

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Wir zwei!

Das Abenteuer
Partnerschaft –
und wie es
gelingen kann

2012 HEFT 31 € 7,50 SFR 12,-

BELTZ



Inhalt

HEFT 31

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 62 News compact
- 96 Markt
- 98 Cartoon

LIEBE FINDEN

- 8 URSULA NUBER
Die überforderte Liebe
- 14 WOLFGANG KRÜGER
Komm her – geh weg!
- 20 Wer passt zu wem?
EIN GESPRÄCH MIT HELEN FISHER
- 24 ANNI STURM
Die vier Liebestypen
- 26 ANNI STURM
Die Stecknadel im Heuhaufen

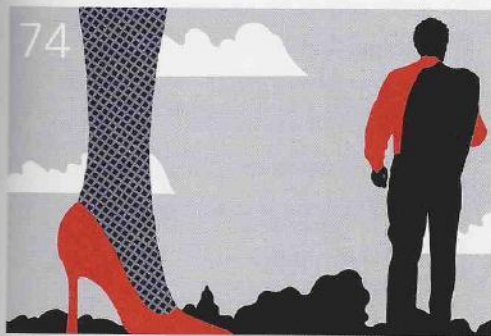


LIEBE LEBEN

- 32 SUSAN M. JOHNSON / MATTHIAS ANGELSTORF
Die Erschaffung der Liebe
- 38 „Sex ist sehr wichtig!“
EIN GESPRÄCH MIT TERRI ORBUCH
- 44 HELGA LEVEND
Das Ringen um Gerechtigkeit
- 46 FRIEDERIKE VON TIEDEMANN
Wer hat die Macht?
- 54 HELGA LEVEND
Rituale: Der Kitt der Liebe
- 58 SUSIE REINHARDT
Wie der Vater, wie die Mutter?

LIEBE RETTEN

- 74 „Man sollte sich erotische Freiräume lassen“
EIN GESPRÄCH MIT FRANZ JOSEF WETZ
- 78 „Man muss sich entscheiden, dem anderen
zu verzeihen“
EIN GESPRÄCH MIT FRIEDERIKE VON TIEDEMANN
- 82 BARBARA KIESLING
Wenn Liebe unerfüllt bleibt
- 88 Die Sehnsucht nach dem Glück der frühen Jahre
EIN GESPRÄCH MIT NANCY KALISH
- 92 SUSIE REINHARDT
Unfreiwillig allein?



REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelsmann

CHEFREDAKTEUR

Heiko Ernst

REDAKTION

Ursula Nuber (stellvertr. Chefredakteurin)
Redaktionsassistenten: Olive Müller, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Johannes Kranz

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahrt

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL
ASV Vertriebs GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

EINZELHEFTBESTELLUNGEN

Beltz Medien-Service bei Rhenus
86895 Landsberg, Telefon: 08191/97000-622,
Fax: 08191/97000-405, E-Mail: bestellung@beltz.de
www.shop-psychologie-heute.de

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

BILDQUELLEN Titel, S. 39, 40, 42: Gaby Gerster. S. 3: Monika Werneke. S. 8, (S. 4 links), 9, 10, 13, 54, 55, 56, 68, 69, 71, 74, 75, (S. 5), 80, 82, 83, 84, 85: Corbis. S. 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 33, (S. 4 rechts), 34 (S. 4 Mitte), 44, 46, 47, 49, 50, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 77, 78, 88, 92, 95: Getty Images. S. 98: Peter Thulke



Best.-Nr.: 48218

ISBN 978-3-407-48218-1

Liebe

leben

- 32 **DIE ERSCHAFFUNG DER LIEBE**
Susan M. Johnson / Matthias Angelstorf
- 38 **„SEX IST SEHR WICHTIG!“**
Ein Gespräch mit Terri Orbuch
- 44 **DAS RINGEN UM GERECHTIGKEIT**
Helga Levend
- 46 **WER HAT DIE MACHT?**
Friederike von Tiedemann
- 54 **RITUALE: DER KITT DER LIEBE**
Helga Levend
- 58 **WIE DER VATER, WIE DIE MUTTER?**
Susie Reinhardt

Die Erschaffung der Liebe

Liebe ist kein unergründliches Mysterium. Wir sind ihrem Kommen und Gehen nicht machtlos ausgeliefert. Die Wissenschaft der Liebe zeigt uns, wie Beziehungsleid entsteht und wie es beendet werden kann

Die Liebe ist ein evolutionär geprägter Überlebensmechanismus. Auch wenn die meisten von uns nach einem Höchstmaß an Unabhängigkeit und Individualität streben, war und ist unser Überleben immer von der Kooperation mit anderen Menschen abhängig. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Menschen mit einem ausgeprägten Bedürfnis nach Nähe zu anderen Menschen evolutionär im Vorteil waren. Aber Liebe kann mehr, als Menschen zwecks Aufgaben- und Ressourcenaufteilung zusammenzubringen. Liebe vermag auch, den Schmerz, den das Leben unweigerlich mit sich bringt, zu lindern und das Leben trotz Problemen und Leid lebenswert zu machen. Wenn wir Zuflucht und Geborgenheit in den Armen eines geliebten Menschen finden können, dann werden Probleme, die uns zu überwältigen drohten, zu Herausforderungen, die uns anspornen.

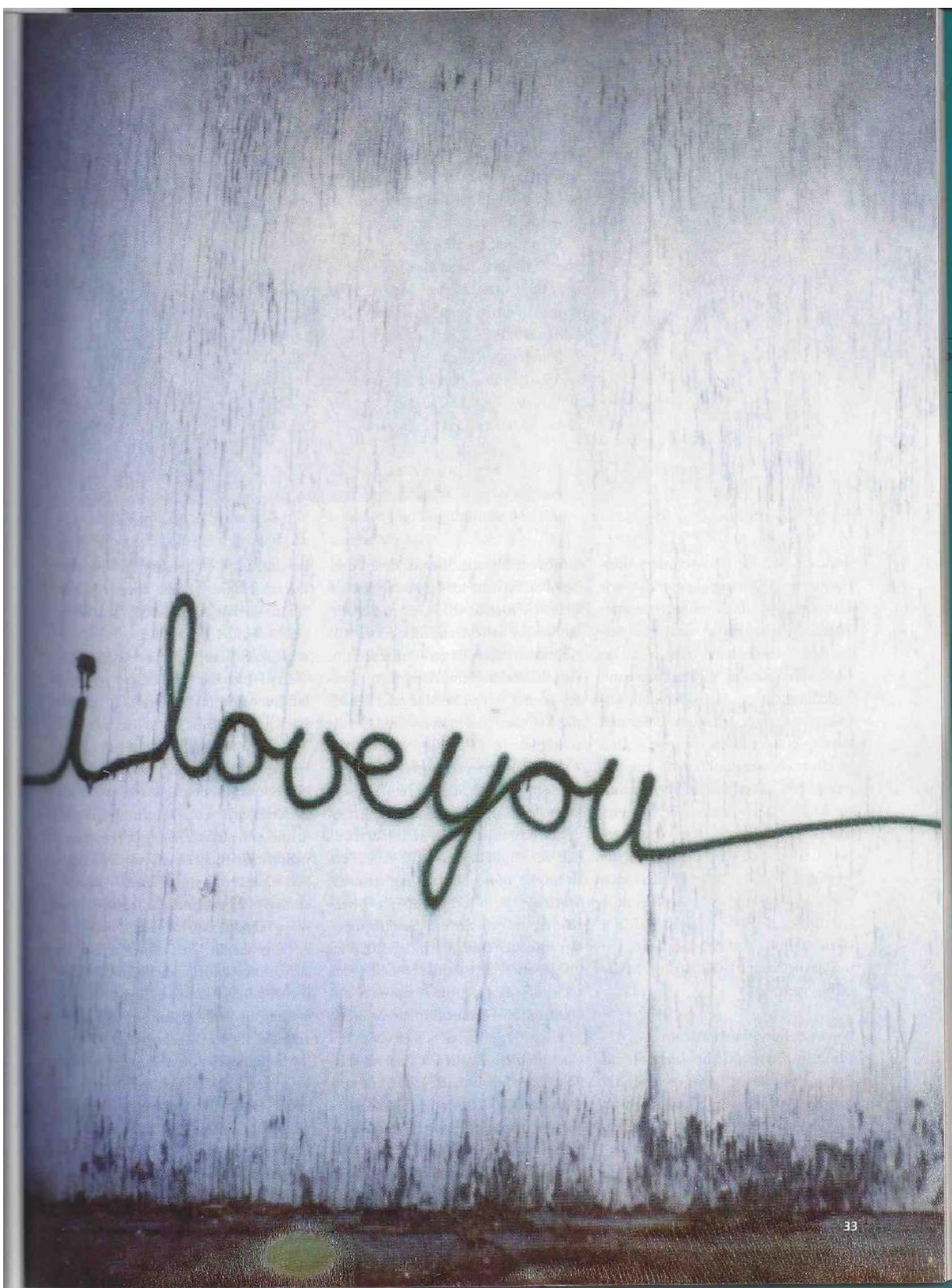
Einen beindruckenden wissenschaftlichen Beleg für die schmerzlindernde Wirkung von Liebe lieferte der amerikanische Psychologe Jim Coan von der *University of Virginia*. Er zeigte, dass glücklich verheiratete Frauen, die im Labor einer angsteinjagenden

und schmerzlichen Situation ausgeliefert wurden, diese Situation subjektiv als weniger beängstigend und weniger schmerzlich empfanden, wenn ihre Ehemänner währenddessen ihre Hand hielten. Dieser Effekt war per Magnetresonanztomografie (MRT) sogar objektiv messbar: Wenn der Ehemann die Hand hielt, dann zeigte sich auf dem MRT in Hirnzentren, welche Angst und Schmerz registrieren, deutlich weniger Nervenaktivität. Die Wissenschaft der Liebe lässt keinen Zweifel mehr daran, dass Geborgenheit und Akzeptanz Grundbedürfnisse des Menschen sind. Die Sozialpsychologen Roy Baumeister und Mark Leary folgerten aus einer gründlichen Studie aller bis dato zu diesem Thema verfügbaren Forschungsergebnisse, dass Beziehungen für Menschen ebenso wichtig sind wie Nahrung und Wasser. Die Qualität unserer Verbindungen mit anderen Menschen ist also nicht nur eine Frage unserer allgemeinen Zufriedenheit, sie ist auch eine Frage unseres Überlebens.

Aussagen wie „Sie ist an einem gebrochenen Herzen gestorben“ belegen, dass Menschen den Zusammenhang zwischen Liebe und Überleben schon

immer intuitiv wahrgenommen haben. Heute mehren sich die wissenschaftlichen Belege für diesen Zusammenhang. Die amerikanische Forscherin Janice Kiecolt-Glaser von der *Ohio State University* fand zum Beispiel heraus, dass negative Interaktionen mit dem Ehepartner das Immunsystem hemmen und Wundheilungsprozesse verlangsamen. Wir wissen heute auch, dass sich das Risiko auf einen weiteren Herzinfarkt bei weiblichen Herzpatientinnen verdreifacht, wenn sie in einer unglücklichen Partnerschaft leben, und dass emotionale Isolation ein ebenso großes Gesundheitsrisiko darstellt wie Bluthochdruck oder Rauchen. Während Freud noch die Sexualität in den Mittelpunkt der menschlichen Motivation stellte, so wird heute immer klarer, dass Menschen in erster Linie vom Streben nach emotionaler Verbundenheit – nach Geborgenheit und Akzeptanz – motiviert werden.

Was ist eigentlich neu an der Wissenschaft der Liebe? Wussten wir nicht schon immer, dass Geborgenheit und Akzeptanz zentrale Grundbedürfnisse des Menschen sind? Neu ist, dass wir heute wissenschaftliche Belege für diese intuitive Weisheit haben. Neu ist



Liebe passiert nicht einfach. Man kann sie erschaffen. Aber nur gemeinsam!



auch, dass wir heute wissen, dass Autonomie und Abhängigkeit nicht, wie bisher angenommen, entgegengesetzte Pole sind. Stattdessen sind es zwei Seiten derselben Medaille. Denn je stärker unsere emotionalen Verbindungen mit anderen wichtigen Menschen sind, desto unabhängiger, selbstbewusster und stresstoleranter können wir sein. Dies ist ein wichtiger Punkt, denn emotionale Abhängigkeit wird in unserer Kultur häufig als psychisches Defizit gesehen – sogar von vielen Psychologen. Nicht zuletzt ist neu, dass wir heute verstehen, wie glückliche Beziehungen funktionieren und wie man sie aktiv schaffen kann. Die Wissenschaft der Liebe gibt uns eine Art Landkarte, die uns davor schützt, dass wir uns in der Liebe „verirren“.

Wie Beziehungsleid entsteht

Panik ist die natürliche Reaktion auf eine Gefahr für Leib und Leben oder auf den möglichen Verlust von etwas, das fürs Überleben von unschätzbarem Wert ist. Daher führt der drohende Verlust von Liebe unweigerlich zu Panik und Schutzverhalten. Es gibt viele ver-

schiedene Signale, die auf einen drohenden Verlust der Liebe hindeuten. Beispiele hierfür sind Gesten der Ablehnung, Zurückweisung oder Kritik. Aber auch eine wahrgenommene emotionale Distanz, ein Mangel an Wertschätzung oder ein Mangel an Aufmerksamkeit und Interesse sind Gefahrensignale.

Bemerkenswerterweise nehmen Menschen diese Signale häufig nicht bewusst als einen drohenden Verlust der Liebe wahr. Sie sind sich nicht wirklich der Panik bewusst, die sie fühlen, wenn sie diese Signale registrieren. Stattdessen mobilisieren sie blitzschnell ihre Abwehr, um diese hochgradig unangenehmen Panikgefühle zu umgehen. Ganz konkret heißt das meistens, dass sie mit Ärger oder mit emotionaler Distanzierung reagieren.

Auch wenn dieses Schutzverhalten eigentlich ein Ausdruck unseres großen Bedürfnisses nach Liebe und unserer großen Verlustangst ist, so ist es zugleich auch der Ursprung von Beziehungsleid. Das große Problem ist nämlich, dass die Schutzreaktion des einen Partners für den anderen Partner wie-

derum ein Gefahrensignal darstellt. Dieser reagiert dann ebenfalls mit Schutzverhalten, sodass eine sich selbst verstärkende, negative Interaktionschleife, ein Teufelskreis entsteht.

Teufelskreise schleichen sich oft langsam und fast unbemerkt in eine Beziehung ein. Sie entstehen, weil wir Menschen sehr sensibel auf einen drohenden Liebesverlust reagieren. Oft beginnen diese Teufelskreise in Zeiten, in denen ein Partner dem anderen aufgrund von stressreichen Lebensereignissen nicht mehr so viel Aufmerksamkeit schenken kann wie zuvor. Wenn sie einmal etabliert sind, dann entwickeln diese Teufelskreise für gewöhnlich eine Art Eigenleben: Die Partner verfangen sich immer schneller darin, und immer mehr gemeinsame Lebensbereiche werden in ihren Bann gezogen. Das geht häufig so lange, bis ein Partner feststellt, dass er dem anderen gegenüber keine Liebe mehr empfinden kann. Nicht selten kommt es in diesem Stadium einer Beziehung zu emotionalen oder sexuellen Affären.

Schauen wir einmal, wie ein Teufelskreis vom Typ Angriff/Rückzug ganz

konkret aussehen kann: Chris kommt von einem langen Arbeitstag nach Hause. Er hat sich extra darum bemüht, früher loszufahren, um seiner Frau Laura eine Freude zu bereiten. Unterwegs gerät er in einen Stau und trifft deshalb verspätet zu Hause ein. Er kommt in die Küche, in der Laura gerade das Abendessen zubereitet. Noch bevor er „Hallo Schatz“ gesagt hat, sieht er ihren Gesichtsausdruck. Er kennt diesen Gesichtsausdruck und weiß, dass er nichts Gutes verheißt. Wenn er bewusst darauf achten würde, dann könnte er jetzt ein mulmiges Kribbeln in seinem Bauch spüren. Doch das tut er nicht. Stattdessen sagt er sich: „Es hat doch keinen Sinn – ich beschäftige mich lieber mit etwas anderem“, und geht schweigend in sein Arbeitszimmer. Sie ist in der Küche und schneppert immer lauter mit den Töpfen. Das Schneppern der Töpfe signalisiert ihm eine Gefahr, und er sagt sich: „Ich gehe lieber nicht in die Küche, sonst bekomme ich wieder zu hören, dass ich zu nichts tauge.“ Er sitzt am Computer und ist tief in seinem Inneren traurig darüber, dass er nicht entspannt bei ihr sein kann. Sie ist in der Küche und fühlt sich verzweifelt und traurig, da sie den Eindruck hat, dass er sich überhaupt nicht für sie interessiert. Was er nicht weiß: Sie konnte seine Rückkehr von der Arbeit kaum erwarten, weil sie ihm eine wichtige Neuigkeit mitteilen wollte. Außerdem hatte sie extra eines seiner Leibgerichte zubereitet. Dennoch hatte sie schon befürchtet, dass sich die Dinge so entwickeln würden, denn er verhält sich ihr gegenüber nun schon lange so distanziert und desinteressiert.

Er könnte zu ihr gehen und ihr erklären, warum er zu spät ist. Doch er tut es nicht, weil er erwartet, dass sie ihm sowieso nicht glauben und ihm stattdessen vorwerfen wird, wie unzuverlässig und verantwortungslos er doch ist. Sie könnte zu ihm kommen

und ihm davon erzählen, wie einsam sie sich fühlt und wie sehr sie sich nach seiner Nähe sehnt. Doch sie tut es nicht, weil sie sich sicher ist, dass er nicht richtig reagieren wird, denn „er ist ein Gefühlskrüppel, und wenn er Nähe will, dann geht es ihm immer nur um Sex“. Chris und Laura sind an einem Punkt in ihrer Beziehung angelangt, an dem fast jedes kleine Signal den Teufelskreis in Gang setzen kann. Alles, was in diesem Fall notwendig war, um den Teufelskreis auszulösen, war ein kleiner Verkehrsstau und eine ganz bestimmte Spannung in ihrem Gesicht, als er in die Küche kam.

Wie man glückliche Beziehungen schaffen und unglückliche Beziehungen heilen kann

Menschen sind oft in ihrem eigenen Schmerz gefangen. Sie nehmen nur wahr, was ihr Partner tut und wie sie dadurch verletzt werden. Sie sehen jedoch nicht, dass auch sie einen großen Einfluss auf ihren Partner haben und sie den Teufelskreis und ihr Beziehungsunglück mit ihrem Schutzverhalten (unbeabsichtigt) genauso aufrechterhalten wie es der andere tut. Zu erkennen und zu akzeptieren, wie letztlich man dem Partner gegenüber ist und wie man einander mit dem jeweiligen Schutzverhalten unbeabsichtigt in Teufelskreise zieht, ist der erste Schritt, um eine glückliche Beziehung zu schaffen oder eine unglückliche Beziehung zu verändern. Wenn eine Beziehung ein Tanz ist, in dem wir uns gegenseitig emotional beeinflussen, dann müssen wir lernen, den gesamten Tanz zu sehen, statt nur die Schritte unseres Partners wahrzunehmen.

Die wichtigste Lektion der Wissenschaft der Liebe ist wohl, dass Liebe nicht einfach „passiert“ und dass wir ihrem Kommen und Gehen nicht hilflos ausgeliefert sein müssen. Liebe ist etwas, das man kreieren kann. Aber nur

Keine Angst vor Krisen!



- ▶ Äußere und innere Stressoren und die Stressreaktion
 - ▶ Stress erkennen, verstehen, bewältigen
4. A., 2012. Etwa 220 S., 10 Abb., in Farbe, Brosch.
 ▶ € (D) 19,95
 € (A) 20,51 | sFr 25,00
 ISBN 978-3-642-28194-5



- ▶ Gesetzmäßigkeiten partnerschaftlicher Interaktionen
 - ▶ Wirksame Hilfe zur Verbesserung der Beziehung
3. A., 2007. 158. S., Brosch.
 ▶ € (D) 19,95
 € (A) 20,51 | sFr 25,00
 ISBN 978-3-540-48844-6

Jetzt bestellen!

springer.com

© (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt; sFr sind unverbindliche Preisempfehlungen. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

1202024

gemeinsam. Wenn sich Partner ineinander verlieben, dann erschaffen sie die Gefühle von Liebe und Leidenschaft zusammen, indem sie langsam aufeinander zugehen und Schritt für Schritt mehr von sich preisgeben. Ähnlich werden die Teufelskreise einer unglücklichen Beziehung gemeinsam erschaffen, nur dass sich die Partner hier immer weiter voneinander wegbewegen und sich immer mehr verschließen. Die gute Nachricht ist, dass wir heute ganz genau wissen, wie Partner zusammenarbeiten können, um sich aus Teufelskreisen zu befreien und sich wieder ineinander zu verlieben.

Die meisten von uns sind hervorragend im Erfassen von linearen Kausalitäten. Jedoch ist diese Art von Denken Gift für jede Beziehung. Denn in Beziehungen gibt es in Wirklichkeit keine geraden Linien, sondern nur Kreise. Wenn beide Partner erkennen, wie sie ihr Unglück zusammen selbst kreieren – nicht weil sie masochistisch sind, son-

dern weil sie wie alle Menschen sehr verletzlich sind –, dann erlangen sie eine neue Perspektive auf ihre Beziehung, die gegenseitige Schuldzuweisungen unnötig macht. Plötzlich sieht der andere nicht mehr wie der böswillige Gegner aus, und dadurch fällt es leichter, das eigene Schutzverhalten abzulegen. Jetzt öffnet sich die Tür zu einer neuen Art des Kontaktes miteinander. Die Partner können sich einander (wieder) öffnen und dem anderen die eigenen Ängste und Bedürfnisse mitteilen. Und das verwandelt die Beziehung. Denn wenn Schutzverhalten negative Kreisläufe entstehen lässt, dann erzeugt emotionales Sich-Öffnen positive Kreisläufe. Das liegt daran, dass Schutzverhalten (sprich Ärger, Kritik und emotionale Distanz) Gefahrensignale aussendet. Sich-Öffnen hingegen sendet dem Partner Botschaften, die Verlustängste lindern.

Verlustängste färben alles. Solange sie präsent sind, blockieren sie positive

Entwicklungen in allen anderen Bereichen. In unglücklichen Beziehungen sind Verlustängste fast immer präsent – auch wenn diese meistens nicht auf den ersten Blick wahrnehmbar sind. Die Abwesenheit von Verlustängsten ist die Grundlage für die Entwicklung von Spontanität und Leidenschaft. In einer Beziehung, in der sich beide Partner akzeptiert und geborgen fühlen, können sie mehr sie selbst sein und den Herausforderungen des Lebens trotzen. Denn sie haben eine stabile Basis im Hintergrund – sie haben jemanden, der ihnen Rückendeckung gibt. **PH**

Susan M. Johnson ist Professorin für Psychologie an der *Ottawa University* und Leiterin des *Ottawa Couple and Family Institute*. Sie ist eine international anerkannte Paartherapeutin.

Matthias Angelstorf ist Master-Diplompsychologe. Er ist in emotionsfokussierter Paartherapie ausgebildet und arbeitet als Paartherapeut in eigener Praxis in Berlin. www.paartherapie-prenzlauerberg.de

Wieder zueinander finden

Die von Susan M. Johnson entwickelte *emotionsfokussierte Therapie* (EFT) hilft Paaren, ihre belastenden Situationen zu überwinden und eine stärkere Verbindung zueinander zu entwickeln

Die Grundlage der EFT sind sieben Gespräche, die eine bestimmte Art von emotionaler Reaktionsfähigkeit fördern und Paaren helfen, sich aus ihrem destruktiven Teufelskreis zu befreien. Im ersten dieser Gespräche sollen sich Paare über ihren destruktiven Tanz klarwerden (*Erkennen der Teufelsdialoge*), das zweite Gespräch dient der *Entdeckung der empfindlichen Punkte*, das Paar soll die eigenen Reaktionen und die des Partners verstehen lernen. In einem dritten Gespräch lässt das Paar eine Situation noch einmal vorüberziehen, in der es sich in einem Teufelskreis verfangen hatte, und übernimmt dabei Verantwortung für die eigenen Tanzschritte und Emotionen (*Einen schwierigen Augenblick noch einmal rekapitulieren*). Diese ersten drei Gespräche verringern die Anspannung in der Beziehung und bereiten das Paar auf die folgenden vier Dialoge vor, in denen die Verbindung zwischen den Partnern weiter aufgebaut und gestärkt wird.

Das vierte Gespräch (*Halt mich fest*) vermag Beziehungen zu verwandeln. Dieser Austausch bewirkt, dass Partner zugänglicher und emotional reaktionsfähiger werden, und sorgt dafür, dass sie sich auf einer tieferen Ebene aufeinander einlassen. Dieses Gespräch besteht aus zwei Teilen. Der erste beschäftigt sich mit der Frage *Wovon habe ich die größte Angst?*, der zweite Teil des Gesprächs dreht sich um die Frage *Was brauche ich am dringendsten von dir?* Sobald Paare gelernt haben, das vierte Gespräch zu führen, verfügen sie über einen adäquaten Umgang mit den Höhen und Tiefen der Liebe und sind in der Lage, sich aus Zuständen der Getrenntheit zu befreien. Die drei letzten Gespräche, *Verletzungen vergeben*, *Durch Berührung und Sex eine Verbindung schaffen* und *Wie Sie Ihre Liebe lebendig erhalten können* basieren alle auf der durch diesen Dialog entstandenen intimen Beziehung.

Susan M. Johnson: *Halt mich fest! Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben*. Junfermann, Paderborn 2011