

Die Liebe ist dem Ehealltag nicht gewachsen

Ganz selten lässt sich die Liebe in hässlich, wenn nicht eine Beziehung anheben, sagt Fritz Laubel. Der Psychologe und Psychotherapeut plädiert für eine realistische Sicht auf Ehen. Nach der Liebe schneidet er eine, aber Beziehungsfähigkeit ist die tägliche Realität.

K...

S...

W...

GRIESSER
Stressoren gehören zum Leben

GRIESSER
Stressoren gehören zum Leben

und Kinder in Herde und Stockade

weiter

BRÜCKEN

Für Ihre Nerven

BRÜCKEN
Für Ihre Nerven

weiter blättern →

Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



wir eltern-Interview mit Doris Michel.
Das Schweizer Magazin für die junge
Familie Heft 5/1998

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

weiter blättern
→

Die Liebe ist dem Ehealltag nicht gewachsen

Ganz selten lässt sich die Liebe erhalten, wenn zwei eine Beziehung eingehen, sagt Peter Lauster. Der Psychologe und Buchautor plädiert für eine realistische Sicht der Dinge: Nach der Liebe sehnen wir uns, aber Beziehungsfrust ist die tägliche Realität.

Keine Augenwischerei will er betreiben, sondern sagen, wie es in unserer Gesellschaft wirklich aussieht: düster nämlich. Lauter Zank, Rechthaberei und Machtgerangel. Mit Liebe hat das wenig zu tun, wie die meisten Paare ihre Beziehung leben. Peter Lauster hält die Dimensionen Liebe, Beziehung und Sexualität strikt auseinander. An ein Wunder grenzt es seiner Meinung nach, wenn sie zusammentreffen.

Vor siebzehn Jahren haben Sie Ihr viel gelesenes Buch »Die Liebe« geschrieben. Jetzt eines über Beziehungskrisen. Ist die Liebe inzwischen entzaubert worden?

Lauster: Im Buch »Die Liebe« untersuchte ich die Psychologie eines Phänomens, wie es im Untertitel heißt. Es handelt von einem Gefühl, das für alle Menschen mit enorm viel seelischem Aufruhr verbunden ist. Sei es im Glück des Verliebtseins oder im Schmerz, wenn die Liebe nicht gelingt. Fast jeder ist schon mal der Liebe begegnet, und die Seh-

weiter blättern
→

sucht danach treibt uns alle an. Jenes Buch spricht nicht von den Problemen. Die entstehen erst dann, wenn Liebende eine Beziehung eingehen. Dann verflüchtigt sich oft die Liebe. Insofern rede im neuen Buch von der Realität, in der das Leben nicht aus kontinuierlicher Liebe besteht, sondern vor allem aus Beziehungsfrust.

Hat die Liebe in einer langjährigen Beziehung denn keine Chance?

Lauster: Wenn wir uns verlieben, gehen wir davon aus, dass die Liebe es schon richten wird, dass also auch die Beziehung funktionieren wird. Dem ist nicht so. Genauso könnte ich vom Dreimeter-Brett irgendwo ins Wasser springen und sagen: Es wird schon tief genug sein. Wir haben das ja nie gelernt, Beziehungsfähigkeit. Wir sind nicht reif dafür. Und ganz schnell sind wir in Machtgerangel, Zank, Frustrationen und Intrigen verstrickt, und die Liebe hat sich verflüchtigt. In Deutschlands Großstädten wird mittlerweile jede zweite Ehe geschieden. Tendenz steigend. Wer Liebe möchte, wird meist von der Ehe enttäuscht werden, und wer Ehe anstrebt, wird meist die Liebe verlieren.

Das klingt ziemlich pessimistisch.

Lauster: Wieso? Das ist realistisch. Ich male die Dinge nicht schwärzer als sie sind. Die Realität ist nun mal leider so, auch wenn ich das bedaure. Ich habe

weiter blättern
→

deswegen auch keinen »Ratgeber« geschrieben, sondern habe versucht, die Problematik bewusst zu machen und damit die Leserinnen und Leser zu entlasten. Weil sie merken: Das geht nicht nur mir so, das geht allen so. Ich bin nicht schuld am Misslingen unserer Beziehung, sondern das ist alltägliche Realität. Die meisten Menschen in einer Beziehungskrise glauben ja, sie seien gescheitert und seien damit die Ausnahme. Ich führe vor Augen, dass es geradezu ein Wunder ist, wenn eine Beziehung gelingt. Denn glauben Sie nicht, dass die 50 Prozent, die sich nicht scheiden lassen, glücklich miteinander sind. Viele von ihnen bleiben nicht aus Liebe zusammen, sondern der Kinder wegen oder aus wirtschaftlichen Gründen oder aus Angst. Sie setzen sich eine Maske auf und spielen der Welt das glückliche Paar vor.

Glückliche Ehen gibt es nicht?

Lauster: Ganz wenige. Denn sehen Sie, so wie wir miteinander umgehen in den Beziehungen, kann die Liebe nicht bestehen. Und außerdem sind natürlich die Erwartungen an eine Beziehung riesengroß, die Medien gaukeln uns das große Glück vor, die Liebe wird glorifiziert, und man hat auch keine Geduld, eine Krise, wenn sie da ist, durchzustehen. Wenn dann erst Kinder dazukommen, sind die Belastungen enorm. Das gilt zwar fast als moralisch anrühlich, wenn man Kinder als belastend bezeich-

net. Es ist aber eine Tatsache. Die Stressfaktoren werden mehr, die Verantwortung wächst, und damit auch die Angst dieser Verantwortung nicht gerecht zu werden.

» Wo Angst herrscht, hat die Liebe keinen Platz«, sagen Sie in Ihrem Buch, und weiter »Wir selbst erzeugen mit unserem Denken die Angst in uns«. Gerade in Krisen kreist das Denken aber oft um diese ausweglose Situation und die Frage: »Liebe ich ihn, liebe ich sie noch? «

Lauster: Das Denken ist ja nur ein Werkzeug. Das soll man benutzen, wenn eine Aufgabe gelöst werden muss. Aber darüber nachzudenken, was passieren kann, macht Angst und ist sinnlos. Wer ständig darüber nachdenkt, was alles passieren kann, macht sich verrückt. Und wer anfängt zu überlegen: »Liebe ich ihn noch?« liebt meist schon nicht mehr. Wenn man liebt, fühlt man das, dann stellt man das gar nicht in Frage, denkt nicht darüber nach. Fatal für die Liebe ist, dass die meisten von uns versuchen, Selbsterkenntnis über den Partner zu gewinnen. Die Frage: »Wer bin ich?« wird dem Partner gestellt, er soll mich definieren. Wenn ich aber abhängig bin vom anderen, in irgendeiner Form, oder mich anpasse, werde ich erpressbar. Und in dem Moment, wo man sich erpressen lässt, ist die Beziehung schon auf einer krankhaften Ebene gelandet. Dann fragt

weiter blättern
→

es sich nur noch, wie lange kann ich das erdulden und ertragen.

In der Regel wird nicht offen über die Erwartungen gesprochen, die man an eine Beziehung knüpft. Um die Liebe nicht zu gefährden, schweigt man anfangs – und versucht dann, den anderen »umzuerziehen« an ihm herumzunörgeln. Den Partner verändern zu wollen ist aber meist schon der Anfang vom Ende, denn daraus entwickeln sich Spannungen und Aggressionen. »Der Hochzeitstag ist der schönste Tag deines Lebens«, wird uns suggeriert. Von wegen!

Keiner hat uns gesagt, was dann auf uns zukommt. Liebe ist noch lange keine Gewähr dafür, dass eine Beziehung klappt. Das reicht nicht. Liebe und Beziehung sind zwei ganz unterschiedliche Dimensionen.

Es liegt also nicht daran, dass es der »falsche« Mann oder die »falsche« Frau war, wenn eine Beziehung in die Brüche geht?

Lauster: Wenn die Liebe wegbleibt, heißt das nicht, dass man sich in dem Menschen getäuscht hat, den man liebte. Die Liebe bleibt weg, weil die Beziehung sie zerstört hat. Weil Manipulationen, Machtkämpfe und Reibereien sie in die Flucht geschlagen haben. Der Mythos von der großen Liebe als einem schicksalhaften Ereignis, das einem begegnet und ewig dauert, ist natürlich Unsinn. Denn

weiter blättern
→

jeder Mensch ist für seine Liebe, also auch für die Intensität und die Dauer, selber verantwortlich.

Was braucht es denn, damit eine Beziehung wenigstens halbwegs funktioniert?

Lauster: Wir müssen einander respektieren. Das klingt banal. Aber wer liebt, will dem andern nur Gutes tun, ihn nicht unterdrücken, ihn so lassen, wie er ist. Ihn wertschätzen. Das Zeichen der Liebe ist doch die Achtung, die Achtsamkeit voreinander. Man freut sich aneinander. Man nimmt den anderen mit wachen Sinnen wahr – immer wieder neu. Aber die meisten freuen sich nicht aneinander, sie ärgern sich, streiten darum, wer recht hat, und tragen Machtkämpfe aus. Man hört nicht zu, was der andere sagt, sieht ihn nicht mehr an, behandelt ihn fast wie ein Möbelstück oder wie einen Roboter. Da bleibt nicht viel Freude übrig. Und die Liebe geht dabei ganz schnell verloren. Die Liebe braucht Zeit. Wenn man gestresst ist, hat man keine Zeit sich wirklich auszutauschen. Wir sind überfordert durch die Flut von Informationen und Reizen. Leistung zählt, Ansehen, was einer hat, ist wichtig. Dem sind wir ausgesetzt, ob wir wollen oder nicht. Das weckt Ängste und Minderwertigkeitsgefühle. Heute wird einem, der wohlwollend und liebevoll mit seinen Mitmenschen umgeht, gesagt: »Du bist zu gut für diese Welt«. Will heißen, du wirst schon sehen, wo du

damit hinkommst, unter die Räder nämlich. Die Welt sähe anders aus, wenn mehr Menschen »zu gut« für sie wären. Stattdessen kriegen wir vorgeführt, welche Werte wirklich gelten, in der Wirtschaft, aber auch in privaten Beziehungen. Manager entlassen ihre Angestellten und zeigen Härte, Prominente lassen sich scheiden und kämpfen öffentlich erbittert um ihre Millionen.

Dabei könnte jeder etwas dazu beitragen, dass das Klima ein bisschen menschlicher wird. In der eigenen Beziehung, in der Familie. Die Liebe ist ein Wunder, das sich nur in Freiheit und großem Respekt voreinander ereignen kann.

Ende

zurück zum Anfang