

Du und du

Erbarmungslos lieben

Von Peter Oertle und Andrea Frölich

Peter: Ich bin bald ein Jahrzehnt mit dir zusammen – und noch immer ist für mich offen, wohin unser Weg geht. Die Aufmerksamkeit und die Bedeutung, welche ich den richtungsweisenden Zeichen schenke, nähren meine Liebe zu dir. Von ihnen hängt damit mein Glück, respektive Unglück ab. Davon bin ich überzeugt. Diese tiefe Überzeugung ist in der kompromisslosen «Abhängigkeit» gewachsen, die ich in der Beziehung mit dir eingegangen bin. Dazu gehört für mich das gegenseitige Ja-Wort auf dem Standesamt, sowie unsere Abmachung, alle drei Jahre unsere Beziehung wieder «upzudaten», falls wir beide immer noch bereit sind dazu. Mich überzeugt an diesem rituellen Akt, dass wir uns jedesmal wieder herausfordern, inne zu halten, um unsere persönliche Entwicklung im Kontext unserer gemeinsamen Entwicklung zu durchforsten. Diese Art von Unsicherheit gibt mir die Sicherheit und die Kraft, mich ganz einzulassen.

Mir verleiht das Gefühl, die Beziehung auch aufs Spiel setzen zu können, ein Gefühl von Sicherheit.

Andrea: Ja, die Beziehung ist auch für mich wegweisend. Doch wohin weisen diese Schilder? Oft kenne ich die Orte nicht oder nur zu gut. Und manchmal frage ich mich, will ich da überhaupt hin? Kann ich überhaupt wählen? Oder fordert die Liebe einfach, den Schildern zu vertrauen? Oder beides? Da kommt mir der Satz von Michael Lukas Moeller in den Sinn: «Unbewusstes erkennt Unbewusstes irrumslos». Bevor ich bewusst wähle, hat mein Unbewusstes bereits entschieden. Das unbewusste Auswahlkriterium lautet: Ist es möglich, mit diesem Menschen in einer Beziehung meine Geschichte wieder zu

inszenieren, um in Altem neue Facetten und Ressourcen zu entdecken? Ist die unbewusste Entscheidung gefallen, scheint mir die bewusste Wahl darin einzig und allein, dazu «ja» oder «ja, aber» zu sagen. Schau ich mich in meinen

früheren Beziehungen um, so hat sich das «Ja» der Verliebtheit im Alltag schlechend in ein «Ja, aber» verwandelt.

Peter: Liebe hat für mich mit Klarheit zu tun. Im «Ja, aber» liegt eine Ungewissheit – für beide. Diese Unsicherheit frisst Kraft und ist lähmend. Darin ist weder wirkliche Nähe noch Distanz möglich. Die wird nur durch ein klares «Ja» oder ein ebenso klares «Nein» hergestellt. Völlig unromantisch, höre ich innerlich Freunde von mir sagen.

Je älter ich wurde, desto klarer wurde

mein inneres Suchbild. Verdichtet und zusammengefasst stand irgendwann einmal fest: Körperlich möchte ich mich erregen, geistig und emotional an- bis aufregen lassen und seelisch möchte ich im Beziehungshafen vor Anker gehen können. In meiner Vorstellung war klar, dass ich mich unter diesen Voraussetzungen subito verlieben würde. Du kamst, ich fühlte wie in meiner Vorstellung und wir trauten uns zu trauen. Das war alles in Kürze klar. Meine Wünsche haben sich erfüllt, ich bin am Ziel angekommen. Und jetzt? Ein Beziehungsalltag kroch auf leisen Sohlen heran und gesellte sich

zu unserer Verliebtheit. Nicht schlecht. Wir kreierte unseren ersten gemeinsamen Workshop. Wir entdeckten unsere Ergänzungen in der psychologischen Arbeit. Fühlte sich immer noch gut an. Wir begannen zusammen zu arbeiten.

Mich dir mit all meinen unliebsamen Seiten zumuten, heisst für mich, dir treu sein.

Andrea: ... und wir leben, lieben und arbeiten immer noch zusammen. Was vermochte mein «unbewusstes Ja» der Verliebtheit im Alltag in ein «bewusstes Ja» zu verwandeln? Wie kommt es, dass sich das «untreue Aber» kaum je meldet? Dieses Aber, das mich früher schnell nach besseren Möglichkeiten Ausschau halten liess. Nicht dass meine rosaroten Ideale mit dir nicht auch enttäuscht worden wären. Doch bemerkte ich im Prozess der Beziehungslandung im Alltag, dass vor allem das, was ich mir wünschte und was in Erfüllung ging, mich in schwierige Situationen brachte. So konfrontativ und herausfordernd hatte ich mir das Leben mit einem «Mann, der sich mit mir auseinandersetzt», nicht vorgestellt. Meine harmoniebedürftige Seite, die um jeden Preis Liebkind sein wollte, geriet ins Schleudern. Das «untreue Aber» war ganz nah. Mich zurückziehen, innerlich verschliessen, die Beziehung – auf Distanz – weiterführen und von der Hoffnung leben, dass sich der Traumprinz doch noch zeigt, das waren mir bekannte, gangbare Muster. Doch hatten diese Rezepte je die gewünschte Wirkung gezeigt? Hat sich mein Gegenüber auf mein Drängen, Wünschen und Hoffen hin je verändert? Nein, im Gegenteil, war die ernüchternde Antwort.

Peter: Habe ich mich je – auf das Drängen und Zwängen einer Freundin hin – verändert? Nein, nicht wirklich. Ich habe mich vielleicht kurze Zeit angepasst,

Wie verhalten sich eigentlich Liebe und Beziehung zu einander? Wie ist denn das mit der Treue? Und wie mit dem Anspruch, dass der Partner der am meisten geliebte Mensch sein soll. Ein Zwiegespräch.

aber dann ist mein innerer Rebell wieder erstarrt und hat mir, meist unbewusst, eins ausgewischt. Ich begann von andern Frauen zu träumen – am Tag und auch in der Nacht. Wirklich untreu geworden bin ich nie. Dazu war ich zu feige. Ich habe die Spannung der Heimlichtuerei nicht ausgehalten. Unehrlichkeit oder entlarvt zu werden, ist mir ein Gräuel. So bin ich weitergezogen. Wie ein Zigeuner der Liebe kam ich mir vor. Ohne je wirklich untreu gewesen zu sein, würde ich mich nie als treu bezeichnen.

Andrea: Da stehen wir einander gegenüber und doch am selben Punkt. Ohne je wirklich treu gewesen zu sein, würde ich mich nämlich nie als untreu bezeichnen. Treue und Untreue, was soll ich darunter verstehen, wie damit leben? Geht es nur um den sexuellen Seitensprung? Ist es nicht genauso schmerzhaft, wenn du dich mit jemand anderem seelisch und geistig eng verbunden fühlst? Mit jemand anderem Dinge teilst, die du mir vorenthältst? Wo beginnt Treue, wo hört sie auf? Wo kippt sie in Besitzanspruch? Habe ich denn Anspruch darauf, für dich der meistgeliebte Mensch auf Erden zu sein und was für Erwartungen verbinde ich damit? Hiesse das nicht mit Haut und Haar das Leben miteinander zu teilen? Ich meines mit dir, du deines mit mir? Kann ich das? Bin ich mutig genug, mir und dir so offen und ungeschminkt zu begegnen? Will ich das wirklich? Das würde ja auch bedeuten, dass ich dir all meine ungeliebten Seiten zeigte und mit eben solchen von dir konfrontiert wäre. Fragen über Fragen und keine Rezeptantworten, alles relativ, ich glaub ich brauch mal Pause!

Peter: Pause? Nein. Hier möchte ich weiter machen. Erbarmungslos lieben kommt mir bei deinen Zeilen in den Sinn. Etwas, was mir, wie du weisst, schon öfters vorgeworfen wurde. Diese Art von Liebe fordert heraus, ist ehr-

lich, dadurch intensiv und manchmal schonungslos, weil wenig rücksichtsvoll. Mir verleiht das Gefühl, die Beziehung auch aufs Spiel setzen zu können, ein Gefühl von Sicherheit. Dem Konflikt ausweichen verunsichert mich. Da fehlt mir das Vertrauen.

Wenn jemandem treu sein, dann mir selber – mir und all meinen unliebsamen Seiten. Mich dir mit all meinen unliebsamen Seiten zumuten, heisst für mich, dir treu sein. Im Mich-dir-Zumuten kommt es jedoch auf meine Haltung an. Wenn ich dir in einer Einwegaktion einfach all meinen Schrott vor die Füsse werfen würde, wäre das eine Zumutung und hätte wenig mit dem zu tun, was ich

Andrea: Ja diese erbarmungslose Liebe, diese schonungslose Ehrlichkeit, die so leicht mit Lieblosigkeit zu verwechseln ist und auch als solche missbraucht werden könnte, die hat mir zu Beginn unserer Beziehung einiges abgerungen. Ich habe anfänglich nicht verstanden. Erst allmählich habe ich erkannt, dass das paradoxerweise auch mit Liebe und Vertrauen zu tun hat. Erst allmählich bin ich innerlich nicht dauernd abgehauen, und habe festgestellt, dass es sich lohnt zu bleiben und mich mit meinen Gefühlen zu zeigen. Erst allmählich begriff ich, was es heisst, sich auf eine Beziehung einzulassen, und begreife es immer wieder von neuem.

Das würde bedeuten, dass du die Beziehung immer wieder erschüttern musst, um dich zu vergewissern, dass sie hält, mit dem Risiko, sie zu zerstören. Ich dagegen bemühe mich, die Beziehung möglichst ruhig zu halten, um ihr blindlings vertrauen zu können, mit dem Risiko, dass da, wo ich Beziehung vermute, schon längst nichts mehr vorhanden ist.

meine. Verbunden mit mir und meinen Gefühlen, bin ich mir bewusst, dass ich damit bei dir etwas auslöse und keinerlei Kontrolle darüber habe, was genau. Vielleicht macht es dir Angst oder es macht dich wütend. Vielleicht bewegt es dich oder es lässt dich gleichgültig. Wenn ich mich in der Folge von deinen Reaktionen berühren lasse, mich auf dich beziehe, komme ich in Kontakt mit mir und meiner Geschichte. Wenn ich dich (und damit mich) ernst nehme – was auch heisst liebe – dann kann «Heilung» passieren. Damit sind wir einen Schritt weiter auf dem Weg in eine Beziehung, wo treu sein ein weit umfassenderer Begriff ist als im herkömmlichen Sinn.

Peter: Aus der psychologischen Arbeit weiss ich, dass alle meine ungeliebten Seiten aus Begegnungen und Begebenheiten (meist in der Kindheit) entstanden sind und dies meistens mit Menschen, die ich lieb(t)e oder die mir ganz nahe standen oder immer noch stehen. Um selber geliebt zu werden oder zu überleben, entwickelte ich damals Abwehrmechanismen. Die Beziehung zu einem Menschen, der mein Leben mit einem liebenden Blick begleitet, eröffnet mir die Möglichkeit, alte Knoten zu lösen. Das heisst, wenn mich Begebenheiten in unserem heutigen Zusammenleben gefühlsmässig an frühere Situationen erinnern und ich, ohne auf meine gewohnten Muster

Holen uns nicht doch immer wieder die alten Geschichten ein? Gar nicht einfach, die neuen Facetten darin zu erkennen.

zurückzugreifen, überlebe, habe ich einen Schritt in Richtung «Heilung» getan. Ich liebe die Dynamik, mich mit dir auseinander zu setzen und wieder zusammen zu finden. So bleiben wir in Bewegung und geniessen dazwischen gemeinsam die Ruhe. Ich spüre aber auch immer wieder die Angst dich zu verlieren. Das mag widersprüchlich sein, ist aber so. Diese Angst hat eine egoistische Natur und hat für mich im Endeffekt mit «Überleben» zu tun. Sie ist eine treibende Kraft, eine wichtige Teilmotivation, mich überhaupt auf diese Art von schonungsloser Auseinandersetzung einzulassen. Ohne diese Verlustangst wäre ich vermutlich nie so mutig und würde meinem ebenso starken Harmoniebedürfnis unterliegen. Vielleicht ist es auch einfach (m)ein Muster, das Überleben zu sichern?

Andrea: Das ist ja spannend. Ich meine deine Worte dahingehend zu verstehen, dass du aus Angst vor dem Verlust in die Herausforderung gehst. Mich bewegt diese Urangst, dich zu verlieren, genau zum Gegenteil. Mein Muster ist Anpassung und Rückzug. Das würde bedeuten, dass du die Beziehung immer wieder erschüttern musst, um dich zu vergewissern, dass sie hält, mit dem Risiko, sie zu zerstören. Ich dagegen bemühe mich, die Beziehung möglichst ruhig zu halten, um ihr blindlings vertrauen zu können, mit dem Risiko, dass da, wo ich Beziehung vermute, schon längst nichts mehr vorhanden ist.

Einmal mehr bin ich fasziniert, wie nahtlos die Geschichten ineinander greifen und wir mit unserem Verhalten die Muster des andern anstossen und einander immer wieder die Möglichkeit zu Variationen und Veränderungen geben. So kann ich meine Geschichte «neu» schreiben und mich im wahrsten Sinn des Wortes (Ge)Schicht um (Ge)Schicht entwickeln und besser kennen lernen.

Gemeinsam: Mit diesen Worten steigen Erinnerungen an den Anfang unserer Beziehung auf. Damals als wir uns beim Hochzeitsritual von unseren Schattenseiten erzählten, brachte ich, Peter, unter anderem ein, dass ich gerne das «Kind mit dem Bad ausschütte» und ich, Andrea, dass ich meine «Dornen» nicht wirklich zeige, sondern diese unter «kleinen Feiglingen» verstecke.

Holen uns nicht doch immer wieder die alten Geschichten ein? Gar nicht einfach, die neuen Facetten darin zu erkennen, aber wenigstens sind wir unserer/en Geschichte/n treu!

Andrea Frölich, Lebens- und Trauerbegleitung, Seminarleiterin und Supervisorin EGIS.

Peter Oertle, therapeutischer Berater und Seminarleiter mit Schwerpunkt Männer- und Suchtarbeit.

Gemeinsam führen sie unter dem Namen «pandrea» eine Praxis für Paarberatung und Persönlichkeitsbildung in Basel und Zürich.

Tel. 061 373 28 75 oder www.pandrea.ch.