



Die Kunst des Liebens aus der Sicht eines systemischen Paartherapeuten.

Hans Jellouschek

Erstveröffentlichung in: *Von der Kunst des Liebens. Tagung zum 100. Geburtstag Erich Fromm.* Protokolldienst der Evangelischen Akademie Bad Boll, Nr. 12, 2003, pp. 64-75. Wieder abgedruckt in: *Fromm Forum* (Deutsche Ausgabe - ISBN 1437-0956) 11 / 2007, Tuebingen (Selbstverlag) 2007, S. 6-11.

Copyright © 2003 and 2011 by Dr. Hans Jellouschek, Baumgartenring 7, 72119 Ammerbuch-Entringen, E-Mail: Hans.Jellouschek[at-symbol]t-online.de.

Einleitung

Es ist jetzt etwa zwanzig Jahre her, dass ich „Die Kunst des Liebens“ zum ersten Mal gelesen habe. Zum Zeitpunkt der Einladung zu diesem Vortrag¹ konnte ich mich erinnern, dass ich damals beeindruckt war, aber ich wusste nicht mehr genau, wovon. Jetzt habe ich das kleine Buch wieder gelesen. Dabei habe ich gemerkt, dass mich die Gedanken Fromms doch viel mehr beeinflusst haben, als mir bewusst war: Mein Buch *Die Kunst als Paar zu leben* (Kreuz-Verlag) erschien in erster Auflage 1992. Nicht nur der Titel hat starke Anklänge an Fromms Buch, sondern auch der Inhalt: Denn es war und ist darin mein Anliegen, das, was Liebe ist, zu unterscheiden vom heutigen, romantischen, oder wie ich es nenne, neo-romantischen Liebesideal.

Ich verstehe mich heute als *systemischer Paartherapeut*. Von meiner Ausbildung her bin ich allerdings Transaktionsanalytiker, davor habe ich eine tiefenpsychologisch orientierte Beraterausbildung gemacht, und für mich persönlich eine mehrjährige Jung'sche Analyse. Das heißt: Ich sehe das systemische Vorgehen für meine Praxis als sehr effektiv an, vom theoretischen Rahmen her und für meine Grundhaltungen sind für mich aber immer auch

andere, stärker auf das Individuum und seine intrapersonale Dynamik ausgerichteten Ansätze wichtig gewesen. Ich arbeite jetzt etwa seit 25 Jahren therapeutisch mit Paaren, und zwar mit einzelnen Paaren, sowie in Intensiv-Workshops mit Paargruppen.

Auf diesem Hintergrund habe ich jetzt *Die Kunst des Liebens* wieder gelesen. Dabei habe festgestellt: Vieles in diesem kleinen Buch erlebe ich nach wie vor als eine *starke Bestätigung* meiner eigenen Grundeinstellungen und immer wieder auch als Anregung zur eigenen Vertiefung. Und vieles davon halte ich nach wie vor für ein wichtiges kritisches Korrektiv einer allzu oberflächlich-pragmatischen und dem Zeitgeist verpflichteten Haltung gegenüber, die ich sowohl bei vielen Paaren finde, als auch bei Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich bei Fortbildungen oder in anderen Zusammenhängen zu tun habe.

Vor kurzem habe ich einen Vortrag von Frau Astrid Ryhl-Emde, einer Mitarbeiterin von Jürg Willi, gehört. Sie sagte, sie habe bei der Durchsicht der paartherapeutischen Literatur eine erstaunliche Feststellung gemacht: Die Autoren würden über alles mögliche schreiben, über die Kommunikation, über Konfliktbewältigungsstrategien, über Sexualität usw., aber sie würden so gut wie nichts über das schreiben, worum es den Paaren eigentlich geht und was sie am meisten beschäftigt, nämlich über die Liebe. Dazu habe sie mit einer Ausnahme - und als diese nannte sie mein Buch -

¹ Vortrag bei der Tagung „Von der Kunst des Liebens“ zum 100. Geburtstag Erich Fromms im Juni 2000 in der Evangelischen Akademie Bad Boll.



bei keinem Autor eine Äußerung gefunden. Diese Tatsache allein zeigt, wie wichtig Fromms kleines Buch auch heute noch ist, denn hier geht es tatsächlich um die Liebe und um nichts anderes, und vor allem auch um die erotische Liebe. Die Punkte, die mir in diesem Zusammenhang nach wie vor wichtig und bedenkenswert erscheinen, möchte ich im ersten Teil zusammenfassen.

Allerdings habe ich bei der Lektüre auch gemerkt: Manches von dem, was Fromm hier schreibt, habe ich in den vergangenen Jahren *anders sehen gelernt*. In manchem kann ich mich den Gedanken Fromms heute nicht oder nicht mehr anschließen und setze hier - aus meiner eigenen therapeutischen Erfahrung und durch Sichtweisen vor allem der systemischen Therapie - andere Akzente. Diese Punkte im zweiten Teil.

1. Teil

(1) Fromm betont immer wieder: Liebe ist sehr viel mehr als ein angenehmes Gefühl, das einen überfällt, und die erotische Liebe etwas sehr viel Grundsätzlicheres, als der Drang, sexuelle Spannung abzureagieren, wofür sie noch Sigmund Freud hielt. Fromm setzt die Liebe demgegenüber in einen viel umfassenderen Zusammenhang. Er setzt sie in Bezug zu einer, nein, zu *der* grundlegenden menschlichen Erfahrung. Wir erleben uns im Tiefsten getrennt und einsam. Liebe ist die *Überwindung dieser Grunderfahrung* des Getrenntseins, die Überwindung der Einsamkeit. Darum ist sie unsere tiefste Sehnsucht. Dem entspricht auch seine Sichtweise speziell der erotischen Liebe. In ihr sieht er die *Vereinigung des männlichen Pols mit dem weiblichen* und des weiblichen mit dem männlichen Pol. Der männliche Pol, dem der weibliche fehlt, sucht das Weibliche, und der weibliche Pol, dem der männliche fehlt, sucht das Männliche. Das ist sowohl ein intrapersonaler Vorgang - im einzelnen Mann und in der einzelnen Frau, als auch ein interpersonaler Vorgang - zwischen Mann und Frau. Es ist einerseits eine Aufgabe der individuellen Entwicklung: zu einer Verbindung des männlichen und des weiblichen Pols in der eigenen Seele zu kommen. Und es ist

andererseits das Ziel und der innerste Sinn der erotischen Begegnung zwischen Mann und Frau: dass beide Pole, der männliche und der weibliche, zueinander finden. Damit stellt Fromm die erotische Liebe in eine Perspektive hinein, die auch eine religiöse, spirituelle Dimension enthält.

Sicherlich bekommt eine solche Sichtweise in einer konkreten Paartherapie selten praktische Relevanz. Dennoch scheint sie mir bedeutsam zu sein. Denn in christlicher Tradition ist fast der einzige Berührungspunkt des Religiösen mit dem Erotischen die moralische Regulierung. Das Erotische wird durch Normen reguliert und damit meist vor allem eingegrenzt. Von da her fühlen sich viele Menschen heute in ihrem Liebesleben immer noch gehemmt, und wo sie sich nicht mehr gehemmt fühlen, weil sie ihre kirchliche Bindung abgeworfen haben, ist das Erotische für sie meist aus jedem religiösen und transzendenten Bezug herausgefallen. Fromms Überlegungen weisen den Weg zu einer Integration des Erotischen und des Spirituellen, die es im christlichen Bereich, wie auch in vielen anderen Religionen, nie gegeben hat. Die erotische Liebeserfahrung ist bei ihm in ihrem innersten Wesen eine Spielart der Vereinigung des Menschen mit dem Göttlichen.

Ich glaube, dass heutige Menschen dafür besonders zugänglich sind. Das Religiöse löst sich für die meisten immer mehr aus objektiv vorgegebenen Formen. Die Menschen finden Gott nicht mehr in der Lehre, im Sakrament oder im Wort, sondern sie suchen ihn in ihrer subjektiven Erfahrung. Und oft ist es gerade die erotische Liebe, die sie mit einer Tiefe in Berührung bringt, die sie in keinem anderen Lebensbereich erleben, und die sie für die spirituelle Dimension öffnet, auch wenn und gerade wenn ihre Sozialisation nichts mehr mit der traditionellen Religion zu tun hat. Die erotische Erfahrung als eine Form spiritueller, religiöser Erfahrung, das scheint mir ein wichtiges Thema zu sein, das Fromm hier anklingen lässt.

(2) Fromm betont, dass das noch nicht Liebe ist, was in der Verliebtheit erlebt wird, dass Frau und Mann von Gefühl und Leidenschaft erfasst werden und sich diesem Sog nicht mehr



entziehen können. Liebe passiert nach Fromm nicht „von selbst“. Liebe ist bewusste Aktivität, ist *schöpferische Produktivität*, Liebe ist vor allem Hingabe, aus der Mitte meiner Existenz heraus. Sie widerfährt uns daher nicht einfach, sondern sie ist eine bewusste Entscheidung, bedeutet darum auch bewusst eingegangenes Risiko und Wagnis. Und weiter: zur Liebe gehören auch Fürsorglichkeit, Verantwortung für den Geliebten, Achtung vor dem anderen und „Erkenntnis“, womit Fromm meint „Den anderen in seiner Realität wahrnehmen können“, also das, was ich „Einfühlungsvermögen“ nennen würde

Darum vor allem nennt Fromm die Liebe eine *Kunst*, und diese Kunst verlangt - wie jede Kunst - Arbeit, um sie zu erlernen. Zu dieser Arbeit zählt er zum Beispiel Disziplin, Konzentration, Geduld und Mut. Ich finde es nach wie vor wichtig, das gerade bei einem Mann zu lesen, der so reiche Erfahrung und auch so glückliche Erfahrungen mit der Liebe hatte wie Fromm und der auch über jeden Verdacht erhaben, ein kleinlicher Moralprediger zu sein.

Wenn man von Beziehungsarbeit spricht, stößt man neuerdings auf kein gutes Echo. Vor kurzem war ich zu einer Fernseh-Talkshow als Experte geladen. Es ging um das Thema „Von der Leidenschaft zur Liebe“. Einer der Talk-Gäste war ein bekannter Fernsehmoderator. Als der Begriff Beziehungsarbeit fiel, goss er darüber seine ganze Häme aus. Den Deutschen würde alles zur Arbeit geraten, auch die schönsten und angenehmsten Dinge des Lebens. Fromms Anliegen in diesem Punkt ist also in unserer „Spaßgesellschaft“ durchaus aktuell. Ein neuerdings sehr berühmt gewordener amerikanischer Paarforscher, John Gottman, sagt dazu, dass es seine Erfahrung aus vielen tausend Paar-Interviews sei, dass eine Liebesbeziehung, für die die Partner nicht explizit und bewusst etwas tun, von selber schlechter wird. Ich erlebe in meiner Arbeit, dass vor allem Männern häufig das Bewusstsein fehlt, dass die Liebe eine Kunst ist, die man erlernen und üben muss. Sie leben nach dem Modell: sich im Beruf verausgaben, zuhause auftanken. Die Tankstelle soll dann die Frau sein. Das ist ein ganz und gar passives Liebesverständnis, gegen das Fromm in seinem Buch immer wieder zu Felde zieht Und die

heutigen Frauen akzeptieren dieses Modell auch nicht mehr, sie fügen sich nicht mehr in die Rolle der Tankstelle, was dann häufig das Ende der Beziehung einläutet. Die Frauen sind es ja, die heute zu einem weitaus höheren Prozentsatz als die Männer die Ehe beenden - und meist hat der Scheidungswunsch mit diesem passiven Liebesmodell der Männer zu tun.

Fromm bringt demgegenüber zum Bewusstsein: Liebe ist nicht etwas, das passiert und dann ein für allemal da ist, sondern Liebe erfordert die Aktivität und Produktivität des ganzen Menschen. Sein persönliches Leben ist ein eindrucksvolles Zeugnis davon: Seine zweite Frau Henny begleitete er in ihrer Krankheit hingebungsvoll über mehrere Jahre, und seiner dritten Frau Annis gegenüber war es ihm ein Bedürfnis, ihr ständig kleine Beweise seiner Liebe zukommen zu lassen, zum Beispiel kleine Zettel mit Liebeserklärungen zu hinterlassen, bevor er an seine Arbeit ging. Rainer Funk hat das in seiner Fromm-Biografie in berührender Weise dokumentiert.

(3) Fromms *Die Kunst des Liebens* ist in den 60er und 70er-Jahren ein Kultbuch geworden. Ich habe allerdings darin *eine* Passage gefunden, die überhaupt nicht in die damalige Landschaft passt und auch heute vielfach, vor allem m intellektuellen und alternativen Milieu Unbehagen hervorrufen dürfte. Ich zitiere: „Die erotische Liebe kennzeichnet eine *Ausschließlichkeit*, die der Nächstenliebe und der Mutterliebe fehlt“ (S. 68²) Und weiter: „ Erotische Liebe schließt die Liebe zu anderen (...) im Sinne einer erotischen Vereinigung (...) aus“ (S. 69). Als Begründung finde ich freilich nur die kurze Bemerkung, „dass ich mich mit ganzer Intensität eben nur mit einem einzigen Menschen vereinigen kann“ (S. 69).

Ich erlebe bei jungen Paaren hier immer wieder eine große Unsicherheit: einerseits spüren sie das Bedürfnis nach Ausschließlichkeit, andererseits stellen sie es aber selber gleichzeitig in Frage: als Besitzanspruch oder auch als einengende Moralvorstellung aus einer

² Die Seitenangaben verweisen auf folgende Buchausgabe: Erich Fromm: *Die Kunst des Liebens*. Aus dem Amerikanischen von Liselotte und Ernst Mickel. Econ Taschenbuch Verlag 2000.



überholten Vergangenheit. Viele stellen sich auch unter eine neue, moderne Norm. Sie unterwerfen sich der „Tyrannei der Authentizität“ (Beck-Gernsheim), und meinen, einem intensiven Gefühl, zum Beispiel einem Liebesgefühl, „*müsste*“ man folgen, auch wenn es zur Untreue führt, man müsste „sich ja selber treu bleiben“. Dadurch ist, was die Verbindlichkeit und Ausschließlichkeit von erotischen Beziehungen anlangt, eine große Unsicherheit entstanden. Seit die moralische Norm als solche nicht mehr trägt, fehlt eine Orientierung darüber, was der Liebe zwischen Partnern gemäß ist und was nicht. Fromm gibt diese Orientierung sehr eindeutig, auch wenn man sich dafür eine ausführlichere Begründung wünschen würde.

Ich glaube das auch: Erotische Liebe will Ausschließlichkeit. Das ist nicht eine Norm von außen, dieses Bedürfnis kommt aus dem innersten Wesen der Liebe. Wenn sie dem Paar nicht mehr möglich ist, wenn sie tatsächlich nicht mehr von innen heraus vollziehbar ist, stimmt mit der Liebe etwas nicht mehr, ist sie unmittelbar bedroht. Freilich tue ich mir immer wieder schwer, das auch schlüssig zu begründen. Das Thema ist in der heutigen Therapielandschaft übrigens ein Tabu und äußerst unbeliebt. Das habe ich erfahren, als ich mich vor mehreren Jahren verleiten ließ, in einer Fachzeitschrift einen Artikel über „Treue und Selbstverwirklichung“ zu schreiben. Ich erntete in den Reaktionen der Kolleginnen und Kollegen nur Spott und Hohn.

(4) Wichtig scheint mir weiter der Hinweis Fromms auf das *Verhältnis von erotischer Liebe und Sexualität* zu sein. Sexuelle Begierde strebt nach Vereinigung und ist deshalb ein Element der erotischen Liebe. Aber - so sagt Fromm - sexuelle Begierde kann sich auch mit allen möglichen anderen Bedürfnissen oder Emotionen verbinden: mit der Angst vor dem Alleinsein, dem Wunsch zu erobern oder sich erobern zu lassen, mit Eitelkeit, ja auch mit aggressiven, zerstörerischen Impulsen. Hinzuzufügen wäre aus meiner Erfahrung noch: sexuelles Begehren kann sich auch mit dem Wunsch verbinden, sich wie ein Kind mütterlich versorgen, oder mit dem Bedürfnis, sich in seiner

unsicheren Männlichkeit oder Weiblichkeit bestätigen zu lassen. Sexuelles Begehren muss also keineswegs immer mit Liebe zu tun haben (S. 67/68).

Fromm gibt auch ein klares Kriterium dafür an, woran erkennbar und spürbar ist, dass die körperliche Vereinigung etwas mit Liebe zu tun hat. Das körperliche Verlangen ist dann, so sagt er, ohne Gier, es ist ohne den Wunsch zu erobern und sich erobern zu lassen, und positiv ausgedrückt *es ist dann voll Zärtlichkeit* (S. 67/68). Ich erlebe häufig, dass Männer in der Tatsache, dass sie den Drang haben, mit ihren Frauen zu schlafen, ein untrügliches Zeichen für ihre Liebe sehen, und ganz empört darüber sind, wenn die Frauen nicht mehr mitmachen. Oft ist aber genau das die Ursache, dass die Frauen sich verweigern: weil sie in der Sexualität ihrer Männer keine Zärtlichkeit mehr erleben, sondern lediglich noch Triebabfuhr oder alles mögliche andere, was Fromm aufzählt. Der Gedanke, dass Sexualität und sexuelles Verlangen nicht unbedingt etwas mit Liebe zu tun haben, ist also durchaus aktuell und immer wieder bedenkenswert.

(5) Fromm betont, wie schon erwähnt, dass zur erotischen Liebe auch immer *Fürsorge für den anderen und Verantwortlichkeit* für den anderen gehört, dass also erotische Liebe immer auch ein Quantum *elterlicher Liebe* füreinander enthält. An einer Stelle sagt er, dass die Entwicklung dann am befriedigendsten verläuft, „wenn die Mutterliebe eine Komponente der normalen erotischen Liebe bleibt“ (S. 54). Damit macht er deutlich, dass mütterlich-väterliches Versorgen nicht schädlich für die Liebe sein muss, sondern zur Partnerliebe wesentlich dazugehört. Liebende sind einander auch gegenseitig ein Stück Vater und Mutter. Wichtig, so füge ich hinzu, ist freilich, dass diese väterlich-mütterliche Versorgung wechselseitig geschieht, aber wenn dies der Fall ist, inspiriert sie durchaus die Partnerliebe und ist ein Kennzeichen ihrer Reife.

(6) Schließlich finde ich Fromms Hinweis wichtig, dass eine erotische Liebe zwischen Partnern nicht möglich ist, wenn „einer der beiden Liebenden oder auch beide *noch an eine Elternfigur gebunden sind*“: Weil sie nämlich



dadurch „jetzt als Erwachsene die Gefühle, Erwartungen und Ängste, die sich auf den Vater oder die Mutter bezogen, auf die geliebte Person übertragen“. (S. 110ff.) Dieser Zusammenhang ist in der systemischen Therapie vor allem früherer Jahre sicher zu wenig beachtet worden. Die Blickrichtung ging ausschließlich auf die *gegenwärtigen* Kommunikationsmuster des Paares. Fromm betont, dass die Möglichkeit, jetzt eine Liebesbeziehung zu leben, auch in der Vergangenheit grundgelegt ist. Die Liebesfähigkeit hängt am Grad der persönlichen Reife, und das heißt am Grad des persönlichen Abgelöst-Seins der Partner von ihren Eltern. Dieser Aspekt findet meinem Eindruck nach heute auch in den systemischen Konzepten immer mehr Berücksichtigung: In einer Paartherapie muss man sich *auch* mit den unerledigten Angelegenheiten der Partner aus ihren Herkunftsfamilien befassen. Die Themen, die in einer Beziehung aktuell werden, sind immer existentielle Lebensthemen, und diese haben natürlich auch mit den Beziehungserfahrungen in den Herkunftsfamilien zu tun. Darum müssen sich Paare mit ihnen befassen, damit ihr gegenwärtiges Beziehungsproblem bewältigbar wird.

2. Teil

Ich möchte nun darauf zu sprechen kommen, was ich aus meiner therapeutischen Praxis mit Paaren und durch meine Beschäftigung mit der systemischen Therapie *anders* sehen gelernt habe, als ich es in *Die Kunst des Liebens* finde. In fünf Punkten fasse ich es zusammen:

(1) Fromm sagt: Liebe „setzt voraus, dass er (der Liebende) zu einer vorherrschend produktiven Orientierung gelangt ist... Er glaubt an seine eigenen menschlichen Kräfte und hat den Mut, auf seine Kräfte zu vertrauen“(S. 37). Und das heißt für ihn: „Er gibt nicht, um selbst etwas zu empfangen. Das Geben ist an und für sich eine erlesene Freude“ (S. 36). Und an einer anderen Stelle: Der wahrhaft Liebende „spürt in sich das Vermögen, Liebe durch Lieben zu wecken und nicht mehr abhängig davon zu sein, geliebt zu

werden“ (S. 53). Gegen eine Marketing-Orientierung in Liebesangelegenheiten, gegen eine kapitalistische Tauschgeschäft-Mentalität in der Liebe betont Fromm so stark, dass die Liebe ein willentlicher, unabhängiger, schöpferische Akt des Individuums ist, dass man den Eindruck bekommt, Liebe sei - die nötige Reife vorausgesetzt - vom einzelnen schlichtweg machbar.

Ich meine, dass das nicht der Erfahrung entspricht. Liebe, zumal die erotische Liebe zwischen Partnern, muss mir *auch widerfahren*. Ob sie zustande kommt, hängt von *so* vielen Unwägbarkeiten ab! Wenn ich lieben kann und je intensiver ich es kann, desto mehr erfahre ich es als ein Geschenk. Und ich erfahre mich in meinem Lieben-Können *auch* angewiesen darauf, vom anderen geliebt zu werden. Die erotische Liebe ist *von Anfang an ein Wechselgeschehen* zwischen zweien, und es muss *so* vieles „zusammenstimmen“, geistig, seelisch, und vor allem auch körperlich, damit wir uns lieben können! Das haben wir nicht in der Hand und können es trotz aller persönlichen Reife nicht „herstellen“. Das ist ja der Grund, warum manche Paartherapie trotz allem Bemühen der Beteiligten zum Scheitern verurteilt ist, und warum auch intensive Einzeltherapien manchmal Partner eher auseinander- als zusammenführen, weil im Therapieprozess immer deutlicher wird, „dass es eben nicht zusammenstimmt“ und nie zusammengestimmt hat, trotz allem guten Willen und auch trotz aller wachsenden persönlichen Reife.

Wenn ich auch Fromms Anliegen, die Eigenverantwortlichkeit und Eigenaktivität des Liebenden zu betonen, voll zustimme, scheint mir seine Auffassung hier doch etwas zu „voluntaristisch“ zu sein, zu stark den Willen und das Vermögen des Einzelnen betonend. Mir scheint, dass er das an einer Stelle auch spürt. Denn er schreibt, wenn das das Wesen der Liebe, somit auch der erotischen, sei, „dass sie im wesentlichen ein Akt des Willens, des Entschlusses“ (S. 69) ist, könnte man zu der Meinung gelangen, „es komme daher im Grunde nicht darauf an, wer die beiden Personen seien“ (S. 70), die da heiraten. Und er sagt dazu: „Insofern wir alle eins sind, können wir jeden auf die gleiche Weise im Sinne der Nächstenliebe



lieben. Aber insofern wir auch alle voneinander verschieden sind, setzt die erotische Liebe gewisse spezifische, höchst individuelle Elemente voraus, wie sie nur zwischen gewissen Menschen und keineswegs zwischen allen zu finden sind“ (S. 70). Mehr sagt er nicht dazu, und dieser kurze Satz geht in der Gesamtausrichtung seiner Gedankenführung doch ziemlich unter.

(2) Die starke Betonung des Willens, des Entschlusses und der Verantwortlichkeit führt dazu, dass Fromm vom *Erlebnis der Verliebtheit* nicht viel hält. Zwar distanziert er sich von Freud, nach dem sich zu verlieben ans Abnorme grenzt, und eigentlich ein neurotischer Zustand ist, aber viel besser kommt die Verliebtheit bei ihm auch nicht weg. Denn bei Fromm steht im Vordergrund, dass das explosive Erlebnis der Verliebtheit *nur Illusionen schafft*, vor allem die Illusion, die Schranken zum anderen und die eigenen Ich-Grenzen mit einem Mal überwunden zu haben. Ich stimme Fromm natürlich darin zu, dass viele Menschen das Verliebtheitserlebnis schon mit der Liebe identifizieren, dass sie meinen, die Intensität dieses Erlebnisses würde auf Dauer so bleiben, auch ohne ihr Zutun, und ich glaube auch, dass das Scheitern so mancher Liebesbeziehungen darin seinen Grund hat.

Dennoch, meine ich, ist das Verliebtheitserlebnis sehr viel positiver zu sehen. Illusionen über mich, den anderen und unsere Beziehung mag es sicherlich *auch* enthalten. Aber das ist nur die eine Seite. Die andere Seite ist, dass die Verliebtheit uns nicht blind, sondern in gewissem Sinn sogar *besonders klarsichtig* macht. Intuitiv erfassen wir darin das Potential unseres ungeliebten Lebens, erfassen wir, was diese Liebe in dir und mir erwecken könnte, wenn wir uns wirklich darauf einlassen. Die Verliebtheit ist nicht Illusion, die nur enttäuscht werden kann, sondern auch *Vision* von dem, was möglich wäre, freilich noch nicht realisiert ist.

Ich erfahre das immer wieder in der Praxis: Die Stimmung im Beratungszimmer wandelt sich manchmal dramatisch zum Positiven, wenn ich nach der Zeit der Verliebtheit frage, denn dann wird die Beziehungsvision von damals zwischen beiden wieder lebendig. Es zeigt sich oft, dass sie in gewandelter und geläuterter Form durchaus

noch aktuell ist, wenn sie aus dem Schutt, der sich darüber gelagert hat, hervorgeholt wird, dass sie noch immer aktuell ist und auch als Zukunftsvision für einen Neuanfang jetzt wieder aufgegriffen werden kann.

Die Erfahrung der Verliebtheit ist darum bei allen kindlich-unreifen und auch neurotischen Elementen, die mit ihr vielleicht vermischt sind, etwas sehr Wichtiges für die Liebe. Ich habe sie in meinem Buch *Die Kunst als Paar zu leben* mit der *Intuition* verglichen, die der Künstler von seinem Kunstwerk hat und die ihn inspiriert, ans Werk zu gehen. Die Intuition muss natürlich umgesetzt, muss ins Material gebracht werden. Und das braucht durchaus harte Arbeit. Dabei wandelt sie sich, und dabei muss von der ursprünglichen Idee vielleicht auch dieser oder jener schmerzliche Abstrich gemacht werden. Aber sie ist es, die den Künstler immer wieder inspiriert und ihn bei seinem Tun leitet und motiviert. So ist es auch mit dem Verliebtheitserlebnis bei den Liebenden. Der Rückgriff der Paare darauf kann immer wieder Kraftquelle und Inspiration sein, neu anzufangen und weiterzumachen.

Für mich gehört beides zur Liebe: die Intuition der Verliebtheit, die mir geschenkt wird, die mich vielleicht sogar völlig unerwartet überfällt, *und* die harte Arbeit an mir selbst und an der Beziehung, die ich Schritt für Schritt zu leisten habe, damit die Intuition oder etwas von ihr Realität wird. In Fromms Metapher von der Kunst des Liebens fehlt eigenartigerweise das Element der Intuition oder Inspiration ganz. Bei ihm scheint die Kunst *nur* harte Arbeit zu sein.

(3) Fromms starke Betonung der Liebe als eines schöpferischen Akts des Einzelnen und seine Kapitalismus-kritische Einstellung lassen ihn auch immer wieder heftig gegen eine Auffassung von *Liebe als Austauschprozess, als Teamwork, als Kollaboration*, polemisieren. Er nennt das verächtlich „Liebe als Tauschgeschäft“ (S. 102, 108/9). Der Grundsatz der „Fairness“, den er der Idee des Tauschhandels zuordnet, ist ihm darum für die Partnerliebe ein Gräuel (S. 147). In der Auffassung von Liebe als Teamwork sieht er eine Form des Verfalls der Liebe (S. 109).

Ich verstehe auch hier das Anliegen Fromms. Er will deutlich machen, dass es in der Liebe um



etwas Tieferes und anderes geht als um einen „Egoismus zu zweit“, nach dem Motto: Ich gebe dir, damit ich von dir bekomme. Was er aber dabei - jedenfalls in seiner Theorie, wahrscheinlich nicht in seiner eigenen Lebenspraxis - übersieht, ist, dass die Partnerliebe nur lebendig bleiben kann, wenn es in ihr Gegenseitigkeit, Wechselseitigkeit und damit auch Fairness gibt.

Wenn einer der beiden Partner auf die Dauer das Gefühl hat, er kommt schlechter weg, er gibt immer nur, bekommt aber nichts zurück, wenn es also auf Dauer ungerecht zugeht in der Beziehung, kann meiner Erfahrung nach die tiefste Liebe recht schnell aufgebraucht werden. Das scheint ein typischer Unterschied zwischen der Elternliebe und der Partnerliebe zu sein: die Elternliebe ist einseitig. Sie gibt, und es ist angemessen, wenn die Kinder nicht auf derselben Ebene zurückgeben, sondern das, was sie erhalten haben, weitergeben. Aber eine Liebe zwischen Partnern kann auf Dauer nur lebendig bleiben, wenn sie wechselseitig ist - und das heißt, wenn beide viel einander geben *und* viel voneinander nehmen, also wenn beide im intensiven Wechselspiel von Geben und Nehmen bleiben. Wenn ich die konkrete Lebenspraxis vieler Paare anschau, kann ich der Auffassung Fromms nicht folgen, dass die schöpferische Liebe des einen gewissermaßen notwendigerweise die Liebe des anderen weckt. Ich erlebe oft, dass der eine aus ganzem Herzen gibt und gibt, und der andere, weil er sich vielleicht vom Beruf völlig auffressen lässt, immer weniger gibt und nur noch nimmt und nimmt. Das wird auf die Dauer ein Ausbeutungsverhältnis, das die Liebe erstickt. Darum ist es für die Beziehung existentiell, dass immer wieder ein fairer Ausgleich hergestellt wird, ein Wechselspiel von Geben und Nehmen.

Das ist gewissermaßen *auch ein Tauschgeschäft*. Und wenn es auch in den Ohren Erich Fromms furchtbar klingen würde: Paare müssen dafür sorgen, dass ihre *emotionalen Konten immer wieder zum Ausgleich kommen* und sie müssen - auch mit ganz bewussten Maßnahmen - verhindern, dass das Konto des einen auf Dauer zu stark ins Minus gerät. Damit meine ich nicht, Liebe würde bedeuten, dass ich beim Geben immer schon auf das Nehmen

schiele. Liebe gibt - einfach aus Liebe. Aber wenn das nicht im Wechselspiel geschieht und wenn sich nicht beide immer wieder bewusst darum bemühen, dieses Wechselspiel wiederherzustellen, dann geht die Liebe zugrunde. Wechselseitigkeit, Fairness, Ausgleich in allen Lebensbereichen scheint mir ein Grundprinzip gelingender Partnerschaft zu sein. Darin besteht konkret die Ebenbürtigkeit und Gleichwertigkeit der Partner, ohne die die Liebe auf die Dauer Schaden leiden muss. Fromms Sicht scheint mir hier eine sehr individualistische zu sein, während ich im Sinn der Systemtherapie hier stärker die Eingebundenheit des Einzelnen ins Beziehungsnetz und die Angewiesenheit seiner Liebesfähigkeit auf die Gegenseitigkeit in der Partnerschaft betone.

(4) Fromm scheint auch sehr skeptisch zu sein hinsichtlich der Möglichkeit, in Beziehungen durch *Änderungen im konkreten Verhalten* irgend etwas Positives für die Liebe bewirken zu können. Obwohl es ihm ein so großes Anliegen ist, immer wieder deutlich zu machen, dass die Liebe eine Kunst ist, die Arbeit erfordert, siedelt er diese Arbeit doch nur auf einer sehr grundlegenden Ebene an, nämlich auf der Ebene der Arbeit an der eigenen Person und ihrer Reifung. Wenn die geleistet wird, so scheint er anzunehmen, geschieht alles weitere „wie von selbst“. Das wird zum Beispiel da sehr deutlich, wo er sich zu sexuellen Problemen äußert. Er sagt: „Das sexuelle Glück - ja sogar die Erlernung der sogenannten sexuellen Technik - ist das Resultat der Liebe“. Und: „Wenn ein sexuell gehemmter Mensch es fertig bringt, sich von seiner Angst oder seinem Hass freizumachen und auf diese Weise fähig wird zu lieben, dann sind seine sexuellen Probleme gelöst“ (S. 104).

Meine Erfahrung ist, dass das in dieser Allgemeinheit schlichtweg nicht stimmt. Natürlich ist es so, dass sexuelle Probleme auch mit ungelösten Themen aus der Herkunftsfamilie und mit nicht vollzogenen Reifungsschritten zu tun haben. Aber sexuelle Interaktionen sind auch Lernprozesse zwischen den Partnern, und Lernprozesse können schief laufen, so dass die Partner ihre sexuelle Lust gegenseitig stören oder blockieren. Bei Paaren, deren Leidenschaft im Alltagstrott erstickt ist, ist das sehr häufig der



Fall. Nicht dass bei solchen Paaren Fragen der individuellen Entwicklung vernachlässigt werden dürften. Aber gleichzeitig kann es sehr hilfreich, ja notwendig sein, den gesamten sexuellen Umgang oder Nicht-Umgang der Partner miteinander unter die Lupe zu nehmen. So können störende Muster in diesem sehr störbaren Prozess deutlich werden, und so können durch Anleitung Impulse zu neuem Verhalten gegeben werden, die die Fehler vermeiden helfen.

So habe ich es bei Paaren, deren Glut unter einer dicken Ascheschicht von Alltag, Gewohnheit und Unachtsamkeit schon verschwunden schien, manchmal erlebt: Neben der Bearbeitung ihrer Lebensthemen konnte die eine oder andere Verhaltensdirektive durchaus dazu beitragen, der Glut wieder Luft zuzuführen und die Flamme wieder zum Lodern zu bringen. Ähnliches gilt auch von anderen Lebensbereichen: Über konkrete Verhaltensaufträge die Partner zu veranlassen, im Alltag dieses oder jenes schlicht anders zu machen als bisher, können destruktive Prozesse gestoppt, neue Möglichkeiten des Umgangs miteinander erschlossen und damit der Liebe wieder Raum geschaffen werden.

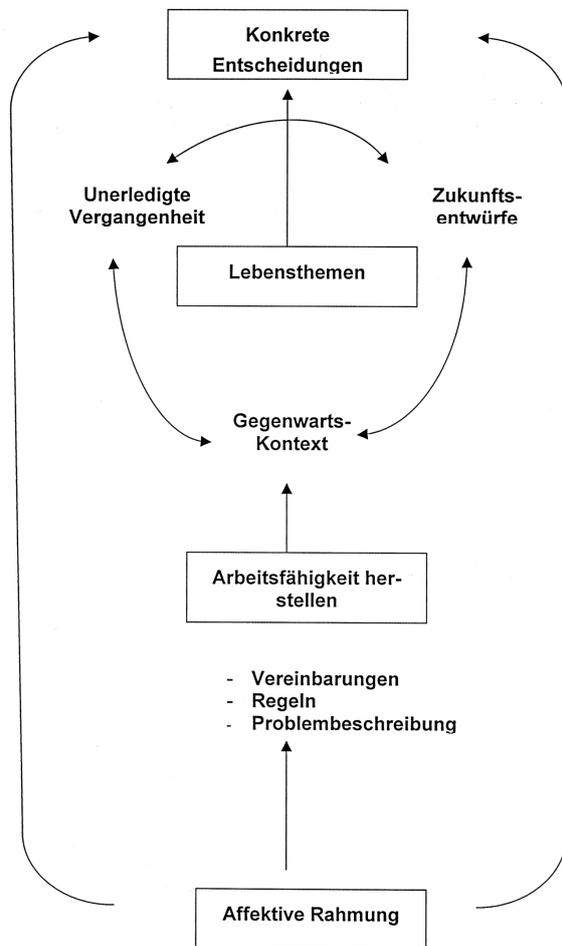
Es ist meine Erfahrung, dass es einfach nicht immer stimmt, dass aus der Liebe liebevolles Verhalten gleichsam von selber fließt. Natürlich kann durch Verhaltensaufträge eine Liebe, die nicht mehr da ist, nicht erzeugt, nicht hergestellt werden. Aber andererseits können konkrete Verhaltensaufträge sehr dazu beitragen, die Achtsamkeit und das Engagement wiederherzustellen, die die Liebe auch nach Erich Fromm dringend braucht, um lebendig zu bleiben.

(5) Ich möchte noch einen letzten Punkt anfügen. Fromm betont - natürlich völlig zu Recht - dass die Fähigkeit zu lieben mit dem *Grad der persönlichen Reife*, des psychischen Erwachsen-Gewordenseins zusammenhängt. Aber das, was er über den Weg dahin sagt, klingt so unbedingt, dass jemand, der die entsprechenden Stadien in der Kindheit und im Jugendalter nicht so gut durchlaufen hat, wie Fromm sie schildert, schlechthin keine Chance zu haben scheint, zu einer befriedigenden

Partnerbeziehung zu kommen. Die konkrete Schlussfolgerung daraus kann dann nur sein: Wenn es so ist, hat eine Paarbeziehung keine Chance. Dann gibt es nur die Möglichkeit einer Nachreife in einer Therapie. Dass es einen Reifungsprozess auch innerhalb der Paarbeziehung und durch die Paarbeziehung selbst geben könnte, dieser Gedanke taucht bei Fromm nie auf. Wenn in der individuellen Entwicklung in der Kindheit und Jugend der Partner etwas nicht gut gelaufen ist, dann scheinen nach ihm die Partner dazu verurteilt zu sein, ihre alten, unreifen Muster aneinander und miteinander nur immer von neuem zu wiederholen.

Zweifellos kann man bei Paaren solche Wiederholungsprozesse beobachten. Dennoch gebe ich dem konkreten Zusammenleben der Partner eine größere Chance. Ich orientiere mich hier - ähnlich wie bei der Verliebtheit - im Sinn der systemischen Therapie mehr an den vorhandenen Ressourcen der Paare und sage: Auch aneinander und miteinander können die Partner reifen und auch gegenseitig können sie sich helfen, ihre kindlichen Abhängigkeiten zu überwinden.

Für mich ist sogar die problematisch verlaufene Vergangenheit selbst, mit der die Partner sich blockieren, in gewisser Hinsicht eine Ressource. Denn sie enthält die Möglichkeit, einander tiefer zu verstehen, Mitgefühl und Solidarität füreinander zu entwickeln. So kann die Vergangenheit der Partner zur Möglichkeit einer neuen und tieferen Begegnung miteinander werden. Ich erlebe immer wieder, dass auf meine Nachfrage hin bei einer bestimmten Beziehungsschwierigkeit zuerst der eine und dann der andere von seinem Erleben in der Herkunftsfamilie zu erzählen beginnt. Hinter seinem oft schroffen oder skurrilen oder frustrierenden Verhalten wird plötzlich die Not des kleinen Jungen oder des kleinen Mädchens spürbar. Der Partner erlebt das mit. Er beginnt den anderen ganz neu und anders zu verstehen. Was früher seinen Ärger nährte, wird nun zur Quelle von Mitgefühl. Beide erleben sich wechselseitig als verwundete Kinder und das weckt wieder ihre Liebe füreinander. Das frustrierende Muster zwischen ihnen ist - für den Moment jedenfalls - aufgelöst. Sie sind sich nahe



wie schon lange nicht mehr.

Natürlich ist durch ein einmaliges Erleben dieser Art das Problem meist noch nicht gelöst. Aber ich mache immer wieder die Erfahrung, dass von da ab der gesamte Paarprozess konstruktiv wird. Ich halte nicht viel von der Sichtweise: Zuerst Therapie machen und die Probleme der Kindheit lösen und dann - vielleicht! - eine gute Beziehung führen können. Der gemeinsame Prozess des Paares in der Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, das wechselseitige Erleben des Zusammenhangs von

jetziger Beziehung und Herkunftsfamilie schafft neue Begegnungsmöglichkeiten zwischen den Partnern, die sie bisher in ihrer Innigkeit schon lange nicht mehr oder noch gar nie gekannt haben. Auf der Basis dieser neuen Begegnung miteinander kann es dann möglich werden, sich gegenseitig unterstützend statt einander bekämpfend, gemeinsam diese Vergangenheit zu bewältigen. Das schließt freilich nicht aus, dass der eine oder andere manchmal oder phasenweise auch eine Einzelunterstützung braucht, aber es ist hilfreich und eine Ressource, wenn das in den Paarprozess eingebunden bleibt.

Meine Konzeption ist hier auch von der Transaktionsanalyse inspiriert. Eric Berne legt in einer seiner ersten Veröffentlichungen dar, wie Partnerschaften nicht nur dadurch zustande kommen, dass das skriptgebundene Kind im einen das dazu passend skriptgebundene Kind im anderen sucht, um mit ihm das Skript bis zum bitteren Ende zu leben. Das stimmt sicher auf einer bestimmten Ebene auch. Aber darüber hinaus gilt: In den Partnern suchen sich nicht nur die verletzten, sondern auch die gesund gebliebenen Anteile, also in der Sprache der Transaktionsanalyse: Das „freie Kind“ im einen sucht das „freie Kind“ im andern und beide schließen sich zusammen, um miteinander ihre Skriptgebundenheit oder - anders ausgedrückt - ihre neurotischen Anteile zu überwinden. Als Paartherapeut habe ich auch die Aufgabe, diese freien und gesunden Anteile in den Partnern zu stärken, damit sie sich miteinander aus ihrer Gebundenheit in der Vergangenheit lösen und Raum für eine liebevolle Zukunft schaffen.

Damit Sie sehen können, wie die verschiedenen im Vorausgehenden angeführten Elemente in meiner eigenen Therapie-Konzeption aufeinander bezogen sind, zeige ich Ihnen zum Schluss noch ein Diagramm meines Paartherapie-Modells.