



Love is all you need

Warum nur wirklich lebt, wer wahrhaftig liebt

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Ob wir unser schlafendes Kind liebevoll im Arm halten, unserem Partner in die Augen sehen oder die beste Mama der Welt umarmen: Liebe ist überwältigend und einzigartig. „Omnia vincit amor“, sagt der Lateiner: „Alles überwindet die Liebe.“ Sie beglückt und beflügelt uns, macht uns mutig und stark. Und sie ist unser Lebenselixier. Denn der Mensch als geborenes Bindungswesen braucht die Liebe so dringlich wie die Luft zum Atmen. Ohne Liebe würden wir alle verkümmern, weiß Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer. Mittlerweile zwanzig Jahre schreibt der geschätzte Arzt und Autor für den Naturarzt. Und seine Beiträge erfreuen sich bei den Lesern größter Beliebtheit. Naturarzt-Redakteurin Verena Grein meint: Es ist höchste Zeit für ein Gespräch. Und warum nicht über die schönste Sache der Welt reden? Die Liebe.

? Naturarzt: Der Schriftsteller Oscar Wilde verglich ein Leben ohne Liebe mit einem „Garten ohne Sonne, aus dem die Blumen verschwunden sind“. Ist Liebe existenziell wichtig und ihr Fehlen lebensbedrohlich?

Maurer: Ja, ganz sicher! „All you need is love!“ Lieben und geliebt werden, darum dreht sich – direkt oder indirekt – im menschlichen Leben fast alles. Säuglinge, die keine Liebe und Resonanz erfahren, sind kaum überlebensfähig und lernen im Übrigen auch nicht sprechen, wie die

grausamen Experimente des Stauferkaisers Friedrich II. im Hochmittelalter zeigten (siehe Kasten S. 35).

Der Mensch ist als soziales Wesen angelegt und daher auf Beziehungen angewiesen. Sein Selbst entwickelt er im Laufe der ersten Lebensjahre nur in Relation zu einem einfühlsam zugewandten Gegenüber. Wenn es hier nicht zu einer sicheren Bindungserfahrung kommt, bleibt ein Loch im Ich bestehen, und der spätere Erwachsene fühlt sich als unvollständiges Mangelwesen.

? Ein Mangelwesen, das sich dann oftmals „ganz schön ins Zeug legt“ und bereit ist, alles zu tun, nur um die bislang schmerzlich vermisste Liebe einmal zu erfahren. Dieser zwanghafte Weg aber führt stets ins Leid, sagen Sie.

Genau. Wer in frühesten Kinderjahren keine stabile Beziehung erlebt hat, wird später, bewusst oder unbewusst, fieberhaft und verzweifelt nach einem anderen

*„Ich liebe dich so, weil ich dich brauche.“
Ein Sargnagel der Beziehung.*

Wesen suchen, das als Plombe für sein Loch im Ich dienen und diese Leerstelle endlich füllen kann. Seine auf dieses andere Wesen projizierten Erlösungserwartungen haben mit Liebe aber gar nichts zu tun. Vielmehr geht es darum, den anderen zur psychischen Selbst-Stabilisierung notwendig zu brauchen. „Ich liebe dich so (, weil ich dich brauche“), „Ich kann ohne dich nicht leben.“ Was für manch einen wahnsinnig romantisch klingen mag, ist in meinen Augen ein Sargnagel für die auf einem schweren Mangel gründende, besondere Beziehung. Nur wer allein leben kann, ist partnerschaftsfähig! Sonst beginnen wir uns zum „Nulltarif“ zu verkaufen und tolerieren jede Respektlosigkeit des anderen. Schleichend schwindet hierbei unser Selbstvertrauen, bis wir zum Schluss die Achtung vor uns selbst verlieren. Je weniger wir uns aber achten, desto weniger können wir die Beziehung klären oder gar uns trennen. Im Gegenteil: Wir beginnen zu klammern und versuchen den anderen zu kontrollieren – der letztendliche Todesstoß für jede Beziehung. Unser Gegenüber fühlt sich durch Eifersucht eingeengt. In der Paartherapie kennt man den Grundsatz: Zuviel Nähe schafft Distanz. Wenn ein Partner nicht allein stehen kann, macht er den andern für sein Glück verantwortlich. Diese riesige Erwartungshaltung überlastet jede partnerschaftliche Beziehung, denn niemand vermag ihr gerecht zu werden. Dann schlägt die vorher so sehr beschworene idealisierende Liebesbekundung rasch in Enttäuschung und nicht selten in Hass um. Die alte kindliche Angst

Naturarzt-Interview mit

Dr. med.

Wolf-Jürgen Maurer, Jahrgang 1961, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Paar- und Familientherapie sowie Arzt für Naturheilverfahren, Sportmedizin und Chirotherapie. Dr. Maurer ist Chefarzt einer Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg im Allgäu.



des Verloren- und Verlassenseins bricht wieder durch. Treffen zwei aufeinander, die sich unvollständig fühlen, können sich diese beiden dann trotz negativer Gefühle nur schlecht wieder voneinander lösen. Nicht selten machen sie sich dann zwischen Umklammerung, enttäuschten Verschmelzungsfantasien und wütenden Vorwürfen das Leben langfristig zur Hölle.

? Wie ist Liebe gemeint?

Liebe ist ein Kind der Freiheit. „Ich brauche dich nicht, aber ich liebe dich und will mit dir leben“: Das ist eine ganz andere Beziehungsqualität auf Grundlage einer gelungenen Selbstständigkeits- und Identitätsentwicklung. Nur wenn jeder der Partner in seiner Identität gefestigt ist, kann zwischen diesen beiden Säulen eine lebendige, tragende Beziehungsbrücke gebaut werden.

? „Die Liebe, die ein jeder gegen sich selbst hegt, ist kein zufälliges, sondern ein von Natur in ihn gepflanztes Gefühl“, schreibt Aristoteles an einer zentralen Stelle seiner Schrift. Wie wichtig ist Selbstliebe? Warum gelingt es manchen Menschen partout nicht, sich mit selbst anzufrunden und sich anzunehmen?

Recht hat er, der alte Grieche. Sich selbst leiden zu können, ist die Voraussetzung für eine gelingende Liebesbeziehung. Wie soll mich denn ein anderer aushalten, wenn ich mich selbst nicht aushalte? In meinem Verständnis sind wir Menschen Kinder der Liebe und kommen so auf diese Welt: voller Vertrauen, das oft alsbald jäh enttäuscht wird. Dann legt sich infolge von unempathischen Beziehungsverletzungen um unseren Wesenskern „Liebe“ eine Schicht von Schmerz. Darum, wie bei einer Zwiebel, eine weitere Schicht von Angst und Scham und schließlich eine weitere Schutzhülle der emotionalen Panzerung. Diese soll uns vor weiteren Verletzungen und Zurückweisungen in dieser angstvoll wahrgenommenen Welt getrennter Individuen bewahren. Diese frühe Verletzung psychischer Grundbedürfnisse ist die Wurzel eines unbewusst konstruierten Selbstbildes von Angst, Schuld und Scham mit der Grundüberzeugung, nicht okay, unzulänglich, nicht gut genug und nicht liebenswert zu sein. Die Abwehr

dieser unerträglichen Gefühle der frühen Wunden formen den Charakter und verhindern geradezu, dass der Mensch später die Liebe, die ja im Grunde seine Identität

Leistungssklaven haben keinen Respekt – vor sich selbst.

bestimmt, entdecken kann. Wie ein Anerkennungsjunke verlangt er permanent nach Bestätigung. Und so verausgabt er sich in Kümmerer-, Helfer- oder Macher-Rollen: alles Kompensation des Defizits an Liebe.

? Und was passiert, wenn die Helferin oder der Kümmerer und Macher der wahren Liebe begegnen?

Solche Leistungssklaven haben unglücklicherweise wenig Respekt vor sich selbst. Meistens können sie keine Liebe anderer annehmen, denn diese Erfahrung entspricht nicht dem unbewusst negativen Selbstbild. Das Gegenüber kann sich „totlieben“: Da wird nichts oder nur wenig zurückkommen. Wir können nur so viel Liebe annehmen, wie wir gegen uns selbst hegen.

Um uns tatsächlich mit uns selbst anzufrunden zu können, müssen wir Mut beweisen und trotz eventueller Verletzungen die Innenschau wagen. Dazu arbeiten wir uns durch sämtliche „Zwiebelschalen“ aus Abwehr-, Angst- und Schutzmechanismen mit dem Ziel, wieder mit dem inneren, unversehrt gebliebenen Wesenskern, der Liebe, in Kontakt zu treten. Das ist möglich, aber in der Regel nur im Rahmen einer sicheren wertschätzenden und emotional unterstützenden korrigierenden Beziehungserfahrung. Die meisten Menschen scheuen aus Angst diese Arbeit an sich

selbst – aus Angst vor ihren Gefühlen und ihren Abgründen. Sie suchen die schnelle „Erlösung“ im Außen. Eine scheinbare Erlösung. Denn sie bleiben in ihrem selbstsabotierenden und beziehungs-schädlichen „Selbstwert durch Leistung“-Muster verhaftet. Erst wenn sie in eine gesundheitliche Krise, sei sie psychosozialer, psychischer oder körperlicher Natur, geraten, wie zum Beispiel ein Burnout oder eine ängstliche Erschöpfungsdepression finden sie manchmal den Weg in die Psychotherapie.

? Wenn die Selbstliebe die eine, positive und unverzichtbare Seite der Medaille ist, sind Selbstsucht und Selbstverliebtheit im narzisstischen Sinne dann deren Schattenseite?

Liebe ist nach meinem Verständnis kein Gefühl. Das wäre wohl eher die Verliebtheit (die ich übrigens als „einzig legale Form von Psychose“ bezeichne, die Psychiater nicht gleich als medikamentös behandlungsbedürftig einschätzen!). Liebe aber meint eine Grundhaltung und eine Einstellung, die sich in Zugewandtheit, Zuneigung und verhaltensbezogener Unterstützung äußert. Erich Fromm formuliert in „Die Kunst zu lieben“ – ein Buch, das wir alle (mal wieder) lesen sollten – trefflich: „Wer nur einen einzigen Menschen liebt, der liebt gar nicht.“ Der sucht nämlich im anderen die bereits erwähnte Plombe für das Loch des Mangels und missbraucht und benutzt ihn damit wie ein Suchtmittel.

Diese Form selbstsüchtiger „Liebe“ ist nichts anderes als verdeckter Hass. Für Menschen mit narzisstischen Störungen geht es primär um Bewunderung und Selbstbestätigung. Im Sinne von „Bewundere Du mich, damit ich mich mögen und gut fühlen kann.“

Wer vordergründig selbstverliebt ist, empfindet meist keine wirkliche Selbstliebe. Zu tief sind Verletzung und Scham, die durch das narzisstische Verhalten der Selbstidealisation und Entwertung anderer abgewehrt bzw. kaschiert werden sollen. Hinter aufgeblähter, egozentrischer Selbst-Verliebtheit steckt ein verlassenes, ungeliebtes Selbst, das wiederum andere Menschen auch nicht verlässlich zu lieben vermag.

? Missbrauch, Benutzen, Entwerten ... Das klingt alles ganz gruselig. Doch hier und da ein bisschen Egozentrik, lebt die nicht jeder? Oder anders gefragt: Sind wir nicht alle ein bisschen narzisstisch?

Allerdings. Wir alle haben eine mehr oder weniger ausgeprägte narzisstische Seite. Schließlich ist uns schon allein kulturell eine Verletzlichkeit der Selbstwertregulation in unserer individualistischen, wettbewerbs- und konkurrenzbasierten Leistungsgesellschaft mit in die Wiege gelegt. Stichwort „Selbstvermarktung“.

? „Das ist ein Narzisst!“, hört man im Alltag zuweilen angesichts eines Menschen, der egozentrisch auftritt und sich gern im Mittelpunkt sieht. Aber so einfach ist die Diagnose ja dann doch nicht gestellt ... Woran erkennt man einen krankhaften Narzissmus, also eine ernst zu nehmende Störung?

Ich warne davor, missliebige Mitmenschen, nervige Verwandte oder Politiker als „Narzissen“ zu beschimpfen. Es gibt die – umstrittene – Diagnose der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, die sich

*Liebe ist kein Gefühl.
Sie ist eine Grundhaltung
und eine Einstellung.*

durch unempathisches, gefühlskaltes, berechnend manipulierendes, selbstidealisiertes und größenwahnsinniges Gebaren auszeichnet. Der Narzisst legt nach dieser Definition anderen Menschen gegenüber ein missbräuchlich ausbeutendes und entwertendes Verhalten an den Tag.

Dieser Befund kann allerdings nur von Fachleuten im Rahmen einer Behandlung erhoben werden, und auch nur bei eindeutigen überdauernden Diagnosekriterien – zum alleinigen Zweck einer gezielten gewünschten Veränderungsarbeit. Alles andere ist Stigmatisierung. Allerdings haben Menschen mit schweren narzisstischen Störungen oft lange eine große Scheu und Scham, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, zumal erfolgreiche Narzissen, früher Psycho- und Soziopathen genannt, oft nur einen geringen eige-

nen Leidensdruck haben. Veränderung ist – das wird immer wieder vergessen – nur durch Eigenmotivation möglich.

Meist kommen allerdings Menschen mit selbstunsicher-abhängigen Zügen zur Behandlung, die sich von schillernden oder ausbeuterischen Chefs oder Partnern aufgrund ihrer eigenen Selbstwertprobleme und mangelnden Selbstachtung zu lange benutzen ließen und so zu bewundernden Claqueuren und Co-narzisstischen Opfern geworden sind.

? Sie haben angesprochen, dass die früheste Kindheit die Phase ist, die über unsere spätere Bindungs- und Liebesfähigkeit entscheidet. Wann konkret wird dieser Grundstein gelegt?

In den ersten drei bis vier Lebensjahren. Hier (da hatte Sigmund Freud Recht) findet die für die Selbstentwicklung und Liebesfähigkeit ganz entscheidende Prägung bei uns Menschen statt. Wir kommen wegen unserer Kopfgröße als von unseren Bezugspersonen existenziell abhängige Frühgeburt auf diese Welt. Die menschliche Gehirnentwicklung steht zu diesem Zeitpunkt auf sehr „wackeligen Beinen“: Unsere emotionalen und sozialen neuronalen Verschaltungen finden hier statt. Auf welche Art – das richtet sich eben ganz nach dem Verlauf unserer frühen Beziehungserfahrungen. Ein hochsensibler Prozess. In verlässlichen einfühlsamen Bindungen verdrahtet sich unser emotionales Gehirn und durch gelungene Spiegelungen lernen wir uns selbst und unsere Gefühle und Bedürfnisse kennen.

Wir erfahren die Welt in dieser Phase entweder als sicheren und warmen Ort (Urvertrauen) oder aber als feindselige Eiswüste voller unberechenbarer Gefahren und überwältigender Schrecken (Urmissvertrauen). Die Fähigkeit zu Stressbewältigung, Emotions-, Selbstwertregulation und Selbststeuerung lernen wir entlang unserer mehr oder weniger (un)sicheren Bindungserlebnisse. Ebenso bildet sich im unbewussten emotionalen Gedächtnisspeicher dabei – je nach Befriedigung unserer wesentlichen psychischen Grundbedürfnisse – sowohl unser Selbstbild als auch ein inneres Arbeitsmodell von Beziehungen. Also davon, was wir in Bezie-

hungen erwarten können. Wir entwickeln folglich bereits in den ersten Lebensjahren einen bis ins Erwachsenenalter relativ stabilen Bindungs- und Liebesstil – eben entweder einen von Urvertrauen, Selbstliebe und emotionaler empathischer Offenheit des Herzens geprägten, oder aber einen ängstlich klammernden oder Nähe vermeidenden. In dieser frühen Lebensspanne geschieht die Prägung zum Klammeräffchen oder zum einsamen Wolf.

? Es heißt, für eine glückliche Kindheit sei es nie zu spät. Doch wie lassen sich gravierende Verletzungen durch Bezugspersonen der Kindheit verkraften, die an den Grundfesten des Urvertrauens gerüttelt haben?

Von der Wiege bis zur Bahre brauchen wir Menschen Bindung als sichere Basis. Um die Welt zu entdecken, um gesund zu bleiben. Die Fähigkeit zur Selbsttröstung, auf menschliche Bindungen und emotionale Unterstützung zurückgreifen und sich Hilfe holen zu können, wird ebenso wie unsere Stressresilienz in den frühen Bindungserfahrungen lebenslang geprägt. Je

Klammeräffchen oder einsamer Wolf? Das entscheidet sich in den ersten Lebensjahren.

nach unserer Erbausstattung und Temperamentsfaktoren, Intro- bzw. Extrovertiertheit, sind wir unterschiedlich robust oder stör anfällig von Seiten unserer hirnbioologischen „Hardware“.

Schwere Vernachlässigungen oder Bindungstraumatisierungen, die nicht durch mindestens eine sicher unterstützende Person abgemildert werden, hinterlassen infolge ihrer überwältigenden Ohnmachtserfahrung in der Struktur unsers Gehirns Narben und Hirnschädigungen.

? Heißt das „Zug abgefahren“? Keine Chance mehr auf ein Happy End?

Oh doch! Es braucht dann spätere emotionale, korrigierende Neuerfahrungen und bindungsunterstützende Anleitung zum beharrlichen Umlernen alter Programmierungen. Denn unser Gehirn ist lebenslang zur Neuerschaltung fähig, benötigt für das Gelingen aber wieder-

Waisenkindversuche

In seiner Biographie über den Stauferkaiser Friedrich II. schildert der Autor Eberhard Horst, die Experimente, die der Regent an Kindern durchgeführt haben soll, um zu ermitteln, was die Ursprache sei, die der Mensch von Natur, also ohne jede Einflüsse von außen lerne: „[...] Der Kaiser wollte die ursprüngliche Sprache der Menschheit herausfinden. Deshalb ließ er einige neugeborene Kinder ihren Müttern wegnehmen und an Pflegerinnen und Ammen übergeben. Sie sollten den Kindern Milch geben, daß sie an den Brüsten saugen könnten, sie baden und waschen, aber keinesfalls mit ihnen kosen und zu ihnen sprechen. Er wollte nämlich untersuchen, ob sie (nach ihrem Heranwachsen) die hebräische Sprache sprächen, die älteste, oder die griechische oder die lateinische oder die arabische oder aber die Sprache ihrer Eltern, die sie hervorgebracht hätten. Aber er mühte sich umsonst, weil alle Kinder starben ... Denn sie können ohne das Patschen und das fröhliche Grimassenschneiden und die Liebkosungen ihrer Ammen und Erzieherinnen nicht leben. [...]“

Derartige Experimente haben in der Geschichte der Menschheit immer wieder stattgefunden. Man bezeichnet sie als „Waisenkindversuche“.

▷ aus E. Horst: *Friedrich der Stauer*, Düsseldorf: Claassen 1975, Neuauflage Ullstein 2003.

holtes Üben und emotionale, korrigierende Erfahrungen. Solche zu erleben ist gar nicht so leicht. Unsere Abwehr-, Schutz- und Gewohnheitsmuster wurden lange trainiert und sind fest verdrahtet. Die meisten Menschen haben starke Vermeidungsstrategien aus Angst vor Veränderungen entwickelt. Diese Taktiken führen selbstsabotierend zur Wiederholung der ungesunden, aber vertrauten Beziehungsmuster der Vergangenheit. Sofern nicht mühsam neue Denk-, Fühl-, Verhaltens-, Kommunikations- und Beziehungsstrategien gelernt werden. Deshalb bezeichne ich unsere Klinik auch als „Beziehungsfitness-Trainingslager“. In einer modernen Psychotherapie geht es weniger um tolle intellektuelle Einsichten in die Schreckenskammer der eigenen Vergangenheit. Vielmehr heißt die Zielsetzung, sich neu zu „verschalten“, indem in einem unterstützenden Umfeld alte Schutzstrategien weggelassen werden und aktiv selbstverantwortlich mit den eigenen Mustern experimentiert wird.

Hier gilt es in der Gegenwart sich seinen kindlichen Prägungsgängsten zu stellen und sich weiterzuentwickeln, bis alte, gefühlsvermeidende Abwehrmechanismen nicht mehr nötig sind, weil bessere bedürfnisbefriedigende Strategien verankert wurden. Wenn dann noch Wert gelegt wird auf Entdeckung eigener Stärken und Kraftquellen, dann wird die Vergangenheit nicht unser Schicksal bleiben müssen, zumal Hindernisse bei aktiver, kreativer Bewältigung Menschen auch einen Anreiz bieten können zu wachsen. Ohne anstrengende, bewusste Arbeit an uns selbst und mentales Training aber bleiben wir, nüchtern gesagt, die, die wir durch unsere frühen Verschaltungen geworden sind – ohne die Potenzialentfaltung, die bei anderen Erfahrungen möglich gewesen wäre.

? Sie sieht ihn. Amor schießt seine Pfeile ab, trifft und plötzlich hängt der Himmel voller Geigen. Doch manchmal verflüchtigt sich die Romantik so schnell wie sie aufgekommen ist. Welche Phasen durchläuft eine Liebesbeziehung?

Wir alle kennen die **Balphase**: Wir zei-

gen uns von der allerschönsten Schokoladenseite, um die/den andere/n, die/der in unser unbewusstes Beuteschema passt, für uns zu gewinnen. Wir präsentieren in dieser Phase lediglich eine Fassade von uns, genauso wie die oder der Angeschmaltete, sofern auch sie/er uns für sich einnehmen möchte. In dieser **Phase der Verzauberung und Verliebtheit**, die einer submanischen (leicht euphorisch-verrückten, Anm. d. Red.) milden Glückspsychose entspricht, wollen wir nur die idealen Seiten am anderen wahrnehmen. Wir fühlen uns leicht und beseelt, nehmen Düfte und Klänge anders wahr, sind beglückt. So lebt es sich auf Wolke 7!

Spätestens nach ein bis zwei Jahren, bei reichlich Alltagskontakt sogar schon nach wenigen Monaten, entdecken wir aber auch andere Seiten am Partner. Seiten, die wir nicht ganz so prickelnd finden. Die Wahrnehmung ist eine realistischere, denn

der Hormoncocktail verflüchtigt sich langsam aber sicher. Dann beginnt die Phase der **Polarisierung und Entzauberung**.

In der Wahrnehmung der unerwünschten Facetten allein erschöpft sich die Entzauberung aber nicht. Nein. Man versucht den anderen zu verändern, gerade zu biegen, zu optimieren und macht ihr/ihm ordentlich Druck. Kritik und Zoff nehmen zu. Oft ist die Enttäuschung so groß, dass manch eine Beziehung in dieser Phase ihr jähes Ende findet. Höchste Zeit fürs Partnerrecycling. Denn irgendwo da draußen warten ganz sicher Mrs. und Mr. Right. Die Hoffnung darauf stirbt jedenfalls zuletzt.

Wenn die Beziehung die Phase der Entzauberung jedoch überlebt, folgt die **Phase der Integration**: Wir kennen den anderen mit seinen Stärken, Macken und Schwächen, akzeptieren diese und schätzen den Partner dennoch, oder gerade deshalb, als einmaliges „Gesamtkunstwerk“. Wenn wir Macken als „special effects“ werten können und eine überdauernde Zuneigung und eine emotionale, verlässliche Bindung zu diesem einmaligen Menschen entwickeln, dann beginnt wahre Liebe.

Viele Paare schaffen es allerdings nicht in die Integrationsphase, sondern geraten von der Polarisations- in die **Resignationsphase** und von der Resignation schließlich in die **Depression**. Dann nämlich, wenn sie aus Verlassensängsten in einem gefühlstoten, lieblosen Arrangement verharren und nebeneinander her leben, obwohl sie beide dabei verhungern. In Scheidegg reden wir von der sogenannten Bodensee-Ehe: Viele gutsituierte pensionierte, zugereiste Paare richten sich ihren Lebensabend am traumhaft schönen Bodensee luxuriös ein, stellen dann aber fest, dass sie sich schon längst voneinander entfremdet haben. Der getätigten Investitionen wegen möchte man sich dann aber doch auch nicht mehr trennen. Zu unbequem! Dass Paare immer wieder dieselben alten Verhaltensabläufe abspulen, nichts am jeweils eigenen Beitrag ändern und diese eingefahrenen Muster stramm durchhalten, obwohl sie dadurch offensichtlich die Beziehung beschädigen, überrascht mich als alten Paartherapeuten immer noch aufs Neue.



? Wir alle kennen den Spruch: „Der Mann hofft, dass seine Frau nach der Hochzeit bleibt, wie sie ist. Die Frau hofft, dass ihr Mann sich ändert.“ Beide Hoffnungen werden nicht selten enttäuscht. Warum ist das so? Warum werden aus Prinzen (und vielleicht manchmal auch aus Prinzessinnen) Frösche und die Rückverwandlung scheint unmöglich – ganz gleich, wie oft man den Frosch an die Wand wirft?

Nicht selten stört einen später am Partner genau das, was einen anfänglich angezogen hat. Er war das Gegenteil von ihr, ein ruhender Fels in ihrer unruhigen, emotional wogenden Brandung. Später in der Polarisierungsphase entdeckt sie, dass er noch immer ruhig ist, aber eben nur ruhig, viel zu ruhig. Plötzlich hält sie ihn für emotionslos, fad und langweilig.

? Ziehen Gegensätze sich denn nicht an?

Doch, natürlich! Zumindest anfänglich. Weil wir im anderen das sehen, was in unserer Persönlichkeit unterentwickelt ist.

Statt dies aber im anderen zu suchen oder zu bekämpfen, müssten wir diese Projektionen zurücknehmen und solche erstrebten Facetten in uns selbst entwickeln, sie uns selbst erlauben.

Der Verrat an der Liebe ist, wie Max Frisch meinte, im Übrigen, dass wir uns von einem anderen Menschen ein Bild machen. Dann zwingen wir ihn nämlich in einen vorgestellten Rahmen und in eine Rolle, die er für uns spielen soll. Menschen aber sind lebendig. Wir können unser Gegenüber nie wirklich ganz kennen. Ansonsten würden wir es ja seiner Entwicklungs- und Wandelbarkeit berauben. Und diese zeichneten jeden Menschen, der stets auch ein Geheimnis bleibt, schließlich aus. Wir sind dann – aus eigenem Mangel empfinden – verliebt in ein totes Bild, eine Illusion. Der echte, wirkliche Mensch, den wir vor uns haben, hingegen wird negiert, bekämpft oder manipuliert. Er soll bitteschön wieder so werden, wie er vermeintlich am Anfang war oder endlich der werden, der er mit ein bisschen gutem Veränderungswillen uns zuliebe doch einfach sein könnte.

Dass dies gerade unsere eigene Lieblosigkeit deutlich macht, verkennen die meisten unverbesserlichen Partneroptimierer leider. Und – nun kommt das Paradoxon – falls der Partner sich tatsächlich von uns zu rechtbiegen ließe, können wir ihn wegen dieser „Charakterlosigkeit“ schlussendlich erst recht nicht mehr achten und lieben. Immerhin achtet und respektiert er selbst sich ja auch nicht. Darum verrate sich niemand für eine Liebesbeziehung. Am Schluss steht man dann tragischer Weise ganz alleine da. ■

Weiterführende Literatur

▷ W.-J. Maurer: Hörbücher: Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung. Bindung, Liebe und Selbstentwicklung; Partnerschaft und die Kunst der Ehezerüttung. Liebe, Lust und Leiden; Selbstwertschätzung. Freundschaft mit sich selbst schließen, aus: Psychosomatik Scheidegg, 27-teilige Reihe, www.clearsound.de

Ganz alleine?

Mit dieser deprimierenden Aussicht, am Schluss ganz alleine dazustehen, können, ja dürfen wir dieses Interview nicht enden lassen. Schließlich haben wir gelernt: Liebe ist alles! Alles, was wir brauchen. Und außerdem klingt das so gar nicht nach dem Happy End, das wir uns doch alle insgeheim wünschen. Deshalb lesen Sie im August-Naturarzt die Fortsetzung des Gesprächs und erfahren unter anderem, wie man auch die stabilste aller Ehen kaputt bekommt, was das Blaumann-Phänomen ist und warum Oswald Kolle Mitschuld trägt, wenn in deutschen Schlafzimmern „tote Hose“ herrscht.

Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.