

Christian Roesler

# Paarprobleme und Paartherapie

Theorien, Methoden, Forschung –  
ein integratives Lehrbuch

2., erweiterte und überarbeitete Auflage

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## Der Autor



**Prof. Dr. habil. Christian Roesler**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, lehrt Klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule Freiburg i. Br., Analytische Psychologie an der Universität Basel sowie Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund-Freud-Universität Linz. Er ist darüber hinaus Lehranalytiker an den C. G. Jung-Instituten Zürich und Stuttgart sowie am Aus- und Weiterbildungsinstitut für Psychoanalytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg (DGPT). 14 Jahre als Berater und Leiter einer Paar- und Familienberatungsstelle. Familienmediator. Ausbilder in Emotionsfokussierter Paartherapie. Forschung und Publikation zu Paarbeziehung und Paartherapie, Erziehungs- und Familienberatung, Analytische Psychologie, Träume in der Psychotherapie, Medienpsychologie und Identitätsentwicklung. Praxis für Analytische Psychotherapie und Paartherapie in Freiburg.

Christian Roesler

# **Paarprobleme und Paartherapie**

Theorien, Methoden, Forschung –  
ein integratives Lehrbuch

2., erweiterte und überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

2., erweiterte und überarbeitete Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-043586-5

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-043587-2

epub: ISBN 978-3-17-043588-9

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>1 Grundlagen: Historische Entwicklung, kultureller und gesellschaftlicher Rahmen von Paarbeziehungen.....</b>	<b>15</b>
1.1 Warum Paarbeziehung – lebenslange Partnerschaft (und Paarprobleme) als anthropologische Grundkonstante .....	15
1.2 Aktuelle populäre Diskurse zu Paarbeziehung und Paarproblemen .....	16
1.2.1 Diskurs 1: Paarbeziehung dient der Fortpflanzung und damit der Arterhaltung .....	16
1.2.2 Diskurs 2: Paarbeziehung als quasi ökonomischer Austauschprozess .....	17
1.2.3 Diskurs 3: Paarbeziehung ist machbar und eine Frage der richtigen Technik.....	17
1.2.4 Diskurs 4: Die Erfüllung des Lebenssinns in der Paarbeziehung als reiner Liebe.....	18
1.3 Der Begriff der Liebe und ihre Bedeutung für heutige Paarbeziehungen.....	19
1.3.1 Differenzierung von Liebestilen.....	19
1.3.2 Die »absolute Liebe«: Steigerung der Ansprüche an Liebesbeziehungen bis hin zum Religionsersatz? .....	21
1.4 Historischer Überblick über Kontinuität und Wandel von Paarbeziehungen.....	25
1.4.1 Sind Paarprobleme ein historisch neues Phänomen? .....	27
1.4.2 Zu Geschlechterstereotypen und der Komplementarität des Geschlechterverhältnisses .....	28
1.4.3 Paarbeziehung in der Spätmoderne .....	30
1.4.4 Die Krise der romantischen Liebe.....	35
1.4.5 Ein neuer Diskurs: Offene und Mehr-Personen-Beziehungsmodelle und die fundamentale Infragestellung der monogamen Zweierbeziehung .....	38
1.5 Paarbeziehung in der Spätmoderne im Spiegel sozialwissenschaftlicher Forschung .....	43
1.5.1 Zunehmende Bindungslosigkeit in westlichen Gesellschaften?...	43
1.5.2 Aktuelle Partnerschaftsleitbilder.....	44
1.5.3 Spätmoderne Beziehungsbiografien – die aktuelle gesellschaftliche Realität gelebter Paarbeziehungen und Sexualität .....	46
1.5.4 Die Bedeutung der Eheschließung .....	51

1.5.5	Mechanismen der Partnerwahl.....	54
1.5.6	Paarbeziehung und Internet – ein stetig wachsender Partnermarkt.....	55
1.6	Die gesellschaftliche Bedeutung von Paarbeziehungen und Paarproblemen.....	64
1.6.1	Trennung und Scheidung und ihre Auswirkungen.....	65
1.6.2	Wirtschaftliche Folgen von Trennung/Scheidung.....	72
1.6.3	Paarbeziehung und Gesundheit.....	72
1.6.4	Empirische Forschung zu Einflussfaktoren auf die Paarbeziehung: Risiko- und Schutzfaktoren für Beziehungsqualität und Beziehungsstabilität .....	75
<b>2</b>	<b>Theoretische Erklärungsmodelle für die Beziehungsdynamik und die Entstehung von Konflikten in Paarbeziehungen.....</b>	<b>95</b>
2.1	Theoriebeiträge aus (Sozio-)Biologie und Evolutionspsychologie zu Paarbeziehung .....	95
2.1.1	»Das egoistische Gen«.....	95
2.1.2	Unterschiede zwischen Männern und Frauen .....	96
2.1.3	Falsche Annahmen über die steinzeitliche Lebensweise.....	99
2.1.4	Seriöse evolutionspsychologische Modelle.....	100
2.1.5	Biologische Mechanismen sichern Kooperation und Bindung in sexuellen Paarbeziehungen.....	102
2.1.6	Der Mensch ist biologisch zu sozialer Kooperation und engen emotionalen Bindungen angelegt.....	107
2.1.7	Die Kultur ist Teil unserer Natur – Bedeutung der Sozialisation.....	110
2.2	Emotionsregulation und Paarbeziehung – die Erkenntnisse der affektiven Neurowissenschaft .....	114
2.2.1	Universelle Motivations- und Affektsysteme.....	115
2.2.2	Emotionsregulation ist dyadisch angelegt und entwickelt sich in nahen Beziehungen.....	121
2.2.3	Adaptive und maladaptive Emotionen.....	124
2.2.4	Affektregulierung, Erregung und der Switch-Point .....	126
2.2.5	Mentalisierung.....	128
2.3	Paarbeziehungen sind Bindungsbeziehungen – der Beitrag der Bindungstheorie und -forschung.....	132
2.3.1	Die Konzeptualisierung von Paarbeziehungen als Bindungsbeziehungen .....	132
2.3.2	Bindung als ein primäres System dyadischer Emotionsregulation .....	135
2.3.3	Eine neue Sicht auf Abhängigkeit: lebenslange Entwicklung in Beziehungen .....	137
2.3.4	Partnerschaft und Bindungsmuster .....	139
2.3.5	Das Verfolger-Vermeider-Muster.....	143
2.3.6	Ein Überblick über die Ergebnisse der Forschung zu Bindung und Paarbeziehung.....	145

2.3.7	Zum Verhältnis von Bindung und Sexualität: getrennte Systeme oder Interdependenz? .....	149
2.4	Forschung zur Paarinteraktion .....	153
2.4.1	Exkurs: Wie untersucht man Interaktion in Paarbeziehungen – ein kleiner Überblick über Interaktionscodierungssysteme.....	153
2.4.2	Interaktionsforschung von Gottmann.....	155
2.4.3	Weitere Forschung zur Paarinteraktion .....	163
2.4.4	Stressbewältigung in der Paarbeziehung und Dyadisches Coping.....	164
2.4.5	Austauschtheorie (Thibaut & Kelley 1955).....	165
<b>3</b>	<b>Was macht Paarbeziehung im 21. Jahrhundert aus – ein empirisch fundiertes, integratives Grundmodell .....</b>	<b>167</b>
3.1	Integration der theoretischen Konzepte und empirischen Befunde.....	171
<b>4</b>	<b>Theoretische Modelle zu Paarbeziehung, Paardynamik und der Intervention bei Paarproblemen aus den therapeutischen Schulen.....</b>	<b>179</b>
4.1	Psychodynamische Konzepte von Paardynamik und Paartherapie .....	179
4.1.1	Reinszenierung verinnerlichter Beziehungserfahrungen.....	180
4.1.2	Beziehungsanalyse nach Bauriedl .....	182
4.1.3	Das Kollusionskonzept .....	185
4.1.4	Ko-Evolution und die Arbeit mit Vorwürfen.....	188
4.1.5	Modelle der Paartherapie des Tavistock Centre for Couple Relationships.....	190
4.1.6	Integration bindungstheoretischer Erkenntnisse in die psychoanalytische Paartherapie .....	194
4.1.7	Die Bildung eines gemeinsamen Paar-Unbewussten .....	196
4.1.8	Unbewusste Partnerwahl und das gemeinsame Unbewusste.....	197
4.1.9	Konzepte der Analytischen Psychologie C. G. Jungs in der Paartherapie .....	199
4.1.10	Symbolisierende Arbeitsformen in der Paartherapie .....	208
4.2	Verhaltenstherapeutische Paartherapie.....	211
4.2.1	Lerntheoretisches Modell von Paarbeziehung.....	212
4.2.2	Zwangsprozess.....	213
4.2.3	Die Bedeutung von Kommunikationskompetenzen.....	213
4.2.4	Das stresstheoretische Modell von Bodenmann.....	215
4.2.5	Ein bedürfnis- und schemaorientiertes Modell .....	217
4.2.6	Verhaltenstherapeutische Strategien und Methoden in der Paartherapie .....	220
4.2.7	Klärungsorientierte Paartherapie .....	224
4.2.8	Akzeptanzorientierte Ansätze .....	225
4.2.9	Begrenztheiten verhaltenstherapeutischer Ansätze .....	226
4.3	Systemische Paartherapie .....	227
4.3.1	Konstruktivismus: Wirklichkeit als Konstruktion.....	227
4.3.2	Zirkularität.....	228
4.3.3	Selbstorganisation und Musterbildung.....	228
4.3.4	Kybernetik erster und zweiter Ordnung.....	230

4.3.5	Die grundsätzliche Logik des therapeutischen Vorgehens in der systemischen Paartherapie.....	231
4.3.6	Systemische Haltungen und Techniken in der Paartherapie.....	233
4.3.7	Spezielle Frage- und Kommunikationstechniken.....	236
4.3.8	Lösungsorientierte Ansätze.....	237
4.3.9	Paarskulptur.....	238
4.3.10	Timeline: Arbeit mit dem Lebensflussmodell.....	239
4.3.11	Arbeit mit inneren Anteilen.....	239
4.3.12	Ein Systemisch-Integratives Konzept.....	240
4.3.13	Das Konzept der Differenzierung (David Schnarch).....	245
4.3.14	Fazit zur systemischen Paartherapie.....	249
4.4	Humanistische Ansätze.....	250
4.5	Neuere integrative Ansätze.....	253
4.5.1	Die Common- Factors-Debatte.....	253
4.5.2	Gottman Method Couple Therapy.....	254
4.5.3	Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT).....	255
4.5.4	Mentalisierungsbasierte Paartherapie.....	260
<b>5</b>	<b>Der Forschungsstand zur Wirksamkeit von Paartherapie.....</b>	<b>263</b>
5.1	Die generelle Wirksamkeit von Paartherapie ist belegt.....	264
5.2	Unterschiede zwischen den Therapieschulen.....	264
5.2.1	Die Entwicklung in der Verhaltenstherapie.....	267
5.2.2	Studien zur psychodynamischen Paartherapie.....	270
5.2.3	Systemische Paartherapie.....	271
5.2.4	Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT).....	274
5.3	Studien zur Wirksamkeit von Paarberatung und naturalistische Studien.....	275
5.4	Behandlung von körperlichen und psychischen Erkrankungen im paartherapeutischen Setting.....	277
5.5	Fazit.....	278
<b>6</b>	<b>Ein integratives Modell von Paartherapie.....</b>	<b>283</b>
6.1	Therapierationale und Strukturierung des paartherapeutischen Prozesses.....	283
6.2	Eine neue, theorie- und forschungsinformierte Landkarte für den Paartherapieprozess.....	286
6.2.1	Die Haltung des Paartherapeuten: Sehr aktiv, emotional engagiert, aktiv einfühlend-spiegelnd-validierend.....	288
6.2.2	Fokus auf Emotionen und Interaktionsmuster.....	289
6.2.3	Emotionen beruhigen und Interaktion deeskalieren.....	290
6.2.4	Starke Strukturierung des therapeutischen Gesprächs.....	290
6.2.5	Zirkuläres Erklärungsmodell anbieten.....	291
6.2.6	Persönliche Entwicklungsgeschichte in Beziehungen und daraus entstandene Beziehungsstile erfassen.....	293
6.2.7	Nicht Probleme bearbeiten, aber Anliegen ernst nehmen.....	293
6.2.8	Emotionen durch Emotionen verändern: Korrigierende emotionale Beziehungserfahrungen herbeiführen.....	294

---

6.2.9	Mentalisierungsfähigkeit erhöhen.....	296
6.2.10	Selbstregulationsfähigkeit erfassen und gegebenenfalls individuell üben.....	297
6.2.11	Symbolisierungsmöglichkeiten für Unsagbares anbieten .....	297
6.3	Diagnostik: Eine Einschätzung der Klienten und der Beziehung vornehmen .....	297
6.3.1	Zur Motivation der Klienten.....	299
6.3.2	Erfassung von Bindungserfahrungen und Bindungsmustern.....	300
6.3.3	Interaktionsdiagnostik: Identifikation von zirkulären Interaktionsmustern/Teufelskreisen.....	302
6.3.4	Einschätzung von Mentalisierung.....	302
6.3.5	Der Einsatz des Interviews zur Beziehungsgeschichte.....	303
6.3.6	Paarbeziehungen entwickeln sich über die Zeit: Ein Phasenmodell.....	304
6.3.7	Indikation und Kontraindikationen für Paartherapie .....	308
7	<b>Kontexte der Behandlung von Paarproblemen.....</b>	<b>309</b>
7.1	Geschichtliche Entwicklung der Behandlung von Paarproblemen und der paartherapeutischen Schulen.....	309
7.2	Paartherapie in Beratungsstellen und im Gesundheitswesen.....	311
7.3	Prävention von Paarproblemen .....	315
7.4	Strategien zur Verbreitung von Paartrainings.....	325
8	<b>Abschließende Bemerkungen.....</b>	<b>330</b>
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>331</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>353</b>



# Einleitung

Allein schon die hohe Scheidungsrate von mittlerweile fast 50%, die auch weiter ansteigt, macht deutlich, dass die Belastung von Paarbeziehungen mit Beziehungsproblemen erheblich ist und ein hoher Bedarf an Paartherapie besteht. Mittlerweile ist auch wissenschaftlich gut abgesichert, dass die Folgen von Trennung/Scheidung nicht nur für die davon betroffenen Kinder, sondern auch für die beteiligten Partner<sup>1</sup>, selbst für diejenigen, die die Trennung initiieren, mit erheblichen Schäden verbunden sind (geschätzte ökonomische Schäden für die Gesamtgesellschaft: 4–28 Milliarden € pro Jahr, stärkere Inanspruchnahme des Gesundheitssystems, drastische Reduktion des gesundheitlichen und psychischen Wohlbefindens, sowohl kurzfristige Belastungen als auch langfristige Schädigungen der Beziehungsfähigkeit bei den betroffenen Kindern, soziale Vererbung des Scheidungsrisikos usw.). Ähnliches gilt auch für anhaltende ungelöste Paarkonflikte, die nicht zur Trennung der Partner führen. Demgegenüber zeigen aktuelle Studien, dass bei jungen Menschen eine verbindliche langdauernde Paarbeziehung für die allermeisten nach wie vor zu den wichtigsten Werten im Leben zählt. Die Sehnsucht nach stabilen und erfüllenden Paarbeziehungen ist auch heute noch ungemindert – die Rhetorik von der

»Versingelung« der Gesellschaft oder dem Zerfall tragfähiger Bindungen ist durch die Datenlage nicht gestützt. Dies wird im ersten Teil des Buches in einem umfassenden Überblick über die historische Entwicklung der Konzepte und Modelle von Liebes- bzw. Paarbeziehungen aufgezeigt sowie einer Zusammenfassung des Forschungsstandes in den Sozialwissenschaften, welche Modelle, Leitbilder und Wertvorstellungen in Bezug auf Paarbeziehungen heute verbreitet sind und welche Faktoren sich als förderlich bzw. schädlich für den Verlauf von Paarbeziehungen erwiesen haben. Zugleich wächst aber auch bei vielen Paaren die Erkenntnis, dass es notwendig und hilfreich ist, sich bei Beziehungsproblemen fachliche Hilfe in Form von Paartherapie zu holen oder sich gar in präventiven Angeboten Beziehungskompetenzen anzueignen. Versorgungsstrukturen mit Paartherapie haben sich im Beratungsbereich etabliert, im deutschen Gesundheitswesen aber – etwas zugespitzt formuliert – existiert die Paarbeziehung bislang nicht, auch präventive Angebote sind keineswegs flächendeckend vorhanden. Daher auch fristet die wissenschaftliche Behandlung von Beziehungsstörungen und Paartherapie in Deutschland nach wie vor ein Nischendasein. International aber hat sich die Paartherapie in verschiedenen Feldern methodisch enorm weiterentwickelt.

---

1 Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Buch das generische Maskulinum verwendet, ohne dass dies einem bestimmten Geschlecht den Vorzug geben soll. Außer bei konkreten Beispielen und Einzelfällen sind immer alle Geschlechter gemeint.

Das Buch ist als ein integratives Lehrbuch konzipiert, das einen umfassenden, die wesentlichen theoretischen Schulen übergreifenden Überblick über aktuelle Ansätze der theoretischen Erklärung, Prävention und The-

rapie von Paarproblemen und Beziehungsstörungen geben will. Bisherige Publikationen sind in der Regel schulenspezifisch orientiert; so gibt es Lehrbücher für »Systemische Paartherapie«, »Verhaltenstherapie mit Paaren« usw. Dies spiegelt aber die letztlich etwas rückständige deutschsprachige Therapielandschaft im Bereich Paartherapie wider, während die internationale Entwicklung sich mittlerweile von der Orientierung an einer einzigen Schule weitgehend entfernt hat und in zahlreichen Fachpublikationen schon seit über einem Jahrzehnt verstärkt integrative Ansätze in der Paartherapie gefordert werden. Diese Debatte um integrative Ansätze (»Common Factors«) spiegelt sich in der deutschsprachigen Fachkommunikation kaum wider. Aktuelle Versuche, integrative Modelle oder Konzepte der Paartherapie vorzulegen, finden darüber hinaus häufig nur in additiver Form statt. Damit ist gemeint, dass Methoden und Interventionskonzepte aus unterschiedlichen Ansätzen aneinandergesetzt werden, ohne ein verbindendes theoretisches Modell im Hintergrund zu formulieren, das eine Logik der Veränderungsprozesse in Paarbeziehungen berücksichtigt würde (vgl. dazu auch Roesler 2023). Hier wird auch häufig eine Metaphorik von Reparatur und Werkzeugen für die Paartherapie verwendet, die ich für unangebracht und letztlich irreführend halte. Die Metapher der Reparatur von Paarbeziehungen würde ja implizieren, dass es eine Normalform richtigen Funktionierens von Paarbeziehungen gäbe, dass diese gestört oder beschädigt werden kann, und dass diese vor allem dann letztlich in der Werkstatt Paartherapie nur wieder repariert werden muss. Aus dieser Sichtweise folgt dann, dass man die Werkzeuge (»Tools«) je nach Bedarf oder persönlicher Präferenz aus den unterschiedlichen therapeutischen Schulen miteinander kombinieren kann. Was dabei häufig völlig fehlt, ist ein kohärentes und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbauendes Modell davon, was eine Paarbeziehung zwischen zwei Menschen überhaupt ist, was ihre Bedingungen und die

darin entstehenden Probleme sein können sowie was es tatsächlich braucht, um hier therapeutische Veränderung herbeizuführen. Die angesprochene Sichtweise würde einen mechanistischen Blick auf menschliche Beziehungen einnehmen und meiner Ansicht nach deren Komplexität verfehlen. Auch wird dabei übersehen, dass solche additiven Modelle die Gefahr bergen, dass inkonsistente oder gar widersprüchliche Ansätze kombiniert werden, wobei manche Autoren betonen, dass hierdurch nicht nur nicht geholfen, sondern auch Schaden angerichtet werden kann (Snyder et al. 2012). Das hier vorliegende Buch zielt auch darauf ab, genau diese in vielen Ansätzen vorfindbare mangelhafte wissenschaftliche Fundierung zu liefern und zu einem kohärenten Modell davon, was Paarbeziehungen sind, welche Bedingungen sie haben, wie es hier zu Störungen kommen kann, und wie dies dann therapeutisch sinnvoll veränderbar ist, zu integrieren.

International sehr verbreitete und in der empirischen Forschung auch bestens evaluierte Ansätze wie z. B. die Emotionsfokussierte Paartherapie, akzeptanzorientierte Ansätze oder neuere psychoanalytische Paartherapiemodelle sind im deutschen Sprachraum bislang kaum bekannt. Hier wird ein Überblick auch über neueste, wissenschaftlich gut bestätigte Paartherapieansätze gegeben, um diese dann schließlich in ein integratives Modell der therapeutischen Arbeit mit Paaren zu fassen. Dabei stützen sich aktuelle wirksame Paartherapiemethoden auf neuere Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, der Interaktionsforschung, der Bindungsforschung und andere, die, wie ich hier versuche zu zeigen, sich zu einem kohärenten Modell davon, was eine Paarbeziehung ist und wie sie sich entwickelt, integriert werden können. Diese neueren Paartherapieformen erweisen sich den im deutschsprachigen Raum etablierten Verfahren in der Wirksamkeitsforschung als eindeutig überlegen. Demgegenüber haben hier sehr verbreitete Therapieansätze wie systemische Paartherapie oder Kommunikationstrainings

eine überraschend geringe Wirksamkeit, wobei weniger als die Hälfte der behandelten Paare von der Therapie profitieren, was auch bei vielen Praktikern wenig bekannt ist.

Es lässt sich mit guten Gründen argumentieren, dass Menschen zu langdauernden monogamen Paarbeziehungen angelegt sind, nicht nur um bei dem Heranwachsen der Nachkommen zu kooperieren, sondern weil beim Menschen die Emotionsregulation grundsätzlich dyadisch angelegt ist und daher alle Menschen lebenslang auf die Verfügbarkeit emotionaler Sicherheit in nahen zwischenmenschlichen Beziehungen angewiesen sind. Dies lässt sich mit anthropologischen und biologischen Erkenntnissen (z. B. zur Rolle des Hormons Oxytocin in Paarbeziehungen und bei der Sexualität) ebenso schlüssig erklären wie mit neueren Erkenntnissen aus der affektiven Neurowissenschaft, der Forschung zu Paarinteraktion und der Bindungsforschung. Es wird im Folgenden versucht, diese Erkenntnisse umfassend darzustellen und anhand eines integrativen Ansatzes zu erklären; schließlich wird ein integratives Modell des paartherapeutischen Vorgehens vorgestellt, das auf diesen Erkenntnissen aufbaut.

Vorab einige Klärungen:

*Zur Forschung:* In verschiedenen Publikationen zu Paartherapie werden immer wieder wissenschaftliche Untersuchungen zitiert. Dabei ist zu beachten, dass große Unterschiede in der Qualität empirischer Studien und ihrer Aussagekraft bestehen. In dem hier vorliegenden Band bemühe ich mich, mich auf empirische Studien von hoher Güte zu beziehen, die in der wissenschaftlichen Community entsprechendes Ansehen genießen und häufig zitiert werden. Bei der Darstellung von Ergebnissen und Schlussfolgerungen im Sinne theoretischer Konzepte aus dem Bereich der Neurowissenschaften, der Humangenetik, der Anthropologie, biologischer und medizinischer Bereiche, insoweit sie für den Gegenstand Paarbeziehung und Paartherapie von

Relevanz sind, der Psychologie und den Sozialwissenschaften versuche ich, mich auf namhafte Wissenschaftler zu stützen, die in ihrem jeweiligen Bereich hohe Anerkennung genießen und den jeweiligen Mainstream in ihrer Wissenschaft vertreten. Manche Fragestellungen, die hier dargestellt sind, werden in der jeweiligen Wissenschaft kontrovers diskutiert, und ich werde mich bemühen, die unterschiedlichen Positionen entsprechend darzustellen, um den Lesern deutlich zu machen, dass bezüglich dieses Themas noch kein Konsens in der Wissenschaft besteht.

*Zu den Begriffen Paarberatung und Paartherapie:* Im Folgenden wird mit dem Begriff Paartherapie immer auch der Bereich der Paarberatung mit eingeschlossen, weil ich davon ausgehe, dass die hier behandelten Problematiken sowie die eingesetzten Interventionsformen sich zwischen den beiden Begriffen nicht grundsätzlich unterscheiden. Ein Unterschied besteht höchstens in den institutionellen Kontexten, in denen Paarberatung versus Paartherapie angesiedelt sind. Paarberatung findet *im deutschsprachigen Bereich, aber auch in anderen westlichen Ländern*, in der Regel in institutionellen Beratungsstellen statt, die per Definition außerhalb des Gesundheitswesens angesiedelt sind und eher zum Bereich der psychosozialen Versorgung gehören, während der Begriff Paartherapie eher von niedergelassenen Paartherapeuten in privater Praxis sowie im Bereich des Gesundheitswesens verwendet wird. Auf diese unterschiedlichen Kontexte wird im Kapitel 7 ausführlicher eingegangen.

*Zur Frage der Vergleichbarkeit von heterosexuellen und homosexuellen Paarbeziehungen:* Bislang gibt es zu dieser Frage nicht sehr viel Forschung, allerdings nimmt die Publikationstätigkeit zu diesem Feld in den letzten Jahren deutlich zu. Verstreute Hinweise in der Literatur, die auch meiner eigenen Erfahrung in der Praxis der Paartherapie entsprechen, weisen darauf hin, dass grundsätzlich Beziehungsdynamiken in Paarbeziehungen eher allgemeinemenschliche Qualitäten haben und

daher keine grundsätzlichen Unterschiede zwischen gleichgeschlechtlichen und gegen- geschlechtlichen Beziehungen bestehen. Darauf weisen auch die Erkenntnisse aus der Bindungsforschung zu erwachsenen Paar- beziehungen hin: »Auch bei gleichgeschlecht- lichen Paaren ist Bindungsunsicherheit beim Befragten und/oder Partner assoziiert mit weniger positiven Angaben zu Beziehungs- qualität (Zufriedenheit, commitment, Ver- trauen, Kommunikation, Problembelastung). Die Ergebnismuster von Lesben und Schwu- len waren ähnlich, aber bei schwulen Paaren waren die Zusammenhänge zwischen Bin- dungssicherheit und positivem ›relationship functioning‹ zum Teil enger« (v. Sydow 2017, S. 89).

*Zur Ratgeberliteratur:* Da Paarprobleme und die Suche nach entsprechenden Lösungen ein weit verbreitetes Phänomen sind, existiert eine Fülle an Ratgeberliteratur (siehe dazu ausführ- licher ► Kap. 7.3). Nicht alle diese Publikati- onen sind empfehlenswert, manche davon sind regelrecht destruktiv. Ein Beispiel dafür wären Bücher, die das inzwischen häufiger genutzte Konstrukt der »toxischen Beziehung«<sup>2</sup> in den Fokus stellen, was als Begründung dafür an- geführt wird, warum eine Person in der Beziehung an Problemen leidet und sich deshalb trennen sollte. Offenbar geht es ja

darum, die Problematik des Nicht-Gelings einer Beziehung gänzlich in der Persönlichkeit des anderen zu verorten. Das widerspricht schon einmal der ganz grundsätzlichen syste- mischen Erkenntnis, dass die Gestalt einer Beziehung und auch ihre Problematiken im- mer aus dem (unbewussten) Zusammenspiel beider Partner resultieren. Man kann ja an dieser Stelle immer auch berechtigterweise die Frage stellen, warum sich jemand einen sol- chen Partner gesucht hat. Wenn man die Problematik darauf reduziert, dass der andere »toxisch« ist, was ja auch Unveränderbarkeit unterstellt, verhindert dies eher eine angemese- ne Bearbeitung von Paarproblemen, als dass es sie fördert (s. a. Junker 2022).

Zwar bemühen sich manche populären Veröffentlichungen um die Darstellung wis- senschaftlicher Erkenntnisse und Theorien, z. B. Bartens (2013), dabei entstehen jedoch Zusammenstellungen von Forschungsschnip- seln, die in der Gesamtdarstellung inkohärent und zum Teil sogar widersprüchlich erschei- nen. In jedem Fall fehlt eine kohärente theo- retische Einbettung in ein Gesamtmodell, das die einzelnen Befunde auf dem Hintergrund einer schlüssigen Erklärung von Paarbezie- hungen und Paardynamik verstehbar macht. Genau dies versucht die vorliegende Publika- tion zu leisten.

---

2 Katja Demming (2021): Raus aus der narzisstis- chen Beziehung. Wie es dir gelingt, dich aus deiner emotionalen Abhängigkeit zu befreien. Toxische Beziehung mit dem 5-Schritte-Pro- gramm beenden. Hannover: Humboldt.

# 1 Grundlagen: Historische Entwicklung, kultureller und gesellschaftlicher Rahmen von Paarbeziehungen

## 1.1 Warum Paarbeziehung – lebenslange Partnerschaft (und Paarprobleme) als anthropologische Grundkonstante

Es gibt wenige Grundmuster menschlichen Verhaltens, die derart über alle Kulturen und Epochen verbreitet sind wie die Institutionalisierung von Paarbeziehungen. Nicht nur findet man in praktisch allen Kulturen zu allen Zeiten, von einfachsten Jäger-Sammler-Gruppen bis hin zu hochkomplexen Gesellschaften, ein Zusammenleben von Mann und Frau in einer zumeist lebenslang dauernden Verbindung, sondern auch die ritualisierten Formen der Zusammenführung der beiden Partner in Form der Heirat sowie die darum herum gruppierten Regeln gleichen sich über viele Kulturen hinweg in hohem Maße (Levi-Strauss 1976).

Insofern kann man die heterosexuelle Paarbeziehung durchaus als eine anthropologische Grundkonstante, ja geradezu als einen Archetyp bezeichnen: im »Ethnografischen Atlas« des Kulturanthropologen Murdock (1967), einer Untersuchung von 849 menschlichen Gesellschaften und ihren Eheformen, fand sich, dass weit über 90 % der untersuchten Ethnien eine lebenslange monogame Form des Zusammenlebens von Mann und Frau praktizierten (vgl. ausf. Müller-Schneider 2019). Warum das so ist, wird bei der Darstellung der biologischen, evolutionären, anthropologischen und psychologischen Grundlagen deutlicher werden. Ebenso stellt das Auftreten von Konflikten und Leid in diesen Paarbeziehungen eine Grundkonstante menschlichen Zusammenlebens dar, was eines der zentralen Themen der menschlichen

Geistesgeschichte darstellt, angefangen von den frühesten Mythen und Märchen der Völker bis hin zur modernen Literatur. Eine Vielzahl der Mythen aller Völker handelt von Liebe, Untreue, Verrat und Versöhnung zwischen Göttern und Göttinnen sowie Helden und Heldinnen, und der kulturübergreifend verbreitetste Typus von Märchen, die sog. Heldenfahrt (Campbell 1999), endet mit der Verbindung zwischen dem Helden und der befreiten Jungfrau bzw. der Heldin und dem Königssohn.

Vor diesem Hintergrund lässt sich Paarbeziehung also folgendermaßen definieren: »Eine Paarbeziehung ist eine enge, persönliche und intime, auf Dauer angelegte, exklusive Beziehung zwischen erwachsenen Personen unterschiedlichen oder gleichen Geschlechts. Typischerweise zeichnet sich eine Paarbeziehung durch Liebe, persönliches Vertrauen und sexuelle Interaktion aus« (Huinker & Konietzka 2007).

In dieser Definition ist auch schon beinhaltet, dass wir zumindest für die gegenwärtige Spätmoderne in die Betrachtung von Paarbeziehungen immer auch homosexuelle Beziehungen mit einbeziehen müssen. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung in der Paartherapie gleichgeschlechtlicher Beziehungen glaube ich an dieser Stelle die Behauptung wagen zu können, dass homosexuelle Paarbeziehungen sich in ihrer grundlegenden Dynamik nicht von heterosexuellen Beziehungen unterscheiden. Ich denke, dass dies in der Dar-

stellung der theoretischen Grundlagen, in der ich auf biologische, anthropologische und psychologische Konzepte eingehe, belegt werden kann.

Nicht erst seit der Herausbildung der Psychologie als Wissenschaft in der Moderne haben Menschen versucht, Erklärungen für diese Konflikte in Paarbeziehungen und Wege zu deren Lösung zu finden. Ein frühes Beispiel ist die Theorie Platons, beim »Gastmahl« von

Sokrates vorgetragen, dass in einer mythischen Vorzeit die Menschen ursprünglich vollständige Kugelwesen waren und durch einen Akt der Götter in eine jeweils männliche und weibliche Hälfte geteilt wurden, die sich nun ein Leben lang gegenseitig suchen, um wieder vollständig zu werden. Dies, so Plato, erkläre, warum Menschen mit einer solchen Energie und Sehnsucht nach Erfüllung in Liebesbeziehungen streben.

## 1.2 Aktuelle populäre Diskurse zu Paarbeziehung und Paarproblemen

Im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs sind einige populäre, teilweise auf wissenschaftlichen Konzepten rekurrierende Erklärungsmuster zu finden, die meist dadurch gekennzeichnet sind, dass sie meinen, das Zustandekommen von Paarbeziehungen und die Entstehung von Paarproblemen auf ein allgemeines erklärendes Prinzip gründen zu können. Einerseits haben diese Diskurse in der Regel einen substanziellen Kern, der auch in den weiter unten dargestellten theoretischen Konzepten wieder auftauchen wird, andererseits haben sie in ihrer simplifizierten Form teilweise für den Umgang mit Problemen in Paarbeziehungen und dementsprechend für die Paartherapie problematische Implikationen:

### 1.2.1 Diskurs 1: Paarbeziehung dient der Fortpflanzung und damit der Arterhaltung

Etwas salopp ausgedrückt, könnte man dieses Erklärungsmuster so zusammenfassen, dass Liebe zwischen Mann und Frau gewissermaßen ein Trick der Natur ist, um Fortpflanzung und damit Arterhaltung sicherzustellen. Die

Argumentation geht in etwa so, dass Liebesgefühle dem sexuellen Begehren folgen bzw. diesem beigemischt sind, um sozusagen den Rahmen zu schaffen, in dem die Zeugung von Nachkommen stattfinden kann. Dieses Modell wird dann auch häufig zur Erklärung des Verfalls von Liebesbeziehungen über die Zeit hinweg herangezogen, da es aussagt, dass die Paarbeziehung, wenn die Nachkommen in der Welt sind, ihren Zweck erfüllt hat. In simplifizierter Form (»Männer kommen vom Mars, Frauen von der Venus«) will diese Theorie außerdem scheinbar geschlechtstypische Unterschiede im Beziehungsverhalten von Männern und Frauen erklären: Männer neigten zur Promiskuität, da sie von ihrer genetischen Ausstattung her unter Steinzeitbedingungen Jäger waren und deshalb heute Frauen jagen. Zudem sei es ihr Hauptinteresse, ihren Samen möglichst weit zu verbreiten, während Frauen stärker an Beziehung, Treue und Austausch/Gespräch mit dem Partner interessiert seien, weil sie evolutionsgeschichtlich schon immer für die Aufzucht der Kinder zuständig waren und damit auf soziale Beziehungen stärker angewiesen. Es wird deutlich, dass diese Theorie biologische und genetische Gegebenheiten als Erklärung für Beziehungsverhalten und spezifische Unterschiede zwi-

schen Männern und Frauen nutzt. Tatsächlich finden sich in der sog. evolutionären Psychologie derartige Argumentationen, die aber in seriösen evolutionspsychologischen Modellen sehr viel komplexer daherkommen, worauf weiter unten ausführlicher eingegangen wird. Eine problematische Implikation dieses Erklärungsmodells ist, dass die Unterschiede zwischen Mann und Frau sowie die spezifischen Verhaltensweisen in Beziehungen, und eben auch die daraus entstehenden Probleme, weil naturgegeben, letztlich nicht veränderbar seien.

### **1.2.2 Diskurs 2: Paarbeziehung als quasi ökonomischer Austauschprozess**

Dieses vor allem in wirtschaftsliberalen Gesellschaften wie den USA sehr weit verbreitete und beliebte Erklärungsmodell konzeptualisiert die Paarbeziehung im Grunde wie einen Handel zwischen zwei Geschäftspartnern. Hier wird als Sinn von Paarbeziehung die jeweilige Nutzenmaximierung für beide Partner gesehen. Beide Seiten vertreten ihre jeweiligen Interessen und es braucht vor allen Dingen Kompetenzen wie Kommunikation, Verhandlungs- und Problemlösungsfähigkeiten sowie Kreativität in der Auffindung von Lösungen bzw. bei der Kompromissfindung, damit Paarbeziehung gelingen kann. Auch dieses Modell stützt sich auf wissenschaftliche Konzepte, hier z. B. die psychologische Austauschtheorie (s. u.) sowie Verhandlungsmodelle im Bereich der Mediation (z. B. das Harvard-Verhandlungsmodell). Auch hier gibt es problematische Implikationen, z. B. dass man den Liebespartner wie einen Geschäftspartner wechseln kann, wenn das Verhältnis von Kosten und Nutzen nicht mehr stimmt. Dieser letzte Aspekt wird von der israelischen Soziologin Eva Illouz (2003) scharf kritisiert: Sie spricht in diesem Falle von »sexuellen Kapitalisten«, die mit immer neuen Partnern sexuelle Beziehungen einge-

hen, um dadurch die Steigerung ihres eigenen Wertes auf dem Liebesmarkt zu erfahren. Liebesbeziehungen und Liebespartner werden dabei zu nichts weiter als einem weiteren Produkt, das den Gesetzen des Konsums, von Angebot und Nachfrage unterliegt.

Eine problematische Voraussetzung dieses Modells ist darüber hinaus, dass es unterstellt, dass die Partner in Paarbeziehungen vorwiegend rational handeln und sich außerdem ihrer Bedürfnisse und Interessen vollständig bewusst sind und diese diskursiv vertreten können – was eine sehr idealistische Auffassung ist, wie nicht nur die Psychoanalyse aufgezeigt hat.

### **1.2.3 Diskurs 3: Paarbeziehung ist machbar und eine Frage der richtigen Technik**

Dieser Diskurs ist eng verwandt mit dem vorangegangenen bzw. hat sich aus diesen quasi logisch entwickelt. Wenn Paarbeziehung vor allem eine Verhandlungssache ist und es darum geht, sich selbst und die eigenen Interessen angemessen und effektiv zu vertreten, dann ist es entscheidend, über die entsprechenden Kompetenzen und Techniken zu verfügen, damit Paarprobleme wieder aus der Welt geschafft werden können oder sie gar nicht erst auftreten. Es ist in der gegenwärtigen westlichen Kultur eine sehr verbreitete Auffassung, dass es bestimmte Regeln oder Techniken gäbe, mit denen man Paarprobleme effektiv bearbeiten oder gar gänzlich vermeiden kann, ja sogar mit denen Glück in der Paarbeziehung garantiert sei. Diese Auffassung wird durch eine Flut von Ratgeberliteratur befeuert, die entsprechende griffige Titel aufweist wie beispielsweise: »Fünf Regeln für eine glückliche Beziehung« (manchmal sind es auch sieben oder zehn), »Liebe dich selbst und du wirst mit einem Partner glücklich werden« etc. Das entscheidende Argument gegen diese Auffassung ist

schlichtweg, dass wenn es so einfach wäre, Paarprobleme zu vermeiden oder zu bearbeiten, es wohl viel mehr glückliche Paare gäbe und nicht die eingangs erwähnte hohe Scheidungsrate in unserer Kultur. Eine höchst problematische Implikation dieses Diskurses ist die, dass Paaren, die in ihrer Beziehung in Schwierigkeiten oder gar Not geraten, vermeintlich einfache Lösungswege vorgegaukelt werden, mit denen sie angesichts der Komplexität von Paarbeziehung und Paar Konflikten nur scheitern können. Dies wiederum wird von nicht wenigen Paaren als persönliche Unzulänglichkeit erlebt, was sich z. B. in den intensiven Schamgefühlen äußert, mit denen sich viele Paare zur Paartherapie anmelden, nachdem sie mit den Strategien aus der Ratgeberliteratur kläglich gescheitert sind.

### **1.2.4 Diskurs 4: Die Erfüllung des Lebenssinns in der Paarbeziehung als reiner Liebe**

Insbesondere in den westlichen Gesellschaften lässt sich seit einigen Jahrzehnten eine zunehmende Re-Romantisierung und Idealisierung von Liebesbeziehungen beobachten, die man auch als Gegenbewegung zu der oben beschriebenen zweckrationalen Sichtweise auf Paarbeziehungen verstehen kann. Hier werden gar nicht mehr andere Ursachen oder Begründungen für das menschliche Streben nach einer erfüllenden Liebesbeziehung gesucht, vielmehr wird das Finden des bzw. der »Richtigen« als letztendliche Erfüllung und Sinn des Lebens betrachtet. In der europäischen Geistesgeschichte taucht diese Idee besonders in der Romantik auf, wobei in der entsprechenden zeitgenössischen Literatur bezeichnenderweise diese Liebe in der Regel eine unglückliche Liebe ist, die tragisch, d. h. oft mit dem Tod beider Liebender endet (z. B. Gottfried Keller: »Die Liebe auf dem Lande«; Goethe: »Die Leiden des jungen Werther«).

Das ist dann auch das Problematische an dieser Konzeptualisierung, dass sie reale Liebesbeziehungen letztlich überfrachtet und damit zum Scheitern verurteilt. Eine Folge dieser Auffassung von Paarbeziehung in den spätmodernen Beziehungsverhältnissen ist hier oft, dass der Beziehungspartner, wenn er sich denn doch nicht als der oder die Richtige erweist, aufgegeben wird und die Suche von neuem beginnt, womit in den westlichen Gesellschaften sicherlich ein erheblicher Anteil der hohen Scheidungsrate erklärt werden kann.

In den wenigen Jahren seit Erscheinen der 1. Auflage dieses Buches haben sich Diskurse um Paarbeziehung dermaßen beschleunigt, dass nun ein weiterer Diskurs ergänzt werden muss, den man versuchsweise als radikal-konstruktivistische Identitätsdebatte charakterisieren könnte. Es wird hier von Teilen behauptet, nicht nur Paarbeziehung, sondern Geschlechtlichkeit an sich seien ja nur soziale Konstruktionen, und insofern veränderbar, darüber hinaus enthielten sie »Herrschaftsmechanismen«, weswegen Zweierbeziehung sowie Ehe und Familie an sich hier grundsätzlich infrage gestellt oder sogar abgeschafft werden sollen. Dies wird ausführlich in ► Kap. 1.4.5 behandelt.

Alle diese populären Modelle beziehen sich auf tatsächlich bedeutsame Elemente für das Zustandekommen von Paarbeziehung, zugleich verabsolutieren sie aber das jeweilige Element über Gebühr. Weiter unten wird auf die jeweiligen Argumentationen ausführlicher und unter Bezugnahme auf wissenschaftliche Erkenntnisse eingegangen. Als ein erstes Fazit kann festgehalten werden, dass es bei Menschen, die heute in Paarbeziehungen leben und an den entsprechenden Schwierigkeiten in diesen Beziehungen leiden, ein hohes Bedürfnis gibt, Erklärungen für ihre eigenen Motivationen und die des Partners in der Beziehung und damit einen Zugang zum Verständnis der eigenen Probleme sowie zu deren Lösung zu finden. Was ebenfalls deutlich wird, ist, dass der Begriff der Liebe – auch wenn er nicht identisch ist mit Paarbezie-

hung – doch für die Erklärung des Zustandekommens von Paarbeziehungen und für deren Verlauf bzw. Problematik eine irgendwie

bedeutsame Rolle spielt; daher wird auf den Begriff der Liebe im Folgenden ausführlich eingegangen.

## 1.3 Der Begriff der Liebe und ihre Bedeutung für heutige Paarbeziehungen

### 1.3.1 Differenzierung von Liebesstilen

Reflektiert man über den Begriff der Liebe, dann wird dabei schnell klar, dass der deutsche Begriff »Liebe« zwar zunächst jedem unmittelbar verständlich erscheint, dabei aber doch gleichzeitig unscharf und vage bleibt. Ich kann mich an einen interessanten Vortrag erinnern, den ein Psychoanalytiker der Schule von Jaques Lacan hielt, indem er folgendes Szenario entwarf: ein Mann liegt neben seiner Frau im Bett und sagt zu ihr: »Ich liebe dich«. Im Verlaufe des zweistündigen Vortrages führte der Redner aus, dass, was zunächst so klar erscheint, buchstäblich alles bedeuten kann, angefangen von: »Ich bin glücklich, mit dir verbunden zu sein« bis hin zu »Ich werde dich töten«.

Der Paartherapeut Frank Natho (2014) hat kürzlich eine umfassende Untersuchung des Konzepts der Liebe in Paarbeziehungen im Verlauf der Geschichte vorgelegt. »Liebe ist ein komplexes Gefühlserleben, welches von Menschen unterschiedlich erlebt, beschrieben und interpretiert wird. Die Beschreibungen des Erlebens von Liebe und die Werte, die diesem Gefühl für die Beziehung und die eigene Person zugeschrieben werden, sind abhängig von Kultur, Zeitgeist und den jeweiligen wissenschaftlichen Trends« (S. 1), so die zusammenfassende Erkenntnis des Autors. Er zitiert eine berühmte Unterscheidung verschiedener Liebesstile, die ursprünglich auf Lee (1976) zurückgeht:

1. Eros: Dies meint die vor allem sexuell getönte Anziehung durch den anderen sowie die Betonung auf der körperlich-sexuellen Begegnung in der Liebesbeziehung.
2. Ludus: Dies meint die Betonung des spielerischen Aspekts von Liebe, d. h. des Spiels von Verführung, Annäherung und Distanzierung in einer Beziehung und meint darüber hinaus oft auch den eher spielerisch-unverbindlichen Umgang mit Beziehung überhaupt, d. h. die Betonung von Freiheit in der Paarbeziehung.
3. Storge: Hier ist der freundschaftliche Charakter der Verbindung im Sinne einer länger gewachsenen Vertrautheit, ja auch Kameradschaft gemeint; in Bezug auf die Paarbeziehung könnte man hier vom Charakter der Verbindung zwischen den Partnern als Gefährten sprechen.
4. Agape: Dies meint die altruistische Liebe, die gekennzeichnet ist durch die Sorge um das Wohlergehen des anderen und die von der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse absieht. Dieser griechische Begriff findet sich in der griechischen Urfassung des Neuen Testaments und beschreibt dort den Charakter des Verhältnisses zwischen den Mitgliedern der christlichen Gemeinde.
- 5.Pragma: Die pragmatische Liebe, die die Betonung legt auf das Zusammenpassen und die wechselseitige Bedürfnisbefriedigung im Sinne einer Passung beider Partner und eines Ausgleichs zwischen ihnen, darüber hinaus die Funktionsfähigkeit der Beziehung.

6. Mania: Die besitzergreifende Liebe, die rauschhaften Charakter hat, in der das Bedürfnis nach Bemächtigung des anderen das alles beherrschende Gefühl ist.

Die Herkunft der Begriffe aus dem Griechischen weist darauf hin, dass in der Antike z. T. schon eine erheblich größere Differenzierung in Hinsicht auf die unterschiedlichen Aspekte von Liebe vorgenommen wurde, als dies in unserer heutigen Kultur der Fall ist. Diese Aspekte können als unterschiedliche Betonungen oder Beziehungsstile verstanden werden, anhand derer sich verschiedene Paarbeziehungen oder auch die Partner in einer Beziehung voneinander unterscheiden; darüber hinaus können sie sich auch jeweils untereinander zu charakteristischen Liebes- bzw. Beziehungsstilen mischen. Es wird hier deutlich, dass in unserer Kultur wenig Differenzierung entwickelt wurde hinsichtlich der unterschiedlichen Aspekte und komplexen Gefühlsmischungen, die die Gefühle zwischen den Partnern in einer Paarbeziehung bestimmen können, so dass im Deutschen unter dem Begriff Liebe verschiedene und z. T. sehr unterschiedliche Konzepte und Vorstellungen gefasst werden. Bierhoff et al. (1993) haben diese Konzeptualisierung unterschiedlicher Liebesstile aufgegriffen, um daraus das »Marburger Einstellungs-Inventar für Liebestile« zu entwickeln. Ein Ergebnis der Forschung mit diesem Konzept ist, dass offenbar die romantische, freundschaftliche und spielerische Liebe eher veränderbare Einstellungen sind, während die besitzergreifende, pragmatische und altruistische Liebe eine höhere Stabilität in der Persönlichkeit und über den Lebensverlauf hinweg besitzen und sich schwerer, vielleicht sogar gar nicht verändern lassen. Eine Konsequenz für die Betrachtung von Paarproblemen und ihre Behandlung in der Paartherapie hieraus wäre, dass zunächst einmal die Partner sich in ihren persönlichen Beziehungsstilen voneinander unterscheiden können und es sinnvoll wäre, die persönliche Orientierung jedes Partners und seine bzw.

ihre Bewertung der verschiedenen Aspekte von Liebe und Beziehung zu erfassen.

Mit Blick auf die Anwendung in der Paartherapie hat der Schweizer Paartherapeut Jürg Willi (2006) in Anlehnung an Konzepte von Arnold Retzer und Astrid Riehl-Ehmde ebenfalls versucht, zwischen verschiedenen Aspekten und Formen von Paar- bzw. Liebesbeziehung zu unterscheiden:

»Die Partnerbeziehung entspricht dem heutigen emanzipatorischen Modell: Sie beruht auf Reziprozität von Geben und Nehmen, legt Gewicht auf einen Ausgleich und Gerechtigkeit in Privilegien und Machtverhältnissen. Den individuellen Interessen wird der Vorrang gegenüber einer sozialen Einbindung gegeben. Die Beziehung beruht auf einem Tauschverhältnis und einem rationalen Vertrag. Sie ist in ihrer Vertragsform frei wählbar und kündbar und hat somit Ähnlichkeiten mit einer Geschäftsbeziehung. Die Partnerbeziehung hat Qualitäten von Liebe, die stärker ausgerichtet auf die gemeinsame Alltagsarbeit und Bewältigung der Lebensrealitäten sind, auf den Aufbau der dyadischen und familiären Nische, also den Aufbau einer eigenen Welt und die Gestaltung eines Heims und eventuell einer Familie.

Eine Liebesbeziehung sucht demgegenüber... die irrationale und bedingungslose Hingabe, sie achtet nicht auf vertragliche Regelungen, auf gerechten Ausgleich, sie will keinen Tauschhandel von abgemessenem Geben und Nehmen, sie verzichtet auf Gleichberechtigung und Herrschaftsfreiheit....

Die erotisch-sinnliche Liebe betrifft die erotisch-sexuelle Spannung, die Lust am Spiel der Verführung, das Anlocken und Abstoßen, den Tanz, das leidenschaftliche, zur sexuellen Vereinigung drängende Begehren.

Während die erotisch-sinnliche Liebe auf die sexuelle Vereinigung abzielt, geht es bei der absoluten Liebe weniger um die Befriedigung sexueller Triebwünsche als um die Auflösung und Wiedergeburt des Selbst in der Liebe...«

Zu dieser absoluten Liebe gehören:

»Aufgehobensein als Geborgenheit im Sinne von »in dieser Liebe fühle ich mich gut aufgehoben«. Es handelt sich um einen Zustand bedingungslosen Angenommenseins, des Zuhauseenseins, der Geborgenheit, des Heimat-Ha-

bens im anderen, um ein unbedingtes Miteinander-Vertraut-Sein.

Aufgehobensein alles Trennenden in der Liebe: In dieser absoluten Form geht es um das Sehnen nach persönlicher und körperlicher Auflösung in der Beziehung zum Geliebten. Dieser Zustand höchsten Glücks steht jenseits der Strukturen des Alltagslebens, ereignet sich jenseits zeitlicher Begrenzung, in zeitloser und raumloser Unendlichkeit, als ein Weilen ohne Anfang und Ende in diesem Zustand ist die Vereinzelung des Individuums aufgehoben, die Liebenden bilden das Zentrum des Kosmos, um das sich alles dreht. Ihre Vereinigung ist zunächst ohne Ziel und Zweck, sie trägt ihre Erfüllung in sich. Die Liebenden genügen sich selbst.« (S. 17 ff.).

Dieser letzte Teil des Zitats weist schon auf den absoluten Aspekt hin, den Liebesgefühle bzw. Ansprüche an Liebesbeziehungen annehmen können, worauf im Folgenden ausführlich eingegangen wird.

### 1.3.2 Die »absolute Liebe«: Steigerung der Ansprüche an Liebesbeziehungen bis hin zum Religionsersatz?

Verschiedene Autoren, angefangen von der Philosophie bis hin zu den Sozialwissenschaftlern, haben in den letzten Jahrzehnten angemerkt, dass insbesondere in der Spätmoderne in Liebesbeziehungen offenbar eine bestimmte Unmittelbarkeit, eine Befreiung vom berechnenden und berechenbaren, eine tiefe Erfüllung und bedingungslose Anerkennung der eigenen Person gesucht wird. Schon das Soziologenpaar Ulrich Beck und Elisabeth Beck-Gernsheim (1990) hat die These vertreten, dass zumindest in den westlichen Gesellschaften die Liebesbeziehung eine solche Bedeutungssteigerung erfahren hat, dass sie heute im Rang einer »irdischen Religion« stehe. In der Liebe suchten die Menschen heute die Sinnstiftung, die in früheren Zeiten einmal die Religion geboten habe, die diese

aber nach dem von Nietzsche proklamierten Tod Gottes zu Beginn der Moderne nicht mehr leisten könne. Diese Überhöhung der Bedeutung von Liebesbeziehungen und der darin zu findenden Erfüllung hänge direkt mit den zentralen gesellschaftlichen Antriebsmomenten der Spätmoderne zusammen, der Auflösung tradierter Wertstrukturen, der Pluralisierung der Lebensformen sowie der zunehmenden Individualisierung, in deren Folge die Gesellschaftsmitglieder zunehmend selbst für die Sinnstiftung in ihrem Leben sorgen müssen. Diese gesellschaftlichen Entwicklungen haben die Individuen in der spätmodernen Gesellschaft um die Erfahrung gebracht, sich selbstverständlich in ganzheitlichen Zusammenhängen aufgehoben zu fühlen und als ganze Person angesprochen und anerkannt zu werden. Beck (1990) bringt dies treffend auf den Punkt: »Gott nicht, Priester nicht, Klasse nicht, Nachbar nicht, dann wenigstens Du« (S. 49).

»Die moderne Liebe reagiert mit dieser Totalität, die dem anderen höchste Relevanz einräumt, auf den Verlust der Einheit und damit auf die funktionale Zerschneidung der Welt, die den Einzelnen mehr oder weniger ortlos macht und ihn gerade deshalb nach Ganzheitlichkeit suchen lässt« (Karle 2014, S. 96).

»Die moderne Gesellschaft produziert durch die Anonymität ihrer Sozialstrukturen, in denen wir uns tagtäglich bewegen, in einem zuvor nicht bekannten Maße das Bedürfnis nach individueller Anerkennung. Wir sehnen uns danach, als wir selbst und nicht in bestimmten sozialen Rollen in der Welt eines anderen selbst vorzukommen. In intimer Partnerschaft suchen wir nach Erfahrungen, die uns sonst verschlossen bleiben.« (Görtz 2014, S. 47 f.)

In der Folge geht es »in der Liebe ... um die Kompletterücksichtigung des anderen oder um die Kompletzzugänglichkeit des anderen« (Fuchs 1999, S. 24).

Auch der Systemtheoretiker Niklas Luhmann stellt in seiner Monographie über die Liebe fest: »Hier, und vielleicht nur hier, fühlt man sich als der akzeptiert, der man ist –ohne

Vorbehalte und ohne Befristung, ohne Rücksicht auf Status und ohne Rücksicht auf Leistungen« (Luhmann 2008, S. 21).

Allen diesen Theoretikern scheinen die wachsenden Ansprüche an Paarbeziehungen in der Spätmoderne eine Folge der zunehmenden Rationalisierung und Kapitalisierung aller Lebensbereiche, wie sie die westlichen Gesellschaften in den letzten Jahrzehnten kennzeichnen, und worauf schon Marx hingewiesen hatte, als er es als eine Folge der Entfesselung des Kapitalismus beschrieb, dass menschliche Beziehungen »Warencharakter« erhalten. So resümiert auch der deutsche Sexualitätsforscher Volkmar Sigusch in seiner Übersicht über die Entwicklung sexueller Beziehungen seit der sog. »sexuellen Revolution« der 1960er- und 1970er-Jahre:

»Schließlich scheint sie [die absolute Liebe] das ersehnte volle persönliche und intime Leben zu ermöglichen, das Verhältnis von Mensch zu Mensch endlich dem Diktat der allgemeinen Berechnung und Käuflichkeit zu entziehen und in eines der Unmittelbarkeit zu verwandeln« (Sigusch 2013, S. 559)

In seiner systemtheoretischen Analyse der Bedeutung von Sexualität und Körperlichkeit in der spätmodernen Beziehungskultur argumentiert Lewandowski (2004), dass die Erfahrung, den eigenen Körper zu erleben und zu spüren, eine nicht hinterfragbare Identitätsvergewisserung darstellt. Eine besonders intensive Art, sich selbst und dann auch noch in Interaktion mit einem anderen körperlich zu erleben, ist die Sexualität, weshalb diese aufgrund der spätmodernen Entwicklungen einen besonderen Stellenwert erhält. Angesichts der Fragmentierung und des Verlusts von Selbstverständlichkeit in den spätmodernen Lebenswelten fühlen sich viele Menschen im sexuellen Leben mit ihrer eigenen Körperlichkeit durch einen sozialen anderen ganz inkludiert. Körperlichkeit wird dadurch zum »Garanten von Wirklichkeit, zu einem Anker im Meer der Relativität und der Relationen. Die Versprechen, die im Körper, in körperlicher

Betätigung gesucht werden, heißen: fraglos, Echtheit, Eindeutigkeit« (ebd., S. 235).

»Das Konzept der romantischen Liebe sieht dabei die komplett Berücksichtigung des anderen, eine umfassende Aufmerksamkeit in eine beinahe grenzenlose Empathie für den anderen vor – dies alles in dem Versuch, dem Individuum wenigstens in der Liebe das Gefühl von Heimat und Ganzheit zu vermitteln« (Karle 2014, S. 98).

Andere Philosophen und Theoretiker haben allerdings auch schon früh auf diese gesellschaftlichen Entwicklungen der Überhöhung von Liebesbeziehungen mit entsprechenden kritischen Bemerkungen reagiert:

»Man weigert sich, in der erotischen Liebe einen wichtigen Faktor zu sehen, nämlich den des Willens. Einen anderen zu lieben ist nicht nur ein starkes Gefühl – es ist eine Entscheidung, ein Urteil, ein Versprechen. Wäre die Liebe nur ein Gefühl, gebe es keine Basis für das Versprechen, einander für immer zu lieben.« (Fromm 1956, S. 81)

»Überall besteht die bürgerliche Gesellschaft auf der Anstrengung des Willens; nur die Liebe soll unwillkürlich sein, reine Unmittelbarkeit der Gefühle« (Adorno 1973, S. 223)

Interessanterweise haben verschiedene Paartherapeuten in jüngster Zeit ähnliche Formulierungen gewählt, um Idealisierungen in Paarbeziehungen und den daraus entstehenden Problemen zu begegnen – tatsächlich ist es nämlich so, dass in der Praxis der Paartherapie eine nicht geringe Zahl der vorgebrachten Problematiken direkt oder indirekt mit solchen Entwicklungen in Zusammenhang gebracht werden können. So betont beispielsweise der deutsche Paartherapeut und Autor Hans Jellouschek (2008a), dass Liebe in einer langdauernden Paarbeziehung auch eine Frage der Entscheidung, also im weitesten Sinne des Willens ist; Beziehung – und auch Sexualität – insbesondere nach Jahrzehnten des Zusammenlebens, müsse man wollen, das ergebe sich nicht von selbst. Als Reaktion auf

derartige Absolutheitsansprüche formuliert auch der Paartherapeut Dirk Revenstorf die besonnene Definition, die den spätmodernen Verhältnissen angemessener erscheint: »Liebe heißt: den anderen sehen und gedeihen lassen, ohne sich selbst zu verleugnen« (Revenstorf 2012, S. 26). Dies würde die Betonung auf die Beachtung der eigenen Bedürfnisse und der eigenen Entwicklung als Person legen und weniger die gesamte Hoffnung in den anderen setzen und was von diesem zu erhalten wäre. Man kann also an dieser Stelle zunächst einmal als Fazit festhalten, dass Liebesbeziehungen, auch wenn die Liebe eine wichtige Rolle spielt, nicht allein auf einem Gefühl dauerhaft basieren können.

Wie schon erwähnt, sehen zahlreiche sozialwissenschaftliche Autoren einen direkten Zusammenhang in der Art, dass die zunehmende Einführung von Wettbewerbsbedingungen in allen Lebensbereichen in spätkapitalistischen Gesellschaften (als ein Beispiel sei hier nur die Bewertung von Persönlichkeitsprofilen in sozialen Netzwerken wie z. B. Facebook genannt) zu einer Sehnsucht nach Unmittelbarkeit und Erfüllung in Paarbeziehungen führen, was wiederum diese Paarbeziehungen tendenziell destabilisiert, weil sie diesen überhöhten Ansprüchen auf Dauer nicht gerecht werden können.

»Es erscheint paradox, aber es ist so: die Instabilität heutiger Beziehungen ist nicht, wie manche Moralisten oder auch Psychotherapeuten klagen, eine Folge von Bindungslosigkeit oder Bindungsunfähigkeit; sie ist vielmehr die Konsequenz des hohen Stellenwertes, der Beziehungen für das persönliche Glück beigemessen wird, und der hohen Ansprüche an ihre Qualität.« (Schmidt 2002, S. 99)

Diese hohen Ansprüche entsprechen den von Willi (2006) schon beschriebenen Formen der absoluten Liebe. Auch er erkennt die Nähe zur religiösen Erfahrung:

»Das bedingungslose Aufgehoben sein in der Beziehung zum Geliebten erfahren in früheren Zeiten viele Menschen in der absoluten Gotte-

sliebe... [daher] stellt sich die Frage, inwiefern die Sehnsucht nach dem Aufgehobensein im Gott heute häufig stellvertretend in der Partnerliebe gesucht und erfahren wird.« (S. 21)

Jellouschek (2008b) hat sich ausführlicher mit den quasi religiösen Ansprüchen an Paarbeziehungen auseinandergesetzt und betont, dass die Idealisierung der Partnerliebe, die in eine religiöse Dimension hineinreicht, tatsächlich auf einer Entgrenzungserfahrung (»Der Vorgeschmack des Göttlichen«) basiert, die zumindest zu Beginn in einer Paarbeziehung, in der Verliebtheit und gerade auch in der sexuellen Vereinigung erfahren werden kann:

»...die kollektiven religiösen Vorstellungen und Rituale haben ihre bindende und sinnstiftende Kraft weithin verloren, ihre Repräsentanten, die Priester, die gesellschaftlichen und familiären Oberhäupter sind des religiösen Glanzes früherer Jahrhunderte beraubt, der Mensch fällt aus immer mehr gesellschaftlichen Bindungen heraus, seine Sehnsucht nach letztem Sinn, nach Geborgenheit einerseits und Entgrenzung andererseits findet keinen vorgegebenen Rahmen mehr. So richtet sie sich auf das Du des geliebten Partners, mit dem – vor allem im sexuellen Vollzug – gleichzeitig Geborgenheit und Entgrenzung, tiefste Bejahung und Sinnerfüllung gesucht und erlebt wird... In der liebenden Hingabe aneinander, am stärksten wieder in der erotisch-sexuellen, erfahren Menschen körperlich und seelisch, also ganzheitlich, wie die engen Grenzen ihres Ich's aufbrechen und die Vereinigung mit einem Du jenseits dieser ich-Grenzen möglich wird.« (Jellouschek 2010, S. 36)

Daraus wird dann allerdings das Prinzip, dass der Soziologe Ulrich Beck, wie schon oben erwähnt, prägnant auf den Punkt gebracht hat: »Gott nicht, Priester nicht, Klasse nicht, Nachbar nicht, dann wenigstens Du« (1990, S. 49). Jellouschek (2010) ist hier mit den idealisierenden Paaren weniger streng, wenn er sagt:

»Die körperlich-geistig-seelisch-erotische Begegnung kann eine Form spiritueller Erfahrung sein. Wenn uns das sexuelle Begehren zueinan-

der treibt, begeben wir uns auf den Weg aus der Selbstgenügsamkeit heraus auf den anderen zu. Wir öffnen uns nicht nur mit Geist und Seele, sondern mit allen unseren Sinnen auf das Du hin. Wir begeben uns so in die Bewegung der Hingabe hinein, und um Hingabe unseres kleinen Ich's an das größere Du geht es ja auch in Glaube und Spiritualität. Wenn zwei Liebende, von Leidenschaft erfasst, ihre Selbstkontrolle durch Wille und Verstand fahren lassen und sich im Rausch der Sinne vereinigen, dann erleben sie zuweilen, dass sie in dieser Ekstase über sich selbst hinausgetragen und Teil eines größeren Ganzen werden. Ganz so werden uns aber von den großen Mystikern der Religionen die Vereinigungserfahrungen mit Gott beschrieben... Noch eine weitere Eigenart sexueller Erfahrung verweist auf Glaubenserfahrung und Spiritualität: wenn Frau und Mann sich sexuell vereinigen, bewegt sie das zuweilen auch deshalb so tief, weil sie sich darin in ihrem Innersten und Eigensten gemeint und angenommen fühlen: in ihrem Geschlecht... Gerade das ist das eigentlich beglückende einer ganzheitlichen sexuellen Begegnung. Hier sind wir aber wieder bei einer auch spirituell zu interpretierenden Erfahrung: ganz gleich, zu was du es sonst gebracht oder nicht gebracht haben magst, ganz gleich, welche Titel oder Reichtümer du vorzuweisen oder nicht vorzuweisen hast, in dem was du zuinnerst bist, bist du geliebt und unbedingt angenommen! So wird in unserer Tradition immer wieder die Erfahrung der göttlichen Gnade beschrieben, und diese Erfahrung vermitteln sich Frau und Mann ganz konkret im sexuellen Akt.« (S. 38)

So sehr also diese Begegnung in der Liebe auch für eine religiöse Erfahrungsdimension öffnen kann, so muss doch auch betont werden, dass dies auf der Ebene der Beziehung vorübergehend bleibt. Auch Willi (2006) betont, dass die Sehnsucht nach der absoluten Liebe letztlich unerfüllbar bleiben muss: »Auch die radikalste Bemühung um Offenheit und Selbstoffenbarung zerschellt am Verstehenshorizont des Partners, denn dessen Wahrnehmung wird von seiner eigenen Konstruktion der Wirklichkeit, seinem eigenen Erfahrungsschatz bestimmt.« (S. 25) Jellouschek (2008b) bezeichnet diese Erfahrung deshalb auch bezeichnenderweise als »Vorgeschmack des Göttlichen«. Er betont, dass an

die Stelle der Begegnung in der Liebesbeziehung dann mit der Zeit die Orientierung auf etwas Drittes, bestenfalls Spirituelles treten muss. Auch Willi (2006) betont, dass

»die unerfüllte Liebessehnsucht die Basis der Selbstentwicklung in der Liebe ist... Dass es in der absoluten Liebe primär nicht um den Partner geht, sondern um die Verwirklichung eines auf ein Du bezogenen Selbst. Im konkreten Verwirklichen einer Liebesbeziehung transzendiert das Selbst, über das Ich hinaus. Das Selbst findet seine Erfüllung nicht in sich selbst. Es entfaltet sich ... mit der Entfaltung eines Gegenübers, von dem es wahrgenommen, beantwortet und herausgefordert werden will und dass es seinerseits wahrnimmt, beantwortet und herausfordert.« (S. 38)

Auf Willis Modell der Koevolution in der Paarbeziehung wird in einem späteren Abschnitt ausführlicher eingegangen (► Kap. 4.1.4). Nur muss man wohl konstatieren, dass eine solche Entwicklung in einer Paarbeziehung in unserer Kultur wohl eher seltener der Fall ist. Empirisch beobachten lässt sich eher, dass die überhöhenden Ansprüche an die Liebesbeziehung häufig aufrechterhalten werden und damit die Beziehung langfristig überfordert wird. Es wird auch im Weiteren zu zeigen sein, dass die hohe Trennungs- und Scheidungsrate in unserer Kultur auch damit zusammenhängt, dass die bisherige Beziehung an den hohen Ansprüchen scheitert, und Menschen sich gerade deshalb trennen und scheiden lassen, weil sie hoffen, die Erfüllung ihrer hohen Ansprüche in einer nächsten Beziehung verwirklichen zu können.

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen lässt sich als Fazit für die Betrachtung von Paarbeziehungen und ihrer Probleme sowie für die Paartherapie Folgendes festhalten:

Möglicherweise fehlt in unserer Kultur ein breiteres Wissen darüber, wie sich das, was wir als Liebe bezeichnen, in verschiedene Aspekte differenzieren lässt und wie dies Beziehungsstile und Beziehungsformen in Paarbeziehungen beeinflusst. Es könnte ein Bestandteil der

Anfangsphase einer Paartherapie sein, mit den Partnern zu untersuchen, was sie denn genau meinen, wenn sie von Liebe für den anderen sprechen, welche Bedürfnisse und Sehnsüchte sie damit verbinden und auf welchem der oben genannten Aspekte für sie persönlich ein Schwerpunkt liegen könnte. Es wäre darüber hinaus wichtig, möglicherweise vorhandene Idealisierungen und überhöhte Ansprüche an die Paarbeziehung im Verlaufe einer Paartherapie miteinander zu reflektieren. Dabei ist es im Sinne Jellouscheks durchaus eine günstige Bedingung, wenn die Partner in der Anfangsphase der Beziehung – oder auch immer wieder einmal – Entgrenzungserfahrungen miteinander erleben; zugleich muss dann aber

darauf hingewiesen werden, dass der individuelle Lebenssinn und die persönliche Erfüllung letztlich niemals gänzlich in einer Paarbeziehung zu finden sind, sondern beide Partner, auch wenn sie in einer verbindlichen Paarbeziehung leben, letztlich Individuen bleiben und für ihre eigene Entwicklung und die Sinnperspektive in ihrem Leben selbst verantwortlich sind. Dass dabei Konflikte in der eigenen Paarbeziehung durchaus auch ein Aufruf zur eigenen Weiterentwicklung und ein günstiges Umfeld für persönliches Wachstum und Reife darstellen können – Guggenbühl-Craig (1990) hat dies als Individuationsehe bezeichnet –, wird weiter unten noch ausführlicher dargestellt.

## 1.4 Historischer Überblick über Kontinuität und Wandel von Paarbeziehungen

In der schon erwähnten Untersuchung zur Mentalitätsgeschichte der Liebe kommt Natho (2014) in seinem historischen Überblick zu der Einschätzung, dass über die Epochen und Kulturen hinweg der Begriff Liebe und auch das, was Menschen in Paarbeziehungen gesucht und erwartet haben, enormen Veränderungen unterlag. So ist z. B. wenig bekannt, dass innerhalb der katholischen Kirche erst im 11. Jahrhundert die Ehe überhaupt ein Sakrament wurde; vorher hatte sich die christliche Kirche wenig um den konkreten Vollzug von Paarbeziehungen gekümmert. In der Folge der Theologie des Apostels Paulus war den Christen eher empfohlen worden, nach Möglichkeit auf sexuelle Beziehungen gänzlich zu verzichten, und wenn überhaupt, dann Sexualität nur zur Zeugung von Nachkommen und nicht zum Lustgewinn zu praktizieren.

Demgegenüber gab es in verschiedenen griechischen Staaten der Antike eine für uns heutige Menschen seltsam anmutende Praxis, dass junge Mädchen, die die Geschlechtsreife

erlangt hatten, sich für eine oder mehrere Nächte im Tempel der Liebesgöttin Aphrodite aufhielten, um dort mit völlig fremden Männern den ersten Geschlechtsverkehr zu vollziehen. Nach antikem Verständnis war die Sexualität sozusagen ein heiliger Bereich, der der Liebesgöttin zugeordnet war, und nicht, wie wir das heute verstehen, eine eher persönliche Erfahrung, für die bestimmte Voraussetzungen, z. B. ein intimes Kennen des anderen, gegeben sein mussten. Für uns moderne Menschen ist es fast nicht mehr möglich, sich in dieses Erleben hineinzusetzen. Dies ist ein gutes Beispiel für den enormen Mentalitätswandel, den gerade Konzepte wie Liebe und Paarbeziehung im Laufe der Zeit durchschritten haben.

Für breitere Schichten der Bevölkerung in Europa verbreitet sich erst mit der Romantik um 1800 herum so etwas wie die Idee der romantischen Liebesbeziehung, also die Vorstellung, dass das Zustandekommen einer Paarbeziehung vor allem über die Liebesge-

fühle der Partner zueinander begründet wird. In den Zeiten vorher, wie auch heute noch in manchen anderen Kulturen, wurden Ehen zwischen Partnern eher aufgrund von wirtschaftlichen oder andern pragmatischen Überlegungen von den Eltern und nicht den Partnern selbst gestiftet. Man muss allerdings bedenken, dass auch in der Phase der Romantik selbst, im 19. Jahrhundert, das Motiv der romantischen Liebe eher eine literarische Idee war denn eine gelebte Realität. Interessanterweise ist die literarische Darstellung der romantischen Liebe häufig auch die Geschichte einer unglücklichen Liebe, die z. B. im gemeinsamen Selbstmord endet, weil die Realisierung der Liebesbeziehung unter den gesellschaftlichen Bedingungen nicht möglich ist (z. B. bei Gottfried Keller).

So spricht vieles dafür, dass die Auffassung davon, was eine Paarbeziehung bzw. Ehe sei, was es dazu braucht und was darin zu finden sei, über die Zeiten und Kulturen hinweg große Unterschiede aufweist. Möglicherweise wird aber auch in der historischen Betrachtung eine zu scharfe Unterscheidung zwischen der Sicht auf Liebesbeziehungen seit der Romantik auf der einen Seite und den Zeiten davor auf der anderen gezogen. In ihrer sehr umfangreichen historischen Darstellung der Auffassung von Liebesbeziehungen und Ehe zeigt Karle (2014) auf, dass es auch schon im Mittelalter und der frühen Neuzeit sehr modern anmutende Auffassungen des Geschlechterverhältnisses gab. Allerdings ist zu bedenken, dass wir über diese Vorstellungen hauptsächlich aus Abhandlungen und Traktaten der hoch gebildeten Schichten wissen, so dass nicht klar ist, inwiefern diese Auffassungen selbst im gebildeten Bürgertum (bzw. seit der Reformation auch im protestantischen Klerus) tatsächlich gelebte Praxis waren. Karle (ebd., S. 207 f.) zeigt mit Bezug auf Untersuchungen der Historikerin Signori, dass das häufig in modernen Publikationen gezeichnete Bild der Ehe in Spätmittelalter und Früher Neuzeit zu schablonenhaft und einseitig gezeichnet sei. So sei der

Blick auf die Ehe nicht nur durch eine ökonomische Betrachtungsweise geprägt gewesen, sondern man finde in vielen theologischen und philosophischen Schriften eine Darstellung der Ehe als Paradiesehe, deren Ziele Freundschaft und wechselseitige Hilfe waren. Dabei sei oft auch die Gleichheit und Gleichwertigkeit von Mann und Frau betont worden. Dies war nicht nur idealistische Vorstellung, sondern schlug sich in der Realität von Verträgen nieder. So habe Luther, von dem wir bezüglich der Ehe ausführliche Abhandlungen besitzen, im Hinblick auf das Geschlechterverhältnis immer die Gleichheit der Geschlechter betont und dies auch praktisch in dem hohen Respekt, den er seiner Frau gegenüber empfand, gelebt. In diesem Sinne habe Luther seine Ehe mit seiner Frau Katharina nicht unter dem Primat der Ordnung, sondern dem der Beziehung betrachtet. Das Problem in Luthers Sicht auf die Ehe sei nicht das einer zu sichernden Ordnung gewesen, sondern das einer gelingenden Beziehung.

In der mittelalterlichen Argumentation wurde dabei oft auf den Schöpfungsbericht verwiesen, in welchem die Frau aus der Seite des Mannes entspringt und man daraus ableitete, dass die beiden für ein Miteinander in Freundschaft und Zuneigung erschaffen wurden. Mann und Frau sind aus derselben Substanz geschaffen und ihre Liebe und Freundschaft wurzelt demnach im Paradies. Darüber hinaus habe die Wiederentdeckung der Schriften des Aristoteles im 13. Jahrhundert den Freundschaftsbegriff für die Beschreibung von Paarbeziehungen zentral werden lassen. Diese Traktate behandeln Mann und Frau in ihrer Verbindung als gleiche und das, was sie verbindet, sei Liebesfreundschaft, weil Gott sie im Paradies so erschaffen habe. Ab dem 15. Jahrhundert schlägt sich das auch in Doppelgrabmälern nieder, in denen diese Vorstellungen und Bilder von der ehelichen Gemeinschaft bildlichen Ausdruck finden. »Der Ehegefährte als zweites Ich, mit dem man alles bereden, dem man seine innersten

Gedanken anvertrauen kann und von dem man rückhaltlos unterstützt wird: dieses Ideal bildet einen wichtigen Baustein des Ehediskurses seit dem 14. Jahrhundert.« (Schnell 2002, S. 471) Es ist auch nicht so, dass die sexuelle Lust in der Ehe schlecht angesehen war, vielmehr war es Teil der spätmittelalterlichen Auffassung, dass die sexuelle Lust die emotionale Bindung in der Paarbeziehung stärkt. Dabei wurde nicht allein auf die Entstehung von Kindern abgehoben, die Sexualität hatte sozusagen einen Wert für sich, ohne sexuelle Lust schien die Ehe nicht denkbar. Bezüglich des abendländischen Schrifttums zwischen dem 12. und 16. Jahrhundert schreibt Schnell (2002): »Die Sexualität avanciert zum wichtigsten Faktor bei der Herausbildung der emotionalen Beziehung (süßer Gemeinschaft) zwischen Mann und Frau in der Ehe.« (S. 247)

Mit dem Aufkommen der bürgerlichen Gesellschaft im späten 18. Jahrhundert hatte sich eine zunehmende Differenzierung von Erwerbs- und Familienleben herausgebildet und damit ein spezifisches Geschlechterarrangement, nämlich eine geschlechtsdifferenzierte Arbeitsteilung, wobei der Mann für den Bereich außerhalb des Hauses, die Öffentlichkeit und das Erwerbsleben zuständig war, während die Frau die Sphäre der Familie und der Häuslichkeit zugewiesen bekam. Diese Aufteilung war auch dadurch bedingt, dass die Aufgaben einer Hausfrau im 18. und 19. Jahrhundert erheblich umfangreicher waren als heute. Mit der zunehmenden Technisierung des Haushaltes wurden viele dieser typischen Aufgaben des Haushaltes überflüssig, was zu einer objektiven Herabwertung der Hausarbeit beitrug. Dies wiederum stellt das klassische Ehemodell der bürgerlichen Gesellschaft infrage und ist – in Kombination mit der Emanzipation der Frau und ihrer damit einhergehenden zunehmenden wirtschaftlichen Unabhängigkeit – sicherlich eine der Bedingungen, die wesentlichen Einfluss auf die Form spätmoderner Paarbeziehungen und die darin entstehenden Konflikte haben.

Eine weitere historische Veränderung sowohl der Bedeutung als auch der gelebten Praxis von Ehen/Paarbeziehungen in der Moderne liegt in der deutlichen Zunahme der Lebenserwartung. Dies bedeutet für heutige Paarbeziehungen, dass sie insgesamt sehr viel länger dauern können und dass insbesondere für Paare eine lange Phase ohne Kinder besteht, wenn die Kinder aus dem Haus gegangen sind – faktisch dauerten Ehen in der Geschichte, trotz der heutigen hohen Scheidungsrate, noch nie so lange wie heute, d. h. für viele heutige Phänomene in Beziehungen gibt es keine historischen Modelle. Dies macht auch der antike Mythos von Pyramos und Thisbe deutlich, dem alten Paar, das ein langes Leben glücklich miteinander verbracht hat – dies war so einzigartig, dass es Besuch von den Göttern selbst erhielt. Durch die Verlängerung der Lebenserwartung ist eine eigene Lebensphase und insofern auch eine neue Phase für Paarbeziehungen entstanden, die auch neue Anforderungen an die Beziehung stellt. Allein schon der Übergang aus dem Leben mit Kindern in das Leben ohne Kinder stellt einen sog. kritischen Übergang dar und will erst einmal bewältigt sein, ebenso wie der Austritt aus dem Erwerbsleben. Selbst dann ist aber noch die Frage, wie für diese neue Phase der Beziehung ein entsprechender Sinn gefunden werden kann. Dass das nicht immer gelingt, zeigen die wachsenden Scheidungszahlen für diese höheren Lebens- und Ehejahre. Eine weitere Veränderung in der späten Moderne ist die Tatsache, dass viele Ehen bzw. langdauernde Paarbeziehungen gewollt oder ungewollt ohne Kinder bleiben. Dies ist zumindest in seiner Häufigkeit ebenfalls ein historisch neues Phänomen.

### 1.4.1 Sind Paarprobleme ein historisch neues Phänomen?

Schaut man historisch zurück, stellt man überrascht fest, dass Paarprobleme schon seit

der Antike thematisiert werden und auch in ihrer Masse keineswegs ein modernes Phänomen sind. Schon zu Beginn des zweiten Jahrtausends wurde eine weite Verbreitung von Konkubinat, Prostitution, Voyeurismus, Ehebruch, vorehelichem Geschlechtsverkehr, Sodomie, Frauen- und Kindesmisshandlung, Schwangerschaften bei Minderjährigen, Schwangerschaftsabbrüchen und anderen Probleme geklagt, ebenso wie eine vermeintliche sexuelle Verwahrlosung der jungen Generation (Überblick bei Karle 2014). Auch Martin Luther klagte über die Unsittlichkeit seiner Epoche in Bezug auf Fragen von Eheleben und Umgang mit Sexualität. Es ist also keineswegs so, dass erst in jüngerer Zeit, als Folge der sexuellen Revolution und der Emanzipation der Frau, die Ehe und Paarbeziehungen überhaupt infrage gestellt und problematisiert worden seien und zuvor geordnete und stabile Verhältnisse geherrscht hätten. Es wird auch zuweilen behauptet, eine von Liebesbeziehungen abgekoppelte Sexualität sei ein Zerfallsprodukt der Erosion von Paarbeziehungen in der Spätmoderne. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass die Abkoppelung der Sexualität von Liebe bzw. Ehe oder anderen dauerhaften Paarbeziehungen bei weitem kein modernes Phänomen ist. Schon in der Antike war diese Praxis weit verbreitet, ebenso im europäischen Feudalismus. Auch die hohen Ansprüche an die Ehe bzw. die Qualität von Paarbeziehungen, wie wir sie heutzutage vorfinden, sind keineswegs ein neues Phänomen. Karle (2014, S. 204 f.) zitiert eine Schrift von Martin Bucer von 1550, in der dieser die Ehe als sehr innige Gemeinschaft zweier Menschen mit einem ständigen Gedankenaustausch und Gespräch betrachtet, deren eigentlicher Zweck »die gegenseitige Verständigung über alle himmlischen und menschlichen Pflichten in höchster Güte und Zuneigung« sei, in der sich die Partner mit äußerster Zuneigung lieben sollen, sich wechselseitig unterstützen und sich nicht das eheliche Wohlwollen entziehen. Allerdings muss man wohl davon ausgehen,

dass in vormodernen Zeiten für die meisten Menschen eine Trennung bzw. Scheidung, wenn sie denn überhaupt angesichts des Sakramentcharakters der Ehe in der Sicht der katholischen Kirche in Frage kam, allein aus wirtschaftlichen Gründen kaum möglich war. Die in den Märchen verbreitet vorkommende Figur der Stiefmutter entsprach den familiären Realitäten, weil Frauen häufig dem jeder Kindesgeburt innewohnenden Risiko unterlagen, an Kindbettfieber zu sterben. War die Frau aber gestorben, so musste der Mann sich schleunigst um eine neue Partnerin und Mutter für seine Kinder bemühen – wodurch es dann eben häufig Stieffamilien gab. Insofern ist auch die heute als Patchwork bezeichnete Familienform kein historisch neues Phänomen, hatte aber in früheren Zeiten andere Ursachen.

### 1.4.2 Zu Geschlechterstereotypen und der Komplementarität des Geschlechterverhältnisses

Seit Genderforschung betrieben wird, also die Untersuchung der sozialen Konstruktion des Geschlechterverhältnisses, wurde in einer Fülle von Studien herausgearbeitet, dass sich die besonders in der Moderne behauptete Komplementarität des Geschlechterverhältnisses erst mit der Neuzeit und mit dem Aufkommen der bürgerlichen Gesellschaft durchgesetzt hat (Karle 2014). In der Antike und in der mittelalterlichen Welt wurde der soziale Status von Menschen ganz unterschiedlich bewertet und generell die Frau als minderwertige Form des Menschseins im Vergleich zum Mann verstanden, also die Geschlechter in ein hierarchisches Verhältnis gestellt. Dabei neigt die moderne Betrachtung dazu, die biologische Festlegung über das Unterscheidungsmerkmal männlich versus weiblich überzubetonen und mit Wesensmerkmalen, Quali-

täten und Verhaltensweisen zu koppeln. Ein Beispiel dafür aus dem im 19. Jahrhundert vielfach aufgelegten Standardwerk, der »Psychopathia Sexualis«, das einen erheblichen Einfluss auf die sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts ausformenden Behandlungsformen von Paarproblemen hatte:

»Ohne Zweifel hat der Mann ein lebhafteres geschlechtliches Bedürfnis als das Weib. Folge leistend einem mächtigen Naturtrieb, begehrt er von einem gewissen Alter an ein Weib. Anders das Weib. Ist es geistig normal entwickelt und wohlherzogen, so ist sein sinnliches Verlangen ein geringes. Wäre dem nicht so, so müsste die ganze Welt ein Bordell und Ehe und Familie undenkbar sein. Jedenfalls sind der Mann, welcher das Weib flieht, und das Weib, welches dem Geschlechtsgenusse nachgeht, abnorme Erscheinungen.« (Krafft-Ebing 1886, S. 12 f.)

In mittelalterlichen Schriften dagegen ist das Spektrum an Geschlechtsidentitäten offenbar enorm (Schnell 2002). Es gab keine reine Dichotomie der Unterscheidung zwischen männlichem und weiblichem Geschlecht, sondern man kannte viele Abstufungen zwischen beiden Geschlechtern. Erst ab dem 18. Jahrhundert wird durch eine vorgeblich naturwissenschaftliche Weltbetrachtung eine Eindeutigkeit der Geschlechtscharakteristika vorgenommen, verbunden mit einer zunehmenden Pathologisierung von Abweichungen wie im obigen Beispielzitat. Statt der Unterscheidung zwischen Männern und Frauen per se war z. B. die Antike sehr viel mehr mit der Unterscheidung zwischen dem aktiven Part und dem passiven Part beschäftigt. So wurde im antiken Griechenland eine sehr präzise Unterscheidung vorgenommen, welche Männer überhaupt im Sexualakt eine passive Rolle ausüben durften (nämlich nur die sog. Epheben, also sehr junge Männer, bei denen der Bartwuchs gerade anfing). Sklaven und Sklavinnen, die offenbar z. T. extrem sexuell ausgebeutet wurden, nahmen durch ihre gesellschaftliche Rolle automatisch die passive Position ein, egal ob Mann oder Frau (Karle 2014).

»Dazu passt auch, dass in der Vormoderne nicht in dem Ausmaße wie ab dem 18. Jahrhundert das sexuelle Verhalten bestimmend für die Zuweisung einer Identität wurde (lesbische, transsexuelle, bisexuelle Person und andere). Während das Mittelalter eher einzelne sexuelle Handlungen bewertete, daraus aber keine sexuellen Identitäten herleitete, begründet für die Moderne ein bestimmtes sexuelles Verhalten eine sexuelle Identität.« (Schnell 2002, S. 74)

»Bis heute arbeiten wir uns an diesen neuzeitlichen Geschlechterstereotypen ab. Die empirischen Studien zeigen, dass es sich dabei um kulturelle Konstrukte handelt, die keinerlei Überzeitlichkeit oder Objektivität beanspruchen können. Wir wissen heute, dass auch Frauen abstrakt denken, Macht ausüben und last but not least sexuell aktiv sein und selbstbewusst begehren können. Umgekehrt können Männer auch mitfühlend sein, sich kompetent und fürsorglich um Kleinkinder kümmern und sexuell desinteressiert oder zurückhaltend sein.« (Karle 2014, S. 116)

Es wird weiter unten bei der Darstellung der biologischen Grundlagen von menschlichen Paarbeziehungen deutlich werden, dass einerseits diese veralteten, teilweise aber auch heute noch behaupteten klaren biologischen Unterschiede im psychologischen Erleben und Verhalten zwischen Männern und Frauen in dieser Schärfe nicht aufrechterhalten werden können. Vieles spricht für die Richtigkeit der These von der sozialen Konstruktion der Geschlechter und darüber hinaus auch der sozialen, d. h. gesellschaftlichen und kulturellen Konstruktion dessen, was eine Paarbeziehung ist. Andererseits aber übertreibt die aktuelle Debatte die Relativierung biologisch präformierter Unterschiede zwischen den Geschlechtern sowie die (sozial konstruierte) Veränderbarkeit bzw. Machbarkeit sexueller und beziehungsbezogener Orientierungen sowie Lebensformen (siehe dazu ausführlich ► Kap. 1.4.5). Doris Bischof-Köhler (2022) hat sich in einer umfangreichen und sorgfältig recherchierten Darstellung mit den diesbezüglichen Argumenten sowie dem Forschungsstand beschäftigt und kommt zu dem Ergebnis, dass es durchaus nicht hintergebare