

Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Kärntner Kirchenzeitung 8.2.1998 S.14-15.

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

weiter blättern
→

Liebe ist nicht selbstverständlich

Die Anzahl der Ehescheidungen nimmt zu, missglückte Partnerschaften werden zu einer großen seelischen Belastung für die Betroffenen. Und das, obwohl das Bedürfnis nach Liebe ungebrochen ist und viele „aus Liebe“ ein Paar werden.

Es ist nicht nur die Liebe, die viele sozusagen aneinander bindet. Sehr viele rationale Überlegungen fließen dabei mit ein, und gar nicht selten wird etwas für Liebe gehalten, was es gar nicht ist. Oft wird Sexualität mit Liebe gleichgesetzt, und wenn das Interesse daran verflogen ist, gibt es ein „liebloses“ Erwachen. Peter Lauster, der bekannte deutsche Psychologe und Autor zahlreicher Bücher über Liebe und Beziehung, nimmt zu Fragen rund um Beziehung und ihre Krisen Stellung.

Beziehungskrisen, misslungene Partnerschaften sind heute leider die Regel. Woran liegt es? Was machen wir falsch?

Sie haben recht, Mittlerweile wird in den Großstädten jede zweite Ehe geschieden, auch weit über die Hälfte der Partnerschaften ohne Trauschein geht in die Brüche. Das liegt vor allem auch daran, dass Mann und Frau hohe Erwartungen haben und deshalb schnell enttäuscht sind, sobald Konflikte auftauchen.

Viele Menschen suchen äußeren Halt. Wohl, weil sie nicht in der Lage sind, Halt in sich selbst zu finden. Warum? Und ist das nicht auch ein Grund für oftmaligen Partnerwechsel?

Es ist deshalb wichtig, dass jeder zunächst einmal Halt in sich selbst findet. Wir sind aber von Kindheit und Jugend an fremdbestimmt, und die meisten haben keine Erfahrung damit, selbstbestimmt zu leben. Deshalb ist Selbstfindung so wichtig. Aber sie wird nirgendwo gelehrt. So sucht man also in der Beziehung eine Sicherheit, die der Partner einem jedoch nicht geben kann. Wenn es bei dem einen nicht klappt, so hat man die Illusion, dass es beim nächsten gelingen wird.

Bauen nicht viele Ihre Partnerschaften auf sexueller Anziehung auf und verwechseln Sex mit Liebe? Der Mensch verändert sich doch im Zuge des Älterwerdens und bestimmte Merkmale, an die die sexuelle Anziehung geknüpft wurde ebenfalls. Was bleibt dann noch?

Natürlich verwechseln die meisten Liebe mit Sex oder Sex mit Liebe. Es handelt sich aber um zwei unterschiedliche Dimensionen. Zuerst sollte die Liebe da sein, damit die Sexualität dadurch an Schönheit gewinnt.

Sexualität ohne Liebe lässt jedoch ein Gefühl der Leere zurück und macht unzufrieden. Leider hat aber in unserer Gesellschaft durch die Medien Sex einen höheren Stellenwert erhalten als die Liebe.

Liebe, Sexualität, Beziehung: drei verschiedene Dimensionen?

Ich sage immer, nicht die Liebe ist das Problem, sondern die Beziehung. Wenn man sich liebt, dann

weiter blättern
→

ist man voll Achtsamkeit und Respekt füreinander. Sobald das Liebespaar aber eine Beziehung eingeht, treten die Konflikte und Schwierigkeiten auf. Dann beginnen die insgeheimen Erwartungen an den anderen und die Manipulationen der Erziehung nach dem Motto: Ich werde sie (ihn) schon hinbiegen.

Die seelische Liebe zu einem Menschen ist natürlich wichtig. Basis für eine gelungene Beziehung ist aber auch die Erotik. Wie lässt sich verhindern, dass das Interesse daran verloren geht? Vor allem in einer Zeit, in der wir ununterbrochen „Körper-Idealbilder“ vor Augen geführt bekommen?

Wenn die sexuelle Anziehung stirbt, dann hat das meist mit dem Verlust der seelischen Liebe zu tun. Manipulation des anderen durch Kritik führt zu einem Unwohlsein, das die Libido schwächt.

Wir leben in einem Widerspruch, einerseits wird durch die Medien erotisiert und andererseits fühlt man sich in der Beziehung enterotisiert. Das ist eine starke Frustration.

Um eine Beziehung führen zu können, gehört da nicht doch sehr viel Bereitschaft dazu, an sich selbst auch Veränderungen vornehmen zu wollen?

Zunächst sollte man sich selbst erkennen und sich annehmen und akzeptieren. Erst auf dieser Basis kann man sich entwickeln. Der Impuls zur Veränderung muss aus dem eigenen Ich kommen.

Kann man in einer Partnerschaft von Sieger oder Verlierer sprechen?

Da traditionelle Partnerschaft leider ein Machtspiel ist, gibt es Sieger und Verlierer, Machtmomente und Ohnmachtmomente. Das hat natürlich nichts mit

Liebe zu tun. Nur die Liebe kennt weder Sieger noch Verlierer.

Wie beginnen Beziehungskrisen?

Durch die Manipulation des anderen beginnt bereits die Beziehungskrise, indem man nicht bereit ist, den anderen so zu lassen, wie er ist. Den anderen verändern zu wollen ist meist schon der Anfang vom Ende, denn daraus entwickeln sich Spannungen und Aggressionen.

Welche Rolle spielt das Streiten in einer Beziehung?

In den üblichen Beziehungen wird viel gestritten. Es geht um Macht und Ohnmacht, um bestimmen und bestimmt werden, um Anpassung und Unterordnung.

Diese ständigen Reibereien und Machtkämpfe führen letztlich zum Verlust der Liebe, obwohl gerade das nicht beabsichtigt war.

Wenn die Liebe aber verfliegen ist, kommt es zur Enttäuschung, Frustration und weiterer Gereiztheit dem Partner gegenüber.

Ist ein Leben in Harmonie überhaupt möglich? Das Bedürfnis danach schafft Abhängigkeit und Erpressbarkeit, da Harmoniebedürftigkeit – und das ist ja auch Ihre Meinung – eigentlich eine Persönlichkeitsschwäche ist.

Jeder Mensch sehnt sich nach Harmonie. Das ist völlig legitim; das ist also keine Persönlichkeitsschwäche. Wenn man Disharmonie jedoch nicht aushalten kann und nach Harmonie süchtig ist, wird man erpressbar. Dessen muss man sich bewusst werden.

Ein Leben in Harmonie ist nur dann möglich, wenn man mit sich selbst ins Reine kommt und Disharmonie als leider üblichen Zustand zwischen zwei Menschen, vor allem in der Partnerschaft, akzeptieren und aushalten kann. Harmonie ist die Ausnahme, nicht die Regel.

Welche Wege aus Krisen kann man gehen, welche kann man sich leisten?

Es gibt nur einen Weg aus der Krise: Bewahrt eure Liebe, denn sie ist achtsam und respektvoll. Liebe schätzt den anderen, so wie er ist, sie will ihn nicht manipulieren, unterdrücken und erpressen. Wir sollten die Liebe nicht für etwas Selbstverständliches halten. Wir sollten uns jeden Tag neu begegnen, also mit neuen Augen betrachten, nur dann bleibt diese Wertschätzung für den anderen erhalten.

Wie kann das ein Mensch lernen, wenn er all diese Erfahrungen in seiner Kindheit – heute z.B. aufgrund der sehr stark veränderten Familiensituation – nicht machen konnte?

Wer das in der Kindheit und Jugend nicht erfahren hat, ist natürlich in einer schwierigen Lage. Da er es nicht kennt – und das sind leider sehr viele –, glaubt, dass es das nicht gibt. Mit meinen Büchern möchte ich bewusst machen, dass die Seele dennoch weiter reifen kann. Dazu mache ich Mut.

„Drum Prüfe, wer sich ewig bindet“ Kann man sich danach richten oder gibt es so etwas wie eine ewige Bindung gar nicht?

Ich variere diesen Satz: Drum prüfe sich selbst, wer sich binden möchte. Für jeden von uns ist es ungemein wichtig, sich selbst nicht zu betrügen und zu sich selbst zu stehen. Die meisten scheuen sich

weiter blättern
→

davor, in ihre eigene Seele zu schauen. Sie machen sich selbst gegenüber etwas vor.

Sie wollen nicht sehen, dass in ihnen Neid und Aggression sind, mangelndes Selbstwertgefühl, Hilflosigkeit. Ich sage: Lausche nach innen und erkenne dich selbst.

Diese Erkenntnis ist die wichtige Voraussetzung dafür, sich mit einem anderen Menschen auf eine Beziehung einzulassen.

Wer nicht gelernt hat, sich schonungslos zu erkennen – wie soll er dann kritischen Bemerkungen des anderen standhalten? Er wird sich verteidigen und frustriert darüber sein, sich verteidigen zu müssen. Wenn ich mich nicht tiefinnerlich verstanden habe, wie soll ich dann beurteilen können, ob mich der andere falsch oder richtig beurteilt? Wir sollten keine Ideen voneinander pflegen, sondern all das konkret aussprechen, was uns bewegt und beschäftigt, sollten schonungslos und klar darüber reden. Das wäre klug. Wer sich selbst kennt, der spürt mit dem Herzen, ob der andere zu ihm passt. Nicht der Kopf soll prüfen, sondern das Herz, damit sind wir erneut bei der Seele.

Es gibt keine „ewige Bindung“ an einen einzelnen Menschen, aber es gibt die Kraft der Liebe, sie ist tatsächlich eine Konstante. Aber die Sicherheit, dass die Liebe zu einer Person erhalten bleibt, die gibt es leider nicht.

Danke für das Gespräch.

[zurück zum Anfang](#)