, wie romantisch die Beziehung ursprünglich war. Wenn die Partner dagegen im anderen Eigenschaften entdecken, die sie an sich selber sehr mögen, führt das zu einem Gefühl von vertrauter Verbundenheit.



**DU KOMMST MIR SO VERTRAUT VOR, ALS WÜRDÉ ICH DICH SCHON IMMER KENNEN.**

**6. Eine Liebesbeziehung kann den Menschen helfen, zu sich selbst, zum anderen und zum Leben im Allgemeinen eine positive Einstellung zu entwickeln.** – Sie kann tatkräftiger und optimistischer machen und das körperliche Wohlbefinden steigern. Auch Verliebtheit kann anfangs Glücksgefühle erzeugen, wenn es jedoch zu keiner Liebesbeziehung kommt, werden sich die Betroffenen früher oder später nicht mehr wohlfühlen, ihre Einstellung zum anderen und dem Leben gegenüber wird sich negativ färben. Sie werden sich ausgelaugt, pessimistisch, sorgenvoll, deprimiert und demoralisiert fühlen. Sie können sogar körperliche Beschwerden und Krankheiten entwickeln.

Als Kim mich wegen ihrer Beziehung zu Kevin in Panik aufsuchte, war ihr Essverhalten außer Kontrolle geraten. Wann immer Kevin sich zurückzog und manchmal für eine Weile ganz verschwand, aß sie ihren