



Uwe Sonnenschein

# Komm' näher - geh' weg

Ambivalente Liebesbeziehungen  
aus astrologischer Sicht



## **Danksagung**

Die Arbeit an diesem Buch wurde nicht nur von mir als Autor geleistet, sondern es hatte viele Mitstreiter im Hintergrund. Mein Dank gebührt dafür zunächst meiner Partnerin Laura für ihre kritische und gleichzeitig unterstützende Begleitung sowie ihre Rückmeldungen aus der weiblichen Perspektive. Von Gerhard durfte ich Anregungen aus Sicht des Therapeuten erhalten und konnte durch ihn so manche Formulierung klarer und eindeutiger formulieren.

Wenn ich sie hier auch nicht namentlich nennen darf, danke ich doch ebenso all meinen Klienten, die mir vertrauensvoll Einblick in ihr Leben und ihre Gefühle gegeben und damit mitgeholfen haben, dass dieses Buch plastisch und lebensnah geriet.

# Inhaltsverzeichnis

## **TEIL I - Mann und Frau - ein unversöhnliches Gegensatzpaar?**

Alle anderen sind glücklich zu zweit

Ich hab' da jemanden, aber

Angst vor Nähe und Intimität

Polaritäten

Beziehungsambivalenz

Macht-Ohnmacht

Vom Mädchen zur Frau

Vom Jungen zum Mann

Sind Männer vom Mars und Frauen von der Venus?

Paradoxe Kommunikation

Eifersucht und Liebe

Ideale Liebesbeziehungen

## **TEIL II - Das Partnersuchbild aus astrologischer Sicht**

Was ist von einem astrologischen  
Partnerschaftsvergleich zu erwarten?

Unverzichtbar: die Grunddeutung

Single, Paar oder Familie?

Ich und Du

Kreuze und Elemente

Animus und Anima

Häuser und Partnerschaft

Planeten und Partnerschaft

Polaritäten im persönlichen Horoskop  
Macht und Ohnmacht im Geburtshoroskop

Das Partnersuchbild

Beispieldeutung Einzelhoroskope

Birgit: Horoskopüberblick und Partnerbild

Frank: Horoskopüberblick und Partnerbild

Vergleich der Partnersuchbilder

### **TEIL III - Der astrologische Partnervergleich**

Das Zusammenspiel der Wesenskräfte

Synastrische Aspektbilddeutung

Die Interaktionsaspekte im Einzelnen

Sonne und Sonne

Sonne und Mond

Sonne und Merkur

Sonne und Venus

Sonne und Mars

Sonne und Jupiter

Sonne und Saturn

Sonne und kollektive Planeten

Mond und Mond

Mond und Merkur

Mond und Venus

Mond und Mars

Mond und Jupiter

Mond und Saturn

Mond und kollektive Planeten

Merkur und Merkur

Merkur und Venus

Merkur und Mars

Merkur und Jupiter  
Merkur und Saturn  
Merkur und kollektive Planeten  
Venus und Venus  
Venus und Mars  
Venus und Jupiter  
Venus und Saturn  
Venus und kollektive Planeten  
Mars und Mars  
Mars und Jupiter  
Mars und Saturn  
Mars und kollektive Planeten  
Jupiter und Jupiter  
Jupiter und Saturn  
Jupiter und kollektive Planeten  
Saturn und Saturn  
Saturn und kollektive Planeten  
Die kollektiven Planeten untereinander  
Kombination der Interaktionsaspekte

Der Vergleich der Häuserbeziehungen

Planeten im 1. Haus des Partners  
Planeten im 2. Haus des Partners  
Planeten im 3. Haus des Partners  
Planeten im 4. Haus des Partners  
Planeten im 5. Haus des Partners  
Planeten im 6. Haus des Partners  
Planeten im 7. Haus des Partners  
Planeten im 8. Haus des Partners  
Planeten im 9. Haus des Partners

Planeten im 10. Haus des Partners

Planeten im 11. Haus des Partners

Planeten im 12. Haus des Partners

Zusammenfassung des Synastrievergleichs

Karmische Beziehungen?

Kennen wir uns nicht?

Sonne des einen am Mondknoten des  
anderen

Mond des einen am Mondknoten des  
anderen

Merkur des einen am Mondknoten des  
anderen

Venus des einen am Mondknoten des  
anderen

Mars des einen am Mondknoten des  
anderen

Jupiter des einen am Mondknoten des  
anderen

Saturn des einen am Mondknoten des  
anderen

Uranus des einen am Mondknoten des  
anderen

Neptun des einen am Mondknoten des  
anderen

Pluto des einen am Mondknoten des  
anderen

Mondknoten des einen am Mondknoten des  
anderen

Mondknoten des einen in den Häusern des  
anderen

Gibt es schicksalhafte Beziehungen?

Macht und Ambivalenz in der Synastrie

Beispieldeutung Synastrie

Zeitqualität, Combin und Komposit

Beispieldeutung Combin

Schlusswort

## **ANHANG**

Anmerkungen

Literaturverzeichnis

Psychologie, Philosophie, Partnerschaft, Männer  
und Frauen allgemein:

Astrologie und Partnerschaftsastrologie:

Über den Autor

## **Oshun und Chango**

*Oshun war in ihrer Jugend das atemberaubendste, lieblichste und schönste Mädchen der ganzen Gegend. Sie hatte eine Vielzahl an Verehrern, die sie mit Geschenken überhäuften, doch Oshun ließ sie immer mit einem koketten Hüftschwung stehen und wies sie ab. Erst Orunmila gelang es mit Hilfe seines trickreichen Freundes Elegua, sie für sich zu gewinnen und zu heiraten.*

*Eine Zeit lang waren Oshun und Orunmila glücklich miteinander. Die Männer machten Oshun weiterhin den Hof, denn nach wie vor kokettierte sie gerne. Oshun ließ sich jedoch auf keinen anderen Mann ein, denn sie war jetzt eine verheiratete Frau.*

*Eines Tages jedoch erblickte sie bei einem Fest einen Trommler, der wunderbare und aufwühlende Rhythmen aus seinem Instrument zauberte. Oshun war vom ersten Moment an fasziniert und dachte:*

*„Ihn will ich haben, und keinen anderen.“*

*Der Trommler war niemand anders als Chango, der Gott der Trommler, der Männlichkeit und des Feuers. Changos Freunde machten ihn auf die wunderschöne Oshun aufmerksam, wie sie mit ihm flirtete und forderten ihn dazu auf, Liebe mit ihr zu machen. Chango hatte dies schon bemerkt, ging aber nicht darauf ein, da er ohnehin schon genug Ärger durch seine vielen Frauengeschichten hatte. So wies Chango Oshun zunächst einmal ab.*



*Doch wer kann schon der Grazie, der Schönheit und der Verführung Oshuns widerstehen? Der große Eroberer und Frauenheld Chango konnte es auf Dauer nicht. So fing auch er an, sich für sie zu interessieren. Doch je heißer Chango wurde, desto kühler wurde Oshun zu ihm. Sie wollte ihm eine Lektion erteilen dafür, dass er sie zu Anfang abgewiesen hatte.*

*Chango wurde immer unruhiger und bedrängte Oshun schließlich mit der Drohung:*

*„Wenn Du mir Deine Liebe nicht schenkst, ziehe ich in den Krieg und kehre niemals wieder.“*

*Das brachte Oshuns Herz zum Schmelzen und sie bat ihn, nicht zu gehen und versprach, ihn für immer zu lieben.*

*„Für immer?“ fragte Chango und Oshun bejahte. Sie verließ Orunmilas Haus noch am selben Tag, um nun mit Chango zu leben ...*

Ein Apataki der Santeria-Religion aus Kuba  
(afrikanischen Wurzeln entstammende, mündlich  
überlieferte mythologische Geschichte)

# VORWORT

„Warum dieses Buch“ hatte ich 2008 bei der Erstauflage dieses Buches an dieser Stelle gefragt. Gibt es nicht schon genug Bücher über Liebesbeziehungen und Partnerschaftsastrologie? Die Antwort ist jetzt im Jahr 2016 fast dieselbe geblieben.

Wenn ich an meine eigene Praxis als Berufsastrologe denke, muss ich antworten: offensichtlich nicht! Denn die astrologische Beratung zu Fragen der Partnerschaft gehört mit zu den am häufigsten nachgefragten Themen mit den größten Unklarheiten und Verwirrungen. Sicher, inzwischen sind auch die zum Teil fatalen und destruktiven Verhältnisse an vielen Arbeitsplätzen immer häufiger Thema astrologischer Beratungen und Coachings. Doch dazu habe ich inzwischen ein gesondertes Buch veröffentlicht (Der Arbeitsplatz der Zukunft).

Liebesbeziehungen gehören mit zu unseren wichtigsten Lebensinhalten und sind Anlass für Freude und Frust, Stabilität und Lebensunsicherheit, Depression und Enthusiasmus, Aufbruch- und Weltuntergangsstimmung, Hemmung und Antriebskraft und, und, und ...

Diese Aufzählung von Gegensatzpaaren wird durch einen Ausspruch aus dem Volksmund auf die Spitze getrieben: „Liebe und Hass liegen nahe beieinander“.

Und damit sind wir beim Thema und dem Grund für dieses Buch. Es geht um die in den meisten Liebesbeziehungen mehr oder weniger vorhandene Gegensätzlichkeit der Gefühle, die einmal stärker, ein anderes Mal schwächer spürbar wird. Dies gilt im Übrigen auch für Singles, denn jene tragen diese Polarität wie auch die Einzelpersonen eines Paares in sich selbst.

Viele – durchaus hilfreiche – Bücher geben vor allem gute Ratschläge für das Gelingen einer Beziehung oder beschreiben astrologische Konstellationen, die eher förderlich oder schwierig für eine Liebesverbindung sind. Auch auf diese Themen wird in diesem Buch der Vollständigkeit halber eingegangen.

Das Hauptanliegen jedoch ist, den Gefühlen des Hin- und Hergerissen-seins auf den Grund zu gehen, die für so viele kleine und große Dramen im (Liebes-)Leben sorgen. Besonders schwierig an diesem Sachverhalt ist, dass es sich oft ohne Entwicklungsfortschritte der Beteiligten immer wiederholt. So können sich Verhaltensmuster eingraben, die dann auf unbestimmte Zeit beibehalten werden und für viel Leid sorgen.

Das Verstehen der Mechanismen, die hier greifen, kann eine große Hilfe zum Durchbrechen dieser Muster liefern und dazu beitragen, ein erfülltes Beziehungsleben zu führen. Dies gilt nicht nur für Paare, sondern auch für Singles, denn die Fähigkeit des allein-sein-könnens ist eine Voraussetzung für echte Gemeinsamkeit.

Deshalb beschäftigt sich der [erste Teil](#) des Buches mit den Gründen und Ursachen dieser Liebesambivalenz ohne zunächst auf astrologische Entsprechungen einzugehen. Für den [ersten Teil](#) des Buches sind also keine astrologischen Vorkenntnisse erforderlich.

Wie man mit Hilfe der Astrologie diese Themen wiederfindet und ein astrologisches Partnersuchbild erarbeitet, wird im [zweiten Teil](#) behandelt. Ab hier kommen die „astrologisch Vorgebildeten“ auf Ihre Kosten. Wessen Astrologiekenntnisse nicht sehr umfangreich sind, sollte sich von komplexen Analysemethoden wie dem Animus-/Animaprofil nicht abschrecken lassen und weiterlesen, denn später werden auch konkrete Deutungstexte zu wichtigen Konstellationen aufgeführt und ein Beispielhoroskop ausführlich gedeutet.

Im **dritten Teil** schließlich wird eine praktische Vorgehensweise für den astrologischen Partnerschaftsvergleich vorgeschlagen. Dort finden sich auch astrologisch relevante Konstellationen zum Nachschlagen für die praktische Deutungsarbeit.

Damit ist dieses Buch einerseits für den astrologischen Laien oder Interessierten geeignet, da es die Ambivalenz in Liebesbeziehungen allgemeinverständlich beschreibt. Andererseits erhält auch der astrologisch Vorgebildete oder der Berufsastrologe umfassende Vorschläge und Anregungen für den Umgang mit diesem oft schwierigen Thema.

Ich wünsche allen Lesern eine angenehme und vor allem erhellende Lektüre, und dass dieses Buch dazu beitragen kann, die oft quälenden „Komm‘ näher – geh‘ weg“ – Spiele von Liebespaaren zu mildern und zu entschärfen.

Uwe Sonnenschein im Dezember 2016

## **TEIL I:**

---

# **Mann und Frau - ein unversöhnliches Gegensatzpaar?**

## **Alle anderen sind glücklich zu zweit**

Besonders in Situationen, in denen man sich alleine, verlassen und nicht gesehen fühlt, hat man den Eindruck, dass es „allen anderen“ besser geht.

Lebt man in einer Partnerschaft oder ist verheiratet, so ist es scheinbar vor allem die eigene Beziehung, die besonders schwierig ist. Eigentlich würde man sich ja am liebsten trennen, aber man kann ja nicht wegen der Kinder, des Hauses oder der Schulden.

Dies sind alles verständliche und einleuchtende Argumente. Aber ist dies der wirkliche Grund? Oder hat man nicht vielmehr Angst davor, dann ganz alleine zu sein? Ist einem das vertraute Leid nicht einfach nur lieber, weil man es wenigstens kennt? Denn ein Neuanfang würde bedeuten, in unbekanntes Land vorzustoßen. Ist es dort eventuell noch schwieriger? Wird man möglicherweise noch unglücklicher? Bietet einem die zwar unbefriedigende Beziehung nicht wenigstens noch so etwas wie Sicherheit und eine einigermaßen kalkulierbare Zukunft?

Nicht, dass hier ein falscher Eindruck entsteht. Die obige Beschreibung soll keine Aufforderung sein, in schwierigen Beziehungszeiten einfach die Trennung zu suchen, denn in vielen Fällen würde dasselbe Problem wenig später wieder auftauchen.

Vielmehr geht es hier um die Beschreibung quälender Gefühle, welche die meisten Menschen früher oder später im Leben in stärkerer oder schwächerer Form erlebt haben oder erleben werden. Es geht darum, diese Gefühle ernst zu nehmen und sie sich genau anzuschauen. Und dann: daraus zu lernen!

Manchmal steht am Ende des Lernprozesses auch eine Trennung. Diese wird sich dann aber anders anfühlen. Erfüllt von Klarheit ist innerlich Altes gestorben und man hat erkannt, dass man von nun an wieder seinen eigenen Weg gehen und Neues wagen muss. Der Lernschritt kann ein Paar aber auch wieder zusammenführen. Bewältigte Schwierigkeiten lassen eine Beziehung meist wachsen und festigen diese.

Belastende Gefühle des Alleinseins gibt es in Krisenzeiten also auch innerhalb von Partnerschaften und nicht nur bei Singles. Bei Alleinlebenden ist dies nur scheinbar häufiger. „Ich finde einfach niemanden der zu mir passt“ oder „die Guten sind schon vergeben“ oder „ich fühle mich wie aussätzig“ oder „ich verliebe mich immer in die Falschen, die Gebundenen, diejenigen, die Angst vor Nähe haben“ sind oft gehörte Beschreibungen. Da wird das Wochenende und der Sonntag zum „Spießrutenlaufen“ zwischen „verliebten Paaren“ und „glücklichen Familien mit Kindern“. „Alle anderen haben jemanden, nur ich nicht“ ist Ausdruck des quälenden Gefühls des „allein-seins“, des „übriggeblieben-seins“, des „keiner-will-mich“.

Sicher gibt es eine ganze Reihe von glücklichen Singles, die ganz bewusst so leben und für die diese Entscheidung im Moment oder grundsätzlich die richtige ist. Diese werden sich jedoch nicht das vorliegende Buch gekauft haben.

Die zuvor genannten Gedanken und Gefühle mögen etwas dramatisch klingen. Dennoch sind sie häufiger Realität, als man glauben mag und viele Tränen werden hinter verschlossenen Türen vergossen oder mit Statussymbolen oder anderen Vermeidungsstrategien verdrängt.

Bevor wir uns mit diesen Gefühlen näher beschäftigen, wollen wir uns zunächst einmal die „nackten Zahlen“ anschauen.

Das statistische Bundesamt gibt für Deutschland zwischen 1950 und 2003 einen Anstieg der Scheidungsrate von etwa 30% auf 38% an. In jüngster Zeit sind wieder etwas weniger

Ehen geschieden worden, was jedoch auch auf die bestehende Gesetzeslage, die Lebenserwartung und wirtschaftliche Faktoren zurückführen lässt. Ebenfalls erwähnt das statistische Bundesamt, dass Ehen in schwierigen Zeiten häufiger halten.

Im Mikrozensus<sup>1</sup> 2005 gibt das statistische Bundesamt an, dass in immer mehr Haushalten immer weniger Personen leben (2005 im Durchschnitt 2,11 Personen pro Haushalt). Der Anteil der Einpersonenhaushalte an allen 39,2 Millionen Haushalten in Deutschland lag im Jahr 2005 bei 38%. Zweipersonenhaushalte hatten einen Anteil von 34% und Haushalte mit drei und mehr Personen gab es 28%. Der Anteil an Einpersonenhaushalten nimmt mit der Größe des Wohnortes zu. In Großstädten mit über 500000 Einwohnern bspw. liegt der Anteil der Einpersonenhaushalte bei 48%.

Damit ist der Einpersonenhaushalt das in Deutschland am stärksten vertretene Modell.

Schaut man sich die Beziehungsformen der Menschen genauer an, relativiert sich das Bild nur wenig. Etwa die Hälfte (53%) der deutschen Bevölkerung lebt als Familie zusammen. Gemeint sind damit Eltern, nicht eheliche Lebensgemeinschaften und Alleinerziehende, die mit Kindern zusammen wohnen, die noch keinen eigenen Lebenspartner und noch keine eigenen Kinder haben. Rund ein Viertel (28%) lebt in Zweierbeziehungen und etwa 19% zählen zu den Alleinstehenden.

Zählt man die in Familien lebenden erwachsenen Kinder und die Alleinerziehenden zu den Alleinstehenden hinzu, ergibt sich ungefähr eine Drittelung: Die Lebensformen als Singles, kinderlose Paare und Familien mit Kindern sind in Deutschland jeweils ungefähr gleich stark vertreten.

Schaut man sich unsere gesellschaftliche Realität also einmal ganz nüchtern an, kann man feststellen, dass bei weitem nicht „alle anderen“ glückliche Paare und Familien sind.



Zum einen sind die Singles mit rund einem Drittel Bevölkerungsanteil genauso stark vertreten, wie die beiden anderen Lebensentwürfe.

Zum anderen lässt sich anhand einer Statistik wohl nur schwer zeigen, wer in seiner Lebensform „glücklich“ ist. Die starke Präsenz des Partnerschaftsthemas in allen Bereichen der Öffentlichkeit lassen darauf schließen, dass die überwiegende Mehrheit nicht zufrieden ist mit ihrem Beziehungsleben.

Vergleichen wir damit die Präsenz des Themas Gesundheit, ist diese erheblich weniger vertreten. Man nimmt die eigene Gesundheit nämlich oft erst dann wichtig, wenn sie verlorengegangen ist. Der oben bereits zitierte Mikrozensus sagt für 2005 dazu aus, dass etwa 13% der Bundesbevölkerung angeben, krank zu sein.

Realistisch betrachtet scheint also nur eine Minderheit eine glückliche und erfüllende Paarbeziehung zu führen. Wem dies vergönnt ist, der gehört damit zu einer privilegierten Gruppe von Menschen und sollte dies in Dankbarkeit würdigen.

Den vielen anderen nützt dies jedoch zunächst einmal noch nichts. Trotz der dargestellten nüchternen Realität bleiben die oft quälenden Gefühle des allein- oder ungeliebt-seins. Dieser erste Schritt zur Wahrnehmung des ungeschminkten Lebens im hier und jetzt ist jedoch gleichzeitig ein erster Schritt zum Verstehen. Auf das Verstehen folgt Selbsterkenntnis und darauf wiederum Selbstbewusstsein. Das ist zwar nicht der Stoff, aus dem Träume wahr werden, aber er lehrt uns, das alltägliche Leben zu begrüßen und lieben zu lernen. Und damit erfüllen wir die Voraussetzung, unser Glück im hier und jetzt zu finden und nicht länger auf später zu verschieben.

## **Ich hab' da jemanden, aber ...**

Eine Beratungssituation wie ungezählte andere: eine Klientin erzählt, sie habe da jemanden, einen Freund oder Partner, der eigentlich super zu ihr passe. Er hat dies und das, was sie sich schon immer gewünscht hat und er liebe sie auch, so wie sie ihn liebe. Die ganze Sache hat nur einen kleinen Schönheitsfehler. Er lebt „noch“ in einer Beziehung oder Ehe, die aber bereits lange „total kaputt“ ist. Zwischen den Eheleuten ist nichts mehr und eigentlich könne sie gar nicht verstehen, warum er sich nicht endlich trennt.

Manchmal wird die Entschuldigung für den „noch gebundenen“ Partner gleich mitgeliefert. Er ist „nur noch“ mit ihr zusammen wegen der Kinder, wegen des Hauses oder weil sie ihn „erpresst“.

Bei manchen Klienten folgt dann an den Astrologen die Frage, ob und wann er sich denn endlich trennen wird. Die ernüchternde Antwort eines seriösen Berufsastrologen muss dann lauten: „Die Astrologie kann leider keine konkreten Ereignisse in der Zukunft vorhersagen“. Der Wunsch nach diesem Vorauswissen ist zwar menschlich verständlich, fachlich aber nicht möglich (vgl. Thesenpapier astrologischer Vereinigungen<sup>2</sup>) und zudem für den Wunsch nach partnerschaftlicher Erfüllung in keiner Weise hilfreich.

Wenn wir Pech haben, winkt die Klientin enttäuscht ab und hält uns für einen schlechten Berater („die im Fernsehen können das doch“). Dies wird den Fachmann oder die Fachfrau nicht aus der Bahn werfen, wissen wir doch, dass wir unser Handwerk verstehen. Vielen Menschen wird es heute einfach schwer gemacht, den Unterschied zwischen einer Unterhaltungsshow und der fachlich fundierten

Lebenshilfe Astrologie zu erkennen (vgl. dazu „Ratgeber Astrologie“<sup>3</sup>).

Lässt sich die oben beschriebene Klientin dagegen tiefer auf ihre Lebenssituation ein, kann sie ihre Situation jetzt entscheidend ändern.

Wie könnte dies aussehen?

Von Sonderfällen abgesehen könnte die Regel Nummer eins lauten: gebundene Männer sind eben gebunden und nicht frei. Für Frauen (oder für gleichgeschlechtliche Beziehungen) gilt analog natürlich dasselbe. Der Einfachheit halber bleiben wir aber bei unserem Beispiel.

Gründe, warum sich ein Mann eine Geliebte sucht, gibt es viele. Nicht selten kommt es zu starken Veränderungen in einer Paarbeziehung, wenn die geliebte Gefährtin zur Mutter wird und für diese die Kinder nun im Vordergrund stehen. Dann sucht sich der Mann manchmal eine neue Liebesgespielin. Oder der Alltag beansprucht das Paar so stark, dass für zarte Gefühle wenig Raum bleibt und irgendwann sind diese dann verschwunden. Manchmal wird aus Liebe Gewohnheit. Ein anderes Mal wird vielleicht mit einer Ehe lediglich versucht, einem gesellschaftlichen Modell zu genügen, ohne das es die Partner erfüllt. Einige Paare wollen als Team materiellen Wohlstand erreichen, was oft aber innerliche Leere zurückbleiben lässt. Oft kommt es zu ungleichzeitigen persönlichen Entwicklungen der Partner und der andere fühlt sich ausgeschlossen und vernachlässigt.

Gründe gibt es genug. In vielen Beratungen habe ich festgestellt, dass in der Geliebten, der Dritten im Bunde, nicht ein Ersatz für den Partner gesucht, sondern lediglich ein unbefriedigter Teil der Beziehung ausgeglichen werden soll. Oft geht es schlicht um den Kick, wieder einmal „Flugzeuge im Bauch“ zu haben oder um Sexualität. Auch der Reiz des Verbotenen spielt häufig eine Rolle.

Im Kern will der Mann aber seine Frau nicht verlassen, denn in vielen Bereichen läuft doch alles zufriedenstellend oder ist einfach liebgewonnene Gewohnheit, die man nicht aufgeben will. Wenn Kinder da sind, sind auch diese oft ein starkes Bindeglied. Es fehlt einfach nur ein wenig der „Kick“.

Und da kommt die Geliebte ins Spiel. Sie ist der verbotene Reiz, die Gelegenheit, die Versuchung oder auch die Erinnerung an früher, als man noch keine verbindliche Beziehung geführt hatte und ständig Neues entdecken konnte (wie gesagt, dies gilt auch anders herum).

Sprechen wir aber von unserer Klientin, in diesem Fall der Frau, die wir hier vereinfacht als Geliebte bezeichnen. Warum verliebt sie sich in einen gebundenen Mann? Warum tut sie dies (wahrscheinlich) immer wieder oder zumindest eine ganze Lebensphase lang? Ihre hypothetische Antwort, sie habe es vorher nicht gewusst, ist sicher ehrlich gemeint, reicht uns hier aber nicht als Erklärung.

Bei der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen sprechen wir u.a. vom Resonanzgesetz. Dies besagt, dass mir meine Umwelt als Spiegel meines Selbst dient. Damit gemeint ist, dass ich genau die Ereignisse, Situationen und Menschen anziehe, die ich benötige, um mich selbst zu erkennen. In Anlehnung an die Psychoanalyse könnte man sagen, dass das Unterbewusstsein der Frau einen gebundenen Mann sucht, um in genau diese Situation zu geraten.

Wenn dies nicht wäre, könnte sie sich ja gleich wieder von ihm verabschieden, wenn sie erfährt, dass er verheiratet ist. Das tut sie aber nicht, sondern sie beginnt sich immer mehr zu verstricken. Sie findet Erklärungen, warum der Mann vorerst noch in der Beziehung verbleiben muss. Sie fängt an zu hoffen, zu warten und zu leiden.

Wenn er sich irgendwann endlich trennen wird, wird alles gut. Nein, leider klappt es so nicht oder nur in Ausnahmefällen. Meist entwickelt sich so ein oft jahrelanger Leidensweg, der nicht in den von der Geliebten

gewünschten Ausgang mündet. Vielmehr ist irgendwann eine Schmerzgrenze erreicht, wo sie sich von ihm trennt oder er ihr den Laufpass gibt.

Das Drama wird aber erst perfekt, wenn sich die Geliebte wenig später erneut in einen gebundenen Mann verliebt. Was geschieht hier?

Das, was die Geliebte nicht wahrhaben will und auch nicht kann, weil es im Unterbewusstsein schlummert, ist ihre eigene Angst vor Nähe und Intimität. Jetzt kommt meist vom Betroffenen der Aufschrei des Protestes, dies sei doch gar nicht wahr. Wir werden uns im [nächsten Kapitel](#) noch näher damit beschäftigen müssen.

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass es von der oben dargestellten, häufigen Situation auch Abweichungen gibt. Manchmal wird z.B. ein „Ablösehelfer“ gesucht. Da ist eine Beziehung wirklich am Ende, aber der Sprung ins Singleleben macht Angst. Dann wird versucht, bereits vor der Trennung für „Ersatz“ zu sorgen, damit man nicht alleine ist. Erfahrungsgemäß trägt die neue Beziehung jedoch nicht weit, da nach einer langjährigen Beziehung meist eine ausgedehnte Phase des Alleinseins benötigt wird, bevor man sich wieder neu auf jemanden einlassen kann. Die Geliebte hat also auch hier wieder das Nachsehen.

Ein Sonderfall ist folgende Geschichte. Die langjährige Ehefrau eines Mannes erkrankte an Krebs, nachdem die Beziehung schon lange erkaltet war (übrigens manches Mal eine unterbewusste Reaktion, um den Partner an sich zu binden). Während der Krankheit der Ehefrau lernte der Mann eine andere Frau kennen, wollte sich aber erst nicht auf sie einlassen, da er sich seiner Ehefrau verpflichtet fühlte. Nach einigem hin und her begannen die beiden ein Verhältnis. Von vorne herein war jedoch Klarheit zwischen dem neuen Paar, dass der Ehemann seine Ehefrau in ihrer letzten noch verbleibenden Lebenszeit nicht alleine lassen würde. Das Verhältnis blieb die ganze Zeit verborgen, was für die neue Frau nicht immer einfach war. Der Mann stand seiner

Ehefrau in der Zeit des langsamen Sterbens als über lange Jahre vertrauter Freund bei. Sie starb einen schweren Tod. Obwohl der Mann innerlich sein Herz bereits lange der neuen Frau geschenkt hatte, dauerte es auch nach dem Tod der Ehefrau noch einige Zeit, bis er wirklich Abschied genommen hatte. Schließlich zog das neue Paar zueinander und machte ihre Beziehung offiziell. Sie hält noch heute.

Wie gesagt, diese Geschichten sind eher selten. Viel häufiger geht es um die oben beschriebene Angst vor Einlassung und diese schauen wir uns jetzt näher an.

## **Angst vor Nähe und Intimität**

Nach dem bereits erwähnten Resonanzgesetz erkennen wir uns im Spiegel unseres Gegenübers selbst. Steht also der (wachbewusst) gewollte Partner nicht wirklich oder nur teilweise zur Verfügung, weil er gebunden ist, heißt dies, wir stehen selbst nicht oder nur teilweise zur Verfügung, denn sonst würden wir dankend ablehnen und weiterziehen.

Es bedeutet weiter, dass auch wir gebunden sind. Woran, dafür gibt es wieder viele Möglichkeiten. Haben wir vielleicht eine vergangene Beziehung noch immer nicht losgelassen, verarbeitet, vergessen oder hoffen wir unterbewusst gar auf eine Rückkehr des verlorenen Partners?

Haben wir uns durch gesellschaftliche Normen oder ungeprüft übernommene Schablonen der Lifestyle-Industrie auf ein Beziehungsbild versteift, welches uns nicht entspricht? Dann kann dies eine innere Pattsituation entstehen lassen. Würde ich eine Beziehung leben, die zu mir passt, würde ich gegen die Norm verstoßen. Würde ich eine Beziehung nach äußerer Vorgabe leben, würde ich gegen mein Inneres leben. Also Sorge ich unbewusst für das Scheitern meiner Beziehungsversuche, dann mache ich mich wenigstens nicht schuldig.

Meist liegen die Gründe aber viel tiefer oder besser gesagt, früher. Prägend für das spätere Beziehungsverhalten sind vor allem die Kindheit und Jugend des Menschen. Ein erster elementarer Entwicklungsprozess des Kindes hierfür ist die sogenannte Triangulierung oder das ödipale Dreieck, welches üblicherweise im Alter von drei bis fünf Jahren auftaucht. Erstmals von Sigmund Freud thematisiert, haben spätere Psychoanalytiker und Therapeuten dieses Konzept weiterentwickelt und von seiner „Trieblastigkeit“ befreit.

Vereinfacht ausgedrückt erlebt in dieser Phase das Kind zunehmend die Auflösung der bis dahin fast symbiotischen Einheit mit der Mutter. Der Vater wird zunächst als Rivale um die Mutter angesehen, was häufig zu aggressiven Reaktionen führt (→ Trotzalter). Wird das ödipale Dreieck erfolgreich bewältigt, wird der Vater schließlich zum Vorbild und bekommt die Position des Dritten, der eine Distanz zur Mutter ermöglicht, ohne dass diese „verlassen“ werden muss. Das Gelingen dieses Lernprozesses ist von besonderer Wichtigkeit, da das Kind dabei lernt, die gegensätzlichen Gefühle von Liebe und Aggression gleichzeitig bestehen zu lassen und ertragen zu lernen. Dies wiederum ist eine grundsätzliche Fähigkeit, um später soziale Kontakte, so auch Liebesbeziehungen, angemessen zu gestalten.

Man benötigt nicht viel Phantasie um sich Umstände vorzustellen, welche die Bewältigung des ödipalen Dreiecks verhindern oder erschweren (z.B. ein real oder emotional nicht vorhandener Vater oder dessen Ersatzperson, mangelnde Zuwendung, überforderte Eltern usw.). Im späteren Sozialverhalten und Beziehungsleben kommt es dann häufig zu Irritationen, die eben auch eine unbewusste Angst vor Nähe und Intimität einschließen können. Wenn man nie „gelernt“ hat, dass Liebe und Aggression in sich ständig ändernden „Mischungsverhältnissen“ ganz einfach zum Leben gehören, ist eine unbewusste Kontaktabwehr gar nicht mehr so schwer zu verstehen.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein ist sicher die Pubertät. In dieser Entwicklungsphase stellt sich das Problem der Identifikation mit der eigenen Geschlechterrolle und in wie weit sich der oder die Heranwachsende auf geschlechtstypische Erwartungen einlassen will. Am Ende sollte sich eine erwachsene Sexualität gebildet haben. Neben der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse ist auch die Fähigkeit zu Partnerbeziehungen von zentraler Bedeutung.



Auch hier kann eine Menge daneben laufen. Entspricht man selbst z.B. körperlich nicht dem aktuellen Schönheitsideal, fällt einem die Identifikation mit Männlichkeit oder Weiblichkeit oft schwerer als anderen. Überhaupt fehlen bei uns positive weibliche und männliche Leitfiguren, an denen sich Jugendliche orientieren können, weshalb manchmal schon von einer androgynen (geschlechtsneutralen) Gesellschaft gesprochen wird. Auch Nachfolgemechanismen der früheren Initiationsrituale zur Frau oder zum Krieger sind praktisch nicht mehr vorhanden.

Häufig erleben wir deshalb - vor allem in Beziehungen - selbst bei erwachsenen und reifen Menschen noch immer „pubertäres Verhalten“.

Für die Entwicklung einer erwachsenen Sexualität sind die ersten Kontakte mit dem anderen Geschlecht und die Resonanz der Umwelt auf einen selbst von großer Wichtigkeit. Die Vorbildfunktion der Eltern tritt hier zunehmend in den Hintergrund. Vielmehr geht es um das Erleben der „ersten Liebe“ oder die Situationen der ersten Menstruation, der ersten Ejakulation, des ersten Kusses oder des ersten Geschlechtsverkehrs. Was ist, wenn es zuvor sexuellen Missbrauch gegeben hat? Was, wenn die ersten Kontakte misslingen oder verunglücken? An die Folgen der heutigen Situation, wo nicht selten schon zehnjährige Kinder Pornovideos auf ihren Handys abspielen, möchte man gar nicht denken.

Die Pubertät und die Triangulierung sind nur zwei wichtige Entwicklungsstufen, die uns exemplarisch gezeigt haben, wann und in welcher Form die Entwicklung der „Beziehungsfähigkeit“ gestört oder verhindert werden kann.

Wenn es an Urvertrauen mangelt, wenn man als Kind - und das ist eher häufig als selten - nicht die Erfahrung verlässlicher Zuwendung und Liebe gemacht hat und wenn man nie gelernt hat mit sich verändernden Gefühlen umzugehen, entsteht schlicht Angst.

Vielen Menschen gelingt es als Erwachsene und mit zunehmender Reife, aus eigener Kraft diese Defizite auszugleichen und zu erfüllenden Sozialkontakten zu kommen. Andere schaffen dies nicht und sind auf Hilfe angewiesen. Manchmal reicht bereits ein Selbsthilfebuch (z.B. „Nähe und Distanz“ von Stephanie Dowrick), ein anderes Mal kann ein Freund, Familienmitglied oder Lebensberater helfen. In schwereren Fällen lohnt es sich aber durchaus, ein klärendes Gespräch mit einem Psychotherapeuten zu suchen.

Die unbewusste Angst vor Nähe und Intimität ist einer der größten Saboteure für das eigene Beziehungsglück. Wenn man sich immer wieder in die „falschen“ Partner verliebt, diese „gebunden“ sind oder man an Partner gerät, die sich „einfach nicht einlassen“ wollen, ist dies fast immer ein Symptom dieses inneren Saboteurs - Grund genug, diesem endlich das Handwerk zu legen!