

SABINE KLAR

LIEBE, SEX, FREMDGEHEN

ÜBERLEGUNGEN ZUM GLEICHNAMIGEN SEMINAR

2013

SCHRIFTENREIHE DES IAM 24

 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

ZUM BEGRIFF „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).

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. 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 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.¹ Ich ergänze hier als fünfte

¹ Roussell, L. (1980): Ehe und Ehescheidungen. Beitrag zu einer systemischen Analyse von Ehemodellen. Familiendynamik, 5. Jg., H. 3, S 186-203.

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.

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 Therapie), in denen der gewünschte Zustand ganz von alleine oder mit viel einfacheren Mitteln eintritt. Die aus der narrativen Therapie stammende Methode der Externalisierung kann dafür verwendet werden, die diversen Vorstellungen, sozialen Diskurse und eigenen behütenden Kräfte als Gegenüber zu imaginieren und sie 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.

FRAGEN UND ÜBUNGEN ZUM LÜSTERNEN VIECH

- Wie zeigt Ihr Viech, dass es lustvoll oder geil auf etwas ist? Wie zeigt es, wenn es sexuell frustriert ist? Wie wirkt sich das jeweils auf seinen Zustand und auf sein sonstiges Verhalten aus?
- Wie erlebt Ihr Viech spezifisch männliche bzw. weibliche Verhaltensweisen? Was erlebt es, wenn es während der Balz andere Verhaltensweisen zeigt als es die eigene Geschlechtsrolle vorzugeben scheint?
- Wie reagiert es auf diverse sexuelle Auslöser? Wohin geht der geile Blick? Was gefällt, obwohl es vielleicht nicht gefallen sollte? Wie reagieren Sie auf sexuelle Auslöser beim eigenen und beim anderen Geschlecht?
- Wie nähert sich Ihr Viech an einen möglichen Sexualpartner an bzw. zeigt sein Interesse an ihm? Wie reagiert es auf sexuell motivierte Annäherungen unterschiedlicher Geschlechter?
- Wie reagiert Ihr Viech, wenn es eifersüchtig ist? Was würde es dann am liebsten tun?
- In welche Stimmung geraten Sie, wenn Sie sexuell erregt sind? Wie geht es Ihnen mit Ihrer Umgebung, wenn Sie erotisch oder zärtlich gestimmt sind? Wie verhalten Sie sich dann jeweils? Woran können andere Ihre Stimmung erkennen?
- Was spielt sich während all dem in Ihrem Kopf ab? Wie gehen Sie damit um, wenn Sie bemerken, wonach Ihrem Viech ist oder wie es sich verhält?

Bühne: sich in den Zuschauerraum setzen und sich gemeinsam mit anderen (inklusive die jeweiligen Viecher) in der Phantasie auf einer Bühne beobachten: um welches Stück handelt es sich?; was tun die einzelnen Beteiligten miteinander?

Plastische Inszenierung: sich selbst (ev. verkörpert durch eine andere Person) und andere wie Plastilin zu einer Skulptur formen, welche die eigene Situation zum Ausdruck bringt; die anderen und sich nach den Empfindungen, Wahrnehmungen und Impulsen in der Skulptur fragen; Bewegungen und Veränderungsmöglichkeiten ausprobieren.

WAS TUT GUT BEIM LIEBEN? UND WAS NICHT?

- **Es gibt Liebesformen und ein Liebesverständnis, in denen Angst geradezu vorprogrammiert ist und dazu gehört.** Die hohe Investition von Energie führt zu Besitzdenken und Verteidigung, Verlustängsten und Abhängigkeit, manchmal auch zu Existenzangst bzw. Todesangst. **Der andere ist dann nicht mehr frei, zu tun und zu lassen was er will. Die Angst ist aber trotzdem nicht endgültig aufzulösen.**
- **Eigentlich geschieht es selten, dass man einen anderen Menschen einfach als solchen mag, ohne andere Interessen damit zu verknüpfen.** Selbst aus der Freundschaft will oft etwas im Eigeninteresse gewonnen werden.
- **Gleichzeitig haben viele Menschen genau danach Sehnsucht.** Sie wollen vom anderen verstanden, begriffen werden ohne gleichzeitig damit Vereinnahmung und Inbesitznahme zu erfahren. Sie wollen sich sozusagen im Spiegel des anderen erkennen und auf diese Weise zu sich kommen. **Entwickelt sich ein solch liebevoller, freier Kontakt von Wesen zu Wesen, macht das glücklich.**
- Psychotherapien und geistliche Begleitungen bieten dieser Sehnsucht einen professionellen Raum, sind aber kein Ersatz. **Die hier gemeinte Liebe, die von der Angst befreit, hat aber genau damit zu tun.**
- **Spielerische und forschende Neugier und grundsätzliches Interesse für den anderen** tun gut, um in diese Haltung der Liebe zu gelangen.
- **Gegenseitiges Mögen, aber nicht unbedingt brauchen oder gebraucht werden und eine gewisse Unabhängigkeit von anderen** tun gut.
- Es ist hilfreich, **den Wert der eigenen Handlungen nicht nur von der Reaktion der Gegenüber abhängig zu machen.**
- **Es ist wichtig, sich selbst** und auch das eigene „Viech“ und „innere Kind“ **gut zu behüten – um dann von sich absehen und sich mit den anderen oder dem anderen beschäftigen zu können.**
- **Großzügigkeit ist eine Haltung, die gegen die Kleinlichkeit vieler Ängste helfen kann.** Dieses „ach was!“. Es ist eine Form des Erbarmens, die dem Gegenüber keine Schwäche, sondern bloß Eigen-Sein und Eigen-Sinn unterstellt und es leben lässt wie es halt leben will. Wenn ich großzügig bin, dann weiß ich, dass ich „habe“ und immer haben werde, weil ich in der Fülle lebe. Es ist ein Ausdruck der Dankbarkeit. **Kleinlichkeit entsteht aus dem Eindruck, Mangel zu leiden.**
- **Es tut gut, mit der offenen und neugierigen Haltung eines Kindes in die Welt zu gehen,** auf eine unmittelbare und direkte Weise Zugang zu anderen Menschen zu suchen und auf diese Weise das Leben täglich neu zu entdecken.
- Damit das aber möglich wird, ist es nötig, für sich zu sorgen und **sich eine gute Umgebung für Körper, Geist und Seele zu schaffen.**

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION FÜR ALLE VOM FREMDGEHEN BETROFFENEN POSITIONEN

- Was würde ich am liebsten tun, wenn ich dürfte? Wonach ist dem „Viech“ in mir? Und wonach ist den anderen?
- Was denke ich über meine Situation? Was denke ich über meine Beziehungen zu den anderen? Wie bewerte ich beides? Wie denken und urteilen die anderen? Wer oder was redet da alles mit?
- Was macht dieses Urteilen und dieses Gerede mit mir und mit den anderen? Was löst es an Empfindungen und Impulsen aus? Was gefällt mir daran und was nicht?
- Welche Rolle spielt meine existenzielle Lage? Welchen Einfluss hat sie darauf, wie ich empfinde und urteile? Und welche Rolle spielt die existenzielle Lage der anderen?
- Wenn ich tief in mich hineinhorche, hinter all das schaue, was mich so erregt und bewegt – was sagen meine Angst und meine Sehnsucht?
- Wenn ich mich selbst in dieser Lage sehe – was möchte ich anders haben und anders verstehen? Wie will ich als Mensch dort eigentlich wahrnehmen, denken, empfinden, reden, tun - also sein?
- Was müsste ich an mir verändern, um das, was gerade stattfindet, verlassen, ertragen oder auch bejahen zu können? Was wäre bei alledem das Problem und die Chance für mich?
- Was ergibt sich aus alledem für mein Sprechen und Tun?

ÜBUNG: SESSEL BZW. GEGENSTÄNDE ODER BESCHRIEBENE ZETTEL ALS PLATZHALTER

Wenn man die Position der „Geliebten“ oder sonstige marginalisierte Diskurse in den Dialog einbringen will, lässt sich das mit Hilfe eines leeren Sessels machen, der als Platzhalter dient.

- Mit diesem Sessel kann dann in unterschiedlicher Weise „gespielt“ werden – die Klienten können ihn näher oder entfernter positionieren, aus dem Raum tragen und wieder hereinholen, dagegentreten oder sich daraufsetzen und etwas sagen.
- Es kann dabei auch deutlich werden, dass es nicht allein der „fremdgehende“ Teil war, der dazu beigetragen hat, diesen Aspekt in den Beziehungsraum hereinzuholen, und dass es auch für den „betrogenen“ Teil möglich wäre, ihn wieder zu entfernen.
- Zuweilen findet sich dann plötzlich ein 4. Sessel im Raum, dessen Gegenwart ebenfalls viel in Gang bringt.

Natürlich lässt sich dieses Spiel mit allen möglichen Externalisierungen betreiben. Man ist auch nicht auf Sessel beschränkt – es bietet sich z.B. das Familienbrett an oder andere Figuren und Gegenstände.

- In letzter Zeit schätze ich es besonders, beschriftete Zettel im Raum auflegen zu lassen (Für die Beschriftung bieten sich Personen an, Diskurse, „Blicke“, Gefühle usw.). Über das Daraufstellen, freie Assoziieren und Hin- und Herschieben der Zettel gewinnt die Erzählung an Dichte und wird in ihrer Wirkung unmittelbar erlebt. Es ist möglich, Impulsen nachzugeben und die Erzählung greifbar so zu verändern, dass sie sich besser anfühlt. (noch nicht im Artikel enthalten)

ÜBUNG: ARBEIT MIT INNEREN TEILEN ODER STIMMEN

Manchmal kann der „fremdgehende“ Partner leichter akzeptiert werden, wenn sich die Auffassung entwickelt, dass er nicht als ganzer Mensch abtrünnig wurde, sondern nur ein Persönlichkeitsaspekt von ihm.

- Er bleibt dann jemand, auf den man trotz aller Enttäuschung vertrauen kann,
- mit dem es angenehme Erlebnisse gab und gibt,
- mit dem sich vielleicht auch eine gemeinsame Beziehungsbasis erhalten lässt.

Der Lust, Angst, Wut des betrogenen Partners ist leichter zuzuhören, wenn diese bloß als „Teile“ erscheinen und der Mensch unabhängig davon erlebbar und zugänglich ist.

- Durch das Thema „Fremdgehen“ werden teilweise auch destruktive Impulse aktiviert, die leichter benannt werden können, wenn der Mensch sich davon nicht als Ganzer betroffen fühlt, sondern ihnen einen Platz geben und sich andererseits auch noch andere, vielleicht vernünftiger, freundlichere Teile mitreden lassen kann.
- Es kann gefragt werden, welche unterschiedlichen „Stimmen“ innerlich zu sprechen beginnen, wenn der Partner gewisse Aussagen macht oder bestimmte Verhaltensweisen zeigt.

Man kann sich auch danach erkundigen, welchen „Blick“ die Klienten in bestimmten Situationen auf sich oder auf den anderen richten, und wie dieser wirkt.

Ich rege Klienten dazu an, sich weniger mit verletzten und schwachen, sondern eher mit starken, unbeschädigten Teilen zu identifizieren – das ermöglicht ihnen dann manchmal auch, ihre beeinträchtigten Anteile anzunehmen und selbst zu betreuen.

- Manchmal erleben sich Klienten gefangen in sehr unangenehmen oder befremdlichen Perspektiven und Gedanken-Gefühlskomplexen, die sie eigentlich längst loswerden wollen, weil sie nicht dem entsprechen, wie sie sich als Menschen erleben bzw. sein wollen.
- Es ist dann sinnvoll, sie zu fragen, welches grundsätzliche Bild sie von sich als Menschen haben, wie sie sich unabhängig von diesem Thema sehen und verstehen wollen.
- Davon ausgehend lässt sich mit ihnen darüber nachdenken, wie sie sich, im Zusammenhang mit ihrer Position beim Fremdgehen, vor dem Hintergrund ihres bevorzugten Selbstbildes selbst wahrnehmen und beurteilen.
- Der Persönlichkeitskern der Klienten kann als weiser Berater (Hüter) konsultiert werden, der das Geschehen aus einer zeitlich und räumlich übergeordneten Ebene betrachtet.
- Ich rege Klienten auch dazu an, in sich selbst, in die eigene noch unausgelotete „Tiefe“ hineinzuhorchen. Interessanterweise bringen sie dann oft etwas ganz anderes zum Ausdruck, z.B. Zuversicht, Hoffnung, aber auch tiefe Zuneigung.

Hinweis:

Grundsätzlich ist die Arbeit mit Teilen im Kontext einer Paartherapie nur möglich, wenn die Beziehung fortgeführt und tendenziell intensiviert werden soll – wenn es also um ein besseres Verstehen des Anderen geht. Beide müssen erkennbar auf der Suche sein und auch für sich selbst lernen wollen.