

SABINE KLAR

LIEBE
EIN LEXIKONBEITRAG

2015



ERLAFSTRASSE 7/30
1020 WIEN
TEL & FAX: 320 78 17
MAIL: IAM@IAM.OR.AT
NETZ: WWW.IAM.OR.AT

IAM

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE MENSCHENKUNDE

Liebe

Der Begriff „Liebe“ (von mhd. liebe, „Gutes, Angenehmes, Wertes“) beschreibt eine starke Affinität zu Lebewesen und Dingen und umfasst dabei unterschiedliche Motive, Verhaltens- und Betrachtungsweisen. Er wird in unterschiedlichen Sprachspielen auf vielfältigste Weise verstanden (exemplarisch siehe R. Barthes).

Was bezeichnet der Begriff systemisch-theoretisch?

Beschreibungen unter dem Titel „Liebe“ werden als Felder von Verstehensmöglichkeiten unterschiedlicher Erzähler gesehen, die aufeinander wirken und immer wieder neu in ihrer Relevanz für den jeweiligen Einzelfall geprüft werden müssen. Man kann dabei zwischen Phänomenen unterscheiden, die das biologische und solchen, die das geistige und soziale Lebewesen Mensch betreffen. Biologisch betrachtet sind soziale Lebewesen Artgenossen gegenüber grundsätzlich immer in einem Zwiespalt aus Angst und Anziehung. Jedes soziale Verhalten ist deshalb von einer Ambivalenz zwischen Selbstschutz und Zuwendung geprägt, was auch die Nähe-Distanz-Dynamiken während der Balz und anderer Paar(ungs)muster sowie das Verhalten in Gruppen zeigen. Denken und soziale Diskurse begründen, erklären und bewerten diese ambivalente Bedürfnislage, wodurch die wirkenden Kräfte begreifbar, rational verständlich und sozial vermittelbar werden. Gleichzeitig kommt es dadurch aber auch zu einer Verschleierung und Verfremdung von Motiven und zu einer Verführung zu Extremhaltungen, insbesondere bezüglich der Balance von Eigen- und Fremdinteressen.¹ Enge und starre Vorstellungen oder Diskurse können an den Zielen der konkreten Bezugspersonen, ihren leiblichen Bedürfnissen oder ihrer Lebenslage vorbeigehen. Die Beziehungsform wird u.U. der Bezugsperson übergeordnet. Die Ideen, die mit dem gelebten Beziehungsleben in Konflikt treten, können zudem unreflektierte Übernahmen von Vorstellungen und Bewertungen (Eltern, Herkunftskultur, Mode, usw.) darstellen. Ein Überblick über verschiedene Kontakt- und Beziehungsformen von Menschen ist in diesem Zusammenhang essentiell. Im konkreten Einzelfall wird es sich selbstverständlich um spezifische Mischformen handeln – eine Bewertung seitens der Therapeuten soll damit keineswegs einhergehen.

Laut Roussell (m.E., da Beschränkung auf Paarbeziehungen) findet sich folgende Kategorisierung in vier Typen: Die traditionelle Beziehung fokussiert auf die gemeinsame Erarbeitung der Lebensgrundlage und das Aufziehen der Kinder. Trennungen sind nicht vorgesehen und führen zu Existenzangst. Bei der Bündnisbeziehung orientiert sich die Verbundenheit an der Loyalität zum bindenden Dritten, z.B. einem Ziel, einer Ideologie oder Aufgabe. Die Trennung führt zu Gefühlen von Scham und Schuld, es besteht

¹ Zum Konzept des Menschen als animalisches Lebewesen: Klar, S. (2006): Materialien zur Menschenkunde. Reflexionen II: Ethologische Perspektiven und ethologische Zugänge zum Animalischen im Kontext therapeutischer Gespräche. Homepage des Institut für angewandte Menschenkunde: <http://iam.or.at/> (unter „Materialien“)

Rechtfertigungszwang. Bei der Verschmelzungsbeziehung geht es um Geborgenheit, um das Aufgehen im anderen - in Verlustsituationen kommt es zu Selbstwertminderung, Verletzung und seelischem Schmerz. Die Gefährtschaft ist eine freundschaftliche Paarbeziehung oder eine Freundschaft, geprägt durch Geselligkeit, gemeinsamen Spaß, geteilte Freude. Trennungen sind leicht und freundlich, die Selbstverwirklichung ist wichtiger als das konkrete Zusammensein mit dem anderen.² Ich ergänze hier als fünfte Form die Schicksalsgemeinschaft, in der man bedingungslos hinter dem anderen und seinem Handeln steht. Beruhend auf Offenheit, Vertrauen und Gleichberechtigung ist sie unabhängig von erotischer Verbundenheit oder Verwandtschaft und hat keinen ausschließlichen Charakter (d.h. man kann mehrere Menschen auf diese Weise lieben). Viele Menschen möchten akzeptiert und verstanden werden, wie sie nun einmal sind. Sie sehnen sich nach fragloser, bedingungsloser Zuneigung, vermögen sich diese aber oft nicht selbst zu geben, sondern erwarten sie primär von bevorzugten Bezugspersonen. Wenn diese dazu nicht in ausreichender Weise imstande sind, können sich Konstellationen ergeben, in denen Angst, Misstrauen, Abhängigkeit und Besitzansprüche vorprogrammiert sind, insbesondere wenn der Selbstwert von der spezifischen Zuneigung eines anderen abhängt. Ein förderliches Selbstverhältnis kommt den Beziehungen zu anderen Menschen i.a. zugute.

Wie kann das Phänomen methodisch angegangen werden?

In der therapeutischen Arbeit ist die Nachfrage sinnvoll, in welcher konkreten Lage Beschreibungsformen über das Phänomen „Liebe“ verwendet werden, welche Empfindungen, Impulse und Bedürfnisse damit einhergehen und in welchem kommunikativen Rahmen darüber gesprochen wird (wer oder was alles dabei mitredet i.S. innerer und äußerer Diskurse) bzw. was mit der Verwendung des jeweiligen Begriffes erreicht werden soll. Bei Konflikten zeigt sich oft eine Verwechslung von Ziel und Mittel. Man denkt, dass ein bestimmter Zustand (z.B. das Gefühl der Freude und Lebendigkeit) im Kontakt mit einer ganz bestimmten Person eintreten würde, wenn diese sich nur in einer besonderen Weise verhielte, und strebt danach, sie zu verändern. Gleichzeitig übersieht man alle Momente (hier handelt es sich um Ausnahmen i.S. der lösungsorientierten Therapie³), in denen der gewünschte Zustand ganz von alleine oder mit viel einfacheren Mitteln eintritt. Die aus der narrativen Therapie⁴ stammende Methode der Externalisierung⁵ kann dafür verwendet werden, die diversen Vorstellungen, sozialen Diskurse und eigenen behütenden Kräfte als Gegenüber zu imaginieren und sie

² Roussell, L. (1980): Ehe und Ehescheidungen. Beitrag zu einer systemischen Analyse von Ehemodellen. Familiendynamik, 5. Jg., H. 3, S 186-203

³ Exemplarisch zur lösungsorientierten Therapie: Berg, Insoo Kim/ Reuss, N.H. (1999): Lösungen – Schritt für Schritt. Modernes Lernen, Dortmund

⁴ Exemplarisch zur narrativen Therapie: White, M. (2010): Landkarten der narrativen Therapie. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg

⁵ Zur Methode der Externalisierung: Neumann, K. (2006): Lexikon systemischer Interventionen. Psychotherapeutische Techniken in Theorie und Praxis. Krammer, Wien, S. 51ff

zu prüfen. Manche mögen daraufhin den Ehrentitel „Ich“ verliehen bekommen und andere bloß als äußerer oder innerer beeinflussender Faktor betrachtet werden. Diese „Unterscheidung der Geister“ stärkt das eigene psychische Immunsystem und hilft bei der Steuerung und Gestaltung der Balance aus Eigen- und Fremdinteressen mit dem Ziel, sich im eigenen Wollen klarer zu positionieren und gleichzeitig offen und beweglich für den Kontakt mit anderen zu bleiben. Dies scheint eine wesentliche Voraussetzung dafür zu sein, das Phänomen „Liebe“ mit befriedigenden sozialen Erfahrungen verknüpfen zu können.

Weiterführende Literatur:

Barthes, R. (1988): Fragmente einer Sprache der Liebe. Suhrkamp TB, Frankfurt am Main

Hillenkampf, S (2009): Ende der Liebe. Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit. Klett-Cotta, Stuttgart

Brandl-Nebehay, A & Hinsch, J (Hrsg.) (2010): Paartherapie und Identität. Denkansätze für die Praxis. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg

Quellen/ verwendete Literatur:

Berg, Insoo Kim/ Reuss, N.H. (1999): Lösungen – Schritt für Schritt. Modernes Lernen, Dortmund

Klar, S. (2006): Materialien zur Menschenkunde. Reflexionen II: Ethologische Perspektiven und ethologische Zugänge zum Animalischen im Kontext therapeutischer Gespräche: www.iam.or.at unter Materialien

Neumann, K. (2006): Lexikon systemischer Interventionen. Psychotherapeutische Techniken in Theorie und Praxis. Krammer, Wien, S. 51ff

Roussell, L. (1980): Ehe und Ehescheidungen. Beitrag zu einer systemischen Analyse von Ehemodellen. Familiendynamik, 5. Jg., H. 3, S 186-203

White, M. (2010): Landkarten der narrativen Therapie. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg

Personenbeschreibung:

Sabine Klar, 1959, Dr. phil., Humanethologin, Psychotherapeutin (SF), Lehrtherapeutin (ÖAS), Lehrsupervisorin (ÖVS), Institut für angewandte Menschenkunde in Wien (IAM).