

*Es ist immer etwas Wahnsinn in der Liebe
Es ist immer etwas Vernunft im Wahnsinn
Friedrich Nietzsche*

Die ersten drei Tage der Liebe

In meiner psychotherapeutischen Praxis sitzt eine intelligente, 44-jährige Journalistin, die mir von den Konflikten in ihrer Liebesbeziehung berichtet. Sie war lange Zeit allein gewesen, hatte sich sehr nach einer Partnerschaft gesehnt und traf vor sechs Monaten den Mann ihres Lebens, den sie im Internet kennen gelernt hatte. Die junge Frau erinnert sich: „Als ich zum ersten Mal seine Stimme am Telefon hörte, wusste ich: der ist es. Dann verabredeten wir uns in einem Gartenlokal, wir haben uns wunderbar verstanden. Er hatte eine schöne Stimme, hatte so warme Hände, war gebildet, konnte gelegentlich zuhören. Er wusste, was er wollte, wirkte sehr entschlossen. Von seinem werbenden Verhalten fühlte ich mich fast überrannt. Das war ich nicht gewohnt. Er war eben ein Ausnahmemann. Auf ihn hatte ich immer gewartet. Ich schwebte wie auf Wolken.“ Die junge Frau war irritiert, wenn er sich manchmal einen Tag nicht meldete, hatte dafür aber auch Verständnis, da er sehr viel arbeiten musste. Sie war etwas verwirrt, wenn er manchmal sehr viel über sich redete und sich immer wieder über seine frühere Frau aufregte, von der er sich nach einem großen Streit getrennt hatte. Da sie sich oft in seiner Wohnung aufhielt, half sie ihm viel im Haushalt, passte sich an seine Lebensvorstellungen an. Obwohl sie lieber an die Küste gefahren wäre ging sie mit ihm auf eine Bergwanderung. Obgleich sie Rückenprobleme hatte unternahm sie mit ihm eine Bootstour. Sie tat dies auch, um in die Beziehung zu investieren. Sie wollte nicht wieder so kritisch sein wie in früheren Liebesbeziehungen. Immerhin war ihr Partner wesentlich lebendiger und interessanter als ihre früheren Männer. Und wenn sie in den Spiegel schaute bekam sie oft das Gefühl, dass sie den Höhepunkt ihres Lebens schon überschritten hatte. Sie war sehr selbstkritisch, aber kritische Gedanken gegenüber dem Partner schob sie zurück, zu übermächtig war in ihr das Liebesverlangen. Sie merkte zwar nach zwei Monaten, dass er zu viel Alkohol trank und erinnerte sich, dass er schon immer gern eine Flasche Wein öffnete, wenn sie abends kam. Diese Beobachtung beunruhigte sie ein wenig, aber dann genoss sie doch die langen Spaziergänge mit ihm, seine Zärtlichkeit, seine Wärme. Bis sie nach vier Monaten spürte, dass er ihre Bedürfnisse kaum noch beachtete, seine Anliegen immer stärker durchsetzte. Nach fünf Monaten spöttelte er herum, die Beziehung wurde zunehmend eisiger. Die Patientin hatte innerlich das Gefühl eine Bruchlandung zu erleben. Sie hatte monatelang

nicht realisiert, dass der Partner sehr konsequent seine Beziehungswünsche durchsetzte, während sie noch verliebt war. Fast naiv glaubte sie an die große Liebe und merkte nicht, dass sie zunehmend in eine Unterlegenheitsrolle geraten war.

Das Samenkorn der Liebe

Die attraktive Journalistin war so froh diesen Mann gefunden zu haben, dass sie lange Zeit ihre Beobachtungen nicht genügend ernst nahm und Probleme verdrängte. Sie war bereit viel in die Beziehung zu investieren und sich diesem Partner anzupassen. Ihr war nicht klar, dass in jeder Liebesbeziehung kritische Punkte enthalten sind, mit denen wir geschickt umgehen müssen, um die Liebe zu bewahren. Wenn die Liebe gescheitert ist müssen wir eingestehen, dass die wichtigsten Streitpunkte schon von Beginn an vorhanden waren. Wie bei einem Samenkorn ist in den ersten Minuten und Tagen einer Liebesbeziehung schon alles enthalten, was die spätere Beziehung ausmachen wird. Auch die Gründe des Scheiterns waren von Anfang an vorhanden. Wir haben sie nur anders bewertet, teilweise ausgeblendet und verdrängt. Diese Erkenntnis vertrat auch der Paartherapeut *Michael Lukas Moeller*. Er war überzeugt, dass „die ersten Minuten die gesamte künftige Bindung bis in tiefste Einzelheiten (enthalten). Das meiste bemerken die Partner nicht, sie können es gar nicht; denn es ist unbewusst. Doch verblüfft viele der geradezu prophetisch anmutende Charakter der ersten Minuten, die sich später erst in ihrer ganzen Tiefe offenbaren.“

Der Machtaspekt der Liebe

Aber worauf müssen wir schon in den ersten Minuten und Tagen der Liebe achten? Was führt in mehr als 50 % der Partnerschaften zum Zerfall der Liebe? Wenn man bedenkt, wie stark die Liebe fast immer am Anfang war, wie sehr man sich aufeinander gefreut hat, wie glücklich man miteinander war - müssen es gewaltige Kräfte sein, die zum Schiffbruch der Liebe führen. Kleine Konflikte könnte man lösen, über Meinungsverschiedenheiten reden. Doch die meisten Partnerschaften scheitern vor allem an Machtproblemen. Durch die Machtstrategien werden Konflikte verschärft. Hat die Partnerin nicht genügend Zeit für ihn, ist er tagelang wortkarg. Wenn er immer zu spät aus dem Büro kommt, verhält sie sich im Bett abweisend. Der Machtkampf besteht nicht nur in wortreichen Auseinandersetzungen. Vielmehr wird auf den Partner ein massiver psychologischer Druck ausgeübt, auf die eigenen Vorstellungen einzugehen. Dieser Druck ist oft kaum spürbar, aber dennoch wirkungsvoll. Es sind gerade die leisen Beeinflussungen, die so wirksam sind. Da schweigt der Partner bei schwierigen

Themen, zieht sich zurück und konstellierte auf diese Weise geschickt die Beziehung. Von solchen Machtaspekten ist fast jede Partnerschaft von Anfang an durchdrungen. Selbst sehr nette Menschen kennen Machtimpulse. Gerade am Anfang einer Beziehung lässt sich die Machtverteilung anhand von drei Fragen erkennen:

Wer bestimmt stärker was in der Partnerschaft passiert?

Wer lenkt bei den Konflikten eher ein?

Wer bewahrt seine Überlegenheitsrolle und ist weniger verliebt?

Allerdings verdrängen wir diesen Machtaspekt der Liebe. Wir glauben, dass es Machtprozesse vor allem in der Politik und im Wirtschaftsleben gibt und hoffen, dass die Liebe davon verschont bleibt. Wir haben sehr romantische Liebesvorstellungen. Wir glauben an die Harmonie der ersten jungen Liebe und hoffen – mit *Friedrich Schiller* –

O, dass sie ewig grünen bliebe,

die schöne Zeit der jungen Liebe.

So ist es kein Zufall, dass mir bei einer Umfrage 70% der Interviewpartner sagten, Liebe und Macht würden nicht zusammenpassen. „*Liebe und Macht sind ein Widerspruch*“, „*Wo es Liebe gibt, hat die Macht keinen Platz*“ – waren typische Aussagen. Nur 30 % der Befragten gaben zu bedenken, dass es immer Machtprozesse in der Liebe gibt, weil es stets unterschiedliche Interessen gibt. Es sei normal, wenn man diese versucht durchzusetzen. Letztlich käme es auch auf den Machtbegriff an. Dies war auch die Meinung des Berliner Psychotherapeuten Helmut Albrecht. Er stellte fest, man dürfe Liebe und Macht nicht spalten. Es wäre falsch, wenn man zwischen der himmlischen Liebe und der bösen Macht trenne. In jeder Liebesbeziehung gäbe es auch Machtprozesse und es wäre wichtig, damit mutig und geschickt umzugehen. Nur so wäre ein Ausgleich der Machtinteressen möglich. Allerdings gab er zu bedenken, dass es auch zerstörerische Machtprozesse gibt. Daran dürfe man sich nicht gewöhnen. Wir sollten nicht alle Liebeshoffnungen begraben und als Illusion ansehen.

Zu Recht haben wir die Hoffnung, dass wir uns in der Liebe verstehen, dass wir uns auch in einer Krise auf den Partner verlassen können. Eine Liebe ist kein Wirtschaftsunternehmen und es wäre zynisch, sie nur nach dem Nutzwert zu betrachten. Wenn destruktive Machtprozesse die Beziehung bestimmen, wenn einer den anderen nur als Objekt behandelt ist die Liebe gescheitert. Doch alltägliche Machtprozesse gibt es in nahezu allen Liebesbeziehungen. Sie beruhen darauf, dass jeder andere Lebensvorstellungen hat und diese auch verwirklichen möchte. Daraus resultieren Machtkonflikte und so lautet auch die gängige Definition der Macht: „*Sie ist die Fähigkeit die eigenen Interessen durchzusetzen.*“ Solche Machtprozesse

müssen nicht laut, nicht spektakulär sein, sie vollziehen sich vielmehr meist leise und schleichend. Und diese Machtprozesse sind auch in jener Zeit wirksam, in denen wir vertrauensselig in den Armen des anderen liegen und ihm die ewige Treue schwören.

© Herder Verlag Freiburg im Breisgau 2006