

Viele erleben und beobachten mit Erschrecken, wie häufig Liebesbeziehungen zerbrechen. Die schmerzliche Erfahrung, daß Liebe in Haß umschlagen kann, daß Partner, die miteinander glücklich waren, sich im Streit trennen, führt zu Resignation und zu Zweifeln an der eigenen Liebesfähigkeit. Dies ist der Ausgangspunkt von Peter Schellenbaum. Einfühlsam macht der Psychotherapeut und Psychoanalytiker deutlich, daß jeder Mensch neben der Sehnsucht nach liebender Verschmelzung ebenso sehr den Wunsch nach Abgrenzung und Freiheit verspürt. Die Auflösung der patriarchalischen Rollenstruktur, die immerhin ermöglicht hat, äußere Grenzen zu inneren zu machen und so Freiräume zu schaffen, führt im heutigen Zusammenleben dazu, daß solche Grenzen selbst gesucht und gesteckt werden müssen. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit zu einem offenen Nein in der Liebe; nur so kann Liebe lebendig bleiben. Nur das Nein in der Liebe ermöglicht das Ja zum Partner.

Schellenbaum zeigt einen Weg auf, der verhindern kann, daß der auf die anfängliche Verliebtheit notwendig folgende Drang zur Abgrenzung, zur Rückbesinnung auf das eigene Selbst, zur Trennung oder erstarrender Symbiose führt. Indem man den Wunsch nach Freiraum auch beim anderen achtet, erlangt man bewußt die Fähigkeit, diesen anderen als ebenfalls eigenständige Persönlichkeit hinter den eigenen Projektionen zu erkennen und sich so innerhalb der erotischen Beziehung weiter zu entwickeln und zu verwirklichen.

Peter Schellenbaum wurde am 30. April 1939 geboren. Nach dem Studium der Theologie absolvierte er eine Ausbildung zum Psychoanalytiker am C.-G.-Jung-Institut in Zürich, wo er zuletzt als Studienleiter tätig war. 1992 gründete Schellenbaum sein Institut für Psychoenergetik im Tessin. Er veröffentlichte u. a.: ›Abschied von der Selbstzerstörung‹ (1981), ›Die Wunde der Ungeliebten‹ (1988), ›Träum dich wach‹ (1998), ›Im Einverständnis mit dem Wunderbaren‹ (2000).

Peter Schellenbaum

Das Nein in der Liebe

Abgrenzung und Hingabe
in der erotischen Beziehung

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Peter Schellenbaum
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Im Einverständnis mit dem Wunderbaren (34015)
Gottesbilder (34079)
Die Wunde der Ungeliebten (35015)
Abschied von der Selbstzerstörung (35016)
Tanz der Freundschaft (35067)
Nimm deine Couch und geh! (35081)
Aggression zwischen Liebenden (35109)
Die Spur des verborgenen Kindes (35144)
Träum dich wach (35156)

Ungekürzte Ausgabe
September 1986 (dtv 15023)
20. Auflage Juli 2006
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

© 1984 Kreuz Verlag, Stuttgart
ISBN 3-7831-0754-7

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagbild: Lajos Keresztes

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-423-35023-5
ISBN-10: 3-423-35023-7

Inhalt

| | |
|---|---|
| Gehört das Nein in die Liebe? | 7 |
|---|---|

DAS VERSTECKTE NEIN ZERSTÖRT DIE LIEBE

| | |
|--|----|
| Die Tragik des glücklichen Paares | 25 |
| Verschmelzung und Widerstand | 33 |
| Die Selbstzerstörung des Stärkeren | 44 |
| Verfolgung und Flucht, doch keine Liebe | 53 |
| Gleichgeschlechtliche Phantasien bei Heterosexuellen . . . | 66 |

DAS OFFENE NEIN IN DER LIEBE

| | |
|--|-----|
| Abgrenzung | 75 |
| Haß und Liebe | 85 |
| Liebe auch ohne Sexualität? | 97 |
| Weiblicher werden, auch als Mann | 106 |

DU ODER ICH: EINE WAHL?

| | |
|---|-----|
| Das Nein der Trennung und Scheidung | 119 |
| Hingabe und Selbstfindung in der Sexualität | 131 |
| Du bist ein Bild meines heimlichen Lebens | 140 |

| | |
|--|-----|
| Schlußbetrachtung: Die erotische Einstellung | 150 |
|--|-----|

| | |
|-------------------------|-----|
| Bibliographie | 157 |
|-------------------------|-----|

Für Heike,
die viele Gedanken dieses Buches
vor mir ausgetragen hat

Gehört das Nein in die Liebe?

Ein Mann kam zur Tür der Geliebten und klopfte.
Eine Stimme fragte: »Wer ist da?«
»Ich bin es«, antwortete er.
Da sagte die Stimme:
»Hier ist nicht genug Platz für mich und dich.«
Und die Tür blieb geschlossen.
Nach einem Jahr der Einsamkeit und Entbehrung
kam der Mann wieder und klopfte.
Von drinnen fragte eine Stimme:
»Wer ist da?«
»Du bist es«, sagte der Mann.
Und die Tür wurde ihm geöffnet.
(Jaluddin Rume)

Gehört das Nein in die Liebe? Dann müssen wir lernen, in einer Weise nein zu sagen, daß die Liebe nicht zerstört, sondern gefördert wird. Was wir im Aufbrechen einer Liebe ohne eigenes Zutun zunächst als das Gegebene erfahren, ist nicht ein Nein, sondern das bedingungslose Ja zu einem Menschen, der uns so fern war und jetzt auf einmal so nahe, so vertraut scheint. Das Ja, das in der ersten Verliebtheit ein bloßes Gefühl war, kann zum Wort werden, durch das eine Ehe geschlossen wird. In diesem Falle scheint das Glück zweier Menschen davon abzuhängen, ob das gegenseitige Ja uneingeschränkte Gültigkeit behält. Jedes »Ja – aber«, gar jedes Nein geht uns gegen den Strich, stört die Harmonie, kündigt Schlimmes an: Streit, Untreue, Trennung, Scheidung. Kommt trotzdem einmal ein Nein, fast gegen den eigenen Willen, über die Lippen, sind wir rasch zum Einlenken bereit: »Doch, natürlich, ich meinte es gar nicht so.«

Wir können noch nicht zwischen einer Abwehr unterscheiden, die eigentlich nur die in jeder Bindung nötige Abgrenzung meint, und einer Abwehr, die über die Abgrenzung hinaus den andern vom eigenen Leben ausschließen will. Wir haben noch nicht gelernt, *in* der Liebe nein zu sagen.

Der paradiesische Zustand des bedingungslosen Ja dauert trotz stärkster Verliebtheit oft nur wenige Wochen oder Monate. Seine merkwürdigste Eigenschaft ist es, plötzlich ins Gegen-

teil umzuschlagen. Aus dem totalen Ja wird das totale Nein. Der kleinste Anlaß genügt, um das süße Gefühl der Einheit, in dem alle Unterschiede dahinschmelzen, zu beenden und das gegensätzliche Gefühl der Fremdheit in uns aufkommen zu lassen. Nach der entgrenzenden Harmonie wieder das Abstecken zweier Reviere und die Isolierung zweier einzelner: keine Abgrenzung beider in der gemeinsamen Liebe, sondern der erste Ausbruch aus der Liebe. Kommen die beiden nach diesem ersten Nein wieder zusammen, sitzt der Schreck noch lange so sehr in den Knochen, daß sie sich zu arrangieren anfangen. Das verbindende Ja der ersten »glücklichen« Zeit wandelt sich unmerklich zu einer gegenseitigen Anspruchshaltung, die seelisch trennt. Beide sitzen am gleichen Tisch und wollen versorgt werden. Jeder möchte seine eigenen Bedürfnisse befriedigt haben. Daß er gleichzeitig den anderen versorgen soll, kompliziert die Sache und zieht unaufhörlich kleine Machtkämpfe und immer ausgeklügeltere Absprachen nach sich, um deren Wortlaut mit oder ohne Worte gestritten wird. Das anfängliche Ja ist aus dem Zentrum gerutscht und klebt jetzt an der Oberfläche zur Legalisierung des Versorgungsinstitutes, das beide gemeinsam betreiben.

Wer nicht lernt, *in* der Liebe zum andern nein zu sagen, weicht gerne in eine »Wohlfahrtsehe« aus. Das totale Ja führt leicht zum totalen Nein: Diese Erfahrung machen zwei Liebende schon nach kurzer Zeit. Um die Beziehung vor diesem Umschlag zu retten, verzichten sie oft auf die Liebe und werden zu bloßen Vertragspartnern. Der traurige Verlust der Liebesbindung kommt daher, daß das Nein in der Liebe nicht eingeübt wird. Aus Angst vor dem Nein können zwei Partner nicht mehr ja zueinander sagen. Weil sie sich nicht abgrenzen können, können sie sich nicht mehr begegnen. Weil sie sich nicht sagen können: »Jeder von uns hat einen eigenen Bereich, den er mit dem andern nicht teilt: eigene Anlagen, Interessen, Leidenschaften«, können sie sich auch im gemeinsamen Mittelfeld nicht mehr treffen.

Ein Indiz dafür ist die betrübliche Tatsache, daß Verheiratete oft frühere Freundschaften vernachlässigen und sogar aufgeben. Dabei würden gerade diese – und auch neue – Freundschaften, vor allem von Frauen mit Frauen und Männern mit

Männern, die Hochschätzung und Pflege der individuellen Eigenart im Gegensatz zu dem, was zwei Liebende verbindet, fördern. Ohne andere freundschaftliche Beziehungen verkommt das starke Ja der Liebe zu Stumpfheit, Bequemlichkeit und infantiler Bedürfnisbefriedigung.

Das Gefühl der Einheit, in dem die Liebenden anfänglich Lebenssinn und Lebenslust erfahren haben, verflüchtigt sich. Sie vermeiden die Verunsicherung zwischen Ja und Nein und flüchten in eine Beziehung, die derjenigen des Kindes zur Mutter nur in einem nicht ähnlich ist, nämlich darin, daß jetzt auch das Kind die Mutter zu versorgen hat. Das Bestreben geht jetzt dahin, vom Partner mit vielerlei Gütern, materiellen und geistigen, gefüttert zu werden. Gefaßt, widerwillig oder wütend – je nach Situation und Temperament – zahlt jeder dafür einen Preis, nämlich die Fütterung des andern.

Doch was geht dabei wirklich verloren? Die Möglichkeit, eine umfassendere Persönlichkeit zu werden. Gerade dies aber hofft jeder verliebte Mensch. Im Zustand der erotischen Ergriffenheit werden die durch Anlage und Erziehung um das Ich gezogenen Grenzen vielleicht zum ersten Mal durchlässig. Diese Grenzüberschreitung macht schwindelig. In den Märchen aus Tausendundeiner Nacht fallen Mann und Frau im Augenblick, da sie sich verlieben, oft in Ohnmacht. In den Mann bricht die Frau ein und in die Frau der Mann, und nach diesem Dambruch strömt eine neue, fremde Welt in uns ein, potentiell die ganze Welt. Ein Gefühl umfassender Einheit ist die Folge. Wir haben den Eindruck, mit der ganzen Welt organisch verbunden zu sein und Teil eines Ganzen zu werden.

Diesen Zustand als vorübergehende Verliebtheit abzutun trifft die Sache nicht ganz. Es stimmt allerdings, daß die bloße Verliebtheit, wird sie nicht zur bewußten Hingabe, von kurzer Dauer ist. Es stimmt jedoch ebenfalls, daß wir tatsächlich Teile eines Ganzen sind, wie wir es im Zustand der Verliebtheit erfahren. Körperlich und seelisch haben alle Menschen gemeinsame Wurzeln. Die Erweiterung des Ich dank der Liebe zu einem Du entspricht also der objektiven Tatsache unserer Weltverbundenheit. Diese Erfahrung ist so wertvoll, daß wir sie nicht preisgeben dürfen. Sich eins mit der Welt zu fühlen ist höchster Lebenssinn. Leben ohne dieses Gefühl ist sinnlos. Das Gefühl

des Einsseins wird uns zunächst in der Verliebtheit einfach geschenkt. Jetzt kommt es darauf an, was wir aus diesem Geschenk machen: ob wir es genießerisch konsumieren oder in eine von der Liebe bewegte Auseinandersetzung mit dem geliebten Menschen treten. Im ersten Falle wird das emotionale Ja bald zum ebenso emotionalen Nein – zum Tod der Liebe –, im zweiten Falle lernen wir uns vom Du zu unterscheiden – nein zu sagen; um es besser wahrnehmen und annehmen zu können – ja zu sagen. Wir wollen nun näher betrachten, wie ein Mensch dank der Liebe zu einem anderen eine weitere Persönlichkeit werden kann. Daraus soll der Sinn des Nein zwischen zwei Liebenden in einem ersten Ansatz deutlich werden.

Jeder Mensch verkörpert als einzelner nur einen kleinen Ausschnitt von dem, was »dem Menschen« möglich ist und zum Teil von anderen Menschen schon gelebt wird. Das Ich, Zentrum des Bewußtseins, zahlt für seine Abgrenzung und Festigkeit einen hohen Preis, nämlich den Verzicht auf den Rest der Welt. Hat es einen gewissen Grad an Stärke erreicht, findet es sich jedoch nicht mehr mit den Grenzen ab. Dies erleben wir vor allen wichtigen Schwellen unserer Entwicklung. So bekommt zum Beispiel der Jugendliche das Gefühl, andere Menschen – Eltern und Erzieher – hätten ihm unpassende Grenzen aufgezwungen. Dieses Gefühl ist ein Zeichen für seine wachsende Ichstärke. Deshalb fängt er an, diese Grenzen zu überschreiten: zuerst durch Trotzreaktionen gegen die Erwachsenen, dann immer mehr durch die Aneignung von eigenem Wissen, eigenen Fertigkeiten und durch Freundschaften außerhalb des Einflußbereiches der Erwachsenen. Bei solchen ersten Ausbruchversuchen bleibt die Rückzugsmöglichkeit in die früheren Grenzen noch bestehen.

Nicht so, wenn ein Mensch von der Liebe erfaßt wird. Jetzt sind die Grenzen seines Ich relativiert, und er fühlt sich potentiell eins mit allem. In diesem mystischen Gefühl der Einheit wird die Selbsterfahrung bis an die Grenzen der Welt ausgeweitet. Der geliebte Mensch ist das Tor, durch das die vom Ich bisher ausgesperrte Welt einzufließen beginnt.

Der ausgesperrten Außenwelt entspricht in der Seele die ausgesperrte Innenwelt, die wir das Unbewußte nennen. Das Unbewußte ist unser inneres Bereitschaftssystem zu allen men-

schenmöglichen Erfahrungen. Um in seiner Identität nicht ausgelöscht zu werden, muß das Ich vielen dieser ihm grundsätzlich möglichen Erfahrungen einen Riegel vorschieben. Das Bewußtsein entwickelt sich zwischen den Extremen der neugierigen Offenheit für Lebensimpulse aus dem Unbewußten und deren Ausgrenzung. In ähnlicher Weise bewegt sich die Erfahrung der Außenwelt zwischen neugierigem Eindringen, zum Beispiel in neue Wissensgebiete, und Abgrenzung aus Selbstschutz, zwischen den Extremen der standpunktlosen Zersplitterung und dem langweiligen Rückzug ins Schneckenhaus.

Wie die ausgesperrte Außenwelt Bereiche umfaßt, die wir in unserem persönlichen Leben noch nie betreten haben und zum Teil auch nie betreten werden – zum Beispiel fremde Kulturen –, so umfaßt auch die ausgesperrte Innenwelt Entwicklungsmöglichkeiten, die wir noch nicht verwirklicht haben und zum Teil auch nie verwirklichen werden: innere Erfahrungen dessen, was menschliches Wesen ausmacht.

In der Liebe nun durchdringt uns die Ahnung dieser viel größeren Welt, die wir mit allen anderen Menschen gemeinsam haben: die Ahnung einer dank dem Du erschlossenen neuen Außen- und Innenwelt. Mit beiden fühlen wir uns in der Liebe lebendig verbunden: mit dem Du als einem fremden Stück Außenwelt und als einem Spiegel der uns fremden Innenwelt.

In der ersten Entgrenzung der Liebe begehen wir jedoch leicht zwei Fehler: Erstens verwechseln wir die spontane Liebeserfahrung mit einer vom Bewußtsein und vom Willen gesteuerten Erweiterung unseres konkreten Lebensraums. Wir meinen also, es reiche aus, verliebt zu sein, um auf Dauer neue Menschen zu werden. Und wir verschließen uns zweitens der Einsicht, daß dieses Du, das so allgemeine und grenzenlose Liebesgefühle in uns auslöst, auch »nur« ein konkretes und begrenztes Stück Welt ist, um dessen Erschließung wir uns Schritt um Schritt zu bemühen haben.

Das Gelingen einer Liebe hängt von der Korrektur dieser beiden Fehler ab. Es geht darum, die geschenkte Liebe in eine auch gebende Liebe zu wandeln, in Hingabe, die sich in dem Bemühen ausdrückt, das Du zu verstehen und an seiner Entfaltung mitzuwirken. Rettend ist also die innere Auseinandersetzung mit dem Du. Das heißt paradoxerweise, daß wir nach der

ersten Verliebtheit wieder Distanz nehmen und ins alte Ich zurückkehren sollen, um vom alten Standpunkt aus den neuen Standpunkt, der uns so kräftig ergriffen hat, ins Auge fassen zu können: vom alten Ich das neue Du. An die Stelle der Verschmelzung tritt die Spannung zwischen zwei Menschen, die zwar verschieden sind, aber nach dem bekannten Bild Platos wie die Hälften einer Kugel zueinander passen.

Eben dies ist das Nein in der Liebe. Das Nein: »Ich bin nicht Du«, aber in der Liebe: »Ich will mich bemühen, meine engen Grenzen nach und nach auf dich hin zu erweitern.« Die Gewähr, daß dieses Unterfangen sinnvoll – im Sinne des eigenen Lebens – ist, liegt in der Liebe selbst. Das bloße Vorhandensein der Liebe offenbart genauer als jeder Partnerschaftstest im geliebten Menschen den Weg zu sich selber oder zumindest ein Stück dieses Weges.

An der Tatsache, daß Liebende nicht rechtzeitig nein sagen können, scheitern unzählige Liebesbeziehungen, die vielleicht durchaus keine Täuschung in der Partnerwahl waren, wie es die nachträgliche Abwertung haben möchte. Die Chance, »mehr Mensch« zu werden und dem auf Entwicklung angelegten inneren Persönlichkeitsmuster näher zu kommen, ist dann vertan, und sie kehrt in dieser Form nicht wieder. Auch der seelische Energieverlust ist nicht wiedergutzumachen.

Das Nein muß bereits gesprochen werden, solange das verbindende, instinktive Ja der ersten Liebe noch stark genug ist, sonst wird dieses Ja vom trennenden Nein ohne Liebe abgelöst, aus dem es kein Zurück mehr gibt. Früheren Generationen fiel es leichter, das lebensrettende Nein der Abgrenzung innerhalb der Liebe zu sprechen. Die feste, gesellschaftlich vorgegebene Rollenverteilung zwischen Mann und Frau trat vom ersten Moment des Bekanntwerdens in Kraft und fand ihre feste Form in der Teilung der Verantwortungsbereiche von Ehefrau und Ehemann. Die Rolle gab dem Ich einen festen Standort, von dem aus es sich vom Du unterscheiden und mit ihm auseinandersetzen konnte. Die Verbindung von Ja und Nein war gesellschaftlich vorgegeben.

Der zunehmende Rollenverlust von Mann und Frau legt dem Individuum auf, was früher die Gesellschaft geleistet hat. Das Individuum muß heute die so schwierige Aufgabe der gleich-

zeitigen Bindung und Abgrenzung angehen. Das Nein der Abgrenzung schafft die Voraussetzung zur Verwirklichung der tiefsten Sehnsucht im Menschen, nämlich der Sehnsucht nach Einheit, die mehr ist als das Bedürfnis nach irgendeiner Beziehung. Daß davon nicht nur einige geglückte oder mißglückte Ehen abhängen, liegt auf der Hand. Vom Gelingen des Nein in der Liebe hängt die Vision, die wir von uns und der Welt haben, ab: entweder – infolge des totalen Nein gegen die Liebe – die Vision einer zerrissenen, vom Chaos bedrohten Welt, oder – infolge des integrierten Nein in der Liebe – die Vision einer Welt, in deren Zerrissenheit und Chaos wir ein Stück Einheit und Ordnung stiften können. Visionen sind aus sich selbst heraus tätig und bilden die Welt so, wie sie sie abbilden. Weltanschauung ist Weltgestaltung. Ob wir mit dem Nein in der Liebe umgehen können, hat unmittelbare Folgen für die Art, wie wir die Welt sehen und in ihr Geschehen eingreifen.

Der Schicksalszwang, der in der Geschichte der jugendlichen Veroneser Geliebten Romeo und Julia zum Ausdruck kommt, erschüttert die Menschen, seit der italienische Schriftsteller Luigi da Porto die entsprechende Novelle verfaßt und Shakespeare sie aufgegriffen und dramatisch verarbeitet hat, bis zum heutigen Tag. Und doch gibt es in der Industriegesellschaft kaum mehr verfeindete Sippen, die die Ehe zweier junger Menschen vereiteln könnten. Trotzdem behält das Liebesmotiv von Julia und Romeo seine allgemeine Gültigkeit und Wahrheit. Warum?

Es zeigt zweierlei: Erotische Ergriffenheit sprengt die festen Strukturen, mit denen sich das Ich bisher identifiziert hat, seien diese mehr familiärer und gesellschaftlicher oder mehr individueller Art. Sie führt jedoch in die Selbstzerstörung, wenn es den Liebenden nicht gelingt, ihrer Bindung eine eigene Struktur zu geben, die stärker ist als die trennenden Strukturen. Sonst zerbricht die Beziehung entweder am gesellschaftlichen Widerstand oder infolge der Rückkehr des Ich in die früheren Bahnen. Das neue Flußbett, das durch den Strom der Liebe gegraben wurde, vertrocknet und verödet wieder.

Der heutige Romeo und die heutige Julia scheitern nicht mehr am Widerstand ihrer verfeindeten Familien, sondern – nach einer Phase innigster Verschmelzung – am eigenen Widerstand, dem Du im konkreten Alltag ein Lebensrecht einzuräu-

men. Nach dem großen Ja zur Verschmelzung scheitern sie am großen Nein gegen die gemeinsame Wandlung. So bringen sie die entscheidende Lebensmöglichkeit in sich um: Das ist ihr Selbstmord. Die Widerstände, an denen sie zerbrechen, sind weniger außen als innen, wenn auch nach wie vor soziale Faktoren für das Gelingen oder Mißlingen einer Liebesbeziehung von Bedeutung sind.

Auch heute brauchen Julia und Romeo eine Beziehungsstruktur. Auch heute muß jeder Partner sagen können: »Ich bin nicht Du, und doch gehören wir zusammen.« Die Unterscheidung beider kann sich nicht mehr auf die überlieferte Rollenverteilung stützen, wie zum Beispiel: Der Mann verdient das Geld, und die Frau sorgt sich um Kinder und Haushalt. Oder: Der Mann hat den Verstand und die Frau das Gefühl. Oder: Der Mann ist aktiv, bestimmend, führend, zupackend und die Frau passiv, erdulnd, beschützend, wirklichkeitsnah, mütterlich. Auch die verschiedenen biologischen Funktionen von Mann und Frau motivieren nicht mehr zu einer festen Rollenverteilung. Zwar zeigt die unveränderte Anziehung zwischen den Geschlechtern, daß es unabhängig vom jeweiligen Rollenverständnis etwas spezifisch Männliches und spezifisch Weibliches gibt, aber es ist, als ob jedem Romeo und jeder Julia in unserer Zeit die Last zugeteilt wäre, die ihnen eigene Ergänzung und gemeinsame Ganzheit herauszufinden, ohne sich auf ein allgemein gültiges Beziehungsmodell von Mann und Frau stützen zu können. Dieser neuen Aufgabe sind die wenigsten gewachsen. Mit diesem Buch will ich eine Hilfe zu ihrer Bewältigung anbieten.

Es gibt bereits viele Hilfen in dieser Frage. Doch bleiben sie meist an der Oberfläche. Es wird zum Beispiel aufgedeckt, wie Partner ihre komplementären Lieblingsrollen spielen und starr an ihnen festhalten, etwa ein Mann an der Lieblingsrolle bemuttert zu werden, und eine Frau an der Lieblingsrolle zu bemuttern; und wie diese Rollen »zusammenspielen«. Es wird dann gezeigt, wie eine flexiblere Rollenverteilung mit gelegentlichem Rollentausch Beziehungsstörungen beheben kann.

Obschon solche Darstellungen Nützliches leisten, dringen sie nicht zum Wesen der Liebe vor. Wer sich an ihre Rezepte hält, rettet vielleicht seine Partnerschaft, aber gewinnt noch nicht

jene Lebendigkeit und Freiheit, die er in der ersten Verliebtheit wie eine prickelnde Verheißung gespürt hat. Er grenzt sich von seinem Partner ab und ist gleichzeitig nett zu ihm: Nein und Ja als Spielregeln im Gesellschaftsspiel der Ehe. Aber das Wichtigste hat er verloren, nämlich das innere Gespür für das Du, das meditative Auskosten des anderen im eigenen Herzen, das Entzücken beim Anblick dieser bestimmten Gestalt und die Hingabe an sie. Vielleicht hatte er dieses Wichtigste nie bewußt erlebt, aber sein Unbewußtes kennt es, sofern er wenigstens einmal verliebt war. Wenn jedoch zwei Partner bloß zusammen funktionieren, erliegen sie immer mehr der Langeweile und dem Überdruß.

Es wird in solchen Darstellungen unterlassen, nach dem *Sinn* der Ergänzung zweier Menschen in einer Partnerschaft zu fragen. Liegt dieser *nur* in der Teilung von Arbeit und Verantwortung, ähnlich wie auch bei den Säugetieren Männchen und Weibchen biologisch andersgeartete Aufgaben übernehmen und sich darin ergänzen? In diesem Falle wäre eine ehrliche Partnerschaft bloß die zweckmäßigste Form, wie der Mensch seine soziale Begabung auslebt, indem er eine flexiblere Rollenverteilung anstrebt. Neurotische Fixierungen wären fast unvermeidlich: Die Zweierbeziehung würde es beiden Partnern erlauben, auch mit neuen Rollen die alten zu bleiben, die Frau zum Beispiel eine unselbständige, aber arbeitsame Vatertochter und der Mann ein »mutiger Held« im Berufsleben, aber ein ängstliches Muttersöhnchen in der Ehe. Die Zweierbeziehung wird zum eigentlichen Hindernis der Selbstverwirklichung, wenn ihr Ziel nur in einer sozialen Rollenverteilung gesehen wird. Denn diese allein bewirkt noch keine Wandlung der Persönlichkeit.

Nun blockiert die Zweierbeziehung in der Tat in vielen Fällen die Selbstverwirklichung. Doch tut sie dies nicht von ihrem Sinn her. Der Sinn der Liebe liegt nicht nur in der Ergänzung zweier Menschen im Zusammenleben, sondern auch in der Ganzwerdung zweier einzelner. Der Ursprung des Eros liegt in der Sehnsucht, daß zwei Menschen – Du und Ich – miteinander, doch jeder in sich, vollständiger und menschlicher werden können. Die Liebe zum andern soll die Entwicklung des »anderen« in der eigenen Seele stimulieren. Das Kind, das in einer

Liebesbeziehung geboren wird, symbolisiert über das Du und das Ich hinaus ein Drittes, nämlich den neuen Menschen. Und jeder kann dank dem Zusammensein mit dem andern so ein neuer Mensch werden.

Die Grunderfahrung der Liebe besteht in der Überwindung der Isolierung des einzelnen dank dem überwältigenden Gefühl des Einsseins mit einem Du und durch dieses mit der ganzen Welt. Das Ich wird in dieser Erfahrung nicht stabilisiert, sondern relativiert, nicht fixiert, sondern in Bewegung auf ein größeres Selbst hin gebracht. Was jede Liebe letztlich motiviert, ist die dunkle Ahnung, daß ich durch die Hingabe an das Du ein neuer Mensch werden kann. Daß Liebe oft in Haß umschlägt, spricht nicht gegen diese Behauptung, sondern zeigt die beträchtlichen Schwierigkeiten, die mit der Hingabe an ein Du verbunden sind. Die Hauptschwierigkeit liegt wohl darin, im Du gleichzeitig etwas Fremdes und anderes und doch sehr Nahes, im tiefsten Sinne Eigenes wahrzunehmen: »Ich bin nicht du, aber du bist ein Bild dessen, was mir auf meinem Wege zum eigenen Selbst fehlt.« Dieses Nein – »Ich bin nicht du« – und dieses Ja – »Du offenbarst mir durch dein Wesen Dinge, die auch ich zu verwirklichen habe« – in eins zu bringen ist eine Kunst und will gelernt sein. Das ist der Sinn dieses Buches.

Ich beschränke mich weitgehend auf die Darstellung der Liebe zwischen Mann und Frau, die verbreitetste Form der Liebe. Andere Formen der Liebe wie gleichgeschlechtliche Liebe und Nächstenliebe wären allerdings geeignet, die zu ausschließlichen Erwartungen an die Liebe zwischen Frau und Mann zu relativieren, aber leider ist uns die Kultur dieser anderen Liebesformen weitgehend verlorengegangen. Dabei läge es in der Eigendynamik jeder Liebe, das Herz auch für andere Formen der Liebe zu öffnen. Allgemein ist zu sagen: Eine Liebe, die sich in einem Egoismus zu zweit von der übrigen Welt absondert, kann nicht von Dauer sein. Sie wird ihrem inneren Widerspruch zum Opfer fallen.

Zum besseren Verständnis der im folgenden gebrauchten Begriffe gebe ich nun einen kurzen Überblick über die drei Entwicklungsstufen einer Gefühlsbeziehung. Von ihnen wird noch ausführlich die Rede sein.

Die erste Stufe ist die der *Verschmelzung*; sie prägt die Beziehungen des Naturmenschen, des Kindes – und auch des Verliebten. Die Unterscheidung zwischen Du und Ich ist nicht oder noch nicht möglich. Das Ineinanderverfließen beider wird rauschhaft und, je nach Situation, als Kraftzuwachs oder Kraftverlust erlebt.

Die zweite Stufe ist die der *Projektion*: Unbewußt Eigenes wird fälschlicherweise in ein Objekt der Außenwelt hineinverlegt, zum Beispiel in den Lebenspartner, so daß dieser verzerrt wahrgenommen wird. Auch die Feindbilder in der Politik sind solche Projektionen. Es gibt zwar meist »Aufhänger« im Objekt, die zu den Projektionsinhalten passen, doch werden sie überstrapaziert. Urteile, die von Projektionen geprägt sind, haben etwas Absolutes an sich. Das Außenobjekt wird auf einen einzigen Nenner gebracht. Wir nehmen dabei die Differenziertheit seines Gesamtbildes nicht wahr.

Die dritte Stufe ist die der *Leitbildspiegelung*. Sie ist die vollständigste Form der Gefühlsbeziehung. Der Mensch, den ich liebe, wird mir zum Leitbild, das eigene, mir bisher unbekannte Lebensmöglichkeiten spiegelt: meine Entwicklungsdynamik. Die Leitbildspiegelung ist die realistische Wahrnehmung sowohl des Partners, der in seiner Persönlichkeit bereits solche Wesenszüge lebt und darstellt, die mir noch fehlen, als auch meiner selbst in einem mir bisher unbewußten Persönlichkeitsanteil. Mit dem Wort »Spiegelung«, das mit kühler Distanz und egozentrischer Eitelkeit verbunden werden könnte, meine ich ganz im Gegenteil jenen Blick in die Tiefe des Du, zu dem nur der Liebende fähig ist. Nur in einem starken gemeinsamen Gefühl können sich zwei Menschen gegenseitig so tief spiegeln, daß sie einander zu Leitbildern werden – nicht zu bloß äußerlichen, vielleicht unpassenden Vor-Bildern. Im Menschen, den ich liebe, leuchtet bei jeder neuen Begegnung ein neues Bild auf, das die Beschränktheit meiner gewohnten Erlebnis- und Sehweise sprengt und zur Botschaft über einen bisher unentdeckten Aspekt meines eigenen Wesens wird. Dadurch wird mir der Partner zum jetzt wirksamen Leitbild. Im Laufe dieses und der folgenden Kapitel werde ich den verschiedenen Eigenschaften der Leitbildspiegelung nachgehen. Doch damit der Leser von allem Anfang an ein erstes Gespür für die Realität der Leitbild-

spiegelung bekommt, erläutere ich diese mit einem kurzen Beispiel.

Ein fünfundzwanzigjähriger Mann erlebte bisher alle Ereignisse seines Lebens: Freundschaft, Berufsabschluß oder den Tod naher Menschen mit einer kühlen, unbeteiligten, beobachtenden Distanz. Er war nie in diesen Ereignissen »drin«, konnte sich also nie voll und ganz freuen, nie voll und ganz trauern. Das »Leben rauschte an ihm vorbei«, wie er sich ausdrückte, und er litt zunehmend darunter. Nun verliebte er sich in eine etwa gleichaltrige Frau, die im Gegensatz zu ihm ganz und gar in allem »drin« war, was sie fühlte, dachte, sagte. Auch in ihrem Körper war sie ganz zu Hause, wiederum im Gegensatz zu ihm, der seinen Körper manchmal als fremd, nicht zu ihm gehörig empfand, wenn er sich am Morgen beim Rasieren im Spiegel anschaute. Die junge Frau, die er liebte, weckte in ihm spontan ein neues Lebensgefühl. Manchmal konnte er sich freuen und trauern, ebenso wie sie. Im Laufe vieler Jahre lernte er in seiner neuen, direkteren Erlebnisweise nicht mehr vom Zusammensein mit ihr abhängig zu sein. Die Frau wurde für ihn zum inneren Leitbild, das selbständig in ihm wirkte, auch wenn er allein war, und ihm eine früher unmögliche Intensität des Erlebens schenkte. Das ist Leitbildspiegelung. Sie belebt unsere Entwicklungsdynamik.

In diesem Buch ist immer von gegenseitiger Leitbildspiegelung die Rede: In der Liebe werden sich zwei Menschen gegenseitig zu Leitbildern unzähliger einzelner Entwicklungsschritte.

Die Aussage, daß es sich bei der Verschmelzung, der Projektion und der Leitbildspiegelung um drei Entwicklungsstufen handelt, ist mißverständlich. Es geht um drei sich verlagernde Schwerpunkte in der seelischen Entwicklung, aber wir leben sie immer auch gleichzeitig, obschon mit verschiedener Intensität. So gehört es zur seelischen Gesundheit, durch das ganze Leben von Zeit zu Zeit in die völlige Verschmelzung mit der Außenwelt zu tauchen, sei es in einem intensiven Liebeserlebnis, sei es beim Tanzen oder beim Hören von Musik. Wer es versteht, im richtigen Moment wieder aufzutauchen, fühlt sich erfrischt und neugeboren. Auch der schöpferische Mensch ist auf Phasen der Verschmelzung angewiesen, zum Beispiel mit den Schicksalen anderer Menschen oder mit einer Landschaft, bevor er das in

der Verschmelzung Erfahrene aus sich heraus gestalten kann. Die Arbeit des Künstlers setzt die Verschmelzung mit dem Dargestellten voraus. In der konkreten Gestaltung jedoch wird die Verschmelzung überwunden und eine einmalige Verbindung zwischen dem dargestellten Objekt und der Persönlichkeit des Künstlers erreicht. Bleibt es bei der undifferenzierten, emotionalen Verschmelzung, ist das Resultat Kitsch.

Ähnliches ist von der Projektion zu sagen. Ohne Projektion gibt es keine neue Selbsterkenntnis. Was uns beim Partner entzückt oder ärgert, hat mit uns selber zu tun. Eingesehene Projektionen sind Hinweise auf eigene dunkle, unbekannte Persönlichkeitsanteile. Jeder starke Affekt, den wir einem Menschen gegenüber empfinden, ist sicheres Indiz einer Projektion. Projektionen zeigen unsere seelische Lebendigkeit an. Solange wir unterwegs sind und es neue unbekannte Regionen der Seele zu entdecken gibt, projizieren wir jedes Stück seelischen Neulands zunächst in die Außenwelt.

Meistens sehen wir unsere Projektionen nicht freiwillig ein. Erst wenn die Kommunikation mit dem Partner durch unsere unrealistischen Projektionen gestört wird, weil der Partner sich ständig unverstanden fühlt und gegen unsere projizierten Behauptungen zu protestieren beginnt, bequemen wir uns zu deren ernsthafter Überprüfung.

Unsere Gefühlsbeziehungen sollten jedoch immer weniger von Verschmelzung und Projektion und immer mehr von der Leitbildspiegelung geprägt werden. Allerdings ist jede Beziehung eine Mischung dieser drei Beziehungsformen. Nehmen wir an, daß in einer erotischen Beziehung auf die anfängliche Verliebtheit, in der wir uns ganz verschmolzen und identisch mit dem andern fühlten, heftige Projektionen der Untreue folgten, die so störend wurden, daß wir sie zurückholen und in die eigene Verantwortung übernehmen, das heißt zugeben mußten, daß wir selber Lust auf einen Seitensprung hatten. Nehmen wir überdies an, daß dies gelang. Nun wäre eigentlich zu erwarten, daß die starken Affekte und das intensive Interesse für den Partner nachlassen. Dem ist aber keineswegs immer so. Das Du hat in der Tat Eigenschaften, die mich als solche faszinieren: zum Beispiel seine Instinktsicherheit und Ruhe, seine Verwurzelung und Unbeirrbarkeit. Diese Eigenschaften beschäftigen

mich in noch höherem Maße als vorher meine Projektionen der Untreue. Daß es sich bei diesen Eigenschaften nicht um meine subjektiven Projektionen handelt, sondern um tatsächliche Eigenschaften, sticht jedermann, nicht nur mir, ins Auge. Warum beschäftigen sie gerade mich so sehr? Warum nähren sie meine Liebe? Weil sie mir selber noch fehlen und weil ich seelisch bereit bin, sie auch in mir zu entwickeln. Der geliebte Mensch spiegelt das Leitbild, das mich anregt, das zu werden, was ich in ihm sehe. Selbstverständlich wird es mir nie gelingen, in so hohem Ausmaß instinktsicher und ruhig, verwurzelt und unbeirrbar zu sein wie die Frau, die ich liebe. Daher wird die polare Spannung zwischen ihr und mir in dieser Beziehung nie nachlassen. Aber allmählich kann ich diese Eigenschaften immerhin so weit entwickeln, wie ich sie brauche, um nicht regelmäßig in Situationen zu geraten, die mich überfordern, weil ich ihnen nicht gewachsen bin.

Eine neue, echtere Beziehung fängt jetzt an: Jeder sieht im andern modellhaft und spiegelbildlich Eigenes, das dank dieser Wahrnehmung auch in ihm zu leben beginnt. In der Liebesbeziehung lebt das überwältigende Gefühl des Einsseins, das wir von der anfänglichen Verschmelzung mit dem Du her kennen, wieder neu auf. Nur wird es jetzt getragen von der realistischen Wahrnehmung dessen, was der Partner wirklich ist: mein Leitbild.

Der »Sinn des Nein in der Liebe« geht aus diesem Überblick der drei Entwicklungsstufen einer Liebesbeziehung hervor. In der Verschmelzung gibt es nur das völlige Ja und das völlige Nein, entweder Identität mit dem Du oder Panik und Zerstörung. Die Verschmelzung mit der Außenwelt ist der Seinszustand des Tieres. Solange das Tier seinen Instinkt gebrauchen kann, gibt es nur das ungebrochene, unbewußte »Ja« zur umgebenden Welt. Wird es aber in Panik versetzt – denken wir an ein plötzlich aufgeschrecktes Pferd –, gerät es in totalen Widerspruch mit der Umwelt, der manchmal zur Zerstörung und Selbstzerstörung bis zum Selbstmord führt. Natürlich können wir beim Tier nur in Analogie zum Menschen von Ja und Nein sprechen. Im unbewußten Zustand der Verschmelzung gibt es kein Nein in der Liebe, keine bedingte, konstruktive Abgrenzung vom geliebten Du. Es gibt nur das Ja *zur* Liebe und das Nein *gegen* die Liebe.