

URSULA
NUMBER



WAS



PAARE

PIPER

WISSEN

MÜSSEN

10 Grundregeln
für das Leben zu zweit

URSULA
NUBER



WAS



PAARE

PIPER

WISSEN

MÜSSEN

10 Grundregeln

tür das Leben zu zweit

Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:

www.piper.de

Ein freundlicher Dank geht an die Rechtegeber für die erteilten Abdruckgenehmigungen. Nicht in allen Fällen war es uns möglich, die Rechteinhaber der Zitate zu erreichen. Wir bitten daher, uns bestehende Ansprüche mitzuteilen.

© Ursula Nuber 2005, 2021

© Piper Verlag GmbH, München 2021

Covergestaltung: zero-media.net, München

Covermotiv: Finepic®, München

Konvertierung auf Grundlage eines CSS-Layouts von digital publishing competence (München) mit abavo vlow (Buchloe)

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalt

Cover & Impressum

Motto

Vorwort zur aktualisierten Neuauflage

Um die Liebe muss man sich kümmern

»Die Verliebtheit stiehlt mir die Schau«

»Ich werde ständig mit der Verliebtheit verwechselt!«

»Es ist nicht meine Aufgabe, euch glücklich zu machen.«

Die Liebe – großes Kino?

Die Liebe – ein Missverständnis

Jeder ist seines Glückes Schmied – wirklich?

Lasst die Sterne am Himmel

Was der Liebe Halt gibt Die 10 Regeln

1 Der Anfang ist erst der Anfang

Über fünf Stufen müsst ihr geh'n

2 Du bist, wie du bist

Kann der andere verändern, was mich stört?

Wie wichtig ist das, was mich stört?

Du musst dich ändern! Nein, du!

3 Die Kindheit hat Einfluss

Die Partnerwahl: Wie Mutter? Wie Vater?

Bindungsfreude? Bindungsangst?

Wir zwei – gemeinsam gegen die Vergangenheit

4Abstand tut gut

Anpassung ist keine Liebe

Liebe braucht Geheimnisse

5Aus Respekt

Unaufmerksam, respektlos, gleichgültig

Rituale stärken die Liebe

6Redet! Streitet!

Streiten nach allen Regeln der Kunst

7Wer bestimmt?

Wie Macht sich zeigt

Konstruktiv Macht ausüben

8Keine Lust

Was passiert mit der Lust?

Die neuen Quellen der Lust

9Untreue und andere Kränkungen

Warum untreu?

Wieder Vertrauen lernen

Ohne Vertrauen geht es nicht

10Zwei unter Stress

Von wegen Gleichberechtigung!

Dein Stress ist mein Stress ist unser Stress

Ausgeliebt?

Bleiben oder gehen? Der Beziehungsscheck

Hilfe holen

Paartherapie – was ist das eigentlich?

Zum Schluss

Es gibt keine Liebe, sondern nur Beweise der Liebe

Literatur

*Es gibt keine Liebe,
sondern nur Beweise der Liebe.*

Jean Cocteau

Vorwort zur aktualisierten Neuaufgabe

»Verliebt, verlobt, verheiratet«. Peter Alexander und Cornelia Froboess trällerten in dem Film *Der Musterknabe* aus dem Jahr 1963 dieses Lied, das nicht nur zum Ohrwurm wurde, sondern auch eine traditionelle Liebesvorstellung transportierte: Zwei Menschen finden sich, verlieben sich und gehen von nun an gemeinsam durchs Leben. Ende gut, alles gut! Heutige Liebespaare hoffen natürlich ebenfalls, dass ihre Liebe von Dauer ist – aber sie beginnen ihren gemeinsamen Weg meist mit großer Vorsicht, manchmal sogar skeptisch. Nicht selten haben sie das Scheitern der elterlichen Ehe miterlebt, nicht selten haben sie bereits schmerzhaft Trennungen hinter sich, und natürlich kennen sie die Scheidungsstatistik. Wenn sie kirchlich heiraten, geben sie sich zwar immer noch das Versprechen »... bis dass der Tod uns scheidet«, doch insgeheim denken sie »... solange es gut geht«. Von romantischer Verklärung der Liebe kann keine Rede mehr sein. Es hat sich längst herumgesprochen: Liebesbeziehungen – gleichgültig, ob hetero- oder homosexuelle – sind alles andere als einfach.

Das erfahren alle Paare spätestens dann, sobald sie es wagen, ihre Liebe dem Alltagstest auszusetzen und sich wirklich aufeinander einzulassen. Im tagtäglichen Zusammenleben zeigt sich schnell: Das Leben als Paar ist eine nicht endende Herausforderung. Eine Herausforderung, die in Zeiten von Zweit- und Patchworkfamilien sowie dem täglichen Spagat zwischen Beruf und Familie noch größer geworden ist, als sie es ohnehin schon immer war. Nicht zu vergessen die hohen Erwartungen, die Menschen an sich und an den Partner, die Partnerin stellen. Gerade weil Paare heute wissen, dass Liebesbeziehungen eine fragile Angelegenheit sein können, reagieren sie hochsensibel, wenn sich die – eigentlich erwarteten, aber auch befürchteten – Probleme einstellen: Der Partner ist nicht so einfühlsam und rücksichtsvoll, wie er es zu Anfang der Beziehung war. Die als gerecht geplante Aufgabenteilung ist alles andere als gerecht. Die Partnerin stellt sich als nicht so stark heraus, wie sie zu Beginn der Liebe wirkte. In der täglichen Routine erscheint der Partner schnell in einem weniger hellen Licht, romantische Gefühle verblassen oder weichen einer oft schmerzlichen Ernüchterung: Der/die andere ist nicht so, wie man dachte. Viele resignieren und leben gelangweilt und desillusioniert nebeneinanderher. Andere sehen irgendwann nur noch in der Trennung eine Lösung. Wenn mit diesem Menschen die Liebe nicht klappt, dann vielleicht mit einem anderen? Doch der Partner, die Partnerin ist selten das Problem (auch wenn das die meisten glauben). Es

sind andere Entwicklungen, welche die Beziehung in einen immer schlechteren Zustand versetzen.

Führen wir uns vor Augen, wie Paare und Familien normalerweise leben. Erwachsene wie Kinder gehen morgens aus dem Haus (die einen zur Arbeit, die anderen zur Kita oder Schule), und alle sehen sich in der Regel erst am Abend wieder – erschöpft von des Tages Arbeit. Viel Zeit und Raum für Zweisamkeit, für gemeinsame Entspannung und gegenseitigen Austausch bleibt meist nicht. Als Konsequenz daraus werden innige Kontakte mit der Zeit seltener, gleichzeitig fühlen sich die Partner in der Beziehung immer weniger geborgen, die Bindung aneinander schwächelt in vielen Fällen. Vor allem leidet im ganz normalen Alltag eines Paares häufig die Gesprächskultur: Oft werden aus Erschöpfung wichtige Dinge nicht mehr angesprochen und Konflikte ignoriert. Wenn Gespräche stattfinden, handelt es sich meist um Absprachen («Wer macht was wann?«), für wirkliche Begegnungen bleibt oft wenig Zeit. Die Situation vieler Paare ist gekennzeichnet von zu viel Alltagsstress und zu wenig Zeit für Zweisamkeit, für Gefühle, für gemeinsame Interessen. Die unausweichliche Folge: Die Qualität der Beziehung wird immer schlechter. Soll sie sich bessern, muss ein Paar erkennen, dass die Schuld für den Zustand der Beziehung in der Regel nicht beim anderen liegt. Vielmehr haben beide Partner Warnzeichen übersehen und sich zu wenig um die Beziehung gekümmert.

Um die Liebe muss man sich kümmern

In der Coronakrise war ein interessantes Phänomen zu beobachten. Neben dem enormen Stress, den Kinder, Jugendliche und Erwachsene in dieser Zeit bewältigen mussten, gab es auch eine positive Entwicklung. Paare, zwischen denen es vor dem Lockdown kriselte, fanden wieder zueinander. Wie ist das zu erklären? Ganz einfach: Es gab mehr Zeit und Möglichkeiten für Begegnungen. Gemeinsame Mahlzeiten, Spaziergänge, Spiele – alles, was sonst höchstens am Wochenende oder im Urlaub möglich war, bekam nun sehr viel mehr Raum. »Wir haben jetzt mehr Zeit füreinander, können mehr miteinander reden«, meinte eine Ehefrau. Ein Ehemann, der im Homeoffice arbeitet, erzählte, wie gut ihm die gemeinsamen Frühstücke und Mittagessen tun. »Ich freu mich richtig auf die Unterbrechung vom Homeoffice. Dann kann ich mit meiner Frau ohne Zeitdruck über alles reden.« Andere machten lange Wanderungen und genossen es, wie eine Frau sagte, »mal keine sozialen Verpflichtungen wahrnehmen zu müssen«. Die sonst so schnell verplanten Abende und Wochenenden standen nun dem Paar- und Familienleben zur Verfügung. Ein Paar, das vor dem Lockdown konkret über Trennung nachgedacht hatte und nun über das neue

Miteinander sehr erleichtert war, brachte es auf den Punkt:
»Der erzwungene Stillstand durch das Virus hat uns viel abverlangt; gleichzeitig aber haben wir in dieser Zeit gelernt, dass wir unsere Beziehung in der Vergangenheit haben verkümmern lassen. Wir waren zu unaufmerksam. Wir haben uns vom Alltag auffressen lassen. Das darf auf keinen Fall mehr geschehen.«

Die Pandemie hat so manchem Paar gezeigt, wo die Defizite in ihrer Partnerschaft liegen und was sie verändern müssen, damit die positiven Effekte des Lockdowns nicht im normalen Alltag verpuffen. Die wichtigste Erkenntnis ist wohl diese: Um die Liebe muss man sich kümmern! Eine gute, glückliche Beziehung ist nicht Schicksal. Es liegt durchaus in den Händen des Paares, ob und wie das gemeinsame Leben gelingt. Selbst wenn der Alltag voller Herausforderungen ist und der Stress zeitweise übermäßig wird: Das Scheitern der Liebe kann vermieden werden. Davon war auch der Psychoanalytiker Erich Fromm überzeugt. Wer bereit ist, die »Ursachen für dieses Scheitern herauszufinden und außerdem zu untersuchen, was ›lieben‹ eigentlich bedeutet«, befinde sich, so schreibt er in seinem Weltbestseller *Die Kunst des Liebens*, auf dem richtigen Weg.

Auch wenn dieser Weg oft beschwerlich ist, lohnt es sich für ein Paar, ihn zu gehen. Denn kaum etwas ist so wichtig für unsere psychische Stabilität wie eine gelingende Beziehung. Wir bekommen unsere Antriebskraft und Motivation vor allem

aus engen, vertrauensvollen Partnerschaften. Berufliche Herausforderungen oder materieller Erfolg sind wenig wert, wenn liebevolle zwischenmenschliche Kontakte fehlen. Die sogenannten Belohnungssysteme im Gehirn springen vor allem dann an, wenn wir Wertschätzung und Zuwendung erfahren. Sie schalten sich ab, wenn das nicht der Fall ist. Wir empfinden dann an unserem Tun wenig Freude, uns fehlt die Energie, und die Frage nach dem Sinn stellt sich immer unerbittlicher. Aus der positiven Bindung an die Partnerin, den Partner ziehen wir die Sicherheit, die wir fürs Leben brauchen. Angesichts dieser enormen Bedeutung, die eine gute Paarbeziehung für das seelische Gleichgewicht hat, kann der Einsatz für die Liebe gar nicht groß genug sein.

»Die Liebe ist so unproblematisch wie ein Fahrzeug. Problematisch sind nur die Lenker, die Fahrgäste und die Straße«, meinte Franz Kafka. Welches Wissen und welche Fähigkeiten die Lenker und Fahrgäste brauchen und in welchem Zustand die Straße sein sollte, damit die Liebe möglichst häufig unproblematisch ist – darüber informiert dieses Buch. Es ist keine simple Gebrauchsanweisung für das Liebesglück. Doch Paare, die akzeptieren, dass eine Beziehung nie »fertig« und das gemeinsame Leben immer wieder aufs Neue gestaltet werden muss, können in diesem Buch Wichtiges erfahren: über sich, das Leben zu zweit und die Liebe »an sich«. Sie lernen die Schwierigkeiten und Krisen kennen, die in einer Partnerschaft unvermeidlich auftauchen, bekommen aber auch

Lösungswege aufgezeigt, die es (fast) immer gibt. Dieses Wissen kann sie davor bewahren, in Stresssituation falsch abzubiegen.

Ladenburg, im Sommer 2021

»Die Verliebtheit stiehlt mir die Schau«

Ein Gespräch mit der Liebe

»Dies ist ein Buch über die Liebe.«

»Oh, über mich?«

»Ja, über dich, meine Liebe. Freust du dich?«

»Ach, über mich haben schon so viele Leute geschrieben. Mich interessiert das alles nicht mehr.«

»Warum bist du so negativ?«

»Ich bin nicht negativ, eher resigniert und traurig.«

»Aber weshalb denn? Du bist doch das Wichtigste für die Menschen. Ohne Liebe kann und will niemand leben, über dich werden dicke Romane geschrieben, du bist Hauptdarstellerin in unzähligen Filmen. Schlagertexte handeln fast nur von dir – von den vielen Gedichten, die sich um dich drehen, ganz zu schweigen. Du bist doch der größte Star! Was hast du denn für einen Grund, traurig zu sein?«

»Das ist es ja gerade: Ich bin berühmt, und jeder Mensch bemüht sich um mich. Aber fast alle haben eine völlig falsche Vorstellung von mir. Ja, es stimmt, ich werde besungen, und es werden Gedichte über mich verfasst. Sie nennen es Liebe, aber sie meinen nicht wirklich mich. Die wenigsten Menschen kennen mich. Ich bin ein Phantom, dem sie nachjagen.«

»Für ein Phantom weiß man aber ziemlich viel über dich. Ganze Wissenschaftlergenerationen haben sich mit der

Frage beschäftigt, wer du bist, woran man dich erkennt und was die Menschen von dir halten.«

»Und, was haben sie herausgefunden?«

»Eine ganze Menge. Man weiß zum Beispiel, dass das Sprichwort ›Gleich und gleich gesellt sich gern‹ durchaus zutrifft. Wir verlieben uns in einen Menschen, der uns ähnlich ist. Denn Ähnlichkeit ist ein Garant für die Stabilität der Beziehung. Wer einen Menschen heiratet, der aus ähnlichen Familienverhältnissen kommt und aus einer vergleichbaren Schicht, der über eine ähnlich ausgeprägte Intelligenz verfügt und sich auch körperlich nicht allzu sehr von einem unterscheidet, der führt eine stabilere und glücklichere Beziehung als jemand, der einen völlig gegensätzlichen Partner gewählt hat.«

»Ist das alles, mehr weiß man nicht?«

»Nun sei doch nicht so ungeduldig! Natürlich weiß man noch mehr über dich. Es hat sich nur so viel Wissen angesammelt, dass ich nicht weiß, was ich dir zuerst erzählen soll. Vielleicht das: Man weiß zum Beispiel, dass du viele Gesichter haben kannst. Genauer gesagt: sechs.«

»Sechs?«

»Ja, sechs. Soll ich sie dir beschreiben?«

»Klar. Das interessiert mich!«

»Also gut. Man hat festgestellt, dass du dich auf ganz unterschiedliche Weise zeigst und äußerst, und man hat für jede dieser Formen einen Namen gefunden. So

spricht man von *Eros*, wenn ein Mensch vor allem romantische, sexuelle und sinnliche Gefühle für einen anderen hegt. Bei *Ludus* dagegen ist der spielerische Aspekt im Vordergrund. Sind zwei Menschen eher Kameraden füreinander, die sich weniger leidenschaftlich als freundschaftlich lieben, nennen Wissenschaftler das *Storge*. Handelt es sich dagegen um eine verzweifelte Form von Liebe, bei der eine Person die andere mehr liebt, eifersüchtig und besitzergreifend ist, dann spricht man von *Mania*. *Pragma* heißt du, wenn der Partner ganz pragmatisch und realistisch danach ausgewählt wird, ob er passt. *Agape* schließlich ist die selbstlose Liebe, in der die Partner vor allem das Glück des anderen im Auge haben und für dessen Wohlbefinden alles tun. In zahlreichen Untersuchungen hat man getestet, welche Liebesform vor allem bei Männern und welche bei Frauen anzutreffen ist. So hat man beispielsweise in einer Studie herausgefunden, dass Männer häufiger spielerisch und erotisch lieben, während bei Frauen etwas mehr die besitzergreifende, die kameradschaftliche und die pragmatische Liebe vorherrscht.«

»Puh, mir schwirrt der Kopf! Wenn das alles stimmt, dann bin ich ja eine mehrfach gespaltene Persönlichkeit! Aber: Was habt ihr jetzt davon, dass ihr meine vielen Gesichter kennt?«

»Mmh ... nun ja ..., dass Menschen unterschiedliche Liebesmotive haben und unterschiedlich stark lieben.«

»Tolle Erkenntnis. Hilft das den Liebenden wirklich weiter? Ich sage dir, keine dieser vielen klugen Untersuchungen hat mein Wesen wirklich erfasst.«

»Warum nicht?«

»Ich will mit einer Gegenfrage antworten: Wie würdest du mich beschreiben? Was ist für dich Liebe?«

»Gar nicht so einfach ... Ich würde sagen, Liebe ist, wenn man bei einem Menschen spürt: ›Der ist der Richtige.« Wenn man sich körperlich stark zu ihm hingezogen fühlt, wenn man vor Sehnsucht fast umkommt, wenn er nicht da ist, wenn man sein Leben mit ihm teilen will, wenn das Leben plötzlich leicht und lebenswert wird, wenn man mit ihm über alles reden kann, wenn man sich sicher und geborgen fühlt, wenn man mit ihm weinen und lachen kann.«

»Diese Antwort habe ich erwartet. So werde ich meistens beschrieben.«

»Und? Stimmt daran etwas nicht?«

**»Ich werde ständig mit der
Verliebtheit verwechselt!«**

»Natürlich hat das, was du beschreibst, schon mit mir zu tun. Aber nur mit einem ganz kleinen Teil von mir. Was du Liebe nennst – und nicht nur du, sondern die meisten Menschen –, das ist Verliebtheit. Ich werde ständig mit der Verliebtheit verwechselt.«

»Verliebtheit, Liebe, wo ist da der Unterschied?«

»Ich bitte dich! Verliebtheit ist etwas völlig anderes. Gut, ich gebe zu, sie ist die Vorbedingung, damit ich entstehen kann. Mehr aber nicht. Ihr hebt die Verliebtheit aufs Podest, verehrt sie und macht euch um mich gar keine Gedanken mehr. Das, was ihr in den Schlagern und Hollywoodfilmen als Liebe verkauft, ist in Wirklichkeit die Verliebtheit. Sie stiehlt mir schon lange die Schau.«

»Du bist ja richtig wütend!«

»Ich bin ärgerlich, aber nicht meinetwegen. Mich ärgert, dass ihr dieses Spiel nicht durchschaut oder nicht durchschauen wollt. Die meisten Menschen glauben, dass die Gefühle der Verliebtheit am Anfang einer Beziehung schon alles sind. Die Schmetterlinge im Bauch, das Gefühl von Geborgenheit und Einssein, sich endlich vollkommen verstanden fühlen, nicht mehr alleine sein – all das ist wunderbar, ich geb's ja zu. Verliebte fühlen sich rundum glücklich, sie möchten die Welt umarmen. Manchmal müssen zwei Verliebte noch Hindernisse überwinden – ein Partner ist gebunden und muss sich erst trennen, die

Eltern sind dagegen, räumliche Entfernung verhindert regelmäßige Treffen. All das vergrößert die Sehnsucht und damit auch das Verliebtsein. Kommen sie dann endlich zusammen, glauben sie, dass das Hochgefühl endlos anhält. Doch die anfängliche Erregung, die intime Nähe, das hundertprozentige Glück – all das bekommt recht bald einen Dämpfer. Der Alltag mit mir findet nicht im siebten Himmel und auch nicht auf einer rosaroten Wolke statt. Das ist völlig normal, niemand kann immer nur verliebt sein, da würde man ja verrückt. Doch ihr Menschen glaubt genau das Gegenteil: Ihr haltet es für unnormale, wenn in eurer Beziehung Probleme auftauchen, Distanz entsteht und die Schmetterlinge immer lahmer mit ihren Flügeln schlagen. Und dann strengt ihr euch noch mehr an, klammert euch aneinander, fragt euch, was ihr falsch macht, und driftet auf Dauer immer mehr auseinander. Dann seid ihr enttäuscht von mir, der Liebe, obwohl ihr noch gar nicht richtig geliebt habt. Ihr seid nicht mehr glücklich mit dem Mann oder der Frau an eurer Seite. Ihr langweilt euch miteinander, beklagt, dass ihr keine rechte Lust mehr aufeinander habt oder dass euch der andere nicht mehr versteht. Und dann macht ihr euch auf die Suche nach einem neuen Partner, in der Hoffnung, dass der euch glücklicher macht. Das ist ein Irrtum. Verliebtheit kann anfänglich enorme Glücksgefühle vermitteln, von

Dauer sind diese niemals. Sie müssen unbedingt anderen, tieferen Gefühlen weichen, sonst hat ein Paar keine Chance. Wenn ihr mich wieder und immer wieder mit der Verliebtheit verwechselt, dann zahlt ihr dafür einen hohen Preis.«

»Das klingt ja richtig bedrohlich! Was meinst du damit?«

»Schau dir doch heutige Beziehungen an! Sind Paare miteinander langfristig glücklich? Ganz und gar nicht.

›Bis dass der Tod euch scheidet‹, dass ich nicht lache! Im Jahr 2019 wurden in Deutschland 35,8 Prozent der Ehen geschieden. Wie viel Paare sich trennen, die ohne Trauschein zusammenlebten, weiß ich nicht. Ich vermute: Die Dunkelziffer ist ziemlich hoch. Das ist doch traurig! Ihr habt keinen Lebenspartner mehr, sondern nur noch Lebensabschnittspartner. Ihr trennt euch, sucht euch einen anderen Partner, eine andere Partnerin, und jedes Mal nennt ihr es wieder Liebe.«

»Nun bist du aber unfair! Die Zeiten haben sich eben geändert. Wir müssen heute nicht mehr in einer Beziehung bleiben, wenn wir nicht glücklich sind. Anders als früher wird niemand mehr geächtet, wenn er allein lebt oder sich scheiden lässt. Das ist doch ein Fortschritt. Wir sind selbstbestimmter und freier als frühere Generationen.«

»Es ist nicht meine Aufgabe, euch glücklich zu machen.«

»Das weiß ich auch. Ich lebe ja nicht hinter dem Mond. Darum geht es auch gar nicht. Ich sage nicht, dass ein Paar auf Gedeih und Verderb zusammenbleiben muss. Ich sage nur: Wenn Paare wüssten, wer ich wirklich bin und was es wirklich bedeutet, sich zu lieben, wenn sie mich nicht mit der Verliebtheit verwechseln würden, dann müssten sich viele gar nicht trennen.«

»Steile These! Du meinst, Beziehungen scheitern, weil wir zu wenig über dich wissen?«

»Genau! Ich gebe dir ein Beispiel. Du sagtest gerade:

›Niemand muss mehr in einer Beziehung bleiben, wenn er nicht glücklich ist!‹ Wer sagt denn, dass Liebe immer und auf Dauer glücklich machen muss? Gerade in diesem Punkt fühle ich mich ganz besonders missverstanden und ehrlich gesagt auch überfordert. Ich kann Paare nicht glücklich machen. Ich kann höchstens zu ihrem Glück beitragen. Ihr aber, ihr macht mich allein verantwortlich dafür, wenn es euch in einer Beziehung nicht gut geht. ›Wir lieben uns eben nicht mehr‹, ›Wir haben uns auseinandergelebt‹, heißt es dann. Ich kann's nicht mehr hören!«

»Nun reg dich doch nicht so auf. Du erschreckst mich. Was soll das Gerede, dass du uns nicht glücklich machen kannst? Wenn nicht du, was und wer kann uns dann glücklich machen?«

»Ihr könnt, wenn ihr wollt, das Beste aus mir machen. Ihr könnt mich aber auch zugrunde wirtschaften. Auf jeden Fall gilt: Es ist nicht meine Aufgabe, euch glücklich zu machen. Das müsst ihr schon selbst tun. Zwei Menschen werden nur dann ein zufriedenes, glückliches Leben miteinander leben, wenn jeder und jede Einzelne für sich glücklich ist und wenn beide etwas dafür tun, dass die Beziehung glücklich wird. Eine Partnerschaft ist keine Therapie und auch kein Ersatz für ungelebtes oder unerfülltes Leben. Insofern ist die Erwartung, Liebe müsse auf Dauer glücklich machen, viel zu hoch gegriffen. Ich sage nicht, dass zwei Menschen, die sich lieben, nicht miteinander glücklich sein können. Natürlich können sie das. Aber wenn ihnen das gelingt, dann geschieht das nicht, weil *ich* es bewirkt habe. Wenn zwei Menschen wirklich auf Dauer glücklich sind, dann nur, weil sie es sich selbst erarbeitet haben, und weil es ihnen gelungen ist, die anfängliche Verliebtheit in wirkliche Liebe zu verwandeln.«

»Das heißt, mit dir, der Liebe, werden wir erst belohnt, wenn wir uns um dich bemüht haben?«

»Richtig. Ihr müsst mich wollen und euch um mich bemühen. Von selbst klopfe ich nicht an eure Tür, und ohne euer Zutun bleibe ich nicht bei euch.«

»Und wie geht das? Wie willst du umworben werden?«

»Ich will dir gerne sagen, was ich von zwei Menschen erwarte, die von sich behaupten, dass sie sich lieben. Meine wichtigste Forderung lautet: Nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, wenn es schwierig wird! Denn es wird schwierig. Das ist unausweichlich. Ich habe noch keine zwei Menschen gesehen, die sich lieben und keine Schwierigkeiten miteinander gehabt haben.«

»Muss es denn immer schwierig werden? Das ist ja deprimierend.«

»Natürlich muss es schwierig werden. Aber die Schwierigkeiten sind nicht das Problem. Das Problem entsteht erst, wenn ein Paar glaubt, es dürfe kein Problem geben, weil man sich liebt.«

»Probleme sind unausweichlich?«

»Ja, ohne Ausnahme. Kein Paar bleibt davon verschont. Und das ist doch nicht weiter verwunderlich: Wenn zwei Menschen sich ineinander verlieben, dann treffen zwei Fremde aufeinander. Natürlich glauben sie, sie hätten das große Los gezogen und müssten weiter nichts dafür tun. Aber so funktioniert das nicht. Denn diese zwei Fremden, die sich so ungeheuer anziehend finden, sind zwei Personen mit unterschiedlichen Erfahrungen, unterschiedlichen Denkweisen, unterschiedlichen Bedürfnissen, unterschiedlichen Ängsten. Sie kommen aus unterschiedlichen Elternhäusern, sind

unterschiedlich erzogen worden und so weiter und so weiter.«

»Aber sie haben sich doch ineinander verliebt, weil sie trotz all dieser Unterschiede Gemeinsamkeiten haben!«

»Sicher, aber die Gemeinsamkeiten decken nur einen kleinen Bereich ab. Die Unterschiede sind größer. Früher oder später merken das die Liebenden. Und dann haben sie ein Problem. Das ist unausweichlich. Ganz zu schweigen von den Problemen des Alltags, die sie noch zusätzlich meistern müssen. Sie müssen sich auseinandersetzen mit Fragen wie: Kinder oder keine? Wenn ja, wie verteilen wir dann die Aufgaben? Was passiert, wenn ein Partner in einer anderen Stadt Arbeit findet? Wie gehen wir mit den Eltern um? Welchen Stellenwert haben Freunde? Wie gelingt eine befriedigende Sexualität? Du siehst: Sich zu lieben ist nicht einfach.«

»Das klingt ziemlich ernüchternd.«

»Aber warum denn? Wenn zwei es ernst miteinander meinen, dann gelingt ihnen die Liebe. Denn dann entdecken sie das wunderbare Leben jenseits der Verliebtheit.«

»Und dieses Leben ist dann das reine Paradies?«

»Nun wirst du zynisch. Ich glaube, du hast mich gut verstanden. Wie überhaupt die meisten Menschen wissen oder zumindest ahnen, dass ein Leben zu zweit

eine große, niemals wirklich beendete Aufgabe ist. Je früher und je bereitwilliger man sich aber dieser Aufgabe stellt, umso besser kann die Partnerschaft sich entwickeln.«

»Du hast recht. Ich habe dich verstanden. Machen wir uns an die Arbeit. Ich danke dir für dieses Gespräch.«