

Donau-Universität Krems

Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit

MASTERTHESE

zum Thema

Liebe – Bindung – Partnerschaft

Implikationen für die Förderung der Liebesfähigkeit bei abhängiger
und pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung

Ein theorieverschränkter Praxisbericht

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

Universitätslehrgang ÖAGG PD Psychotherapie Upgrade 4

verfasst von

Erika Anna Brandstetter

Psychotherapeutin in freier Praxis

betreut von

Dr. Michael Schacht

Juli 2013

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Erika Anna Brandstetter geboren am 07.01.1962 in Tragwein, Oberösterreich erkläre,

1. dass ich die vorgelegte Masterthese selbstständig verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.
2. dass ich die Masterthese bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt des Leistungsnachweises unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

Pressbaum, 31. 07. 2013

Ort, Datum

Unterschrift

Abstract

Die Masterthese von Erika Anna Brandstetter beschäftigt sich mit Liebe – Bindung – Partnerschaft und den Implikationen für die Förderung der Liebesfähigkeit bei abhängiger und pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung.

Was sind Liebe und Liebesfähigkeit? Was fördert oder behindert ihre Entwicklung?

Theoretische Basis bilden die Liebestheorien, das Liebesdreieck nach Sternberg (2006) und die Trilogie der Liebe nach Shaver und Mikulincer (2006) Psychologisch-psychotherapeutische Aspekte fließen ein.

In Verbindung mit den psychodramatischen Entwicklungstheorien von Schacht (2003, 2009) – der Ich-Du-Begegnung und den spontan-kreativen Handlungskompetenzen – wird eine Definition der Liebesfähigkeit versucht.

Handlungsdefizite und Auswirkungen auf Liebesbeziehungen werden dargestellt und für abhängige Beziehungsgestaltung an einem Fallbeispiel aus dem Einzeltherapiesetting gezeigt.

Schlüsselwörter:

Liebesfähigkeit, Liebestheorien, Partnerschaft, spontan-kreative Handlungskompetenzen, abhängige und pseudo-autonome Beziehungsgestaltung.

Abstract

Love, bonding and partnership are the focus of Erika Anna Brandstetter's master thesis. In particular, the implications for promoting the capacity for love by dependent or pseudo-autonomous relationships features are explored.

What are love and the capacity for love? What enhances or hinders their development?

Sternberg's triangle (2006) and the trilogy of love by Shaver and Mikulincer (2006) make up the theoretical basis. Psychological-psychotherapeutic aspects are also included.

An attempt to define the capacity for love is made by connecting the theories of love with the psychodramatic theory of development – the encounter of I and you and the spontaneous-creative skills – by Schacht (2003, 2009).

Effects of skill deficits in love-relationships are discussed and a case-study from individual therapy illustrates how the capacity for love can be promoted in relationships with dependent features.

Keywords: capacity for love, theories of love, partnership, spontaneous-creative skills, dependent and pseudo-autonomous relationship features

Danksagung

Zuallererst gilt mein herzlicher Dank Dr. Michael Schacht für die konstruktive, umsichtige, geduldige und inspirierende Betreuung der Masterthese.

Mein besonderer Dank gilt Bernhard Mager, durch den ich in unseren 18 Jahren des Zusammenseins, viele wunderbare und herausfordernde Begegnungserfahrungen machen durfte. Sie haben mir Mut gemacht, mich an das so komplexe Thema der Liebesfähigkeit heran zu wagen. Während des Schreibprozesses war Bernhard eine wichtige Stütze, Inspirationsquelle und fleißiger Korrekturleser.

Großen Dank möchte ich meinem Bruder Mag. Erwin Brandstetter für die umfassenden Lektorats- und Layoutarbeiten aussprechen.

Meinem Psychodrama-Kollegen Martin Geiger MSc danke ich für die tolle grafische Arbeit und den stützenden und lehrreichen Austausch.

An dieser Stelle möchte ich allen Kollegen und Kolleginnen aus Psychodrama, anderen Fachbereichen und Freunden und Freundinnen danken, die mich während des Schreibprozesses fachlich und emotional unterstützt und inspiriert haben.

Weiters danke ich den Trainerinnen des „Writers´studio“ für die Vermittlung eines kreativen, freudvollen und praktischen Zugangs zum wissenschaftlichen Schreiben, der mir in schwierigen Phasen Mut zur Weiterarbeit gemacht hat. Vor allem danke ich allen Schreibkolleginnen und -freundinnen für die gemeinsamen schönen und unterstützenden Schreibzeiten.

Abschließend danke ich meinen Klientinnen und Klienten für das Vertrauen und die tiefen Einblicke in ihr Leben, welche sie mir gewährt haben. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht zustande gekommen, und ich wäre um einige schöne Begegnungen ärmer.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	8
2 Was ist Liebe – ein Versuch der Annäherung	11
3 Liebestheorien	14
3.1 Das Liebesdreieck nach Sternberg.....	15
3.1.1 Passion (Leidenschaft).....	16
3.1.2 Intimacy (Vertrautheit, emotionale Intimität).....	16
3.1.3 Decision / Commitment (Entscheidung / Verbindlichkeit).....	17
3.1.4 Acht Formen der Liebe.....	18
3.1.5 Verschiedene Liebesdreiecke.....	23
3.1.6 Interaktion der drei Komponenten.....	25
3.2 Die Trilogie der Liebe.....	27
3.2.1 Bindungssystem.....	30
3.2.1.1 Bindungsstile.....	33
3.2.1.2 Die Entwicklung sicherer oder unsicherer Bindung.....	36
3.2.1.3 Neuere Forschungsergebnisse.....	39
3.2.2 Fürsorgesystem.....	42
3.2.3 Sexualesystem.....	44
4 Psychologisch-psychotherapeutische Literatur und die Liebestheorien	45
4.1 Liebestheorien – das Zusammenspiel.....	46
4.2 Psychologisch-psychotherapeutische Literatur unter dem strukturellen Aspekt der Liebestheorien.....	49
4.2.1 Leidenschaft – Begehren?.....	49
4.2.2 Intimität – die Emotion der Liebe?.....	52
4.2.3 Verbindlichkeit – willentliche Entscheidung?.....	56
5 Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz	58
5.1 Ich-Du-Begegnung.....	60
5.1.1 Das Selbst und der Andere aus rollenentwicklungstheoretischer Sicht.....	64
5.2 Liebesfähigkeit – Zusammenschau der Theorien und Erkenntnisse.....	68
5.2.1 Leidenschaft – motivationale Begegnung.....	71
5.2.2 Intimität – Begegnung mit der Emotion der Liebe.....	74
5.2.3 Verbindlichkeit – Begegnung auf willentlicher Ebene.....	82
6 Liebesfähigkeit bei abhängiger und pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung	85
6.1 Abhängige Beziehungsgestaltung.....	87
6.2 Pseudo-autonome Beziehungsgestaltung.....	90

6.3 Auswirkungen der Defizite im spontan-kreativen Handeln auf AHB und PAB in Liebesbeziehungen.....	94
7 Fallbeispiel.....	98
7.1 Liebesdreiecke.....	99
7.2 Struktur der Liebesfähigkeit.....	101
7.3 Therapieprozess.....	107
8 Conclusio.....	118
9 Verzeichnisse.....	122
9.1 Literaturverzeichnis.....	122
9.2 Tabellenverzeichnis.....	128
9.3 Abbildungsverzeichnis.....	128

1 Einleitung

In meiner täglichen Arbeit in der eigenen Praxis als Psychotherapeutin kam ich immer wieder mit KlientInnen in Berührung, die auf Grund von Beziehungsproblemen bei mir Hilfe suchten. Der Problemkreis erstreckte sich von Dreiecksbeziehungen, krankmachender Eifersucht, das Gefühl nur mehr wegen der Kinder beim Partner zu sein, über die Sehnsucht nach einer längerfristigen, stabilen Partnerschaft, die Unzufriedenheit flüchtiger Begegnungen, die Angst vom Partner vereinnahmt oder verlassen zu werden, bis zu sexuellen Problemen, z. B. durch Angst machende sexuelle Erlebnisse oder Eigenheiten.

In mir tauchten Fragen auf. Mit welchem Therapieplan könnte ich jenen helfen, die nicht in einer fixen Beziehung leben? Und sollte ich jene in Beziehungen dazu anregen, eine Paarpsychotherapie zu machen?

Die meisten hatten sich den Schritt in die Einzelpsychotherapie gut überlegt und wollten von mir Unterstützung auf ihrem Weg. Anfangs arbeitete ich intuitiv und praxisbezogen mit diesen Menschen. Der Wunsch nach einer breiteren theoretischen Basis für das praxisbezogene Konzept ergab schließlich das Thema dieser Masterthese.

Im Zuge der Suche nach einer Konkretisierung meiner Zielgruppe stieß ich auf eine Beschreibung von Michael Schacht. Er unterscheidet in Anlehnung an Schauenberg zwischen zwei Gruppen von Menschen, die auf Grund unsicherer Bindung eine abhängige oder pseudo-autonome Beziehungsgestaltung entwickeln und so die Notsituation auf ihre je eigene Weise zu bewältigen versuchen (vgl. Schacht, 2009, S. 141).

Das Beziehungsverhalten und die Bewältigungsstrategien meiner Klientinnen und Klienten entsprachen den Beschreibungen bei Schacht. Nun hatte ich einen Anknüpfungspunkt gefunden, der in weiterer Folge handlungsleitend für

mich werden sollte. Ich hatte also mit Menschen zu tun, die aufgrund ihrer unsicheren Bindung immer wieder mit Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich und den damit verbundenen Emotionen konfrontiert waren. Da Gefühle am intensivsten in Liebesbeziehungen erlebt werden, entsteht dort oft der größte Leidensdruck:

Persönliche Reifung und Entwicklung wird im Erwachsenenleben durch keine andere Beziehung so herausgefordert wie durch eine Liebesbeziehung. Es gibt aber auch keine Beziehung, die das persönliche Wohlbefinden und psychische und körperliche Gesundheit so gefährdet wie eine destruktiv gewordene Liebesbeziehung. (Jürg Willi, 2008, S. 10)

Als ich der Frage nachging, welche Erwartungen diese unter Beziehungsproblemen leidenden Menschen an die Psychotherapie hatten, kam neben dem Wunsch nach mehr Lebensfreude, Selbstsicherheit und Selbstwert implizit oder explizit der Wunsch nach Liebe und der Fähigkeit zu lieben: *„Ich habe große Sehnsucht danach, von meinem Partner geliebt zu werden, kann aber Liebe selbst nicht geben“*, *„Meine Partnerin bemüht sich um mich und zeigt mir ihre Liebe, mich engt das jedoch nur ein“*, *„Ich tue alles für meinen Partner, aber er liebt mich nicht so, wie ich ihn liebe. Er weist mich immer wieder zurück“*.

Die Wünsche meiner Klientinnen und Klienten ihre Fähigkeit zu lieben zu entwickeln, machten es unumgänglich, sich mit der Entwicklung und den Prozessen zu beschäftigen, die Liebesfähigkeit fördern und / oder behindern.

So entstand die *Forschungsfrage*:

Wie lässt sich die Fähigkeit zur Liebe in Verbindung mit dem Liebesdreieck von Robert J. Sternberg und der Trilogie der Liebe – einer bindungsorientierten Liebestheorie nach Phillip R. Shaver und Mario Mikulincer – in psychodramatischer Begrifflichkeit verstehen, und welche Defizite in ihren Liebesbeziehungen weisen Menschen mit pseudo-autonomer und abhängiger Beziehungsgestaltung auf?

Im Rahmen eines *theorieverschränkten Praxisberichts* wird das Thema Liebesfähigkeit unter dem Aspekt der angeführten Theorien behandelt und auf

die Defizite der Liebesfähigkeit bei pseudo-autonomer und abhängiger Beziehungsgestaltung eingegangen. Ein Praxisbeispiel dient der Illustration der theoretischen Überlegungen.

Ausgangspunkt bildet die Frage: „Was ist Liebe?“

Das zweite Kapitel ab S. 11 befasst sich mit den unterschiedlichen Facetten der Liebe.

Nach einer allgemeinen Beschreibung der Liebe wird im dritten Kapitel ab S. 14 die Liebesbeziehung zwischen Erwachsenen durch zwei zentrale Theorien der Liebe in den Mittelpunkt gestellt. Sternbergs (2006) Theorie des Liebesdreiecks und die Trilogie der Liebe nach Shaver und Mikulincer (2006) bilden die Basis.

Das vierte Kapitel ab S. 45 versucht eine Verbindung der Liebestheorien mit dem psychologisch-psychotherapeutischen Ansatz herzustellen. Dabei wird vorerst das Zusammenspiel des Liebesdreiecks mit der Trilogie erläutert.

Last but not least steht im fünften Kapitel ab S. 58 die Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz im Mittelpunkt. Die Ich-Du-Begegnung und die rollentheoretische Entwicklung aus der Perspektive von Selbst und Anderen sowie wichtige Selbst- und Handlungskompetenzen bilden die Basis. Die Zusammenschau der Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz mit den Liebestheorien und der psychologisch-psychotherapeutischen Literatur stellt das Kernstück dar.

Das sechste Kapitel ab S. 85 beschäftigt sich mit Defiziten in der Liebesfähigkeit bei abhängiger (AHB) und pseudo-autonomer (PAB) Beziehungsgestaltung. Es wird auf die perfekten Ziele und die wichtigsten Verhaltensweisen einer AHB und PAB in Bezug auf Liebesbeziehungen eingegangen. In der angeschlossenen Tab. 5 auf S. 97 werden die wichtigsten Handlungsdefizite bei AHB und PAB und deren Auswirkungen auf Liebesbeziehungen gegenübergestellt.

Die Erkenntnisse aus der Theorie fließen im siebten Kapitel ab S. 98 in die Falldarstellung ein.

Im achten Kapitel ab S. 118 werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst und Anregungen zur möglichen Weiterentwicklung des Themas gegeben.

2 Was ist Liebe – ein Versuch der Annäherung

Was es ist

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst

Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Erich Fried

Aber was ist denn diese Liebe, die seit ewigen Zeiten besungen wird, über die so viel geschrieben und von den meisten als wichtigster Aspekt ihres Lebens betrachtet wird? Auch wenn oft die Meinung vertreten wird, dass Liebe nicht ausreichend definiert werden kann (oder auch soll), gibt es natürlich eine ganze Reihe von Versuchen, sich dem Thema Liebe zu nähern.

So unterscheidet schon eine aus der Antike stammende Klassifizierung drei Formen der Liebe: *Eros* bezeichnet dabei die sinnlich-erotische Liebe, *Philia* die auf gegenseitiges Verstehen beruhende Freundschafts- und Freundschafts- und *Agape* die selbstlose Liebe. In Folge gibt es eine Reihe von Ausdifferenzierungen dieser groben Dreiteilung.

Ein anderer Zugang unterscheidet nach der Art des Liebesobjektes: Selbst-, Partner-, Nächsten-, familiäre Liebe, die Liebe zu Gott, zu einer Idee oder einem Objekt oder auch objektlose Liebe als bedingungsloses Öffnen.

Verschiedenste wissenschaftliche Disziplinen haben sich mit dem Thema Liebe beschäftigt. So tragen die Mythologie, die Neuro- und Evolutionsbiologie, Psychologie und Soziologie ihre jeweils spezifischen Erkenntnisse zu einem Gesamtbild der Liebe bei (vgl. Liebe Online, 2005, Internet).

Die am meisten besungene, besprochene und beschriebene Liebe ist die romantische Liebe. Sie ist bestimmendes Thema der Liebeslieder in Rundfunk und Internet, von Liebesfilmen und -romanen, und ganze Industrien leben von ihrer ungebrochenen Aktualität.

Die romantische bzw. erfüllte Liebe ist das Thema meiner Arbeit. Sofern nicht anders definiert, bezieht sich „Liebe“ in dieser Arbeit auf die Liebe zwischen zwei erwachsenen Menschen mit allen ihren Spielarten und Ausdrucksformen wie Zuneigung, Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität. Dazu gehören auch jene Faktoren, die Liebe verunmöglichen oder ihren Ausdruck behindern und deren Herkunft und Ursachen.

Einigkeit dürfte darüber bestehen, dass es sich bei der Liebe um eine vielschichtige Mischung von komplexen Emotionen handelt, verbunden mit besonderen Gedanken und dem Bedürfnis, sich der geliebten Person zu nähern (vgl. Andre, Lelord, 2002, S. 322).

Zu den verbreiteten Vorstellungen über die Liebe gehört jene, dass sie plötzlich ins Leben tritt und dann einfach da ist und man (in dieser) Liebe lebt. Dass Liebe eines Aufwandes und aktiven Zutuns der beteiligten Personen bedarf, um sie nicht nur zu erhalten, sondern auch gedeihen und wachsen zu lassen, ist vielen Menschen nicht selbstverständlich. Erich Fromm (1980) benennt seinen – noch immer aktuellen – Klassiker zu diesem Thema aus gutem Grund „Die Kunst des Liebens“ und verweist damit schon im Titel auf eine notwendige, aktive Haltung. Er wundert sich:

Aber kaum einer nimmt an, dass man etwas tun muss, Die meisten Menschen sehen das Problem der Liebe in erster Linie als das Problem, selbst geliebt zu werden, statt zu lieben und lieben zu können. (Fromm, 1980, S. 11)

Ein anderer von gesellschaftlichen Vorstellungen geprägter und durch die Populärkultur vielfach bestärkter und idealisierter Aspekt der Liebe ist jener der Verschmelzung mit dem Gegenüber in der Liebesbeziehung. Fromm (1980, S. 31) stellt dem die reife Liebe gegenüber: *„Im Gegensatz zur symbiotischen Vereinigung ist die reife Liebe eine Vereinigung, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt“*. Auch Riemann (2010, S. 19 f.) betont die Polarität von Selbstbewahrung (Unabhängigkeit, Abgrenzung, Autonomie) und Selbsthingabe (Kommunikation, Austausch, Hingabe).

Es kann also festgestellt werden, dass Liebe nicht nur auf Grund biologischer Triebinstinkte zu den größten Sehnsüchten der Menschen gehört und für viele den Sinn des Lebens schlechthin darstellt.

Nichtsdestotrotz werden wir auf einen erfüllenden, selbstverantwortlichen Umgang mit der Liebe in Partnerschaften oft denkbar schlecht vorbereitet. Das hat vielerlei Ursachen. Schon Fromm (1980, S. 95 ff.) konstatiert einen Verfall

der Liebe in der heutigen westlichen Gesellschaft und führt sie letztendlich auf die Entfremdung des Menschen im modernen Kapitalismus zurück.

Auch die Soziologin Eva Illouz (2011) zeigt, dass das Leiden an der Liebe wesentlich von den gesellschaftlichen Bedingungen der jeweiligen Zeit geprägt und keineswegs ein rein individuelles Problem ist. Sie belegt, dass auch die Liebe den Gesetzen des kapitalistischen Warenmarktes unterworfen ist. Statt einer erfüllten Liebe steht u.a. die Unsicherheit und Bindungsangst der Menschen im Vordergrund.

Woran scheitern also Menschen bei der Erfüllung ihrer Sehnsucht? Seligman (2011, S. 296) gibt einen wichtigen Hinweis: „*Liebe zeigt die Fähigkeit des Menschen, Bindungen einzugehen*“. Die Fähigkeit zur Bindung wird u.a. durch frühe Bindungserfahrung der jeweiligen Partner bestimmt und zeigt sich durch die Bindungsqualität in späteren Beziehungen. Eine gesunde Bindungsfähigkeit, bei der gelebte Nähe und Autonomie in Balance sind, ist eine wichtige Basis für eine erfüllte Liebesbeziehung.

3 Liebestheorien

In den 1980er Jahren beschäftigten nur wenige Sozialpsychologinnen und -psychologen mit dem Phänomen Liebe. Sie sahen die Liebe als Einstellungssache und sie fragten nicht danach, wieso sie existierte.

Schachter entwickelte 1964 ein Zwei-Faktoren-Modell, das die romantische Liebe einerseits als eine diffuse physische Erregung und andererseits im sozialen Umfeld liegend sah. Der romantischen Liebe wurde dadurch eine unabhängige Existenz abgesprochen. Sie wurde so – wie etwa Ärger und Euphorie – als unspezifischer Emotionsausbruch gesehen. Unter den Sozialpsychologen gab es die Auffassung, dass die romantische Liebe eine Erfindung der westlichen Zivilisation sei (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 36 ff.)

Obwohl die Liebe bislang wenig erforscht wurde, gibt es doch unterschiedliche Liebestheorien. Einige beschäftigen sich nur mit der romantischen Liebe, andere legen den Fokus auf die Eltern-Kind-Liebe und wieder andere auf sexuelle Attraktivität (vgl. Willi, 2008, S. 15).

Clyde Hendrick und Susan S. Hendrick (2009, S. 448-454) stellen zwei Hauptströmungen fest, einerseits die sozialpsychologische Forschung und andererseits die naturalistisch-evolutionsfokussierte Theorie. Sternberg und Karin Weis (2006) widmen auch der kulturellen Theorie der Liebe ein Kapitel. Im Rahmen dieser Arbeit wird jedoch nicht darauf eingegangen, sie bleibt auf unseren Kulturkreis beschränkt.

Dieser Arbeit liegen im Wesentlichen eine sozialpsychologische und eine evolutionsfokussierte Liebestheorie zugrunde. Ich habe diese beiden gewählt, weil sie gut miteinander zu kombinieren sind und sich - wie noch aufgezeigt wird - in der Praxis bewähren.

Eine wichtige Taxonomie des sozialpsychologischen Zugangs wird das Liebesdreieck nach Sternberg (2006) sein. Aus der großen evolutionsbiologisch orientierten Gruppe habe ich den *behavioral systems approach to romantic love* (verhaltenssystemischen Ansatz zur romantischen Liebe) von Hazan und Shaver (2006) gewählt.

3.1 Das Liebesdreieck nach Sternberg

Sternberg entwickelte 1986 das Liebesdreieck, das drei grundlegende Dimensionen einer Paarbeziehung kennzeichnet. Er hat seither mehrere Publikationen verfasst, die weitere Studien und Überlegungen darlegen.

Ich beziehe mich in diesem Kapitel hauptsächlich auf die Ausführungen von Sternberg (2006, S. 184-190) und zum Teil auch auf Hans-Werner Bierhoff, Elke Rohmann (2009, S. 49-74) und Ulrike Frebort (2008, S. 8-12).

Sternberg sieht die Liebe als Ausdruck der drei Komponenten Intimacy (Vertrautheit, emotionale Intimität), Passion (Leidenschaft) und Decision / Commitment (Entscheidung / Verbindlichkeit). Zusammen ergeben sie ein Liebesdreieck.

3.1.1 Passion (Leidenschaft)

findet in Liebesbeziehungen Ausdruck. Sie hängt mit sexueller Begierde zusammen, die mit romantischen Gefühlen einhergeht. Hervorgerufen wird sie durch körperliche Attraktivität und andere Phänomene, welche eine starke Anziehungskraft erzeugen. Sternberg bringt das Phänomen Leidenschaft mit dem Satz von Walster und Walster auf Punkt: „Passion [is] a state of intense longing for union with the other“ (Walster & Walster, 1981, S. 9, zit. nach Sternberg, 2006, S. 185). Leidenschaft drückt sich demnach durch eine intensive Sehnsucht nach Vereinigung bzw. „Einsein“ aus.

Sexuelle Bedürfnisse sind meist vorherrschend. Andere, wie die nach Selbstachtung, Beistand, Zugehörigkeit, gehegt und gepflegt zu werden, Selbstverwirklichung, Beherrschung und Unterwerfung tragen dazu bei Leidenschaft zu erfahren.

3.1.2 Intimacy (Vertrautheit, emotionale Intimität)

manifestiert sich durch interpersonale Attraktion und durch positive affektive und kognitive Bewertungen. Einerseits treten Gefühle der Innigkeit und Verbundenheit auf sowie Gefühle, die essentiell sind um Wärme und Liebe zu spüren. Andererseits werden Fähigkeiten und Talente positiv wahrgenommen. Vertrautheit spielt auch in der Eltern-Kind- und Geschwisterbeziehung oder bei Freundschaften eine wichtige Rolle.

Sternberg (2006, S. 185) verweist auf die von ihm mit Grajek 1984 identifizierten 10 Punkte der Intimität. Diese sind, aus dem Englischen übersetzt und neu geordnet:

1. sich aufeinander einlassen können
2. das Teilen von Gefühlen und Besitz
3. gemeinsame erlebte Glücksgefühle
4. intime bzw. wahrhafte Kommunikation
5. gegenseitiges Verständnis
6. den Wunsch nach Wohlergehen des geliebten Menschen
7. den geliebten Menschen als wertvoll empfinden
8. die geliebte Person hoch schätzen
9. den geliebten Menschen emotional unterstützen
10. von der geliebten Person emotional unterstützt werden

Die Punkte sind so unterteilt, dass sich die ersten fünf auf das gemeinsame Erleben beziehen und die weiteren fünf den Fokus auf das Gegenüber legen.

Intimität hat einerseits mit Gefühlen von Nähe, gegenseitigem Verständnis, Verbundenheit und Zusammengehörigkeit zu tun und andererseits mit Fürsorgebereitschaft, Verlässlichkeit und emotionalem Engagement, das sich in Form von Wärme zeigt. (vgl. Hans-Werner Bierhoff & Elke Rohmann 2009, S. 52)

3.1.3 Decision / Commitment (Entscheidung / Verbindlichkeit)

ist die Entscheidung, entweder kurzfristig oder auf lange Sicht eine Liebe oder Beziehung erhalten zu wollen. Die beiden Aspekte decision / commitment der Komponente treten nicht notwendigerweise gemeinsam auf. Sie beinhalten die Freiheit sich zu entscheiden, entweder jemanden zu lieben ohne sich auf lange Sicht zu verpflichten oder sich jemanden auf lange Zeit zu verpflichten ohne der Liebe eine Bedeutung beizumessen.

3.1.4 Acht Formen der Liebe

Obwohl alle drei Komponenten für eine Liebesbeziehung wichtig sind, können die einzelnen im Laufe einer Beziehung oder in verschiedenen Beziehungen unterschiedliche Priorität haben. Ein Dreieck ergibt sich aus der Tiefe einer Liebe und ihrer Balance. Je stärker die Liebe ist, desto größer ist das Dreieck. Die geometrische Form weist auf die Ausgeglichenheit bzw. Unausgeglichenheit der drei Komponenten hin. Je nachdem wie stark oder schwach Intimität, Leidenschaft und Verbindlichkeit ausgeprägt sind, ergibt sich ein gleichschenkeliges oder entsprechend ungleichschenkeliges Dreieck (vgl. Sternberg, 2006, S. 184).

Die sich daraus ergebenden acht Beziehungsformen können durch die beiden Extremvarianten der Nicht-Liebe und der erfüllten Liebe eingegrenzt werden (vgl. Bierhoff & Rohmann, 2009, S. 53).

Liebesstile ermöglichen eine Differenzierung der unterschiedlichen Weisen, wie eine Person liebt. Diese Stile sind stark abhängig von den Einstellungen zur Liebe, sowie von früheren Beziehungserfahrungen. (Friebort, 2008, S. 8)

Natürlich ist dabei zu bedenken, dass die Liebesstile nie in reiner Form anzutreffen sind und sich, wie schon erwähnt, über die Lebenszeitspanne einer Beziehung oder von Beziehung zu Beziehung immer wieder verändern können.

Art der Liebe	Komponenten des Liebesdreiecks		
	Intimität Vertrautheit	Leidenschaft	Verbindlichkeit Entscheidung / Bindung
Nonlove – Nicht-Liebe	-	-	-
Friendship – Freundschaft	+	-	-
Infatuated love – verliebt sein	-	+	-
Empty love – leere Liebe	-	-	+
Romantic love – romantische Liebe	+	+	-
Companionate love – kameradschaftliche Liebe	+	-	+
Fatuous love – alberne Liebe	-	+	+
Consummate love – erfüllte Liebe	+	+	+

Tab. 1 Acht Formen der Liebe (vgl. Sternberg, 2006, S. 187)

Nonlove – Nicht-Liebe

Wie der Name schon sagt, hat Nonlove nichts mit Liebe zu tun. Da alle drei Dimensionen des Dreiecks fehlen, wird diese Form auch als neutrale Beziehung bezeichnet, wie es z. B. bei Arbeitsbeziehungen der Fall sein kann.

Friendship – Freundschaft

Intimität ist bei dieser Form die wichtigste Komponente. Leidenschaft fehlt gänzlich und Verbindlichkeit muss nicht Teil der Beziehung sein. Das Mögen kann sich auf die Fähigkeiten, Talente und Möglichkeiten der freundschaftlichen Beziehung oder auf Eigenschaften wie Wärme, Freundlichkeit und der herstellbaren Nähe beziehen. Freundschaft ist auch für die Zufriedenheit in einer Liebesbeziehung wichtig.

Infatuated love – verliebt sein

Dieser Liebesstil herrscht vor, wenn die Leidenschaft hoch ausgeprägt ist und Intimität und Verbindlichkeit fehlen. Der Beginn einer Liebesbeziehung kann durch die starke körperliche Anziehung davon beherrscht sein.

Empty love – leere Liebe

Von dieser Art der Liebe wird gesprochen, wenn sich jemand entscheidet eine Beziehung langfristig aufrecht zu erhalten, obwohl Intimität und Leidenschaft fehlen. Frobort (2008, S. 10) nennt als Gründe, gemeinsame Kinder oder finanzielle Abhängigkeiten. Meiner Erfahrung nach können auch psychische Gründe – wie eine abhängige Beziehungsgestaltung – für diese Art der Beziehung ausschlaggebend sein.

Romantic love – romantische Liebe

Die romantische Liebe wird oft als die wahre Liebe bezeichnet. Sie ergibt sich aus einer hohen Ausprägung von Intimität und Leidenschaft, ohne dass eine langfristige Beziehung eingegangen wird. Für manche bietet sie Raum für spontane und intensive Gefühle, die sie in anderen Beziehungsformen nicht zu leben wagen.

Companionate love – kameradschaftliche Liebe

Die Kameradschaftliche Liebe entsteht durch eine hohe Ausprägung von Intimität und Verbindlichkeit. Oft ist Verlässlichkeit und gegenseitiges Verständnis für die Entscheidung sich langfristig zu binden ausschlaggebend.

Tiefe Freundschaften, Geschwisterbeziehungen oder lang bestehende Ehen/Partnerbeziehungen in denen die (sexuelle) Leidenschaft verloren gegangen ist, können derartig charakterisiert werden. (Frobort, 2008, S. 10)

Fatuous love – alberne Liebe

Diese Form der Liebe – die oft als alberne Liebe gesehen wird – entsteht durch heftige Leidenschaft, die zu einer kurzfristigen Verbindlichkeit führen kann. Obwohl anzunehmen ist, dass die sexuelle Zufriedenheit hoch ist, hat die Beziehung oft nur eine kurze Lebensdauer. Als festigende Komponente fehlt intime Kommunikation, die für Beziehungszufriedenheit zentral ist.

Consummate love – erfüllte Liebe

Die erfüllte Liebe wird als die vollkommene Liebe bezeichnet werden. Alle drei Komponenten des Liebesdreiecks sind gleichzeitig vorhanden. Diese Liebe entspricht der Wunschvorstellung vieler Menschen. Sie wird als allumfassend, als romantisch mit Gefühlen von Leidenschaft und Verbundenheit assoziiert und zielt auf die Verwirklichung des Idealselbst ab. Das Idealselbst orientiert sich an Wunschvorstellungen während das Aktuelleselbst bzw. Realeselbst sich durch tatsächlich erreichte Ziele ausdrückt. Ideale Zielvorstellungen haben auf Paarbeziehungen einen positiven Einfluss. Eine positive Einstellung fördert die Kommunikation und die Selbstöffnung und ermöglicht, dass Beziehungswirklichkeit und Selbst miteinander kongruenter werden.

Wenn es den Partnern gelingt, sich gegenseitig dem Ideal ihrer Beziehung näher zu bringen, dann wird dadurch ihre Zufriedenheit erhöht. Im günstigsten Fall entsteht auf diese Weise eine erfüllte, glückliche Beziehung. (Bierhoff & Rohmann, 2009, S. 53)

Wenn das Idealselbst starr verfolgt wird, kann dies – meines Erachtens – auch zu einer Begegnungsvermeidung führen. Schacht (2003, 2009) bezeichnet die Vermeidung einer Begegnung als Begegnungsabsage, die durch die Verfolgung von unerreichbaren Zielen entsteht und der die spielerische Komponente des „als ob“ fehlt. In Kapitel 6 werde ich auf die Begegnungsabsage noch ausführlicher eingehen.

Wie können nun die verschiedenen Liebesstile dargestellt werden?

Die erfüllte Liebe lässt sich als gleichschenkeliges Dreieck darstellen, wobei üblicherweise Intimität (**I**) am oberen, Leidenschaft (**L**) am linken und Verbindlichkeit (**V**) am rechten Eckpunkt angesiedelt werden (vgl. Sternberg, 2006, S. 184). Bei der leeren Liebe, bei der Verbindlichkeit dominiert, ist das Dreieck so darzustellen, dass der rechte Vektor bzw. die rechte Ecke des Dreiecks heraus ragt. Bei der freundschaftlichen Liebe ragt die Ecke Intimität heraus. Beim Verliebtsein, bei dem die Leidenschaft überwiegt, ragt der linke Vektor bzw. die linke Ecke des Dreiecks heraus. Bei der romantischen Liebe, bei der Leidenschaft und Intimität die Hauptrollen spielen, ragt der obere und linke Vektor heraus. (vgl. Heidbrink, Léuck, Schmidtman, 2009, S. 40).

Auf diese Weise können sieben Formen der Liebe zeichnerisch dargestellt werden. Nur die Nicht-Liebe lässt sich gar nicht darstellen, weil alle drei Komponenten fehlen.

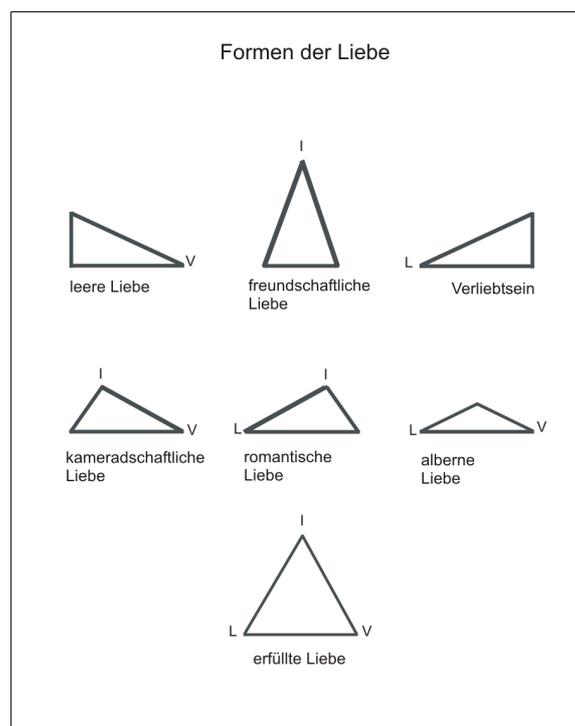


Abb. 1 Grafische Darstellung der Formen der Liebe nach Sternberg (vgl. Sternberg, 2006, S. 187, Heidbrink et al., 2009, S. 40)

Wozu ist nun das Kategorisieren der Liebe gut? Ist es nicht ein Frevel dies zu wollen? Wird sie dadurch nicht des ihr innewohnenden Glanzes beraubt?

Von dieser Angst geleitet, vermeiden Menschen über die Liebe und die damit einhergehenden Gefühle zu sprechen. Die Sprachlosigkeit führt jedoch langfristig zur Entfremdung. Für Vertrautheit und Intimität ist die Bereitschaft zur Selbstöffnung wichtig. Um wahrhaft kommunizieren zu können, ist die Erkenntnis seiner selbst zentral. Die acht Kategorien mit den daraus entstehenden Liebestilen können Orientierung geben und sich als unterstützend für den Selbsterkenntnisprozess erweisen.

Frau Sehnsucht, Ende 30, erkannte durch das Aufzeichnen ihres Liebesdreiecks, dass für sie Verbindlichkeit die wichtigste Dimension in einer Beziehung darstellt. Zwar hat sie große Sehnsucht nach Vertrautheit, beschreibt jedoch, dass sie diese in ihren Beziehungen wenig fand. Intime Gefühle spürte sie z. B. bei ihrem letzten Date anfangs am stärksten, bevor sie sich persönlich überhaupt kannten. Der Austausch übers Internet war sehr inspirierend und leidenschaftlich gewesen. Den Mann, den sie dann kennen lernte, war hauptsächlich an Sex interessiert und agierte sehr unverbindlich.

Die Erkenntnisse, die sie durch das Aufzeichnen des Liebesdreiecks gewann, beschäftigten sie noch lange. Sie bekam eine Ahnung, wieso sie dieser Mann so plötzlich verließ. Sein Dreieck hatte als wichtigste Komponente Leidenschaft. Durch das Besprechen der einzelnen Dimensionen erlangte sie auch Kenntnis darüber, dass sie Leidenschaft und Vertrautheit bis jetzt nur wenig erlebt hatte, weil sie Angst hat die Kontrolle zu verlieren. Wie im Kapitel 6 klar werden wird, neigt Frau Sehnsucht zu pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung.

3.1.5 Verschiedene Liebesdreiecke

Wie das obige Fallbeispiel verdeutlicht, ist ein Vergleich zwischen der Wahrnehmung des *eigenen und fremden Liebesdreiecks* ebenfalls sinnvoll. Die eigenen Gefühle von Liebe in einer Beziehung können, müssen jedoch nicht mit den Gefühlen der Partnerin oder des Partners übereinstimmen. Liebesbeziehungen haben jedoch mehr Bestand, wenn die Dreiecke der Partner ähnlich sind.

Das *reale mit dem idealen Liebesdreieck* zu vergleichen, hat sich auch in der Praxis als nützlich erwiesen, weil auf die Beziehungszufriedenheit bzw. Liebesfähigkeit Rückschlüsse gezogen werden können. In Beziehungen zeigt sich nicht nur ein Dreieck, das die Liebe für die oder den Anderen repräsentiert,

sondern auch ein Dreieck, wie die ideale Partnerin oder der ideale Partner sein sollte. Das ideale Dreieck kann sich aus vergangenen Erfahrungen und aus Erwartungshaltungen an eine Beziehung zusammen setzen. Je mehr ideales und reales Liebesdreieck übereinstimmen, desto höher ist die Beziehungszufriedenheit. Vorwegnehmend beziehe ich mich hier auf das Fallbeispiel Frau Lieb. In Kapitel 7 ist es ausführlich dargestellt. Nach ihrer persönlichen Entwicklung deckte sich das ideale mit dem realen Dreieck wesentlich mehr als zu Anfang der Therapie. Sie hatte gelernt ihre Bedürfnisse und Wünsche besser wahrzunehmen und danach zu handeln. So kam sie ihren idealen Liebesvorstellungen näher.

Auch zwischen einem *Gefühls-* und einem *Aktionsdreieck* lässt sich unterscheiden. Es ist eine Sache, wie Personen gegenüber einem für sie wichtigen Menschen fühlen, und eine andere, wie sie sich ihm gegenüber verhalten. Die Frage ist, ob sie ihren Gefühlen entsprechend agiert oder nicht. Dies lässt sich an Aktionen festmachen, die Sternberg (2006, S. 187) den drei Komponenten zugeordnet hat:

- *Intimität* wird erfahrbar durch das Teilen von Besitz, Zeit und gemeinsamen Interessen, den Ausdruck gegenseitiger Empathie, ehrliche Kommunikation u. a. m.
- *Leidenschaft* wird z. B. erlebbar durch Blicke, Berührungen und „making love“.
- *Verbindlichkeit* zeigt sich durch Engagement für die Beziehung, Treue und eventuell durch Heirat.

Natürlich können Handlungen, die einer bestimmten Komponente der Liebe entspringen, von Person zu Person, Beziehung zu Beziehung und Situation zu Situation unterschiedlich ausfallen. Es ließe sich z. B. darüber streiten, ob das Teilen von Besitz nicht doch eher der Verbindlichkeit zuzurechnen wäre. Der Fokus sollte darauf liegen, das Liebesdreieck als Dreieck der Liebeshandlung zu sehen, weil über Handlungen die Beziehung am meisten beeinflusst wird.

3.1.6 Interaktion der drei Komponenten

Sternberg argumentiert, dass mehr Intimität zu mehr Verbindlichkeit und Leidenschaft führen kann, wie auch mehr Verbindlichkeit zu mehr Intimität jedoch weniger wahrscheinlich zu mehr Leidenschaft führt. Er beruft sich hierbei auf seine zwei Studien aus 1997 (Sternberg 2006, S. 188 f.), für die er jeweils zwischen 80 und 100 Personen, je zur Hälfte männlich und weiblich, im Alter zwischen 19 und 72 Jahren mit einer Beziehungsdauer zwischen 1 und 42 Jahren ausgewählt hatte. Die Einschätzung der Testpersonen bezüglich ihrer charakteristischen Beziehungen zeigte eine höhere Korrelation zwischen Intimität und Verbindlichkeit als zwischen Intimität und Leidenschaft und am wenigsten zwischen Verbindlichkeit und Leidenschaft.

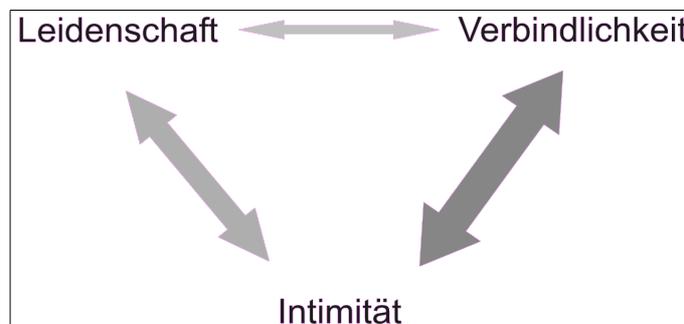


Abb. 2 Interaktionen der drei Komponenten des Liebesdreiecks (vgl. Sternberg, 2006, S. 188 f.)

Diese Studie macht nochmals deutlich, wieso das Beziehungsbemühen von Frau Sehnsucht scheiterte. Sie wollte Verbindlichkeit ohne Vertrautheit herstellen, bzw. ließ sich auf Männer ein, die möglicherweise Schwierigkeiten hatten sich selbst zu öffnen.

Sternberg argumentiert zudem, dass auf individueller Basis alle drei Komponenten des Liebesdreiecks stark mit Beziehungsglück und -zufriedenheit assoziiert werden. Paare sind tendenziell glücklicher, wenn die Größe (Menge der Liebe) und die Form (Typ der Liebe) des Liebesdreiecks im Großen und Ganzen korrespondieren:

On an individual basis, all three components are strongly associated with happiness and satisfaction in relationships. Couples tend to be happier when the sizes (amounts of love) and shapes (types of love) of their triangles roughly correspond. (Sternberg, 2006, S. 197)

Die Herausforderung in langen Beziehungen ist, dass sich der Liebesstil bei beiden in korrespondierender Weise verändert. Wenn sich nur einer in der Paarbeziehung persönlich weiter entwickelt, wird der gelebte Liebesstil unweigerlich auseinander driften.

Neben diesem Umstand verweisen Bierhoff und Rohmann (2009) auf eine weitere Herausforderung in Paarbeziehungen. Laut Studien von Bierhoff und Schmohr (2004) wird die romantische Liebe in Paarbeziehungen über die Jahre tendenziell schwächer und die kameradschaftliche Liebe nimmt zu. Die Leidenschaft nimmt also auch in funktionierenden Beziehungen ab, während die Verbindlichkeit zunimmt. Im Vergleich zu dysfunktionalen Beziehungen pendelt sich die romantische Liebe allerdings immer noch auf einem höheren Niveau ein.

Liebe als Geschichte

Weitere Forschungen von Sternberg (2006, S. 190 ff.) beziehen sich auf „love as a story“, die Liebe als Geschichte. Das Liebesdreieck zeigt die Struktur der Liebe auf, und die Geschichte zeigt ihre Entwicklung. Diese Theorie wurde einigen Testungen unterworfen, welche bestätigen, dass die individuelle Erfahrung mit der Liebe und der daraus resultierenden Einstellung zur Liebe die Ausgangspunkte unterschiedlicher Liebesdreiecke sind. Sternberg (2006, S. 197) argumentiert: *„Couples tend to be happier in relationships when they have roughly matching story profiles.“*

Paare mit ähnlichen Erfahrungen und Einstellungen zur Liebe sind tendenziell glücklicher. Diesem Befund entsprechend korrespondieren Form und Größe der Liebesdreiecke bei Paaren mit einer ähnlichen Einstellung zur Liebe.

3.2 Die Trilogie der Liebe

Ich stelle den „*behavioral systems approach to romantic love relationship*“ (verhaltenssystemischen Ansatz zu romantischen Liebesbeziehungen) mit den Komponenten *attachment, caregiving and sex* (Bindungs-, Fürsorge- und Sexuelsystem) von Shaver und Mikulincer (2006) in den Mittelpunkt und nenne sie passender Weise die „Trilogie der Liebe“. Dies folgt dem Leitgedanken von Bowlby, der die Bindungstheorie die „Trilogie des Bindungssystems“ nannte. Falls nicht andere Autoren im folgendem Kapitel zitiert werden, beziehen sich die Aussagen auf Shaver und Mikulincer (2006, S. 35-65).

Meiner Ansicht nach kommen in der partnerschaftlichen Liebe diese drei Systeme am meisten zum Tragen, da die Bedürfnisse nach Unterstützung und danach, gehalten zu werden und sich anlehnen zu können, am stärksten zu Tage treten. Vermutlich deshalb, weil Intimität und Sexualität Teil der Beziehung sind und an unsere kindliche Bedürftigkeit und Verletzlichkeit anknüpfen. Intimität und Leidenschaft, die zwei Gefühlskomponenten des Liebesdreiecks nach Sternberg, tragen beides in sich. Sie können uns intensivste Gefühlswelten eröffnen, im positiven wie im negativen Sinn – Glücksgefühle oder Gefühle von Hass und Wut. Sexualität in Verbindung mit Liebe macht uns extrem verletzlich. Dieses Einswerden, der kleine Tod im Orgasmus, die Auflösung des „Selbst“, kommt der ersten Lebenserfahrung im Mutterleib nahe. Genau da waren wir am verletzlichsten und am abhängigsten und genau da liegt die Krux als Erwachsener: Wir sollen uns auf eigenen Füßen stehend in diesen Urzustand des Loslassens begeben. Ein Dilemma!

Was für Vorstellungen lassen sich damit verbinden? In mir tauchte bei dieser Frage eine Tanzübung aus Soul-Motion auf – einer Tanzform, die Selbsterfahrung, Selbstausdruck, Meditation und Bewegung in sich verbindet. Zwei Menschen reichen sich die Hände, während sie sich gegenüber stehen. Zuerst berühren sie sich nur mit den Handflächen und nehmen sich gegenseitig wahr, bringen ihre ganze Präsenz auf. Dann lehnen sie sich aneinander, und nach einiger Zeit nehmen sie sich bei den Händen und lehnen sich etwas

zurück, sodass eine Spannung, ein Zug zwischen ihnen entsteht. Sie halten sich somit gegenseitig, geben sich gegenseitig halt. Wenn einer der beiden (oder beide) mehr gehalten werden will als er oder sie selbst hält, kommen beide unweigerlich ins Schwanken. Mag sein, dass einer der beiden mit viel Kraft das Gleichgewicht noch einige Zeit halten kann, schlussendlich werden sie auseinander oder in sich zusammen fallen.

Um ein stabiles Gleichgewicht zu erreichen braucht es eine aktive, fortwährende Haltung beider, die nach außen hin wie Stillstand wirkt. Damit nicht einer komplett zu Fall kommt, braucht es von jedem der beiden das Einlassen auf das Gehaltenwerden und eine eigene Standfestigkeit die bestehen bleibt, auch wenn einer aus der Verbindung geht.

Die Balance zwischen Nähe und Distanz kommt hier zum Ausdruck. Es braucht die Fähigkeit, sich auf eine Bindung einzulassen und gleichzeitig Autonomie zu leben. Um Zuwendung annehmen zu können, sind bei auftretender Bedürftigkeit die eigenen autonomen Bedürfnisse kurzfristig zurückzustellen. Sich vorübergehend in Abhängigkeit begeben zu können und bei Bedarf fürsorglich auf den anderen eingehen zu können, erzeugt erst das Wir-Gefühl.

Damit diese schwierige Balance möglich wird, braucht es von Geburt, ja von der Zeugung an, ein Umfeld, das zur Liebe fähig macht. Ein Umfeld, das eine sichere Bindung ermöglicht und das Fürsorge- und Sexualesystem aktiviert.

Weiss (2006, S. 4 f.) hat die Ziele der drei Verhaltenssysteme folgendermaßen zusammen gefasst:

Das *Bindungssystem* gewährt Sicherheit, indem der Schutz suchende Mensch die Nähe derer sucht, die Schutz bieten können.

Fürsorge wird als altruistische Eigenschaft dargestellt, die den Fokus auf die Entwicklung und das Wohlbefinden eines bedürftigen Menschen legt.

Sexualität hat das primäre Ziel, Gene von einer zur nächsten Generation weiterzugeben. Damit das passiert, ist es wichtig, dass der Mensch die Fähigkeit entwickelt, für das andere Geschlecht attraktiv zu sein, um potentielle Partnerinnen oder Partner auf sich aufmerksam zu machen.

Jedes Verhaltenssystem verfolgt primäre Ziele wie das Bedürfnis nach Sicherheit. Verhaltensweisen wie z. B. die Fähigkeit, Nähe herstellen zu können, unterstützen die primären Ziele. Diese Verhaltensweisen werden durch bestimmte Situationen aktiviert (z. B. Signale von Gefahr) und bei Erreichung des Ziels deaktiviert (Gefahr gebannt). Wenn Menschen mit Bezugspersonen konfrontiert sind, die sie bei der Erreichung der primären Ziele behindern, entwickeln sich sekundäre Ziele und Verhaltensweisen wie z. B. Sicherheit um jeden Preis. Dieses Ziel wird zu erreichen versucht durch „hyperactivating strategies ... ‚fight‘ (or ‚persist‘ or ‚protest‘)“ (Shaver & Mikulincer, 2006, S. 40) oder „deactivating strategies ... ‚flight‘ (or avoidance)“ (ibid., S. 43). Diese hyperactivating oder deactivating strategies bzw. übertreibenden oder vermeidenden Strategien führen langfristig zu unsicher ambivalentem oder unsicher vermeidendem Bindungsverhalten.

Brennan, Wu und Loev entwickelten 1998 die anerkannte Skala ECR (Experience in Close Relationship) als Messinstrument zur Bestimmung übertriebener und vermeidender Verhaltensweisen im Bindungssystem. Aufgrund der Testergebnisse können auch Rückschlüsse gezogen werden auf Affektregulation, Selbstwert, psychische Gesundheit und interpersonelle Fähigkeiten (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 48).

Für das Fürsorge- und das Sexualesystem stehen keine vergleichbaren Messinstrumente zur Verfügung. Es gibt jedoch verschiedene andere Untersuchungen, die Aspekte der übertreibenden und vermeidenden Muster aufzeigen. Weiterführende Informationen sind z. B. bei Shaver und Mikulincer (2006, S. 49) zu finden.

3.2.1 Bindungssystem

Ein Aspekt der Liebe aus naturwissenschaftlicher Sicht ist die Bindung. Aus dieser Perspektive kann das Eingehen von Beziehungen als ein Grundbedürfnis gesehen werden. Neben dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, nach Lustgewinn und Unlustvermeidung und nach Selbstwerterhöhung und -schutz zählt das Bindungsbedürfnis zu den vier wichtigen Grundbedürfnissen, wobei letzteres empirisch am besten abgesichert ist (vgl. Grawe, 2004, S. 189 ff.).

Bowlby (1976, S. 246, zit. nach *ibid.*, S. 192 f.) postuliert:

1. Wenn ein Individuum darauf vertraut, dass eine Bindungsfigur verfügbar ist, wann immer es das wünscht, dann neigt dieses Individuum weniger zu intensiver oder chronischer Furcht als eine andere Person, die dieses Vertrauen aus irgendwelchen Gründen nicht besitzt.
2. Vertrauen in die Verfügbarkeit einer Bindungsperson oder das Fehlen desselben entwickeln sich nach und nach in den Jahren der Unreife – Kleinkindzeit, Kindheit und Jugend, und was immer sich an Erwartungen in diesen Jahren entwickelt, bleibt für den Rest des Lebens relativ unverändert bestehen.
3. Die mannigfaltigen Erfahrungen in Bezug auf die Zugänglichkeit und Reaktionsbereitschaft von Bindungsfiguren, die unterschiedliche Individuen in den Jahren der Unreife entwickeln, sind ziemlich genaue Reflektionen der Erfahrungen, die diese Individuen tatsächlich bereits gemacht haben.

Diese zentralen Postulate drücken aus, wie Menschen sich in sozialen Beziehungen entwickeln. Die bindungsrelevanten Erinnerungen, Überzeugungen und Erwartungen nannte Bowlby (1969/82) *internal working models* bzw. internale Arbeitsmodelle. Diese entwickeln sich um die Bindungsbedürfnisse herum und besagen, dass die verinnerlichten primären Beziehungserfahrungen des Kindes im impliziten Gedächtnis gespeichert werden und die Wahrnehmung, das Verhalten, die emotionalen und motivationalen Reaktionen über das ganze Leben beeinflussen (vgl. Grawe, 2004, S. 193).

Schacht (2003, 2009) bezieht sich in seinen psychodramatisch-theoretischen Abhandlungen u. a. auf das bindungstheoretische Arbeitsmodell von Bowlby und spricht von *inneren Repräsentationen von Rollenkonfigurationen*. Sie

repräsentieren die seit der Kindheit erlebten subjektiven Interaktionen in bedeutungsvollen Beziehungen. Aus psychodramatischer Sicht nimmt das Selbst hier seinen Ausgangspunkt. Wie sich später noch zeigen wird, sind die inneren Repräsentationen von Rollenkonfigurationen an der Entwicklung einer AHB und PAB maßgeblich beteiligt.

Bis 1988 war den meisten PsychologInnen, die sich mit der Adoleszenten und Erwachsenen beschäftigten, Bowlbys Theorie unbekannt. Der Fokus lag ausschließlich auf der Eltern-Kind-Bindung, obwohl Bowlby (2009, S. 23 f.) auf Folgendes hingewiesen hatte:

Sich auf eine Bindung einzulassen, ist die erste Erfahrung mit Liebe und ist mit „sich verlieben“ gleich zu setzen. In einer Beziehung zu sein ist mit „jemanden lieben“ vergleichbar. Eine Partnerin oder einen Partner zu verlieren, ruft Gefühle von Trauer, Schuld und Ärger hervor. Die unangefochtene Aufrechterhaltung einer Liebesbeziehung wird als sicherheitsgebend und die Erneuerung der Beziehung als Freude erlebt. Er vertritt die Auffassung, dass das Bindungssystem von Geburt bis zum Tod aktiv ist und das individuelle Erleben mit den eigenen Eltern ausschlaggebend ist für die Fähigkeit sich auf emotionale Bindungen einzulassen. Die intensivsten menschlichen Emotionen sind bei einer Beziehungsaufnahme, -erhaltung, Trennung oder Erneuerung einer Beziehung spürbar.

Bowlby's Bindungstheorie folgend sind romantische Beziehungen als emotionale Bindung zu sehen. Für jedes dokumentierte Merkmal der Bindung ist ein analoges Merkmal für Liebe feststellbar. Die emotionale Bindung in romantischen Beziehungen ist mit denen von Kleinkindern zu ihrer primären Bezugsperson vergleichbar. Es treten dieselben Bedürfnisse auf, nach gemeinsamem Lachen, Augenkontakt, Fürsorge, Gehaltenwerden, Berührt- und Versorgtwerden. Liebe zeigt sich bei Kleinkindern wie bei Erwachsenen durch Weinen, Anhänglichkeit, dem Bedürfnis bei Stress, Ärger und Angst vom Beziehungspartner getröstet zu werden und dem Gefühl von Trauer bei Trennung und Freude bei Wiedervereinigung (vgl. Shaver & Mikulincer 2006, S. 38).

Der Prototyp späterer Liebesbeziehungen ist die Eltern-Kind-Beziehung. Es kann jedoch erst nach etwa zweijähriger Beziehung von einer Bindungsbeziehung zwischen Erwachsenen gesprochen werden kann. Nach dieser Zeitspanne kommt es zu ähnlichen Merkmalen:

1. kontinuierliches Suchen von Nähe zum Partner [oder zur Partnerin]
2. Trennungsprotest
3. die Nutzung der Partnerin oder des Partners als „sicheren Hafen“ in Zeiten der Krise (z. B. bei Trauer, Angst, Krankheit, Überforderung)
4. „sichere Basis“ für Exploration bei Wohlbefinden

(Hazan & Zeifman 1984; Sydow 2002, zit. nach Berkic & Quehenberger, 2012, S. 37).

Neben diesen Ähnlichkeiten im Bindungsverhalten zwischen Kindern und Erwachsenen sind auch Unterschiede feststellbar. Für eine gleichberechtigte Partnerschaft braucht es die Fähigkeit, zugleich caregiver und -seeker bzw. Fürsorgende und Schutzsuchende sein zu können. Dies setzt eine enge Verbindung zwischen dem Bindungs- und Fürsorgesystem voraus.

Ein weiterer Unterschied ist die sexuelle Komponente. Bei einem optimalen Verlauf von Liebesbeziehungen ist das Sexualsystem durch die körperliche Anziehung in den ersten Jahren zumeist vorherrschend. Die stufenweise Entwicklung der Liebesbeziehung beginnt mit dem Bedürfnis nach sexueller Nähe und nicht wie in der Kindheit nach Schutz, Trost und Sicherheit. Es wird davon ausgegangen, dass erst nach etwa zweijähriger Beziehung alle drei Komponenten der Trilogie wirksam sind (vgl. Berkic & Quehenberger 2012, S. 38).

3.2.1.1 Bindungsstile

Shaver entwickelte 1987 in Zusammenarbeit mit Hazan ein einfaches Messinstrument: *the self-report measure of adult attachment*, um Analogien zwischen dem Bindungsverhalten von Säuglingen und Erwachsenen herauszufinden. Er lehnte sich damit einerseits an Bowlby (1969/82) an. Andererseits bezog er sich auf die drei Bindungsstile von Kleinkindern mit ihrer primären Bezugsperson in der fremden Situation. Mary Ainsworth et al. haben dazu 1969 eine Studie durchgeführt und u. a. 2009 publiziert (Ainsworth & Witting, 2009, 112ff.).

Bindungsstile können in einem zweidimensionalen Diagramm dargestellt werden. Eine Achse repräsentiert vermeidendes bzw. untertriebenes Bindungsverhalten, die andere ängstliches bzw. übertriebenes Bindungsverhalten. Menschen mit sicherer Bindung erzielen bei Testungen (z. B. mit der Experience in Close Relationship scale) in beiden Dimensionen eine niedrige Punktezahl. Sie weisen ein ausgewogenes Bindungsverhalten auf (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 38 ff.).

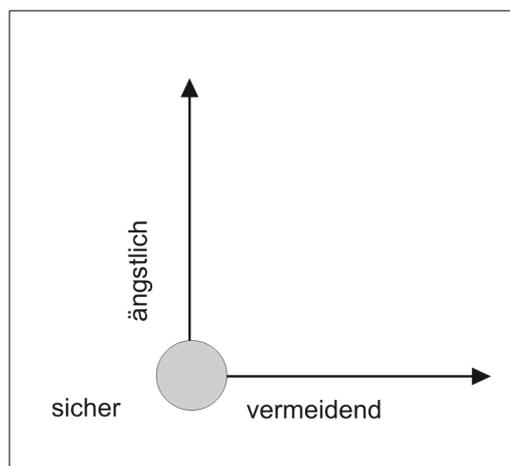


Abb. 3 The self-report measure of adult attachment (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 38 ff.).

Shaver und Mikulincer (ibid.) benennen die unterschiedlichen Bindungsstile sicher, vermeidend und ängstlich. Andere Autoren nennen vermeidend gebundenes Verhalten *unsicher vermeidend* und ängstliches Bindungsverhalten

ängstlich ambivalent oder *unsicher ambivalent*. Um einer Verwirrung vorzubeugen, greife ich jeweils auf die letztgenannten, besser bekannten Bezeichnungen zurück und verwende diese bereits für Shaver und Mikulincer's Bindungsstile.

Durch das Diagramm wird vorstellbar, dass Menschen selten ausschließlich unsicher vermeidend oder ängstlich ambivalent gebunden sind, sondern viele Mischformen von Bindungen möglich sind. z. B. ergibt sich durch eine hohe Punkteanzahl auf beiden Schenkeln des Diagramms ein ängstlich-vermeidender Bindungsstil, auf den Shaver und Mikulincer (2006) gar nicht dezidiert eingehen.

In den 1990iger Jahren entwickelte Kim Bartholomew ein Modell der Bindungsmuster von Erwachsenen. Interessant ist die Perspektive dieses Modells. Je nachdem, ob das Bild von der Partnerin oder dem Partner und das Selbstbild positiv oder negativ geprägt sind, entwickeln sich innere Arbeitsmodelle (Repräsentationen) durch welche sich vier verschiedene Bindungsstile ergeben (vgl. Sydow, 2012, S. 62).

Wie im Kapitel 6 erörtert wird, spielen das Bild von eigenen Selbst und von den Anderen bei der abhängigen und pseudo-autonomen Beziehungsgestaltung eine wesentliche Rolle.

Kategoriales Modell nach Bartholomew		
Bindungsmuster	positives Selbstbild	negatives Selbstbild
positives Partnerin- oder Partnerbild	sicher	ängstlich ambivalent
negatives Partnerin- oder Partnerbild	gleichgültig vermeidend	ängstlich vermeidend

Tab. 2 Kategoriales Modell nach Bartholomew (vgl. Köbl-Fischer, 2011, S. 20)

Die vier Bindungsstile können an den Bezugsdimensionen Ängstlichkeit und Vermeidung gemessen werden. Eifersucht und Anklammern werden der Dimension Ängstlichkeit und Vermeidung der Selbstgenügsamkeit und geringer Suche nach Nähe zugeordnet. Die mir sehr logisch erscheinenden Bezeichnungen der vier Bindungsstile von Bartholomew sind im Diagramm dargestellt.

Sicher

Das Selbst und der Andere werden positiv wahrgenommen und es fällt leicht Nähe zuzulassen.

Gleichgültig-vermeidend

Ein Mensch mit diesem Bindungsstil hat ein positives Selbstbild und ein negatives Bild von anderen. Er verlässt sich am liebsten auf sich selbst, traut sich selbst am meisten, tut sich schwer die Kontrolle aufzugeben und ist sehr leistungsorientiert.

Ängstlich-ambivalent

Dieses Bindungsverhalten zeigt sich bei einem negativen Selbstbild und einem positiven Bild von anderen. Es geht mit besitzergreifendem, unsensiblen, inkonsistentem (Bindungs-) Verhalten einher, bedingt durch das Gefühl der eigenen Unsicherheit und Wertlosigkeit.

Ängstlich-vermeidend

Ängstlich-vermeidend gebundene Menschen haben ein negatives Selbst- und Fremdbild. Sie haben viel Zurückweisung erlebt und haben Angst vor weiterer Zurückweisung. Sie sind überhaupt skeptisch gegenüber sozialen Beziehungen und es fällt ihnen schwer Nähe herzustellen, obwohl sie insgeheim ein große Sehnsucht danach haben.

Seligman (2006, Internet) baut auf diesem Modell (mit leicht abweichender Nomenklatur) auf. Er bietet auf seiner Webseite eine Online-Befragung an, mit der Daten von freiwilligen Testpersonen gesammelt werden - die dafür eine Auswertung des zutreffenden Bindungsstils erhalten.

3.2.1.2 Die Entwicklung sicherer oder unsicher Bindung

Faktoren für die Entwicklung einer sicheren Bindung

Der Entstehung des Bindungssystem liegt das Erfordernis zugrunde, Menschen vor Gefahren schützen zu können. Schutzbedürftige suchen die Nähe zu versorgenden und unterstützenden Bezugspersonen. Das Bindungssystem soll objektiven Schutz und Unterstützung gewähren, ursprünglich um den Fortbestand der Menschen zu sichern. Damit einher geht ein subjektives Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit bzw. von *felt security*, wie Sroufe und Waters es 1977 nannten (Shaver & Mikulincer, 2006, S. 43).

Die Entwicklung einer sicheren Bindung hängt davon ab, dass Bezugspersonen über ein funktionierendes Fürsorgesystem verfügen, und da sind, wenn sie gebraucht werden, sensibel auf Nähesuchende eingehen und ihre Not zu lindern vermögen. Durch derart positive Interaktionen wird bei schutzsuchenden Menschen ein inneres Gefühl von Bindungssicherheit gefördert. Sicherheitsgebende Strategien bzw. *constructive ways of coping* in Bezug auf die Emotionsregulation können sich entwickeln und festigen. Sie sollen Verzweiflung lindern und eine entspannte, unterstützende und intime Beziehungsgestaltung fördern (Shaver & Mikulincer, 2006, S. 43).

Ob sich nun eine sichere Bindung zwischen Kindern und primären Bezugspersonen entwickelt, hängt davon ab, ob fürsorgende Personen auf bedürftige Kinder einfühlsam und sensibel einzugehen vermögen. Erfahren Kinder empathische Zuwendung, fühlen sie sich sicherer, glücklicher und zuversichtlicher.

Erwachsene entwickeln eine sichere Bindung zu Liebespartnerinnen oder -partnern, wenn diese sich einfühlsam in Zeiten der Bedürftigkeit zeigen. Sicherheitsgebende Strategien gehen mit dem Gefühl einher, von Beziehungspartnerinnen oder -partnern geliebt, geschätzt, akzeptiert und verstanden zu werden.

In dem Bewusstsein Nähe herstellen zu können, fällt es Personen mit sicherer Bindungsrepräsentation leichter, um Schutz und Trost zu bitten oder Zuwendung anzunehmen. In dem Vertrauen in die guten Absichten anderer, können sie ihre Notlage und Schutzbedürftigkeit ausdrücken und durch problemfokussiertes *Coping* Schmerzen und Kummer regulieren. Sicher gebundene Personen verhalten sich zugänglicher und freundlicher gegenüber Liebespartnerinnen oder -partner und anderen Menschen.

Faktoren für die Entwicklung einer unsicheren Bindung

Den Grund für die ähnlichen Verhaltensweisen von unsicher gebundenen Liebespartnerinnen oder -partnern und unsicher gebundenen Eltern sieht Shaver darin, dass die beiden Bindungssysteme nur Variationen des selben Bindungsprozesses sind.

Wenn Bezugspersonen über kein funktionierendes Fürsorgesystem verfügen, nicht verlässlich da sind oder nicht auf die Bedürfnisse eingehen, reagieren bedürftige Menschen sowohl in der Eltern-Kindbeziehung wie in der romantischen Liebesbeziehung ängstlich, besorgt und übersensibel auf Zeichen von Liebe oder deren Abwesenheit. Bis zu einem gewissen Punkt werden Säuglinge ebenso wie Erwachsene ihre Anstrengungen erhöhen, um dem Bedürfnis nach Nähe zu Bezugspersonen nachzukommen. Ab einem gewissen Punkt zeigen sich defensive und distanzierte Verhaltensweisen, um die Verzweiflung und den Schmerz nicht zu spüren, der durch die frustrierende Beziehung verursacht wurde.

Sind Bezugspersonen nicht verlässlich da, wenn sie von Schutzsuchenden gebraucht werden, stellen sich Gefühle von Unsicherheit und Angst ein. Es

kommt zu Fragen wie: „Ist die Welt ein sicherer Platz?“ „Kann ich mich auf meine Beziehungspartnerin oder meinen -partner in Zeiten von Bedürftigkeit verlassen?“ „Verfüge ich über die nötigen Ressourcen, um Nähe zu meiner Partnerin oder meinen Partner herstellen zu können?“ Gefühle von Bedrohung und die Sorge um die eigene Sicherheit können das gute Funktionieren des Bindungssystems drastisch beeinträchtigen (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 44).

Bei der daraus resultierenden unsicheren Bindung handelt es sich nach Schacht (2009, S. 85) um „*Rollenkonfigurationen, die oft die Grundlage gestörter Entwicklung darstellen*“.

Schacht (2003, S. 87) postuliert:

Eltern mit unsicherer Bindungsrepräsentation sind im Kontakt nicht so warm und fürsorglich wie sicher autonom gebundene Eltern. Kognitiv wussten sie zwar teilweise um die Probleme mit ihren eigenen Eltern und waren bemüht, ihr eigenes Erziehungsverhalten anders zu gestalten. Dies gelang ihnen letztlich nicht.

Die Aussage über das Beziehungsverhalten unsicher gebundener Eltern lässt sich auf das Beziehungsverhalten unsicher gebundener Liebespartnerinnen und -partner übertragen. Sie können oft genau über ihre destruktiven Verhaltensmuster und die sich daraus ergebenden Beziehungsprobleme berichten und haben sie manchmal bereits kognitiv verstanden, weil sie in Liebesbeziehungen schon mit ähnlichen Problemen konfrontiert waren. Eine Lösung ließ sich auch mit neuen Partnerinnen oder Partnern nicht finden.

Warum wird an dem nicht gewollten Verhalten festgehalten? Wenn sich bedürftige Personen an unsicher gebundene Menschen wenden, erleben diese oft großen emotionalen Stress und suchen daher zuerst selbst bei anderen Menschen Hilfe. Erst wenn sie sich wieder sicher fühlen und die negativen Gefühle im Griff haben, können sie sich den Schutzsuchenden widmen und sehen, dass diese Zuwendung und Unterstützung brauchen. Durch die verzögerte, falsche oder fehlende Reaktion der unsicher Gebundenen kann es leicht passieren, dass der oder die Schutzsuchende mit intensiven negativen

Gefühlen konfrontiert ist, wenn sie in eine vermeintlich gefährliche Situation gerät (vgl. Shaver & Mikulincer, S. 53). Schacht (2003, 2009) spricht in diesem Zusammenhang von *personal distress* bei unsicher gebundenen Menschen. In Kapitel 5.2.2, 6.1 und 6.2 werde ich näher darauf eingehen.

3.2.1.3 Neuere Forschungsergebnisse

Neben vielen Ähnlichkeiten einer sicheren Bindung zwischen Kindern und Erwachsenen und jener zwischen Liebespaaren sind auch Unterschiede feststellbar. Es kann zwischen *genereller und spezifischer* Bindungssicherheit unterschieden werden. Bei der Bindungsrepräsentation zwischen Kind und Erwachsenen wird von *genereller* und bei Paaren von *spezifischer* Bindungssicherheit gesprochen. Die eigenen in der Vergangenheit gemachten Bindungserfahrungen in Form von inneren Arbeitsmodellen bzw. inneren Repräsentanten werden im Moment des Kontakts mit anderen Personen aktiv und beeinflussen die Begegnung (vgl. Berkic & Quehenberger, 2012, S. 50 ff.).

Wenn zwei sicher gebundene Menschen aufeinander treffen, wird sich der Kontakt anders gestalten, als bei unsicher gebundenen Menschen. Die unsicher Gebundenen gehen nicht wie neugeborene Säuglinge unschuldig in den Kontakt mit dem Gegenüber. Es ist zu erwarten, dass sie sich nicht so warm und offen verhalten wie Säuglinge, bei denen sich das Temperament nur bei extremer Ausprägung auf das Bindungsverhalten auswirkt (vgl. Schacht, 2003, S. 88).

Die Wahrscheinlichkeit einer sicheren Bindung zwischen einem Liebespaar (spezifische Bindungssicherheit) steigt mit dem Grad der mitgebrachten Bindungssicherheit (genereller Bindungssicherheit). In der Forschung mit Langzeit-Ehepaaren zeigte sich, dass „*die überwiegende Mehrheit der untersuchten Personen eine kongruente Bindungsstrategie in Bezug auf die aktuelle Partnerschaft wie auch in Bezug auf die Geschichte der Herkunftsfamilie [hat]*“ (Berkic & Quehenberger, 2012, S. 51).

Generelle und spezifische Bindungssicherheit			
		Herkunftsfamilie AAI	
Partnerschaft CRI		sicher	unsicher
sicher		16	10
unsicher		6	16

Tab. 3 Generelle und spezifische Bindungssicherheit (Berkic & Quehenberger 2012, S. 51)

Für Tab. 3 wurden 48 Testpersonen befragt. Die generelle Bindungssicherheit wurde mit Hilfe des Attachment Adult Interview (AAI) und die spezifische Bindungssicherheit mittels Current Relationship Interview (CRI) untersucht. Beide Techniken setzen halbstrukturierte Interviews ein, mit Fragen, die das Unbewusste überraschen. Das CRI legt den Fokus zusätzlich auf bindungsrelevante Aspekte der aktuellen Paarbeziehung.

32 Personen, also zwei Drittel, weisen in beiden Tests eine kongruente Bindungsstrategie auf (jeweils 16 sicher / sicher und unsicher / unsicher in der obigen Vierfeldertafel). Das ist knapp signifikant auf dem 5 % Niveau und unterstützt die Annahme, dass eine sichere oder unsichere Bindung in der Kindheit tendenziell zu einer entsprechenden spezifischen Bindungssicherheit in einer späteren Liebesbeziehung führt.

Die Forschungsergebnisse des AAI von Mary Main (1999) deuten darauf hin, dass Paare häufig einen ähnlichen Bindungsstil aufweisen (Schacht, vgl. 2003, S. 86). Auch Köbl-Fischer (2011, S. 20) argumentiert in Anlehnung an Bierhoff und Rohmann, 2005, S. 98 ff., ähnlich und meint, dass sich

sicher mit sicher

ängstlich-vermeidend mit ängstlich-vermeidend

☒ gleichgültig-vermeidend mit gleichgültig-vermeidend

jeweils gern gesellt.

Lediglich die Konstellation von ängstlich-ambivalent gebundenen Frauen mit gleichgültig-vermeidenden Männern stellt eine Ausnahme dar.

Wenn Paare doch einen unterschiedlichen Bindungsstil aufweisen, kann das auch eine stabilisierende Wirkung haben. Über die Hälfte (26 von 48) der untersuchten Beziehungen bestehen aus einer Partnerin oder einem Partner mit unsicherer genereller Bindung, aber nur 16 Personen weisen eine unsichere spezifische Bindungsrepräsentation auf. Immerhin 10 Personen (21%) mit unsicherer genereller Bindung weisen eine sichere spezifische Bindung auf.

In der Bindungstheorie wird angenommen, dass die Verhaltensweisen sicher gebundener Personen eine positive Auswirkung bzw. eine Pufferfunktion auf die spezifische Bindungssicherheit eines Paares hat. Personen mit sicherer Bindungsrepräsentation sehen aufgrund der positiven Erwartungshaltungen Konflikte als Lernfeld, das ihnen ermöglicht die Partnerinnen oder Partner besser kennen zu lernen. Offene Kommunikation und Strategien, die eine konstruktive Bewältigung der Konflikte ermöglichen sind wahrscheinlich. Diese Verhaltensweisen könnten sich positiv auf das Bindungsverhalten der Partnerinnen oder Partner auswirken. Die gegenseitige Abhängigkeit innerhalb einer Paarbeziehung macht es wahrscheinlich, dass sich das Verhalten der Partner (z. B. in Konfliktsituationen) im Verlauf der Zeit aneinander angleicht (vgl. Berkic & Quehenberger, 2012, S. 40 ff.).

Unsicher vermeidend oder ambivalent gebundene Menschen profitieren in einer Beziehung mit sicher gebundenen Bindungsfiguren. Sie sind zufriedener, besonders was die Bewältigung von schwierigen Ereignissen, die Fürsorglichkeit und die Sexualität angeht (vgl. Seligman, 2011, S. 308 ff.).

Wie lässt sich nun erklären, dass 6 Personen eine unsichere spezifische Bindung aufweisen, obwohl sie eine sichere generelle Bindungsrepräsentation aus ihrer Herkunftsfamilie in die Paarbeziehung mitbringen?

Berkic und Quehenberger (2012) nehmen leider dazu nicht Stellung. Es liegt nahe, dass auch andere Faktoren die Wahrnehmung und das Verhalten in der Partnerschaft beeinflussen. Der kulturelle Hintergrund, bestimmte persönliche Eigenschaften wie z. B. Offenheit, Intelligenz u. a. m. wären hier zu nennen.

Auch könnte durch ein stark ausgeprägtes unsicheres Bindungsverhalten einer Partnerin oder eines Partners die spezifische Bindungssicherheit negativ beeinflusst werden, die Angleichung der Verhaltensweisen kann auch in Richtung Unsicherheit gehen.

Empirische Befunde der letzten Jahrzehnte haben keine sichere Korrelation zwischen den Bindungsstilen eines Liebespaares ergeben. Berkic und Quehenberger (2012, S. 51) argumentieren in Anlehnung an Crowell, Treboux, 2001: *„Die spezifische Bindungssicherheit in der aktuellen Beziehung scheint sich mit zunehmender Beziehungsdauer einander anzunähern und stimmt somit – v. a. bei Langzeit-Beziehungen – häufig bei beiden Partnern überein“*. Das harmoniert mit den Befunden bei Main ebenso wie bei Bierhoff und Rohmann, die bei Paaren gleichermaßen einen ähnlichen Bindungsstil feststellten.

Die Conclusio ist, dass über das Paarungsverhalten der Menschen keine verbindlichen Aussagen gemacht werden können. Tendenzen sich aber sehr wohl zu beobachten.

3.2.2 Fürsorgesystem

Das Fürsorgesystem soll Bedürftigen Schutz und Unterstützung gewährleisten, um den Fortbestand der Menschheit sichern.

Das Ziel des Fürsorgesystems ist laut Bowlby (1969/82, S. 245) einen „*haven of safety*“ oder eine „*base from which to explore*“ zur Verfügung zu stellen. Shaver & Mikulincer (2006, S. 45) verwenden leicht abgewandelte Begriffe: „*safe haven*“ und „*secure base for exploration*“. Um einen sicheren Hafen gewährleisten zu können, ist die Bereitschaft Partnerinnen oder Partner zu unterstützen, bis sie sich wieder gut fühlen und die Fähigkeit zu einer empathischen Grundhaltung wichtig. Die Fähigkeit zur Empathie wird mit der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel gleichgesetzt.

Wie im Psychodrama wird zum Perspektivenwechsel angeregt: „*taking the perspective of a relationship partner in order to sensitively and effectively help the partner reduce distress or encourage positive growth and development*“ (Shaver & Mikulincer, 2006, S. 45).

Es braucht den Perspektivenwechsel, um sensibel und effektiv Partnerinnen oder Partner bei der Linderung von Leid helfen zu können und sie für eine positive Entwicklung zu ermutigen.

Das **optimale Funktionieren des Fürsorgesystems** hängt von der Fähigkeit und der Bereitschaft der Partnerinnen und Partner ab, empathisch auf die Äußerungen der Bedürftigen eingehen zu können. Notwendig ist dafür allerdings auch die Fähigkeit des Bedürftigen, Hilfe annehmen zu können. Das Fürsorgesystem orientiert sich an den Wünschen, Emotionen und Absichten der Bedürftigen. Die Motivation zu versorgen ist eine wahrhaft altruistische, mitfühlende Form der Liebe zum Wohl der oder des Anderen und um Not zu lindern: „*It is a truly altruistic, compassionate form of love aimed at alleviating distress and benefiting others*“ (Shaver & Mikulincer, 2006, S. 45).

Ein funktionierendes Fürsorgesystem verstärkt das Gefühl von Liebe, Verbundenheit und das Bedürfnis nach gegenseitigem Austausch von Gefühlen und führt zu einer erhöhten Beziehungszufriedenheit bei Fürsorgenden und Bedürftigen gleichermaßen. Obwohl der Fokus auf dem Gegenüber liegt, führt es zu positiven Gefühlen gegenüber sich selbst. Das fürsorgende Verhalten stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und interpersonelle Fähigkeiten.

Die *Dysfunktion des Fürsorgesystems* zeigt sich durch das Fehlen von empathischer Reaktion und der Ablehnung, den Bedürftigen beim Abbau von Leid und Kummer zu helfen. Fürsorgende verhalten sich den Bedürftigen gegenüber mit übertreibenden oder vermeidenden Strategien. In den Kapitel 6.1 und 6.2 wird dies näher beschrieben.

Sowohl übertreibende wie auch vermeidende Strategien erzeugen Spannungen in der Beziehung und führen zu Konflikten, unter denen Intimität und Verbindlichkeit leiden. Daraus entspringen Anschauungen, Sorgen und Verhaltensweisen die den Zusammenhalt in der Beziehung zerstören können.

3.2.3 Sexualesystem

Die Hauptfunktion des Sexualesystems aus evolutionärer Sicht ist offenkundig die Fortpflanzung, also Gene von einer zur nächsten Generation weiter zu geben. Das Ziel ist Geschlechtsverkehr mit einem gegengeschlechtlichen Partner, um Nachkommen zu zeugen.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig als Partnerin oder Partner verfügbar zu sein und sensibel auf das sexuelle Angebot reagieren zu können. Es geht um die Fähigkeiten, auf sich aufmerksam machen zu können, sich als sexuell attraktiv zu zeigen und das Gegenüber zum Sexualakt animieren zu können.

Gleichgeschlechtliche Anziehung und Sexualität lassen sich nicht so unmittelbar aus evolutionärer Logik herleiten, die oben angeführten Fähigkeiten dürften allerdings ebenso von Bedeutung sein. Darauf näher einzugehen würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Das *optimale Funktionieren* des Sexualesystems zeichnet sich durch Begegnungen aus, bei dem das Paar gegenseitig seine Bedürfnisse wertschätzen und annehmen kann. Solch einvernehmliche sexuelle Begegnungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von freudvollen orgasmischen Erlebnissen. Sie erzeugen Vitalität und Energie und das Bild, selbst attraktiv und potent zu sein. Die Fähigkeit, potentielle Partnerinnen oder Partner

anziehen zu können und wenn gewünscht auch Sex zu haben, erhöht das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Diese Erfahrungen bestärken Gefühle von Dankbarkeit, Verbundenheit und Intimität, was zu größerer Beziehungszufriedenheit und -stabilität beiträgt und die Gefühle von Liebe stärken kann.

Die *Dysfunktion des Sexualsystems* wird wiederum von übertreibenden oder vermeidenden Strategien bestimmt. Die spezifischen Verhaltensweisen bei einem schlecht funktionierenden Sexualsystem werden in den Kapiteln 6.1 und 6.2 erörtert.

4 Psychologisch-psychotherapeutische Literatur und die Liebestheorien

Vorerst steht das Zusammenspiel des Liebesdreiecks und der Trilogie der Liebe im Mittelpunkt. In weiterer Folge werden einige gängige Auffassungen aus der psychologisch-psychotherapeutischen Literatur mit den Liebestheorien verbunden. Bemerkenswerter Weise finden sich Forschungsergebnisse der Liebestheorien in der Fachliteratur wieder, obwohl die Liebestheorien selbst kaum implizit oder explizit erwähnt werden.

Vorannahmen

Liebe ist ein multidimensionales Konstrukt, „*in dem sich die Einstellungen, Motive, Gefühle und Verhaltensweisen einer Person gegenüber einer Zielperson abbilden*“ (Heidbrink et al., 2009, S. 38).

Die Fähigkeit zur Liebe ist also mehr als die mit der Liebe einhergehenden Emotionen. Sie beinhaltet die Fähigkeit, liebevolle Beziehungen aufzunehmen, zu halten und wenn nötig los zu lassen.

Der Grad der Liebesfähigkeit zeigt sich in Paarbeziehungen durch die Beziehungszufriedenheit. Den idealen Ausdruck – die erfüllte Liebe –

repräsentiert Sternberg in einem gleichschenkeligen Liebesdreieck mit Intimität, Leidenschaft und Verbindlichkeit.

4.1 Liebestheorien – das Zusammenspiel

Gut funktionierende Verhaltenssysteme der Trilogie der Liebe vermögen die Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit und auch Tiefe der Liebe zu stärken. Im Liebesdreieck nach Sternberg wird das durch Ausgewogenheit und Größe ausgedrückt.

Die Fähigkeit zur Liebe entwickelt sich über das gesamte Leben. Die Entwicklung der Trilogie der Liebe mit dem Bindungs-, Fürsorge- und Sexualsystem spielt von Geburt bis zum Tod eine entscheidende Rolle.

Das Diagramm der Liebesfähigkeit (Abb. 4) auf S. 47 und auch die Tab. 4 auf S. 70 sind in der umgekehrten Reihenfolge der entwicklungspsychologischen Abfolge aufgebaut. Ich habe diese Herangehensweise bewusst gewählt, da ich im Kapitel 5 von einem idealen Verlauf der Liebesbeziehung ausgehe.

Körperliche Anziehung und sexuelles Interesse stehen bei einer gesunden Leidenschaft in den ersten zwei Jahren einer Paarbeziehung im Vordergrund. Eine reife Sexualität ist die Basis. Im idealen, wenn auch oft unerreichbaren, Verlauf einer Liebesbeziehung beruht die Suche nach Nähe auf dem Bedürfnis nach sexueller Paarung und nicht wie in der Kindheit nach Schutz und Sicherheit. In der ersten Zeit spielen das Fürsorge- und Bindungssystem eine eher untergeordnete Rolle. Berkic und Quehenberger nennen diese Phase in Anlehnung an Ainsworth, 1972, *attachment in the making* (vgl. Berkic & Quehenberger, 2012, S. 38).

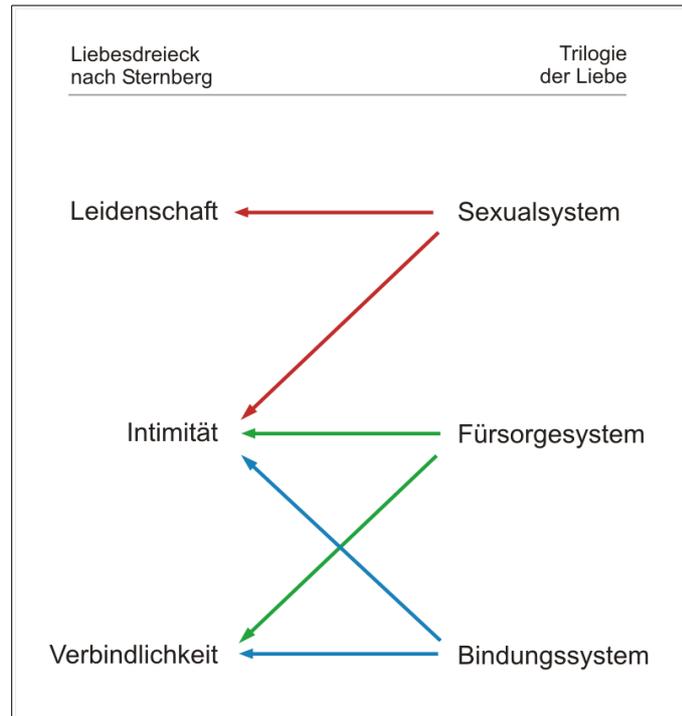


Abb. 4 Diagramm der Liebesfähigkeit (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 50)

Abb. 4 soll veranschaulichen, welche Komponenten der Trilogie der Liebe welche Vektoren des Liebesdreiecks stärken.

Die **Leidenschaft** des Liebesdreiecks nach Sternberg wird durch das **Sexualesystem** der Trilogie der Liebe gestärkt. Im Diagramm der Liebesfähigkeit ist das durch einen Pfeil vom Sexualesystem zur Leidenschaft dargestellt.

Leidenschaft geht mit Gefühlen von Anziehung, Erregung, Vitalität, Begeisterung und der Sehnsucht nach Eins-Sein einher. Diese Gefühle stellen sich bei einem gut funktionierenden Sexualesystem ein.

Das **Sexualesystem** sorgt für die Motivation, auf sich aufmerksam zu machen und sich sexuell attraktiv zu zeigen, um das Gegenüber zum Sexualakt zu verführen.

Das Liebesdreieck, bestehend aus Leidenschaft ohne Intimität und Verbindlichkeit, wird von Sternberg als *infatuated love* bzw. „verliebt sein“

bezeichnet. *Fatuous love* bzw. alberne Liebe zeichnet sich durch heftige Leidenschaft aus, die zu sogar zu einer kurzfristigen Verbindlichkeit führen kann (vgl. Kapitel 3.1.4).

Die **Intimität** des Liebesdreiecks wird von allen drei Komponenten der Trilogie der Liebe gestärkt: *Sexual-, Fürsorge- und Bindungssystem*. In Abb. 4 sind daher Pfeile von allen drei Systemen der Trilogie der Liebe auf die Intimität gerichtet.

Romantic love bzw. romantische Liebe entsteht, wenn die Intimitätsskomponente des Liebesdreiecks durch das gute Zusammenspiel des Bindungs-, Fürsorge- und Sexualsystems getragen wird. Bindungsbedürfnisse zeigen sich z. B. durch den Wunsch, von der geliebten Person emotional unterstützt zu werden. Das Fürsorgesystem lebt dagegen davon, den geliebten Menschen emotional zu unterstützen. Intimität wird nicht nur durch interpersonale Attraktion gestärkt. Emotional tiefe Beteiligung bei sexuellen Begegnungen stärkt die Intimität. Intimität und Leidenschaft des Liebesdreiecks spielen bei der romantischen Liebe zusammen. Wenn Verbindlichkeit dazu kommt, spricht Sternberg von *consummate love* bzw. erfüllter Liebe.

Die **Verbindlichkeit** des Liebesdreiecks wird ebenfalls vom *Bindungs- und Fürsorgesystem* gestärkt. In Abb. 4 zeigen daher die zwei Pfeile des Bindungs- und Fürsorgesystem auf die Verbindlichkeit.

Positive Interaktionen in Bezug auf Verfügbarkeit und Zugänglichkeit – z. B. in Zeiten von Not – erzeugen nicht nur ein Gefühl von Sicherheit und Dankbarkeit sondern auch Liebe. Das wiederum motiviert, in der Beziehung zu bleiben und das fürsorgliche Verhalten beizubehalten und das führt wiederum zu tieferer emotionaler Bindung. Diese von Vertrautheit bzw. Intimität und Verbindlichkeit getragene Beziehung nennt Sternberg *companionate love* bzw. *kameradschaftliche Liebe*. Besteht nur das formale Band der Verbindlichkeit, während Bindungs- und Fürsorgesystem kaum eine Rolle spielen, kann von *empty love* bzw. *leerer Liebe* gesprochen werden.

4.2 Psychologisch-psychotherapeutische Literatur unter dem strukturellen Aspekt der Liebestheorien

Im folgenden Abschnitt gehe ich auf verschiedene Autoren ein, die sich zum Thema Liebesfähigkeit geäußert haben. Verbindungen der psychotherapeutisch-psychologischen Literatur zum Liebesdreieck und speziell zur Trilogie der Liebe sollen aufgezeigt werden.

4.2.1 Leidenschaft – Begehren?

Der Aufbau des Kapitels orientiert sich am Diagramm zur Liebesfähigkeit in Abb. 4. Gängige Auffassungen verschiedener Autoren werden mit der Leidenschaft aus dem Liebesdreieck in Verbindung gebracht und / oder unter der Perspektive des Sexualsystems beleuchtet.

Eine erfüllte Sexualität lässt Menschen strahlen. Sie ist ein wesentlicher Faktor, um sich glücklich zu fühlen. Da andere Faktoren wie wirtschaftliche Abhängigkeit weitgehend an Relevanz verloren haben, hat Leidenschaft neben Intimität in der heutigen Zeit als Beziehungskitt an Wichtigkeit gewonnen.

Leidenschaft ist das komplexeste Motivationssystem aller Lebewesen und ist ohne sexuelles Begehren unmöglich. Es setzt sich aus genetischen Programmen, hormonellem Einfluss und individuellen Erfahrungen zusammen, die wir im Leben gemacht haben (vgl. Schnarch 1997, S. 158).

Sexualsystem

Das Sexualsystem der Trilogie der Liebe ist die Basis für leidenschaftliche Gefühle und macht die Paarbeziehung erst zu einer Liebesbeziehung. Ohne Sexualität ist die Beziehung eine freundschaftliche oder eine Art Eltern-Kind-Beziehung (vgl. Jellouschek, 1997, S. 102).

Die Sexualität beruht auf einem genetischen Programm des Menschen, welches im besten Fall zu einem gegenseitig erfüllten Sexualleben führt.

Da das Bindungs- dem Sexuelsystem vorausgeht und es maßgeblich beeinflusst, haben die gesamten Lebenserfahrungen eines Menschen Einfluss auf das Sexuelsystem (vgl. Shaver & Mikulincer 2006, S. 50 f.).

Sexualität ist die deutlichste Ausdrucksform des Mann-Seins und Frau-Seins und der schöpferischen Begegnung zwischen Mann und Frau. Sie kann aber auch als Ausdruck für viele andere Gefühle und Bedürfnisse dienen, die mit reifem Mann- und Frau-Sein sowie mit Kreativität und Produktivität sehr wenig zu tun haben. (Jellouschek, 2005, S. 74 f.)

Wenn sich z. B. jemand nach einer Trennung sofort in die nächste Liebesbeziehung stürzt, kann auch das Bedürfnis nach Schutz, Geborgenheit und Bindung im Vordergrund stehen. Der Wunsch nach Leidenschaft und Sexualität zielt dann möglicherweise darauf ab Bindungsdefizite nicht zu spüren. Das unbewusste symbiotische Bedürfnis nach Verschmelzung (ähnlich dem eines Kleinkindes) führt dann zu eher leidvollen Erfahrungen in Leidenschaft und Sexualität. Im Kapitel: „Was Sex alles sein kann“ beschreibt Jellouschek (2005, S. 73 ff.) dies anhand des Märchens „Froschkönig“.

Manche haben die Tendenz, Sexualität auf einen naturgegebenen Trieb zu reduzieren. Das drückt sich z. B. in der Frage aus: „Hast du Lust auf Sex?“, statt: „Begehrt du mich?“. Hier wird die Begegnung als Mann und Frau vermieden. Diese Frage ernsthaft zu stellen macht es erst möglich, sich dem Thema Leidenschaft bewusst zu widmen: *„Nur das Begehren beim Sex kann das Gefühl des Abenteuers und der Leidenschaft lebendig halten“* (Schnarch, 2006, S. 159).

Sexuelles Begehren nach Schnarch (2006, S. 159 f.) ...

- ... drückt sich durch gegenseitige Anziehung aus wie z. B. durch die Wahrnehmung „einen Draht zueinander“ zu haben.
- ... ist Ausdruck unserer Sehnsucht nach Paarbindung.
- ... ist über das Medium Sexualität Ausdruck komplexer Signale und Botschaften, die z. B. beim One-Night-Stand andere sind als beim Sex in einer festen Beziehung.

- ☒ ... umfasst unsere Fähigkeit zur tiefen inneren Beteiligung bei sexuellen Begegnungen. Die Fähigkeit zur Leidenschaft ist mit dem sexuellen Begehren untrennbar verwoben und drückt sich durch Lust, sexuelle Aggression, Sinnlichkeit, Feuer und Begeisterung aus.
- ☒ ... wird durch Erotik genährt. Erotische Vorlieben entstehen durch unsere Lebenserfahrungen von Kindheit an.
- ☒ ... hängt von unseren kulturellen Gegebenheiten ab. Was als sexuelles Signal gesehen wird oder nicht, ist zwischen Okzident und Orient sehr verschieden.

Diese sechs Aspekte zeigen auf, dass sexuelles Begehren immer kontextabhängig ist. Individuelle, gesellschaftliche, kulturelle, zeitliche Einflüsse und auch die spezifischen Dynamiken eines Paares spielen eine Rolle. *„Die Sexualität in der Paarbeziehung bildet ein System, das mehr ist als die Summe seiner Teile“* (Schnarch, 2006, S. 167). Sie kann uns Höhenflüge verschaffen, ist jedoch andererseits durch den komplexen Charakter sehr störanfällig.

Die Konzentration auf die sexuelle Lust in unserer heutigen, konsumorientierten Welt bringt neben der Freiheit den Druck mit sich, funktionieren zu müssen. Paare müssen die Fähigkeit zur Hingabe entwickeln und das Streben nach Lust loslassen. Es ist wichtig, eine umfassende sexuelle Beziehung anzustreben, die wachsen und reifen darf; die körperlich, sinnlich und sexuell sein darf, aber nicht sein muss (vgl. Jellouschek, 1992, S. 99 ff.).

Fernöstliche spirituelle Ansätze versuchen diesen Weg etwa durch Tantra zu vermitteln. Der Begriff wird bei uns allerdings oft auf ein irreführendes, sensationelles Stereotyp reduziert. Dann wird Tantra als Gruppensex mit komplizierten Sexstellungen missverstanden. Meiner Erfahrung nach steht der tantrische Weg für spirituelle Selbsterfahrung. Ziel ist Selbsterkenntnis unter Miteinbeziehung der Sexualität. Die Vorgehensweise unterscheidet sich je nach Richtung der tantrischen Tradition. Manche legen den Fokus auf verschiedene Meditationsformen, andere mehr auf sinnlich-erotische Rituale. Tantrische

Rituale zielen darauf ab, das Geben und Nehmen respektvoll, fürsorglich, sinnlich, lust-, kraft- oder auch humorvoll gestalten zu lernen. Manche Rituale sind dem von Hofer (2013) vorgestellten Hamburger Modell ähnlich.

In jüngerer Vergangenheit werden Tantra-Seminare für Singles und Paare angeboten. Das Paar-Tantra ermöglicht einen gemeinsamen Selbsterfahrungsraum. Um erste Eindrücke zu gewinnen, eignet sich z. B. das Buch: „Tantra, das Liebes- und Beziehungstraining für Singles und Paare“ von Leila Bust und Bjorn Thorsten Leimbach. Dieses Buch zielt darauf ab, *„erste Anleitungen, um ein neues, befreites und liebevolles Verständnis von dir selbst, deiner Sexualität, deiner Partnerschaft und dem Leben gegenüber zu entwickeln“* (Bust & Leimbach, 2010, S. 11).

4.2.2 Intimität – die Emotion der Liebe?

Nun sollen verschiedene Autoren der psychologisch-psychotherapeutischen Richtung zum Thema Intimität / Vertrautheit zu Wort kommen. Das Liebesdreieck nach Sternberg bleibt weiterhin handlungsleitend. Mit Intimität sind alle drei Systeme der Trilogie der Liebe verbunden: Sexual-, Fürsorge- und Bindungssystem. Abb. 4 auf S. 47.

Intimität geht u. a. mit der Fähigkeit einher, sich auf das Wagnis einzulassen, gemeinsam erlebte Gefühle zuzulassen, eine intime und wahrhafte Kommunikation anzustreben und einen respektvollen und fürsorglichen Umgang zu pflegen. Sie zeigt sich durch Reagibilität (Fähigkeit zur angemessenen Reaktion) und Selbstoffenbarung. Die Fähigkeit zur Reagibilität löst bei Paaren Gefühle von Verstanden-, Geschätzt- und Behütet-Sein aus (vgl. Maisel & Gable 2009, S. 458).

Die Selbstoffenbarung ist Teil einer tiefen freundschaftlichen Beziehung, und die Qualität der Freundschaft ist für die Zufriedenheit in Liebe, Leidenschaft und Sexualität maßgeblich (vgl. Gottmann 2008, S. 28).

Zur Pflege der freundschaftlichen Beziehung bietet sich das Zwiegespräch von Moeller (1992) an. Diese Technik funktioniert meiner Erfahrung nach ausgezeichnet, um eine langfristige Beziehung lebendig zu halten und immer wieder neue Facetten der Partnerin oder des Partners zu entdecken. Im Zwiegespräch sind die Beziehungspartnerinnen oder -partner gefordert, bei sich zu bleiben und zu offenbaren, wie sie sich selbst gerade erleben und fühlen (vgl. Moeller, 1992, S. 15).

Ich empfehle wöchentlich regelmäßige Termine von 80 Minuten, in der sich das Paar ungestört Zeit nimmt und sich in einer entspannten Atmosphäre gegenüber sitzt. Der Blickkontakt ist für die gegenseitige Wahrnehmung wesentlich. Es hat sich bewährt, die Redezeit auf jeweils 30 Minuten aufzuteilen und 20 Minuten für den gemeinsamen Austausch zu reservieren. So kommt die weniger eloquente Person auf die gleiche Redezeit. Die Aufteilung der Redezeit ermöglicht vor allem die Konzentration auf die Sprechenden, ohne damit beschäftigt zu sein Gegenargumente zu finden. So entsteht eine Qualität gegenseitiger Wahrnehmung, eine Empathie, die im Alltag kaum erreichbar ist. Das Geschenk der Aufmerksamkeit fördert intime, liebevolle Gefühle die sich auch auf die Sexualität positiv auswirken können.

Sexualsystem

Einige zum Thema Leidenschaft bereits erwähnte Punkte fördern im Speziellen die Intimität. Dazu zählt die tiefe innere Beteiligung bei sexuellen Begegnungen. In der neueren Forschung zur Liebe wird die Wichtigkeit betont, über Liebe und Sexualität verbal und nonverbal kommunizieren zu können (vgl. Hendrick & Hendrick, 2009).

Moeller (1992, S. 14-25) bringt dies mit folgenden Sätzen zum Ausdruck:

Denn fast alle erotischen Störungen und Flauten entstehen, weil wir – oft ohne es gewahr zu werden – Probleme mit unserer Beziehung haben; weil wir zu wenig über unsere wirklichen Wünsche und Ängste sprechen; und weil sich Missverständnisse zwischen uns legen. Zwiegespräche sind ein seelisches Aphrodisiakum. ... [Sie] entstören und beleben die Beziehung. Manchmal so intensiv, dass wir sie körperlich fortsetzen wollen: indem wir Liebe machen.

Auf Grund einer Studie von Hendrick & Hendrick (2009, S. 451) kann weiters von einem engen positiven Zusammenhang zwischen Respekt und erotischer, altruistischer und freundschaftlicher Liebe ausgegangen werden. Respekt zeigt sich durch gegenseitige Aufmerksamkeit, Neugier, Dialog, gegenseitige Stärkung und einen respektvollen Umgang mit sich selbst. Aus meiner Praxiserfahrung hat ein respektloser und abwertender Umgang eine sehr zerstörerische Wirkung auf die Beziehung.

Fürsorgesystem

Eine Überlegung zur Liebesfähigkeit setzt beim Fürsorgesystem an: Liebesfähigkeit als Akt des Gebens. Der zur Liebe fähige Mensch hat „*seine Abhängigkeit, sein narzisstisches Allmachtsgefühl, den Wunsch, andere auszubeuten, oder den Wunsch zu horten überwunden*“ (Fromm, 1980, S. 36). Der zur Liebe fähige Mensch hat mehr Freude am Geben als am Nehmen. Er gibt nicht, um ein Opfer zu bringen, sondern um seine Lebendigkeit zu spüren. Er gibt etwas von seiner Freude, von seinem Interesse und Wissen, seinem Humor, seinem Verständnis oder seiner Traurigkeit.

Diese Form der Liebe sollte nicht mit der selbstlosen Liebe verwechselt werden. Hinter der selbstlosen, aufopfernden Liebe steckt oft ein selbstsüchtiges Verhalten. Das besitzgierige Interesse hinter der übertrieben besorgten Ehefrau soll ihre eigene innere Leere verbergen. Menschen, die nicht fähig sind zu lieben, können weder den anderen noch sich selbst lieben (vgl. Fromm, 1980, S. 73).

Eine auf das Geben ausgerichtete Liebe ist in unserer Zeit unmodern und anfänglich erachtete ich diese Form der Liebe – vor allem zwischen erwachsenen Menschen – als wenig gesundheitsfördernd. Sie gibt dem Individuum scheinbar keinen bis wenig Raum für eigene Wünsche und Bedürfnisse. Ich hatte aber ein Erlebnis mit einer Klientin, das mich Fromms Ansinnen verstehen ließ:

Frau Business hatte sich bis ins Detail ausgemalt, welches Aussehen, welche Eigenschaften, Hobbies usw. ihr zukünftiger Partner haben und wie er für sie da sein sollte. Aus dem Rollentausch mit dem visionierten Mann konnte sie weitreichende Erkenntnisse ziehen. Das erste Mal war sie mit den Erwartungen des von ihr visionierten Mannes konfrontiert. Sie hatte sich noch nie damit beschäftigt, was sie dem zukünftigen Partner geben könnte. Er sollte für ihre Probleme und Anliegen ein offenes Ohr haben, sie bei ihren Projekten unterstützen und fähig sein über Gefühle zu reden. Als sie nun mit ähnlichen Erwartungen an sich selbst konfrontiert wurde, zeigten sich bei ihr physiologische Reaktionen wie Erröten und ein nervöser Gesichtsausdruck. Sie erlebte im Rollentausch, wie sehr diese Erwartungen bei ihr Angst auslösten. Ihr wurde bewusst, wie wichtig die Entwicklung der Fähigkeit zu geben (im Sinne Fromms) für das Gelingen einer Beziehung ist.

Psychosoziale Fähigkeiten sind für das Gelingen einer Beziehung unerlässlich. Menschen mit einer hohen Motivation im pro-sozialen Verhalten tendieren dazu, im Alltag mehr positive Gefühle zu erleben als andere. Die so erzeugte emotionale positive Grundhaltung führt wiederum zu qualitativvolleren sozialen Interaktionen mit Gefühlen von z. B. Innigkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe. Gemeinsam erlebte Freude und Begeisterung können zu einer langen sozialen Verbundenheit führen. Negative Emotionen führen dagegen öfter zu Irritationen und Konflikten (vgl. Maisel & Gable, 2009, S. 458).

Bindungssystem

Die Entwicklung der Fähigkeit, Vertrautheit in Beziehungen herstellen zu können, beginnt bereits im ersten Lebensjahr, wenn nicht schon vor der Geburt. Besonders die Fähigkeit, positive Ereignisse mit anderen zu teilen, fördert Vertrautheit und das Gefühl von Nähe. Das Risiko von Selbstwertverlust, wie es bei der Offenbarung von negativen Ereignissen passieren kann, fällt dadurch weg. Der Benefit dieser Fähigkeit ist am größten, wenn zuhörende Personen aktiv, konstruktiv und enthusiastisch reagieren. Solche positive Bindungserfahrungen unterstützen wiederum die Selbst-Expansion, sich in neuartige, freudige, amüsante und lustige Aktivitäten zu begeben, die mit einer physiologischen Erregung verbunden sein können (vgl. *ibid.*)

Obwohl Riemann (2010) sich in seinem Buch „Die Fähigkeit zu lieben“ nicht mit der Bindungstheorie beschäftigt, kommt er zu ähnlichen Erkenntnissen. Für die

lange Periode der Abhängigkeit eines Säuglings von seiner Bezugsperson bedarf es eines funktionierendes Bindungssystems. Zugleich ermöglicht diese Zeitspanne, in der die erste Bezugsperson aktiv für den Säugling da ist, erst die Entwicklung von Zuneigung und Liebe:

Die verlässliche Wiederkehr dieser zentralen Partnerfigur über lange Zeiten sowie ihre wohlwollende und zärtliche Zuneigung ermöglichen dem Kinde weitere seelisch-gefühlsmäßige Entwicklungen die von größter Bedeutung sind. Auf solcher Basis kann es Vertrauen, Dankbarkeit, Zärtlichkeit und den Wunsch nach Nähe zulassen, ohne Angst, sich dadurch auszuliefern oder missbraucht zu werden; auf solcher Basis entsteht seine eigene Zuneigung und Liebesfähigkeit. (Riemann, 2010, S. 88)

Der Zusammenhang zwischen der Liebesfähigkeit und dem Bindungssystem wird durch die vorangegangene und die nachfolgende Beschreibung bestätigt.

Cindy Hazan und Phillip Shaver ... erkannten, dass Bowlby und Ainsworth in Wirklichkeit nicht nur das Bindungsverhalten erforscht hatten, sondern die Emotion der Liebe – und dies nicht nur bei Kleinkindern, sondern von der Wiege bis zur Bahre. (Seligman, 2011, S. 306)

4.2.3 Verbindlichkeit – willentliche Entscheidung?

Wieder werden relevante Autoren der psychotherapeutisch-psychologischen Literatur im Zusammenhang mit der Verbindlichkeit im Liebesdreieck nach Sternberg und dem Fürsorge- und Bindungssystem zitiert; wieder bildet Abb. 4 auf S. 47 die zugrunde liegende Struktur.

Verbindlichkeit steht für die bewusste Entscheidung jemanden zu lieben. Ohne die Sicherheit, dass das Gegenüber nicht bei der ersten Irritation das partnerschaftliche Schiff verlässt, ist Vertrauen schwer möglich. Dies drückt sich am klarsten durch eine Heirat aus. Während viele Ehen in die Brüche gehen und Menschen sich oft nur oberflächlich auf eine Beziehung einzulassen vermögen, mag dieser Anspruch altmodisch erscheinen.

In der neo-romantischen Liebesauffassung ist Liebe nicht willentlich beeinflussbar. Die Liebe braucht ungestörten Raum um zu wachsen und zu reifen. Es darf nicht eingegriffen werden, es muss sich alles von selbst ergeben. Die Folge dieser Haltung ist, dass sich Beziehungen zufällig entwickeln und im

Zustand der Vorläufigkeit ohne Zukunftspläne verharren. Die Selbsttäuschung schlägt hier zu, denn wenn keine bewusste Wahl getroffen wird, entscheidet das Leben. Da wir Menschen auch bewusste Wesen sind, wird etwas erst zur Realität, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden. *„Erst wenn ich eine bewusste, willentliche, ausdrückliche Entscheidung für ihn [meinen Partner] gefällt habe, erst dann wird meine Zuneigung auch Hingabe“* (Jellouschek, 1992, S. 121).

Das engagierte „Ja“ zu einer Beziehung oder bei der Eheschließung entspricht der Unbedingtheit der Liebe. Die bewusste Entscheidung zueinander zu stehen „bis der Tod uns scheidet“ mit dem Wissen, dass es auch anders kommen kann, wird in der Rollentheorie nach Schacht (2003, 2009) die spielerische Fähigkeit des „als ob“ genannt.

Wie stärkt nun das Fürsorge- und Bindungssystem die hier skizzierte Auffassung von Verbindlichkeit? Das gute Funktionieren beider Systeme trägt dazu bei, dass Intimität möglich wird, und dies stärkt wiederum die Entscheidung, sich auf die Beziehung einzulassen. Die bewusste Entscheidung jemanden zu lieben, ist nicht unmittelbar auf ein gut funktionierendes Bindungs- oder Fürsorgesystem angewiesen, wird jedoch positiv davon beeinflusst.

Fürsorgesystem

Der von Fromm (1997) skizzierte altruistische Charakter der Liebe stärkt das Fürsorgesystem. Gefühle von Verbundenheit und Liebe entstehen nicht nur bei Hilfesuchenden, sondern auch bei Fürsorgenden. Fürsorgende werden durch die positiven Interaktionen motiviert, sich zugewandter, verantwortlicher und verbindlicher zu zeigen. Sie zeigen dies dadurch, dass sie verfügbar, greifbar, zugänglich, anwesend und ansprechbar sind, also „save haven“ und „secure base for exploration“ für Hilfesuchende sind (vgl. Kapitel 3.2.2).

Bindungssystem

Die Fähigkeit zur Liebe hat einen Anfang und eine Entwicklung. Durch das verlässliche Dasein der zentralen Partnerfigur kann sich eine Bindung entfalten, welche die Verbindlichkeit stärkt (vgl. Kapitel 4.1, 4.2.2).

Das dem Menschen immanente Bedürfnis sich zu binden ist dabei behilflich. Neuere Forschungen in der Neurobiologie bestätigen Shaver und Mikulincer (2006) in ihren Annahmen. Die Masterthese von Wolfgang Hofer (2013) beschäftigt sich u. a. mit der Rolle des Hormons Oxytocin in Bindungsprozessen.

Ohne die bewusste Entscheidung zur Verbindlichkeit mit Hilfe des kognitiven Verstandes, verbunden mit einer körperlichen Wahrnehmung und tiefen Emotionen, wird eine Beziehung kaum Bestand haben. Im Zusammenspiel von Bauch, Herz und Hirn zeigt sich letztendlich der Grad der Liebesfähigkeit.

5 Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz

In diesem Kapitel beschäftige ich mich mit den Voraussetzungen und Bedingungen, welche die Liebesfähigkeit ermöglichen. Der Schwerpunkt liegt nun auf der psychodramatischen Annäherung an die Liebesfähigkeit auf Basis der zuvor dargestellten Ansätze.

Außer bei den Vorannahmen dient das Diagramm der Liebesfähigkeit (Abb. 4) als roter Faden. Das Liebesdreieck (Kapitel 3.1), die Trilogie der Liebe (Kapitel 3.2) und der psychodramatische Zugang zur Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz werden unter diesem strukturellen Gesichtspunkt beleuchtet.

Vorannahme

Liebesfähig ist, wer sich auf eine Ich-Du-Begegnung einzulassen wagt, sich „mit ... ganzem Wesen“ (Moreno 1993, S. 56) voll mit ‚allen Kräften und Schwächen‘ in den Prozess des Gebens und Nehmens“ (Schacht, 2009, S. 97) einbringt.

Wie kann die beschriebene punktuelle Ich-Du-Begegnung mit dem langfristigen Prozess einer Liebesbeziehung verbunden werden?

Nur wer in der Lage ist, sich im Verlauf der Partnerschaft immer wieder der Unvorhersehbarkeit zwischenmenschlicher Begegnung zu stellen, bringt die Voraussetzungen mit, den stetigen Prozess der gemeinsamen Gestaltung von Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit spontan und kreativ mitzugestalten.

Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit im Rahmen einer Partnerschaft sind als Ausdruck von gemeinsamen Rollenkonfigurationen zu verstehen, die das Paar kontinuierlich neu gestalten muss. In diesem kontinuierlichen Zyklus der Spontaneität und Kreativität hat dann die Ich-Du-Begegnung ihren Platz als status nascendi, auf den sich einzulassen die beiden immer wieder neu wagen müssen.

Für die Liebesfähigkeit werden komplexe Handlungskompetenzen gebraucht, die es ermöglichen, sich auf den Prozess der Spontaneität-Kreativität von Erwärmung – status nascendi (Ich-Du-Begegnung) – kreativer Phase und Konserve einzulassen (vgl. Schacht, 2009, S. 65 ff.)

Die vorangegangenen Überlegungen zur Liebesfähigkeit können in der folgenden Definition zusammengefasst werden:

Die „Liebesfähigkeit“ ist die Fähigkeit, sich „in einen spontan-kreativen Prozess“ einzulassen, in dem zwei Menschen gemeinsam eine von Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit geprägte Beziehung gestalten.

Die so verstandene „*Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz*“ eröffnet in Verbindung mit den Liebestheorien einen schier unendlichen Facettenreichtum. Ich stelle die mir wichtig erscheinenden Aspekte in den Mittelpunkt und versuche so eine praxistaugliche Annäherung an die Förderung der Liebesfähigkeit zu ermöglichen.

Als Annäherung zur Liebesfähigkeit – aus psychodramatischer Sicht – geht es in diesem Kapitel vorerst um die Vermittlung eines Grundverständnisses der Ich-Du-Begegnung. Anschließend rückt die für die Liebesfähigkeit so wichtige Entwicklung des Selbst und des Anderen in den Mittelpunkt. Nicht zuletzt liegt der Fokus der Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz auf der Verbindung mit dem Liebesdreieck und der Trilogie der Liebe. Falls nicht andere Autoren angeführt sind, beziehen sich Aussagen zur psychodramatischen Theorie in dieser Arbeit auf die Werke von Schacht (2003, 2009).

5.1 Ich-Du-Begegnung

Grundlage für die Abhandlung der Ich-Du-Begegnung ist der Text von Schacht (vgl. 2003, S. 318-340; 2009, S. 75 ff.)

Wie beim Versuch, Liebe zu definieren, begeben sich mit dem Versuch, die Ich-Du-Begegnung zu erklären, auf dünnes Eis. In Anlehnung an Böckenhoff, 1970, S. 366, S. 378, bemerkt Schacht (2003, S. 318), dass die Ich-Du-Begegnung nicht genau definiert werden kann, da die Wissenschaft sie in ihrer ganzen Realität nicht zu erfassen vermag. Zusammenfassend sind vor allem folgende Aspekte wichtig:

- Selbstvertrauen einhergehend mit einer internen Kontrollüberzeugung und eigener Urheberschaft

- Vertrauen in andere durch Bindungssicherheit

☒ Klare Rückmeldung zum Tun von anderen

☒ Äußere Umstände und Situationen

Spürbar ist die Ich-Du-Begegnung durch das völlige Aufgehen im aktuellen Handeln. Begegnung kann nicht nur zwischen Menschen stattfinden. So wie die Liebe sich nicht auf Menschen beschränkt, ist auch Begegnung mit Tieren, Pflanzen, Steinen und dergleichen möglich.

In dieser Arbeit konzentriere ich mich jedoch auf die gegenseitige Ich-Du-Begegnung zwischen zwei Menschen. Sie kommt eher selten willentlich zustande, sondern wird vielleicht dadurch ausgelöst, dass einer der Beteiligten durch eine bewusste Wahl eine neue Situation schafft.

Auch eine Liebeserklärung oder ein Heiratsantrag können zur Initialzündung für eine Ich-Du-Begegnung werden, wenn damit beide Partner neues Terrain betreten. Auch wenn in diesen Fällen die zuerst Agierende eine bewusste Wahl trifft, bedeutet dies für den Partner, den Sprung in eine Spontanitätsslage wagen zu müssen. (Schacht, 2009, S. 79)

Im nachfolgend skizzierten Begegnungsbegriff von Moreno sind implizitierte geschlechtsspezifische Komponenten mit zwei Polen feststellbar: auf der einen Seite Kampf, auf der anderen die sexuelle Vereinigung von Frau und Mann (vgl. Wagner, 2010, S. 340):

[Begegnung] bedeutet Zusammentreffen, Berührung von Körpern, gegenseitige Konfrontation, sich gegenüberzustehen, zu kämpfen und zu streiten, zu sehen und zu erkennen, sich zu berühren und aufeinander einzugehen, zu teilen und zu lieben, miteinander auf ursprüngliche, intuitive Art und Weise zu kommunizieren, durch Sprache oder Geste, Kuss und Umarmung, Einswerden – una cum uno. Es ist ein Treffen auf dem intensivst möglichen Kommunikationsniveau. Sie ist eine Ich-zu-Ich Beziehung, nicht ein Ich-zu-Du Verhältnis – jedes Du ist ein Ich; ein Du existiert nicht außer in jedem Ich. (Moreno, 2012, S. 192 f.).

In der Sexualität spielt Macht, Ohnmacht, Kontrolle und Hingabe eine nicht zu verleugnende Rolle. „Jemandem begegnen heißt also auch, ihn/sie zum Teil der eigenen Realität zu machen und damit in letzter Konsequenz, ihn/sie zu unterwerfen“ (Hutter, 2010, S. 220).

Das bei den Vorannahmen zur Liebesfähigkeit benutzte Zitat geht von einem Begegnungsbegriff aus, bei dem der Fokus auf Geben und Nehmen liegt: *„sie bringen sich voll und ganz – mit allen Kräften und Schwächen – in den Prozess des Gebens und Nehmens ein“* (Schacht, 2003, S. 329 f.).

Das Geben und Nehmen in Liebesbeziehungen kann sich facettenreich oder -arm gestalten, je nachdem, wie harmonisch alle Handlungsebenen zusammenwirken. In Anlehnung an Blöckenhoff argumentiert Schacht, dass der Blickkontakt die Essenz für die gegenseitige Ich-Du-Begegnung darstellt. Der Blickkontakt kann als Inbegriff für Gegenseitigkeit gesehen werden, da sich nicht mehr als zwei Menschen zur selben Zeit in die Augen sehen können.

„Das Auge ist in ein und demselben Akt Blicksender und Blickempfänger. Man wird sichtbar im sehendem Auge“ (Blöckenhoff, 1970, S. 272 zit nach Schacht 2003, S. 330).

Die ersten Erfahrungen mit Blickkontakt können entscheidend dafür sein, ob ein Erwachsener seine Bedürfnisse nach Kontakt stillen kann. Ein gelingender oder misslingender Blickkontakt als Säugling mit der primären Bezugsperson wird verinnerlicht und wenn sich diese Erfahrung dauerhaft etabliert, kann sie ein Leben lang wirken. Als innere Repräsentation verhindert sie die Erfüllung von Kontaktbedürfnissen. Solchen Menschen ist zwar das Bedürfnis nach Kontakt bewusst, aber irgendetwas steht im Weg.

Frau Sehnsucht habe ich bereits im Kapitel 3.1.4 erwähnt. Sie hatte große Sehnsucht nach Kontakten und wünschte sich nichts sehnlicher als eine Liebesbeziehung. Ihr war dieses Bedürfnis leidvoll bewusst, aber unerklärlicher Weise hatten ihre Bemühungen keinen Erfolg.

Leider war mir zum damaligen Zeitpunkt, als Frau Sehnsucht bei mir in Psychotherapie war, die zentrale Bedeutung des Blickkontakts noch nicht bewusst. Möglicherweise hätte dieses Wissen die Begegnungsfähigkeit zwischen der Patientin und mir stärken und den Therapieverlauf positiv beeinflussen können. Sie vermied jegliche Selbstoffenbarung, indem sie bei Kontakten den Fokus auf das Gegenüber legte und es willkommen hieß, wenn sie von anderen gebraucht wurde. Mehrmals drückte sie während des psychotherapeutischen Prozesses aus, dass es sie sehr anstrengte über sich zu sprechen und soviel Aufmerksamkeit zu bekommen. Den auf sie gerichteten wohlwollenden Blick empfand sie als äußerst unangenehm.

Auch für den Sexualtherapeuten Schnarch (2006) ist der Blickkontakt ein zentraler Aspekt seiner therapeutischen Arbeit bei sexuellen Problemen. Kapitelüberschriften wie „Liebe und Vorspiel sind nur blind, wenn Sie das unbedingt wollen“ oder „Orgasmus mit offenen Augen ...“ zeugen davon.

Es gibt zwei Arten von Begegnung, deren Grenzen unscharf sind und die Schacht (2003, S. 320) unter dem Begriff Spontaneitätsslage zusammenfasst. Im Buch: „Das Ziel ist im Weg“ verwendet er dafür den Begriff „status nascendi“ und unterscheidet zusätzlich zwischen einem status nascendi aufgrund einer bewussten oder einer unbewussten Wahl. Nur bei der unbewussten Wahl spricht er in Anlehnung an Moreno von einer Spontaneitätsslage (vgl. Schacht, 2009, S. 75-78).

Der status nascendi zeigt sich durch Augenblicke neuer kreativer Wege der Problemlösung und wird oft durch eine Krise ausgelöst. In diesem Zustand kommen auch Flow-Erlebnisse vor, welche nicht durch äußere Anzeichen erkennbar sind. Ein Flow-Erlebnis geht mit dem Gefühl einher, im Fluss und in Harmonie zu sein, die „Erfahrung von Einheit von Subjekt und Objekt, aller Objekte sowie allen Schichten eines Menschen“ (Böckenhoff 1970, S. 248, zit. nach Schacht, 2003, S. 318) hebt die Begrenzungen der einzelnen Rollenebenen auf.

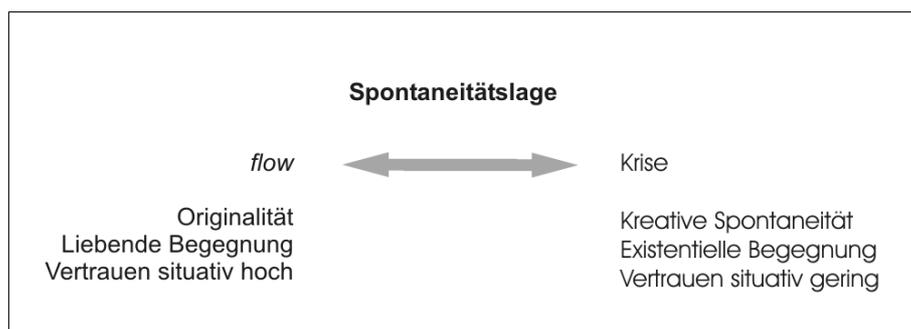


Abb. 5 Spontaneitätsslage zwischen low und Krise (Schacht, 2003, S. 320)

Abb. 5 stellt dar, wie sich eine Spontaneitätsslage bzw. ein status nascendi zwischen Flow und Krise hin und her bewegen. Ob eine neue Situation zu einem Flow-Erlebnis oder zu einer Krise wird, hängt ab von ...

- ☒ ... äußeren Umständen und Situationen (von der Lage).
- ☒ ... Vertrauen oder Misstrauen in sich selbst.
- ☒ ... der Bindungsrepräsentation - zeigt sich durch Misstrauen oder Vertrauen in andere Menschen.
- ☒ ... der Art von Rückmeldung von anderen zum eigenen Tun.

So ist es möglich, dass ein vertrauender Mensch selbst eine tiefgreifende Veränderung der eigenen Person als *flow* erlebt, während ein verängstigter Mensch u. U. auch eine weniger radikale Spontaneitätsslage als tief verunsichernde Krise wahrnimmt. (Schacht, 2003, S. 320)

Die Liebestheorien der vorangegangenen Kapitel belegen ebenfalls, dass sichere Bindungsrepräsentationen mit Selbstvertrauen und Vertrauen in andere einhergehen. Bartholomew, 1997, geht davon aus, dass Menschen mit einer sicheren Bindung ein positives Bild von sich selbst und anderen haben (vgl. Kapitel 3.2.1.1). Zudem schöpfen Menschen mit einer sicheren Bindung aus der schon oft erlebten Erfahrung von klaren Rückmeldungen zum eigenen Tun.

5.1.1 Das Selbst und der Andere aus rollenentwicklungstheoretischer Sicht

Die vorangegangenen Überlegungen und die Erkenntnisse der Bindungstheorie legen nahe, die rollentheoretische Entwicklung aus Perspektive des Selbst und des Anderen zu beschreiben. Zum besseren Verständnis vorweg eine kurze Erklärung der Grundpfeiler der Persönlichkeitsentwicklung aus Sicht des Psychodramas.

„Die Beziehung wird gemeinsam gestaltet durch Rollenhandeln und durch gemeinsames Aushandeln von Rollenerwartungen“ (persönliche Aussage von Schacht, 19. 01. 2013). An anderer Stelle zitiert er Moreno, welcher Rollenhandeln als interpersonelle Erfahrung sieht, welche nur aktualisiert wird, wenn zwei oder mehr Individuen zusammen kommen (vgl. Schacht, 2003, S. 13). Spontan-kreatives Rollenhandeln auf verschiedenen Rollenebenen ist

für eine gelingende Ich-Du-Begegnung von zentraler Bedeutung (vgl. Schacht, 2003, 2009).

Die Entwicklung der spontan-kreativen Handlungskompetenzen kann als Torte mit Sektoren (Tortenstücken) und Schichten dargestellt werden. Sie umfassen die strukturelle Entwicklung eines Menschen von Geburt bis zum Erwachsenenalter. Welche Kompetenzen sich gut entwickeln, hängt stark von den Erfahrungen ab, die Menschen vom Säuglingsalter an machen. Neben äußeren Faktoren haben soziale Interaktionen, beginnend mit der primären Bezugsperson wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung. Schacht (2009, S. 22 ff.) unterteilt die menschliche Entwicklung in drei Rollenebenen:

- psychosomatische (von Geburt bis 15. – 18. Monat)
Mimik, Gestik physiologische Prozesse und Handeln *in the act* stehen im Vordergrund.
- psychodramatische (vom 15. – 18. Monat bis zum 4. – 6. Lebensjahr)
Sprache gewinnt an Bedeutung, sie ist fantasiegeleitet und steht in enger Verbindung mit den körperlichen Empfindungen der psychosomatischen Ebene. Ein Rollenwechsel ist im Spiel bereits möglich.
- soziodramatische (vom 4. – 6. Lebensjahr bis ins Erwachsenenalter).

Zur Unterscheidung und ausführlichen Erklärung von Rollenwechsel und Rollentausch verweise ich auf den Diskurs von Pruckner und Schacht (2003, S. 7 ff.).

Die soziodramatische Ebene besteht zudem aus *Vier Niveaus*:

- Niveau 1: differenzierte, subjektive Perspektivenübernahme
(zwischen 4. – 9. Lebensjahr)
- Niveau 2: Selbstreflexive, reziproke Perspektivenübernahme
(zwischen 7. – 11. Lebensjahr)

- Niveau 3: Dritte-Person- und gegenseitige Perspektivenübernahme (zwischen 10. – 12. Lebensjahr)
- Niveau 4: Tiefenpsychologische und gesellschaftlich-symbolische Perspektivenübernahme (zwischen 12. Lebensjahr und frühem Erwachsenenalter)

Je nach Tätigkeit können unterschiedliche Rollenebenen und Niveaus im Vordergrund stehen. Bei körperlichem Erleben stehen z. B. die psychosomatischen und -dramatischen Ebenen im Vordergrund.

Neben den Schichten ist die Torte in drei große Teilbereiche untergliedert, die wieder in Tortenstücke unterteilt sind. Jedes Tortenstück stellt eine Kompetenz dar, die für spontanes und kreatives Handeln wichtig ist. Die drei großen Teilbereiche sind (vgl. Schacht, 2009, S. 188-196):

- Die *autotelische Beziehung zum Selbst* mit den Tortenstücken Selbstverantwortung, -reflexion, -bild und -konzept, Körpererleben und Identität.
- Die *Rolleninteraktionen* mit dem inneren Rollenwechsel, Wahrnehmung des Anderen, Fähigkeit zur Bindung und Trennung, moralische Verantwortung, Kommunikation als *role giver* und innerer Rollentausch – Sharing.
- Die *Handlungs- und Selbstregulation* mit Emotions-, Selbstwert-, Motivationsregulation und Lagekonstruktion.

Aus rollentheoretischer Sicht werden Bindungserfahrungen im *inneren soziokulturellen Atom* gespeichert und bei jeder Begegnung aktiviert. Sie haben maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der Rollenebenen und Niveaus sowie auf die unterschiedlichen Kompetenzen bzw. Tortenstücke im obigen Modell. Das innere soziokulturelle Atom besteht einerseits aus dem sozialen Atom und andererseits aus dem kulturellen Atom.

Das *soziale Atom* umfasst den Kern aller bedeutungsvollen Beziehungen eines Menschen, mit dem in diesen Beziehungen verfügbaren Rollenrepertoire. In Morenos Theorie existiert Bindung als solche nicht. Das soziale Atom kommt dem Phänomen der Bindung über die dargestellte telische Anziehung und Abstoßung am nächsten (vgl. Hofer, 2013, S. 36). Das verfügbare Rollenrepertoire kann über den Bindungsstil Aufschluss geben. Je vielfältiger und flexibler das Rollenrepertoire ist, desto eher ist von einer sicheren Bindung auszugehen.

Das *kulturelle Atom* bildet die inneren Repräsentationen von Rollenkonfigurationen der bedeutungsvollen realen Beziehungen ab. Die inneren Repräsentationen von Rollenkonfigurationen sind komplexe Gebilde, die das subjektive Erleben von Beziehungsinteraktionen mit bedeutungsvollen Bezugspersonen und das Selbst abspeichern. Laut Schacht (2009, S. 67) sind Rollenkonfigurationen durch drei Merkmale charakterisiert:

1. Die Rollenerwartungen bzw. die zwischenmenschlichen Ziele der Beteiligten.
2. Deren Erleben und Handeln als role giver und role receiver.
3. Die Geschichte (Narration) des Aushandelns der Rollenerwartungen sowie der daraus resultierenden Interaktion.

Wichtige Grundlagen für die *Selbst- und Handlungsregulation* werden in den ersten 18 Monaten gelegt, in der Zeit der psychosomatischen Phase. Vom Selbst-als-Subjekt (englisches "I") kann nach William James ab dem 7. – 8. Monat gesprochen werden. Es entwickelt sich aus anfänglich erlebtem Selbstempfinden und organisiert von Moment zu Moment die Qualität des eigenen Wahrnehmens, Erlebens und Handelns (Schacht, 2003, 35f.).

Es drückt sich durch „*Ich sehe, ich fühle, ich handle*“ (Kern, 2008, S. 27) aus und steht für spontanes und willentliches Handeln.

Der *Wille* entwickelt sich auf kognitiver Ebene aus Erfahrungen von Urheberschaft und Selbstwirksamkeit. Positive Interaktionen mit Bezugspersonen können diese fördern. Sie zeigen sich durch das Vertrauen, eigene Interessen ausreichend deutlich vertreten zu können (interne Kontrollüberzeugung).

Eine interne Kontrollüberzeugung fördert z. B. die Fähigkeit als *role giver* eigene Interessen ausreichend deutlich zu vertreten. Umgekehrt werden Menschen mit externaler Kontrollüberzeugung eher dazu tendieren, sich als *role receiver* den Rollenerwartungen der Interaktionspartner anzupassen, ohne die eigenen Belange ausreichend einzubringen. (Schacht, 2003, S. 36)

Auf affektiver Ebene zeigt sich willentliches Handeln durch die Emotions- und Selbstwertregulation.

Das *Selbst-als-Objekt* entwickelt sich mit Beginn der psychodramatischen Rollenebene. Das Kind erkennt sich im Spiegel. Nun kann von Selbst-als-Objekt im Sinne des englischen „me“ gesprochen werden. Das Kind erlebt sich nun als Sehender oder Handelnder (vgl. Kern, 2008, S. 27).

Nach W. James besteht das Selbst-als-Objekt aus materiellen Eigenschaften, sozialen Merkmalen und psychischen Fähigkeiten. Aus psychodramatischer Perspektive repräsentiert das Selbst-als-Objekt alle inneren Repräsentationen der eigenen Person bzw. die autotelische Beziehung zum Selbst. Die *autotelische Beziehung* – als Teil des kulturellen Atoms – zeigt sich einerseits durch die emotionale Beziehung zum Selbst, u. a. durch Selbstwert, Gefühle wie Stolz oder Scham und Selbstverantwortung. Andererseits zeigt sie sich durch die Wahrnehmung des eigenen Selbst, z. B. über das Selbstkonzept und die Selbstempathie (vgl. Schacht, 2003, 35).

5.2 Liebesfähigkeit – Zusammenschau der Theorien und Erkenntnisse

Die Zusammenschau soll folgende Theorien und Erkenntnisse zu einem bündeln:

- Das Liebesdreieck nach Sternberg (2006)
- Die Trilogie der Liebe nach Shaver und Mikulincer (2006)
- Erkenntnisse aus der psychotherapeutisch-psychologischen Literatur
- Die spontan-kreativen Handlungskompetenzen nach Schacht (2003, 2009)

Die so gewonnenen Erkenntnisse sollen zu einem umfassenden Bild der Liebesfähigkeit beitragen und Grundlage für die Förderung der Liebesfähigkeit sein. Wieder bildet das in Abb. 4 auf S. 47 dargestellte Diagramm die handlungsleitende Struktur. Diese wird mit der Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz verknüpft und in Tab. 4 (Liebesfähigkeit – Zusammenschau) auf S. 70 dargestellt. Erkenntnisse der psychotherapeutisch-psychologischen Literatur fließen ohne ausdrückliche Erwähnung ein.

Für die Liebesfähigkeit als spontan-kreative Handlungskompetenz sind in Tab. 4 die mir wichtig erscheinenden, psychodramatischen Kompetenzen angeführt. Ich habe mich dabei an Tabellen von Schacht (2003, S. 272 ff.; 2009, S. 188-196) orientiert.

		Liebesdreieck nach Sternberg (2006)		
		Leidenschaft	Intimität	Verbindlichkeit
Trilogie der Liebe nach Shaver und Mikulincer (2006)		Sexualsystem		
			Fürsorgesystem	
			Bindungssystem	
Spontan-kreatives Handeln nach Schacht (2003, 2009)	Körpererleben	■		
	Selbstwertregulation	■	■	
	Motivationsregulation		■	
	Emotionsregulation	■	■	
	Lagekonstruktion	■		
	Telische Regulation	■		
	Sharing (innerer Rollentausch)		■	
	Selbstkonzept		■	
	Selbstreflexion		■	
	Selbstverantwortung		■	
	Empathie (innerer Rollenwechsel)		■	
	Moralische Verantwortung		■	■
	Hilfs-Ich-Kompetenz		■	
	Kommunikation als role giver		■	
	Committed compliance		■	
	Innere Repräsentationen von Anderen		■	
Fähigkeit zu Bindung u. Trennung			■	

Tab. 4 Liebesfähigkeit – Zusammenschau (vgl. Sternberg, 2006; Shaver & Mikulincer 2006; Schacht, 2003, S. 272 ff.; 2009, S. 188-196)

Die tragende Säule in Tab. 4 ist das Liebesdreieck mit den Komponenten Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit. Jedes System der Trilogie der Liebe ist in einer eigenen Farbe dargestellt und in die jeweils zutreffenden Säulen des Liebesdreiecks eingetragen. Das Sexualesystem stärkt Leidenschaft und Intimität. Sowohl das Fürsorgesystem als auch das Bindungssystem stärken Intimität und Verbindlichkeit. Die einzelnen spontan-kreativen Handlungskompetenzen sind farblich dem jeweiligen System der Trilogie der Liebe zugeordnet, welches durch sie gestärkt wird.

Tab. 4 soll aufzeigen, welche Handlungskompetenzen bei idealem Verlauf einer Liebesbeziehung vorrangig aktiviert werden. Ziel ist nicht eine vollständige Aufzählung der Kompetenzen, sondern eine Darstellung der vorrangig benötigten Handlungskompetenzen für spontan-kreatives Handeln in Liebesbeziehungen.

5.2.1 Leidenschaft – motivationale Begegnung

Hier steht die Leidenschaft des Liebesdreiecks von Sternberg im Mittelpunkt. Wie aus der Tab. 4 und Abb. 4 ersichtlich, wird die Leidenschaft vom Sexualesystem gestärkt. Die spontan-kreativen Handlungskompetenzen, die für die Leidenschaft wichtig sind, werden unter dem jeweiligem System der Trilogie der Liebe näher erläutert.

Für leidenschaftliche sexuelle Begegnungen treten neben den nachfolgend angeführten Handlungskompetenzen vor allem die Erlebnisqualitäten der psychosomatischen und -dramatischen Rollenebene in den Vordergrund (vgl. Schacht 2003, S. 300). Für eine gelingende Begegnung ist jedoch das Zusammenspiel mit den höheren Ebenen essentiell.

Der Vektor Leidenschaft des Liebesdreiecks von Sternberg steht für den Wunsch nach sexueller Vereinigung und der Sehnsucht nach *Einssein* (vgl. Kapitel 3.1.1). Die Ich-Du-Begegnung, wie sie Moreno postuliert, zielt genau auf diesen Gefühlszustand des *Einsseins* ab. Allerdings beinhaltet die Ich-Du-Begegnung auch den Aspekt des Kampfes und der Auseinandersetzung.

Sexuelle Begierde, eine starke Anziehungskraft und das Bedürfnis nach Beherrschung und Unterwerfung beinhalten möglicherweise den kämpferischen Aspekt der Begegnung und können die Erotik anheizen. In Liebesbeziehungen kann es jedoch auch zu negativen Auswirkungen der kämpferischen Seite kommen, vor allem wenn Paare ihre Machtkämpfe über Sexualität austragen und sich dabei verletzen.

Sexualsystem

Für eine gelingende leidenschaftliche Begegnung ist ein funktionierendes Sexualsystem förderlich. Selbstvertrauen in die eigene Attraktivität, einhergehend mit einem positiven *Körpererleben* sind dabei von Bedeutung. Das Körpererleben als Teil der *autotelischen Beziehung zum Selbst* ermöglicht Begegnung über den Körper. Besonders die Fähigkeit zur Freude über die gemeinsame Körperlichkeit, empathisches, körperliches Spüren sowie emotionale Berührung durch den Körper anderer, kommen hier zum Tragen (vgl. Kern, 2008, S. 35).

Wichtig für die Motivation zur sexuellen Begegnung ist der *Wille*. Moreno hat spontanes, kreatives Handeln als willentlich beschrieben (Schacht, 2003, S. 26). Wie ein Dirigent eines Orchesters koordiniert der Wille eine Vielzahl psychischer Einzelfunktionen.

Der willentlichen Handlung kommt bei der Sexualität insofern besondere Bedeutung zu, als sexuelle Begegnungen mit einem gewissen Kontrollverlust einhergehen. Nur eine ausreichend koordinierte Aktivierungs-, Aufmerksamkeits-, Motivations-, Selbstwert-, Emotionsregulation und Lagekonstruktion ermöglichen einem Menschen, in tiefe Hingabe zu gehen. Eine unzureichende Selbst- und Handlungsregulation kann zu eher leidvollen leidenschaftlichen Erfahrungen führen (vgl. Hintermeier 2012, S. 75).

Der Fokus liegt nun auf der *Selbstwert-, Motivations- und Emotionsregulation*, da sie bei der Anbahnung sexueller Begegnungen eine wichtige Rolle spielen.

Die *telische Regulation* und die *Lagekonstruktion* fließen in die Erläuterungen ein.

Ein stabiles *Selbstwertgefühl* ist hilfreich, weil es bei einer Kontaktabbahnung auch zu Zurückweisungen kommen kann. Ohne gleich gekränkt zu sein, können divergierende Rollenerwartungen bezüglich erotischer Kontaktwünsche akzeptiert werden. Sexuelle Wünsche können mit der Intensität und Hingabe der basalen Rollenebenen verfolgt werden. Die Integration aller drei Rollenebenen ermöglicht es mittels Rollendistanz eine spielerische Als-ob-Haltung einzunehmen: Obwohl man sich des Risikos bewusst ist, dass sexuelle Wünsche möglicherweise keinen Anklang finden, kann man sich für die Kontaktabbahnung so motivieren, *als ob* sie sicher erwidert werden würde. Der Grad der Liebesfähigkeit zeigt sich darin, wie sehr man sich auf das Ungewisse, Imperfekte einlassen kann (vgl. Schacht, 2009, S. 92).

Eine gut integrierte *Motivationsregulation* erlaubt dabei Freude an körperlichen Impulsen wie sexueller Erregung, mit der gleichzeitigen Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub. Bedürfnisse und Wünsche nach Geborgenheit, Beistand, Selbstachtung und -verwirklichung, Beherrschung und Unterwerfung können situativ angemessen wahrgenommen und flexibel verfolgt werden (vgl. Kapitel 3.1.1).

Das Motivationssystem des Menschen ist von genetischen, individuellen und hormonellen Erfahrungen gefärbt (vgl. Schnarch 2006, S. 158). Genetische Faktoren spielen insofern eine Rolle, als das eigene Temperament zum Teil die individuellen (sexuellen) Beziehungserfahrungen beeinflusst. Individuelle Lebensumstände sind eine weitere nicht zu verleugnende Komponente. Hormonell ist Dopamin für intrinsisch motiviertes Handeln verantwortlich. Das Ziel ist die sexuelle Vereinigung zur Weitergabe der Gene (vgl. Wolfgang Hofer 2013, S. 22).

Andere Bedürfnisse wie zwischenmenschliche Zuneigung, Wärme, Wertschätzung u. a. m. führen dazu, dass der kalte evolutionäre Ansatz ein romantisches Kleid bekommt. Die Fähigkeit potentielle Partnerinnen oder

Partner anzuziehen und – wenn gewünscht – Sexualität zu haben, erhöht das Gefühl der Selbstwirksamkeit und interner Kontrollüberzeugung. Diese Gefühle sind die Basis für willentliche spontane Handlungsfähigkeit und selbstverantwortliches Handeln.

Als *role giver* und *role receiver* werden Kontakt- und Vermeidungswünsche besonders zu Beginn einer leidenschaftlichen Beziehung oft implizit durch physiologische Prozesse, Mimik, Gestik und Blickkontakt signalisiert.

Eine gute Affektabstimmung bzw. *Emotionsregulation* mit der Fähigkeit zu emotionaler Resonanz sind für eine leidenschaftliche Begegnung von Vorteil. Wie der Kontakt sich gestaltet, wird bei sexuellen Anbahnungen vorrangig durch Blickkontakt und Emotionen gesteuert. Während im Alltag ein objektivierender Blickkontakt häufig ist, bei dem die kognitiv bewertenden Anteile im Vordergrund stehen, ist bei Verliebten ein offener Blickkontakt öfter beobachtbar.

Es ist wichtig, eigene Gefühle als Signale wahrnehmen zu können und sie handlungssteuernd einzusetzen. Mittels Affekten kann die eigene und die Lage des Anderen schnell erfasst werden. Eine funktionierende Emotionsregulation ermöglicht spontane Entscheidungen über die Art des weiteren Kontakts und somit eine *telische Regulation*. Rollenerwartungen werden mittels körperlicher Zu- oder Abwendung gesteuert. Dabei lösen sexuelle Begierde, körperliche Merkmale und andere Phänomene eine starke Anziehungskraft bzw. telische Anziehung oder Abwehr bzw. telische Abstoßung beim Gegenüber aus.

5.2.2 Intimität – Begegnung mit der Emotion der Liebe

Wie in Tab. 4 auf S. 70 ersichtlich, wird Intimität vom Sexual-, Fürsorge- und Bindungssystem unterstützt. Spontan-kreative Handlungskompetenzen werden vorgestellt, die speziell die Intimität stärken.

Der Schwerpunkt liegt nun auf Gemeinsamkeiten trotz des Wissens, dass Paare psychisch getrennte Entitäten sind. Für die Erfahrung von Vertrautheit

bzw. Intimität ist zumindest der reziproke (gegenseitige) innere Rollentausch auf Niveau 2 und in Ansätzen auf Niveau 3 (vgl. S. 65) mit der Fähigkeit einer neutralen Beobachterperspektive erforderlich.

Mit dem Rollentausch wird Intimität möglich. Während mit Niveau 1 ein verschärftes Erleben psychischer Getrenntheit einherging, ermöglichen die Kompetenzen von Niveau 2, die Gemeinsamkeiten der an sich getrennten psychischen Welten zu entdecken und miteinander zu teilen. (Schacht, 2009, S. 32)

Für das Empfinden von Vertrautheit gewinnt neben dem Zusammenwirken der psychosomatischen und -dramatischen Rollenebene die Verzahnung mit der soziodramatischen eine herausragende Bedeutung. Das intensive Zusammenspiel dieser Rollenebenen und Niveaus ermöglicht ein tiefes, vielschichtiges Gefühlserleben, wichtig für eine gelingende spontan-kreative Begegnung.

Aus psychodramatischer Sicht ist Intimität eine besondere Form zwischenmenschlicher Nähe, die auf tiefem gegenseitigem Vertrauen beruht. Sie geht mit dem Wagnis der Selbstoffenbarung einher: einer Offenbarung von Gefühlen und Erfahrungen von tiefer Bedeutung, welche mit der eigenen Identität verknüpft sind und Bejahung in der Beziehung finden müssen (vgl. Schultz 2012, S. 8).

Viele Eheprobleme haben heutzutage auch damit zu tun, dass die PartnerInnen kaum noch gemeinsame Aktivitäten ausüben. ... Vielfach waren dies ursprünglich neben wechselseitiger Anziehung und lustvoll erlebten Aktivitäten die intimen Gespräche, in denen die PartnerInnen sich im inneren Rollentausch psychisch näher kamen. (Schacht, 2009, S. 37)

Das gute Zusammenspiel des Fürsorge- und Bindungssystem ist die Basis für Intimität. Sowohl die Fähigkeit zum empathischen, einfühlsamen Handeln ist für das gute Funktionieren beider Systeme entscheidend als auch gegenseitiges Vertrauen und die Fähigkeit, sich Hilfe holen und annehmen zu können.

Ohne Sexualität könnte die Beziehung jedoch zu einer Art Eltern-Kind-Beziehung werden. Sie ist für den Bestand einer Beziehung wichtiger als oft angenommen. Damit die anfänglich sprudelnde Quelle der Erotik nicht austrocknet, sondern zu einem tiefen, breiten Fluss der Liebe werden kann,

sind erotische Rituale und bewusste Beziehungszeiten hilfreich (vgl. Kapitel 4.2.1). Nur wenn das Sexualsystem neben dem Bindungs- und Fürsorgesystem aktiv ist, kann von romantischer Liebe nach Sternberg gesprochen werden.

Sexualsystem

Indem Intimität an Gewicht gewinnt, verändern sich auch die Ansprüche an das Sexualsystem. Die sexuelle Vertrautheit zeigt sich durch die Wahrnehmung, „einen Draht zueinander zu haben“ (vgl. Kapitel 4.2.2). Körperlich wie emotional kann eine tiefe innere Beteiligung erlebt werden. Die Fähigkeit, sich nonverbal und verbal aufeinander einzulassen, trägt zu dieser Erfahrung bei. Intime bzw. wahrhafte Kommunikation ist für ein funktionierendes Sexualsystem von entscheidender Bedeutung. Die gegenseitige Einstimmung auf Rituale, Absichten, Bedürfnisse und Affekte ermöglicht das Erleben von Vitalität, Energie und gemeinsamem Glücksgefühlen. Durch gegenseitige Affektabstimmung und wechselseitige Rücksichtnahme erkennen die Liebenden ihre je eigene psychische Realität an. In diesem Sinne fungieren sie als Hilfs-Ich. Gleich einem perfekt abgestimmten gemeinsamen Tanz können innere Erfahrungen miteinander fast kontinuierlich geteilt werden. Kognitiv-affektives Wir-Empfinden kann entstehen. Im Psychodrama wird dafür der Begriff *Sharing* verwendet (vgl. Schacht, 2003, S. 90, 2009, S. 35 f., S. 196).

Diese Erfahrungen von *Sharing* bestärken intrinsisch motiviertes Handeln und lösen so eine Kette von positiven Erlebnissen aus. Das kann Gefühle von Dankbarkeit, Liebe und erhöhter Beziehungszufriedenheit und -stabilität hervorrufen (vgl. Kapitel 3.2.3).

Zur Förderung der Vertrautheit möchte ich besonders auf die Fähigkeit hinweisen, verbal über Erotik und Sexualität kommunizieren zu können. Oft fehlt es in Liebesbeziehungen an intimen Gesprächen, bei denen sich das Paar näher kommen kann. Verbale Kommunikation über Sexualität scheint noch schwerer möglicher zu sein. Meine therapeutische Erfahrung hat gezeigt, dass das Thema Sexualität immer noch sehr schambesetzt ist. Viele meiner

Klientinnen und Klienten glauben nur sie hätten sexuelle Probleme. Sie haben jedoch noch nie gewagt mit ihren Freundinnen oder Freunden oder gar mit Partnerin oder Partner darüber zu sprechen.

Für gelingende Kommunikation im Allgemeinen und über Sexualität im Speziellen sind die im Kapitel zur Leidenschaft schon erwähnten Handlungskompetenzen wichtig, vor allem die Emotions- und Selbstwertregulation. Grundvoraussetzungen für die Fähigkeit zur Selbstoffenbarung sind zudem die autotelischen Fähigkeiten, u. a. das Selbstkonzept sowie Selbstreflexion und -verantwortung.

Die *Emotionsregulation* sorgt dafür, dass Emotionen, die bei sexuellen Begegnungen ausgelöst werden, differenziert wahrgenommen und ausgedrückt werden können. Ohne gut entwickelte Kompetenzen zur Spannungs- und Emotionsregulation können tiefe Empfindungen gar nicht zugelassen werden. Affekte wie Freude, Liebe, Ärger, Schuld und Scham werden bewusst erlebt und dadurch eventuell entstandene Ambivalenzen und Ambiguitäten können ausgehalten werden (vgl. Schacht, 2009, S. 193).

Die bei Gesprächen über Sexualität häufig vorkommenden moralischen Gefühle, wie Schuld und Scham, können durch einen positiven *Selbstwert* reguliert werden.

Ein differenziertes *Selbstkonzept* erlaubt einen realistischen, differenzierten Blick auf eigene sexuelle Verhaltensweisen und jene der Partnerin oder des Partners. Rückmeldungen zu widersprüchlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen ermöglichen kleine Korrekturen des Selbstbildes und ermutigen zu Veränderungen.

Die *Selbstreflexion* kann insofern einen Betrag zur Veränderung beitragen, als sie ermöglicht eigene Handlungen aus der Beobachterperspektive zu bewerten. Mit dieser Fähigkeit zur Rollendistanz wird die Betrachtung des Selbstbildes aus verschiedenen Perspektiven möglich. Verschiedene Situationen, Lagen, Rollen und Grenzen der Selbstwirksamkeit können berücksichtigt werden.

Eine solche, von *Selbstreflexion* und *-verantwortung* getragene Kommunikation ermöglicht – wie Jellouschek (1992) anführt – eine sexuelle Beziehung, die reifen und wachsen darf (vgl. Kapitel 4.2.2).

Fürsorgesystem

Bedürftigen Schutz und Unterstützung zu bieten, um den Fortbestand der Menschheit zu sichern, ist die zentrale Aufgabe des Fürsorgesystems.

Ziel des Fürsorgesystems ist es, einen „*haven of safety*“ und eine „*base from which to explore*“ (Bowlby, 1969/82) zu bieten. Damit sind u. a. auch ein respekt- und verständnisvoller Umgang und empathische Zuwendung in Zeiten von Bedürftigkeit gemeint. Die zentrale Fähigkeit dafür ist *Empathie*. Sie wird durch den Perspektivenwechsel möglich (vgl. Kapitel 3.2.2).

Aus rollentheoretischer, psychodramatischer Sicht gelingt die Einnahme der Perspektive der anderen durch den *inneren Rollenwechsel*. Er ermöglicht empathische Gefühle bzw. Mitgefühl für andere. Mitgefühl drückt sich durch *sympathetic distress* aus und befähigt dazu, gegebenenfalls eigene Bedürfnisse zurückzustellen und für andere da zu sein. Nur wenn Affekte, die andere im eigenen Selbst auslösen, reguliert werden können, ist Mitgefühl möglich. Eine klare Differenzierung von Selbst und Anderen ist dazu notwendig.

Mitleid bzw. *personal distress* entsteht durch eine ungenügende Trennung von Selbst und Anderen. Unsicher gebundene Personen tendieren zu *personal distress*. Wie ich Kapitel 6.1 und 6.2 noch näher beschreiben werde, distanzieren sich unsicher vermeidend Gebundene übermäßig, um *personal distress* zu vermeiden. Ängstlich Ambivalente leiden dagegen mit. Wenn sich eine bedürftige Person an sie wendet, sind sie vorerst mit der Suche nach Unterstützung für sich selbst beschäftigt.

Sympathetic und *personal distress* ordnet Schacht der Kompetenz der *moralischen Verantwortung* zu. Die pro-soziale Ausrichtung, die bei diesen Gefühlen eine Rolle spielt, entwickelt sich über Normen des nahen Umfelds

sowie der Gesellschaft. Das Mitgefühl mit anderen ist eng an ein moralisches, stabiles Selbst gekoppelt. Für dieses ist die Fähigkeit zur selbstreflexiven Perspektivenübernahme aus einer neutralen Beobachterperspektive notwendig (vgl. Schacht, 2009, S. 46, S. 195)

Der innere Rollentausch oder -wechsel dient der Regulation der Beziehung, des Selbst und der Anderen. Er befähigt etwa dazu, emotionale Zustände des Anderen wahrzunehmen und sie als *Hilfs-Ich* zu spiegeln. Dies kann zu einer positiven Veränderung des emotionalen Empfindens des Anderen beitragen. Dazu folgendes Beispiel: Der Partner ärgert sich über die ungerechte Behandlung durch den Chef. Wenn ich den Ärger des Partners als eigenen Ärger auf übertriebene Weise zeige, mit dem Wissen, dass es nicht mein Ärger ist, markiere ich ihn spielerisch. Diese spielerische Markierung des Affekts ermöglicht, bei der Regulation der Emotionen des Partners unterstützend zur Seite zu stehen. Es stärkt das Gefühl eines affektiv-kognitiven Wir-Bewusstseins, eine Form von Sharing mit beziehungsstärkender Wirkung. Wenn Gefühle von Frust und Ärger erst einmal Platz und Anerkennung gefunden haben, ist eine anschließende selbstreflexive Bewältigung des Problems leichter.

Bindungssystem

Zentrale Faktoren für die Fähigkeit zur Liebe sind Vertrauen in sich und andere. Inwieweit es gelingt zu vertrauen, sich aufeinander einzulassen, wird von der ersten und wichtigsten Begegnung des Menschen mit seiner Bezugsperson geprägt.

Bindung sollte gelingen, um die Entwicklung des Menschen positiv anzuregen und das Grundvertrauen zu sich selbst und in andere entwickeln zu können. Der Zusammenhang zwischen Bindung und neurobiologischen Phänomenen verstärkt die Annahme, dass eine sichere Bindung unerlässlich ist, um sich selbst und andere lieben zu können. (Hofer, 2013, S. 35-37)

Die schon teilweise zitierten, meiner Ansicht nach wichtigen Aussagen zur Liebesfähigkeit, Begegnung und Bindung werden hier noch einmal zusammenfassend dargestellt:

Die Ausbildung einer Bindung wird als „sich verlieben“ beschrieben, die Aufrechterhaltung einer Bindung als „jemanden lieben“ und der Verlust eines Partners als „über jemanden trauern“. (Bowlby, 1987, S. 24)

Cindy Hazan und Phillip Shaver ... erkannten, dass Bowlby und Ainsworth in Wirklichkeit nicht nur das Bindungsverhalten erforscht hatten, sondern die Emotion der Liebe – und dies nicht nur bei Kleinkindern, sondern von der Wiege bis zur Bahre. (Seligman, 2011, S. 306)

Zu teilen und zu lieben ... durch Sprache oder Geste, Kuss und Umarmung, Einswerden – una cum uno. (Moreno, 2012, S. 192 f.)

Auch bei der psychodramatischen Entwicklungstheorie nach Schacht (2003, 2009) laufen die Fäden in einer ähnlichen Argumentation zusammen. Die Grundlage für Liebesfähigkeit ist spontan-kreative Handlungskompetenz. Um neuen Lebenssituationen spontan und kreativ begegnen zu können, ist die zwischenmenschliche Bindungsfähigkeit zentral.

Säuglinge entwickeln im siebten bis achten Monat Bindungen. Bei gelingender Bindung können sie ab Mitte des ersten Lebensjahres selbst zwischenmenschliche Nähe und Distanz regulieren, indem die inneren Repräsentationen von Menschen in deren Abwesenheit aufrecht bleiben (vgl. Schacht, 2003, S. 80).

Verinnerlichte körperliche sowie emotionale Beziehungserfahrungen werden implizit im Gedächtnis als innere Repräsentationen gespeichert und beeinflussen ein Leben lang Wahrnehmung, Verhalten und körperliche, emotionale und motivationale Reaktionen (vgl. Kapitel 3.2.1). Gelingende Interaktionen führen zu einem positiven Selbstempfinden und implizit zum Gefühl liebenswert zu sein.

Sicher gebundene Menschen fühlen sich geliebt, geschätzt, akzeptiert und vertrauen in die guten Absichten anderer. Als *role giver* können sie Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle wie Liebe, Freude, Angst und Verzweiflung angemessen ausdrücken und regulieren. Sie fühlen sich wohl dabei, zu brauchen und gebraucht zu werden und haben ein lebendiges Interesse an Kontakt. Sie beschreiben ihre Liebesbeziehung als wärmend, freundlich, unterstützend und vertrauensvoll. Emotionen und Gedanken können flexibel organisiert werden.

Dies führt zu beziehungsstärkenden Verhaltensweisen und konstruktiven Konfliktlösungsstrategien (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 39 ff.; Schacht, 2009, S. 195)

Diese Verhaltensweisen sind am besten in Anlehnung an Kochanskas psychodramatischen Begriff *committed compliance* vergleichbar (vgl. Schacht, 2003, 156ff.). Es entsteht die Bereitschaft, sich gemäß den Rollenerwartungen der Partnerin oder des Partners zu verhalten, vorwiegend in gegenseitiger Kooperation, die von Herzen kommt. Kochanskas Ansatz von *committed compliance* ist mit Morenos positiver telischer Gegenseitigkeit vergleichbar: „*Was den einen fördert und beglückt, fördert und beglückt auch den anderen*“ (Moreno, 1974, S. 393, zit. nach Schacht, 2003, S. 157). Sie wird durch gemeinsam erlebte positive Affekte und gemeinsame Handlungsziele gefördert und steht in engem Zusammenhang mit der Erfahrung des *Sharing*. Das sich so entwickelnde affektiv-kognitive Wir-Bewusstsein stärkt die Intimität zwischen Liebenden.

Eine bedeutsame Quelle für das Bedürfnis nach *Sharing* sind Bindungsbedürfnisse, die den Menschen vom Säuglingsalter bis zum Tod begleiten. Sie werden durch das Hormon Oxytocin aktiviert und zeigen sich durch das Bedürfnis nach gemeinsamem Lachen, Augenkontakt, Fürsorge, Gehaltenwerden und durch zärtliche und / oder erotische Körperberührungen (vgl. Kapitel 3.2.1 & Hofer, 2013, S. 36).

Im Gegensatz zu einer Eltern-Kind Beziehung brauchen Liebende jedoch die Fähigkeit, gleichzeitig Hilfesuchende und Fürsorgende zu sein. Diesen schwierigen Balanceakt zwischen Geben und Nehmen habe ich im Kapitel 3.2 durch die Schilderung einer Tanzübung veranschaulicht. Wie gut beide Rollen ausgefüllt werden können, hängt u. a. von der generellen und spezifischen Bindungssicherheit ab. Die seit der Kindheit bis ins Erwachsenenalter erworbene generelle Bindungssicherheit drückt sich durch *felt security* und *contractive way of coping* aus. Daraus hervorgehende interpersonelle Fähigkeiten sowie eine gute *Selbstwert- und Emotionsregulation* fördern die spezifische Bindungssicherheit bei Paaren. Nach dem kategorialen Modell von

Bartholomew haben spezifisch sicher Gebundene ein positives Selbstbild bzw. -konzept und positives Bild von Partnerinnen oder Partner (vgl. Kapitel 3.2.1.1 & 3.2.1.2).

Die Wahrnehmung des Selbst bzw. das *Selbstkonzept* mit seinen widersprüchlichen Eigenschaften ist gut integriert. Das Selbst kann differenziert und realistisch gesehen werden und Unterschiede zwischen Selbst und Anderen sind bewusst. Die *inneren Repräsentanten des Anderen* sind getragen von einem realitätsgerechten, differenzierten Bild, das in Grundzügen konstant und kohärent ist. Im Konfliktfall kann das Bild des Anderen mit seinen Stärken und Schwächen aufrecht erhalten werden. Die Fähigkeit andere lebendig und einfühlsam schildern zu können, als Personen mit eigenen Interessen, Bedürfnissen und Gefühlen, ist ein guter Indikator für sichere Bindungsrepräsentation. (vgl. Schacht, 2009, S. 190, S. 194). Für diagnostische Zwecke erweist sich dieses Wissen als hilfreich.

5.2.3 Verbindlichkeit – Begegnung auf willentlicher Ebene

Wie in Abb. 4 auf S. 47 und Tab. 4 auf S. 70 ersichtlich, wird Verbindlichkeit vom Fürsorgesystem und vom Bindungssystem gefördert. Die spontan-kreativen Handlungskompetenzen finden sich wieder unter dem jeweiligen System der Trilogie der Liebe.

Verbindlichkeit steht für die bewusste Entscheidung, sich kurz- oder langfristig zu binden oder jemanden zu lieben. Auch eine Bindung ohne Liebe oder eine kurzfristige Liebe sind bei dieser Definition eingeschlossen. Es gibt durchaus Lebenssituationen, in denen eine dieser beiden Beziehungsformen die beste Wahl sind, auch wenn Liebe heute der wichtigste Beziehungskitt ist.

Meines Erachtens zeigt sich die Reife einer Beziehung durch die bewusste und kommunizierte Entscheidung beider. Aus Sicht der neo-romantischen Liebesauffassung darf die Liebe jedoch nicht willentlich gesteuert werden (vgl. Kapitel 4.2.3). Die Beziehung plätschert so dahin. Das Risiko ist groß, dass dem Paar auf Grund von unverbindlichen Verhaltensweisen die Etablierung

einer sicheren spezifischen Bindungssicherheit nicht gelingt. Sicherheitsgebende Strategien nehmen ab und gegenseitiges Vertrauen schwindet. Es muss eine neue Beziehung gefunden werden. Um dieser konsumorientierten Ausrichtung entgegenzusteuern, plädiert Jellouschek (1992, S. 115 ff.) für eine bewusste Entscheidung. Damit ist für eine Beziehung die spielerische Fähigkeit des „Als-ob“ gemeint. Sie erlaubt es, sich auf eine Liebesbeziehung mit ganzem Herzen einzulassen, im Wissen, dass diese Liebe auch einmal sterben könnte.

Fürsorgesystem

Ein funktionierendes Fürsorgesystem kann das Gefühl von Liebe und Verbundenheit stärken. Es kann Schutz und Unterstützung bieten und ein sicherer Hafen für persönliche Entwicklung und Wachstum sein. Auch Erwachsene brauchen einen sicheren Hafen, in dem Auseinandersetzungen die Beziehung nicht sofort gefährden sondern die beidseitige Entwicklung möglich machen und wo die Liebe wachsen kann. Als sicherer Hafen kann neben der empathischen Grundhaltung u. a. auch das Teilen von Besitz, Zeit und Gefühlen gesehen werden. Sternbergs Aktionsdreieck erfasst das Ausmaß von gelebter Intimität durch das Teilen von Besitz, Zeit und Gefühlen (vgl. Kapitel 3.1.5, 3.2.2).

Dieser Ansatz von Sternberg ist für das Psychodrama insofern bedeutsam, als er mit Morenos ethischer Dimension der Begegnung in Verbindung gebracht werden kann. Moreno (2012, S. 195) postuliert, *„dass zwei Individuen einander umso mehr unmittelbare Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Liebe schulden, je näher sie sich räumlich stehen“*.

Die Fähigkeit zur moralischen Selbstverpflichtung, verbunden mit einer bewussten Entscheidung für eine Partnerin oder einen Partner, kommt hier ins Spiel. *Moralische Verantwortung* mit einem stabilen moralischen Selbst, das unabhängig von spezifischen Bezugsgruppen und Weltanschauungen ist, ist dabei hilfreich. Es befähigt z. B. das Bedürfnis nach einer Affäre aus Respekt gegenüber der Partnerin oder dem Partner und zum Wohl der Beziehung

zurückzustellen. Mit der Fähigkeit zur wahrhaften Kommunikation ist eine Aussprache möglich. Sich solche „verbotene“ Bedürfnisse mitzuteilen, ist ein Zeichen von Intimität und stellt für die Beziehung einen neuen herausfordernden Entwicklungsraum dar. Der sichere Raum einer verlässlichen Bindung wird so ein Raum für spontane und kreative Veränderungen. Eva-Maria Zuhorst (2004) hat diesem Thema ein Buch gewidmet: *„Liebe dich selbst und es ist egal wen du heiratest“*.

Das Fürsorgesystem wird mit altruistischer Liebe gleichgesetzt, nicht zu verwechseln mit selbstloser Liebe (nach Fromm), die von Besitzgier lebt. Menschen mit starker pro-sozialer Fähigkeit und Vertrauen in sich selbst und andere tendieren dazu, mehr positive Gefühle zu erleben und zu zeigen. Um andere an seinem Leben teilhaben zu lassen, gibt der Mensch aus Freude an spontanem und kreativem Handeln – d. h. aus der intrinsischen Motivation zu handeln – von seinem Wissen, Interesse, Humor, Traurigkeit u. a. m. Die so erzeugte emotionale positive Grundhaltung führt wiederum zu qualitativ volleren sozialen Interaktionen mit Gefühlen von z. B. Innigkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe. Gemeinsam erlebte Freude und Begeisterung können zu einer langen sozialen Verbundenheit führen und die Entscheidung stärken in einer Beziehung zu bleiben (vgl. Kapitel 4.2.2).

Bindungssystem

Eine sichere Bindung *„bildet die Grundlage für das Erleben von Sicherheit in der Welt ebenso wie im eigenem Körper“* (Schacht, 2009, S. 27).

Die *Fähigkeit zur Bindung und zur Trennung* wird durch dieses Urvertrauen möglich. Eine sichere Bindungsrepräsentation baut innerlich stabile emotionale Bilder von wichtigen Menschen auf. Auch bei Konflikten können diese aufrecht erhalten werden. Bindungen können gelöst und Trennungen ertragen werden. Abschied ist möglich. Zwischenzeitlicher Verlust von Geborgenheit kann so ausgehalten werden. Spontanes und kreatives Handeln wird möglich und Trauer kann zugelassen werden (vgl. Schacht, 2009, S. 194 f.).

Auf Grundlage der Fähigkeit zu Bindung und Trennung ist es möglich, nötige Auseinandersetzungen zu führen. Das Interaktionsgeschehen wird nicht bestimmt durch die Befürchtung verlassen zu werden oder durch die Angst vor zu viel Nähe. Wahrhafte Kommunikation, mit der Chance aneinander zu wachsen und zu reifen, fördert die Entscheidung sich zu binden oder, wenn nötig, sich zu trennen.

6 Liebesfähigkeit bei abhängiger und pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung

Man will geliebt werden
aus Mangel daran bewundert
aus Mangel daran gefürchtet
aus Mangel daran verabscheut und verachtet.
Man will Menschen irgendein Gefühl einflößen.
Die Seele schaudert vor der Leere und sucht nach Nähe.

Hjalmar Söderberg

Das Gedicht bringt die unbewussten Intentionen von Menschen mit abhängiger (*AHB*) und pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung (*PAB*) ans Licht. Schon die kurze Beschreibung lässt vermuten, dass Menschen mit diesen Beziehungsgestaltungsformen vermehrt mit Defiziten im Hinblick auf die Liebesfähigkeit als spontan-kreativen Prozess zu kämpfen haben.

Das Liebesdreieck ist meist nicht ausgewogen. Die dafür notwendige stetige, gemeinsame, spontane und kreative Gestaltung von Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit gelingt nur unzureichend. Je nach Strukturniveau und Situation fehlen psychodramatische Handlungskompetenzen, um sich auf den Prozess der Spontaneität und Kreativität von Erwärmung – status nascendi (Ich-Du-Begegnung) – kreativer Phase und Konserve einzulassen (vgl. Schacht, 2003, S. 282 ff.; Kapitel 5).

Die sich daraus ergebende mangelnde Fähigkeit, sich im Verlauf einer Partnerschaft dem Unvorhersehbaren in zwischenmenschlicher Begegnung zu

stellen, führt zur Begegnungsabsage. Das ist als notwendige Anpassungsleistung zu sehen, um schwierige Situationen mit wichtigen Bezugspersonen von Kindheit an zu meistern. Es ist anzunehmen, dass Betroffene im Laufe des Lebens Mechanismen entwickeln, die all zu starke Emotionen verhindern oder herab regulieren. Diese Mechanismen laufen größtenteils unbewusst ab und führen überwiegend zu Vermeidungsverhalten.

Diese Mechanismen dienen der Verfolgung *perfekter Ziele* (vgl. Schacht, 2003, S. 341 ff.; 2009, S. 85 ff., S. 140 ff.). Was sind perfekte Ziele? Es geht nicht um den Wunsch perfekt zu sein, sondern es wird versucht, Zurückweisung, Fehlschläge oder das Risiko eines Fehlers perfekt zu vermeiden. Perfekte Ziele sind unmöglich erreichbare, unbewusste Zielsetzungen, die vorwiegend auf der psychosomatischen und -dramatischen Ebene gebildet werden und nicht mit der realitätsorientierten soziodramatischen Ebene integriert werden können.

AHB und PAB verfolgen perfekte Ziele im Bereich der Bindung. Es fehlt ihnen das Urvertrauen. Betroffene Menschen erleben weder Sicherheit in der Welt noch im eigenen Körper. Sie können die Verweigerung von Bindungsbedürfnissen und die damit schmerzlich verbundenen Emotionen nicht ertragen und suchen ebenso perfekt Liebe. Das implizite Gefühl liebenswert zu sein fehlt ihnen (vgl. Schacht, 2009, S. 94).

Die perfekten Annäherungsziele sind ein Versuch der aktiven Liebe, schränken aber dennoch die Liebesfähigkeit ein.

Perfekte Annäherungsziele sind nicht nur Ausdruck (passiver) Bedürfnisse nach Zuwendung oder Anerkennung, sondern auch der (aktiven) Liebe. Vergleichbar dienen perfekte Vermeidungsziele auch der Wahrung der eigenen Autonomie. Perfekte Annäherungs- und Vermeidungsziele führen jedoch unweigerlich zur Absage an Ich-Du-Begegnung. Sie schränken die Liebesfähigkeit des Menschen ein, da sie auf die Erfüllung von Beziehungsbedürfnissen ausgerichtet sind, das Wagnis der Begegnung jedoch ausklammern. (Schacht, 2009, S. 97)

Aufgrund der Konzentration auf Beziehungsbedürfnisse konnten Menschen mit AHB und PAB selbstfürsorgende Verhaltensweisen nur eingeschränkt entwickeln.

Menschen mit AHB hoffen auf unausgesprochene Erfüllung ihrer Bedürfnisse durch die Liebespartnerin oder -partner. Durch das oftmalige Scheitern ihrer unbewussten Strategie: „Ich gebe dir, damit du mir gibst“ kann es zum völligen Zusammenbruch ihrer rudimentär vorhandenen selbstfürsorgenden Anteile kommen.

Menschen mit PAB negieren oder nehmen eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen gar nicht wahr und kommen dadurch in die Krise. Ohne Selbstfürsorge ist die Leistungsorientierung nicht aufrecht zu erhalten.

Es gibt keine Leistung ohne eine funktionierende Basis der leistungsunabhängigen Liebe. Es ist der/die innere RegisseurIn, der/die gelernt haben muss, sich selbst zu lieben, und auch diese Liebe gegenüber äußeren Abwertungen zu verteidigen (Stelzig, 2004, S. 154).

Die Liebe und Intimität zu sich selbst und anderen fehlt Menschen mit AHB und PAB oft. *„In Momenten emotionaler Begegnung mit sich selber kann man auch von einer Intimität mit sich selber sprechen.“* (Schulz, 2012, S. 8).

Die eingeschränkte Intimität bzw. Liebesfähigkeit zu sich selbst zeigt sich in der defizitären autotelischer Beziehung zum Selbst. Diese Einschränkung wirkt sich auch in unterschiedlich starker Ausprägung auf die Handlungs- und Selbstregulation und die Rolleninteraktion mit anderen aus. In Tab. 5 sind in Anlehnung an Schacht (2009, S. 188 ff.) die möglichen Handlungsdefizite zusammengefasst, die das spontan-kreative Handeln bzw. Liebesfähigkeit einschränken.

Dieses Kapitel behandelt typische Verhaltensweisen von Menschen mit AHB und PAB, im Besonderen, wie übertriebene oder vermeidende Verhaltensweisen der Trilogie der Liebe das Liebesdreieck schwächen. Die Erläuterungen fließen in Tab. 5 ein.

6.1 Abhängige Beziehungsgestaltung

Menschen mit AHB begeben sich in übermäßige Abhängigkeit und versuchen durch Anpassung Liebe zu erhalten:

Diese Gruppe lebt abhängige Tendenzen relativ offen aus. Die Menschen suchen bei anderen Fürsorge, sie geben sich in Beziehungen (über-) angepasst und unterdrücken eigene Wünsche. Sie erleben sich vielfach als hilflos, geben sich teilweise vorwurfsvoll fordernd und anklammernd. Sie vermeiden eigene Verantwortung. Oft steht eine unsicher ambivalente Bindung am Anfang der Entwicklung. (Schacht, 2009, S. 141)

Sie waren in der Kindheit Bezugspersonen ausgesetzt, die oft halbwegs einfühlsam, aber unberechenbar waren. Einmal ignorierten sie den Wunsch nach Nähe und ein anderes Mal reagierten sie übertrieben. Besonders bei Ängsten des Kindes tendierten sie zur Überreaktion. Auch mischten sie sich ein, wenn das Kind gerade intensiv mit etwas beschäftigt war und störten es. In der Folge entwickelten sie innere Repräsentationen von Rollenkonfigurationen, welche die Nähe zu anderen sichern sollen, indem sie eigene Wünsche unterdrücken (vgl. Schacht, 2003, S. 83 f.).

Nach Bartholomew führt eine unsicher bzw. ängstlich ambivalente Bindung zu einem negativen Selbstbild und einem überhöhten Fremdbild. Es geht oft mit Gefühlen der eigenen Unsicherheit und Wertlosigkeit einher (vgl. Kapitel 3.2.1.1).

Ein dysfunktionales Sexuelsystem schwächt die Leidenschaft und Intimität.

Laut Shaver und Mikulincer (2006, S. 47) ist bei ängstlich ambivalenten Menschen oft übertriebenes Sexualverhalten anzutreffen. Übertriebenes Verhalten zeigt sich durch Ängste und Sorgen in Bezug auf die eigene Attraktivität und Unsicherheit im Umgang mit der sexuellen Anziehungskraft der Partnerin bzw. des Partners und seine Reaktion auf die eigene. Diese Ängste können zu aufwändigen, manchmal grenzüberschreitenden oder sogar verletzenden und aggressiven Versuchen führen, die Partnerin oder den Partner zum Sex zu zwingen. Sexuellen Aktivitäten wird oft ein zu hoher Stellenwert gegeben. Gegengeschlechtliche Signale werden vorschnell als sexuelles Interesse oder gar als sexuelle Erregung oder auch als Ablehnung gesehen. Häufig verringern Sex-bezogene Konflikte die Beziehungszufriedenheit.

Sydow (2012, S. 66) fand in ihren Studien Unterschiede im Sexualverhalten zwischen Männern und Frauen. Ängstlich ambivalente Frauen neigen zu risikoreichem Sex. Wechselnde Sexualpartner oder früher, ungewollter oder unter problematischen Umständen praktizierter Sex sind keine Seltenheit. Ängstlich ambivalente Männer haben eher spät und selten sexuelle Kontakte. Sydows Aussagen zufolge tendieren Frauen zu einem übertriebenen und Männer zu einem vermeidenden Sexsystem.

Ein dysfunktionales Fürsorgesystem schwächt die Intimität und Verbindlichkeit.

Ängstlich ambivalente Menschen neigen zu übertreibenden Strategien, die oft Leid und Kummer verursachen. Zweifel über die eigene Wirksamkeit behindern eine effektive Fürsorge. Durch die eigene Hilflosigkeit verbunden mit *personal distress* kommt es zu grenzüberschreitenden und kontrollierenden Strategien, mit Versuchen, Bedürftige zu etwas zu zwingen. Bedürftige bleiben frustriert und überwältigt zurück und beginnen die Fürsorgenden abzulehnen. Dies wiederum führt bei Fürsorgenden zu Verstärkung ihrer kontrollierenden Strategien. Oft sind Konflikte und Spannungen die Folge und reduzieren die Intimität und Verbindlichkeit (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 46).

Ein dysfunktionales Bindungssystem schwächt die Intimität und Verbindlichkeit.

Ängstlich ambivalente Menschen finden, dass Liebespartnerinnen oder -partner nicht so viel Nähe zulassen, wie sie es gerne hätten. Sie machen sich oft Sorgen darüber, dass ihre Partnerinnen oder Partner sie nicht wirklich lieben und nicht bei ihnen bleiben wollen. Sie möchten ihren Partnerinnen oder Partnern sehr nahe kommen und vertreiben damit manchmal potentielle Beziehungsinteressierte. Sie beschreiben ihre Liebesbeziehung als obsessiv und leidenschaftlich mit einer starken körperlichen Anziehung und Verschmelzungswünschen. Sie verlieben sich leicht und schnell und unhinterfragt. Sie erleben ihre Partnerinnen oder Partner als nicht unterstützend und vertrauenswürdig. Sie fürchten Ablehnung und haben große Angst verlassen zu werden. Eifersucht und ärgerliche Gefühle auf Partnerinnen oder Partner sind häufig (vgl. *ibid.*, S. 39).

Sie entwickeln ein übertriebenes Bindungsverhalten, welches sich durch Anklammern zeigt oder durch kontrollierende und insistierende Versuche, die Bezugspartner zu Aufmerksamkeit und unterstützendem Verhalten zu zwingen. Shaver und Mikulincer beziehen sich auf Bowlby, welcher dieses Verhalten *protest* nannte. Sie selbst führen aus, dass Bedürftige beim Gegenüber nicht nur den physischen Kontakt sondern das Gefühl von *Einsseins* bzw. *Oneness* suchen (vgl. Shaver & Mikulincer 2006, S. 44f.).

Ängstlich ambivalent gebundene Menschen sehen Bezugspersonen als Quelle für den eigenen Schutz und begeben sich in übermäßige Abhängigkeit. Sie sind chronisch frustriert, da sie ihr Bedürfnis nicht ausleben können, Liebe und Unterstützung demonstrativ zu zeigen. Das übertriebene Bindungssystem ist in ständigem Alarmzustand. Sie steigern sich gerne in Konflikte hinein und übertreiben Beziehungssorgen. Die guten Absichten der Partnerinnen oder Partner werden ständig hinterfragt und minimale Zeichen von Desinteresse werden mit intensiven emotionalen Reaktionen beantwortet. Die Angst bedroht, hintergangen oder allein gelassen zu werden, erhöht die Gefahr von Beziehungskonflikten. Beziehungspartnerinnen oder -partner fühlen sich aufgrund des wiederkehrenden Misstrauens und der Anforderungen – im Hinblick auf Sicherheit und Sehnsucht nach Verschmelzung – gestresst und nicht wahrgenommen. Als Folge des kontrollierenden und klammernden Verhaltens der unsicher ambivalent gebundenen Person distanzieren sie sich. Dies verunsichert den unsicher ambivalenten Bindungstyp nur noch mehr und veranlasst ihn seine Bemühungen zu verstärken (ibid., S. 51).

6.2 Pseudo-autonome Beziehungsgestaltung

PAB vermeiden tiefere Beziehungen und versuchen Liebe durch Leistung und Anerkennung zu erhalten:

Diese Menschen bemühen sich um Unabhängigkeit. Sie sind leistungsorientiert, zeigen keine Schwächen und versuchen Probleme in aller Regel allein zu lösen. Typischerweise ist bei ihnen ein unsicher vermeidender Bindungsstil zu erkennen. (Schacht, 2009, S. 141)

Diese Gruppe war in der Kindheit mit Bezugspersonen konfrontiert, die sich emotional oft distanziert und abweisend verhielten. Aufgrund der Leistungsorientierung stimulierten sie ihr Kind zu viel oder in unpassenden Situationen. Sie rissen es z. B. aus dem Spiel und waren dabei verdeckt feindselig. Das Kind konnte daher nicht offen protestieren und lernte seinen Ärger zu unterdrücken oder spürte ihn gar nicht, obwohl es körperlich erregt war. Da die Bezugspersonen oft auch Defizite beim Spiegeln der Affekte aufwiesen, lernte das Kind nicht, die entsprechenden Affekte in das implizite Selbstempfinden zu integrieren. Als Überlebensstrategie entwickelten sie innere Repräsentationen von Rollenkonfigurationen, welche die Autonomie sichern sollten. Eigene Bedürfnisse nach Schutz und Trost wurden unterdrückt (Schacht, 2003, S. 82, 2009, S. 86).

Bartholomew geht bei dieser Beziehungsgestaltung von einem überhöhten Selbstbild und einem negativen Fremdbild aus (vgl. Kapitel 3.2.1.1).

Ein dysfunktionales Sexualesystem schwächt die Leidenschaft und Intimität.

Laut Shaver und Mikulincer (2006, S. 47 f.) ist vermeidendes Sexualverhalten durch eine distanzierte Haltung in Bezug auf sexuelle Wünsche und in der Hemmung sexueller Erregung und orgiastischer Vergnügen erkennbar. Sexuelle Bedürfnisse, Phantasien, Gedanken und Erinnerungen werden vermieden und sexuelle Erregung und und orgiastisches Glück sogar verboten oder abgespalten von anderen Bedürfnissen wie der nach Intimität und Liebe. Diese Strategien führen dazu, dass Partnerinnen oder Partner sexuell frustriert werden, und ihre Zweifel genährt werden, sexuell nicht attraktiv und geliebt zu sein. In der Beziehungsdynamik kann das zu Interesse an alternativen Partnerinnen oder Partner führen.

Sydow (2012, S. 66) stellte dagegen in Studien fest, dass speziell unsicher vermeidende Männer dazu tendieren, häufig Außenbeziehungen zu haben. Wohingegen unsicher vermeidende Frauen oft spät und selten sexuelle Kontakte eingehen.

Ein dysfunktionales Fürsorgesystem schwächt die Intimität und Verbindlichkeit.

Vermeidende Strategien zeigen sich bei unsicher vermeidenden Menschen oft durch unsensibles oder fehlendes empathisches Verhalten kombiniert mit einer zwischenmenschlichen Distanz genau dann, wenn der Bedürftige Nähe sucht. Sie vermeiden Sympathie und Mitgefühl und nehmen die Gefühle des Leidenden nicht ernst. Diese Verhaltensweise führt zu erhöhter Bindungsunsicherheit bei Bedürftigen. Die nicht verfügbaren Beziehungspartnerinnen oder -partner werden als kalt und ablehnend erlebt. Romantische Gefühle können dadurch versiegen und die Wahrscheinlichkeit die Beziehung zu verlassen steigt (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 46).

Ein dysfunktionales Bindungssystem schwächt die Intimität und Verbindlichkeit.

Unsicher vermeidend gebundene Menschen fühlen sich irgendwie unwohl in der Nähe ihrer Liebespartnerinnen oder -partner und finden es schwierig ihnen komplett zu vertrauen und sich auf sie einzulassen und zu brauchen. Sie beschreiben ihre Liebesbeziehung als sehr kühl, nicht sehr freundlich und wenig emotional. Sie sehen die Liebe als etwas Vergängliches und dick Aufgetragenes (ibid., S. 39).

Das unsicher vermeidende Bindungsverhalten zeigt sich durch das Vermeidenwollen von Nähe, zwanghafter Selbstständigkeit und Distanziertheit. Bowlby (1980, vgl. Shaver & Mikulincer 2006, S. 45) nannte das Verhalten *compulsive selfreliance and detachment*. Sie negieren oder verbieten sich Gedanken über die eigene Verletzlichkeit und bedrohende Situationen und antworten auf Beziehungswünsche mit emotionaler, kognitiver und physischer Distanz. vermeidende Strategien gehen mit reduzierten Fähigkeiten in Bezug auf Verbindlichkeit, Intimität und Emotionalität einher. Tendenziell werden Diskussionen bei Beziehungsproblemen vermieden.

Da Beziehungsprobleme so nicht lösbar sind, reagieren Beziehungspartnerinnen oder -partner häufig irritiert und verärgert. Sie fühlen sich nicht

wahrgenommen, als Folge lässt die Beziehungszufriedenheit nach und die Wahrscheinlichkeit einer Trennung steigt (vgl. *ibid.* S. 45).

Sicher gebundene Menschen hingegen finden es einfach Nähe zuzulassen und fühlen sich wohl dabei zu brauchen und gebraucht zu werden. Sie beschreiben ihre Liebesbeziehung als wärmend, freundlich, vertrauensvoll und unterstützend. Sie glauben an die Möglichkeit, eine Beziehung lebendig halten zu können, wo Intimität eine entscheidende Rolle spielt und die Liebe erhalten bleibt (*ibid.*, S. 39).

Eine sichere Bindung geht einher mit einer größeren Beziehungsstabilität und -zufriedenheit bei verheirateten wie unverheirateten Paaren. Sicher gebundene Menschen reagieren auf emotionale Verhaltensweisen der Partnerinnen oder Partner beziehungsstärkend und verfügen über flexible Konfliktlösungsstrategien. Sie gehen mit positiven Erwartungen an die Verhaltensweisen der Partnerinnen oder Partner eine Beziehung ein. Bei negativen Verhaltensweisen der Partnerinnen oder Partner tendieren sie zu beziehungsstärkenden Erklärungen (vgl. *ibid.*, S. 43 f.).

Sicher gebundene Menschen haben leistungsunabhängige Liebe erfahren. Menschen mit AHB und PAB müssen diese Erfahrung erst nachholen um liebesfähiger zu werden. Die Erfahrung primärer Liebe, ähnlich wie zwischen primärer Bezugsperson und Säugling, könnte die Liebe zu anderen und sich selbst stärken.

Bei der Beschreibung eines Therapieprozesses im Kapitel 7.3 werde ich den Faden, den ich hier loslasse, wieder aufnehmen, um zu zeigen wie wichtig dafür der Aufbau des leistungsunabhängigen Rollendialogs ist. Die Kuschel-, die Schoßplatz- und die Urelternübung von Stelzig (2004, S. 153 ff.) seien hier als Beispiel genannt. Sie vermögen nährenden Impulse auf der basalen Ebene des leidenden Menschen zu setzen und die Selbstempathie und -fürsorge stärken.

6.3 Auswirkungen der Defizite im spontan-kreativen Handeln auf AHB und PAB in Liebesbeziehungen

Die nachfolgende Tab. 5 ist ein Versuch, die von Schacht erstellten Kategorien (Schacht, 2009, S. 188 ff.) um die Defizite im spontan-kreativen Handeln bei AHB und PAB zu ergänzen und deren Auswirkungen auf Liebesbeziehungen darzustellen. Natürlich gelten viele der aufgezählten Merkmale auch für andere Beziehungsformen. Bei den dargestellten Defiziten sind ausschließlich Beziehungsverhalten von mäßig strukturierten Menschen berücksichtigt. Sie agieren vornehmlich auf den Entwicklungsniveaus 2 – 3 und 1 – 2. In Belastungssituationen kann es dazu kommen, dass sie auf Entwicklungsniveau 0 – 1 zurückfallen. Diesen Umstand habe ich in der Darstellung nicht berücksichtigt. Die mir wichtig erscheinenden Erkenntnisse aus dem Liebesdreieck nach Sternberg mit den Komponenten Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit und der Trilogie der Liebe mit dem Sexual-, Fürsorge- und Bindungssystem fließen in die Darstellung ein.

Handlungsdefizite bei AHB und PAB und deren Auswirkungen in Liebesbeziehungen

Handlungsdefizite bei	AHB	PAB
Auto-tele: Beziehung zum Selbst		
Körpererleben	Zweifeln an Anziehungskraft und Attraktivität des eigenen Körpers; wollen ihn kontrollieren; versuchen über Sexualität symbiotisches Bedürfnis nach <i>Einsein</i> zu befriedigen.	Distanziertes Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit und zu Partnerinnen oder Partner; tendieren dazu Sexualität von Intimität und Liebe abzuspalten.
Selbstverantwortung	Erleben sich vielfach als hilflos; geben sich zeitweise vorwurfsvoll-anklammernd; vermeiden eigene Verantwortung (extemale Kontrollüberzeugung).	Überhöhte Erwartungen an sich; verlassen sich am liebsten auf sich selbst (übertriebene interne Kontrollüberzeugung).
Selbstkonzept	Widersprüchliche Eigenschaften und Rollen werden nur in Ansätzen integriert; es dominiert ein negatives Selbstbild.	Das Selbstbild ist überhöht und wirkt tendenziell plakativ; widersprüchliche Eigenschaften und Rollen sind nur in Ansätzen integriert.
Identität	Identitätserleben ist konstant; bei Belastung können jedoch Werte und Ziele der jeweiligen Rollen nicht differenziert wahrgenommen werden; ins Selbstbild wird Bestätigung oder Kritik nicht dauerhaft integriert.	
Selbstreflexion	Weisen eingeschränkte Fähigkeiten zur Rollendistanz auf; eigenes Handeln kann in herausfordernden Situationen nicht aus der Beobachterperspektive betrachtet werden; ev. Selbsterkenntnisse führen nicht zur verbesserten Selbstregulation.	

Handlungsdefizite bei AHB und PAB und deren Auswirkungen in Liebesbeziehungen

Handlungsdefizite bei	AHB	PAB
Rolleninteraktion		
Wahrnehmung des Anderen	Positive Überzeichnung der Partnerinnen oder Partner; eigene Bedürfnisse, Gefühle oder Konflikte beeinträchtigen realistisches Bild der Partnerinnen oder Partner.	Negatives Bild von Partnerinnen oder Partner; vor allem bei Konflikten und aufgrund von eigenen unbewussten Bedürfnissen und Gefühlen fehlt die realistische Wahrnehmung anderer.
innerer Rollenwechsel	Innerer Rollenwechsel ist in Ansätzen möglich; tendieren dazu bei Bedürftigkeit der Partnerinnen oder Partner <i>personal distress</i> (Mitleid) und Schuldgefühle zu entwickeln; Interessen, Gefühle, Bedürfnisse und Rechte der anderen werden übermäßig berücksichtigt.	Innerer Rollenwechsel ist auf kognitiver Ebene möglich; emotional jedoch distanziert um <i>personal distress</i> zu vermeiden; auf Interessen, Gefühle, Bedürfnisse und Rechte der Partnerinnen oder Partner kann nur eingeschränkt eingegangen werden.
Fähigkeit zur Bindung	Tendenz zur Abhängigkeit durch überhöhte Bedeutung der Partnerinnen oder Partner; Verbindlichkeiten werden schnell und unhinterfragt eingegangen; Bilder der Partnerinnen oder Partner werden durch eigene Bedürfnisse verzerrt.	Tendenz zur Vermeidung von Bindung und Verbindlichkeit; affektiv entleerte kognitive und/oder verzerrte Bilder der Partnerinnen oder Partner.
Fähigkeit zur Trennung	Abschiede werden übersprungen z.B. indem vor der vermeintlichen Trennung von Partnerinnen oder Partner bereits ein anderer auftaucht oder es wird versucht die Partnerinnen oder Partner durch Anklammerungsversuche zu halten.	Abschied und Trauer wird umgangen indem tiefe Beziehungen vermieden werden.
Moralische Verantwortung	Nicht die eigenen Werte sondern moralische Normen und gefürchtete Reaktionen von Bezugspersonen sind handlungsleitend; Impulsdurchbrüche sind mit übertriebenen Schuld- und Schamgefühlen verknüpft.	Moralische Normen der Gesellschaft und des Bezugssystems werden nach außen repräsentiert, sind jedoch nicht immer handlungsleitend.
Kommunikation als <i>role giver</i>	Meist übertriebenes Interesse an Beziehungsaufnahme; geben sich überfürsorglich und erwarten dafür Gegenleistung: Ich gebe dir, damit du mir gibst; eigene Bedürfnisse, Wünsche und Affekte werden nicht bewusst wahrgenommen.	Vermeiden eigene Kontakt- und Beziehungswünsche und haben ein eingeschränktes, distanziertes Verhältnis zu eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Affekten.
Innerer Rollentausch – Sharing	Übertriebene Anpassungsbereitschaft und eventuell angstvolles, depressives Anklammern bei Konflikten; Einbezug von Dritten ist kaum möglich; Gleichgewicht von Geben und Nehmen fehlt und ein Wir-Gefühl ist schwer herstellbar.	Unpersönliches Verhalten mit verminderter Fähigkeit sich taktvoll und flexibel einzuschwingen; die Partnerinnen oder Partner müssen dies tun; kein Gleichgewicht von Geben und Nehmen; Wir-Gefühl kann nicht entstehen; Beziehungen werden bei Konflikten sofort in Frage gestellt und triadische Kompetenz fehlt großteils.

Handlungsdefizite bei AHB und PAB und deren Auswirkungen in Liebesbeziehungen

Handlungsdefizite bei	AHB	PAB
Handlungs- und Selbstregulation		
Emotionsregulation	Ängste bedroht, hintergangen oder alleine gelassen zu werden; antworten auf Desinteresse mit intensiven emotionalen Reaktionen; Gefühle von Liebe, Glück und Freude werden als abhängig von Partnerinnen oder Partner erlebt; <i>feeling talk</i> und Fähigkeit zur Intimität sind eingeschränkt.	Beziehungswünsche werden mit emotionaler, kognitiver und physischer Distanz beantwortet; Gefühle von Liebe, Freude und Glück werden nur eingeschränkt wahrgenommen; verbieten sich Gedanken über die eigene Verletzlichkeit und Gefühle von Trauer und Schmerz; vermeiden Intimität und <i>feeling talk</i> .
Motivationsregulation	Begeben sich in übermäßige Abhängigkeit; unterdrücken eigene Wünsche, Bedürfnisse und körperliche Impulse. Handlungskontrolle mit gelegentlichen Impulsdurchbrüchen sind vorherrschend.	Bemühen sich um Unabhängigkeit; unterdrücken Bindungsbedürfnisse nach Schutz und Trost und körperliche Impulse; versuchen Probleme in der Regel alleine zu lösen.
Selbstwertregulation	Situativ starke Selbstwertzweifel; können ihren Selbstwert nur mit äußerer Hilfe stabilisieren; geben sich (über-)angepasst und fügen sich den vermeintlichen Erwartungen der Partnerinnen oder Partner und erwarten unausgesprochen Gegenleistung. Tritt diese nicht ein, reagieren sie mit Kränkung und Selbstentwertung.	Versuchen ihren überhöhten Selbstwert durch Leistung zu stabilisieren und erwarten sich dafür Anerkennung, tritt diese nicht ein, geraten sie in eine Krise.
Lagekonstruktion	Eigenen Interessen und situative Einflüsse werden teilweise ausgeblendet; Verbindlichkeiten werden z.B. vorschnell eingegangen, ohne Abstimmung der eigenen Stärken, Schwächen und Wünsche mit Partnerinnen oder Partner.	Interessen der Partnerinnen oder Partner und situative Einflüsse werden teilweise ausgeblendet. Verbindlichkeiten werden hinausgezögert oder vermieden und eigene Bedürfnisse und Wünsche und die der Partnerinnen oder Partner werden übergangen.

Tab. 5 Auswirkungen der Defizite im spontan-kreativen Handeln auf abhängige (AHB) und pseudo-autonome Beziehungsgestaltung (PAB) in Liebesbeziehungen (Schacht, 2009, S. 188 ff. und eigene Ergänzungen)

7 Fallbeispiel

Im Zentrum steht nun ein Fallbeispiel, das exemplarisch zeigen soll, wie die aufgezeigten Theorien im psychotherapeutischen Einzeltherapiesetting Anwendung finden können. Bei der Klientin handelt es sich um eine Frau mit abhängiger Beziehungsgestaltung und einer mäßig bis gut integrierten Struktur. Sie gab ihr Einverständnis für die Darstellung ihres Therapieprozesses. Die Daten wurden so verändert, dass ihre Anonymität gewahrt bleibt.

Frau Lieb, zu Therapiebeginn Ende 20, heiratete Mitte 20 ihren damaligen Freund Max. Nach verschiedenen leidenschaftlichen Abenteuern mit unterschiedlichen Männern wollte sie endlich eine solide Beziehung.

Als Beweggründe für die Heirat gab sie an, dass sie anfangs Hals über Kopf verliebt war, ihren jetzigen Mann als Mensch mochte und ihn lieb und sehr hilfsbereit erlebte. Ihre Eltern, besonders die Mutter, sahen diesen Mann als idealen Schwiegersohn.

In der ersten Verliebtheitsphase verbrachten sie viel Zeit miteinander, doch die Leidenschaft stellte sich nicht in dem Ausmaß ein, wie sie erhoffte. Je mehr Nähe sie anstrebte, desto rarer machte er sich. Frau Lieb hoffte, dass sich das ändern würde, sobald sie verheiratet wären und eine gemeinsames Zuhause hätten. Leider musste sie feststellen, dass ihr Mann nun noch weniger Zeit bewusst für sie reservierte.

Bei Problemen war nicht sie, sondern seine Mutter erste Ansprechperson. So vergingen die Jahre und Frau Lieb bemühte sich um die Beziehung, indem sie weiterhin den Haushalt führte, für ihn kochte und auf ihn wartete. Kam er dann spät abends nach Hause, war die Stimmung zwischen ihnen schlecht. Sie machte ihm innerlich Vorwürfe und / oder forderte mehr gemeinsame Zeit. Er reagierte beschwichtigend oder mit Rückzug. Seine Zurückweisung verunsicherte sie noch mehr und ließ sie hinterfragen, ob sie überhaupt liebens- und begehrenswert wäre.

Ihre ganze Konzentration galt dennoch der Beziehung. So erlaubte sie sich auch nicht, anderen Beschäftigungen nachzugehen und Hobbies oder Freundschaften intensiver zu pflegen. Bezüglich ihres Kinderwunsches vertröstete sie ihr Mann auf später, wenn er seine beruflichen Projekte unter Dach und Fach haben würde.

Eines Tages lernte sie einen anderen Mann Namens Alfred kennen, der eine starke Anziehung auf sie ausübte und leidenschaftliche Gefühle in ihr auslöste. Nachdem die Beziehung zu Alfred intensiver wurde, hielt sie die Doppelgleisigkeit nicht mehr aus und konfrontierte Max damit. Sie teilte ihm mit, dass sie eine Auszeit brauche um Klarheit zu gewinnen und vorübergehend zur ihren Eltern ziehen werde.

Als sie zu Hause einzog, reagierten ihre Eltern sehr abweisend. Ihr Vater schwieg und ihre Mutter redete auf sie ein, doch wieder zu Max zurückzukehren. Sie meinte, solche Vorfälle gäbe es eben in Beziehungen und sie würde es ewig bereuen, wenn sie ihn durch so eine Dummheit verlieren würde. Ihr Mann war doch ein Lieber, er schlug sie nicht, war kein Alkoholiker und arbeitete fleißig – was wolle sie mehr.

In dieser Spontaneitätsslage, die sich zu einer massiven Krise entwickelte hatte, kam Frau Lieb zu mir in Psychotherapie und erwartete eine unmittelbare Lösung ihrer Situation.

7.1 Liebesdreiecke

Um die praktische Anwendbarkeit der verschiedenen Liebesdreiecke (vgl. Kapitel 3.1.5) zu veranschaulichen, gehe ich beim Fallbeispiel Frau Lieb im Speziellen auf das ideale und reale Liebesdreieck ein. In verschiedenen Therapiephasen spielte auch die Gegenüberstellung des eigenen und fremden Liebesdreiecks oder des Gefühls- oder Aktionsdreieck eine Rolle.

Für die erste Anamnese erstellte Frau Lieb ein ideales und reale Liebesdreiecke. Zusätzlich konnte davon ausgegangen werden, dass die Auseinandersetzung mit den Liebesdreiecken einen Selbsterkenntnisprozess in Gang setzen würde. Frau Lieb bekam eine erste Ahnung, welche Komponenten ihr in einer Liebesbeziehung wichtig sind, welche Defizite die Beziehung zu ihrem Mann Max aufwies und wieso Alfred eine solche Anziehung ausübte. In späterer Folge sollte dieser Blick von Außen zu einer gewissen Rollendistanz führen.

Das ideale Liebesdreieck von Frau Lieb zeigte eine relativ ausgewogenen Struktur. Durch die schönen Erlebnisse mit Alfred und nach den negativen

Erfahrungen mit Max war ihr der Erhalt der leidenschaftliche Komponente in einer langfristigen Beziehung wichtiger geworden. Wie das möglich sein sollte war eine der Fragen, die durch die Anwendung des Liebesdreiecks zum Thema wurden. Sie wollte auch mehr Intimität im Sinne von intimer und wahrhafter Kommunikation erleben, obwohl sie Angst davor hatte. Verbindlichkeit war ihr nach wie vor sehr wichtig, hatte aber etwas an Priorität verloren. Die Erfahrung mit ihrer eigenen Untreue erlaubte ihr einen realistischeren Blick.

Das reale Liebesdreieck von Frau Lieb in Bezug auf ihren Mann war zum Zeitpunkt des Therapiebeginns praktisch nicht mehr existent. Man könnte bereits von einer Nicht-Liebe nach Sternberg sprechen, wären sie nicht noch durch den geteilten Besitz, den Bund der Ehe und auch durch ihr Bemühen um das Wohlergehen ihres Mannes verbunden. Frau Lieb stellte das Liebesdreieck als kameradschaftliche Liebe dar, in dem ein Ansatz von Intimität und Verbindlichkeit gegeben war. Leidenschaft gab es schon lange keine mehr. Da sie trotz der beschriebenen Umstände immer noch Zuneigung zu ihrem Mann empfand, fiel das Liebesdreieck im Verhältnis zum idealen Dreieck nicht ganz so klein aus.

Beim realen Dreieck in Bezug auf Alfred war die Leidenschaft stark ausgeprägt, jedoch durch ihre Schuldgefühle gegenüber ihrem Mann beeinträchtigt. Über die Qualität der Intimität konnten aufgrund der kurzen Verbindung noch keine Aussagen gemacht werden. Eine Entscheidung/Bindung bzw. Verbindlichkeit mit Alfred war einerseits aufgrund der kurzen Dauer der Beziehung und andererseits aufgrund der widersprüchlichen Gefühlslagen von Frau Lieb nicht denkbar. Nach dem Liebesdreieck nach Sternberg konnte zum Zeitpunkt der Anamnese von einem Verliebtsein zwischen Frau Lieb und Alfred gesprochen werden. Die Tiefe der Liebe zeigte sich in einem ungefähr gleich großen Dreieck wie jenem zu ihrem Mann. Dadurch wurde u.a. ihre innere konfliktbeladene Gefühlslage sichtbar.

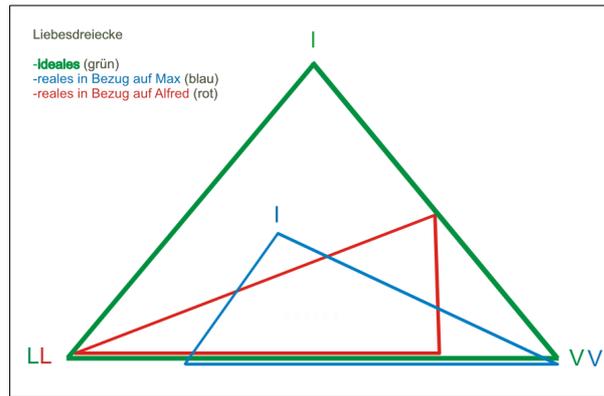


Abb. 6 Ideales und reale Liebesdreiecke von Frau Lieb zu Therapiebeginn

In den Liebesdreiecken in Abb. 6 ist ersichtlich, dass Max und Alfred jeweils entgegengesetzte Bedürfnisse von Frau Lieb abdeckten. Max gab ihr Sicherheit und Verbindlichkeit und bei Alfred erlebte sie Leidenschaft.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Liebesdreieck erkannte Frau Lieb, dass eine schnelle Lösung ihrer Situation schwer zu finden war und eine tiefgehende Arbeit an ihrem Beziehungsverhalten unumgänglich war.

Welche Defizite in den spontan-kreativen Handlungskompetenzen führten nun zu dieser konflikthafter Situation und ließen eine eingeschränkte Liebesfähigkeit vermuten?

7.2 Struktur der Liebesfähigkeit

Leidenschaft

So wie Frau Lieb beschreibt, war sie schon lange mit dem leidenschaftlichen Aspekt in ihrer Beziehung unzufrieden. Die Defizite auf sexueller Ebene waren ein wichtiger Motivationsfaktor für ihr Fremdgehen.

Ihre erhöhten Sorgen und Ängste in Bezug auf die eigene Attraktivität deuten auf eine leichte Tendenz zu einem übertriebenen Sexuallsystem hin. Es ist anzunehmen, dass es auf der einen Seite eine Reaktion auf die distanzierte

Haltung ihres Mannes war. Auf der anderen Seite liegt der Verdacht nahe, dass sie die Abgrenzungssignale von Max vorschnell als sexuelle Ablehnung interpretierte (vgl. Kapitel 3.2.3).

Mit der Zeit entwickelte sie dadurch ein vermeidendes Sexualverhalten. Sie vermied bzw. verbat sich zunehmend sexuelle Bedürfnisse. Dies gelang ihr bis die abgespaltenen sexuellen Bedürfnisse durch den neu in ihr Leben getretenen Mann wieder aktiviert wurden (vgl. Kapitel 6.1).

Aus rollentheoretischer psychodramatischer Perspektive sind Körperwahrnehmung und -erleben von Frau Lieb nur mäßig integriert. Sie bewegt sich zwischen Niveau 1 – 2 und 2 – 3.

Zum Zeitpunkt des Therapiebeginns berichtete sie von mehreren Abmagerungskuren, weil sie sich sehr schnell als zu dick erlebt. In solchen Phasen versuchte sie ihren Körper vor ihrem Mann zu verbergen.

Es ist zu vermuten, dass Frau Lieb in der Kindheit wenig oder zum falschen Zeitpunkt körperliche Zuwendung erhielt.

Sie beschreibt ihre Mutter als versorgend jedoch ängstlich kontrollierend. Ihren Vater, ein Alkoholiker, erlebte sie einmal körperlich zugewandt und einfühlsam und dann wieder sehr distanziert.

Da die psychosomatische und -dramatische Entwicklungsebene bei der Sexualität im Vordergrund steht, bekommen die frühen Beziehungserfahrungen mit den Eltern besondere Bedeutung. Die körperlich distanzierte Verhaltensweise der Mutter und die widersprüchlichen körperlichen Signale des Vaters wurden als implizite Rollenkonfigurationen gespeichert und jedesmal gleichzeitig mit dem Bedürfnis nach körperlicher Nähe aktiviert.

Eine mäßige Selbstwertregulation u. a. aufgrund der mütterlichen Zuschreibung zu dick zu sein – obwohl sie durchaus normalgewichtig war – führten dazu, dass sie divergierende erotisch-sexuelle Rollenerwartungen zwischen ihrem Mann und sich kaum aushielt und sich selbst entwertete.

Intimität

Wie schon oft betont ist die Fähigkeit wichtig, über Liebe und Sexualität verbal und nonverbal kommunizieren zu können, um Intimität bzw. Vertrautheit in einer Beziehung zu entwickeln (vgl. Kapitel 4.2.2)

Die Sprachlosigkeit wirkte sich bei Frau Lieb auch auf die Sexualität negativ aus. Ihre Fähigkeit als *role giver* war eingeschränkt. Sie vermochte ihre Bedürfnisse und Gefühle nonverbal zwar eingeschränkt ausdrücken, über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse zu reden war beiden aber nicht möglich. Nie forderte sie ein Gespräch ein oder drückte ihre Gefühle von Ärger und Wut aus. Die Aggression richtete sie gegen den eigenen Körper, indem sie ihn ablehnte.

Durch die mäßig integrierte Emotionsregulation konnte Frau Lieb tiefe Empfindungen schwer zulassen. Sie vermied Auseinandersetzungen und passte sich an, da sie Ambivalenzen und Ambiguitäten schwer ertragen konnte. Ein kognitiv-affektives Wir-Empfinden bzw. Sharing konnte so schwer entstehen. Ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen fehlte in der Beziehung zu ihrem Mann. Von Vitalität und Energie getragene sexuelle Begegnungen sind auf lange Sicht jedoch nur möglich, wenn das Paar gegenseitig positive wie negative Gefühle und Bedürfnisse aussprechen, wertschätzend anerkennen und annehmen kann (vgl. Kapitel 3.2.3).

Dies erfordert die Fähigkeit, sich auf spontanes und kreatives Handeln einzulassen. Das perfekte Ziel von Frau Lieb, Beziehung um jeden Preis zu sichern, erlaubte ihr nicht eigene Wünsche und Bedürfnisse zu kommunizieren.

Die Defizite im Fürsorgesystem zeigten sich bei Frau Lieb und ihrem Mann durch die unzureichende gegenseitige emotionale Unterstützung und einem Defizit der gegenseitigen Hilfs-Ich-Kompetenz. Einerseits reagierte Frau Lieb zurecht ängstlich und besorgt aufgrund der unverlässlichen, unsensiblen und distanzierten Verhaltensweise ihres Mannes. Andererseits beeinträchtigten ihre übertriebenen Strategien das gute Funktionieren des Fürsorgesystems. Es ist zu vermuten, dass sie aufgrund eigener Hilflosigkeit kontrollierende und

grenzüberschreitende Verhaltensweisen zeigte. Mit ihrer überbordenden Fürsorglichkeit trug sie ebenfalls dazu bei, dass es in ihrer Beziehung zu Spannungen kam, welche die Intimität und Leidenschaft reduzierten.

Den Aspekt, dass sie ihren Mann überversorgte, konnte sie zwar reflektieren, anfangs jedoch nur in Ansätzen in ihr Selbstkonzept integrieren. Oberflächlich betrachtet empfand sie Empathie, dahinter versteckte sich Mitleid bzw. *personal distress*. Ich vermute, dass Frau Lieb, wie Fromm (1980, S. 73) beschreibt, durch die selbstlose Liebe die innere Leere verbergen wollte und auch damit das perfekte Ziel verfolgte, nicht verlassen zu werden.

Die unsichere Bindung machte es ihr schwer, wünschenswerte und weniger wünschenswerte Merkmale des eigenen Selbst und auch die des Anderen zu integrieren (Schacht, 2003, S. 255). Ihr negatives Selbst- und überhöhtes Fremdbild zeigte sich folgendermaßen:

In den ersten Sitzungen waren ihre Erzählungen geprägt von der Stimmung, dass sie an allem Schuld sei. Sie erzählte fast ausschließlich Positives von ihrem Mann und ihrer Familie. Ihre Schwiegermutter kam dagegen schlecht davon. Bei ihr sammelte sich alles an negativen Gefühlen.

Frau Lieb beschreibt ihre Mutter als fürsorglich, solange sie sich ihren Vorstellungen gemäß verhält. Sobald Frau Lieb jedoch eigene Gefühle und Bedürfnisse artikuliert oder eigene Wege zu gehen versucht, reagiert sie gekränkt, vorwurfsvoll und zieht sich in die Sprachlosigkeit zurück. Diese Verhaltensweisen der Mutter lösen bei ihr weder Zorn noch Wut oder Abneigung aus: „Sie ist doch eine so fürsorglich und liebe Mutter“. Mit dem Vater verbindet sie eine spezielle Beziehung. Sie war immer seine Prinzessin. Sie musste ihn schon als Kind oft vom Gasthaus abholen. Auf Nachfrage berichtet sie, dass sie sich nie deswegen schämte und auch nie Angst hatte. Ihr Vater war im Rausch eher weinerlich, jedoch nie bedrohlich.

Frau Lieb erlebte sich bereits auf der psychosomatischen Ebene nur dann implizit als liebenswert, wenn sie sich an ihre Mutter anpasste und für ihren Vater sorgte. Wie schon erwähnt musste Frau Lieb bereits als Säugling lernen, Gefühle bei der Nichterfüllung ihrer Bedürfnisse nach Körperkontakt, Wärme, Schutz und Trost zu unterdrücken, um die Beziehung zu ihrer Mutter und ihrem Vater zu sichern.

Es ist anzunehmen, dass sie in ihrer Familie als role giver wenig Selbstwirksamkeit und Urheberschaft erlebte und so nur eingeschränkt Selbstverantwortung und -fürsorge entwickeln konnte. Auch ihre Selbstwert- und Emotionsregulation entwickelte sich dadurch nur mäßig. Das führte dazu, dass sie als Erwachsene zur Stabilisierung ihres Selbst übermäßig die Zustimmung und Bestätigung von ihrem Mann einforderte.

Sie agierte vorwiegend auf Niveau 2. Menschen, deren Aufmerksamkeit überwiegend um das Thema „Wer bin ich in den Augen der anderen“ kreist, verzichten großteils auf eigene Gestaltungsmöglichkeiten im Umgang mit anderen. Anstehende Auseinandersetzungen werden vermieden. Gleichzeitig wird erwartet, dass Andere sich ihren Bedürfnisse gemäß verhalten (vgl. Schacht, 2003, S. 360 ff.).

Basale Bedürfnisse nach Zuwendung, Geborgenheit und Schutz können nur teilweise bewusst wahrgenommen werden, da sie nicht ausreichend mit den höheren Bewusstseinssebenen verbunden sind. Nach dem Motto: „Ich tue alles für dich in der Hoffnung, dass du alles für mich tust“ vermied Frau Lieb die nötige Auseinandersetzungen mit ihrem Mann, und somit auch die Ich-Du-Begegnung.

Sie tendierte dazu, sich ihrem Mann anzupassen. Auf unbewusster Ebene regulierte sie Rolleninteraktionen jedoch einseitig durch distanzlose Annäherung z. B. indem sie nur mit ihm ihre freie Zeit verbringen wollte. Sie hatte oft das Gefühl, dass er nicht soviel Nähe zulassen konnte, wie sie brauchte und sie nicht ausreichend unterstützte und liebte.

Neben der unbewussten Angst von ihrem Mann verlassen zu werden, vermied Frau Lieb perfekt notwendige Auseinandersetzungen, auch um der gefürchteten Ablehnung der Mutter zu entgehen. Die Begegnungsabsage von Frau Lieb bestand darin, dass sie in der Interaktion mit anderen eigene Autonomie und Stärke vermied (vgl. Schacht, 2009, S. 144).

Verbindlichkeit

Auch bei der Heirat hatte Frau Lieb eigene Autonomie und Stärke vermieden.

Sie berichtet, dass sie vor dem Gang zum Standesamt nicht gründlich überlegt hatte, wie das zukünftige Leben mit ihrem Mann aussehen würde.

Sie hatte ihre Wahrnehmung von ihrem Mann und sich, den jeweiligen Vorlieben, Abneigungen, Stärken und Schwächen verleugnet. Es ist zu vermuten, dass die für die Lagekonstruktion notwendigen Handlungskompetenzen von Niveau 3 und 4 nicht genügend entwickelt bzw. mit den basalen Ebenen verbunden waren (vgl. Schacht, 2003, S. 284, 2009, S. 192).

Aufgrund des übertriebenen Fürsorgesystems von Frau Lieb und des vermutlich vermeidenden Fürsorgesystems ihres Mannes konnte sich kein sicherer Hafen zwischen den beiden entwickeln. Die Verbindlichkeit wurde dadurch geschwächt. Das Fürsorgesystem von Frau Lieb war vom unbewussten Grundsatz geprägt: „Ich gebe dir, damit du mir gibst“ (vgl. Kapitel 3.2.2, 5.2.3).

Dies zeigte sich auch in der mäßig integrierten moralischen Selbstverantwortung von Frau Lieb. Sie verurteilte sich für die Affäre und litt unter extremen Schuldgefühlen. Dabei fiel es ihr schwer für ihren Mann Mitgefühl bzw. Empathie zu empfinden, sie empfand vorwiegend *personal distress*. Eine Aussprache mit ihrem Mann war ihr nicht möglich und erst recht nicht mit ihren Eltern aus Angst vor deren Reaktionen.

Vorerst war die moralische Verantwortung an die Normen ihres Elternhauses und vor allem jenen ihrer Mutter gebunden. Das führte dazu, dass sich Frau Lieb ihrer Mutter gegenüber extrem schuldig fühlte und ihre Situation als Ganzes aus dem Blick verlor. Die basalen Ebenen – die psychosomatische und psychodramatische – standen im Vordergrund und wurden vermutlich wenig von den höheren Ebenen gestützt (vgl. Schacht, 2009, S. 47).

Durch die ängstlich ambivalente Bindung war ihre Fähigkeit zur Bindung und Trennung eingeschränkt. Es war schwer, ein umfassendes Bild ihres familiären sozialen Atoms zu entwickeln. Bilder von wichtigen Bezugspersonen unterschieden sich wenig bzw. waren überhöht oder verzerrt (vgl. Schacht, 2009, S. 194).

Um die mit einer Trennung von ihrem Mann verbundenen Gefühle von Trauer, Schmerz und Verlustängsten zu vermeiden, lernte Frau Lieb einen neuen Mann kennen, bevor sie die Auseinandersetzung mit ihrem Mann wagte. Erst dann vermochte sie einen Schritt aus der verfahrenen Beziehung zu machen. Durch den Versuch des nahtlosen Übergangs von einer Beziehung in die nächste verfolgte sie zwar vorerst wiederum das perfekte Ziel nicht verlassen zu werden. Sie musste sich jedoch nun der gefürchteten Ablehnung der Mutter und ihres Mannes stellen.

7.3 Therapieprozess

Der folgende Abschnitt soll veranschaulichen, welche Begegnungsqualität bzw. Liebesfähigkeit der Klientin – nach einer länger dauernden Psychotherapie – möglich war. Als sich Frau Lieb während des Therapieprozesses zunehmend aus ihrer angepassten Rolle herausschälte, begab sie sich bewusst in den status nascendi. Immer wieder war sie jedoch auch durch ihr neues Verhalten mit unbewussten krisenhaften Spontaneitätsslagen konfrontiert.

Mein Anliegen ist darzustellen, welche Fähigkeiten und Kompetenzen Frau Lieb für spontan-kreatives Handeln entwickelte, die es ihr möglich machten, eine annähernd „erfüllte Liebe“ nach Sternberg zu leben. Welche Rollenebenen, Niveaus und Handlungskompetenzen erarbeitete sich Frau Lieb? Und welche therapeutischen Interventionen unterstützen sie dabei?

Aufgrund der krisenhaften Spontaneitätsslage, in der sich Frau Lieb bei Therapiebeginn befand, standen entlastende, stützende und vertrauensbildende Interventionen anfangs im Vordergrund.

Ich erinnere daran, dass Frau Lieb in Therapie kam, um eine schnelle Entscheidung bezüglich der zwei Männer zu finden. Obwohl ihr auf kognitiver Ebene klar war, dass dieser Wunsch nicht erfüllbar war, erhoffte sie sich insgeheim perfekte Zuwendung: „Sei für mich da und entscheide du für mich und am liebsten schnell.“

Im Zuge der partiell komplementären Beziehungsgestaltung ging ich auf ihre Bedürfnisse nach Zuwendung ein und vermittelte ihr Verständnis für ihren Wunsch, ohne ihn zu erfüllen. Die Wahrnehmung bzw. das Sharing ihrer beinahe unerträglichen Gefühle als doppelndes Hilfs-Ich machten es ihr möglich, mir langsam Vertrauen zu schenken. Die Unterstützung bei der Emotions- und Spannungsregulation in Form von spielerischer Affektspiegelung war zudem wichtig, damit Frau Lieb in Kontakt mit dem eigenen Selbst kam. Meine Überzeugung, dass sie gerade einen positiven Veränderungsprozess begonnen hatte, erhöhte ihre Selbstwertregulation (vgl. Schacht & Pruckner, 2010, S. 245 f.).

Die so entstandene Vertrautheit bzw. Intimität zwischen uns und die sich daraus entwickelte Bereitschaft zu *committed compliance* ermöglichten weitere Schritte. Nun stand die Erfassung einer ausreichend komplexen Problemdefinition im Mittelpunkt. Die Aufstellung des Beziehungsatoms unterstützte sie dabei, alternative Handlungsoptionen zu entwickeln.

Sie erlebte sich im Beziehungsatom eingesperrt. Beide Männer standen ganz eng bei ihr. Sie bekam kaum Luft. Der Wunsch nach Raum und Luft ließ sie das erste Mal spüren, dass es in dieser Phase nicht um die Entscheidung für einen der beiden Männer ging, sondern um Platz für sich. Bei der Aufstellung des Familienatoms standen die Eltern genau so eng bei ihr wie die beiden Männer und sie empfand es genauso beengend.

In einer Reihe von biografisch bedeutsamen Bühnenarbeiten erkannte Frau Lieb wie die ängstlich einengende Haltung ihrer Mutter und die Bedürftigkeit ihres Vaters ihre Autonomiebestrebungen erschwert hatten. Sie hatte noch nie

gewagt, sich gegen ihre Eltern aufzulehnen. Im Sinne eines *gift of love* war sie bemüht die Eltern zu schonen.

Sie erkannte, dass sie dieses Verhalten auch ihrem Mann gegenüber verfolgt hatte. Sukzessive wurden ihr die bislang auf der psychosomatischen und -dramatischen Ebene regulierten perfekten Ziele und die Konsequenzen ihres Verhaltens bewusst. Ihre überfürsorgliche Art führte zwar dazu, dass sie wichtig und unabkömmlich war, hatte aber den Nachteil, dass sie eigene Bedürfnisse und Wünsche zurückstellen musste und depressiv wurde.

Die Fortschritte in der Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglichten Frau Lieb nun in manchen Situationen schon ein umfassenderes Bild von sich selbst und anderen. Manche widersprüchliche Eigenschaften lernte sie zunehmend mehr in ihr Selbstkonzept zu integrieren und eine differenzierte Wahrnehmung der Anderen war in Ansätzen bemerkbar. In dieser Zeit war sie erstmals bewusst mit den schmerzhaften, beängstigenden und kränkenden Gefühlen in Bezug auf ihre Eltern konfrontiert.

Die Konzentration bei der Förderung des Fürsorgesystems lag vorerst darauf, Selbstfürsorge zu erlernen. Diese Fähigkeit sollte Frau Lieb langfristig erlauben, in herausfordernden Situationen - im inneren Rollentausch mit anderen - *sympathetic distress* erleben zu können.

Um mit den bei der Selbsterkenntnis auftauchenden starken Gefühle umgehen zu lernen und weniger häufig *personal distress* zu erleiden, lag der Fokus unserer Arbeit nun bei sicherheitsgebenden Übungen. Es kamen die Kuschel-, die Schoßplatz- und die Ureltern-Übung zum Einsatz (vgl. Kapitel 6).

Diese Übungen zielten darauf ab, im inneren Rollentausch eine von Mitgefühl getragene, wohlwollende Haltung gegenüber ihres ängstlichen Anteils zu entwickeln. Mit der Schoßplatzübung konnte sie einen tröstenden Umgang mit dem inneren ängstlichen Kind real üben und über diese szenische Arbeit Selbstempathie ganzheitlich entwickeln.

Die besseren Zeiten kamen, brachten jedoch existenzielle Krisen mit sich.

Nachdem sie mit beiden Männern eine Auszeit vereinbart und sich von den Eltern emotional etwas zurückgezogen hatte, war sie häufig mit starken Schuld- und Schamgefühlen konfrontiert.

Aufgrund ihrer von ihr stark verurteilten moralischen Verfehlungen und der überhöhten moralischen Verantwortung schwankte ihr Selbstwert immer wieder extrem. Die Trennung von Selbst und Anderen gelang in herausfordernden Situationen noch unzureichend und sie entwickelte wieder vermehrt personal distress. Diese Gefühle verführten sie zu überfürsorglichem Verhalten ihrer Mutter und ihrem Mann gegenüber. Sie versuchte so unbewusst Affekte wie Angst und Wut, die ihre Mutter und ihr Mann bei ihr auslösten, zu umgehen. Im Unterschied zu früher erkannte sie nun ihre maladaptiven Verhaltensmuster.

Das gemeinsame Aufrollen der Kosten-Nutzen-Frage ihrer Rollenkonfigurationen gab ihr in solchen kritischen Phasen den Mut, ihren begonnenen Weg weiter zu gehen. Die Geschichte „Die große Wegkreuzung“ (Roland Kübler, 1986) gab ihr Halt und Zuversicht im Hinblick auf eine positive Zukunft.

Um die Intimität in sexueller Hinsicht zu stärken, lag der therapeutische Schwerpunkt bei der Kommunikation über Sexualität (vgl. Kapitel 4.2.2). Anfangs waren die Gespräche für Frau Lieb oft schambesetzt. Die bereits aufgebaute vertrauende therapeutische Beziehung machte es möglich, darüber zu sprechen. In zahlreichen Bühnenarbeiten im Rollentausch mit ihrem Mann und ihren Eltern wurden ihr die Hintergründe bewusst, die die Lust in einer längerfristigen Beziehung versiegen ließen. Sie erkannte, dass die enge emotionale Bindung an ihren Vater der Lust im Wege stand.

Das Sexualesystem war bei Frau Lieb zudem durch das mäßig entwickelte Körpererleben beeinträchtigt. Ohne positives Körpererleben war Leidenschaft für Frau Lieb kaum möglich. Im Zuge weiterer Bühnenarbeiten bekam sie durch den Rollentausch mit verschiedenen Körperteilen einen ganzheitlichen Bezug zu ihrem Körper und seinen Bedürfnissen. Sie lernte ihre psychosomatischen Impulse zu verstehen und ihren Körper wahrzunehmen. Dies ermöglichte ihr

mehr und mehr in ihrem Körper zu Hause zu sein. Den impliziten, in der Kindheit mit den Eltern gemachten Rollenkonfigurationen standen nun neue körperliche Erfahrungen gegenüber, die mit dem Bedürfnis nach Zuwendung aktiviert werden.

Durch die zunehmend mutiger werdende Auseinandersetzung mit ihren körperlichen Bedürfnissen und Konzepten und durch die fortwährende Weiterentwicklung der Emotions- Selbstwert- und Motivationsregulation wurde es ihr möglich, offener mit dem Thema Sexualität umzugehen.

Mit dem erhöhten Selbstwert keimte in Frau Lieb der Wunsch, sich besser durchsetzen zu lernen und ihre Überfürsorglichkeit abzulegen. Um diesen Weg zu gehen musste sie lernen, das Risiko von Zurückweisung und Trennung auf sich zu nehmen. Der Wunsch nach Selbstbehauptung war aber auch getragen vom Mut, sich auf spontanes und kreatives Handeln einzulassen. Zwischenzeitlicher Verlust von Geborgenheit musste zunehmend ausgehalten werden.

Frau Lieb hatte im Therapieprozess vor allem das Vertreten ihrer eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle auf Niveau 1 zu lernen und ihr Lieb-Sein-Wollen teilweise aufzugeben. Damit die Klarheit von Niveau 1 nicht zur Rücksichtslosigkeit ausarten würde, war es für Frau Lieb wichtig zu lernen, Niveau 1 mit den Kompetenzen der anderen Rollenebenen zu verbinden. Die szenischen Arbeiten bedurften der ausführlichen Aufarbeitung auf der Begegnungsbühne, um egoistischen Impulsausbrüchen oder *personal distress* entgegenzuwirken. Mut, wichtige Gefühle, Bedürfnisse und Themen in einer Beziehung ansprechen zu lernen, waren das Ziel. Frau Lieb war es zunehmend möglich, ihre Anliegen mit der Klarheit von Niveau 1 zu vertreten. In unzähligen Bühnenarbeiten lernte Frau Lieb, sich ihrer Mutter gegenüber zu behaupten.

Sie zog zu einer Freundin und erweiterte ihren Freundeskreis und begann Hobbies nachzugehen.

Mit positiven Erfahrungen in sozialen Interaktionen stellte sich vermehrt Selbstsicherheit ein. Der befürchtete Kontaktabbruch der Mutter blieb aus, im Gegenteil war diese im Umgang mit ihr nun weniger übergriffig und zeigte sogar manchmal Gefühle der Zuneigung. Positive Erlebnisse mit ihren neu gewonnenen Freundinnen stärkten den Selbstwert zusätzlich. Ihre Kommunikation als *role giver* hatte an Klarheit gewonnen und diese spiegelte sich in der Reaktion der *role receiver* wider. Die zunehmend realistische Sicht auf den Vater war schmerzhaft, aber nun erträglich.

Der Umbau der Beziehungen zu den Eltern geht einher mit einem Umbau der inneren Repräsentationen von Eltern, Beziehungen zu den Eltern und eigenem Selbst. (Schacht, 2003, S. 250)

Im Laufe des Therapieprozesses hatte sich gezeigt, dass sich Frau Lieb schwer von der vermittelten moralischen Norm der Mutter distanzieren konnte.

In den Augen der Mutter war eine Scheidung eine Schande und sie sollte sich zu Tode schämen, wenn sie ihr das antun würde.

Zudem trug ihr schlechtes Gewissen gegenüber ihrem Ehemann und ihre religiöse Zugehörigkeit dazu bei, moralische Emotionen wie Scham, Reue und Schuld zu fühlen. In ihrer überhöhten ausgeprägten moralischen Verantwortung fehlte das spielerische „als ob“. Hatte sie nicht ein Eheversprechen gegeben das besagte: „Haltet euch die Treue bis der Tod euch scheidet“? Das Eheversprechen war von Anfang an nicht von allen Rollenebenen getragen. Es fehlte die Verbindung der basalen mit den höheren Ebenen.

Die Auseinandersetzungen, die sie während des Zusammenlebens mit ihrem Mann vermieden hatte, musste sie jetzt führen. In einer gemeinsamen Paartherapie und mit Unterstützung der Einzeltherapie stellte sich Frau Lieb einer langen und schwierigen Ablösungsphase von ihrem Mann. Sie lernte ihren Gefühlen wie Trauer, Wut und Liebe zu vertrauen und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Phasenweise wäre es ihr am liebsten gewesen, eine Lösung für eine gemeinsame Zukunft mit ihrem Mann zu finden. Sie mochte ihn als Mensch immer noch, obwohl er durch fragwürdige

Verhaltensweisen versucht hatte, sie zurückzugewinnen. Auf ihre zunehmend eigenständig werdende Art reagierte er mit extremen Anklammerungsversuchen. Als dies alles nichts nützte, drohte er mit Selbstmord.

Der in der Therapiesitzung vollzogene Rollenwechsel mit ihrem Mann half auf Niveau 3 ihre Lage aus Sicht einer Beobachterin zu betrachten. Auf den vorerst verständlicherweise auftretenden *personal distress* von Frau Lieb folgte eine Phase der Klarheit und Abgegrenztheit, die vor einem Jahr kaum vorstellbar gewesen wäre. Mit der Klarheit von Niveau 1 involvierte sie seine gesamte Familie, damit diese sich um ihn kümmerte mit den Worten: „*Max geht es sehr schlecht, er ist selbstmordgefährdet. Bitte kümmert euch um ihn, ich mache mir sorgen*“. Ab diesem Zeitpunkt kamen keine neuen Selbstmorddrohungen mehr.

Sukzessive akzeptierte auch ihr Mann, dass ihrer beiden Lebensvorstellungen zu weit auseinander lagen und seine Frau wieder unglücklich sein würde, wenn sie zu ihm zurückkehrte. Mit der gegenseitigen Anerkennung dieser Realität kam Ruhe in die Herzen beider und eine einvernehmliche Scheidung wurde möglich.

Die Fähigkeit zur Trennung wurde auf Niveau 2 durch den inneren gegenseitigen Rollentausch möglich. Nach der einvernehmlichen Trennung wurden neue Lebenswege für beide möglich. Ihr Ex-Mann lernte eine Frau kennen, die seinen Lebensvorstellungen mehr entsprach und Frau Lieb konnte nun ohne moralische Schuld und Schamgefühle sich Alfred zuwenden.

Frau Lieb berichtete, dass in der neuen Beziehung beide darauf bedacht seien, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle auszusprechen.

Durch die gegenseitige Ermutigung sich mitzuteilen, stellen sie sich gegenseitige Hilfs-Ich-Kompetenz zur Verfügung. *feeling talk*, der Frau Lieb in der letzten Beziehung so sehr gefehlt hatte, ist nun – aufgrund ihrer Weiterentwicklung – in der neuen Beziehung möglich. Manchmal sind dabei Konflikte unvermeidlich. Es gelingt ihr zunehmend, Konflikte zwischen den aktuellen Rollenerwartungen ihres Partners wie auch den inneren Repräsentationen des Selbst und anderer Bezugspersonen zu regulieren. Das

in der Einzeltherapie empfohlene Zwiegespräch von Moeller ist ihr dabei behilflich (vgl. Kapitel 4.2.2)

Die gemeinsamen Aussprachen sind mittlerweile ein wichtiger Bestandteil ihrer Beziehung geworden. So fordernd dies auch manchmal ist – die Erfahrung einer intimeren Liebesbeziehung und einer erfüllteren Sexualität sorgt für Motivation.

Durch die unterstützende Struktur des Zwiegesprächs schaffen sie es zunehmend besser, divergierende Rollenerwartungen im Austausch von Geben und Nehmen zu lösen und Erotik lebendig zu halten (vgl. Kapitel 4.2.2)

Ohne den beschriebenen Entwicklungsweg von Frau Lieb wäre die Wahrscheinlichkeit groß, dass es in der neuen Beziehung zu einer Wiederholung alter Beziehungsmuster gekommen wäre. Die verbesserte Wahrnehmung der autotelischen Beziehung zu sich selbst und die erlernten Fähigkeiten in der Rolleninteraktion und der Selbst- und Handlungsregulation machten Frau Lieb Mut, sich auf die wiederkehrenden spontan-kreativen Prozesse einzulassen.

Die entwickelte Liebesfähigkeit in ihrer neuen Beziehung zu Alfred zeigte sich in einer *Angleichung des realen Liebesdreiecks* zum idealen (vgl. Abb. 7). Eine höhere Beziehungszufriedenheit, in der Leidenschaft und Intimität wichtige Komponenten darstellen, war die Folge. Die Entscheidung sich zu binden manifestierte sich in der Umsetzung des gemeinsamen Kinderwunsches und in der gegenseitig vereinbarten Treue. Für eine offizielle Bindung durch Heirat wollten sich beide jedoch noch Zeit lassen.

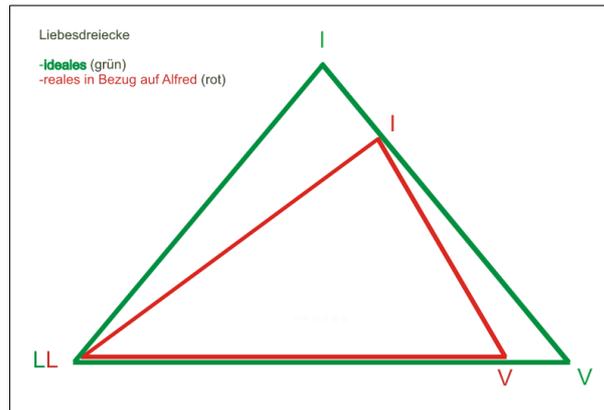


Abb. 7 Ideales und reales Liebesdreieck von Frau Lieb nach Therapieende

Ein Jahr nach Therapieende kam Frau Lieb zum Follow-Up-Gespräch. Der eingeschlagene Entwicklungsweg schien sich voll zu bestätigen: Ihr neuer Partner holte sie mit dem ein paar Monate alten Baby ab.

Nach anfänglichen Ängsten vor der auf sie zukommenden Verantwortung hatten sie beschlossen, ihrem gemeinsamen Kinderwunsch nachzugehen. Nun präsentierten sie stolz ihren Nachwuchs. Sichtlich gerührt begegnete Frau Lieb ihrem Partner mit einem liebenden Blick. Er erwiderte diesen und für einen Moment schien die Zeit still zu stehen, bis beide sich mit Freudentränen in den Augen ihrem Baby zuwandten. Frau Lieb verabschiedete sich von mir mit der Aussage: *„Ich bin nun am Meer (Mehr) angekommen und dankbar und stolz darauf, diesen Weg gegangen zu sein, obwohl er manchmal ganz schön hart war“*.

Während des Therapieprozesses von Frau Lieb stand das „Meer (Mehr)“ der Geschichte „Die große Wegkreuzung“ für ihre Sehnsucht nach lebendiger Liebe zu sich selbst und anderen.

Ich glaube behaupten zu können, dass dieser Augenblick von einem status nascendi getragen war und ich Zeugin einer liebenden Ich-Du-Begegnung wurde.

Der offene Blickwechsel bleibt immer ein Wagnis: ... In einem Augenblick des intimsten Erkennens und Erkanntwerdens werden Seiten eines Menschen „öffentlich“, die ansonsten wohl gehütet bleiben. (Schacht, 2003, S. 333)

Exkurs

Da beim Therapieprozess der Fokus auf der Förderung der Liebesfähigkeit lag, komme ich nicht umhin ein paar Gedanken über die therapeutische Liebe zu formulieren.

Grepmaier und Nickel sprechen von der *gemäßen therapeutischen Liebe*. Sie ist durch Gefühle von Sympathie und Zuneigung gegenüber der Klientin oder des Klienten erkennbar. Fehlende gemäße oder inadäquate Liebe in der Psychotherapie macht krank und die angewandten Techniken verkommen zur Grausamkeit (vgl. Grepmaier & Nickel, 2007, S. 63, S. 122).

Gemäße therapeutische Liebe wird möglich, wenn die Therapeutin oder der Therapeut Authentizität aufweisen und bereit sind aufkommende Antipathien gegenüber Hilfesuchenden ernst nehmen. Der Mut zur selektiven Selbstoffenbarung im Sinne einer imperfekt experimentellen Haltung ist ein wichtiger Aspekt persönlichen Sharings. Persönliches Sharing kann als Akt gemäßer Liebe fungieren und erleichtert der Klientin oder dem Klienten, sich selbst anzunehmen – Selbstliebe zu entwickeln (vgl. Schacht & Pruckner, 2010, S. 249).

Aus psychodramatischer Perspektive kann die Fähigkeit zur spontan-kreativen Begegnung mit der Klientin oder dem Klienten als gemäße therapeutische Liebe gesehen werden. *„Der höhere Arzt heilt nicht durch Mittel, sondern durch bloße Begegnung“* (Moreno, 1923, S. 71, zit. nach Schacht & Pruckner, 2010, S. 248).

Sich immer wieder zu hinterfragen und sich durch Selbsterfahrung und Supervision weiter zu entwickeln sind wesentliche Bestandteile verantwortungsvollen Handelns. Ohne Arbeit an der eigenen Liebes- und Bindungsfähigkeit besteht für eine Therapeutin oder einen Therapeuten die Gefahr einer unzureichenden Rollendistanz.

Natürlich sind die hier gemachten Überlegungen für Psychotherapie im Allgemeinen wichtig. Besonders bei so intimen Themen wie Leidenschaft und Sexualität besteht die erhöhte Gefahr, die Machtposition auszunutzen.

Sexualität als elementarer Teil der persönlichen Identität sowie deren Störungsformen werden jedoch dabei in den derzeitigen Ausbildungsprogrammen zumeist nur marginal berührt. Die Rolle der Sexualität im Leben der angehenden PsychotherapeutInnen soll in dem Maße erforscht worden sein, dass diese als bereichernder Teil des eigenen Lebens erlebt werden und eine reflektierende Haltung dazu eingenommen werden kann. (Fürst & Krall, 2012, S. 31)

8 Conclusio

Im therapeutischen Alltag werden Grundsatzfragen oft ausgeblendet. Fragen, die darin gipfeln, ob es wirklich ein Zeichen psychischer Gesundheit ist, in dieser Gesellschaft zu „funktionieren“, ob das von Freud formulierte Heilungspostulat, Menschen wieder „arbeits-, liebes- und genussfähig zu machen“ in diesen Krisenzeiten aufrecht zu erhalten ist – und ob man das als Therapeutin überhaupt will. Implizit fließen diese Sinnfragen von TherapeutInnen in jede Therapie ein. (Schacht & Pruckner, 2010, S. 244)

Gerade diese Sinnfragen waren in mehrererlei Hinsicht Anstoß für das Thema dieser Masterthese.

Die Unsicherheiten in diesen Krisenzeiten scheinen das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Liebe zu steigern, und gerade bei der Erfüllung dieser Bedürfnisse scheitern viele Menschen. Da besonders in schwierigen Zeiten die Fähigkeit zur Liebe ein Anker sein kann, ist es naheliegend, der Liebe vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Besonderheit der Methode Psychodrama, Beziehungen in den Mittelpunkt zu stellen, unterscheidet sie ganz wesentlich vom westlich geprägten individualistischen Menschenbild. Der Begegnungsbegriff von Moreno bezieht sich u. a. explizit auf die gegengeschlechtliche Liebe.

Die von der Bindungstheorie geforderte „gemäße Liebe“ hat uns Moreno vorgelebt:

Er verfügte über jene Fähigkeit, über die Liebende verfügen ... [indem er in] ... jedem seiner Mitmenschen ... das geniale und die Entwicklungschance [sah]. (Fürst, 2004, S. 21)

Das Ziel der vorliegenden Masterthese war, Psychodrama mit den Liebestheorien in Verbindung zu bringen und aus dieser Perspektive eine psychodramatische Theorie der Liebesfähigkeit zu entwickeln. Anhand der beleuchteten Theorien konnten die Defizite bei der Liebesfähigkeit von Menschen mit abhängiger (AHB) und pseudo-autonomer Beziehungsgestaltung (PAB) aufgezeigt werden. Im anschließenden Fallbeispiel konnte die

Anwendungstauglichkeit der erarbeiteten Theorien zur Förderung der Liebesfähigkeit demonstriert werden.

Es hat sich gezeigt, dass für die Liebesfähigkeit komplexe Handlungskompetenzen gebraucht werden. Nur wer in der Lage ist, sich im Verlauf der Partnerschaft immer wieder der Unvorhersehbarkeit eines status nascendi in zwischenmenschlicher Begegnung zu stellen, bringt die Voraussetzungen mit, den stetigen Prozess der gemeinsamen Gestaltung von Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit spontan und kreativ mitzugestalten.

Abschließend kann festgestellt werden, dass die Liebestheorien eine Bereicherung für Psychodrama darstellen und vice versa. Das Liebesdreieck nach Sternberg bietet die strukturelle Basis und die Trilogie der Liebe gibt Hinweise, in welchem Bereich des Bindungs-, Fürsorge oder Sexualsystems die Handlungsdefizite liegen. Um die für die Liebesfähigkeit wichtigen spontan-kreative Handlungskompetenzen zu fördern, eignet sich der rollentheoretische Ansatz von Schacht (2003, 2009).

Zur Definition der Liebesfähigkeit bin ich vom gängigen Modell der Zweierbeziehung ausgegangen.

Die „Liebesfähigkeit“ ist die Fähigkeit, sich „in einen spontan-kreativen Prozess“ einzulassen, in dem zwei Menschen gemeinsam eine von Leidenschaft, Intimität und Verbindlichkeit geprägte Beziehung gestalten.

Wir haben in der westlichen Welt, was die Vielfalt der Beziehungsformen zwischen Mann und Frau angeht, einen sehr engen Horizont. Oft sind jedoch polygame Beziehungen von einer kindlich-regressiven Phantasie geprägt und deswegen zum Scheitern verurteilt (vgl. Jellouschek, 2005, S. 353 f.).

Immer mehr Menschen sind heute auf der Suche nach Alternativen zu einer gescheiterten Zweierbeziehung. Verschiedene Lebensgemeinschaften wie z. B. das ZEGG (Zentrum für Experimentelle Gesellschafts-Gestaltung) suchen nach neuen Lebensformen für Liebe und Sexualität u. a. m.: *„Alle vereint die Suche*

nach neuen Lebensformen, für Liebe und Sexualität wie für die Verwirklichung von persönlicher und globaler Heilung“ (Gemeinschaft Online, 2012 Internet).

Moreno (2012, S. 195) postuliert „*dass zwei Individuen einander umso mehr unmittelbare Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Liebe schulden, je näher sie sich räumlich stehen*“. Das unterstützt meine Auffassung, dass die Fähigkeit zur Liebe bei der kleinsten Einheit beginnen sollte und nicht umkehrt. In der westlichen Welt, wo u. a. Pornografie und Prostitution der Vermeidung von tiefen Liebesbeziehungen dienen, besteht ohnehin die Gefahr, Liebe und Sexualität als Konsumgut zu sehen.

Beachtenswert ist der Umstand, dass sich mehr Frauen wegen Beziehungsproblemen in Therapie begeben als Männer. Möglicherweise besteht ein Zusammenhang zu Studien aus denen hervorgeht, dass in der westlichen Welt mehr Männer eine unsicher vermeidende Bindungsrepräsentation aufweisen (vgl. Berkic & Quehenberger, 2012, S. 49).

Wie bekannt, versuchen unsicher vermeidend gebundene Menschen in der Regel alles alleine zu lösen. Wieso gerade in der westlichen Welt mehr Männer als Frauen zu einem unsicher vermeidenden Bindungsstil neigen, ist eine wichtige Frage für weiterführende Studien. Eine höchst interessante Abhandlung dazu liefert Illouz (2011).

Eine anders gelagerte Weiterführung des hier behandelten Themas wäre, die AHB aus dem Blickwinkel Co-Abhängigkeit zu betrachten (vgl. Pichelhöfer, 2010, S. 2013). Für die PAB würde sich eine Gegenüberstellung mit narzisstischen Strukturen anbieten (vgl. u. a. Nowak-Schuh, 2013).

Weiters wäre die Einbeziehung der sexuellen Identität bzw. der Geschlechtsidentität oder die Förderung der Liebesfähigkeit bei gleichgeschlechtlichen Paaren interessant.

Auch Fragen zum Therapiesetting und deren Auswirkungen wären interessant.

Hofer (2013, S. 81) beginnt z. B. die Sexualtherapie sehr häufig im Einzelsetting und erst im Laufe der Therapie kommt die Partnerin oder der Partner hinzu. Der Vorteil ist, dass das Umfeld und die Therapeutin oder der Therapeut bereits für einen der beiden Hilfesuchenden bekannt ist. In meiner therapeutischen Praxis habe ich es bis jetzt so gehandhabt, dass die Klientin oder der Klient bei Bedarf parallel zur Einzeltherapie eine Paartherapie machen. So kann der / die Hilfesuchende ihren geschützten Raum behalten und das Paar beginnt mit gleichen Voraussetzungen die Paartherapie. Beide haben noch keine Beziehung zur Therapeutin oder zum Therapeuten aufgebaut. Beide Herangehensweisen haben ihre Berechtigung. Ich bin schon auf Erfahrungen mit dem Setting gespannt, das Hofer vorgeschlagen hat.

Mit dieser Fülle an weiterführenden Ideen und einem wunderbaren Zitat von Moreno beende ich diese Arbeit:

Auf der niedrigsten Stufe gibt es die Millionen einfacher, trister Begegnungen des täglichen Lebens, an denen jeder Teil hat. Auf dem höchstem Niveau gibt es die seltene, durchdringende, edle Begegnung, die es ein- oder zweimal im Leben gibt, ein Blitz, eine Begegnung mit der Natur, eine Liebesbeziehung, eine intensive Freundschaft oder eine religiöse Erfahrung. ... Für diese Art der Begegnung ist keine spezielle Therapie verfügbar, weil es dafür keiner Therapie bedarf. Sie ist selbst eine Form der Therapie. Aber für die Arten der Begegnung, die hinter dieser Erfahrung zurückbleiben, ist das Psychodrama die angemessenste Therapieform die wir kennen. ... Psychodrama ermöglicht es dem Protagonisten eine Brücke über die Rollen hinaus zu bauen, die er in seinem alltäglichen Leben spielt, die Lebensrealität, die er lebt zu übersteigen und zu überwinden, in eine tiefere Beziehung mit der Existenz zu gelangen und der höchsten Form der Begegnung so nah zu kommen wie er es nur vermag.

(Moreno, 2012, S. 194 f.)

9 Verzeichnisse

9.1 Literaturverzeichnis

Ainsworth, Mary D. S. & Witting, Barbara. (2009). Bindungs- und Explorationsverhalten einjähriger Kinder in einer fremden Situation (1969). In Klaus E. Grossman & Karin Grossmann (Hrsg.), *Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. (112-146). Stuttgart: Klett-Cotta.

André, Christophe & Lelord, François. (2002). *Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen*. Leipzig: Gustav Kiepenheuer Verlag.

Berkic, Julia & Quehenberger, Julia. (2012). Bindungsspezifische Mechanismen der Emotionsregulation bei Langzeit-Ehepaaren. In Karl Heinz Britsch (Hrsg.), *Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder*. (36-60). Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.

Bierhoff, Hans-Werner & Rohmann, Elke. (2009). Persönliche Beziehungen aus sozialpsychologischer Sicht. In Karl Lenz & Frank Nestmann (Hrsg.), *Handbuch Persönliche Beziehungen*. (49-74). Weinheim: Juventa Verlag.

Bowlby, John. (1969, 1982). *Attachment and loss. Volume I, Attachment, Second Edition*. United States of America: Basic Books.

Bowlby, John. (2009). Bindung (1987). In Klaus E. Grossman & Karin Grossmann (Hrsg.), *Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. (22-29). Stuttgart: Klett-Cotta.

- Bust, Leila & Leimbach, Bjørn Thorsten. (2010). *Tantra. Das Liebes- und Beziehungstraining für Singles und Paare*. Hamburg: Ellert und Richter Verlag GmbH.
- Frebort, Ulrike. (2008). *Liebe als Sozialisationsfaktor. Qualitative Veränderungen im Selbst und der Identität durch Lieben und Geliebtwerden*. Diplomarbeit, Universität Wien, Wien.
- Fürst, Jutta. (2004). Das Leben und Wirken J. L. Morenos und die Entwicklung des Psychodramas. In Jutta Fürst, Klaus Ottomeyer & Hildegard Pruckner (Hrsg.), *Psychodrama-Therapie. Ein Handbuch* (379-390). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Fürst, Jutta & Krall, Johannes. (2012). Sexualität- ein vernachlässigtes Thema in der Psychodrama Ausbildung? *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*. 01, 25-41.
- Fromm, Erich. (1980). *Die Kunst des Liebens*. Frankfurt/M, Berlin, Wien: Ullstein Verlag.
- Gottmann, John M. (2008). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*. Berlin: Ullstein Verlag.
- Grawe, Klaus. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Grepmaier, Ludwig J. & Nickel, Marius K. (2007). *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Wien: Springer Verlag.
- Heidbrink, Horst, Léuck, Helmut E. & Schmidtman, Heide. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Hofer, Wolfgang. (2013). *Psychodrama-Sexualtherapie im ambulanten Setting*. Master of Science, Donau-Universität Krems, Krems.

- Hutter, Christoph. (2010). Morenos Begriff der Begegnung. *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*. 02, 211-225.
- Hintermeier, Sonja. (2012). Die Bedeutung von Szenen der Sexualität in der Behandlung von Persönlichkeitsstörungen. *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*. 01, 71-90.
- Hendrick, Clyde & Hendrick, Susan S. (2009). Love. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Hrsg.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. (447-454). New York: Oxford University Press, Inc.
- Illouz, Eva. (2011). *Warum Liebe weh tut*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Jellouschek, Hans. (1992). *Die Kunst als Paar zu Leben*. Stuttgart: Kreuz Verlag GmbH.
- Jellouschek, Hans. (2005). *Im Irrgarten der Liebe*. Stuttgart: Kreuz Verlag GmbH.
- Kölbl-Fischer, Karin. (2011). *Paartherapie und ihre Möglichkeiten zur Konflikt- und Krisenbewältigung*. Master of Science, Donau-Universität Krems, Krems.
- Kübler, Roland. (1986). Die große Wegkreuzung. In Heinz Körner (Hrsg.), *Die Farben der Wirklichkeit Ein Märchenbuch* (31-37). Fellbach: Lucy Körner Verlag.
- Maisel, Natalya & Gable, Shelly L. (2009). For Richer ... in Good Times ... and in Health: Positive Processes in Relationships. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Hrsg.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. (455-462). New York: Oxford University Press, Inc.
- Moeller, Michael Lukas. (1992). *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

- Moreno, J. L. (2012a). Philosophy of the Third Psychiatric Revolution, Progress I 1956, 27F. Vgl. Gruppenpsychotherapie 1959, 53F. Vgl. The Principle of Encounter, The Sociometry Reader 1960, 15f. In Christoph Hutter & Helmut Schwehm (Hrsg.), *J. L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen* (192-194). Wiesbaden: Springer VS.
- Moreno, J. L. (2012b). Autobiografie 1974/1955, S. 60 f. In Christoph Hutter & Helmut Schwehm (Hrsg.), *J. L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen* (195-196). Wiesbaden: Springer VS.
- Moreno, J. L. (2012c). Psychodrama III 1969, S. 29. In Christoph Hutter & Helmut Schwehm (Hrsg.), *J. L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen*. (194-195). Wiesbaden: Springer VS.
- Novak-Schuh, Doris. (2013). Abhängig vom Applaus. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. Sonderheft 4/2012, 91-103.
- Pichelhöfer, Christine. (2010). *Abhängige Persönlichkeitsstörung und andere Nähe-Störungen im Zusammenhang mit Co-Abhängigkeit*. Master of Science, Donau-Universität Krems, Krems.
- Pichelhöfer, Christine. (2013). Beziehungsdynamik von Co-Abhängigen und Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstörung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. Sonderheft 4/2012, 117-133.
- Pruckner, Hildegard & Schacht, Michael. (2003). Machen Sie bitte einen ?????
Zur Begrifflichkeit von Rollenwechsel und Rollentausch. *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*. 01, 7-15.
- Riemann, Fritz. (2010). *Die Fähigkeit zu lieben*. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG Verlag.
- Schacht, Michael. (2003). *Spontaneität und Begegnung*. München: inScenario Verlag.

- Schacht, Michael. (2009). *Das Ziel ist im Weg*. Störungsverständnis und Therapieprozess im Psychodrama. Wiesbaden: VS-Verlag.
- Schacht, Michael & Pruckner, Hildegard. (2010). Beziehungsgestaltung in der Psychodramatherapie. Arbeit auf der Begegnungsbühne. *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*. 02, 239-254.
- Shaver, Phillip R. & Mikulincer, Mario. (2006). A Behavioral Systems Approach to Romantic Love Relationship: Attachment, Caregiving and Sex. In Robert J. Sternberg and Karin Weis (Hrsg.), *The new psychology of love* (35–64). New Haven: Yale University Press.
- Schnarch, David. (2006). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: J. G. Cotta´sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Schulz, Andreas. (2012). Die Löwin und der Schmetterling. Liebevolle Begegnungen auf der psychodramatischen Bühne. *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*. 01, 5-25.
- Seligman, Martin E. P. (2011). *Der Glücks-Faktor*. Warum Optimisten länger leben. Köln: Bastei Lübbe.
- Sydow, Kirsten von. (2012). Bindung und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und die Einzeltherapie. In Karl Heinz Britsch (Hrsg.), *Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder* (61-79). Stuttgart: J. G. Cotta´sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Söderberg, Hjalmar. (2007). Dr. Glas. In Kay Pollak (Hrsg.), *Durch Begegnungen wachsen. Für mehr Achtsamkeit und Nähe im Umgang mit anderen* (57). München: Südwest Verlag.
- Stelzig, Manfred. (2004a). Rollenpathologie. In Jutta Fürst, Klaus Ottomeyer & Hildegard Pruckner (Hrsg.), *Psychodrama-Therapie. Ein Handbuch* (379-390). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.

Stelzig, Manfred. (2004b). *Was die Seele glücklich macht. Das Einmaleins der Psychosomatik*. Wien: Linde Verlag.

Sternberg, J. Robert. (2006). A Duplex Theory of Love. In: Robert J. Sternberg & Karin Weis (Hrsg.), *The new psychology of love* (184-199). New Haven: Yale University Press.

Wagner, Ulrike. (2010). Begegnung in Körper und Sprache. Interpersonalität und Geschlechterdifferenz im Dialog zwischen Psychodrama und feministischer Denkbewegungen. *Zeitschrift für Soziometrie und Psychodrama*, 02, 337-352.

Weis, Karin. (2006). Introduction. In Robert J. Sternberg and Karin Weis (Hrsg.), *The new psychology of love* (1-11). New Haven: Yale University Press.

Willi, Jürg. (2008). *Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Zurhorst, Eva-Maria. (2004). *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest*. München: Goldman Verlag.

Beiträge aus Internetquellen

Martin, Seligman. (2006). *Authentic Happiness/Questionnaires/Close Relationships*. Zugriff am 01. 07. 2013. Verfügbar unter http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers_t.aspx

Liebe. (2005). Zugriff am 01. 07. 2013. Verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Liebe>

Zegg (Zentrum für experimentelle Lebensgestaltung). (2012). Zugriff am 01. 07. 2013. Verfügbar unter <http://www.zegg.de/de/zegg-gemeinschaft/gemeinschaft.html>

9.2 Tabellenverzeichnis

Tab. 1 Acht Formen der Liebe (vgl. Sternberg, 2006, S. 187)	19
Tab. 2 Kategoriales Modell nach Bartholomew (vgl. Köbl-Fischer, 2011, S. 20)	34
Tab. 3 Generelle und spezifische Bindungssicherheit (Berkic & Quehenberger 2012, S. 51)	40
Tab. 4 Liebesfähigkeit – Zusammenschau (vgl. Sternberg, 2006; Shaver & Mikulincer 2006; Schacht, 2003, S. 272 ff.; 2009, S. 188-196)	70
Tab. 5 Auswirkungen der Defizite im spontan-kreativen Handeln auf abhängige (AHB) und pseudo-autonome Beziehungsgestaltung (PAB) in Liebesbeziehungen (Schacht, 2009, S. 188 ff. und eigene Ergänzungen)	97

9.3 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Grafische Darstellung der Formen der Liebe nach Sternberg (vgl. Sternberg, 2006, S. 187, Heidbrink et al., 2009, S. 40).....	22
Abb. 2 Interaktionen der drei Komponenten des Liebesdreiecks (vgl. Sternberg, 2006, S. 188 f.).....	25
Abb. 3 The self-report measure of adult attachment (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 38 ff.).....	33
Abb. 4 Diagramm der Liebesfähigkeit (vgl. Shaver & Mikulincer, 2006, S. 50).....	47
Abb. 5 Spontaneitätsslage zwischen low und Krise (Schacht, 2003, S. 320).....	63
Abb. 6 Ideales und reale Liebesdreiecke von Frau Lieb zu Therapiebeginn.....	101
Abb. 7 Ideales und reales Liebesdreieck von Frau Lieb nach Therapieende.....	115