



Vortrag der Reihe: „Leben lernen Seminare“
am Süddeutschen Institut für Logotherapie & Existenzanalyse
in Fürstenfeldbruck

© Marco Kargl 2018

Vom SINN der LIEBE

Logotherapeutische Perspektiven und Entwicklungsstufen in einer Beziehung

1. Lebensweisheitsgeschichte: „Die Wolke und die Düne“¹

Inmitten eines großen Sturmes über dem Mittelmeer wurde einst eine Wolke geboren. Sie hatte keine Zeit zu wachsen, denn ein starker Wind schob sie zusammen mit vielen anderen Wolken in Richtung Afrika.

Kaum waren sie über dem afrikanischen Kontinent, veränderte sich das Klima. Die Sonne brannte auf die Wolken herab, und unter ihnen erstreckte sich der goldene Sand der Sahara. Da es in der Wüste fast nie regnet, schob der Wind die Wolken weiter in Richtung der weiter südlich gelegenen Waldzonen.

Doch wie die Menschenkinder wollte auch die junge Wolke die Welt auf eigene Faust kennenlernen und löste sich von ihren Eltern und alten Freunden.

„Was machst du da?“, schalt sie der Wind. „Die Wüste ist überall gleich! Komm zu uns zurück, wir sind auf dem Weg in die Mitte Afrikas, wo es Berge und herrliche Bäume gibt.“ Doch die junge Wolke, die von Natur aus aufmüpfig war, gehorchte nicht: Ganz allmählich ließ sie sich hinabsinken, bis sie auf einer sanften Brise dicht über dem goldenen Sand dahinschwebte. Nachdem sie lange herumgezogen war, bemerkte sie eine Düne, die sie anlächelte.

Auch die Düne war jung, erst kürzlich vom Wind gebildet, der gerade vorübergeweht war. Augenblicklich verliebte sich die Wolke in deren goldenes Haar. „Guten Tag“, sagte sie. „Wie ist das Leben so da unten?“ „Die anderen Dünen, die Sonne, der Wind und die Karawanen, die hin und wieder hier entlang kommen, leisten mir Gesellschaft. Manchmal ist es sehr heiß, aber es ist auszuhalten. Und wie ist es, dort oben zu leben?“ „Hier gibt es auch Wind und Sonne, aber der Vorteil ist, dass ich am Himmel umherziehen und viele Dinge kennenlernen kann.“ „Mein Leben ist kurz“, sagte die Düne. „Wenn der Wind aus den Wäldern zurückkehrt, werde ich verschwinden.“ „Macht dich das nicht traurig?“ „Es gibt mir das Gefühl, zu nichts nutze zu sein.“ „Mir geht es ebenso. Sobald ein neuer Wind kommt, werde ich in den Süden ziehen und mich in Regen verwandeln. Aber das ist mein Schicksal.“

¹ Coelho, Paolo. Sei wie ein Fluß, der still die Nacht durchströmt, Geschichten und Gedanken. Diogenes Verlag, Zürich 2006, 200-202.



Die Düne zögerte ein wenig, sagte dann aber: „Wusstest du, dass wir hier in der Wüste den Regen das Paradies nennen?“ „Ich wusste nicht, dass ich mich in etwas so Wunderschönes verwandeln kann“, sagte die Wolke. „Die alten Dünen kennen viele Legenden. Sie erzählen, dass wir nach dem Regen mit Kräutern und Blumen übersät sind. Aber ich werde das wohl nie erleben, da es in der Wüste nur sehr selten regnet.“

Nun zögerte die Wolke, lächelte dann jedoch: „Wenn du willst, kann ich dich mit Regen bedecken. Ich bin zwar gerade erst angekommen, doch ich habe mich in dich verliebt und würde gern für immer hier bleiben.“ „Als ich dich am Himmel sah, habe ich mich ebenfalls in dich verliebt“, sagte die Düne. „Doch wenn du dein schönes weißes Haar in Regen verwandelst, stirbst du.“ „Die Liebe stirbt nie“, sagte die Wolke. „Sie verändert sich. Ich möchte dir das Paradies zeigen.“ Und sie begann, die Düne mit kleinen Tropfen zu liebkosen, bis ein Regenbogen erschien.

Am nächsten Tag war die kleine Düne mit Blumen übersät. Andere Wolken, die ebenfalls zur Mitte Afrikas zogen, vermeinten dort einen Teil der Wälder zu sehen, die sie suchten, und ließen ebenfalls Regen fallen. Zwanzig Jahre darauf war aus der Düne eine Oase geworden, die die Reisenden mit dem Schatten ihrer Bäume erfrischte.

All das, weil eines Tages eine Wolke nicht zögerte, ihr Leben aus Liebe hinzugeben.

2. Hinführung zum Thema

Wie schön und romantisch klingt diese Weisheitsgeschichte, wenn wir sie hören, oder? Eine junge Wolke und eine ebenso junge Düne verlieben sich ineinander. Aber einen Moment bitte, es geht ja noch weiter – die Wolke stirbt doch am Ende! Also vielleicht doch nicht nur romantisch?

Genau diese Überlegung führt zu einer entscheidenden Einsicht: Verliebt sein ist ein Gefühl, Liebe ist eine Seelenkraft, die durch eine bewusste Entscheidung, fernab der Abhängigkeit von Gemütszuständen, im Alltag gelebt werden will. Diese Unterscheidung ist wichtig, denn in den meisten Liebesliedern, Gedichten, Romanen und Filmen geht es um das Verliebt sein, nicht aber um Liebe. Die allermeisten Filme zum Beispiel enden an der Schwelle, wo es vom Verliebt sein zum alltäglichen „Liebes-Leben“ übergeht. Zurecht? Oder sind wir als Gesellschaft zu tief verstrickt in die allzu romantisch-verklärte Vorstellung einer Beziehung? Tatsächlich sind wir mit sexuell intendierten Reizen in Medien und auf Plakatwänden überflutet. Die Bilder fließen ein in unser Unterbewusstsein und prägen unsere Vorstellungen von Körper, Sexualität, Beziehung und Liebe mit. Und nicht allzu selten „veroberflächlich“ unser Zugang zur größten Seelenkraft im Menschen. Der Sinn, der jedem Menschen innewohnenden Liebeskraft ist, sie in ihrer Höhe zu leben.

Wenn ich in der Höhe Liebe, nehme ich mich und meine Biographie an. Wenn ich in der Höhe Liebe, fühle ich die innere Verbundenheit aller Lebewesen. Wenn ich in der Höhe Liebe, vertraue ich dem verborgenen Sinn hinter dem Erleben. Wenn ich in der Höhe Liebe, weiß ich um eine unsichtbare Kraft, die mich umgibt.



Natürlich führt kein Weg vorbei an dem Prozess, der uns durch die Tiefe und ihre Abgründe führt, um die Höhe überhaupt erreichen zu können und „Hoch-Zeiten“ nicht nur an einzelnen Tagen zu leben. In der Geschichte kommt der Prozess, den ich meine, im Gespräch zwischen der Wolke und der Düne vor. Die Wolke und die Düne offenbaren sich gegenseitig ihre Traurigkeit über die Kürze ihrer Leben. Das Leben ist Schicksal!

Dann spricht die Düne über ihre Vision. Sie spricht von einer Legende, dass Dünen sich in Oasen verwandeln, wenn sie mit wertvollem Regen bedeckt werden. Das hebt die Wolke aus ihrer Traurigkeit, weil sie ihren eigenen Mehrwert erkennt. Mit Viktor Frankl könnte man sagen, dass uns die Liebe, das innere Wert eines Menschen vor Augen führt.² Aus dem Verliebt sein erwächst, behutsam und langsam, das Wissen um den Wert einer echten Liebesverbindung, für die sich die Wolke und die Düne entscheiden. Ohne das Wissen, dass es nicht den Tod bringt sich zu verbinden, sondern eine Wandlung vorstatten geht, die das Tor zum wahren Leben erst öffnet.

3. Logotherapeutische Perspektiven der Liebe

Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse hat in seinem Grundlagenwerk „Ärztliche Seelsorge“, ein Kapitel dem „Sinn der Liebe“³ gewidmet. An dieser Stelle folgen Auszüge aus dem genannten Kapitel.

- ☀ Menschsein verweist immer *über sich selbst hinaus* auf etwas, das nicht es selbst ist, auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. „Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst; im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person!“
- ☀ Liebe ist ein eigentliches und ursprüngliches menschliches Phänomen. „Liebe ist das Erleben des anderen Menschen in dessen ganzer *Einzigartigkeit* und *Einmaligkeit!*“
- ☀ Liebe fällt dem Menschen in den Schoß durch „Geliebt-werden“, ohne eigenes Hinzutun, ohne eigenen Verdienst. „Liebe ist kein „Verdienst“, sondern **Gnade.**“
- ☀ „In der Liebe wird der geliebte Mensch wesentlich als das in seinem *Da-sein einmalige* und in seinem *So-sein einzigartige Wesen* erfasst, das er ist; er wird als Du erfasst und als solches in ein anderes Ich aufgenommen. Als menschliche Gestalt wird er für den ihn Liebenden *unvertretbar* und *unersetzlich*, ohne etwas dazu oder dafür geleistet zu haben.“
- ☀ Im Lieben nehme ich die Einzigartigkeit und Einmaligkeit des Partners in mich hinein.

Bei allem was du tust,
es setzt die Liebe wieder
Stein auf Stein,
wo deine Hand zerstörerisch
gewütet hat.

Bei allem was du sagst,
es ist die Liebe die verzeiht,
wo deine Worte
Verletzungen hinterlassen
haben.

Bei allem was du denkst,
es ist die Liebe zu dir selbst,
die jedem Zweifel überlegen
ist.

Bei allem was du bist,
in deinem Leben ist,
es ist die Liebe, die
verändert.

Marco Kargl 2015

² Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, dtv Verlag München, 4. Auflage 2013, 197.

³ Ebd. 178-215.



„Einen Menschen lieben heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.“ (Dostojewski)

- ☼ Liebe ist **Zauber**. „Für den Liebenden verzaubert sich die Welt, taucht sie die Welt in eine zusätzliche *Werthaftigkeit*. Die Liebe erhöht beim Liebenden die menschliche Resonanz für die Fülle der Werte.“ „Liebe macht nicht blind, sondern *sehend* - wertsichtig.“
- ☼ Liebe ist **Wunder**. „Über den Umweg des Biologischen tritt *eine neue Person* ins Leben, ihrerseits voll des Geheimnisses der Einzigartigkeit und Einmaligkeit ihrer Existenz.“
- ☼ Der Mensch ist eine körperlich-seelisch-geistige Einheit.
Entsprechungen und Einstellungen zur anderen Person:
körperlichen Ebene – sexuelle Einstellung (Körperliche Erscheinung, sexueller Reiz, Sexualtrieb)
seelische Ebene – erotische Einstellung (Verliebt sein: Charaktereigenschaften)
geistige Ebene – eigentliche Liebe (In-Beziehung-treten zum Partner als etwas Geistigem)

„Die unmittelbare Beziehung zu dem Geistigen im Partner bedeutet sonach die letztmögliche Form von Partnerschaft überhaupt. Der in diesem Sinne Liebende ist auch seinerseits nicht mehr in der eigenen Körperlichkeit erregt oder in der eignen Emotionalität angeregt, sondern in seiner geistigen Tiefe berührt, berührt vom geistigen Träger der Körperlichkeit und des Seelischen seines Partners, von dessen personalem Kern. Liebe ist dann das direkte Eingestelltsein auf die geistige Person des geliebten Menschen, auf dessen Person eben in ihrer ganzen Einzigartigkeit und Einmaligkeit.“

4

- ☼ „Die Liebe ist ausgezeichnet durch ihren *Begegnungscharakter*, und Begegnung bedeutet allemal, dass es sich um eine Beziehung von Person zu Person handelt.“ Liebe ist nicht übertragbar auf eine andere Person, sei sie ihr noch so ähnlich.
- ☼ „Während dem *sexuell Eingestellten* oder dem Verliebten ein körperliches Merkmal oder eine seelische Eigenschaft „am“ Partner gefällt, also irgendetwas, das dieser Mensch „hat“, liebt der Liebende nicht bloß etwas „am“ geliebten Menschen, sondern eben ihn selbst; also nicht etwas, was der geliebte Mensch „hat“, sondern eben das, was er „ist“.
- ☼ „Das Dasein des geliebten Menschen wird durch den *Tod* wohl vernichtet, aber sein So-sein kann durch den Tod nicht aufgehoben werden. Sein einzigartiges Wesen ist, gleich allen echten Wesenheiten, etwas Zeitloses und insofern etwas Unvergängliches.“

„Den wahrhaft Liebenden erfüllt die Wesenheit eines anderen Menschen so sehr, dass dessen Wirklichkeit in den Hintergrund tritt.“

- ☼ „Faktisch ist die Liebe aber nur *eine der möglichen Chancen*, das Leben mit Sinn zu erfüllen, und nicht einmal die größte. Es wäre traurig um unser Dasein bestellt, und unser Leben wäre arm zu nennen, wenn sein Sinn davon abhinge, ob wir Liebesglück erfahren oder nicht. Das Leben ist unendlich reich an Wertchancen.“ Auch wer nicht liebt und nicht geliebt wird, kann sein Leben höchst sinnvoll gestalten.“



„Denn die Menschen vergessen gewöhnlich, wie relativ gering die Bedeutung des äußerlich Anziehenden ist und um wieviel mehr es im Liebesleben auf Persönlichkeit ankommt.“

- ☼ Das neurotisch verkrampfte Streben nach „Glück“ in der Liebe führt zum „Unglück.“
- ☼ Man kann eine Person (Frau oder Mann) „haben“ ohne die Person „lieb zu haben“: „Sie ist *Eigentum* – ohne Eigenart – und ohne Eigenwert.“ Liebe gibt es nur zu einer Person als solcher. „Was man „hat“, kann man tauschen, was man besitzt, kann man wechseln, auch die Frau, die einen Mann „besessen“ hat, kann er ebenso wechseln, kann er sich doch eine andere sogar „kaufen“.
- ☼ „Wo die Qualität des Liebesglücks fehlt, muss dieser Mangel durch die Quantität des *Sexualgenusses* kompensiert werden; je weniger ein Mensch beglückt wird, umso mehr muss sein Trieb befriedigt werden.“

„Die bloße Befriedigung des sexuellen Triebs bietet Lust, die Erotik der Verliebten bietet Freude, die Liebe bietet Glück.“

- ☼ Liebe kann auch ohne das Sexuelle bestehen. Das körperliche, sexuelle ist *Ausdrucksmittel*, nichts Primäres, kein Selbstzweck.
- ☼ Frauen und Männer, die im Aussehen einen bestimmten Typus imitieren, werden dadurch nicht selten sich selbst, ihrem Selbst, untreu.
- ☼ „Habe ich einmal erfasst, dass $2 \times 2 = 4$ ist, dann habe ich es ein für allemal erfasst: „es bleibt dabei“. Und habe ich das *Wesen* seines andern *in Wahrheit* erfasst, indem ich es in Liebe schaue, dann muss es auch bei dieser Wahrheit bleiben, dann muss ich bei dieser Liebe und diese Liebe in mir bleiben. Im Augenblick, da wir echte Liebe erleben, erleben wir sie ebenso als für immer gültig, wie wir eine Wahrheit, die wir als solche erkennen, als „ewige Wahrheit“ anerkennen: genauso wird Liebe, solange sie in der empirischen Zeit dauert, notwendig als „ewige Liebe“ erlebt. Aber bei allem Suchen nach Wahrheit kann der Mensch sich irren. Auch im Lieben mag der Einzelne sich getäuscht haben.“

„Der Mensch liebt auf die Gefahr hin, dass der Gegenstand seiner Liebe, sich nachträglich als seiner Liebe unwürdig herausstellt.“

- ☼ „Auch durch „*unglücklich*“ verlaufende Erlebnisse innerhalb des Liebeslebens werden wir nicht nur bereichert, sondern auch vertieft, ja gerade an ihnen wachsen und in ihnen reifen wir am meisten.“
- ☼ In der *Eifersucht* „liegt die Einstellung zum Liebesobjekt als einem Eigentum zugrunde. Der Eifersüchtige behandelt den Menschen, den er zu lieben vorgibt, so, als ob dieser Mensch sein Besitztum wäre; er degradiert ihn dazu.“ Der Tatbestand der Unvergleichbarkeit jedes Menschen wird übersehen! „Der Eifersüchtige erzeugt das, was er fürchtet: Liebesentzug.“



4. Die 5 Entwicklungsstufen in einer Beziehung⁴

Die Entwicklungsstufen gewähren einen Einblick in die unterschiedlichen Phasen einer Beziehung. Allerdings verlaufen sie nie so klar nacheinander, wie es in der Darstellung wirkt. Keine Darstellung wird der Wirklichkeit absolut gerecht.



A. Stufe 1: Du bist Ich

Es ist die Stufe der Verliebtheit, des uneingeschränkten Interesses für die andere Person. Alles tritt in den Hintergrund. Zum Teil verliere ich mich in der anderen Person und der Wunsch nach Verschmelzung ist groß. Auf dieser Stufe lebt oft der Gedanke, dass alte Wunden durch den Partner geheilt werden können. Hormonell sieht die Verliebtheits-Phase aus wie eine Zwangsneurose. Der Serotoninspiegel ist gesenkt. Beim Mann sinkt der Testosteronspiegel, dadurch wird er anschmiegsamer und er redet viel lieber. Bei der Frau ist es umgekehrt: der Testosteronspiegel steigt an. Dadurch wird sie aktiver und ungehemmter im Verhalten. Verliebt sein kann man als Trunkenheit ohne Alkohol bezeichnen. Es ist ein sehr angenehmer Zustand teilweiser Unzurechnungsfähigkeit.

Diese Phase dauert in etwa 1-2 Jahre, bei räumlicher Distanz bis zu drei Jahre. Tatsache ist, dass diese Phase irgendwann vorbei ist. Manche Paare versuchen diesen Zustand zu konservieren zum Beispiel durch Kosenamen oder Dinge, die sie in dieser Phase oft getan haben (z.B. mehr Sex).

B. Stufe 2: Du bist anders

In dieser Stufe kommen die eigenen Interessen wieder stärker zum Vorschein. Alte Freunde tauchen wieder vermehrt im Alltag auf. Es ist wie ein Aufwachen am Morgen nach einem zuckersüßen Traum. Und es erhärtet sich die Feststellung, dass der Andere Mängel hat, die man vorher nicht wahrgenommen hat. Was vorher am Partner fasziniert hat ist jetzt immer mehr ein Störfaktor. Polaritäten rücken ins Bewusstsein. Man sieht sich erstmalig richtig an. Ein beliebter Fehlschluss in dieser Zeit ist, dass wenn der andere mich wirklich liebt, würde er dieses und jenes nicht mehr tun, weil er es wissen müsste, dass ich es nicht mag. Mit der Zeit macht sich die Herkunftsfamilie stärker bemerkbar.

Im Grunde ist es so, dass die Vorderseite (Stufe 1) ihre Rückseite (Stufe 2) offenbart. Diese Stufe ist im Laufe der Beziehung immer wieder präsent.

C. Stufe 3: Du bist nicht richtig

Es kommen Zweifel und Irritationen auf. Vorwürfe werden ausformuliert und es entbrennt nicht selten ein Machtkampf. In dieser Phase kommen viele Paare zur Beratung und der

⁴ Zitiert nach: Nuber, Ursula. Was Paare wissen müssen. 10 Grundregeln für das Leben zu zweit. Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 2006.



Anspruch an den Berater ist nicht selten, den anderen anders zu machen, weil er so nicht mehr passt. Viele Paare trennen sich auf dieser Stufe, denn die Einsicht ist da: Du bist nicht der/die Richtige!

Die Grundlegendste Einsicht dieser Stufe ist, dass ich den anderen nicht ändern kann. Oft kommt auch der Vorwurf „du bist schuld“ auf. Der Andere wird zur Projektionsfläche der eigenen Verfehlungen und Unliebsamkeiten der Persönlichkeit.

„Es ist bemerkenswert, dass wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, am mindesten aussagen können, wie er sei. Wir lieben ihn einfach. Eben darin besteht ja die Liebe, das Wunderbare an der Liebe, dass sie uns in der Schweben des Lebendigen hält, in der Bereitschaft, einem Menschen zu folgen in allen seinen möglichen Entfaltungen. Wir wissen, dass jeder Mensch, wenn man ihn liebt, sich wie verwandelt fühlt, wie entfaltet, und dass auch dem Liebenden sich alles entfaltet, das Nächste, das lang Bekannte. Vieles sieht er wie zum ersten Mal. Die Liebe befreit es aus jeglichem Bildnis... Unsere Meinung, dass wir das andere kennen, ist das Ende der Liebe... Wir kündigen ihm die Bereitschaft, auf weitere Verwandlungen einzugehen. Wir verweigern ihm den Anspruch alles Lebendigen, das unfassbar bleibt, und zugleich sind wir verwundert und enttäuscht, dass unser Verhältnis nicht mehr lebendig ist. „Du bist nicht“, sagt der Enttäuschte oder die Enttäuschte, „wofür ich dich gehalten habe“... Man macht sich ein Bildnis, das ist das Lieblose, der Verrat.“ (Max Frisch, Tagebücher 1946-1949)

D. Stufe 4: Ich bin Ich

Ist die dritte Stufe überwunden, findet langsam eine Akzeptanz der eigenen und anderen Grenzen statt. „Ich bin nicht auf der Welt um deine Erwartungen zu erfüllen“, könnte die zentrale Botschaft dieser Stufe lauten. Ernüchterung stellt sich ein, denn den anderen kann ich nicht ändern. Es kommen eigene Ideen, Hobbys, Verwirklichungen auf, die auf Umsetzung drängen. Es kann in dieser Stufe geschehen, dass man sich völlig entfremdet und dem anderen gegenüber gleichgültig zu werden beginnt. Die größte Gefahr ist den anderen aus den Augen und dem Sinn zu verlieren. „Aha, die haben es sich arrangiert,“ könnte man von manchen Paaren auf dieser Stufe sagen.

Entscheidend wird es sein, den anderen wieder neu kennenzulernen, neues Interesse füreinander zu entwickeln und am Sinn des Wir erneut zu bauen beginnen. Das Gefühl „wir sind verbunden“ darf wieder stärker werden, um die Gefahren dieser Phase zu überwinden.

E. Stufe 5: Du und Ich sind Wir

Auf dieser Stufe liegt die Erfüllung von Stufe 1. Es herrscht eine Balance zwischen den Bedürfnissen. Die Grunderkenntnis ist: „Du bist anders, weil Du „Du“ bist und das liebe ich und nehme es an.“ Das Kennzeichen dieser Stufe ist eine tiefe Freundschaft. Es geht nicht mehr darum, dass der andere meine Bedürfnisse erfüllt. Somit braucht sich der andere keinem meiner Bedürfnisse mehr anzupassen. Es wird auch klar, dass der andere mir in weiten Teilen ein Fremder bleiben wird. Diese Einsicht wirkt dem Fehlschluss entgegen: Wie es in mir „funktioniert“, muss es im Partner auch „funktionieren“.

Eine wichtige Einsicht auf dieser Stufe ist, dass ich in der Freude bei mir sein kann.

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.): „Nikomachische Ethik“

1 Lust und Leidenschaft – 2 Austausch und Nutzen – 3 Freundschafts liebe



Weisheitsgeschichte: „Der liebende Blick“⁵

„Der König hatte sich in Sabrina verliebt, eine Frau von niederem Stand, und sie zu seiner jüngsten Ehefrau gemacht.

Eines Nachmittags, der König war gerade auf der Jagd, überbrachte ein Bote die Nachricht, dass Sabrinas Mutter krank darniederlag. Und obwohl es bei Todesstrafe verboten war, die persönliche Kutsche des Königs zu benutzen, bestieg Sabrina den Wagen und eilte zum Haus ihrer Mutter. Sofort nach seiner Rückkehr wurde der König darüber informiert.

„Ist das nicht fabelhaft?“ sagte er. „Das ist wahre Tochterliebe. Sie hat ihr Leben aufs Spiel gesetzt, nur um ihre Mutter pflegen zu können. Es ist wunderbar!“

An einem anderen Tag saß Sabrina im Garten des Palastes und aß Obst, als der König zu ihr trat. Sie begrüßte ihn und ließ ihn vom letzten übriggebliebenen Pfirsich aus ihrem Korb abbeißen.

„Sie schmecken!“ sagte der König.

„Und wie“, sagte Sabrina und überließ ihrem Geliebten die Frucht.

„Wie sehr sie mich liebt!“ bemerkte der König später. „Sie hat zu meinen Gunsten auf ihren letzten Pfirsich verzichtet. Ist sie nicht bezaubernd?“

Einige Jahre gingen ins Land, und, aus welchem Grund auch immer, Liebe und Leidenschaft waren aus dem Herzen des Königs verschwunden.

Seinem besten Freund gegenüber sagte er: „Nie hat sie sich wie eine Königin verhalten. Einmal hat sie mein Gebot übertreten und einfach die königliche Kutsche benutzt. Und ein anderes Mal hat sie sich erlaubt, mir eine angebissene Frucht anzubieten.“

8

Die Wirklichkeit ist immer dieselbe. Was ist, das ist. Dennoch kann der Mensch, wie in der Geschichte, eine Situation auf die eine oder auf die genau entgegengesetzte Art interpretieren. *„Wenn das, was du siehst, auch nur annähernd zu dem wird, was dir am meisten behagt – so misstrauere deinen Augen!“*

5. Die vier apokalyptischen Reiter der Paarbeziehung⁶ (inkl. des geheimen 5 Reiters⁷)

Der amerikanische Paarforscher John Gottman hat aus jahrzehntelangen Beobachtungen von Paargesprächen herausgefunden, dass es frühe Anzeichen dafür gibt, ob ein Paar schlussendlich zusammenbleibt oder nicht. Er hat die Vorzeichen einer Trennung „apokalyptische Reiter“ genannt, entsprechend den apokalyptischen Reitern aus der Johannes-Apokalypse, die den Weltuntergang ankündigen. Hier eine sehr verkürzte Zusammenschau:

⁵ Bucay, Jorge. Komm ich erzähl dir eine Geschichte. Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 13. Auflage 2008, 165-166.

⁶ Gottman, John. Die Vermessung der Liebe.

⁷ Nach Bas Kast, deutscher Wissenschaftsautor.



Verallgemeinernde **Kritik**

Schuldzuweisungen und Anklage, Generalisierte Verurteilung des Partners (Immer, nie, ...)



Rechtfertigung

Abwehr, Verteidigung mit Rechtfertigung, Verleugnung der eigenen Anteile (Ja, aber...)



Verachtung

Geringschätzung, Abwertung, Beschimpfung, Ironie, Spott, Abwertung der Meinung



Mauern

Schließen der Tore zum eigenen Inneren, Rückzug, Verweigerung der Kommunikation



Demonstration der eigenen **Macht**

Abwehr von Ohnmachtsgefühlen

Die **Gottman-Konstante** besagt, dass in stabilen Beziehungen das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten 5:1 überwiegen muss. Ein negatives Verhalten kann demnach durch fünf positive Verhaltensweisen kompensiert werden.

6. „Die 9-Kuh-Frau“⁸

Wie könnte ich anders, als mit einer Weisheitsgeschichte zu schließen?

„Es waren einmal zwei Freunde, die sich einen Traum erfüllen wollten, nämlich mit einer kleinen Segelyacht die Erde zu umsegeln. Sie starteten guten Mutes und alles lief sehr gut. Von Zeit zu Zeit liefen sie Hafen oder kleinere Inseln an, um Wasser und Lebensmittel aufzunehmen. Als sie bereits viele Wochen unterwegs waren, kamen sie zu einem Eingeborenenstamm. Der Empfang und die Gastfreundlichkeit waren so großartig, dass die beiden entschieden ein paar Tage Pause einzulegen und zu bleiben.“

Einer der beiden Freunde wurde auf eine Frau aufmerksam und konnte seine Augen nicht wieder von ihr abwenden, schnell war klar, dass die Sympathie beidseitig war. Der Mann hatte nur noch die Frau im Kopf und schwärmte seinem Freund vor wie attraktiv und strahlend sie wäre, dass er nie eine schönere Frau gesehen hätte – er war völlig verrückt vor Liebe. Sein Freund versuchte, ihn auch auf andere, noch schönere und wirkungsvollere Frauen aufmerksam zu machen, aber nichts funktionierte und schließlich beschloss der Verliebte dieser Frau einen Heiratsantrag zu machen.

Nun war es bei dem Stamm der Eingeborenen üblich den Häuptling um die Hand einer Frau aus dem Stamm zu bitten und den Brautpreis festzulegen. Je nach den Qualitäten der Frau (Aussehen, Kochkünste, Wissen im Bereich Heilung, Fähigkeiten bei der Jagd, gebärfreudiges Becken, etc....) bewegte sich der Brautpreis zwischen einer Kuh für eine Frau mit wenig Qualitäten und 9 Kühen für eine Frau mit maximalen Qualitäten – der perfekten Frau

⁸ Weisheitsgeschichte nach Patricia McGerr



schlechthin. Noch nie hatte es in der Stammesgeschichte diesen Brautpreis für eine Frau gegeben. Obwohl noch nie ein Fremder in den Stamm eingeheiratet hatte, willigte der Häuptling in die Hochzeit ein und legte den Brautpreis auf drei Kühe fest.

Da sagte der Bräutigam: "Wie, nur drei Kühe, schau' Dir diese Frau doch an. Sie ist auf jeden Fall 9 Kühe wert. Ich zahle 9 Kühe." Das irritierte den Häuptling und er erklärte, weshalb die Frau nur 3 Kühe wert ist. "Sie gehört nicht zu den schönsten im Dorf. Ihr Jagdgeschick lässt sehr zu wünschen übrig und sie kann weder gut kochen noch ist sie sehr ordentlich." Doch der Werber blieb stur und sagte: "Ich zahle 9 Kühe." Der Häuptling war noch nie mit einer derartigen Situation konfrontiert und berief den Ältestenrat ein. Nach langen Diskussionen beschloss dieser, dass der Mann die 9 Kühe bezahlen darf.

Die Hochzeit war ein rauschendes Fest und am Tag danach segelte der Freund weiter, mit dem Versprechen nach ein paar Jahren wieder zu Besuch zu kommen. Wie versprochen, legte fünf Jahre später eine Yacht an dem Steg des kleinen Dorfes an und der Mann, der von Bord ging, war ganz aufgeregt seinen Freund wieder zutreffen. Die erste Frau, die er sah, war eine unglaublich attraktive Frau, mit einem kleinen Kind auf dem Arm. So strahlend und schön, viel attraktiver als jede andere Frau, die er je zuvor gesehen hatte. Vor lauter Ehrfurcht traute er sich gar nicht sie anzusprechen.

Er fand seinen Freund, der ihn unter Jubel willkommen hieß und ihm ein köstliches Essen vorsetzte. So gut hatte der Weltreisende noch nie gegessen. Das Fleisch war zart. Die Hütte war wohnlich eingerichtet, stilvoll und versprühte eine heimelige Atmosphäre. Der Freund erzählte, dass seine Frau die Königin der Jägerinnen ist und bald sein zweites Kind gebären wird. "Du hast sie ja schon gesehen", sagte der Freund. "Unten am Steg." "Das war nicht deine Frau", sagte der Segler. Die Frau dort unten war die schönste Frau, die ich je gesehen habe." Und während er das sagte, kam sie zur Hütte und er erkannte sie voller Staunen. "Was um alles in der Welt ist der Grund, dass Du dich so radikal verändert hast", fragte er sie.

Sie lächelte ihr liebreizendes Lächeln und antwortete: "Mein Mann hat 9 Kühe für mich bezahlt und behandelte mich jeden Tag unseres gemeinsamen Lebens so großartig, wie es nur eine 9-Kuh-Frau verdient. Also konnte ich gar nicht anders als mich in eine 9-Kuh-Frau zu verwandeln. Genau in die Frau, die er immer in mir sehen konnte."