

## Liebe

Sabine Klar

engl. *love*, franz. *amour* m, von mhd. *liebe* »Gutes, Angenehmes, Wertes«; der Begriff »Liebe« beschreibt eine starke Affinität zu Lebewesen und Dingen und umfasst dabei unterschiedliche Motive, Verhaltens- und Betrachtungsweisen. Er wird in unterschiedlichen Sprachspielen auf vielfältigste Weise verstanden (exemplarisch siehe Barthes 1988).

Beschreibungen unter dem Titel »Liebe« haben sehr unterschiedliche und manchmal auch einander widersprechende Inhalte. Sie können als Felder von R *Verstehensmöglichkeiten* unterschiedlicher Erzähler gesehen werden, die aufeinander wirken und immer wieder neu in ihrer Relevanz für den jeweiligen Einzelfall geprüft werden müssen. Man kann dabei zwischen Phänomenen unterscheiden, die das biologische, und solchen, die das geistige und soziale Lebewesen Mensch betreffen. Biologisch betrachtet ist jedes soziale Verhalten von einer R *Ambivalenz* zwischen Selbstschutz und Zuwendung geprägt, was auch die Nähe-Distanz-Dynamiken während der Balz und anderer Paar(ungs)muster sowie das Verhalten in R *Gruppen* zeigen. Bei Menschen begründen, erklären und bewerten Denken und Sprache diese ambivalente Bedürfnislage – man versucht, sie rational begreifbar und sozial verstehbar zu vermitteln. Gleichzeitig kommt es dadurch aber auch zu einer Verschleierung und Verfremdung von Motiven und zu einer Verführung zu Extremhaltungen bei der Suche nach einer Balance aus Eigen- und Fremdinteressen. Enge und starre Vorstellungen über »Liebe« werden den leiblichen, psychischen, sozialen und existenziellen Bedürfnissen der Bezugspersonen, um die es dabei geht, oft nicht gerecht – man identifiziert sich mehr mit ihnen als mit den konkreten Menschen, mit denen sie sich nicht leben lassen. Außerdem enthalten sie, meist unreflektiert, von der gesellschaftlichen Umgebung bzw. der Herkunftsgeschichte übernommene soziale Diskurse. Frank Natho (2014) betont, dass es in der Therapie auch um die Entzauberung solcher Beziehungsideale gehen könnte.

Um sich der Relativität der Vorstellungen über »Liebe« bewusst zu werden ist es günstig, wenn Therapeut\*innen Kenntnisse und Erfahrungen über verschiedene Kontakt- und Beziehungsformen von Menschen haben – eine Bewertung sollte damit keineswegs einhergehen. Mit Einschränkung auf R *Paarbeziehungen* findet sich bei Roussel (1980) z.B. folgende Kategorisierung in vier Typen: Die »traditionelle« Beziehung fokussiert auf die gemeinsame Erarbeitung der Lebensgrundlage und das Aufziehen der R *Kinder*. Trennungen sind nicht vorgesehen und führen zu Existenzangst. Bei der »Bündnisbeziehung« orientiert sich die Verbundenheit an der Loyalität zum bindenden Dritten (Ziel, Ideologie, Aufgabe). Die Trennung führt zu R *Gefühlen* von Scham und R *Schuld*, es besteht Rechtfertigungszwang. Bei der »Verschmelzungsbeziehung« verbinden sich zwei unvollständige Wesen zu einem Ganzen – in Verlustsituationen kommt es zu Selbstwertminderung, Verletzung und seelischem R *Schmerz*. Die »Gefährtschaft« ist eine freundschaftliche Paarbeziehung, geprägt durch gemeinsame Interessen. Trennungen sind leicht, weil die Selbstverwirklichung wichtiger ist als das Zusammensein mit dem anderen. Ich ergänze hier als fünfte Form die »Schicksalsgemeinschaft«, in der man bedingungslos hinter einem anderen Menschen steht und ihn in seinen Lebensbewegungen unterstützt – gleichgültig in welcher Beziehungsform man sich gerade mit ihm befindet. Die mit bestimmten Formen der »Liebe« manchmal verknüpften Besitzansprüche, die v.a. beim Phänomen Eifersucht deutlich werden, spielen hier keine Rolle – im Gegenteil, hier wird »Liebe« darin sichtbar, dass ein Mensch ohne wenn und aber dauerhaften Rückhalt bei einem anderen findet. Viele Menschen sehnen sich von Kindheit an nach einer Form der »Liebe«, bei der sie akzeptiert und verstanden werden, wie sie nun einmal sind. Wenn sie sich diese bedingungslose Zuneigung allerdings nicht selbst geben können, sondern sie primär von bevorzugten Bezugspersonen erwarten (R *Erwartung*), können sich problematische Beziehungsdynamiken v.a. dann ergeben, wenn der Selbstwert von der spezifischen Zuneigung eines anderen abhängt. Ein gesundes Selbstverhältnis (»Selbstliebe«) verbessert auch die Beziehungen zu anderen Menschen, weil man dann unabhängiger von ihren Reaktionen wird und ihnen mit mehr Gelassenheit und Humor begegnen kann.

In der therapeutischen Arbeit ist die Nachfrage sinnvoll (R *Sinn*), in welcher konkreten Lage Formen der Beschreibung des Phänomens »Liebe« verwendet werden, welche Empfindungen, Impulse und Bedürfnisse damit einhergehen und in welchem kommunikativen Rahmen darüber gesprochen wird (wer oder was alles dabei mitredet im Sinne innerer und äußerer Diskurse) bzw. was mit der Verwendung des jeweiligen Begriffes erreicht werden soll. Bei Konflikten zeigt sich oft eine Verwechslung von Ziel und Mittel. Man denkt, dass ein bestimmter Zustand (z. B. das Gefühl der »Liebe« oder des »Geliebt-Werdens«) im Kontakt mit einer ganz bestimmten R *Person* eintreten würde, wenn diese Person sich nur in einer besonderen Weise verhielte, und strebt danach, sie zu verändern. Gleichzeitig übersieht man alle Momente,

in denen sich der gewünschte Zustand ganz von alleine ergibt oder mit viel einfacheren Mitteln herbeigeführt wird. Die aus der narrativen Therapie stammende Methode der R *Externalisierung* kann dafür verwendet werden, das als Gegenüber zu imaginieren, was in der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt vor sich geht (Vorstellungen, Impulse, soziale Diskurse, kritische und freundliche Stimmen) und es auf seine Vertrauenswürdigkeit zu prüfen. Dann kann man sich in der Folge mit manchem identifizieren, sich im eigenen Bewerten und Handeln von ihm leiten lassen und anderes bloß als mitredenden Faktor betrachten. Diese »Unterscheidung der Geister« stärkt das eigene psychische Immunsystem (R *System*) und hilft bei der Steuerung und Gestaltung der Balance aus Eigen- und Fremdinteressen mit dem Ziel, sich im eigenen Wollen klarer zu positionieren und gleichzeitig offen und beweglich für den Kontakt mit anderen zu bleiben (Motto: »Leben und leben lassen«). Dies scheint eine wesentliche Voraussetzung dafür zu sein, das Phänomen »Liebe« mit befriedigenden sozialen Erfahrungen verknüpfen zu können.

### **Verwendete Literatur**

- Klar, Sabine (2020): Abstand von der Eifersucht gewinnen. Netzwerke ÖS
- Natho, Frank (2014): Brauchen wir die Liebe noch? Die Entzauberung eines Beziehungsideals. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht)
- Brandl-Nebehay, Andrea u. Joachim Hinsch (Hrsg.) (2010): Paartherapie und Identität. Denksätze für die Praxis. Heidelberg (Carl-Auer).
- White, Michael (2010): Landkarten der narrativen Therapie. Heidelberg (Carl-Auer).
- Hillenkampf, Sven (2009): Ende der Liebe. Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Klar, Sabine (2006): Materialien zur Menschenkunde. Reflexionen II: Ethologische Perspektiven und ethologische Zugänge zum Animalischen im Kontext therapeutischer Gespräche. Homepage des Institut für angewandte Menschenkunde, verfügbar unter: <http://iam.or.at/> [10.12.2011].
- Barthes, Roland (1988): Fragmente einer Sprache der Liebe. Frankfurt a. M. (Suhrkamp).
- Roussell, Louis (1980): Ehe und Ehescheidungen. Beitrag zu einer systemischen Analyse von Ehemodellen. *Familiendynamik* 5 (3): 186-203.