



Sue Johnson

# Halt mich fest

Sieben Gespräche über lebenslange Liebe

2., überarbeitete Auflage

Sue Johnson

**Halt mich fest**

Sieben Gespräche über lebenslange Liebe



SUE JOHNSON

# HALT MICH FEST

SIEBEN GESPRÄCHE ÜBER LEBENSLANGE LIEBE

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Vorspohl

2., überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2019



|                                 |                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Copyright der deutschen Ausgabe | © Junfermann Verlag, Paderborn 2019                                                                             |
| Copyright der Originalausgabe   | © Susan Johnson 2008. This edition in arrangement with Little, Brown and Company/Hachette Book Group, New York. |
| Übersetzung                     | Elisabeth Vorspohl, Bonn                                                                                        |
| Fachlektorat                    | Christine und Hendrik Weiß, <a href="http://www.eft-paartherapie.de">www.eft-paartherapie.de</a>                |
| Coverfoto                       | © Chris Ryan – <a href="http://istockphoto.com">istockphoto.com</a>                                             |
| Covergestaltung                 | Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn                                                             |
| Satz                            | satz&sonders GmbH, Dülmen                                                                                       |

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-783-4

*Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.*

ISBN 978-3-87387-886-2 (EPUB), 978-3-95571-887-9 (MOBI), 978-3-95571-888-6 (PDF).

*Meinen Klientinnen und Klienten,  
meinen Kolleginnen und Kollegen,  
die mir geholfen haben, die Liebe zu verstehen.*

*Meinem Partner John  
und unseren Kindern Tim, Emma und Sarah,  
die mich gelehrt haben, Liebe zu fühlen  
und Liebe zu schenken.*



# Inhalt

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Einführung</b> .....                                                        | 11  |
| <b>Teil I Die Liebe in neuem Licht</b> .....                                   | 17  |
| <b>Liebe – eine revolutionäre neue Sicht</b> .....                             | 19  |
| Eine neue Bindungstheorie .....                                                | 21  |
| Erwachsene Menschen und die Liebe .....                                        | 25  |
| Eine Fülle an Beweisen .....                                                   | 28  |
| <b>Was ist aus unserer Liebe geworden? Der Verlust der Verbundenheit</b> ..... | 33  |
| Die Urangst .....                                                              | 34  |
| Die Teufelsdialoge .....                                                       | 36  |
| Schlüsselmomente der Bindung und Distanzierung .....                           | 39  |
| <b>Emotionale Responsivität – der Schlüssel zu lebenslanger Liebe</b> .....    | 43  |
| Die Anfänge der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) .....                      | 44  |
| A. R. E. – Ansprechbarkeit, Responsivität, emotionales Engagement .....        | 51  |
| Die sieben Gespräche der Emotionsfokussierten Paartherapie .....               | 52  |
| <b>Teil II Sieben Gespräche, die etwas verändern</b> .....                     | 63  |
| <b>1. Gespräch</b>                                                             |     |
| <b>Die Teufelsdialoge erkennen</b> .....                                       | 65  |
| 1. Teufelsdialog – <i>Suche den Bösewicht</i> .....                            | 67  |
| 2. Teufelsdialog – die <i>Protestpolka</i> .....                               | 72  |
| 3. Teufelsdialog – <i>Erstarren und Fliehen</i> .....                          | 85  |
| <b>2. Gespräch</b>                                                             |     |
| <b>Die wunden Punkte finden</b> .....                                          | 93  |
| Die Reizung eines wunden Punktes erkennen .....                                | 98  |
| Sich mit dem Partner austauschen .....                                         | 103 |
| <b>3. Gespräch</b>                                                             |     |
| <b>Einen schwierigen Moment rekapitulieren</b> .....                           | 113 |
| Der Unverbundenheit Grenzen setzen .....                                       | 115 |



|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ihren Einfluss auf Ihren Partner/Ihre Partnerin erkennen und anerkennen .....      | 120        |
| Die Angst als Antriebskraft des Partners/der Partnerin erkennen .....              | 125        |
| <b>4. Gespräch</b>                                                                 |            |
| <b>Halt mich fest – sich aufeinander einlassen und miteinander verbinden .....</b> | <b>131</b> |
| Ein Paar in Schwierigkeiten .....                                                  | 133        |
| Wovor habe ich die größte Angst? .....                                             | 135        |
| Was brauche ich von dir am meisten? .....                                          | 141        |
| Die Neurowissenschaft der Harmonie .....                                           | 147        |
| <b>5. Gespräch</b>                                                                 |            |
| <b>Verletzungen verzeihen .....</b>                                                | <b>153</b> |
| Kleine Ereignisse, gewaltige Konsequenzen .....                                    | 154        |
| In sechs Schritten zum Verzeihen .....                                             | 160        |
| <b>6. Gespräch</b>                                                                 |            |
| <b>Durch Sex und Körperkontakt die Bindung stärken .....</b>                       | <b>171</b> |
| Emotionsloser Sex .....                                                            | 173        |
| Trostsex .....                                                                     | 174        |
| Synchronizitätssex .....                                                           | 177        |
| Sexuelle Probleme lösen .....                                                      | 181        |
| <b>7. Gespräch</b>                                                                 |            |
| <b>Die Liebe lebendig erhalten .....</b>                                           | <b>189</b> |
| Gefahrenpunkte umgehen .....                                                       | 191        |
| Momente der Verbundenheit würdigen .....                                           | 192        |
| Momente der Trennung und Wiedervereinigung durch Rituale hervorheben .....         | 193        |
| Sicherheit hat Vorrang .....                                                       | 197        |
| Die Geschichte einer resilienten Beziehung entwickeln .....                        | 199        |
| Eine Geschichte über die Zukunft der Liebe verfassen .....                         | 204        |
| An positiven Veränderungen festhalten: Neue Modelle entwickeln .....               | 205        |
| <b>Teil III Die Kraft des „Halt-mich-Fest“ .....</b>                               | <b>211</b> |
| <b>Traumatische Wunden heilen – die Kraft der Liebe .....</b>                      | <b>213</b> |
| Gefühle auf Eis legen .....                                                        | 215        |

|                                                                        |                |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Einem geliebten Menschen Zuwendung schenken .....                      | 218            |
| Der Widerhall des Traumas .....                                        | 220            |
| In der Isolation verharren .....                                       | 222            |
| Das größte Hindernis .....                                             | 227            |
| <b>Ultimative Verbundenheit – Liebe als das letzte Grenzland .....</b> | <b>229</b>     |
| Wie funktioniert Liebe? .....                                          | 231            |
| Ein größerer Kreis .....                                               | 235            |
| Liebe zwischen Liebenden, Liebe in Familien .....                      | 235            |
| Die Gesellschaft .....                                                 | 237            |
| <br><b>Dank .....</b>                                                  | <br><b>241</b> |
| <b>Glossar .....</b>                                                   | <b>243</b>     |
| <b>Literatur .....</b>                                                 | <b>249</b>     |



# Einführung

Beziehungen haben mich seit jeher fasziniert. Ich bin in England aufgewachsen und habe in dem Pub, den mein Vater betrieb, viel Zeit damit verbracht, die Gäste zu beobachten, die sich dort miteinander unterhielten, tranken, stritten, tanzten und flirteten. Die Hauptrolle in meinem jungen Leben aber spielte letztlich die Ehe meiner Eltern, denn ich musste hilflos mit ansehen, wie sie ihre Beziehung und sich selbst zerstörten. Dennoch wusste ich, dass sie einander trotz allem innig liebten. In seinen letzten Lebensjahren weinte mein Vater bitterliche Tränen um meine Mutter, obwohl sie seit mehr als 20 Jahren getrennt waren.

Meine Reaktion auf das Leid meiner Eltern bestand darin, dass ich schwor, niemals zu heiraten. Ich glaubte erkannt zu haben, dass Verliebtheit und Liebe nichts als Illusion sind und den Menschen in eine Falle locken. Mir würde es allein, unabhängig und jeder Fessel ledig besser ergehen. Doch natürlich habe ich mich verliebt und auch geheiratet. Die Liebe, vor der ich davonlief, holte mich ein.

Was hat es mit dieser geheimnisvollen, starken Emotion auf sich, an der meine Eltern scheiterten, die mein eigenes Leben kompliziert machte und die sich für so viele Menschen als ein wesentlicher Quell der Freude und des Leidens erweist? Gibt es, so fragte ich mich, einen Weg, der durch dieses Labyrinth hindurch zu dauerhafter Liebe führt?

Mein fasziniertes Interesse an Liebe und Verbundenheit veranlasste mich zum Studium der Psychologie und zur therapeutischen Ausbildung. In diesem Zusammenhang studierte ich das Drama der Liebe, wie es von Dichtern beschrieben und von Wissenschaftlern analysiert wird. Ich unterrichtete psychisch gestörte Kinder, die nie Liebe erfahren hatten. Ich beriet Erwachsene, die am Verlust der Liebe verzweifelten. Ich arbeitete mit Familien, deren Mitglieder einander liebten, es aber weder miteinander noch getrennt voneinander aushielten. Die Liebe blieb mir ein Rätsel.

Kurz bevor ich an der University of British Columbia in Vancouver meine Dissertation über psychotherapeutische Beratung abschloss, begann ich, mit Paaren zu arbeiten. Augenblicklich faszinierten mich die Intensität ihrer Auseinandersetzungen und die Art und Weise, wie sie über ihre Beziehung sprachen – es ging für sie um Leben und Tod.

Ich hatte durchaus erfolgreich Therapien mit Einzelpatienten und Familien durchgeführt, die Beratung streitender Ehepaare aber überforderte mich. Weder die Bü-

cher aus der Bibliothek noch die Behandlungstechniken, die ich erlernt hatte, schienen mir weiterzuhelfen. Meine Paare interessierten sich nicht für Einsichten in ihre Kindheitsbeziehungen. Sie wollten nicht vernünftig sein und lernen, wie man miteinander verhandelt. Und erst recht wollten sie keine Regeln lernen, um sich dann erfolgreicher streiten zu können.

Die Liebe drehte sich offenbar ausschließlich um Dinge, die nicht verhandelbar sind. Man kann sich Mitgefühl oder Verbundenheit nicht „erhandeln“. Es sind keine intellektuellen, sondern *emotionale* Reaktionen. Infolgedessen begann ich, mich voll und ganz auf das Erleben der Partner einzulassen und von ihnen etwas über die emotionalen Rhythmen und Muster im Tanz der Paarliebe zu lernen. Außerdem beschloss ich, meine Paarsitzungen auf Video aufzunehmen und die Filme immer wieder zu studieren.

Während ich die Paare beobachtete, die sich anschrien und weinten, sich stritten und „dichtmachen“, begann ich zu begreifen, dass es negative und positive emotionale Momente gibt, die eine solche Bedeutung erlangen, dass sie eine ganze Beziehung definieren. Mithilfe meines Doktorvaters Les Greenberg begann ich, eine neue Paartherapie zu konzipieren, die sich auf ebendiese Momente stützte. Wir bezeichneten sie als Emotionsfokussierte Therapie, abgekürzt EFT.

Zusammen mit Greenberg führte ich ein Forschungsprojekt durch, in dessen Rahmen ich mehrere Paare mit der noch in Entwicklung begriffenen EFT behandelte. Weitere Paare, die verhaltenstherapeutisch behandelt wurden, erlernten Kommunikations- und Verhandlungsfertigkeiten, andere erhielten keine Therapie. Die Ergebnisse der EFT waren überraschend positiv: Die Paare entwickelten sich besser als die verhaltenstherapeutisch behandelten und als die Paare ohne Behandlung. Sie stritten sich seltener, fühlten sich einander näher und waren mit ihrer Beziehung insgesamt wesentlich zufriedener. Dank dieser erfolgreichen Studie wurde ich auf eine Stelle an der University of Ottawa berufen, wo ich im Laufe der Jahre weitere Untersuchungen mit einer großen Zahl sehr unterschiedlicher Paare leitete, die in privaten Praxen, in Ausbildungsinstituten oder auch stationär behandelt wurden. Abermals fielen die Ergebnisse verblüffend positiv aus.

Trotz dieser Erfolge wurde mir klar, dass ich das emotionale Drama, in das die untersuchten Paare sich verstrickt hatten, nicht durchschaute. Ich suchte mir einen Weg durch das Labyrinth, hatte aber das Zentrum noch nicht gefunden. Stattdessen hatte ich tausend Fragen. Warum entwickelten die Frauen und Männer in unseren Sitzungen derart intensive Emotionen? Warum bemühten sie sich mit aller Kraft, dem Partner/der Partnerin eine Reaktion zu entlocken? Warum funktionierte die EFT, und wie ließe sie sich weiter verbessern?

In einem Pub, also ausgerechnet in dem Umfeld, das mich Jahrzehnte zuvor meine ersten Lektionen über zwischenmenschliche Beziehungen gelehrt hatte, traf mich mitten in einer Diskussion mit einer Kollegin einer jener Geistesblitze, von denen man gewöhnlich nur liest. In unserer Diskussion ging es um die Frage, weshalb so viele Therapeuten der Ansicht sind, dass gesunde Liebesbeziehungen auf nichts anderem beruhten als auf vernünftigen Vereinbarungen. Dieser Annahme zufolge versuchen wir alle, uns den größtmöglichen Vorteil zu einem möglichst geringen Preis zu sichern.

Ich sagte, dass in meinen Paarsitzungen mit Sicherheit weit mehr passiere. „Gut“, entgegnete meine Kollegin, „doch wenn Liebesbeziehungen kein Handel sind, was sind sie dann?“ Im nächsten Moment hörte ich mich ganz beiläufig antworten: „Oh, Liebesbeziehungen sind emotionale Bindungen. Sie haben etwas mit dem angeborenen Bedürfnis nach sicherer emotionaler Verbundenheit zu tun. Was John Bowlby in seiner Bindungstheorie über die Mutter-Kind-Beziehung sagt, trifft auch auf Erwachsene zu.“

Nach diesem Gespräch fühlte ich mich wie beflügelt. Plötzlich erkannte ich die spezielle Logik, die den leidenschaftlichen Klagen und den verzweifelten Schutzmanövern all meiner Paare zugrunde lag. Ich wusste, was sie brauchten, und ich begriff, auf welche Weise die Emotionsfokussierte Paartherapie ihre Beziehungen veränderte. Dreh- und Angelpunkt der Liebesbeziehung dieser erwachsenen Partner waren die Bindung und die Herstellung emotionaler Verbundenheit. Alles drehte sich um unser genetisch angelegtes Bedürfnis, jemanden zu haben, auf den man sich verlassen kann, einen Liebesmenschen, bei dem wir uns emotional geborgen fühlen.

Ich war überzeugt, entdeckt oder wiederentdeckt zu haben, was Liebe ist und wie man sie zurückerobert und dauerhaft erhalten kann. Sobald ich mit dem Bezugsrahmen der Bindungstheorie zu arbeiten begann, wurde das Drama unglücklicher Liebesbeziehungen für mich durchschaubarer. Zudem verstand ich auch meine eigene Ehe besser. Ich erkannte, dass wir uns in diesen Dramen in Emotionen verstricken, die Teil eines Überlebensprogramms sind, das sich über Jahrmillionen evolutionär herausgebildet hat. Wir können diesen Gefühlen und Bedürfnissen unmöglich ausweichen, ohne uns selbst völlig zu verbiegen. Ich begriff, was der Paartherapie und der psychotherapeutischen Ausbildung bislang gefehlt hatte: ein stringentes wissenschaftliches Verständnis der Liebe.

Als ich meine Erkenntnisse jedoch veröffentlichen wollte, konnten die meisten meiner Kollegen meine Sichtweise nicht teilen. Erwachsene Menschen, so bekam ich zu hören, hätten die Aufgabe, ihre Emotionen zu kontrollieren. Mehr noch: Das Grundproblem der meisten Ehen sei ein Übermaß an Emotionen. Es gehe darum,

diese Gefühlsexzesse zu überwinden, statt sie ernst zu nehmen und ihnen freien Lauf zu lassen. Und immer wieder hielt man mir vor, dass Erwachsene selbstgenügsam zu sein hätten. Nur Menschen, die mit dem Leben nicht zurechtkommen, seien auf andere angewiesen. Für diese dysfunktionalen Persönlichkeiten gab es Fachbegriffe. Man bezeichnete sie als *verstrickt* oder *ko-abhängig* und sprach von *Fusions-* oder *Verschmelzungszuständen*, mit anderen Worten: Man hielt diese Menschen für psychisch krank und führte eheliches Scheitern auf eine allzu große wechselseitige Abhängigkeit der Partner zurück!

Als Therapeuten, so erklärten mir meine Kollegen, hätten wir die Aufgabe, unseren Patienten zu helfen, auf eigenen Füßen zu stehen. Dies erinnerte mich sehr an Dr. Spocks Erziehungsratschläge – Eltern, die ihr weinendes Kind auf den Arm nehmen, um es zu trösten, ziehen verwöhnte Schwächlinge heran. Dr. Spock hat sich gründlich geirrt, und jene Kollegen waren, was die Liebe im Leben erwachsener Menschen betrifft, gleichfalls im Irrtum.

Die Botschaft der Emotionsfokussierten Paartherapie ist einfach zu verstehen: Sie müssen nicht lernen, sich besser zu streiten, und es ist auch nicht nötig, dass Sie Ihre frühe Kindheit analysieren, Ihre Liebe durch großartige Gesten bezeugen oder beim Geschlechtsverkehr mit neuen Positionen experimentieren. Erkennen Sie stattdessen vorbehaltlos an, dass Sie emotional an Ihren Partner/Ihre Partnerin gebunden und von ihm/ihr praktisch genauso abhängig sind wie ein Kind von der Mutter (oder einer anderen engen Bezugsperson), bei der es Trost und Schutz findet. Im Erwachsenenalter mögen Bindungen in höherem Maß wechselseitig und weniger auf Körperkontakt ausgerichtet sein, doch die Qualität des emotionalen Bandes bleibt die gleiche. Infolgedessen richtet sich das Augenmerk in der EFT auf die Schaffung und Stärkung dieses emotionalen Bandes zwischen den Partnern, indem sie die Schlüsselmomente, von denen Liebesbeziehungen leben, identifiziert und transformiert – jene Momente der Aufgeschlossenheit, der wechselseitigen Einstimmung und Responsivität.

Heute revolutioniert die EFT die Paartherapie. Wissenschaftliche Studien haben während der vergangenen 15 Jahre gezeigt, dass 70 bis 75 Prozent der Partner, die sich einer Emotionsfokussierten Paartherapie unterziehen, wieder zueinanderfinden und in ihrer Beziehung wieder glücklich miteinander werden. Die Ergebnisse sind offenbar dauerhaft, und zwar selbst bei Paaren mit hohem Scheidungsrisiko. Von der American Psychological Association wurde die EFT als empirisch bewährte Methode der Paartherapie anerkannt.

In Nordamerika gibt es mittlerweile Tausende, in Europa, England, Australien und Neuseeland Hunderte ausgebildete EFT-Therapeuten. Überdies wird die EFT in China, Taiwan und Korea gelehrt. Vor etlichen Jahren haben mich auch wichtige

Organisationen wie das US-amerikanische und das kanadische Militär und das New York City Fire Department um Unterstützung bei der Einführung der EFT für Mitarbeiter mit psychischen Problemen und ihre Partner gebeten.

Die wachsende Akzeptanz und Verbreitung der EFT haben diese Methode der Paartherapie auch ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt, und so bat man mich immer häufiger, ein einfaches, allgemein verständliches Handbuch der EFT zu verfassen, das man auch ohne einschlägige Vorkenntnisse lesen und für sich selbst nutzen kann. Hier ist es.

*Halt mich fest* richtet sich an alle Paare – junge, alte, verheiratete, unverheiratete, verlobte, glückliche, unglückliche, heterosexuelle, schwule und lesbische, kurzum: an alle Partner mit dem Wunsch nach lebenslanger Liebe. Ich habe das Buch für Frauen und Männer geschrieben, für Menschen aus allen sozialen Schichten und Kulturen, denn jeder Mensch auf diesem Planeten hat das gleiche Bedürfnis, sich jemandem zugehörig und verbunden zu fühlen. Das Buch richtet sich nicht an Menschen, die in missbräuchlichen Beziehungen leben, häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, unter schweren Suchterkrankungen leiden oder eine langjährige Affäre haben. All dies untergräbt die Fähigkeit, sich mit positiven Gefühlen auf den Partner/die Partnerin einzulassen. In diesen Fällen sollte man sich unbedingt an einen Therapeuten oder eine Therapeutin wenden.

Das Buch besteht aus drei Teilen. Der erste Teil gibt Antwort auf die uralte Frage: „Was ist Liebe?“ Hier erläutere ich, warum wir trotz bester Absichten und kluger Einsichten so häufig die Verbindung zueinander verlieren und die Liebe versiegen lassen. Darüber hinaus fasse ich die Erkenntnisse der explosionsartig anwachsenden Erforschung von Bindungsbeziehungen zusammen. Howard Markman vom Center for Marital and Family Studies der University of Denver sagte über diese Forschungsexplosion: „Man kann das, was sich heute in der Paartherapie und der paartherapeutischen Ausbildung abspielt, mit der Mondlandung vergleichen.“

Endlich sind wir so weit, eine Wissenschaft intimer Beziehungen entwickeln zu können. Wir beginnen zu begreifen, auf welche Weise unsere Gespräche und unser Verhalten unsere tiefsten Bedürfnisse und Ängste widerspiegeln und wie sie unsere kostbarsten Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen oder zerstören können. Dieses Buch erschließt Liebenden eine neue Welt, eine neue Sichtweise darauf, wie man lieben und wie man *gut* lieben kann.

Der zweite Teil ist eine verschlankte EFT-Version. In ihm beschreibe ich sieben Gespräche, die sich auf die wegweisenden Momente einer Liebesbeziehung konzentrieren. Ich erläutere auch, wie Sie als Leserin und Leser diese Momente herbeiführen und gestalten können, um eine sichere, dauerhafte Verbindung aufzubauen.



Jedes Gespräch wird durch Fallgeschichten illustriert und geht mit einem Abschnitt „Spielen und Üben“ einher, der Ihnen zeigt, wie Sie die Erkenntnisse der EFT in Ihrer eigenen Beziehung umsetzen können.

Der dritte Teil ist der Kraft der Liebe gewidmet. Der Liebe eignet eine immense Fähigkeit, die Heilung schwerster Verletzungen, die uns im Leben widerfahren können, zu unterstützen. Sie intensiviert auch unser Gefühl, mit der über den Kreis der Familie hinausweisenden Umwelt verbunden zu sein. Liebevolle Responsivität bildet die Grundlage einer genuin mitfühlenden, zivilisierten Gesellschaft.

Um Ihnen die Lektüre des Buches zu erleichtern, habe ich es um ein Glossar der wichtigen Fachbegriffe ergänzt.

Ohne die Vielzahl von Paaren, die ich im Laufe der Jahrzehnte kennengelernt habe, hätte ich die EFT nie entwickeln können. Ihre Geschichten sind in alle Kapitel dieses Buches eingegangen, doch natürlich habe ich Namen und persönliche Details zum Schutz ihrer Privatsphäre verändert. Darüber hinaus habe ich die Fallgeschichten aus mehreren Fällen zusammengesetzt und vereinfacht, damit die allgemeingültigen Wahrheiten umso deutlicher hervortreten, die mich mehrere Tausend Paare, mit denen ich therapeutisch arbeiten durfte, gelehrt haben. Und so wie ich werden nun auch Sie von ihnen lernen. Dieses Buch ist mein Versuch, das Wissen weiterzugeben.

Ich habe Anfang der 1980er-Jahre mit Paaren zu arbeiten begonnen. Heute, fast 40 Jahre später, wundere ich mich manchmal selbst darüber, dass mich diese Arbeit nach wie vor unvermindert fasziniert. Ich empfinde Freude und Begeisterung, wenn die Partner in meiner Praxis plötzlich die tief empfundenen Botschaften begreifen, die sie einander senden, und das Risiko wagen, aufeinander zuzugehen und sich zu öffnen. Ihr Ringen und ihre Entschlossenheit inspirieren mich täglich aufs Neue und erleichtern es mir, meine eigene wertvolle Verbundenheit mit anderen Menschen lebendig zu erhalten.

Wir alle leben das Drama der Verbundenheit und Unverbundenheit. Heute können wir das, was wir da tun, verstehen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dabei helfen, Ihre Beziehung in ein wundervolles Abenteuer zu verwandeln. Genau das, ein wundervolles Abenteuer, ist die hier beschriebene Reise für mich gewesen.

„Liebe ist all das, was man ihr nachsagt ...“, schrieb Erica Jong. „Sie ist es wert, dass man für sie kämpft, sich tapfer für sie einsetzt, alles für sie riskiert. Das Problem besteht darin, dass man ein noch viel höheres Risiko hat, wenn man nichts riskiert.“ Ich hätte es nicht besser sagen können.

# Teil I

Die Liebe  
in neuem Licht



# Liebe – eine revolutionäre neue Sicht

*„Wir leben in der Geborgenheit, die wir beieinander finden.“*

Keltisches Sprichwort

Es gibt vielleicht kein Wort, das häufiger benutzt wird und eindrücklicher ist als das Wort „Liebe“. Wir verfassen dicke Wälzer über die Liebe und schreiben Gedichte über sie. Wir besingen sie und beten für sie. Der Liebe wegen führen wir Kriege (denken Sie an Helena von Troja) und errichten Denkmäler (zum Beispiel das Taj Mahal). Eine Liebeserklärung – „Ich liebe dich!“ – verleiht uns Flügel, doch das Liebes-Aus – „Ich liebe dich nicht mehr!“ – bedeutet unseren Absturz. Wir denken über die Liebe nach, und wir reden über sie – endlos.

Doch was ist Liebe?

Seit Jahrhunderten ringen Wissenschaftler und natürlich Liebende um Definitionen und Erklärungen. In den Augen kaltblütiger Beobachter ist die Liebe ein Bündnis, das auf dem Austausch von Gefälligkeiten beruht, ein wechselseitiges Geben-und-Nehmen. Eher historisch orientierte Menschen betrachten sie als einen sentimentalen gesellschaftlichen Brauch, der im 13. Jahrhundert von den französischen Minnesängern erfunden wurde. Biologen und Anthropologen sehen in ihr eine Strategie, die Weitergabe des Erbguts und die Aufzucht der Nachkommenschaft zu sichern.

Doch für die meisten Menschen war und ist die Liebe ein mystisches, kaum fassbares Gefühl, das sich zwar beschreiben, aber nicht definieren lässt. Benjamin Franklin, ein in vielerlei Hinsicht ungemein scharfsinniger Beobachter, wusste der Liebe im 18. Jahrhundert lediglich zu bescheinigen, dass sie „unstet, flüchtig und zufällig“ sei. In unserer Zeit hat Marilyn Yalom in ihrer kulturgeschichtlichen Untersuchung über die Ehefrau vor der Aufgabe, Liebe zu definieren, kapituliert und diese als eine „berauschende Mischung aus Sex und Gefühl“ bezeichnet. Meine Mutter, eine typische englische Schankwirtin, sprach von „fünf Minuten Vergnügen“ – eine gleichermaßen treffende, wenn auch zynische Beschreibung.

Heute können wir es uns nicht länger leisten, die Liebe als eine geheimnisvolle Kraft zu definieren, die unseren Verständnishorizont übersteigt. Sie ist einfach zu wichtig geworden. Im 21. Jahrhundert wurde die Liebesbeziehung für die meisten Menschen zu *der* zentralen emotionalen Beziehung ihres Lebens – in guten wie in schlechten Zeiten.

Ein Grund dafür liegt sicherlich in unserer wachsenden sozialen Isolation. Wir leiden, wie Robert Putnam in seinem Buch *Bowling Alone* schreibt, unter einem gefährlichen Verlust an „sozialem Kapital“. (Dieser Begriff wurde 1916 von einem Pädagogen aus Virginia geprägt, um die wechselseitige Unterstützung, Anteilnahme und Verbundenheit unter Nachbarn zu beschreiben.) Heute leben wir zumeist nicht mehr in unmittelbarer Nähe unserer Herkunftsfamilien oder unserer Freunde aus der Kindheit. Wir arbeiten immer länger, brauchen immer mehr Zeit, um zu unserem Arbeitsplatz und wieder nach Hause zu pendeln, und finden immer seltener Gelegenheit, enge Beziehungen aufzubauen.

Die meisten Paare, die ich in meiner Praxis kennenlerne, leben lediglich zu zweit. Als die National Science Foundation im Jahr 2006 eine große Bevölkerungsstudie durchführte, gab die Mehrheit der Befragten an, dass die Zahl der Menschen, die sie als enge Vertraute betrachteten, schrumpfte. Eine gegenüber früheren Umfragen wachsende Zahl von Teilnehmern gab an, überhaupt keine Vertrauensperson zu haben. Wie der irische Dichter John O'Donohue schreibt: „Eine gewaltige Einsamkeit lastet bleiern auf so vielen Menschen und lässt sie frierend erstarren.“

Heute wenden wir uns wie selbstverständlich an den Menschen, den wir lieben, um das emotionale Zugehörigkeitsgefühl zu empfinden, das meiner Großmutter noch durch ein ganzes Dorf vermittelt wurde. Zusätzlich verstärkt wird diese Entwicklung durch die Verherrlichung der romantischen Liebe in der Populärkultur. Filme und Fernsehserien überschütten uns mit Bildern romantischer Liebe als A und O der Beziehungen; Zeitungen, Zeitschriften und selbst die Fernsehnachrichten berichten von der nie endenden Suche der Stars und Sternchen nach Liebe und Liebesabenteuern. Mithin überrascht es nicht, dass Menschen, die vor einigen Jahren in den USA und in Kanada an einer Umfrage teilnahmen, als ihr oberstes Lebensziel – wichtiger noch als finanziellen Erfolg und eine erfolgreiche Karriere – eine befriedigende Liebesbeziehung nannten.

Wir müssen also begreifen, was Liebe ist, wie sie sich entwickelt und wie wir sie bewahren können. Glücklicherweise zeichnet sich in den vergangenen drei Jahrzehnten ein aufregendes und revolutionäres, ganz neues Verständnis der Liebe ab.

Wir wissen heute, dass Liebe tatsächlich den Gipfel der Evolution und einen für das Leben der Menschheit ungemein bedeutsamen Mechanismus darstellt, und zwar nicht deshalb, weil sie uns zur Paarung und Fortpflanzung veranlasst. Dazu braucht es keine Liebe! Ausschlaggebend ist vielmehr, dass die Liebe uns drängt, Bindungen zu entwickeln, Bindungen an Menschen, die so wertvoll für uns sind, weil wir bei ihnen Zuflucht vor den Stürmen des Lebens finden. Die Liebe ist unser Bollwerk, sie bietet uns den emotionalen Schutz, den wir brauchen, um mit den Höhen und Tiefen des Lebens fertigzuwerden.

Dieser Drang, uns emotional zu binden – jemanden zu haben, den wir bitten können: „Halt mich fest“ –, ist in unseren Genen und in unserem Körper fest verankert – „fest verdrahtet“, wie die Neurowissenschaftler es ausdrücken. Das Bindungsbedürfnis ist für unser Leben, unsere Gesundheit und Zufriedenheit nicht weniger grundlegend als das Bedürfnis nach Nahrung, Geborgenheit oder Sex. Wir brauchen emotionale Bindungen an einige wenige, unersetzliche Menschen, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben – und zu überleben.

## Eine neue Bindungstheorie

Hinweise auf den eigentlichen Sinn und Zweck der Liebe gibt es im Grunde schon seit langer Zeit. Bereits in den 60er-Jahren des 18. Jahrhunderts schrieb ein spanischer Bischof an seine Vorgesetzten in Rom, dass Findlingskinder regelmäßig „an Traurigkeit“ starben, obwohl sie ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen hatten. In den 30er- und 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts starben Waisenkinder in den Sälen amerikanischer Krankenhäuser in Scharen – ihnen war jede menschliche Berührung, jeder emotionale Kontakt verwehrt worden. Nun begannen sich die Psychiater für solche Kinder zu interessieren, die zwar körperlich gesund waren, aber teilnahmslos und gefühlskalt wirkten und offenbar nicht in der Lage waren, Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. David Levy, der 1937 in einem Artikel im *American Journal of Psychiatry* über seine Beobachtungen berichtete, führte das Verhalten dieser Kinder darauf zurück, dass sie „emotional verhungerten“. In den 1940er-Jahren prägte der amerikanische Psychoanalytiker René Spitz den Begriff „Gedeihstörung“ für das Leiden jener Kinder, die von ihren Eltern getrennt worden waren und sich vor Kummer verzehrten.

Zweifelsfrei zu klären, was mit diesen Kindern geschehen war, blieb jedoch John Bowlby, einem britischen Psychiater und Psychoanalytiker, vorbehalten. Ganz ehrlich, wenn ich als Psychologin und als Mensch einen Preis für das beste Gedankengebäude zu vergeben hätte, das jemals auf dem Gebiet der Psychologie errichtet wurde, wäre mein Favorit John Bowlby – noch vor Freud oder irgendjemand anderem, der sich um das Verständnis der menschlichen Psyche verdient gemacht hat. Bowlby fasste all die Fäden zusammen, die sich aus Beobachtungen und Berichten herleiteten, und verknüpfte sie zu einer kristallklaren, meisterlichen Theorie der Bindung.

John Bowlby kam 1907 als Sohn eines Baronets zur Welt und wurde standesgemäß – nämlich in erster Linie von Kinderfrauen und Gouvernanten – erzogen. Nach seinem zwölften Geburtstag war es ihm gestattet, beim Dinner am Tisch seiner Eltern Platz zu nehmen – allerdings nur zum Dessert. Dem Stil der britischen Upper Class

entsprechend besuchte er eine Internatsschule und anschließend das Trinity College in Cambridge. Bowlby brach mit der Tradition, als er sich zur Freiwilligenarbeit in einer der fortschrittlichen Internatsschulen meldete, die von Visionären wie A. S. Neill für Kinder mit Anpassungsstörungen gegründet worden waren. In diesen Schulen stand nicht die übliche strenge Disziplin im Vordergrund, sondern die emotionale Unterstützung der Kinder.

Bowlby war von den neuen Erfahrungen, die er hier machte, so fasziniert, dass er beschloss, Medizin zu studieren. Anschließend absolvierte er seine psychiatrische Facharztausbildung und unterzog sich in diesem Rahmen auch einer siebenjährigen Psychoanalyse. Seine Analytikerin hielt ihn offensichtlich für einen schwierigen Patienten. Unter dem Einfluss von Mentoren wie Ronald Fairbairn, der Freud vorwarf, das Bedürfnis nach menschlichen Beziehungen unterschätzt zu haben, rebellierte Bowlby gegen den psychoanalytischen Grundsatz, dass die Probleme der Patienten letztlich auf innere Konflikte und unbewusste Fantasien zurückzuführen seien, und behauptete, dass sie im Gegenteil in den realen Beziehungen zu realen anderen Menschen wurzelten, d. h. äußeren Ursprungs seien.

Aufgrund seiner Arbeit mit emotional gestörten Kindern in den Londoner Child Guidance Clinics gelangte er zu der Überzeugung, dass diese Kinder in ihren dysfunktionalen Beziehungen zu den Eltern lediglich negative Strategien erworben hatten, um mit elementaren Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Später, 1938, behandelte er im Rahmen seiner analytischen Ausbildung und supervidiert von Melanie Klein, einer berühmten Psychoanalytikerin, einen hyperaktiven kleinen Jungen, dessen Mutter extrem ängstlich und unsicher war. Weil entsprechend der psychoanalytischen Lehre ausschließlich die Projektionen und Fantasien des Kindes von Interesse waren, durfte Bowlby mit der Mutter jedoch nicht sprechen. Dies machte ihn wütend, und seine Erfahrung veranlasste ihn, seine eigene Überlegung auszuarbeiten, der zufolge die Qualität der Bindungsbeziehung zu geliebten anderen Menschen und frühe emotionale Entbehrungen unsere Persönlichkeitsentwicklung und den Charakter unserer zwischenmenschlichen Beziehungen maßgeblich prägen.

1944 veröffentlichte Bowlby den allerersten Beitrag über Familientherapie, „Forty-four juvenile thieves“, in dem er schrieb: „Hinter ihrer Maske der Gleichgültigkeit verbirgt sich abgrundtiefes Elend und hinter ihrer scheinbaren Gefühllosigkeit Verzweiflung.“ Bowlbys Schutzbefohlene waren in der Haltung „Ich werde mich nie wieder verletzen lassen“ erstarrt und vor Verzweiflung und Wut wie gelähmt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Bowlby von der Weltgesundheitsorganisation gebeten, eine Studie über heimatlose europäische Kinder durchzuführen, die der Krieg zu Waisen gemacht hatte. Diese Arbeit bestätigte den prägenden Einfluss

emotionaler Entbehrungen und bestärkte Bowlby in seiner Überzeugung, dass der liebevolle menschliche Kontakt nicht weniger wichtig ist als die körperliche Ernährung. Gleichmaßen beeindruckt war Bowlby allerdings auch von Charles Darwins Gedanken über die natürliche Auslese und ihre Funktion, das Überleben zu sichern. Er gelangte zu dem Schluss, dass wir durch einen hervorragenden Überlebensmechanismus, den die Evolution in unserem Erbgut verankert hat, dazu gedrängt werden, die Nähe wichtiger anderer Menschen zu suchen.

Bowlbys radikale Theorie stieß auf vehemente Ablehnung. Es fehlte nicht viel, und man hätte ihn aus der Britischen Psychoanalytischen Gesellschaft ausgeschlossen. Damals befürchtete man tatsächlich, dass Kinder durch liebevolle Zuwendung und Zärtlichkeiten ihrer Mütter und anderer Familienmitglieder verwöhnt und verhätschelt würden und sie deshalb zu unselbstständigen, inkompetenten Menschen heranwüchsen. Kinder korrekt zu erziehen hieß, stets auf „gesunde“ Distanz zu achten – sogar dann, wenn ein Kind traurig oder körperlich krank war. Zu Bowlbys Zeiten war es Eltern zum Beispiel nicht erlaubt, bei ihren kranken Söhnen und Töchtern im Krankenhaus zu bleiben. Sie mussten sich an der Tür von ihren leidenden Kindern verabschieden.

1951 drehte Bowlby zusammen mit James Robertson, einem jungen Sozialarbeiter, den Film *A Two-Year-Old Goes to Hospital*. Eindrucksvoll zeigen die Aufnahmen ein kleines Mädchen, das von den Eltern getrennt ganz allein im Krankenhaus bleiben muss und zunächst wütend protestiert, dann in Panik ausbricht und schließlich hoffnungslos verzweifelt. Robertson führte den Film in der Londoner Royal Society of Medicine vor. Er hoffte, dass die anwesenden Ärzte begreifen würden, welch grausame Belastung die Trennung von geliebten Bezugspersonen für ein Kind bedeutet und wie groß das Bedürfnis nach Verbundenheit und Trost ist. Der Film wurde als Fälschung abgetan und wäre beinahe verboten worden. Bis in die 1960er-Jahre hinein durften Kinder, die in Großbritannien oder in den USA im Krankenhaus behandelt wurden, von ihren Eltern nur für eine einzige Stunde pro Woche Besuch bekommen.

Bowlby selbst zweifelte keine Sekunde an seinen Beobachtungen, musste aber eine andere Möglichkeit finden, um sie der Welt beweisen zu können. Eine kanadische Wissenschaftlerin, Mary Ainsworth, wurde seine Assistentin und zeigte ihm, was zu tun war. Sie entwickelte ein sehr einfaches Experiment, das es ermöglichte, die vier Verhaltensweisen zu beobachten, die sie und Bowlby als grundlegende Eigenschaften der Bindung verstanden:

- Wir sind sorgsam darauf bedacht, die emotionale und körperliche Nähe zu den Menschen, die wir lieben, nicht zu verlieren.



- Wir wenden uns an diese Menschen, wenn wir verunsichert sind, uns über etwas ärgern oder uns niedergeschlagen fühlen.
- Wir vermissen sie, wenn wir von ihnen getrennt sind.
- Und wir verlassen uns darauf, dass diese Menschen für uns da sein werden, wenn wir in die Welt hinausgehen, um sie zu erkunden.

Ainsworth bezeichnete das Experiment als „Strange Situation“ („Fremde Situation“). Es wurde seither in unzähligen wissenschaftlichen Studien durchgeführt und hat die Entwicklungspsychologie revolutioniert. Eine Forscherin bittet die Mutter und ihr Kind in einen Raum, den die beiden zuvor nie gesehen haben. Nach wenigen Minuten lässt die Mutter das Kind mit der Forscherin allein. Falls nötig, versucht diese, das Kind zu trösten. Drei Minuten später kehrt die Mutter zurück. Trennung und Wiedervereinigung werden ein Weilchen später wiederholt.

Die meisten Kinder reagieren auf das Weggehen der Mutter mit starker Unruhe. Sie schaukeln vor und zurück, weinen, werfen mit Spielsachen. Manche Kinder aber wirken emotional deutlich widerstandsfähiger – resilienter – als andere. Sie beruhigen sich rasch und zuverlässig, nehmen bei der Rückkehr ihrer Mutter sofort Kontakt zu ihr auf und setzen ihr Spiel fast unverzüglich fort, vergewissern sich aber, dass die Mutter in der Nähe ist. Sie scheinen nicht daran zu zweifeln, dass die Mutter im Bedarfsfall da sein wird. Weniger resiliente Kleinkinder verhalten sich unsicher und aggressiv oder gleichgültig und distanziert, wenn die Mutter zurückkehrt. Die Kinder, die sich selbst beruhigen können, haben warmherzigere, responsivere Mütter, während sich die Mütter der wütenden Kinder eher unberechenbar und die Mütter der distanzierten Kinder frostig und abweisend verhalten. In diesen einfachen Beobachtungsstudien über Trennung und Wiedervereinigung sah Bowlby „Liebe in Aktion“ und begann, ihre Muster zu kodieren.

Noch berühmter wurde Bowlbys Theorie etliche Jahre später, als er eine Trilogie über menschliche Bindung, Trennung und Verlust veröffentlichte. Auch sein Kollege Harry Harlow, Psychologe an der Universität von Wisconsin, lenkte die Aufmerksamkeit auf den gewaltigen Einfluss des sogenannten Kontaktbehagens, indem er über seine eigenen drastischen Experimente mit jungen Affen berichtete, die er gleich nach der Geburt von der Mutter getrennt hatte. Er entdeckte, dass die isolierten Neugeborenen so hungrig nach Körperkontakt waren, dass sie einer aus Draht geflochtenen, aber Nahrung spendenden „Mutter“ praktisch immer eine aus weichem Stoff geformte, aber milchlose „Mutter“ vorzogen. Harlows Experimente belegten den toxischen Einfluss früher Isolation: Körperlich gesunde junge Primaten, die das erste Lebensjahr getrennt von ihren Müttern verbrachten, wuchsen zu sozial verkrüppelten Individuen heran. Diese Affen lernten weder, Probleme

zu lösen, noch verstanden sie die sozialen Signale ihrer Artgenossen. Sie waren depressiv, selbstdestruktiv und paarungsunfähig.

Die Bindungstheorie, einst verlacht und verachtet, hat die Kindererziehung in Nordamerika revolutioniert. (Dass ich heute neben meinem Kind, das sich gerade von einer Blinddarmoperation erholt, in der Klinik übernachten darf, habe ich John Bowlby zu verdanken.) Kaum jemand zweifelt noch daran, dass Kinder auf die zuverlässige körperliche und emotionale Nähe ihrer Bezugspersonen angewiesen sind und dass sie großen Schaden nehmen, wenn wir dieses Bedürfnis missachten.

## Erwachsene Menschen und die Liebe

Bowlby starb 1990. Er hat die zweite Revolution, die durch sein Werk angefacht wurde, nicht mehr miterlebt: die Anwendung der Bindungstheorie auf die Liebe erwachsener Menschen. Bowlby selbst vertrat die Ansicht, dass Erwachsene das gleiche Bindungsbedürfnis haben wie Kinder und dass dieses Bedürfnis die Triebkraft für unsere Beziehungen im Erwachsenenleben sei – schließlich hatte er nach dem Zweiten Weltkrieg mit Kriegerwitwen gearbeitet und Verhaltensmuster an ihnen entdeckt, die denen der heimatlosen Waisenkinder ähnelten. Doch auch diese Erkenntnisse und Überlegungen trafen auf Ablehnung. Niemand erwartete, dass ausgerechnet ein distinguiert konservativer aus der britischen Oberschicht das Rätsel der Liebe würde lösen können! Und ohnehin glaubte man im Grunde, alles zu wissen, was es über die Liebe zu wissen gab: „Liebe“ – das ist eine kurzlebige Vernarrtheit, letztlich eine verkappte sexuelle Verblendung, Freuds Urtrieb in aufgehüschter Gestalt. Oder ein von Unreife zeugendes Bedürfnis, sich auf andere zu stützen. Daneben gibt es auch Menschen, für die Liebe eine moralische Haltung ist, selbstlose Opferbereitschaft, ein Geben ohne Nehmen in der Überzeugung eigener Bedürfnislosigkeit.

Vor allem aber lief das bindungstheoretische Verständnis der Liebe den gesellschaftlichen und psychologischen Vorstellungen über das Erwachsenenalter radikal zuwider: Reife wurde – und wird – nach wie vor mit Unabhängigkeit und Selbstgenügsamkeit gleichgesetzt. Die Vorstellung des unverwundbaren Kriegers, der dem Leben und der Gefahr ganz allein die Stirn bietet, ist tief in unserer Kultur verwurzelt. Denken wir nur an James Bond, das Paradebeispiel des unbezwingbaren Helden, der auch nach vier Jahrzehnten noch in Topform ist. Psychologen sprechen von *fehlender Selbst-Objekt-Differenzierung*, von Ko-Abhängigkeit, Symbiose oder gar Verschmelzung, um Menschen zu charakterisieren, die nicht allein zurechtkommen oder sich anderen gegenüber nicht behaupten können. Bowlby hingegen sprach von „effektiver Abhängigkeit“ und verstand die Fähigkeit, sich