

Holger Kuntze  
**Lieben heißt wollen**



Holger Kuntze

# Lieben heißt wollen

Wie Beziehung gelingen kann,  
wenn wir Freiheit ganz neu denken



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

*Die Arbeitsblätter der Übungen in diesem  
Buch finden Sie als Download unter:  
[www.holgerkuntze.de](http://www.holgerkuntze.de)*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage 2026

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © Shutterstock/Dushkapapushka, Bild-Nr. 566149381

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34683-7

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

## Vorwort

Warum eine Paarbeziehung die großartigste Zumutung des  
Universums ist und das Wunder der Liebe sich lohnt 9

**Worüber wir sprechen, wenn wir von Liebe sprechen**  
oder Warum Verliebtheit und Liebe wenig miteinander  
zu tun haben 21

**Im Gefängnis unserer Vorstellungen**  
oder Warum Liebe und unsere Ideen von der Liebe uns  
das Leben so schwer machen 27

**Aufwachen aus dem Traumland, Teil eins:**  
**Vier Persönlichkeitstypen, mit denen Partnerschaft**  
**nicht funktioniert**  
oder Finger weg von giftigen Beziehungen 31

**Aufwachen aus dem Traumland, Teil zwei:**  
**Biografische Konstellationen, die Partnerschaften belasten**  
oder Warum ein verheirateter Partner nur selten  
seine Kernfamilie verlässt 51

**Aufwachen aus dem Traumland, Teil drei:  
Zwei Persönlichkeitsstrukturen, mit denen  
Partnerschaft schwierig wird**  
oder Warum Abwechsler und Distanztypen jede Beziehung  
auf eine harte Probe stellen 57

**Warnung:**  
Die weitere Lektüre dieses Buches könnte Ihre  
Beziehung retten! 67

**Warum Liebe primär eine Entscheidung und kein Gefühl ist  
und dann das gute Gefühl von ganz allein kommt 73**

**Was Partnerschaft ist: Leidenschaft,  
Gemeinschaft und Freundschaft**  
oder Die drei Aggregatzustände einer gelingenden  
Beziehung 81

**Die drei Ebenen von Information bei Paaren**  
oder Warum wirklich jedes Verhalten in einer Partnerschaft  
Information ist, die Sie sinnvoll nutzen können 99

**Vive la différence!**  
oder Warum es den perfekten Partner nicht gibt und wir  
trotzdem miteinander glücklich sein können 127

**Liebe und Partnerschaft im Spannungsfeld zwischen  
Autonomie und Bindung**  
oder Warum wir unterschiedliche Bedürfnisse haben  
und das auch gut so ist 129

**Liebe und Partnerschaft im Spannungsfeld zwischen  
Gerechtigkeit und Frieden**

oder Warum es in Partnerschaften nicht um Vernunft,  
Mittelwege oder Kompromisse geht 143

**Alles anders: Hosen runter, Herzen auf, Ruhe bewahren!**  
oder Sieben simple Wahrheiten über Kommunikation  
und warum Sie keinen Wochenendkurs in »Besser streiten«  
belegen müssen 153

**Huch, so viel kann ich machen?**

oder Warum Sie und Ihr Partner Ihre Partnerschaft schon jetzt  
viel intensiver regulieren, als Sie ahnen 173

**Wertearbeit in der Partnerschaft**

oder Warum von Anfang an zählt, was am Ende wichtig ist 187

**Let's talk about sex!**

oder Wie Sexualität in langfristigen Beziehungen gelingt 215

**Schlusswort**

oder Wie Sie Ihre inneren Freiheitspotenziale nutzen und  
verbindende, tiefe Liebe leben 231

**Weiterführende Literatur 234**



## Vorwort

Warum eine Paarbeziehung die großartigste Zumutung des Universums ist und das Wunder der Liebe sich lohnt

*Lieben heißt wollen* ist ein Buch für Paare. Paare, die sich entschieden haben, ein Paar zu sein, einen gemeinsamen Weg zu gehen. Paare, die schon einen gemeinsamen Weg gegangen sind, die zusammengezogen sind, die Kinder haben, ein Haus gebaut haben, die gemeinsames Vermögen, gemeinsame Schulden oder gemeinsam ein Geschäft, ein Unternehmen gegründet haben. Paare, die auf diesem Weg merken, dass es schwierig geworden ist, dass es Spannungen gibt, dass die Phase der Verliebtheit vorüber ist, dass das Schöne und Beglückende der Liebe nicht mehr so präsent ist, dass Langeweile und Routine das Steuer übernommen haben, dass Streit und Eskalation im Vordergrund stehen, dass Frustration und Unzufriedenheit den Alltag prägen, Paare, die erleben, dass der vermeintlich ideale Partner an ihrer Seite sich mittelfristig als weniger ideal herausgestellt hat, als sie das vielleicht in den ersten Jahren ihrer Beziehung dachten. Und trotzdem ein Paar bleiben möchten.

*Lieben heißt wollen* ist auch ein Buch für Paare, die sich erst kennengelernt haben, für Paare, die kurz vor der Hochzeit oder der Familiengründung stehen und die mit der Lektüre dieses Buches eine Art Vorsorge treffen möchten, um nicht in die Fallen zu tappen, in die die meisten Paare nach einigen Jahren Beziehung tappen.

Und natürlich ist *Lieben heißt wollen* auch ein Buch für Menschen, die aktuell in keiner Partnerschaft sind, die den Wunsch nach einer Partnerschaft in sich tragen, die Erfahrungen in Partnerschaften gemacht und gemerkt haben, dass sie immer wieder an gleiche Grenzen stoßen, ähnliche Konflikte erleben, an ähnlichen Themen und bei Umgangsformen aneinandergeraten, und diese Fehler in zukünftigen Partnerschaften vermeiden wollen.

*Lieben heißt wollen* möchte all diesen Menschen einen Weg zeigen, um in einer Partnerschaft langfristig liebevoller, freundlicher, friedlicher und zufriedener miteinander umzugehen.

Die Botschaft von *Lieben heißt wollen* ist einfach zu formulieren und schwer in der Umsetzung: Die Chancen für eine gelingende, tiefe und erfüllende Partnerschaft steigen, indem Sie Ihre eigenen inneren Freiheitsräume des Denkens, des Fühlens und des Handelns erweitern und sich diesbezüglich immer wieder überprüfen, öffnen und auf neue Wege einlassen.

Das bedeutet nicht, dass Sie sich die äußere Freiheit nehmen, zu tun und zu lassen, wonach Ihnen gerade und spontan der Sinn steht. Nein, es bedeutet, dass Sie sich Ihre eigenen inneren Freiheitsräume nehmen, sich selbst in Ihren Wünschen, spontanen Reaktionen und Haltungen zu hinterfragen. Es bedeutet, dass Sie sich von Ihrem eigenen Reaktions-Autopiloten befreien, der zum Beispiel auf jeden Vorwurf mit Gegenangriff reagiert. Es bedeutet, dass Sie sich die Freiheit nehmen, gelassen und offen zuzuhören, und nicht immer gleich in Abwehr gehen, sobald Ihr Partner seine Wünsche, Gefühle oder Bedürfnisse formuliert.

In der Psychologie sind dies primär verhaltenstherapeutische Konzepte der psychologischen Flexibilität, der Selbstregulierung, des Belohnungsaufschubs und der Selbststeuerung, die ich hier kon-

zentriert auf Themen der Paarbeziehung anwende. Diese Ansätze gehen alle davon aus, dass viele unserer Probleme nur dadurch entstehen, dass wir uns zu schnell unserem kurzfristigen Denken, unseren Affekten oder unseren spontanen, unmittelbaren Reaktionen anvertrauen, ohne innezuhalten, nachzufühlen, nachzudenken, zu reflektieren und einen inneren Abstand zu unseren unmittelbaren Reaktionen aufzubauen.

Die Grundideen der psychologischen Flexibilität, Selbststeuerung oder Selbstregulation werden Ihnen durch das ganze Buch immer wieder begegnen, und Sie werden nach der Lektüre in der Lage sein, offener, variantenreicher, spielerischer, konstruktiver, friedlicher, freudvoller und erfüllender mit Ihren eigenen Gefühlen, Haltungen, Werten, Positionierungen, Vorstellungen und Wünschen wie auch mit den Gefühlen, Haltungen, Werten, Positionierungen, Vorstellungen und Wünschen Ihres Partners umzugehen, und dabei erleben, wie sich die Qualität Ihrer Paarbeziehung immens verbessert.

Psychologische Flexibilität oder Selbststeuerung heißt nicht strenge Rationalisierung oder geistige Disziplinierung. Psychologische Flexibilität kann sich auch dadurch zeigen, dass Sie einem Gefühl nachgehen und merken, wie der Schmerz, der Ärger oder der Widerstand nach einigen Sekunden oder Minuten auch wieder vergeht und Sie mit der Situation, die ursprünglich Ihren Schmerz, Widerstand, Ärger ausgelöst hat, eigentlich ganz gut umgehen können. Das merken Sie aber nur, wenn Sie nicht sofort Ihrem Ärger, Ihrer Wut, Ihrem Schmerz die Kontrolle über die Situation übergeben. Psychologische Flexibilität und innere Freiheit können sich auch dadurch zeigen, dass Sie Ihrem unmittelbaren Erleben Ihre grundsätzlichen Werte gegenüberstellen und dadurch ein alternatives Verhalten vor Ihrem inneren Auge auftaucht. Wenn Sie unmittelbare Wut spüren und Sie sich vergegen-

wärtigen, dass zum Beispiel Ihr grundsätzlicher Wert »Ich möchte ein unterstützender Partner sein« lautet, wird Ihre Wut eine andere werden (davon handelt das Kapitel »Wertearbeit in der Partnerschaft ...«).

Die schlechte Nachricht bei all diesen Variationen von Selbststeuerung und psychologischer Flexibilität: Die Qualität einer Paarbeziehung hängt zentral von innerer Arbeit ab. Und nicht – wie wir meist glauben – von äußeren Veränderungen. Das ist unangenehm, da wir uns und unsere Überzeugungen infrage stellen müssen. Es ist anstrengend, da die Arbeit immer bei uns und nicht beim Partner beginnt. Die Qualität einer Paarbeziehung hängt also nicht davon ab, ob mein Partner zukünftig endlich das tut, was ich einfordere. Und die Qualität einer Partnerschaft hängt nicht davon ab, ob Sie es als Paar endlich schaffen, zum Thema X oder Y einen Kompromiss zu finden. Die Qualität einer Partnerschaft hängt vielmehr davon ab, ob Sie allein es schaffen, sich den Wünschen und Forderungen Ihres Partners zu stellen und damit konstruktiv umzugehen. Und das ist für die meisten von uns ein harter, steiniger Weg. Aber er lohnt sich. Das verspreche ich Ihnen.

Und die gute Nachricht: *Lieben heißt wollen* ist in erster Linie eine Reise zu uns selbst, eine Reise nach innen, um unsere Fähigkeit zu stärken, mit den Zumutungen einer Partnerschaft besser umgehen zu können. Als Mensch und Partner eine höhere Differenzierung zu erlangen. Eine Einladung, in einer Partnerschaft nicht jedem unserer egoistischen Impulse und Affekte zu folgen, sondern gelassen und freudig zu akzeptieren, dass mein Gegenüber andere Wünsche, Vorstellungen, Hoffnungen hat als ich und dass das mich und unsere Beziehung nicht gefährden muss, sondern bereichert.

Als Autor dieses Buches glaube ich, dass wir für eine gelingende und erfüllende Partnerschaft einen Preis zu zahlen haben, dass

Partnerschaft sich nicht einfach so ergibt, dass man sich um Partnerschaft bemühen muss, dass eine gute Partnerschaft Engagement und Entscheidung fordert. Die Mythen unserer Gesellschaft und der Popkultur sagen das Gegenteil: Liebe würde uns zufliegen, einfach da sein und bleiben, Partnerschaft sei etwas Leichtes, Unbeschwertes, und wir gehen diesen Mythen allesamt gern auf den Leim. Wer daran festhält, wird nie in einer langjährigen Partnerschaft leben, außer er hat das unglaubliche Lottoglück und genau den Partner an seiner Seite gefunden, mit dem dies möglich ist. Abermillionen von Paaren haben dieses Glück nicht und sind trotzdem zusammen. Und ich glaube daran, dass diese Paare auch miteinander glücklich sein können, wenn sie sich denn dafür entscheiden.

Ich glaube daran, dass Partnerschaft der Ort für die größte Wachstumschance des Individuums ist, um über sich selbst und seine egoistischen Bedürfnisse hinauszuwachsen, und dass eine Partnerschaft eben nicht der Ort ist, an dem wir ideal all unsere egoistischen Bedürfnisse erfüllt bekommen.

Ich glaube an Partnerschaft, ich glaube an Bindung, und ich bin der Überzeugung, dass eine Partnerschaft, eine Ehe oder eine Familie die großartigste und bedeutendste Organisationsform menschlichen Zusammenlebens ist.

Ich bin darüber hinaus der festen Überzeugung, dass Partnerschaft anstrengend ist, dass Partnerschaft eine Zumutung ist, dass Partnerschaft immer wieder wehtut, aber nichts so großartig und erfüllend ist wie ebendiese Partnerschaft, die einen gleichzeitig immer wieder unermesslich nerven kann.

Ich habe Sie also gewarnt und freue mich, dass Sie trotzdem oder gerade deshalb dieses Buch in Händen halten.

## Zur Struktur des Buches

Viele Motive und Ideen kehren in den Kapiteln in unterschiedlichster oder auch in gleicher Formulierung immer wieder. Das ist beabsichtigt und nicht Produkt meiner intellektuellen Schlampigkeit. Es ging mir nicht darum, ein möglichst dünnes und konzises Buch zu schreiben, sondern darum, eine Atmosphäre in und mit diesem Buch zu schaffen, von der Sie maximal profitieren; und deshalb wiederhole oder erinnere ich immer wieder an ähnliche Dinge an verschiedenen Orten, damit Sie sich daran erinnern und die wichtigsten Grundideen bei Ihnen haften bleiben.

Ich biete Ihnen zu ähnlichen Ideen meist alternative Metaphern, Modelle, Denkfiguren oder ergänzende Gedanken, da ich nicht weiß, welches Bild, welche Modelle für Sie hilfreich sind. Ich biete Ihnen grundsätzlich nur das an, was sich in meiner Arbeit mit Paaren bewährt hat. Ich weiß aber auch, dass bei einem Paar die Idee oder die Denkfigur X mehr gefruchtet hat als bei einem anderen Paar, das die Idee oder die Denkfigur Y als hilfreicher empfunden hat. Entsprechend bekommen Sie in diesem Buch ähnliche Ideen in unterschiedlichen Bildern und Erklärungen dargestellt und erläutert und entscheiden dann selbst, welche Idee oder welches Bild Ihnen am besten hilft, positive Veränderungen in Ihrer Paarbeziehung zu initiieren.

Sie finden in dem Buch neben den Ideen, Konzepten, Darlegungen auch immer wieder Beispielantworten von Paaren zu dieser oder jener Frage, zu dieser oder jener Übung. Ich habe mich entschieden, diese Antworten aus meiner klinischen Arbeit in das Buch aufzunehmen, da ich in der paartherapeutischen Praxis oft gemerkt habe, dass eine Unterstützung nicht funktioniert, wenn man als Paartherapeut nicht intensiv Beispiele erwähnt, die andere

Paare bereits genannt haben. Die Antwortbeispiele dienen dazu, Sie besser in Ihre eigenen Antworten zu führen, und nicht dazu, Ihnen die »richtigen« Antworten schon vorzuformulieren.

Ich biete Ihnen vordergründig nichts revolutionär Neues, keine neue wissenschaftliche Erkenntnis über das Wesen der Liebe oder der Partnerschaft. Auch zum Thema Kommunikation greife ich auf Forschungen und Ansätze zurück, die den meisten Menschen vertraut sind. Ich bin kein Forscher, sondern Paartherapeut. Wenn Sie in den letzten Jahren ausgiebig Bücher zu Partnerschaft und Liebe gelesen haben, dann werden Sie einige Informationen und Grundideen auch in meinem Buch wiederfinden. Was neu und anders an meinem Ansatz ist, ist die Richtung, die wir einschlagen, nachdem wir uns die Forschungsergebnisse vor Augen geführt haben.

Als praktizierender Paartherapeut weiß ich, dass nicht jede Beziehung zu retten ist. Nicht jeder Partner hat die Fähigkeiten, Möglichkeiten, die Motivation oder die Lust, etwas zum Gelingen einer Partnerschaft beizutragen. Oder es kommt vor, dass sich zwei Falsche zusammengetan haben, auch wenn sie eigentlich das Richtige wollten. Ich bin als Therapeut Realist genug, um zu wissen, dass es manchmal gut sein kann, getrennte Wege zu gehen. Davon handeln drei kurze Kapitel zu Beginn dieses Buches. Diese Kapitel sollen Sie in die Lage versetzen, selbst besser einschätzen zu können, ob Ihre Beziehung, Ihr Partner, Ihre Liebe gerade nur in einer kurz- oder mittelfristigen Krise steckt oder ob Sie sich eventuell für Ihre Vorstellung von Liebe einfach den falschen Partner ausgewählt haben.

Sie können das Buch in seiner Summe für die Veränderung nutzen oder nur einzelne Kapitel. Vielleicht ist folgender Gedanke hilfreich: Lesen Sie jedes Kapitel so, als hätten Sie nur die Ideen und Anregungen dieses einen Kapitels, um positive Veränderung in Ihrer Beziehung initiieren zu können. Was wäre dann? Was wäre,

wenn Sie Veränderung nur mit den Inhalten aus dem ersten Kapitel erreichen könnten? Nur mit den Inhalten aus dem fünften Kapitel? Wenn also die Inhalte des jeweiligen Kapitels Ihre einzigen Werkzeuge wären? Ein solches Gedankenspiel führt uns intensiver an die Lösungen und Veränderungen und an die Möglichkeiten zu Veränderungen und Verbesserungen, die in jedem einzelnen Kapitel und in uns liegen. Wenn Sie in der Summe alle Kapitel so betrachten, werden Sie am meisten positive Veränderung erzielen. Sie können das Buch in einem Rutsch durchlesen, ohne die Übungen zu machen. Sie können nur einzelne Kapitel lesen. Sie können sich auch nur auf die Übungen konzentrieren. Alles ist erlaubt. Alles ist möglich. Es ist Ihr Leben, es ist Ihre Partnerschaft, und es ist Ihr Buch. Machen Sie damit, was Sie wollen.

Eine kleine Enttäuschungsprophylaxe: Kann dieses Buch Wunder bewirken? Ja und nein.

Ja, wenn Sie es zulassen, indem Sie sich auf *Lieben heißt wollen* einlassen und offen mit den Ideen und Hinweisen umgehen, ohne immer sofort in den Widerstand, das Gegenargument, die Beurteilung, die Rechtfertigung zu gehen.

Nein, wenn Sie bei jedem Kapitel in den Widerstand gehen und sich beweisen wollen, dass Ihr Partner besonders ungeeignet ist und Ihre Überzeugungen, Ihre Argumente stärker sind als die Vorschläge und Sichtweisen, die ich Ihnen präsentiere.

Nein, wenn Sie das Wunder von mir oder von meinem Text, den Ideen oder Modellen erwarten und glauben, dass das Buch stärker sein muss als Ihre Haltungen, Ihre Gedanken. Sie also erwarten, dass meine Argumente im Kampf mit Ihren so stark sind, dass Ihre Haltungen kapitulieren, ich Sie durch die Brillanz meiner Formulierungen argumentativ in die Knie zwingen.

Oder um einen Satz des Dalai Lamas zu variieren: Denken Sie immer daran: Wenn Sie etwas sagen oder denken, dann wiederholen Sie nur das, was Sie ohnehin schon kennen, wenn Sie aber zuhören, können Sie Neues erfahren und lernen.

Da alles, was ich Ihnen anbiete, nicht aus dem Feld der strengen Naturwissenschaft oder der Ingenieurwissenschaft stammt, kann ich nichts weiter tun, als Ihnen Denkangebote zu machen, Angebote, die Dinge von einem anderen Standpunkt aus, in einem anderen Licht zu betrachten. Sollte Ihr Verstand anhaltend *nein* dazu sagen, hat nichts in diesem Buch eine Chance auf Verwirklichung. Sollte Ihr Verstand *ja* dazu sagen, zu Teilen oder zum Ganzen, dann wird positive Veränderung passieren. Und zwar mehr Veränderung, als Sie sich aktuell in Ihren kühnsten Träumen vorstellen können.

Die Tatsache, dass Sie sich mit diesem Buch beschäftigen, sagt mir: Sie haben eine Herausforderung, etwas in Ihrer Partnerschaft oder Ihrem Leben läuft nicht rund, Sie haben Leidensdruck. Und ich weiß: Ihre bisherigen Veränderungsstrategien haben nicht funktioniert. Ihre Werkzeuge greifen nicht, denn sonst hätten Sie dieses Buch gerade nicht in Händen. Es wäre entsprechend nicht sonderlich klug, wenn Sie dieses Buch defensiv und skeptisch lesen würden. Und es wäre reine Zeitvergeudung.

Ich wünsche mir, dass Sie in Ihren Beziehungen Veränderungen initiieren, dadurch Verbesserungen erleben und in höherer Motivation und Erfüllung in Ihrer Partnerschaft leben. Das erreichen Sie nur durch Offenheit, durch Strategiewechsel, durch neue Werkzeuge. Lassen Sie sich darauf ein, lesen Sie dieses Buch in größtmöglicher Offenheit, machen Sie einen Unterschied, handeln Sie anders und erleben Sie sich, Ihre Partnerschaft und Ihren Partner wieder neu und anders.

Ziel des Buches ist es,

1. mehr Kenntnis über das Wesen von Liebe und Partnerschaft zu vermitteln,
2. Ihre Selbstkenntnis zu erhöhen,
3. Ihre Partnerkenntnis zu erhöhen,
4. Alternativen zu bisherigem Verhalten zu entwickeln.

Die drei Leitfragen, die Sie anhaltend im Kopf haben sollten, lauten:

1. Was lerne ich dadurch für oder über mich?
2. Was lerne ich dadurch über meinen Partner?
3. Was kann ich anders machen als bisher?

Wenn Sie diese drei Fragen während der Lektüre des Buches vor Ihrem inneren Auge präsent haben, kann eigentlich nichts schiefgehen, und Sie werden dieses Buch mit allerhöchstem Gewinn lesen, aktiv die Fähigkeit entwickeln, Ihren Blick auf Ihr partnerschaftliches Erleben und Ihr Verhalten zu verändern, sich selbst besser verstehen, Ihren Partner besser verstehen und in Ihrer Partnerschaft Veränderungen erzielen.

Viel Erfolg, viel Freude wünscht Ihnen dabei

Ihr

Holger Kuntze

PS: Das vorliegende Buch ist in erster Linie für die praktische Lektüre geschrieben. Ich habe entsprechend darauf verzichtet, meine Haltung, Interventionen und Intentionen immer jeweils in einen wissenschaftlichen Diskurs oder in paartherapeutische Schulen einzuordnen. Falls Sie vertiefend Interesse daran haben, auf welche Ansätze, therapeutische Schulen oder Ideen ich mich

stütze: Sie finden am Ende des Buches ein Literaturverzeichnis und sehen dort sehr schnell, wessen Denken und Werke mich in meinen Überzeugungen und meiner Arbeit geprägt haben.

PPS: Dieses Buch macht keinen Unterschied zwischen gleich- oder zwischengeschlechtlichen Paaren. Meine Erfahrung ist, dass Partnerschaften – egal, in welcher Konstellation – immer gleichen oder ähnlichen Dynamiken und Herausforderungen unterworfen sind. Der Einfachheit halber spreche ich in diesem Buch immer vom »Partner«, und in den Beispielen habe ich »meine Frau«, »mein Mann«, »mein Freund«, »meine Freundin« jeweils durch »mein Partner« ersetzt.



**Worüber wir sprechen, wenn wir von Liebe  
sprechen**  
oder Warum Verliebtheit und Liebe wenig  
miteinander zu tun haben

Ihren Anfang nimmt jede Paarbeziehung im besten Fall im Zustand der Verliebtheit. Wir kennen das alle und erleben es mit 18 und mit 88. Wir sind in einem physiologischen Ausnahmezustand, unser Körper ist in einem Dopamin-, Endorphin- und Adrenalinrausch, die Stammhirnregion des Menschen unter Hochbetrieb. Gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel im Körper, der Stoff, der für Ausgeglichenheit und zufriedene Ruhe zuständig ist. Es macht physiologisch und von der Körperchemie keinen Unterschied, ob Sie in Todesgefahr, in Angst, im Kokainrausch oder im Zustand der Verliebtheit sind. Wir können vor aufgeregter Freude kaum schlafen, haben tagsüber Schmetterlinge im Bauch, sind euphorisch, manchmal gar manisch, unruhig, aufgekratzt, sprudeln vor Kommunikationslust, glauben, endlich den einen Menschen gefunden zu haben, der perfekt zu uns passt, und wollen die Welt an unserem Glück teilhaben lassen. Alles ist Energie und Euphorie.

Erst wenn die Verliebtheit nachlässt (und das wird sie verlässlich), kommt die Liebe ins Spiel. Ein Gefühl von Wärme, Ankunft, Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe stellt sich ein. Ein Mix aus

Dopamin, Serotonin und Oxytocin spielt nun eine größere Rolle als Endorphine und Adrenalin. Die Stammhirnaktivitäten beruhigen sich langsam wieder, das Groß- und Vorderhirn dürfen wieder mitspielen, der Schlaf kehrt zurück, die Herzfrequenz sinkt. Wir reden nicht mehr ununterbrochen miteinander, und manchmal fällt uns auch gar nicht mehr ein, was wir einander noch erzählen könnten oder müssten. Und dann schweigen wir miteinander, und das fühlt sich gut an.

Tag um Tag wird uns die Beziehung, die eben noch so fremd und aufregend und neu und anders war, zur Routine, aber für viele von uns ist das eine angenehme, beruhigende und bestärkende Routine. Der Sexualtrieb lässt nach, die sexuelle Erfüllung gelingt mehr und mehr durch intensive Intimität, das Spontan-Leidenschaftliche hingegen verschwindet. Wir reißen uns nicht mehr gegenseitig die Kleidung vom Leib, jetzt zieht sich jeder selbst aus, bevor wir uns nackt im Bett zärtlich aneinanderschmiegen. (Achten Sie bitte darauf, dass ich bei Sexualität einen deutlichen Unterschied mache zwischen leidenschaftlicher und intimer Sexualität. Mehr dazu im Kapitel »Let's talk about sex! oder Wie Sexualität in langfristigen Beziehungen gelingt«.)

Die ersten Enttäuschungen und Verletzungen treten auf. Denn der Mensch, der uns eben noch fremd war, zeigt sich mehr und mehr in seiner Individualität, seiner eigenen Bedürftigkeit, macht Fehler, ist verletzlich, zeigt sich in seiner ganzen Menschlichkeit, die eben nicht perfekt ist. Das Ideal, das wir auf diesen Menschen projiziert hatten, denn wir kannten ihn ja kaum, schwindet, und der wirkliche Mensch zeigt sich.

Echte Endorphin- und Adrenalinjunkies beenden am Ende der Verliebtheit die Beziehung, weil sie der Meinung sind, dass etwas nicht in Ordnung ist mit dem Partner und/oder der Beziehung.

Das Kribbeln ist weg, das muss der falsche Partner oder eine falsche Form der Beziehung sein, so ihre Logik und Erfahrung.

Die Beziehungsmittel- und -langstreckler hingegen freuen sich über das Ende der Verliebtheit, weil sie spüren, dass jetzt die wahre Liebe beginnt. Eine, die nichts mit Herzrasen oder Schmetterlingen im Bauch zu tun hat, sondern mit Ankunft, Verständnis, Wärme, Sicherheit, Gelassenheit, Ruhe, Tiefe und gemeinsamer Zufriedenheit. Alles wird langsamer, langweiliger, routinierter, träger, aber eben auch vertrauter, offener, tiefer und sicherer.

Wenn also die ganzen Probleme erst mit der Liebe kommen, warum eigentlich hört dann die Verliebtheit auf? Menschheitsgeschichtlich war die Verliebtheit notwendig, um die Fortpflanzung der Spezies zu sichern. In den Zeiten vor der Sesshaftigkeit, vor der Sprache, vor den Rosensträußen und vor H&M- oder Louis-Vuitton-Geschenken musste die Lust füreinander spontan und schnell initiiert werden. Dies geschieht bis heute durch Stammhirnreize, Endorphine und Adrenalin. Adrenalin ist aber nicht nur ein wichtiger Botenstoff für Verliebtheit und Euphorie, sondern auch der zentrale Botenstoff bei Gefahr, Stress und Angst. Die inneren Systeme des Körpers können diese äußere Unterscheidung jedoch nicht wahrnehmen. Für sie ist Adrenalin immer ein Ausnahmezustand, ein Zustand, der ideal eingedämmt und beruhigt werden muss, da kein menschlicher Organismus durchgängig unter hoher Adrenalinausschüttung gesund und lange leben kann. Der Körper weiß also, dass der Zustand der Verliebtheit rein physiologisch beendet werden muss, damit der Mensch überleben kann, und er sorgt präzise und verlässlich dafür, fährt die Euphorie und den Adrenalinhaushalt runter, um langfristig gesund und vital zu bleiben. Das ist gut für unsere Physis, meist aber schlecht für unsere Beziehung.

Hört die Verliebtheit auf, sprechen wir von Liebe. Und von nun an könnte alles bis ans Ende unserer Tage einfach und schön sein, harmonisch und vertraut, wenn nicht unsere Sozialisation, unser Ego, unser Affekt, unser Verstand, unser innerer Planer, unsere limitierte Fantasie, unser innerer Richter/Gerechtigkeitsaffe und unser Selbstverwirklichungswille uns einen Streich spielen, uns in die Falle tappen lassen würden. Denn erst in dieser Phase beginnen jene Auseinandersetzungen zu greifen und jene Strukturen zu wirken, die Paare ins Unglück, in die Frustration, in die Lähmung, in die Krise führen. Niemand hat Kommunikationsprobleme, problematisiert unterschiedliche Lebensziele oder verzweifelt an der Streit- und Kritikunfähigkeit des Partners im Zustand der Verliebtheit. Erst mit der Ankunft der Liebe in einer Paarbeziehung ziehen jene zermürbenden Unheilsboten am Horizont auf und zerstören verlässlich das, was einstmal schön, richtig und herrlich war.

Warum brauchen wir dann aber die Liebe? Während Verliebtheit das Überleben der Spezies durch Vermehrung gesichert hat, sicherte die Liebe das Überleben der Menschen durch Frieden und Harmonie. Liebe sorgt für Zufriedenheit und Glück der Menschen im sozialen Miteinander, und der Körper stärkt diese Empfindung durch die Botenstoffe Dopamin (Glück) und Oxytocin (Bindung). Zu dieser Leistung war der Mensch reflektierend erst fähig, als sich Groß- und Vorderhirn vollends ausgebildet hatten. Dort ist im Hirn der Ort des Sozialen. Nur als soziales Wesen war und ist der Mensch überlebensfähig, und bis heute erfüllt es die meisten von uns mit Freude, wenn wir ein Zuhause, Sicherheit, ein Miteinander, eine Ankunft, einen Hafen, einen Gesprächspartner, eine Aufgabe, ein Gegenüber haben. Die Liebe ist also Chance und Risiko zugleich. Chance auf Ankunft und Frieden, Risiko auf Konflikt und Krise. Die Liebe wird dadurch zur größten Aufgabe des Menschen und zu seiner größten Wachstumschance.