

## Vorwort

Den richtigen Partner finden und eine gute Beziehung aufbauen – das sollte nicht so schwierig sein. Doch die Liebe hat ihre eigenen Gesetze. Die Vernunft rät uns, einen Partner zu wählen, der gut zu uns passt – die Liebe sucht die reizvollen Unterschiede. Die Vernunft sucht einen Partner, mit dem sich Lebensziele erreichen lassen. Die Liebe will süße Kindheitserfahrungen wiederholen und schmerzhaftes überwinden.

Die psychologische Forschung hat einige Geheimnisse gelüftet, auf denen erotische Anziehung beruht. Wer sie kennt, wird es bei der Partnersuche leichter haben und Beziehungsprobleme schneller lösen. Auch langjährige Paare können ein Problem manchmal erst lösen, wenn sie noch einmal an den Beginn ihrer Beziehung zurückgehen. Dann entdecken sie die erotischen Kräfte, die die Beziehung geformt haben und die noch heute wirksam sind.

Schon das Psychologiestudium brachte mich mit einem unheimlichen Phänomen in Berührung:

- Frauen, die unter den Wutanfällen ihres Vaters litten, suchen sich einen jähzornigen Partner.
- Frauen, die als Kind häufig kritisiert wurden, geraten an einen perfektionistischen Partner, der ihnen ihre Fehler vorhält.
- Männer, die von ihrer Mutter als Bübchen verniedlicht wurden, heiraten eine Frau, die Männer nicht ernst nimmt.
- Männer, die sich als Junge sehr um ihre kranke Mutter bemüht haben, wählen eine Frau, die unter chronischer Depression leidet.

Aber das passiert doch nur den anderen, oder? Den psychisch kranken Menschen oder Menschen aus schwierigen Milieus. Doch bei einem Blick in meine Herkunftsfamilie entdeckte ich ganz Ähnliches: Die Liebesgeschichten meiner Familie sind nach einem Muster gestrickt, das sich durch die Generationen zieht, bis in die einzelnen Verzweigungen der Familie. Die Beziehungsmuster veränderten sich nur ein wenig, wenn sie weitergegeben wurden. Bald verliebte ich mich in eine Studentin

und die starken Gefühle überdeckten, dass wir eigentlich nicht gut zusammenpassten. Nein, wir passten zu gut zusammen: Die Beziehung entwickelte sich zu einer Neuauflage dessen, was mir nur allzu bekannt vorkam. Das Ende dieser Beziehung hat mich traurig gemacht, aber auch sehr erleichtert. Ich war der Macht der Vergangenheit noch einmal entkommen. Jetzt würde ich eine Partnerschaft aufbauen, die zu mir passte. Oder doch nicht? Würden sich die alten erotischen Kräfte meiner bemächtigen, sobald ich mich wieder verliebte?

Als Psychotherapeut beschäftige ich mich heute mit den Folgen der Liebe. Das macht etwa ein Drittel meiner Tätigkeit aus. Ich helfe Menschen, verhängnisvolle Liebeserfahrungen aufzuarbeiten und der Liebe eine neue Richtung zu geben. Was am meisten beglückt, kann auch am tiefsten verletzen. Doch muss das Risiko nicht abschrecken. Welcher Segler würde im Hafen bleiben, nur weil das Meer gefährlich ist? Ein Segler weiß, dass er Wind und Strömung ausgesetzt ist. Aber er kann diese Kräfte einschätzen und nutzt sie, um an sein Ziel zu kommen. Dieses Buch will einige Gesetze der Liebe vermitteln. Es will Navigationshilfen geben, wie man sich den Kräften der Liebe aussetzt und sie in eine gute Richtung lenkt.

# Die Psychologie der Partnerwahl

Finden sich zwei Menschen, weil sie gut zueinander passen? Oder finden sie sich, weil der eine genau das mitbringt, was dem anderen fehlt? Was bedroht eine Beziehung mehr: Langeweile oder Spannungen? Und ist es überhaupt ein Vorteil, den Partner frei wählen zu dürfen? Sind Ehepaare, die einander frei gewählt haben, glücklicher als solche, die in arrangierten Ehen leben? Auf solche Fragen antwortet die psychologische Forschung. Kommen Sie den Geheimnissen der Partnerwahl auf die Spur! Sie werden einige Prinzipien entdecken, die Sie für Ihre Partnersuche nutzen können. Und wenn Sie schon in einer Beziehung leben: Lernen Sie die Anziehungskräfte verstehen und lenken, die Ihre Partnerschaft bestimmen!

## Ähnlichkeit und Unterschiede

Die meisten Paare ähneln sich von Anfang an. Sie sind vergleichbar attraktiv, intelligent, gebildet und ähneln sich in ihrem Charakter. Im Laufe der Beziehung gleicht sich das Paar weiter aneinander an. Anfängliche Unterschiede verkleinern sich mit der Zeit. Das Paar spielt sich aufeinander ein und gleicht Unterschiede aus. Dabei scheint unsere Fähigkeit gering, dauerhaft mit Unterschieden umzugehen. Je größer sie am Anfang sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein Paar sich trennt. Und wenn man Paare danach fragt, wie glücklich sie in der Beziehung sind, dann bezeichnen sich diejenigen als glücklich, die einander am ähnlichsten sind.<sup>1</sup>

„Wie langweilig!“, wird mancher denken. „Dann sagt die Forschung also, ich soll mir einen Partner suchen, der so denkt und fühlt wie ich, eine Kopie meiner selbst, nur vom anderen Geschlecht?“ Nach einer solchen Art von Sicherheit sehnt sich keiner, der einen Partner sucht. Gleichzeitig können die Befunde auch beunruhigen. „Zu viele Unter-

<sup>1</sup> Bas Kast (2006): Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main. S. 84ff.

schiede und schon ist meine Beziehung gefährdet?“ Wir dürfen die Herausforderung nicht unterschätzen, die es für ein Paar bedeutet, mit Unterschieden umzugehen. Dass das gelingen kann, zeigt ein Blick über den Tellerrand unserer Kultur. In Indien stehen sich Tradition und westliche Einflüsse gegenüber. So werden noch etliche Ehen von den Eltern arrangiert. Junge Menschen heiraten den Partner, den die Eltern bestimmen. Daneben gibt es die Liebesheirat, die unseren westlichen Vorstellungen von der Liebe folgt. Ein interessantes Feld für Forscher. Macht die freie Partnerwahl glücklicher? Ja, allerdings nur in den ersten fünf Ehejahren. Bereits nach fünf Jahren sind die Paare in arrangierten Ehen glücklicher als die, die einander frei gewählt haben.<sup>2</sup>

Die indische Studie zeigte zweierlei. Es ist eine Quelle von Glück, wenn man gut zusammenpasst, wenn der andere Eigenschaften mitbringt, die mich gut ergänzen, und ich gleichzeitig das Gefühl habe, den Partner mit meinem Wesen zu bereichern. Mittelfristig scheint es aber auf andere Dinge anzukommen: sich selbst und den anderen nicht mit Erwartungen zu überfordern, Gemeinsamkeiten aufzubauen, wo noch keine sind, und Unterschiede zu überbrücken.

Die psychologische Forschung zur Ähnlichkeit von Paaren lässt sich so zusammenfassen: Ähnlichkeit hilft dabei, eine stabile Beziehung aufzubauen. Unterschiede sind besonders dann gefährlich für eine Partnerschaft, wenn ein Paar nicht darauf vorbereitet ist, mit den Unterschieden umzugehen. Unsere Gesellschaft fördert die Selbstverwirklichung, lehrt uns aber immer weniger, wie man Gemeinsamkeiten aufbaut und geduldig in eine Beziehung investiert.<sup>3</sup> Daher ist es nur realistisch, wenn Menschen prüfen, wie viel Unterschiedlichkeit sie meistern können. Kann ich mit einem Menschen leben, dessen Charakter ganz gegensätzlich zu meinem ist? Kann ich mit einem Menschen leben, der von einer anderen Kultur geprägt ist? Bin ich bereit, die Beziehungsarbeit zu leisten, die es braucht, um größere Unterschiede zu überbrücken? Und ist der andere auch dazu bereit?

2 Wolfgang Hantel-Quitmann (2007): Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. Herder Verlag, Freiburg. S. 39f.

3 Jörg Berger (2009): Faszination Ich. Grenzen der Selbstverwirklichung. Hänssler Verlag, Holzgerlingen.

Die Forschungsergebnisse zu Ähnlichkeit und Unterschieden können uns eine Frage nicht beantworten: Wann verlieben sich Menschen ineinander? Kennen wir nicht alle Beispiele von Frauen und Männern, die perfekt zusammenpassen, sich aber einfach nicht ineinander verlieben? Und ist es nicht eine Offenbarung, zu erleben, in wen sich ein vertrauter Mensch verliebt? Mit der Partnerwahl offenbaren sich Vorlieben und Sehnsüchte, die im Alltag oft verborgen bleiben. Während Ähnlichkeit eine Art Lebensversicherung für die Beziehung ist, sorgen Unterschiede für die Anziehungskraft. Sie sind es, an denen sich das Verliebtsein entzündet.

### **Die Psychologie der Verliebtheit**

Es sind psychologische Mechanismen, auf denen unser Verliebtsein beruht:

- Ein Beziehungsglück aus der Kindheit lässt sich mit einem Partner neu erleben, zum Beispiel unbeschwerte Stunden in der Natur.
- In einem Partner finden wir eine Antwort auf ein ungestilltes emotionales Bedürfnis: Ein Mann, der früher um Aufmerksamkeit kämpfen musste, findet eine Frau, die zuhört und sich für das interessiert, was in ihm vorgeht.
- Ein Partner hilft mir, eine Seite meiner selbst zu entfalten, die bisher noch keine Lebensmöglichkeit hatte, wenn etwa ein ängstlicher Mensch Mut zeigt, weil ihm der Partner etwas zutraut.<sup>4</sup>

Verliebtsein ist die Spitze eines Eisbergs. Wir spüren ihre Auswirkungen, aber das Entscheidende spielt sich unter der Wasseroberfläche ab. Die Liebe hat ihren Zauber und ihr Geheimnis. Wir spüren: Die Liebe ist etwas, das unseren Alltag und unser Bewusstsein übersteigt. Wenn die Anziehungskräfte eine glückliche Beziehung stiften, gibt es keinen Grund, ihr Geheimnis zu lüften. Erfüllte Liebe braucht keine Psychologie. Aber manchmal formen Anziehungskräfte die Beziehung

<sup>4</sup> Dietmar Stiemerling (2000): Was die Liebe scheitern lässt. Pfeiffer bei Klett-Cotta Verlag, Stuttgart. S. 56f, S. 107.

in einer Weise, die Spannungen erzeugt und unzufrieden macht. Dann lohnt es sich, den Anziehungskräften auf die Spur zu kommen. So gewinnt man Einfluss auf sie und kann steuern, wie sich die Beziehung entwickelt.

### **Verhängnisvolle Anziehung**

„Was hat Sie am anderen angezogen, als Sie sich kennengelernt haben? In welche Eigenschaften haben Sie sich verliebt?“ Das Paar, das vor mir sitzt, blickt mich verwundert an. Schließlich sind sie da, um ihr Problem zu besprechen. Aber dann entspannt sich die Atmosphäre und die beiden gehen in der Fantasie an den Anfang ihrer Beziehung zurück. Sie schmunzelt. Er blickt sie verstohlen an, als müsse er noch mal neu herausfinden, wer da an seiner Seite ist. Sie findet als Erste Worte: „Er war so lebensfroh, so großzügig.“ Und er sagt: „Ich konnte mich auf sie verlassen. Sie war so ernsthaft und zielstrebig.“ Sie ahnen schon: In dem, was die Anziehung ausgemacht hat, liegt schon der Keim für das Problem, das mir das Paar berichtet: Sie hat Angst, dass er zu viel Geld ausgibt. Sie fühlt sich belastet, weil er so wenig Verantwortung übernimmt. Er dagegen fühlt sich kontrolliert und hat das Gefühl, sie gönne ihm kein Vergnügen.

Diesen Zusammenhang kann man bei allen Paaren aufspüren: Was am Anfang anziehend war, fordert das Paar später heraus. Die kalifornische Psychologin Diane Felmlee ging diesem Phänomen wissenschaftlich auf den Grund. Sie befragte 300 Personen, die sich gerade getrennt hatten: „Was hat Sie am Anfang angezogen? Und wegen welcher Eigenschaften oder Verhaltensweisen haben Sie sich schließlich getrennt?“ Und tatsächlich: Das Phänomen der verhängnisvollen Anziehung (fatal attraction) ließ sich nachweisen.<sup>5</sup> Die Eigenschaften, die zur Trennung führten, waren nur die Kehrseite der Eigenschaften, die anfangs stark angezogen haben. Beispielsweise verliebte sich ein Mann in eine fürsorgliche Frau, die er später als unerträglich bemutternd erlebte. Stär-

<sup>5</sup> Diane Felmlee (1998): Fatal attractions: Contradictions in Intimate Relationships. In: John H. Harvey. Perspectives on Loss. Routledge Chapman & Hall. S. 113f.

ken und Schwächen sind zwei Seiten der gleichen Münze. Jede gute Eigenschaft hat ihre Schattenseiten. Verliebte nehmen sie nur oft nicht wahr.

In jeder Beziehung gibt es natürliche Spannungen, die ein Paar ausgleichen muss, zwischen Spaß und Verantwortung, Nähe und Abstand, Wagnis und Sicherheit. Bei der Partnerwahl entsteht oft eine Aufgabenteilung, die zunächst reizvoll ist: Der eine sorgt für den Spaß, der andere trägt die Verantwortung. Jeder kann sein Lebensgefühl in die Beziehungen einbringen, bereichert den anderen dadurch und findet bei ihm die Ergänzung, die er braucht. Aber gerade die Einseitigkeit, die jede Arbeitsteilung mit sich bringt, macht irgendwann unzufrieden: Kann denn der andere nicht auch einmal gute Laune haben und das Leben leicht nehmen? – Warum übernimmt der Partner nicht mehr Verantwortung und zerbricht sich auch einmal den Kopf, ob das Geld reicht?

Diane Felmlee fand fünf Beziehungsthemen, bei denen es besonders häufig zu verhängnisvoller Anziehung kommt:

- Spaß und Ernst (Fun vs. Seriousness)
- Bindung und Unabhängigkeit (Connection vs. Autonomy)
- Stärke und Verwundbarkeit (Strength vs. Vulnerability)
- Originalität und Vorhersehbarkeit (Novelty vs. Predictability)
- Sexuelle Ansprechbarkeit und sexuelle Zurückhaltung (Sexual vs. Chaste)<sup>6</sup>

Zu einem ganz ähnlichen Ergebnis kommt Jürg Willi, Psychiatrieprofessor und Psychotherapeut in Zürich. Mehrere Jahrzehnte hat er Partnerschaften erforscht und Paare psychotherapeutisch begleitet. Dabei fand er typische Beziehungsmuster, die er Kollusionen nannte. Dabei verbinden sich zwei Menschen, die beide einen ungelösten Konflikt in sich tragen. Jürg Willi schreibt: „Der gemeinsame unbewältigte Grundkonflikt wird in verschiedenen Rollen ausgetragen, was den Eindruck entstehen lässt, der eine Partner sei geradezu das Gegenteil des ande-

<sup>6</sup> Diane Felmlee (1998): Fatal attractions: Contradictions in Intimate Relationships. In: John H. Harvey. Perspectives on Loss. Routledge Chapman & Hall. S. 119f.

ren. Es handelt sich dabei aber lediglich um polarisierte Varianten des gleichen.“<sup>7</sup>

Die Konflikte drehen sich dabei um folgende Themen:

- sich selbst aufgeben oder sich verwirklichen (narzisstische Kollusion)
- den anderen versorgen oder sich selbst versorgen lassen (orale Kollusion)
- herrschen oder beherrscht werden (anal-sadistische Kollusion)
- sexuelle Stärke oder sexuelle Schwäche zeigen (phallisch-ödipale Kollusion)<sup>8</sup>

So unterschiedlich die Forschungsansätze sind: Es finden sich immer ganz ähnliche Beziehungsthemen, die Paare beschäftigen. In diesem Buch orientiere ich mich an tiefenpsychologischen Konzepten, die folgende Themen in den Blick nehmen<sup>9</sup>:

- Macht
- Leid und Mangel
- Nähe und Abstand
- Selbstwert
- Verantwortung
- Sexualität

Diese Beziehungsthemen entfesseln Anziehungskräfte, die Menschen zusammenführen und die Entwicklung von Beziehungen prägen.

7 Jürg Willi (1988): Die Zweierbeziehung. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg. S. 59.

8 Jürg Willi (1988): Die Zweierbeziehung. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg. S. 61f.

9 vgl. z.B.: Arbeitskreis OPD (2006): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung Huber, Bern.



### Das Gehirn im Ausnahmezustand

Der Serotoninspiegel im Gehirn sinkt auf ein Niveau, das die Realitätsprüfung erschwert. Der Körper schüttet Endorphin und Phenylethylamin aus, Botenstoffe, die mit Drogen verwandt sind. Sie wecken gute Laune, Optimismus und Tatendrang und machen gegenüber Schmerz unempfindlich. Gehirnregionen, die das Verhalten hemmen, werden nahezu abgeschaltet. So lässt sich eine Krankheit beschreiben, die wir uns alle wünschen: Verliebtheit. Die Veränderungen im Hirnstoffwechsel bilden sich nach einigen Monaten zurück. Das Verliebtsein klingt ab und das Gehirn befindet sich wieder im Normalzustand.<sup>10</sup>

Verliebtsein hat den Zweck, eine starke Bindung aufzubauen. Es entsteht ein suchtartiges Verlangen, dem anderen nahe zu sein. Tatsächlich lassen sich Entzugerscheinungen nachweisen: Die Ausschüttung der glücksspendenden Botenstoffe verringert sich, wenn der geliebte Mensch nicht in der Nähe ist. Verliebtsein macht die Beziehung zum Wichtigsten auf der Welt und lässt über das hinwegsehen, was die Bindungen in Frage stellen könnte. Das endorphingesteuerte Hochgefühl sagt uns, dass die Liebe jedes Hindernis überwindet, jeden Unterschied überbrückt, jedes Liebesleid ertragen kann. Der Ausnahmezustand im Gehirn hilft tatsächlich, Hindernisse auszuräumen, die der Liebe im Weg stehen. Er hilft, eine starke Bindung aufzubauen, die den Anforderungen im Alltag standhält, auch dann, wenn das Verliebtsein wieder nachlässt. Aber wir wissen auch um die Nebenwirkungen des Verliebtseins. Es macht blind für die Vorgänge, die die Partnerwahl bestimmen. Und manchmal macht es blind für die Folgen der Partnerwahl.

---

10 Bas Kast (2006): Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt am Main. S. 89. Manfred Hassenbrauck, Beate Küpper (2002): Warum wir aufeinander fliegen. Die Gesetze der Partnerwahl. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg. S. 52.

## Verhängnisvolle Anziehung

Oft genügen Sekunden und ein Mensch gibt preis, wie er im Leben steht: eine besondere Hilfsbereitschaft, eine souveräne Distanz, eine seltene Entschlossenheit oder eine anrührende Bereitschaft, sich unterzuordnen. Kleine Gesten in alltäglichen Situationen wecken Fantasien, was es bedeuten würde, einen Menschen näher kennenzulernen, mit ihm Zeit zu verbringen oder gar sein Leben zu teilen.

Die Psychologin Verena Kast schreibt: „In der Fantasie zeigt sich nicht nur, was dieser Partner etwa für mich sein könnte, was ich in ihm sehe, sondern auch meine Vorstellung davon, was er oder sie aus mir herausliebt, welche besten oder schlechtesten Züge er oder sie in mir belebt.“<sup>11</sup>

Was nun, wenn ein anderer genau das hat, was mir fehlt und was mich lebendig macht? Dann entfesseln sich Anziehungskräfte, die sich als stürmische Verliebtheit zeigen oder auch als bange Sehnsucht. In diesem Kapitel beschreibe ich, was sich ereignet, wenn sich Menschen begegnen, die wie Schlüssel und Schloss zusammenpassen. Sechs Beziehungsmuster stelle ich Ihnen vor und die Lebensthemen, die sich hinter ihnen verbergen:

- Burg – Eroberer: das Beziehungsthema Nähe und Abstand
- Toller Hecht – graue Maus: das Beziehungsthema Selbstwert
- Helfer – Bedürftige: das Beziehungsthema Leid und Mangel
- Leithammel – Schaf: das Beziehungsthema Macht
- Verantwortungsträger – ewiges Kind: das Beziehungsthema Verantwortung
- Wüstling – Heilige bzw. Hure – Heiliger: das Beziehungsthema Sexualität

---

<sup>11</sup> Verena Kast (1984): Paare. Beziehungsfantasien oder wie sich Götter in Menschen spiegeln. Kreuz Verlag, Stuttgart. S. 1.

### **Burg – Eroberer: das Beziehungsthema Nähe und Abstand**

Menschliche Nähe beglückt – und macht verletzlich. Je näher wir einem Menschen kommen, desto weniger können wir uns seinen Wünschen entziehen, desto mehr kann er uns enttäuschen und desto mehr leiden wir unter seinen Schwächen. Daher bemühen sich die meisten Menschen darum, einen Ausgleich von Nähe und Abstand zu finden. Ein Paar kann den Ausgleich auch arbeitsteilig herstellen: Einer sorgt für die Nähe, der andere für den Abstand.

Diese Beziehungsdynamik will ich mit dem Bild einer Burg und ihrem Eroberer beschreiben. Der distanzierte Partner steht wie eine Burg in der Landschaft des Lebens, unerschütterlich, weil wenig in sein Inneres dringt. Er ist ein objektiver Beobachter, der die Dinge mit Abstand sieht. Wer einer Burg aber näher kommt, der spürt eine Einsamkeit in ihrem Inneren. Unwillkürlich entstehen Fantasien, wie es wäre, dem distanzierten Mensch näherzukommen. Haben Sie schon einmal das Vertrauen eines distanzierten Menschen gewonnen? Aufregend! Wenn ein distanzierter Menschen etwas von sich preisgibt und menschliche Nähe zulässt, gewinnt das eine besondere Intensität: Die Erfahrung von Nähe steigert sich durch die Seltenheit dieses Augenblicks und durch das Wissen, zu den wenigen zu gehören, denen sich ein distanzierter Mensch öffnet. Die Ahnung solcher Augenblicke lockt den Eroberer an.

Eroberer überbrücken den Abstand, der zunächst zwischen zwei Menschen herrscht. Sie stellen Nähe durch Blicke und Berührungen her. Sie öffnen sich und laden den anderen ein, sich zu öffnen. Eroberer stehen in der Gefahr, ihren eigenen Abstand aufzugeben und sich im anderen zu verlieren. Daher ist es für Eroberer attraktiv, wenn sie ein zurückhaltendes Gegenüber haben, das die Nähe nicht grenzenlos werden lässt. Wenn sich ein nähesuchender Mensch mit einem distanziererten verbindet, ergibt sich folgendes Beziehungsmuster:

**BURG**  
Ich darf Abstand halten,  
weil du Nähe suchst.



**EROBERER**  
Ich darf Nähe suchen,  
weil du Abstand hältst.

„Die wird als alte Jungfer enden“, dachte Mark, als er Patrizia kennenlernte. Freundlich war sie, ja, und irgendwie bezaubernd in ihrer Zurückhaltung, mit ihrem Lächeln, das immer ein wenig wirkte, als ob ihr etwas peinlich wäre. Patrizia hielt Abstand. Sie blickte rasch weg, wenn man sie ansah. Patrizia kommentierte Ereignisse in einer Nüchternheit, die Mark faszinierte. Warum Mark um sie warb, kann er kaum begründen. Vielleicht weil er sie einmal erröten sah, als sich das Gespräch um Liebe drehte. Vielleicht weil er Patrizia einmal dabei erwischte, wie sie ihm nachsah, obwohl sie scheinbar unbeteiligt vor ihrem Weinglas saß.

Ein Jahr lang ließ Patrizia Mark im Unklaren. Sie wusste selbst nicht genau, was sie von Mark halten sollte. Mark verschleuderte seine Zuneigung an so viele Menschen. Ob er es wirklich ernst meinte? Aber schön war es mit Mark. Wie wenn der Frühling den Frost vertreibt, benebelt und aufwühlt, aber auch wärmt und belebt. Irgendwann öffnete sich Patrizia und begann sich zu verhalten, als wären sie schon lange ein Paar.

Mark war überwältigt. Patrizia berühren zu dürfen, ja sogar küssen – diese Momente hielten lange an. So machte es Mark nichts aus, dass sich Patrizia abends mit einem dicken Roman zurückzog. An Patrizias Seite nahm Mark Dinge in Angriff, für die ihn seine Geselligkeit bisher keine Zeit finden ließ. Mark begann eine berufsbegleitende Fortbildung.

Nach einigen Ehejahren spürte Mark eine gewisse Frustration. Warum sollte es immer an ihm liegen, ob ein Gespräch tiefer ging oder ob es zu Zärtlichkeiten kam? Manchmal kam sich Mark vor wie ein Bittsteller, der sich um Zeichen der Liebe bemühen musste. Selbst beim Sex schien Patrizia in eine eigene Welt einzutauchen, zu der Mark keinen Zugang hatte. Mark begann zu sticheln, besonders in Situationen, in denen Patrizias Reserviertheit schrullig wirkte. Er machte anzügliche Bemerkungen und übergang Patrizias Distanzsignale, für die er bisher sehr sensibel gewesen war. Als es deswegen zum Streit kam, beschwerte sich Mark über die Einseitigkeit ihrer Beziehung. Patrizia fühlte sich überfordert. Ja, sie merkte, dass sie sich oft zurückzog, und hatte deshalb ein untergründiges Schuldgefühl. Aber hatte sie je mehr versprochen? Und wie sollte sie sich öffnen, wenn in der Beziehung immer mehr Druck entstand? Nun geriet die Beziehung in einen negativen Kreislauf:

**BURG**

Ich verschließe mich,  
weil du Nähe erzwingst.

**EROBERER**

Ich erzwingen Nähe,  
weil du dich verschließt.

Was hat Patrizia und Mark eigentlich in die Krise geführt? Jeder hat den Charakter des anderen genutzt, um sich selbst einen schwierigen Schritt zu ersparen. Patrizia hat nicht gelernt, aus sich herauszugehen, Nähe herzustellen und sie so zu gestalten, dass sie ihr angenehm ist. Und Mark musste sich sein eigenes Bedürfnis nach Abstand nicht eingestehen. Er hat die Verantwortung dafür abgegeben, dass jeder in der Beziehung eine eigene Person bleibt und sich auch selbst entwickelt.

### **Toller Hecht – graue Maus: das Beziehungsthema Selbstwert**

Ein gutes Selbstwertgefühl lässt sich auf zwei Wegen finden. Entweder wir entdecken an uns liebenswerte Eigenschaften. Oder wir suchen uns liebenswerte, begabte Menschen, denen wir uns zugehörig fühlen und die auf indirekte Weise unser Selbstwertgefühl stärken: „Ich genieße die Zuneigung und Unterstützung eines tollen Menschen!“ Beide Wege haben ihr eigenes Risiko. Wenn wir unsere guten Eigenschaften und Stärken zeigen, dann wecken wir womöglich Erwartungen bei anderen, die wir nicht erfüllen können. Außerdem fühlt sich vielleicht jemand durch uns in seinem Selbstwert bedroht und beginnt, uns persönlich anzugreifen. Aber wenn wir farblos bleiben und die Nähe zu begabten Menschen suchen, fühlen wir uns ihnen nicht irgendwann unterlegen?

Bescheiden bleiben oder die eigenen Qualitäten zeigen? In einer Partnerschaft lässt sich dieser Konflikt arbeitsteilig lösen. Einer übernimmt die Rolle des tollen Hechts, der andere die der grauen Maus. Daher kommt es zu starken Anziehungskräften, wenn sich ein toller Hecht und eine graue Maus begegnen. Die graue Maus ist überwältigt, dass sich ein toller Hecht für sie interessiert. Sie hört gar nicht mehr auf, immer neue schöne Seiten an ihrem Hecht zu entdecken. Sie ist berührt und staunt, wie ihr Leben durch ihn eine ganz neue Qualität

gewinnt. Was der tolle Hecht in dieser Beziehung genießt, kann man leicht erraten. Es ergibt sich ein Beziehungsmuster, das sich so zusammenfassen lässt:

#### TOLLER HECHT

Ich berühre dich mit  
meinen Qualitäten,  
weil du mich  
bewunderst.



#### GRAUE MAUS

Ich bewundere dich,  
weil du mich mit deinen  
Qualitäten berührst.

Benahe hätte Robert Lisa übersehen. Gewiss, sie war hübsch, aber man musste zweimal hinsehen, um das zu bemerken. Lisa trug eine unscheinbare Brille und das Haar mit einem Gummi zum Zopf gebunden, wie es Schulmädchen tun. Unter ihrem Schwesternkittel trug sie eine Strickjacke. „Das kann ja noch werden“, dachte sich Robert und lud Lisa in ein Café ein. Lisa blockte ab. Was kann ein attraktiver Arzt von ihr wollen? Robert ging ein toller Ruf voraus: kompetent, beliebt beim Chef, beliebt bei den Patienten. Robert ließ sich nicht abwimmeln. Beim nächsten Nachtdienst steckte er Lisa einen Brief zu, in dem er mit großer Poesie beschrieb, was er an Lisa mochte. Er schrieb ihr, wie frei und entspannt er sich in ihrer Gegenwart fühlte. „Ich könnte ihn total blamieren, wenn ich anderen diesen Brief zeige“, dachte Lisa. Gerade das rührte Lisa, dass sich einer wie Robert so klein vor ihr machte.

Lisa gab Roberts Werben nach. Sie staunte über seine Bildung und die Welt, die sich ihr durch Robert eröffnete. Lisa begann sich schick anzuziehen. Sie meldete sich im Fitnessstudio an und wechselte zu einem Friseur, den ihr Robert empfahl. Alten Bekannten blieb die Luft weg, als sie Lisa begegneten. Und Robert genoss es, wie sich Lisa an seiner Seite entfaltete.

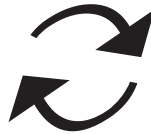
Die Probleme begannen, als Robert Oberarzt wurde. Robert besaß zwar noch immer die Gunst seines Chefs. Aber die Assistenzärzte schienen ihm seinen Aufstieg nicht zu verzeihen. Sie unterliefen seine Anweisungen. Ihm dagegen k Reideten sie jede Nachlässigkeit an. Robert stand kurz vor einem Burn-out. Gerne hätte er Lisa seine Not gezeigt, aber die hielt an dem Bild fest, das sie von ihm hatte. „Ach, du schaffst

das schon. Du bist denen doch haushoch überlegen.“ Robert verlor seine Energie, die er auch in die Partnerschaft investiert hatte. Er setzte sich abends mit einem Bier vor den Fernseher. Lisa bemerkte das und stichelte: „Na, von Beethoven zu Bohlen ist schon ein Abstieg.“ Lisa wunderte sich selbst über ihre Gemeinheit, sie war einfach frustriert. Warum musste sich Robert so hängen lassen? Lisa merkte, dass er sich nach Lob und Aufmerksamkeit sehnte, aber im Moment zeigte er so wenig Liebenswertes. Robert zog eine bittere Bilanz: Der tolle Freundeskreis, die tolle Wohnung, letztlich auch ihre Ausstrahlung und Attraktivität – hatte Lisa nicht alles ihm zu verdanken? Warum konnte das nicht mal genug sein? Warum musste er immer noch mehr bringen? Und warum rutschte die Beziehung ab, wenn er einmal nicht so konnte? Robert begann, außerhalb der Beziehung Bestätigung zu suchen: Er flirtete wieder im Krankenhaus. Er hielt viele Fortbildungen.

Robert und Lisa sind in einen negativen Kreislauf geraten:

#### TOLLER HECHT

Ich enttäusche deine Erwartungen, weil du mich missbilligst.



#### GRAUE MAUS

Ich missbillige dich, weil du meine Erwartungen enttäuscht.

Erst in der Krise offenbart sich: Beide haben die Paarbeziehung genutzt, um sich ein Eingeständnis zu ersparen. Robert spielte die Rolle des tollen Hechts, um sein Selbstwertgefühl zu stützen. Und Lisa wählte die Rolle der grauen Maus. Sie verzichtete darauf, selbst etwas aus sich zu machen und vermied damit Risiken, die dem Selbstwertgefühl drohen: zu scheitern, sich zu blamieren, Kritik auf sich zu lenken.

### **Helfer – Bedürftige: das Beziehungsthema Leid und Mangel**

Viele Menschen wachsen mit einem emotionalen Mangel auf: mit Eltern, die sie vernachlässigen oder mit Gefühlen wenig anfangen können; mit

Eltern, die vom Leben überfordert sind und in ihren Kindern eine Stütze suchen, statt ihnen selbst eine zu sein. Nicht wenige Menschen wachsen unter der Last eines Schicksalsschlages auf, sie haben ein Elternteil verloren oder materielle Not erlebt. Angesichts der Not mussten ihre Bedürfnisse zurückstehen. Mit einem emotionalen Mangel kann man in zweierlei Weise umgehen. Die einen versuchen in ihrem Leben etwas nachzuholen von dem, was es in ihrer Kindheit zu wenig gab. In ihren Beziehungen suchen sie Liebe, Trost und jemanden, der ihre Verletzungen versteht. Andere macht der eigene Mangel empfindsam für das Leid anderer. Sie entwickeln ein besonderes Einfühlungsvermögen. Sie spüren, was andere brauchen, und wenden sich ihnen zu.

Wenn sich Helfer und Bedürftige finden, entsteht eine starke Verbindung:

#### HELFER

Ich helfe dir,  
weil du mich brauchst.



#### BEDÜRFTIGE

Ich brauche dich, weil  
du mir hilfst.

Der Partner, der die bedürftige Rolle einnimmt, erhält die emotionale Zuwendung, nach der er sich immer gesehnt hat. Aber auch der Helfer überwindet seinen Mangel und fühlt sich reich, nämlich darin, dass er viel zu geben hat. Er erlebt hautnah mit, wie er die Bedürfnisse des anderen stillt, und kann daran teilnehmen, ohne dass er sich die eigene Bedürftigkeit eingestehen muss.

Claudia beugt sich über die Akten, damit niemand ihre feuchten Augen sieht. Aber Ralf hat sie doch gesehen. Er legt seine Hand auf Claudias Schulter und setzt sich auf die Schreibtischkante. „Was ist los?“ „Ach nichts“, sagt Claudia. Ralf beharrt: „Lass uns in der Pause einen Kaffee trinken gehen.“ Claudia folgt der Einladung und vertraut sich Ralf an. Ihr jähzorniger Vater will Claudias Mutter auf die Straße setzen. Es ist der Streit, den Claudia schon von klein auf kennt: die



Sturheit und Aggression ihres Vaters, die Schwäche und Passivität ihrer Mutter. Aber Claudia kann nicht ausziehen, weil ihr Ausbildungsgehalt nicht für eine eigene Wohnung reicht. „Komm doch für ein paar Wochen zu mir“, bietet Ralf an. „Ich habe ein Gästezimmer.“ Diese Einladung schlägt Claudia aus. Aber bei Claudia hat es gefunkt. Sie trifft sich nun häufiger mit Ralf. Sie blüht an seiner Seite auf.

Ralf ist von Claudia berührt wie noch von keiner anderen Frau. Er fühlt sich erfüllt, als würde er den Sinn seines Lebens finden. Ralf stammt aus einem intakten Elternhaus. Sein Vater ist leitender Beamter, korrekt, aber distanziert. Ralfs Mutter bemühte sich immer sehr darum, dass alles repräsentativ ist: das Haus, Kleidung und Auftreten der Familie. Aber hinter der schönen Fassade herrschte ein emotionaler Mangel, der Ralf geprägt hat. Es gab wenig Nähe, wenig Gelegenheit sich zu öffnen und sich anzuvertrauen, wenig Beachtung für alles, was nicht mit Leistung zusammenhängt. So schätzt Ralf die intensiven Gefühle, die er in der Liebe zu Claudia erlebt. Es ist nicht seine Leistung, es ist seine liebevolle Aufmerksamkeit, die Claudia tröstet und zum Blühen bringt.

Mit der Zeit wird Claudia unzufrieden. Ralf ist zu jedem großzügig, ständig ist er unterwegs, um jemandem beim Umzug zu helfen oder bei seinen Eltern anzupacken. Ralf macht viele Überstunden. Und wenn Ralf mit Claudia etwas unternimmt, ist er manchmal mit seinen Gedanken bei anderen. Zugegeben, Ralf reagiert immer noch sehr aufmerksam auf Claudias Wünsche, aber er ist kein guter Zuhörer. Ralfs Anteilnahme erlahmt, wenn sich für etwas keine schnelle Lösung finden lässt. Claudia versucht ihre Unzufriedenheit zu verbergen und nicht zu zeigen, dass sie eifersüchtig auf die ist, für die sich Ralf einsetzt. Aber im Streit bricht es aus ihr heraus. Sie macht Ralf Vorwürfe und klagt Zuwendung ein. Ralf fühlt sich wie ein Automat, an dem sich alle bedienen wollen. Es trifft ihn, dass ausgerechnet Claudia unzufrieden ist, wo er doch so viel in sie investiert hat. Ralf hat keine Lust mehr. Er will jetzt machen, was ihm guttut.

So kann die Beziehung zwischen Helfern und Bedürftigen in einen negativen Kreislauf geraten.