



Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Bio - Interview in Ausgabe 2/1998,
Seite 60 bis 64.

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung
dieser e-Edition ist untersagt und bedarf
einer schriftlichen Zustimmung.

Liebe ist das Zauberwort

„Zur Ehe gehört schon ein bisschen mehr als Liebe“, erklärte einmal die amerikanische Schauspielerin Faye Dunaway. Wie recht sie doch hatte! So manches große Glück hat unter den Mühlsteinen des Alltags schnell sein staubiges Ende gefunden. Doch wer die typischen Beziehungsfallen rechtzeitig erkennt, kann den Drahtseilakt des Liebens ohne schlimme Stürze meistern. Der bekannte Psychologe Peter Lauster verrät, wie es geht!

BIO: Herr Lauster, Ihr erster Bestseller drehte sich ausschließlich um die Liebe. Wissen denn heute die Menschen nicht mehr was Liebe ist?

LAUSTER: Die meisten Menschen, vor allem die Männer, wissen gar nicht, was Liebe ist, sondern nur, was sexuelle Anziehung für sie bedeutet. Wer nicht fühlt, was Liebe ist, der wird sein sexuelles Begehren für Liebe halten. Es gilt also, sich selbst offen nach den eigenen Motiven für seine Partnerwahl zu fragen und manche Illusionen aufzugeben, damit eine starke Beziehung wachsen kann.

Das große Ideal ist bei uns ja die Liebe und nicht die Sexualität. Sex gilt als profan. Da wir nicht wissen, was Liebe ist, aber genau spüren, wenn wir sexuell stimuliert werden, lassen wir uns auf Sex ein und idealisieren ihn als Liebe, um ihn

weiter blättern
→

aus dem Profanen herauszuheben. Sex ist Sex- warum soll er als Liebe idealisiert werden?

Vor mehr als siebzehn Jahren habe ich ein Buch mit dem Titel *Die Liebe* geschrieben, das ein Bestseller wurde. Es wurde wohl vor allem deshalb ein Bestseller, weil sich so viele Menschen nach Liebe sehnen. Aus dieser Sehnsucht heraus suchen wir nach Partnerschaften. Aber lieben wir uns auch selbst? Meist empfinden wir uns erst dann als liebenswert, wenn uns ein andere liebt. Das ist dann sozusagen der Beweis dafür, dass wir der Liebe wert sind. Doch so zu denken ist falsch.

BIO: Warum fällt es oft schwer, auf einer großen Liebe eine ebenso großartige Partnerschaft aufzubauen?

LAUSTER: Es gibt viele Menschen, die in ihrem Leben nur kurze Zeit –manche auch gar nicht – Liebe in ihrer Seele erleben. Sie können durchaus eine Beziehung haben, dabei kameradschaftlich sein, dem anderen helfen – und erwarten, dafür Dankbarkeit zu erhalten. Es gibt sehr viele liebesunfähige Beziehungsmenschen.

Andererseits kenne ich aber auch Liebesfähige, die beziehungsunfähig sind. Sie können lieben, ihre Liebe dem anderen geben, Liebe des Partners empfangen, aber sie können keine Beziehung leben. Ich kenne hochsensible Künstler,

weiter blättern
→

die zwar liebesfähig sind, leidenschaftlich und intuitiv in ihrer Liebe, die jedoch in jeder Beziehung, die sich daraus entwickelte, scheiterten.

Deshalb sage ich: Liebesfähigkeit ist ein beglückendes Geschenk, eine Gnade, aber Beziehungsfähigkeit ist ein Talent, das man erlernen muss.

Liebesfähigkeit ist zwar nicht in die Wiege gelegt, und sie hat auch nichts mit biologischer Programmierung zu tun, denn sie reift in der Kindheit und Jugend durch eine positive Konstellation. Beziehungsfähigkeit dagegen entsteht durch Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse. Zu lieben kann man nicht lehren und lernen, dagegen kann Beziehungsfähigkeit zu einem Trainingsprogramm gemacht werden.

BIO: Viele Verliebte nehmen anfangs gewisse Schwächen in Kauf, weil sie glauben, sie können ihren Partner noch ändern. Ist das eine Illusion?

LAUSTER: In der Partnerschaft sollte keiner den anderen erziehen, denn es ist schließlich jeder ein Erwachsener. Wenn man sich in eine Partnerschaft mit der Auffassung begibt, den anderen erziehen zu können, hat man ganz schlechte Karten für das weitere Gelingen.

Jeder hat Schwächen, und jeder macht Fehler. Keiner möchte auf einen Fehler von oben herab in autoritärer Weise hingewiesen werden und zu dem Fehler, den

weiter blättern
→

er ja einsehen möchte, auch noch den Tadel erhalten. Wir müssen in einer Beziehung lernen, respektvoll miteinander umzugehen. Wenn schon ein Kritikhinweis erfolgt, dann sollte er konstruktiv und nicht destruktiv sein. Man sollte mehr loben, statt tadeln, also das Positive herausheben, um dem Negativen die Schärfe zu nehmen. Dabei kommt es vor allem auf den Ton und die Mimik an. Wenn die Stimme grollend oder höhnisch klingt und die Mimik missbilligend ist, klingt auch eine lobende Formulierung dennoch rügend, also destruktiv.

BIO: Woran erkennt man, dass es in einer Beziehung zu kriseln beginnt?

LAUSTER: „Du liebst mich nicht genug“ ist ein Vorwurf, der sehr häufig auftaucht. Es kann dafür Hunderte von Gründen geben, unter anderem auch den Vorwurf, „du kritisierst mich zu viel“, den ich als zweite Krise im Buch vorstelle. Die dritte, weil sehr verbreitete Krise, hat mit der Eifersucht zu tun, die sowohl dem Eifersüchtigen selbst, als auch dem betroffenen Partner schwer zu schaffen machen kann.

Die vierte Krise wird seit etwa einem Jahrzehnt vor allem von Frauen initiiert. Der Vorwurf lautet: „Du behinderst meine Entwicklung“. Die Statistik sagt, dass siebzig Prozent aller Scheidungen von Frauen eingereicht werden, die mit der Routine der Ehe so unzufrieden sind, dass sie sich trennen. Die Männer neh-

men die Unzufriedenheit ihrer Partnerinnen einfach nicht ernst. Sie sehen eher belächelnd auf den „Selbstverwirklichungstrip“ herab, nehmen diese Signale nicht wichtig genug und werden dann von der Trennung sehr überrascht. Dann kommen sie zu mir in die Beratung, aber sehr oft ist es dann zu spät und eine Versöhnung ist sehr schwer.

Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn eine Frau die Initiative zur Trennung vollzogen hat, dann bleibt sie meist dabei und ist nicht mehr umzustimmen. Vor allem dann, wenn sich bereits sexuelles Desinteresse breit gemacht hat – ein Punkt, den die fünfte Krise in meinem Buch zu Thema hat.

BIO: Wie kommt es eigentlich, dass manche Menschen ihre „geliebten Partner“ ständig herunterputzen?

LAUSTER: Den anderen zu kritisieren ist ein großes Problem für jede Beziehung. Der Kritisierte meint, der Fehler würde bei ihm liegen, da er die Kritik hinnehmen und verarbeiten muss. Vielleicht hat er tatsächlich etwas falsch gemacht und sieht das jetzt ein. Das verdeckt oft die Erkenntnis, dass der andere mit seiner Kritik ein unbewusstes oder bewusst böses Machtspiel treibt.

Davon unabhängig gibt es natürlich auch noch die Kritik, die aus einer spannungsgeladenen Unzufriedenheit

weiter blättern
→

heraus erfolgt: Das ist das gereizte Nörgeln; dahinter verbirgt sich Frustration und Aggression. Auch diese Form der Kritik ist destruktiv.

Meist äußert sich die Machtdemonstration wie folgt: Ich zeige dir, dass ich überlegen und intelligenter bin. Ich bin wertvoll, also erkenne meine Intelligenz an. Ordne dich unter und bewundere mich. Der Frustrierte hingegen denkt sich: Ich zeige Dir, dass ich unzufrieden bin, mich nicht glücklich fühle und dass du etwas dazu beitragen kannst mich zufriedener zu machen. Tu endlich etwas, damit ich nicht mehr so gereizt und nörgelnd bin.

BIO: Viele Paare glauben, Eifersucht wäre ein Beweis der Liebe. Sie sehen das sicher anders?

LAUSTER: Meiner Meinung nach sind die meisten Menschen eifersüchtig, weil sie den anderen besitzen wollen. Sie glauben als Paar müsse man alles teilen – die Gedanken, die Hobbys, die Freunde, den Beruf. Ständig leben sie unter der Angst, der Partner könnte ihnen entgleiten und bestrafen kurzzeitige Ausbruchsmanöver mit verstärkten Kontrollversuchen. Das hat mehr mit Machtstreben als mit Liebe zu tun.

Extreme Eifersucht kann letztlich auf eine Partnerschaft genauso zerstörerisch wirken wie ihr Gegenteil, die vollkommene Gleichgültigkeit.

BIO: Gibt es nicht auch Fälle, in denen Eifersucht gerechtfertigt ist?

LAUSTER: Ja, wenn der andere ganz deutlich mit einer anderen Person vor den Augen des Partners flirtet und ihn damit zurücksetzt und beleidigt.

BIO: Beleuchten wir einmal ein anderes Extrem: Kann man sich im Alleingang weiterentwickeln, ohne dass die Partnerschaft darunter leidet?

LAUSTER: Jeder entwickelt sich während einer Partnerschaft als Person weiter. Wenn einer stehen bleibt und der andere sich entwickelt, dann entsteht eine Entfremdung. Das heißt jedoch nicht, dass nun jeder die Entwicklung des anderen mitmachen und hinterherlaufen sollte.

Wenn sich einer für Esoterik zu interessieren beginnt, kann er vom anderen nicht erwarten, dass er sich automatisch ebenso dafür begeistert. Wenn einer den Pilotenschein machen möchte, muss der andere nicht auch die Fluglizenz erwerben. Es reicht, wenn man für die neuen Interessen des anderen Aufgeschlossenheit zeigt und sich einige Bereiche bewahrt, in denen man weiterhin Gemeinsames erleben kann.

Wer jedoch die Veränderungen, die sich früher oder später in jeder Beziehung ergeben, nicht ernst nimmt oder abschätzig reagiert, riskiert das Auseinanderleben.

BIO: Auch die Lust sorgt oft für Frust. Ist unser Sexualleben tatsächlich so kümmerlich, wie eine jüngste Studie aus Chicago es suggeriert?

LAUSTER: Nach der Studie der Universität von Chicago ist es um die Sexualität zwischen Mann und Frau nicht sehr gut bestellt, vor allem für die Frauen nicht.

So wurde von den amerikanischen Wissenschaftlern festgestellt, daß sich 70% der Frauen mehr sexuellen Kontakt wünschen, als sie von ihren Partnern bekommen. Hier wird das Vorurteil widerlegt, daß nur die Männer „immer nur das eine“ wollten und Frauen sich nur anpassen würden. Offensichtlich ist das Gegenteil der Fall.

Die Chicagoer Wissenschaftler fanden heraus, daß ein durchschnittlicher Liebesakt etwa 10 Minuten dauert und zwar vom Vorspiel bis zum Orgasmus des Mannes, 75% aller Männer kommen bereits zwei Minuten nach der Penetration zum Höhepunkt. Die Forscher haben weiter festgestellt, daß die Frau dagegen durchschnittlich 20 Minuten Stimulation benötigt, um zum Orgasmus zu gelangen. So können logischerweise 75 Prozent der Frauen nicht zum Orgasmus kommen.

Zehn Prozent der Frauen haben übrigens nach dieser Studie noch nie in ihrem Leben einen Orgasmus in der Partnerschaftssexualität erlebt Sie kennen ihn, wenn überhaupt, nur über die Onanie.

weiter blättern
→

BIO: Offensichtlich trauen sich die Frauen nicht, darüber zu sprechen ...

LAUSTER: Ja, das hier offensichtlich werdende Dilemma, welches sich täglich in den sexuellen Beziehungen abspielt, hat seinen Grund sicherlich auch in dem Umstand, daß nur 41 Prozent der Frauen ihrem Partner ihre sexuellen Wünsche mitteilen. Die Hemmschwelle, einander intime Vorlieben zu offenbaren scheint immer noch sehr hoch... Und wie oft geschieht Sexualität in einer Partnerschaft? Statistisch gesehen 1,2 mal pro Woche. Das ist den Frauen zu wenig, zumal sie meistens nicht zum Orgasmus gelangen.

BIO: Nicht selten gipfeln die genannten Probleme in sexueller Untreue. Welche Bedeutung hat der „Seitensprung“?

LAUSTER: Vor Jahrzehnten war der Seitensprung eher den Männern 'vorbehalten'. Mittlerweile haben die Frauen statistisch gesehen 'aufgeholt'. Viele gehen mittlerweile davon aus, dass mit dem Seitensprung bei einer Beziehung einfach gerechnet werden muss. Sofern es nicht zu häufig vorkommt, ist man heute toleranter als noch vor zwei Jahrzehnten und ist bereit ein Auge zuzudrücken. Die meisten wollen darüber auch gar nicht informiert sein, nach dem Motto: Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.

BIO: „Der Streit ist der Anfang vom Ende“ schreiben Sie. Sie halten wohl nichts vom sprichwörtlichen „Zusammenraufen“?

LAUSTER: Mann und Frau haben oft unterschiedliche Motive, eine Partnerschaft einzugehen, um dort das erfüllt zu bekommen, was sie sich von einer Beziehung vorstellen. Außerdem haben sie ein Selbstbild von sich, von dem sie ausgehen und meinen, dass es mit dem Bild übereinstimmt, welches sich der andere von ihnen macht. Aus dieser Konstellation heraus ergeben sich viele Diskrepanzen, die zu Meinungsverschiedenheiten führen können,

Wenn Angst ins Spiel kommt, Sehnsüchte sich nicht realisieren lassen, die Liebe geschwächt wird, gar verschwindet, dann führt das zu Frustrationen, woraus wiederum Aggressionen entstehen. Gespräche arten dann sehr schnell zum Streit aus. Streit bringt große Disharmonie. Ich glaube nicht an das Zusammenraufen.

BIO: Sie sind der Meinung, wer die Harmonie zu sehr ersehnt, erreicht sie nie. Darf man denn in der Liebe keine Ideale haben?

LAUSTER: Ein Ideal zu haben ist hinderlich. Es ist paradox: Je größer das Ideal, desto schwieriger wird es in der Realität. Ich halte es mit Pablo Picasso, der sagte: „Ich suche nicht, ich finde.“

BIO: Was ist für Sie die höchste Stufe der Selbstverwirklichung?

LAUSTER: Harmonie stellt sich nur ein, wenn wir alle äußeren Manipulationen fallen lassen.

Wenn mich jemand lobt, dann nehme ich das genauso zur Kenntnis als wenn ich getadelt werde; Lob macht mich also nicht zufrieden oder glücklich und Tadel nicht unzufrieden oder frustriert.

In diesem Moment bin ich nicht mehr abhängig von Anerkennung oder Kritik, also bin ich frei, nicht mehr manipulierbar und schon gar nicht erpressbar durch den Partner. Harmonie ist dann in mir, sie kann nicht durch andere gefördert oder zerstört werden.

BIO: Wie kann man diese Freiheit erreichen?

LAUSTER. Indem ich gelassen alles loslasse, so bin wie ich bin, aus meiner seelischen Verfassung keinen Hehl mache und allen Drohungen (Erpressungsversuchen) widerstehe. Wenn ich wirklich alles loslasse, womit man mich treffen, verletzen, bestrafen und unter Druck setzen kann, bin ich frei. In dem Moment endet die Macht des anderen über mich.

BIO: Auch der große Dichter Rilke plädiert für „Ruhe, Geduld und Sammlung“. Was können wir noch aus seinen Briefen lernen?

LAUSTER: Rilke zieht das Fazit: „Je mehr man ist, je reicher ist alles, was man erlebt.“ Mit „je mehr man ist“, meint er nicht: Je bedeutender die Position in der Gesellschaft, je mehr Macht oder Statussymbole man hat, sondern: je mehr man selbst ist, je mehr man im Sein ist, Zugang zu der Wirklichkeit hat, also authentisch ist. Nur dann ist tiefe und intuitive Liebe, nach der wir uns alle so sehnen, möglich.

Die Sehnsucht allein bewirkt nichts, wir müssen uns auf den richtigen Weg machen, und das heißt „sammeln dafür und Honig zusammentragen“. Gemeint ist kein Sammeln von materiellem Besitz, sondern Honig für die Seele und den Geist. Am Schluss seines Briefes kommt Rilke auf das Allerschwerste im Leben: „Man muss nie verzweifeln, wenn etwas verloren geht.“

BIO: Welchen Trost können Sie den Verlassenen und Getrennten mit auf den Weg geben?

LAUSTER: Loslassen gehört zu den allerschwierigsten Aufgaben im Leben, denn wir sind von der Kindheit und Jugend an konditioniert auf das Festhalten. Das ist verständlich, da wir in einer materialistischen Leistungs- und Konsumge-

sellschaft leben, deren Grundprinzip es ist, durch Leistung Waren erwerben zu können und diese als persönlichen Besitz anzusehen.

Loslassen läuft dieser Konditionierung entgegen. Wenn ich einen anderen Menschen besitzen will nach dem Motto, 'mein Partner gehört zu mir, wie mein Auto oder mein Garten', dann sehe ich den anderen als mein Besitztum an. Etwas Lebendiges aber kann man nicht besitzen und schon gar nicht ein so hochkompliziertes und sensibles Wesen, wie einen Menschen.

Doch da die meisten in unserer Gesellschaft der Habenmentalität verfallen sind und von der Seinsmentalität nichts wissen wollen, scheint es sozial gerechtfertigt zu sein, so zu denken. Wir orientieren uns an den anderen, weil wir nicht gelernt haben, auf unsere eigene innere Stimme zu achten. Wir befassen uns auch nicht mit dem Loslassen, weil wir hoffen, gar nicht in eine solche Situation zu geraten.

BIO: Was ist also Ihr Fazit?

LAUSTER: Die Liebe sollte als ein Wunder begriffen werden, als ein Mysterium, das sich nur in Freiheit, in großem Respekt und in freudiger Wachheit ereignen kann. Zwang, Routine, Unterdrückung, Befehle, Gehorsam, Abhängigkeit, Käuflichkeit, das alles gehört nicht zur Liebe. Deshalb ist Loslösung so wichtig. Sie ist der Schlüssel zum Lebensglück.

Ich darf, das was freiwillig gegeben

weiter blättern
→

wird, in vollen Zügen genießen, um es dann loszulassen. Ich darf nicht ehrgeizig danach streben, es festhalten und besitzen wollen. Weisheit und Frieden liegen in diesem Freilassen. Erst dann bin ich mit mir selbst und dem anderen wirklich im Reinen, ich kann lieben und gleichzeitig loslassen. Damit bin ich nicht bindungslos, sondern jetzt erst bin ich beziehungsfähig.

BIO: Wir danken Ihnen für dieses Gespräch!

Ende

zurück zum Anfang