

Inge Seiffge-Krenke

Liebesbeziehungen

Entwicklung, Diversität, Psychodynamik
und Therapie



Klett-Cotta



Inge Seiffge-Krenke

Liebesbeziehungen

Entwicklung, Diversität,
Psychodynamik und Therapie

Klett-Cotta

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe zum Zeitpunkt des Erwerbs.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2026 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart unter Verwendung einer Abbildung von Tom Merton/iStock by Getty Images

Gesetzt Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-98930-4

E-Book ISBN 978-3-608-12552-8

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20785-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

1 Probleme in Liebesbeziehungen – ein häufiges Motiv für die Inanspruchnahme von Psychotherapie	9
2 Liebesbeziehungen im Wandel der Zeit: Liebesbeziehungen früher und heute	12
2.1 Warum ist ein Blick zurück sinnvoll?	12
2.2 Die verhaltensbiologische Perspektive: Die Vielfalt von Beziehungen und Sex als Beziehungskitt	13
2.3 Die anthropologische Perspektive: Patriarchalische Matrix, Mythos der Monogamie und Spaltung zwischen Ehe und Erotik	15
2.4 Wie sich die Einstellungen zu den Themen Liebe, Sexualität und Partnerschaft verändert haben	20
2.5 Ost- und Westerfahrungen und die Psychologisierung der Gesellschaft	21
2.6 Veränderungen der letzten Jahrzehnte: Neue Möglichkeiten, gesetzlich abgesichert	24
2.7 Trotz aller Veränderungen: Eine erstaunlich stabile Paarorientierung	26
2.8 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	29
3 Liebe – Verliebtheit – Partnerwahl	30
3.1 Liebe, das unordentliche Gefühl	30
3.2 Die Multidimensionalität der Liebe	34
3.3 Liebesbeziehungen und Bindung	41
3.4 Der Blick der Psychoanalyse auf die Liebe	46
3.5 Partnerwahl: Hat man überhaupt eine Wahl?	51
3.6 Kriterien der Partnerwahl: Macht Geld immer noch sexy?	53
3.7 Macht Liebe blind? »Gleich und gleich gesellt sich gern« – oder doch nicht? ..	56
3.8 Das Leiden an der Liebe: Eifersucht, abgelehnte Liebe, Trennung	61
3.9 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	66

4 Die Entwicklungsdynamik der Paarbeziehungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen	71
4.1 Ein langer Weg: Die Entstehung des Paares	71
4.2 Der Aufstieg des romantischen Partners als Unterstützungsperson und die Bedeutung von Trennungen	74
4.3 Unterschiedliche Typen von Paaren: Mehr ›Lover‹ oder mehr ›Freund‹?	75
4.4 Die Bedeutung von Bindung, Intimität und der Fähigkeit zur Konfliktlösung	77
4.5 Warum sind Beziehungserfahrungen aus der Jugendzeit so einflussreich? ...	78
4.6 Sex ja – Liebe nein? Flucht vor der Intimität bei jungen Erwachsenen	80
4.7 Identität als Voraussetzung für Intimität: Hatte Erikson doch recht?	84
4.8 Elterliche Separationsängste als hemmende Einflüsse auf die Partnerschaftsentwicklung ihrer Kinder	86
4.9 Wie geht es weiter? Instabile Beziehungen, Gelegenheitssex und die weitere Paarentwicklung	88
4.10 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	90
5 Familienentwicklung und Paarbeziehung	102
5.1 Familien(un)glück?	102
5.2 Junge Eltern in der Krise – wo bleibt die Paarbeziehung?	103
5.3 Die Pubertät ist erst der Vorwaschgang? Herausforderungen mit jugendlichen und erwachsenen Kindern	109
5.4 Wirklich nur »verbrannte Milch und Langeweile«? Veränderungen (nicht nur) durch Elternschaft	113
5.5 Sind kinderlose Paare glücklicher?	117
5.6 Wenn alte Liebe doch mal rostet: Liebe im Alter	121
5.7 Diversität in den Partnerschafts- und Familienmodellen	128
5.8 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	130
6 Die Liebe und die neuen Medien	139
6.1 Von der Couch auf dem Marktplatz und der Seele als Netzwerkerin	139
6.2 Sind Fantasien, Privatheit und Intimität wirklich obsolet?	142
6.3 Partnersuche als Motiv in Dating-Apps: »Love me Tinder«	146
6.4 Vom Wischen über Gelegenheitssex zu festen Beziehungen	150
6.5 Virtuelle und reale Partner: Macht es einen Unterschied?	152
6.6 Zu viel Platz fürs Selbst?	155
6.7 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	157

7 Herausforderungen durch neue (?) Möglichkeiten	166
7.1 Ist serielle Monogamie ein Auslaufmodell?	166
7.2 Die Utopie der Treue und die Bedeutung der Eifersucht	168
7.3 Untreue als Beziehungskiller oder als Möglichkeit der Selbstverwirklichung?	169
7.4 Die Dritte im Bunde: Merkmale und Dynamik der Beziehung zu dritt	172
7.5 Reaktion auf und Umgang mit Trennungen	176
7.6 Sexuelle Diversität	179
7.7 Polyamorös oder abstinenter?	184
7.8 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	187
8 Transkulturelle Aspekte: Ist die Liebe überall gleich?	201
8.1 »All you need is love?« Beziehungsstress Jugendlicher aus verschiedenen Kulturen	201
8.2 Gefühle ohne Grenzen: Interkulturelle Aspekte von Glück und Beziehungszufriedenheit	204
8.3 Arrangierte Ehen: Erst die Heirat, dann die Liebe?	208
8.4 Komplexe Probleme in interethnischen Beziehungen	212
8.5 Diagnostische Besonderheiten: Kulturelle Ausdrucksformen von Stress	216
8.6 Hinweise zur kultursensiblen Psychotherapie	220
8.7 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	222
9 Sexualität und Gewalt in Liebesbeziehungen	229
9.1 Sexualität und Aggression in Liebesbeziehungen aus Sicht der Psychoanalyse	229
9.2 Partnergewalt, sexualisierte Gewalt und Reviktimisierung	235
9.3 »Date Rape«, »Dating Violence« und One-Night-Stands	240
9.4 Auswirkungen sexualisierter Gewalt auf nachfolgende Beziehungen	242
9.5 Friedfertige Frauen – aggressive Männer?	246
9.6 Die Dynamik des Begehrens	251
9.7 Partneraggression, Bindung und Entbindung	258
9.8 Narzisstische Partnerbeziehungen	261
9.9 Rache in Liebesbeziehungen: Auge um Auge?	265
9.10 Paraphilien, Sexsucht, Pornosucht	268
9.11 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	273

10 Liebe und Psychopathologie	281
10.1 Schutzfaktor für Männer – Risikofaktor für Frauen?	281
10.2 Trennungen und Psychopathologie	284
10.3 Warum mehr Depressionen bei Frauen in Liebesbeziehungen?	289
10.4 Pathologische Trauer	291
10.5 Suizidalität: Aus Liebe sterben?	294
10.6 Pathologische Eifersucht und pathologische Liebe	299
10.7 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	303
11 Liebe in der Psychotherapie	311
11.1 Missbrauch in Therapien: Geschichtliches	311
11.2 Sexuelle Grenzverletzungen: Zahlen, Rechtslage, Folgetherapien	314
11.3 Die Psychodynamik der schrittweisen Verführung	317
11.4 Wie geht das mit der Abstinenz und analytischen Neutralität?	319
11.5 Die Übertragungsliebe: Notwendig, unvermeidlich, nützlich?	322
11.6 Gegenübertragungsgefühle und der therapeutische Eigenanteil	326
11.7 Der erotische Fantasieraum in der Gegenübertragung: Deuten und Flirten ..	327
11.8 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie	331
Literatur	336
Danksagung	363
Die Autorin	365

KAPITEL 1

Probleme in Liebesbeziehungen – ein häufiges Motiv für die Inanspruchnahme von Psychotherapie

Die Zukunft ist einschüchternd und bedrohlich und vielleicht sind Beziehungen das Einzige, was uns hält – aber halten sie uns tatsächlich noch? So viel hat sich verändert und dazu zählt nicht nur der starke Einfluss der sozialen Medien auf Partnerwahl und Liebesbeziehungen. Heute gibt es eine Koexistenz von traditionellen monogamen Beziehungen bzw. serieller Monogamie, offenen Ehen/Beziehungen und einer Vielzahl von Varianten mit einer relativ langandauernden Explorationsphase und auch später, bei festen Paarbeziehungen, Möglichkeiten des Auslebens von Erotik und Sexualität in Beziehungen mit weiteren Partnern. Der Blick auf die Geschlechter hat sich geweitet und die Gender-Debatte bzw. die Queer-Theorie hat einiges an Kreativität in den Beziehungen hervorgebracht. Trotz dieser vielen positiven Veränderungen: Viele unserer Patienten und Patientinnen kommen mit Paarproblemen, manchmal direkt, manchmal erst nach längerer Therapie und Arbeit an anderen Problemen.

Eine 30-jährige IT-lerin kommt in Behandlung, weil sie fürchtet, sie sei unfähig, Beziehungen einzugehen. Sie habe nur sehr kurze sexuelle Beziehungen und breche eine Beziehung immer sofort ab, sobald ihr der Betreffende emotional zu nahekomme.

Eine 36-jährige Mutter zweier Kinder kommt wegen ausgeprägter Probleme mit ihrem Mann. Obwohl es eine Liebesheirat gewesen wäre und beide Kinder sehr gewollt und willkommen gewesen waren, fällt ihr auf, dass sich die Beziehung zu ihrem Mann sehr abgekühlt habe. Neulich habe sie dann durch Zufall entdeckt, dass ihr Mann mit fremden Frauen im Internet chatte mit eindeutigen sexuellen Fotos. Zur Rede gestellt gesteht ihr Mann, dass er über Tinder Beziehungen zu anderen Frauen aufgenommen habe, aber nur sie liebe.

Ein 45-jähriger Patient sorgt sich, dass er einer offenen Beziehung zustimmen

müsse, damit seine Frau bei ihm bleibt. Er fühlt sich in seiner Männlichkeit verletzt und hat Angst vor einer Trennung.

Eine 17-jährige Patientin äußert in der Therapie ihre großen Ängste über eine mögliche Zwangsverheiratung durch ihre Familie.

Eine 58-jährige Verwaltungsangestellte klagt über starke körperliche Beschwerden, ohne dass bislang eine organische Ursache gefunden wurde. Der Verkehr mit ihrem Mann sei seit der Geburt ihrer Tochter zum Erliegen gekommen. Sie erinnert sich daran, dass sich ihr Mann, der bei der Geburt der Tochter dabei war, mit Entsetzen und Abscheu abgewandt und das Geburtszimmer verlassen habe. Das habe sie sehr gekränkt.

Ein 21-jähriger Medizinstudent kommt wegen Prüfungsproblemen in Behandlung. Er schildert die Beziehung zu seiner Freundin als unproblematisch, aber auch langweilig und unerotisch. Im Laufe der Therapie stellt sich heraus, dass er unter Voyeurismus leidet. Der Patient entwickelt eine schwärmerische Liebe zu seiner Therapeutin und möchte eine Beziehung mit ihr eingehen, um von seinen Symptomen »geheilt« zu werden. Er macht der Therapeutin daher eine eindeutige Einladung.

Die Liebe gibt dem Leben Sinn und verspricht einzigartige Momente der Lust, kann aber auch in tiefe Verzweiflung, Depression und sogar Suizid führen. Viele Schriftsteller haben beschrieben, wie riskant es ist, zu lieben – in vielen Dichtungen sterben die Liebespaare am Ende. Die Psychoanalyse hat diese beiden Seiten schon früh gesehen. Sie verfolgt das Ziel, Liebesfähigkeit wiederherzustellen (Freud, 1907), allerdings hat schon Freud auf die Schwierigkeit hingewiesen, Lieben und Begehren unter einen Hut zu bringen. Dieser schwer lösbare Konflikt wird uns in diesem Buch noch beschäftigen, ebenso wie die grundsätzliche Ambivalenz von Liebesbeziehungen.

Ich habe versucht, einen weiten Bogen zu spannen und den historischen Bezug, aber vor allem aktuelle Entwicklungen einzubeziehen. Alle Kulturen erzählen in Liedern und Geschichten vom Glück und Leid in Liebesbeziehungen, die Liebeskonzepte zeigen durchaus Gemeinsamkeiten, aber es gibt eben auch deutliche Unterschiede, die in der Beratung und Therapie mit Paaren aus verschiedenen Kulturen Therapeuten verunsichern können. Liebe ist nichts Statisches, sondern verändert sich in Abhängigkeit von der eigenen Entwicklung, den Lebensumständen, dem Übergang von der Paar- zur Elternrolle und im Alter und diese Veränderungen sind häufig Anlass für Konflikte.

In einigen Kapiteln werde ich also auf die Dynamik und die Veränderungen innerhalb einer Liebesbeziehung in ihrem jeweiligen, von der Kultur geformten Kontext

eingehen, aber auch auf die großen Veränderungen, die durch die neuen Medien eingetreten sind. Unter verschiedenen Blickwinkeln werden zentrale Konstrukte wie Treue, Eifersucht, Trennung sowie die Bedeutung von Ähnlichkeit und Bindungsqualität der Partner¹ verhandelt. Nicht nur Liebe, auch Aggression und Rache in Paarbeziehungen sind häufig und aus psychopathologischer Sicht sind Paraphilien, pathologische Liebe, aber auch Vergewaltigung und Missbrauch in Paarbeziehungen zu reflektieren. In der therapeutischen Beziehung kommt es ebenfalls zu Besonderheiten, die mit der erotischen Übertragung, aber auch mit Missbrauch in Therapien zu tun haben. Entwicklungspsychologische Forschungsergebnisse werden eine herausragende Rolle einnehmen, es werden psychoanalytische Theorien erläutert und Fallbeispiele vorgestellt, ehe wir im letzten Abschnitt jedes Kapitels den klinischen Bezug und die therapeutische Perspektive vertiefend behandeln.

Insbesondere bei männlichen Patienten ist es oft so, dass zunächst berufliche Probleme und Körpersymptome im Vordergrund stehen, dann aber zunehmend Beziehungsprobleme (auch) deutlich werden. Patientinnen kommen meist direkt mit dem Wunsch, an ihren Beziehungsproblemen zu arbeiten. Allerdings stellen wir nicht selten erst nach einer Weile in der Psychotherapie fest, dass eine äußerst komplizierte Paardynamik vorliegt, die mit sehr viel Wut und Scham verbunden ist, sich nicht einfach lösen lässt und die Frage, wer »Täter« und wer »Opfer« ist, alles andere als klar ist. Diese »Unklarheiten« hängen auch mit einem veränderten Rollenverständnis, was »weiblich« und was »männlich« ist, sowie der Vielfalt von Beziehungsformen und unterschiedlichen Sexualitäten zusammen.

Dieses Buch ist aus der Sicht einer Psychoanalytikerin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche geschrieben, da die meisten Beziehungskonflikte in Einzeltherapien auftauchen und behandelt werden. Es wirft aber auch einen Blick auf die transgenerationale Perspektive: Wie sehen das die Kinder, wie beeinflusst dies ihre Paarbeziehung? An einigen Stellen werden Beispiele aus der Kunst und Literatur verwendet, zeigen sie doch eindrücklich, insbesondere gut dokumentierte Liebesbeziehungen, wie vielfältig und wandelbar Liebe ist.

¹ Zur besseren Lesbarkeit und um die Geschlechterbinarität nicht unangemessen zu betonen, wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

KAPITEL 2

Liebesbeziehungen im Wandel der Zeit: Liebesbeziehungen früher und heute

In diesem Kapitel geht es um die verhaltensbiologische und anthropologische, aber auch um die soziologische Perspektive auf die Paarbeziehungen. Es zeigt historische und aktuelle Entwicklungen auf, die einerseits dramatische Veränderungen, andererseits aber auch eine gewisse Stabilität zeigen. Vieles davon wird in späteren Kapiteln vertieft und erweitert werden, um den zahlreichen unterschiedlichen Möglichkeiten und dem nach wie vor bestehenden Leiden in Paarbeziehungen gerecht zu werden.

2.1 Warum ist ein Blick zurück sinnvoll?

Warum ist das Leben in einer Zweierbeziehung erstrebenswert und gleichzeitig das Fremdgehen so unwiderstehlich? Verliebte sind von der Einmaligkeit ihrer Beziehung, ihres Partners oder ihrer Partnerin überzeugt. Dabei hat sich das, was Liebe und Glück bedeutet, über die Jahrhunderte, ja Jahrtausende gewandelt mit einem besonders rasanten Schub in den letzten 100 Jahren. Manches, was uns jetzt durchaus selbstverständlich erscheint, z. B. die Kriterien der Partnerwahl, haben eine lange Geschichte und gar nicht so viele Veränderungen erfahren (s. Kap. 3). Auch die Vielfalt von Beziehungen ist nicht neu. Und es kann interessant sein, einen Blick über den Tellerrand zu werfen und zu schauen, was die Verhaltensbiologie zu Liebe und Partnerschaft sagt.

Die entwicklungspsychologische Forschung hat sich schon seit geraumer Zeit mit Partnerbeziehungen und ihren Veränderungen über die Lebensspanne beschäftigt; darauf werde ich in späteren Kapiteln zu sprechen kommen. Warum scheitern Beziehungen? Es gibt interessante Forschungsergebnisse zu Prädiktoren für glückliche, langlebige Beziehungen, die für Therapeuten interessant sind. Erstaunlicherweise hat sich die Psychoanalyse nur am Rande mit Partnerbeziehungen beschäftigt, zu sehr lag der Fokus auf der Triade Vater-Mutter-Kind; die möglicherweise therapeu-

tisch relevante Entwicklungsdynamik in späteren Phasen wurde nicht beachtet. Allerdings hat sie wichtige Überlegungen zur Partnerwahl und zur Psychopathologie beigesteuert.

Beginnen wir mit der verhaltensbiologischen Perspektive, die einerseits die Sicht auf den Beginn der Paarbeziehung beim Menschen, andererseits die Vielfalt der Paarbeziehungen unter den uns am nächsten stehenden Primaten zum Gegenstand hat. Wir werden am Ende des Kapitels die gesellschaftlichen Veränderungen betrachten und sehen – da hat sich sehr viel geändert!

2.2 Die verhaltensbiologische Perspektive: Die Vielfalt von Beziehungen und Sex als Beziehungskitt

Ein Blick in die Welt der Tiere zeigt eine bunte Vielfalt an sexuellen Optionen und Beziehungsformen – selbst unter den Primaten, die uns am nächsten stehen. Die Verhaltensforschung hat eine kaum übersehbare Vielfalt von Beziehungen zutage gefördert und teilt diese Vielfalt in wenige Haupttypen ein (Junker, 2016):

Da sind zunächst diejenigen, die *Dauersingle* bleiben; dass sie nach dem Sex wieder getrennte Wege gehen, trifft auf die meisten Tiere und viele Primaten zu. Das Muster des unverbindlichen Sex' findet sich allerdings auch bei Menschen. Für Männer war früher (und ist auch heute manchmal noch) ein regelrechtes Doppelleben möglich, wobei sie sich neben einer festen Beziehung wechselnde Sexpartnerinnen leisteten. Auch bei Paaren mit einer anderen als der Heteronormativität sind diese Muster anzutreffen. Aus verhaltensbiologischer Sicht hat das Eingehen verschiedener sexueller Beziehungen eindeutig einen Vorteil: So können Frauen Erfahrungen sammeln und Selbstvertrauen gewinnen. Diese Strategie kann für genetische Vielfalt sorgen (»Gute-Gene-Strategie«) und die Beziehungsfähigkeit fördern. Trotz der unbestreitbaren Vorteile, die mit Freiheit und Ungebundenheit einhergehen, hält Junker (2016) das einzelgängerische Leben, wie man es von vielen Säugetieren kennt, für Menschen allerdings für keine gute Option.

Paare: Sie sind ein relativ altes Modell und im Tierreich gar nicht so häufig. Nur 10 % der Tierarten weisen eine Paarbindung auf, mit bestimmten Ausnahmen (Vögel zu 80 %). Verhaltensbiologisch wird dies erklärt für Primaten, also auch den Menschen, durch die Sicherstellung der Vaterschaft, die die Beteiligung des Vaters an der Kinderaufzucht (meistens) sichert. Laut Junker (2016) ist die Zweierbeziehung bei Menschen aus verhaltensbiologischer Sicht eine männliche Strategie. Der Wunsch, seine Partnerin für sich zu haben, ist eine in der Evolution weit zurückreichende

Strategie, die vermutlich vor zwei Millionen Jahren entstanden ist. Spätestens seit dieser Zeit begannen Männer, einzelne Frauen zu begleiten, und die Frauen ihrerseits waren einem Mann sexuell treu. Für die Männer ergab sich daraus biologisch die Vaterschaftssicherheit, was nach Junker Voraussetzung für die Fürsorge um die Nachkommen ist, für die Frauen ergab sich dadurch eine Ressourcensicherheit. Eifersucht ist ein häufiger Begleiter in diesen festen Partnerschaften und auch die Sexualität verändert sich: Im Tierreich ist es so, dass Arten, die in gemischten Gruppen ohne feste Partnerschaft leben, relativ viele Kopulationen haben, während die (wenigen) Arten, die in festen Partnerschaften leben, deutlich weniger Sex haben.

Der Harem: Von den Harems orientalischer Fürsten bis zu den Mätressen in vielen Königshäusern, von den Mormonen bis zu den Massai – Junker (2016) beschreibt, dass es kaum eine Kultur gibt, in der die männliche Vielehe nicht toleriert wird. Dass die Einehe in den westlichen Industrienationen als das Übliche, Normale, gesellschaftlich und politisch Unterstützte angesehen wird, ist deutlich. Polygamie kann bedeuten, gleichzeitig mehrere feste Partnerinnen bzw. Partner zu haben. Im Tierreich ist diese Form selten, schon allein deshalb, weil die meisten Tiere einzelgängerisch leben. Die Frage ist, warum sich die Zweierbeziehung in bestimmten Ländern durchgesetzt hat, während 85% der Kulturen Varianten der Vielehe praktizieren. Zumeist, d.h. in 1041 der 1231 Kulturen, handelt es sich um polygynische Formen, nämlich Vielweiberei, während in nur vier Kulturen die Verbindung von einer Frau mit mehreren Männern typisch ist (Polyandrie). Für Junker entsteht die Polyandrie unter schwierigen Lebensumständen, nämlich dann, wenn eine Frau beispielsweise nur mithilfe mehrerer Männer genug erwirtschaften kann, um die Familie zu ernähren. Die Last wird also auf mehrere Schultern verteilt. Das trifft z. B. auf Stämme im Amazonasgebiet und in Tibet zu – aber selbst dort ist die Einehe noch die häufigere Form. Die Konkurrenz unter den Männern wird dadurch abgeschwächt, dass die »Konkurrenten« meistens Brüder oder nahe Verwandte sind. Auch die in Israel verbreitete Form, dass beim Tod des Ehemannes dessen Bruder die Frau versorgt, gehört dazu.

Die Frage ist allerdings: Warum kommt die Polyandrie so selten vor? Die Vorteile (genetische Vielfalt, breite Unterstützung) sind nicht von der Hand zu weisen. Mehrfachbeziehungen haben zudem den Vorteil, dass sie die emotionale, sexuelle und wirtschaftliche Abhängigkeit verringern. Für Junker (2016) spielt tatsächlich die massive Eifersucht der Männer, das Interesse, ihren »Besitz« mit entsprechenden Gewaltmaßnahmen zu wahren (Genitalverstümmelung bei Mädchen, Ausschluss aus der Öffentlichkeit, Verschleierung und Unkenntlichmachung), eine Rolle. Dieses Machtmonopol hat sich dann gesellschaftlich und politisch – da die Männer auch diese Positionen besetzen – durchgesetzt.

Sex (nicht nur) als Beziehungskitt

Die Verbindung zwischen Sex und Fortpflanzung wurde erst vor einigen Jahrzehnten gekippt. Verhütungsmittel und eine liberalere Sexualmoral haben allerdings nur zu einem moderaten Anstieg sexueller Aktivitäten geführt. Einige Tierarten, aber insbesondere Menschen haben sehr viel häufiger Sex, als es für die Fortpflanzung notwendig wäre. Wir haben, so Junker (2016), beim Menschen die ungewöhnliche Kombination von Zweierbeziehung und häufigerem Sex. Die beim Sex freigesetzten Hormone Prolaktin und Oxytocin sorgen für emotionale Nähe und Verbundenheit. Die emotionale Bindung wird nicht nur, aber auch durch sexuelle Lust erzeugt.

Sex hat im Tierreich nicht nur den Zweck, Nachkommen zu zeugen, er ist ein Beziehungskitt für diejenigen Tierarten, die in einer längeren Partnerschaft leben. Aus der Sicht der Verhaltensbiologie hat Sexualität einen weiteren wichtigen sozialen Effekt: Sie hilft, Aggressionen abzubauen, ganz im Sinne von »Make love not war«. Inzwischen haben Forscher sogar die Flirtgesten bei Menschenaffen untersucht und beispielsweise bei Schimpansen vier verschiedene Gesten gefunden (Knöchelklopfen, Fersenkick, Astschütteln und Blätter rupfen), die Schimpansenmännchen neben der deutlich sichtbaren Erektion verwenden, um ein Weibchen auf sich aufmerksam zu machen und zur Paarung zu motivieren (Malherbe et al., 2025).

2.3 Die anthropologische Perspektive: Patriarchalische Matrix, Mythos der Monogamie und Spaltung zwischen Ehe und Erotik

Ganz ähnlich ist die Perspektive von Ethnografie, Anthropologie und Archäologie auf die Partnerbeziehungen, sie zeigen nochmals stärker die kulturelle Gebundenheit auf. In ihrem Buch *Die Wahrheit über Eva* (2021) geht es Carel van Schaik und Kai Michel um die Entstehung der Ungleichheit zwischen Mann und Frau, es sind einige interessante Aspekte über die Paarbeziehung enthalten. Sie schauten sich nicht nur die Primatenbeziehungen an, sondern inspizierten auch Steinzeitheiligtümer und durchforsteten die Bibel. Sie stießen, ähnlich den Verhaltensbiologen wie Junker (2016), darauf, dass die Treue eine männliche Erfindung ist und analysierten die Gründe für die Verteufelung der Sexualität.

Die Vielfalt der sexuellen Orientierung

Van Schaik und Michel (2021) unterstreichen, dass Sex zwar weitgehend binär ist – mit den seltenen Ausnahmen von intersexuellen Individuen –, aber die sexuelle Orientierung beim Menschen ist viel diverser und kontinuierlicher als im Tierreich. Die meisten Menschen in den westlichen Gesellschaften, etwa 90 % der Männer und 80 % der Frauen, geben an, dass sie heterosexuell seien. Die Übrigen zeigen alle möglichen Abstufungen von Homosexualität bis hin zur Bisexualität und Transsexualität. Auch Asexualität gehört in dieses Spektrum. Zudem sind alle Orientierungen fließend, insbesondere bei Frauen (Bailey et al., 2016). So kann jemand, der heute erklärt, vollständig homosexuell zu sein, ein Jahrzehnt später bisexuell oder mit einem Partner des anderen Geschlechts verheiratet sein. Transgender ist heute eines der großen Themen geworden. Genderthemen rund um LGBTIQ sind in der Öffentlichkeit allgegenwärtig (s. Kap. 7). Es ist offenkundig ein starker kultureller Einfluss vorhanden, der das biologische Geschlecht überformt; er bestimmt, ob die Vielfalt in der menschlichen Sexualität zum Ausdruck kommt oder nicht.

Der Mythos der Monogamie und das Konzept der romantischen Liebe

Die biologische, durch ethnografische Vergleiche gestützte Hypothese lautet, dass unsere Vorfahren in einem System lockerer Paarbindungen lebten, etwa dem System der *friends with benefits* vergleichbar (s. Kap. 4), wo geteilte Vaterschaft vorkam. Möglicherweise koexistierten auch beide Systeme eine Zeit lang, exklusive Bindungen mit einem intensiven väterlichen Beitrag und eher lockere Bindungen.

Historisch war die Sexualität lange Zeit streng reguliert und auf die ausschließliche Mann-Frau-Dichotomie eingeschränkt. Wir müssen aber prinzipiell von einem heterosexuell-homosexuellen Kontinuum ausgehen. Die kulturelle Evolution hat große Schief lagen mit sich gebracht, was das Verhältnis von Mann und Frau angeht. Es ist nicht die Biologie, die zu einer Ungleichheit von Männern und Frauen führte, sondern die patriarchalische Matrix, wie van Schaik und Michel (2017) belegen. In diesem Zusammenhang räumen sie mit dem Mythos der Monogamie auf. Die lebenslange Monogamie ist in ihren Augen eher ein frommer Wunsch als die Realität. In westlichen Gesellschaften mit strikter Monogamie, in der Mann und Frau ein dauerhaftes, exklusives Band verbindet, war historisch außerehelicher Geschlechtsverkehr geächtet und meistens auch unter Strafe gestellt – so steht es bereits in der Bibel: »Wenn jemand die Ehe bricht mit der Frau seines Nächsten, so sollen beide des Todes sterben«, und darauf deuten auch das 7. Gebot (»Du sollst nicht ehebrechen«) bzw. das 10. Gebot (»Lass dich nicht gelüsten«) hin. Durch die fortschreitende Individuali-

sierung der Gesellschaft pluralisierten sich auch die Lebensformen; so geschah in Deutschland 2017 die Öffnung für gleichgeschlechtliche Partnerschaften und die Ehe für alle. Im Kontext der Idee der Monogamie entstand auch das Konzept der romantischen Liebe, einer emotional stark aufgeladenen Beziehung zu einem Partner (s. Kap. 3). Wenn die lebenslange Monogamie eine kulturelle Erfindung ist, wann ist sie erfunden worden und aus welchen Gründen?

Die patriarchalische Matrix

Auch wenn patriarchalische Verhältnisse bis in die jüngste Vergangenheit reichen, sind sie, wie dargestellt, keine Universalie. Ethnografische Analysen fanden viele nahezu ausgeglichene Machtverhältnisse. Dies wird ergänzt durch Befunde aus der Archäologie. Die Venusfiguren wie die 30 000 Jahre alte Venus von Willendorf scheinen aus dieser Zeit des urzeitlichen Matriarchats zu stammen. Es handelt sich um Figurinen, in denen (oft weitgehend kopflos) die Geschlechtsmerkmale der Frau – häufig einer Frau, die geboren hat – herausgestellt werden wie übergroße Brüste oder deutlich ausgearbeitete Vulva. Männer- oder Penisdarstellungen sind selten (Röder et al., 2001). Sie wurden vor allem am Göbekli Tepe in Anatolien gefunden. Phallogentrismus ist vermutlich deutlich jünger und vor 11 000 Jahren zum ersten Mal belegt.

Das Patriarchat gibt bestimmte Rollen für die Frauen vor, die mit Kontrolle und Einschränkung der weiblichen Sexualität einhergehen. Traditionell wird der Kult um die Jungfrau damit erklärt, dass eine Frau ohne sexuelle Erfahrungen den höchsten Brautpreis für die Familie erzielt, weil so sichergestellt wird, dass die Erben auch die Seinen sind. Das niedrige Heiratsalter sollte des Weiteren sicherstellen, dass sie dem älteren Ehemann gehorchen. Die Reduzierung der Frauen auf ihre Reproduktionsfunktion war typisch für das patriarchalische System. Oft wurde die Tochter von der Hand des Vaters in die Hand des Ehemannes übergeben und der Brautpreis besiegelte die Heiratstransaktion. Es war also auch eine kommerzielle Veranstaltung. Das Vollziehen der Ehe wird als jener Akt verstanden, der den Besitzerwerb besiegelte. Diese Logik verhinderte lange, dass Vergewaltigungen in der Ehe als Straftat gewertet wurden, es schien also ein Recht der Männer zu sein, das sie sich nehmen konnten (s. Kap. 5).

Aus Sicht der Anthropologie hatte der Übergang von der nomadischen zur sesshaften Lebensweise die stärkste Auswirkung auf das Geschlechterverhältnis. Zwar war die Sesshaftwerdung ein demografischer Erfolg, was die Lebensqualität des einzelnen Menschen angeht, aber die alte Solidargemeinschaft zwischen Männern und

Frauen geriet aus den Fugen, es entstanden größere Gemeinschaften mit Arbeitsteilung und stärkerer Geschlechterpolarisierung. Reiche und mächtige Männer genossen den größten Grad an Polygynie. Salomo hatte angeblich einen Harem mit 700 Hauptfrauen und 300 Nebenfrauen. Im Alten Testament wird König David erwähnt: Mit seinem Aufstieg wuchs seine Macht, er nahm noch mehr Frauen und Nebenfrauen als sein Vorgänger König Saul. Insgesamt ist die gesellschaftliche Dominanz des Mannes nicht durch die Biologie vorbestimmt, sondern ein Produkt von Geschichte und Kultur.

Liebe und Gewalt

Vergewaltigung durch Fremde ist evolutionär betrachtet eher jüngeren Datums. Erst durch die Sesshaftwerdung, die Erfindung der Landwirtschaft und die dadurch bedingte Entstehung von Großgesellschaften (gegenüber den kleineren Gruppen der früheren Jäger und Sammler), durch Krieg und das radikalere Machtgefälle zwischen Männern und Frauen sind die Mechanismen der Ausübung von (sexualisierter) Gewalt gegenüber Frauen häufiger geworden. Insbesondere die häufig in Kriegen praktizierten Vergewaltigungen der Frauen der Gegner zeigen deutlich, dass hier der Mann getroffen werden sollte – die Frau als Kriegsbeute. Die Vergewaltigung der Frauen wird zum ultimativen Zeichen der Inbesitznahme, aber auch der Bestrafung der Feinde.

Sexueller Zwang tauchte ferner im Zusammenhang mit der Versorgung von Kindern auf. Um sicherzugehen, dass man nur den eigenen Nachwuchs betreut, versuchten Männer, die Sexualität ihrer Frauen zu kontrollieren. Frauen sorgen sich eher, dass ihr Mann ihnen emotional untreu wird, Männer sorgen sich eher darum, dass ihre Frauen ihnen sexuell treu bleiben – nach dem alten biologischen Gesetz, dass sie dann sicher sein können, für den eigenen Nachwuchs zu sorgen.

Der Einfluss der Religion: Lebenslange Liebe und Dämonisierung der Sexualität

Im Patriarchat gibt es neben dem Ideal der Jungfrau auch das Gegenbild, die *Femme fatale*, ebenso verführerisch wie gefährlich. Das geht schon in der Bibel los mit Eva und der Schlange. Die Religion lieferte eine Legitimation für die Geschlechterhierarchie, verteufelte die Sexualität und schuf den Kontrast zwischen der Jungfrau Maria und Maria Magdalena. Jesus verzieh dieser Ehebrecherin – das war für die damaligen Zeiten ungewöhnlich. Ob Hexenverfolgung im Mittelalter (die Anklage lautete oft

sexuelle Unzucht mit dem Teufel) oder das Motiv der mordenden Judith, die dem Feldherrn Holofernes eigenhändig den Kopf abschneidet. Van Schaik und Michel (2021) sprechen von einer religiösen Enteignung der Frauen.

»Lebenslänglich« ist nicht der einzige Beitrag des Christentums zur Paarbeziehung. Die Beschränkung der Sexualität auf die Ehe ist ein zweiter und die bis in die jüngste Zeit anhaltende heteronormative Orientierung schließlich ein dritter Beitrag. Die patriarchalische Matrix gaukelte dem Menschen vor, dass es das Normalste auf der Welt sei, sein Leben ausschließlich in einer Liebesbeziehung mit einem einzigen Menschen zu verbringen. Hinter dem Phantasma der Monogamie steckt wie erwähnt das Ideal der perfekten Eigentumsweitergabe. Die Dämonisierung der Sexualität im Christentum nahm zeitweise schlimme Formen an. Das bis heute bestehende Zölibat ist ein Ausdruck davon. Askese wurde bewundert – bei den »Bräuten Christi« und bei den Mönchen: sie hatten »das Böse« überwunden. Maria ist die ideale Frau, sie kommt ganz ohne Sex aus. Für weibliches Begehren ist kein Platz, die Vorstellung von der Jungfrauengeburt hält sich hartnäckig. Bildlich auf den Punkt bringt es eine mittelalterliche Plastik am Spalentor in Basel: Sie zeigt Maria, das Jesuskind auf dem Arm, Evas Kopf unter ihren Füßen. Die Gleichung Frau = Mutter gehört zu den hartnäckigsten kulturellen Altlasten. Auch die Reformation bringt kaum Verbesserungen; die Frau bleibt wirtschaftlich und rechtlich dem Mann unterlegen. Selbst im 19. Jahrhundert herrschte bei Schopenhauer, Nietzsche, Darwin und Freud die Vorstellung einer männlichen Überlegenheit.

Weder Renaissance, Reformation noch Revolutionen im Gefolge der Aufklärung brachten wesentlichen Fortschritte für die Gleichstellung der Frauen. Erst die Frauenbewegung trug im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts das Thema der Ungleichheit an die Öffentlichkeit. Marx und Engels brandmarkten den Kapitalismus als Produzenten der Ungleichheit. Später folgten Bürgerrechts- und Studentenbewegungen und auch die Pille und die sexuelle Befreiung spielten eine Rolle. Die Idee der sexuellen Autonomie entfaltete sich rasch. Sie zielte zunächst auf die Lösung der Fesseln lebenslanger Ehe, später ging es um die Überwindung der Heteronormativität und die gleichgeschlechtliche Liebe. Mit dem zunehmenden Bedeutungsverlust der Kirche veränderte sich zwar das Bild von der Frau, aber die Sexualität blieb problematisch. Die Unterdrückung der Sexualität wird seit Freud für viele psychische und körperliche Störungen verantwortlich gemacht.

2.4 Wie sich die Einstellungen zu den Themen Liebe, Sexualität und Partnerschaft verändert haben

Die freie Partnerwahl ist ein vergleichsweise junges Phänomen, die Kriterien dazu haben sich, wie in Kapitel 3 noch dargestellt werden wird, gar nicht so sehr verändert.

Die zunehmende Bedeutung der Liebe in der Partnerwahl

Vor allem Töchter hatten wenig Einfluss darauf, wen sie zum Ehemann nehmen sollten. Zwar war dieser Mechanismus je nach Schicht unterschiedlich stark ausgeprägt und die Partner konnten manchmal sogar Zuneigung zueinander entwickeln, doch war man weit von einer Selbstbestimmung in der Partnerwahl entfernt. Ein Zitat von Elisabeth Badinter zur Partnerwahl im 17. Jahrhundert verdeutlicht dies:

»Zu den Ehevoraussetzungen gehörte nicht, dass Freundschaft oder gar dem Begehren Rechnung getragen wurde. Man konnte nur hoffen, dass sich durch Zufall oder durch Gewohnheiten des Ehelebens die Liebe allmählich einstellte.«
(Badinter, 1980, S. 28)

In den 1950er- bis 1960er-Jahren herrschte ein Virginitätsideal; vorehelicher Sex wurde nur geduldet, wenn das mit dem späteren Ehepartner geschah. Die Doppelmoral gestattete Männern dagegen sexuelle Exploration vor und in der Ehe. In den späten 1960er- und frühen 1970er-Jahren wurde im Zuge der sexuellen Liberation und durch sichere Empfängnisverhütungsmittel Sex *das* Symbol für Freiheit: Ungebundene Lust an Sex, frei von Verpflichtungen wurde praktiziert, Autonomie und Selbstverwirklichung wurden wichtiger als Treue und emotionale Bindungen. Die sexuelle Revolution entwickelte sich parallel und mithilfe der Frauenbewegung. Dies galt jedoch zunächst nur für eine begrenzte Anzahl von Männern und Frauen aus gebildeten Schichten. Für die bürgerlichen und proletarischen Frauen war die Ehe weiterhin eine »Zwangsjacke«, die sie zwar möglicherweise aus Liebe eingegangen waren, die Gesetzgebung und gesellschaftliche Zwänge ließen ihnen aber wenig Raum für die Exploration eigener erotischer Bedürfnisse. »Eheliche Pflichten« für Frauen wurden erst 1973 abgeschafft, die Vergewaltigung in der Ehe stellte erst ab 1997 einen Straftatbestand dar. Die weitere Entwicklung zum Hedonismus und zur zunehmenden Individualisierung sind in Zentraleuropa und den deutschsprachigen Ländern sehr ähnlich verlaufen, zunächst waren allerdings Unterschiede in Ost- und Westdeutschland bemerkenswert.

2.5 Ost- und Westererfahrungen und die Psychologisierung der Gesellschaft

Partnerwahl und Partnerbeziehungen haben sich in den letzten Jahrzehnten radikal verändert. Dazu trug vor allem die Psychologisierung der Gesellschaft bei, die die Sicht auf die Paarbeziehung nachhaltig veränderte. Diese Entwicklung vollzog sich im Westen rascher, ist aber inzwischen auch für ostdeutsche Partnerbeziehungen typisch geworden.

Psychotherapie, Psychoanalyse als Hilfsmittel zur Selbstoptimierung

Historisch muss man bedenken, dass spätestens seit 1970 eine rasante Popularisierung psychologischer Ideen einsetzte, unter anderem auch durch die Bücher von Erich Fromm (*Die Kunst des Liebens* in der 60. Auflage). Die Schaffung von Lehrstühlen für Psychosomatik, der Zugang zur Psychotherapie über Krankenkassen, der starke Anstieg der Zahl der Psychotherapeuten (1974 gab es beispielsweise 1263 Familientherapeuten, im Jahr 2000 waren es bereits 12086) zeigte, dass Psychotherapie in der Mitte der Gesellschaft angekommen war. Im Jahr 2025 ist die Bundespsychotherapeutenkammer die Schirmherrin über 67000 Psychotherapeuten unterschiedlicher Psychotherapieverfahren (Verhaltenstherapie [VT], analytische Psychotherapie [AP], tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie [TP], Systemische Therapie) in Deutschland; die Finanzierung der ambulanten psychotherapeutischen Behandlung ist eine Selbstverständlichkeit geworden. Doch nicht nur das: Ein Übergreifen psychologischer Denkweisen auf den Alltag setzte ein, es entstand eine »durchpsychologisierte Kultur, die das Individuum unentwegt zu Selbstreflexion und Selbsttransformation animiert«, konstatiert Petersen (2024, S. 163). Das traf zwar vor allem auf die Mittel- und Oberschicht zu, prägte aber auch die Gesellschaft als Ganzes. Petersen nennt zwei gegenläufige Tendenzen, die auch für die Sicht auf die Paarbeziehung von Bedeutung sind: Auf der einen Seite wurden psychologische Ansätze immer mehr zu Hilfsmitteln der Selbstoptimierung. Die Arbeit am Selbst diente immer mehr dazu, ein individuelles, handlungsfähiges oder autonomes Selbst zu sein oder es durch Therapie zu entwickeln, so wie es Eva Illouz 2011a in ihrem Buch *Die Errettung der modernen Seele* beschrieben hat. Therapien sollen effizient machen, Coachen wurde das Zauberwort. Auf der anderen Seite wurde der Anspruch an die Selbstverwirklichung immer dominanter. In der Pluralität der Lebensstile galt es, aus der Vielzahl der Möglichkeiten die richtige Lebensentscheidung zu treffen. Die Selbstverwirklichung und die Arbeit am Selbst wurden kommerzialisiert. Dies trifft

auch auf Partnerbeziehungen zu. So wurde um 1980 das Fundament für eine Entwicklung gelegt, die bis heute anhält und durch die sozialen Medien noch verschärft wurde und wird (s. Kap. 6).

Im Westen: »Wer zweimal mit derselben pennt ...«

Die gerade beschriebene Entwicklung fand vor allem in Westdeutschland statt und hatte vielfältige Quellen und Ursachen. Mit Beginn der Aufarbeitung des Naziterrors in den KZs im Rahmen den Nürnberger Prozesse, an der Alexander Mitscherlich maßgeblich beteiligt war, erschien die Psychoanalyse und Psychotherapie als befreiende gesellschaftliche Instanz, als emanzipatorische Ressource. Es kam nicht nur zur Gründung psychoanalytischer Institute und Psychosomatischer Kliniken, die Familien- und Paartherapie entwickelte sich. Ähnlich wie in der Familientherapie (Richter, 1967), wo man davon ausgeht, dass gestörte innerfamiliäre Beziehungen beim Kind als Symptomträger zu beobachten sind und entsprechend das gesamte familiäre System betrachtet werden muss, geht es in der Paartherapie um einen Verständigungsprozess, um ein tieferes Verständnis der Partner für die Konfliktdynamik und die eigenen Anteile daran. Jürg Willi hatte 1975 mit den Konzepten der Kollusion und Delegation wesentliche Grundlagen gelegt. Es wird eine Beziehung mit mehr Flexibilität, Toleranz, Offenheit und Nähe angestrebt und damit eine neue Basis für ein Leben bzw. auch ein Verständnis dafür, warum eine Trennung sinnvoll sein könnte.

Diese Entwicklung fand im Kontext der Studentenrevolte, der 68er-Bewegung, statt und strebte eine umfassende Demokratisierung der Gesellschaft als Beitrag zur Emanzipation aller Menschen von Ausbeutung, Unterdrückung und Entfremdung an. In ihrer Suche nach einer tiefenpsychologischen Gesellschaftsanalyse stießen die Studierenden auf die Schriften von Wilhelm Reich, der eine durchaus einfache Trieb- und Befreiungsidee hatte: Viel Sex, viel Freiheit. »Make love not war« war einer der Symbolsprüche der 68er, ebenso wie die Ablehnung »bürgerlicher«, d. h. enger Paarbindungen: »Wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment.« Die sexuelle Befreiung wurde gleichgesetzt mit der Befreiung von faschistisch-autoritären Strukturen; der Lebensentwurf in Studentenkreisen bezog gemeinsames Wohnen (Wohngemeinschaften, Kommunen) und die freie Erziehung und Sexualität von Kindern (Kinderläden) mit ein. Obwohl »bürgerliche« Kategorien wie Ehe und »lebenslängliche Beziehung« abgelehnt wurden, gab es innerhalb der Studentenrevolte durchaus langlebige monogame Paarbeziehungen, bezeugt etwa durch das Buch von Gretchen Dutschke (2015).

Das Verschwinden des Unbewussten im Kollektiv, Liebe als Summe von Reflexen?

Die Entwicklung zur Selbstoptimierung vollzog sich im Osten Deutschlands bzw. in Osteuropa und Russland mit einer gewissen Verspätung, denn bis zum Fall der Mauer herrschte ein anderes Menschenbild vor, das sich an der Reflexologie von Pavlov orientierte. Nach einem anfänglich starken Interesse an der Psychoanalyse setzte unter Stalin eine Absetzung, Verfolgung und Inhaftierung ihrer Vertreter ein. Alle tiefenpsychologischen Ansätze, die zuvor bestanden hatten, wurden verbannt und durch rein biologische ersetzt.

1924 veröffentlichte der 36-jährige sowjetische Psychiater und Psychotherapeut Aron Salkind das Buch *Die 12 sexuellen Gebote des revolutionären Proletariats*, in dem er sich besorgt zeigt über den Rückgang des revolutionären Elans in der Arbeiterschaft. Ziel des neuen Staates müsse sein, dass das Kollektiv mehr Anziehungskraft habe als der Liebespartner. Er fordert Sexualität erst ab 20, und wenn, dann selten und keinesfalls Polygamie. Die Auswahl der Partner solle nach revolutionärer Zweckmäßigkeit erfolgen, Eifersucht wurde verbannt. Im neuen Menschen gab es, das wurde in der Folgezeit immer deutlicher, kein Unbewusstes, es gab auch keine Depressionen, Ängste, Eheschwierigkeiten, Alkoholismus und Suizid.

Zwar hatte die Krupskaja, die Frau Lenins, noch erklärt, das Unbewusste spiele durchaus eine Rolle, und es hatte ja immerhin eine starke russische psychoanalytische Gruppe gegeben, die in engem Kontakt mit Wien, insbesondere mit Alfred Ader und seiner Tochter, stand. In den Folgejahren wurde aber beim Aufbau des neuen Menschen die biologische Sicht immer stärker und die Reflexologie als Erklärungsmodell für Verhalten immer bedeutsamer. Psychoanalytiker wurden als Trotzkisten abgewertet, die staatlichen Unterstützungen für die Vereinigung 1926 gestrichen. Viele kamen in Gefängnisse, so Valentine Adler. Mit Pavlovs Experimenten zur Konditionierung von Neurosen bei Hunden glaubte man, psychische Störungen wissenschaftlich zu fassen. Biologisch schien die Liebe nichts als eine Summe von bedingten und unbedingten Reflexen, begleitet von Fortpflanzung. In dieser »Entseelung des Menschen« (Petersen, 2024, S.123) wurde der Mensch als Apparat angesehen, Gefühle wie Eifersucht oder Angst wurden als kleinbürgerlich gebrandmarkt. Aber auch frühere progressive Entwicklungen hinsichtlich Partnerschaft und Familie wurden im Zuge der Stalinschen Repressionen rückgängig gemacht: Abtreibungen wurden verboten, die Ehe reinstitutionalisiert, Scheidungen schwieriger gemacht. Man pries die Freuden der Mutterschaft, stellte Homosexualität wieder unter Strafe und verbot Pornografie.

Diese Entwicklung vollzog sich in der DDR nicht so drastisch wie in der UdSSR,

aber die Grundzüge waren ähnlich. Hervorzuheben ist, dass die kostenlose Pille und die Möglichkeit, eine Ehe leicht scheiden zu lassen, insgesamt zu einer Liberalisierung in Sachen Liebe und Sexualität in der DDR beitrug. Heute haben sich die Entwicklungen in Ost- und Westdeutschland weitgehend angeglichen, die große Bedeutung der *Social Media* für die Partnerwahl und -suche ist ungebrochen.

2.6 Veränderungen der letzten Jahrzehnte: Neue Möglichkeiten, gesetzlich abgesichert

Die Veränderungen der letzten Jahrzehnte umfassen eine Pluralität der Lebensstile, die Betonung der Selbstverwirklichung und eine immer stärkere Psychologisierung und Medialisierung der Paarbeziehungen. Diese wurden, neben dem beschriebenen Einstellungswandel, auch möglich durch Veränderungen in der Gesetzeslage, die viele neue Möglichkeiten boten. Bis 1977 gab es die rechtliche Möglichkeit des Mannes, die Berufstätigkeit der Partnerin zu unterbinden. In Bayern mussten Lehrerinnen zölibatär leben wie Priester – heirateten sie, mussten sie ihren Beruf aufgeben. Die zunehmende Berufstätigkeit der Partnerin, der Frau und Mutter hatte auch eine entlastende Funktion für den Mann, weg von der Breadwinner-Funktion, der alleinigen Zuständigkeit für die finanzielle Absicherung des Paares bzw. der Familie. Das arrogante »meine Frau braucht nicht zu arbeiten« hatte sich damit (hoffentlich) erledigt.

Die Gesetzeslage war bis in die 1970er-Jahre drastisch, was sexuelle Beziehungen und Zusammenleben Unverheirateter angeht. Der Gesetzgeber war der Meinung, Sex gehöre nur in die Ehe (damals lediglich von Mann und Frau). Wer einen Raum (Hotelzimmer, Mietwohnung) für außerehelichen Sex zur Verfügung stellte, machte sich laut Strafgesetzbuch der »Kuppelei« schuldig (bis 1968 in der DDR bzw. bis 1970 in der Bundesrepublik). Erst vor gut 50 Jahren wurde der Kuppelei-Paragraf, §180, abgeschafft; man durfte nun unverheiratet zusammenleben und eine Ehefrau durfte ohne Einverständnis ihres Mannes arbeiten sowie ein Konto eröffnen. Wir sollten uns vor Augen führen, dass das in Deutschland erst neuere Errungenschaften sind und dass in manchen Kulturen ähnliche Regelungen weiterhin bestehen bzw. trotz liberaler Gesetzeslage in den Köpfen mancher weiterleben.

Die impliziten Vorschriften, nach denen der oder die Älteste zuerst verheiratet werden musste, bevor jüngere Geschwister dran waren, fielen und durch die zunehmende Berufstätigkeit der Frauen entfiel auch nach und nach die Idee, dass Frauen eine Aussteuer mit in die Ehe bringen müssten (zuvor eine finanzielle Last der Väter

von Töchtern). Junge Frauen gingen, zumindest in Zentraleuropa, nicht mehr länger von der Hand des Vaters in die Hand des Ehemannes über. Es gab in der Folge Gesetze für unverheiratete Väter/Mütter, Gesetze für gleichgeschlechtliche Paare, Änderungen im Familien- und Scheidungsrecht, die Kindschaftsrechtsreform. Um nur einige wenige Veränderungen zu nennen, die sich auf die Paarbeziehung auswirken: Durch die Kindschaftsrechtsreform 1988 verschwindet der Unterschied zwischen ehelichen und nichtehelichen Kindern in Deutschland mit entsprechenden Veränderungen in der elterlichen Sorge und dem Umgangsrecht. Das gemeinsame Sorgerecht (Obsorge in Österreich) umfasst die gemeinsame elterliche Verantwortung und Entscheidungsbefugnis für ein Kind durch beide Elternteile, unabhängig von deren Beziehungsstatus. Im Falle einer Trennung oder Scheidung besteht das gemeinsame Sorgerecht weiterhin, beide Eltern sind gleichberechtigt an der Erziehung des Kindes beteiligt.

Die Antibabypille veränderte die Sexualität. 1960 kam die erste »Antibabypille« in den USA auf den Markt. Ein Jahr später war sie auch in Deutschland erhältlich, zunächst als Medikament gegen Menstruationsbeschwerden. Sie wurde im Zuge der sexuellen Liberalisierung und der Studentenbewegung die häufigste Form der Empfängnisverhütung. Sex außerhalb der Ehe wurde legitim und die Eintragung von Lebenspartnerschaften waren ein weiterer Schritt, der 2001 erfolgte. Der §175, der Homosexualität unter Strafe stellte, verschwand erst 1994. Gesetze machten gleichgeschlechtliche Partnerschaften möglich. Seit 2017 gibt es die Ehe für alle, was bedeutet, dass auch gleichgeschlechtliche Paare in Deutschland heiraten dürfen. Sie haben auch die Möglichkeit, ihre Partnerschaft als »Eingetragene Lebenspartnerschaft« nach dem im Jahr 2001 eingeführten Lebenspartnerschaftsgesetz (LPartG) zu registrieren; diese ist allerdings der Ehe nicht gleichgestellt. So besteht zwar eine Verpflichtung zum gegenseitigen Unterhalt, es besteht die Möglichkeit, bis zu einem Viertel des Nachlasses zu erben und ggfs. ein Anspruch auf einen nachpartnerschaftlichen Unterhalt. Der gemeinsame Name verbindet; die Auflösung der Verbindung erfolgt auf Antrag und vor Gericht. Damit wird deutlich, dass die Ehe immer noch die vom Staat präferierte und (auch steuerrechtlich) begünstigte Partnerschaftsform ist. Im Zuge der Anerkennung, dass es mehr als ein Geschlecht gibt, wurde die körperliche Selbstbestimmung zunehmend wichtiger. 2024 erfolgte im Selbstbestimmungsgesetz die Möglichkeit zur Namensänderung und Änderung des Geschlechtseintrags. Trans*, inter* und nicht-binäre Personen können jetzt ihren Geschlechtseintrag und Vornamen in einem einfachen Verfahren ändern lassen.

2.7 Trotz aller Veränderungen: Eine erstaunlich stabile Paarorientierung

Nach einem Blick auf Befunde aus verhaltensbiologischer, anthropologischer und archäologischer Sicht folgt einer auf die psychologische, v.a. die entwicklungspsychologische Perspektive und die der Psychoanalyse. Zuvor wollen wir jedoch die Erkenntnisse der Soziologie betrachten. Sie hat sich nicht mit Liebe beschäftigt – aber mit Ehe und Partnerschaft; hier gab es einige interessante Veränderungen in den letzten fünfzig, sechzig Jahren, die parallel zu den oben geschilderten gesetzlichen Veränderungen verliefen und einiges Neues belegten, jedoch auch weiterhin eine deutliche Paarorientierung aufzeigen. Die Ergebnisse der Familiensoziologie beruhen auf Daten von verheirateten Paaren bzw. Paaren in eingetragener Lebensgemeinschaft.

Ausgeprägte Paarorientierung

Bei allem Wandel, den Partnerschaft und Partnerwahl in der Vergangenheit erfahren haben, sind zwei Merkmale erstaunlich stabil geblieben: Das erste Merkmal ist die ausgeprägte Paarorientierung. Zwar gibt es durchaus Menschen, die dauerhaft ohne Partner durch das Leben gehen möchten. Empirischen Belegen zufolge wird die Größe dieser Gruppe jedoch auf maximal 8 % geschätzt (Seiffge-Krenke & Schneider, 2012). Auch polygame Lebensweisen, die in Europa durchaus möglich wären, werden selten praktiziert. Die Paarorientierung ist also stabil geblieben. Allerdings haben sich die Modi der Partnerwahl und die Formen der Partnerschaft stark geändert; das werden wir in den Kapiteln 3 und 7 noch genauer beleuchten.

Veränderungen in der Heiratsneigung: Warum wird heute seltener geheiratet?

Bis weit in das letzte Jahrhundert hinein wurde nichteheliches Zusammenleben unterbunden, gesetzlich verboten und sozial diskreditiert. Bis in die 1960er-Jahre, dem Golden Age of Marriage (Seiffge-Krenke & Schneider, 2012), betrug die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mann mindestens einmal in seinem Leben heiratet, mehr als 90 %. Danach jedoch ist die Heiratsneigung erheblich gesunken, heute bleiben mehr als 25 % der jungen Männer dauerhaft ledig. Die Zahl der Eheschließungen halbierte sich im Zeitraum von 1960 bis 2022. Zugleich stieg das Heiratsalter um etwa zehn Jahre an (Destatis, 2022) und liegt gegenwärtig für ledige Männer bei 35 und für ledige

Frauen bei 33 Jahren; 78 % heirateten zum ersten Mal, bei rund 20 % waren es eine Heirat nach Scheidung/Trennung, bei 2 % nach Verwitmung. Auffällig sind ferner der Rückgang der Heiratsneigung bei um die 30-Jährigen und eine Zunahme der Heiratsneigung bei über 50-Jährigen; 4 % der Eheschließungen betreffen Personen des gleichen Geschlechts.

Viele alternative Lebensformen

Wenn die Heiratsneigung abgenommen hat – in welchen Formen leben die Menschen dann heute? Auswertungen mit Daten des Mikrozensus und einer Datengrundlage von mehr als 3,5 Millionen Haushalten ergeben ein recht buntes Bild mit beträchtlichen Ost-West-Unterschieden. In Ostdeutschland lebt nur rund ein Drittel in einer traditionellen Familie, im Westen ist es mehr als die Hälfte. Der Anteil Alleinerziehender fällt mit 12 % im Westen bzw. 19 % im Osten des Landes etwa so hoch aus wie derjenige nichtehelicher Lebensgemeinschaften mit Kindern. Während im Osten jeder Fünfte in einer kinderlosen Ehe lebt, tut dies im Westen nur jeder Achte. Alleinwohnende oder Alleinerziehende sind nicht unbedingt partnerlos. Man schätzt, dass sich ein Drittel von ihnen in einer Fernbeziehung befindet, also in einer festen Partnerschaft ohne gemeinsamen Haushalt. Ab 2018 werden gleichgeschlechtliche Eheschließungen miterfasst, sie machen gegenwärtig 4 % aus – mit 6,1 % in West- und 4,8 % in Ostdeutschland (Destatis, 2022).

Fernbeziehungen nehmen zu

Der gerade erörterte Befund verweist auf ein wesentliches Merkmal des Wandels der Partnerschaft: Zusammenleben hat an Bedeutung verloren. Deutlich wird dies auch an den verschiedenen Formen von Fernbeziehungen (Schneider, 2009):

- Bei *living apart together* handelt es sich um Partnerschaften, in denen auf Zusammenleben bewusst verzichtet wird. Die Partner wohnen oft in großer räumlicher Nähe, aber sie legen Wert darauf, getrennte Wohnungen zu haben. Besonders häufig findet sich diese Form der Fernbeziehung bei Personen im mittleren Erwachsenenalter mit Scheidungserfahrung, aber auch bei jungen Ledigen, die viel Wert auf Autonomie legen und in hohem Maße karriereorientiert sind.
- Dagegen entstehen *long distance relationships* tendenziell gegen den Willen der Akteure, meist aus beruflichen Gründen.

Die hohe Verbreitung dieser beiden Lebensformen verdeutlicht erhebliche soziale und gesellschaftliche Einflüsse. Die *long distance relationships* machen etwa zwei Drittel, die *living apart together* ein Drittel der Fernbeziehungen aus.

Ursachen für veränderte Partnerschaftsformen und den Rückgang der Heiratsneigung

Die Ehe hat heute zahlreiche der früheren rechtlichen Privilegien verloren. Sie ist nicht mehr der einzige Ort für legitime Sexualbeziehungen, nichteheliches Zusammenleben ist möglich. Schrittweise kam es gesellschaftlich wie auch rechtlich zu einer Entkopplung von Ehe, Sexualität, Elternschaft und Familie (Schneider, 2008). Beispiele für den Verlust exklusiver Privilegien der Ehe sind die veränderte rechtliche Stellung nichtehelicher Väter, das Auskunftsrecht im Krankheitsfall auch für unverheiratete Partner oder die Möglichkeit zur Übernahme eines Mietvertrages im Todesfall eines Partners. In diesen Punkten haben sich die Vorteile einer Ehe nach und nach verringert. Auch die Alternativen zur Ehe sind immer stärker sozial anerkannt und ihre rechtliche Stellung gestärkt worden.

Ein zweiter Grund für den Rückgang der Heiratsneigung liegt in der veränderten sozialen Stellung der Frau. Frauen sind inzwischen angesichts stärkerer Bildungs- und Erwerbsbeteiligung sehr viel besser in der Lage, die eigene ökonomische Versorgung sicherzustellen und damit weniger als früher auf Heirat und Ehe angewiesen. Empirisch gesehen finden sich allerdings in den Denkweisen beträchtliche Reste der klassischen Versorgungerehe – etwa dann, wenn Frauen Mütter werden oder sind – und das insbesondere in Westdeutschland. Historisch gesehen war Heirat oftmals darauf ausgerichtet, gemeinsam Kinder zu bekommen. Mit der wachsenden Verbreitung von Kinderlosigkeit entfällt dieses Heiratsmotiv mit der Folge, dass die Heiratshäufigkeit sinkt. Zudem wurden im Jahr 2011 die Rechte nichtehelicher Väter ebenfalls gestärkt. Wo es also gute Alternativen gibt, verliert die Ehe an Attraktivität.

Aus psychologischer Sicht – und das wird uns auch in anderen Kapiteln beschäftigen – sind einige weitere Beweggründe zu nennen. So ist ein Wertewandel eingetreten: Individuelle Autonomie ist zunehmend wichtiger geworden. Menschen möchten zwar in einer Partnerschaft leben, aber sie möchten in aller Regel nicht darin aufgehen, sondern auch selbstständig bleiben. Dies macht sich beispielsweise daran fest, dass man Verpflichtungen wie die Ehe als zu eng ansieht einschließlich der Verantwortung, die mit diesem Rechtsbündnis verbunden ist.

2.8 Überlegungen und Möglichkeiten in Beratung und Psychotherapie

Liebesbeziehungen sind ungeheuer vielfältig. Manche suchen ihr Glück in einer Reihe flüchtiger Abenteuer, andere Paare halten sich über Jahre die Treue. Es gibt Kulturen, in denen nur ein Partner bzw. eine Partnerin erlaubt ist, und andere, in denen es mehrere sein dürfen. Das individuelle Glück und die sexuelle Selbstbestimmung erlangten erst in den letzten Jahrzehnten einen höheren Stellenwert. Soziologische Betrachtungen zeigten des Weiteren – und das ist wichtig im therapeutischen Kontext –, dass zwar die Paarbindung, insbesondere die zwischen heterosexuellen Paaren, nach wie vor die häufigste Form ist, dass aber alternative Formen wie die zwischen gleichgeschlechtlichen Partnern sowie die verschiedenen Modalitäten des Paarstatus mit getrennten Wohnungen auf dem Vormarsch sind. Sie sind auf dem Boden gesamtgesellschaftlicher Veränderungen möglich geworden und weisen auf eine veränderte Qualität von Paarbeziehungen hin, auf die in den folgenden Kapiteln noch eingegangen wird.

Der Blick von außen und die Einbettung in den gesellschaftlichen Kontext

Damit ist die Liebesbeziehung eben nicht nur eine individuelle Schöpfung zwischen zwei und mehr Personen, sondern in einen gesellschaftlichen Kontext eingebettet, der heute mehr Möglichkeiten eröffnet als früher. Allerdings sind damit nicht nur Chancen, sondern auch Gefahren verbunden, wenn etwa der Anspruch auf individuelles Glück und die Suche nach dem perfekten Match auf der Partnersuche in Dating-Apps in ein rastloses Bemühen übergeht, wenn zu viel »Ich« und zu wenig »Wir« da ist. Unsere gegenwärtigen Formen der Paarbeziehungen haben, soviel ist deutlich geworden, historische Wurzeln, die mehr oder weniger bewusst bei Konflikten zum Vorschein kommen können.

Es kann ungeheuer entlastend sein für Patienten und Patientinnen, wenn sie vom individuellen Schicksal und den persönlichen Problemen in ihren Liebesbeziehungen weg auf das »große Ganze«, auf die Vielfalt und das Geworden-Sein schauen. Schon Freud hat auf die Nützlichkeit, »vom persönlichen zum allgemeinen Elend zu kommen« (Breuer & Freud, 1895, S. 312) hingewiesen. Das relativiert Idealisierungen und moralische Ansprüche, macht nachdenklich, dass in Liebesbeziehungen ganz offenkundig auch noch andere Faktoren als Liebe und Zuneigung eine wichtige Rolle spielen, und erlaubt Wertschätzung für so manches Unverständliche und Abgelehnte.

KAPITEL 3

Liebe – Verliebtheit – Partnerwahl

In diesem Kapitel stehen psychoanalytische und psychologische Theorien und Befunde im Mittelpunkt. Es geht um die Abgrenzung zwischen Liebe und Verliebtheit, die Kriterien der Partnerwahl (welche wir in Kapitel 6 nochmals unter Aspekten der neuen Medien und in Kapitel 7 unter dem Aspekt der Diversität aufgreifen werden), aber auch um die Frage, wann Beziehungen gelingen oder scheitern. In diesem Kontext werden wir uns auch mit zentralen Einflussvariablen wie Bindung, Vertrauen und Eifersucht beschäftigen. Die Beiträge von Psychoanalyse und Psychologie ergänzen einander gut. Während sich die Psychologie mit den verschiedenen Facetten der Liebe beschäftigt hat (keine zwei Menschen lieben auf genau dieselbe Weise) und die Faktoren untersucht, die Paarbeziehungen beeinflussen, machte die Psychoanalyse auf einen sehr entscheidenden Konflikt aufmerksam: die schwierige Vereinbarkeit von Bindung und Erotik.

3.1 Liebe, das unordentliche Gefühl

Viele Dichter haben beschrieben, wie riskant es ist, zu lieben. In vielen Dichtungen sterben die Liebespaare am Ende. Angefangen bei Shakespeares *Romeo und Julia* über Wagners *Tristan und Isolde* bis hin zum Film *Titanic*: Der Glaube an bzw. die Suche nach der großen Liebe ist ubiquitär. Hier kommt oftmals eine große Idealisierung zum Ausdruck: »Das es die ewige Liebe gibt, behauptet jeder, wo sie ist, weiß keiner« – so werden Zuhörer von *Così fan tutte* auf die Mozart-Oper mit vielen Liebesschwüren und Verrat vorbereitet.

Liebe und Verliebtheit – was Liebe alles sein kann

Liebesfilme prägen unsere Vorstellung von Beziehungen, aber wie gut taugen sie wirklich als Vorbilder? Man kann sich schon fragen, warum, wenn das Paar »sich gekriegt hat«, der Film in der Regel endet. Sehr typisch ist das umgesetzt in *Titanic*:

Das Paar kennt sich nur wenige Tage, beide sind aber überzeugt davon, dass sie füreinander sterben würden. Wenn wir uns verlieben und die Liebe erwidert wird, schaffen wir eine großartige Illusion: Wir glauben, dass nahezu alles am anderen wunderbar und einzigartig ist. Bezeichnenderweise lebt die Illusion davon, dass sich die Verliebten kaum kennen. Das Gefühl, eine besondere, einzigartige Beziehung zu haben, ist charakteristisch für die Verliebtheit – für Freud (1910) ein Zustand, der an eine Psychose erinnert.

Verliebtheit ist ein zeitlich begrenzter Gefühlszustand, der oft schlagartig einsetzt («coup de foudre») und mit extremen Emotionen verbunden ist: ein fast hypomanisches Glücksgefühl bei der Vorstellung, man werde wiedergeliebt, bzw. tiefe Niedergeschlagenheit beim Zweifel daran. Zentrales Bestimmungsstück ist die Idealisierung des anderen, die beim Verliebten mit gesteigertem Selbstgefühl und Selbstachtung einhergeht, sobald man Gegenliebe fühlt. Verliebtheit lässt sich mit Gehirnschans abbilden, man erkennt einige der dabei wirksamen Botenstoffe, allen voran Dopamin. Es ist eine häufige Beobachtung, dass frisch verliebte Paare Freundschaften und andere soziale Kontakte vernachlässigen: Sie haben nur Augen füreinander.

Liebe dagegen ist ein sehr umfassendes Gefühl, ein Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit, Zuwendung und Erregung. Liebe ist auch eine Art Anspruchshaltung an den anderen und an uns selbst. Das positiv Gespiegelte, die Selbstbestätigung sind ebenfalls wichtig: Wir finden Gefallen daran, erregend gefunden zu werden und andere zu erregen. Sex dient also auch der Selbstbestätigung. Liebende verleihen einander Bedeutung, sie sind besonders begabt darin, sich in den anderen hineinzusetzen. Die Fähigkeit zum Mitgefühl und die Erwartung, Anteilnahme und Mitgefühl vom anderen zu bekommen, sind nach Precht (2009) wichtige Bausteine der Liebe.

Das romantische Ideal – eine Überforderung

Verliebtheit ist heute oft Ausgangspunkt für die Wahl eines Partners; wirtschaftliche und soziale Vorteile spielen eine untergeordnete Rolle. Mit der Liebesheirat verbinden sich in der Regel hohe Erwartungen an Liebe und Glück in einer gemeinsamen partnerschaftlichen Zukunft, obwohl keineswegs alle Paare von Anfang an heftig ineinander verliebt waren, wie die Befragung von Riehl-Emde & Willi (1997) ergab, und manchmal sogar Partner geheiratet wurden, obgleich man noch einer alten Liebe nachtrauerte.

Eine wichtige Rolle für unser heutiges Verständnis von Liebe und Liebensbeziehungen spielt das romantische Ideal. Vor allem die Romantik idealisierte die Ver-

schmelzung mit einem Partner auf totale Weise. Der Grundgedanke dieses Liebesideals war bis weit ins 20. Jahrhundert hinein fast konkurrenzlos. Das Risiko bestand darin, dass die Liebe abkühlte, wenn sich das Paar besser kannte und sich beide veränderten, was im Verlauf einer längeren Beziehung durchaus vorkommen kann. In Kapitel 2 wurde ausführlich geschildert, wie der Mythos der Monogamie, verbunden mit dem romantischen Ideal, entstand und welche Funktionen er hat. Liebe ist nicht nur eine tiefe Emotion, sie ist auch ein soziales Konstrukt. Wie wir lieben, was wir unter Liebe verstehen und was wir von ihr erwarten, unterliegt einem sozialen Wandel. Liebe heute ist die Sehnsucht nach maximaler Erfüllung, verbunden mit dem Gedanken, größere Abweichungen davon nicht zu tolerieren. Es werden also relativ hohe Erwartungen an den Partner gestellt. »Die Liebe ist ein unordentliches Gefühl. Wir suchen in der Liebe Nähe und Distanz, intuitives Verständnis und Rückzugsräume, Sanftheit und Härte, Macht und Ohnmacht, Heilige und Huren, Großwildjäger und Familienvater« (Precht, 2009, S. 242).

Der Mythos von der selbstlosen Liebe wird oft begleitet von einem Mythos der unbedingten Gemeinsamkeiten. Angesichts der hohen Scheidungszahlen zeigt sich schon, dass dies eine massive Überforderung ist. Die neuen Beziehungsformen stehen dem Ideal der langjährigen monogamen Beziehung eher entgegen. Dieses Ideal ist in den Köpfen unserer Patienten und auch in den Köpfen vieler Therapeuten noch sehr verbreitet, aber es enthält gesellschaftliche Setzungen und unterschätzt die Kreativität und Vielgestaltigkeit von Beziehungen, die in den letzten Jahren neue Freiräume erobert haben.

Romantische Mythen und die »wahre Liebe«

Westliche Kulturen präsentieren romantische Liebe als monogame und heterozentrierte Liebe, die zugleich bedingungslos und ewig ist. Dieses Liebesverständnis entspricht dem traditionellen Modell heterosexueller Beziehungen in einer patriarchalischen Matrix, reproduziert die Idee der vollständigen und absoluten Hingabe an den Partner und fördert traditionelle Geschlechterrollen. Romantische Liebesmythen mögen sich zwischen Kulturen unterscheiden, bestehen nach der Forschung Jeff Standleys (2022) jedoch üblicherweise aus den folgenden vier Kernelementen:

1. Liebe ist ein klares, plötzliches und endgültiges Gefühl (beispielhaft dargestellt durch den Begriff »Liebe auf den ersten Blick«).
2. Liebe ist exklusiv und einzigartig (irgendwo da draußen gibt es »den Einen« für uns).

3. Liebe kann alle Barrieren überwinden (»Liebe besiegt alles«).
4. Liebe währt ein Leben lang (was sich im Ehegelübde »Bis dass der Tod uns scheidet« widerspiegelt).

De Sousas (2015) Studien bestätigen das, er weist aber auch auf folgende weitere Mythen hin: Eifersucht sei ein Indikator für wahre Liebe, die leidenschaftliche Liebe, die man zu Beginn einer Beziehung erlebt, sollte unbegrenzt anhalten und monogame Liebe sei die einzig natürliche und richtige Beziehungsform.

Trotz des radikalen Wandels in der Beziehungslandschaft im letzten Jahrhundert, in der sich die Geschlechterrollen veränderten und eine Reihe nicht-traditioneller Formen romantischer Beziehungen stärker akzeptiert wurden, ist der Glaube an alte Mythen der romantischen Liebe unverändert hoch geblieben. Diese Mythen sind das Drehbuch, das unser Liebesleben prägt. Wenn wir beispielsweise glauben, dass eine romantische Beziehung »die Richtige« ist, die durch niemanden ersetzt werden kann, beeinflusst dies, ob und wie lange wir in dieser Beziehung bleiben. Angesichts der Macht des Glaubens an diese Mythen argumentieren Weissbourd et al. (2013), dass wir die Erziehung junger Menschen in Bezug auf romantische Liebe nicht der Populärkultur überlassen, sondern sogar in Schule und Universität unterrichten sollten.

Idealisierung und Illusion

Romantische Liebesmythen sind nicht nur ein grundlegender Bestandteil von Kulturen weltweit, sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Entscheidungen in Liebesbeziehungen maßgeblich. Der Glaube an diese Mythen wird mit problematischen Entwicklungen wie Partnergewalt in Verbindung gebracht (s. Kap. 9). Führen positive Illusionen zwangsläufig zu Unzufriedenheit? Oder könnte Idealisierung möglicherweise sogar späteres Glück fördern? Beispielsweise könnte die Betrachtung der Fehler des Partners durch die rosigen Filter der eigenen Ideale das Konfliktpotenzial minimieren. Auf diese Weise könnte die Idealisierung der Partner tatsächlich vor den Wechselfällen der Zeit schützen, anstatt sie für Enttäuschungen anfällig zu machen.

Allerdings: Je höher das Ideal, desto größer die Enttäuschung. Entweder man korrigiert nach und nach seine Idealvorstellungen oder man hält am Ideal fest und entfremdet sich nach und nach von seinem Partner. Nach Precht (2009, S. 177) sind drei Jahre Verliebtheit das Maximum, drei bis zwölf Monate der Durchschnitt: Die »Schmetterlinge im Bauch verwandeln sich wieder in Raupen. Sah der Verliebte

zuvor nur das Lächeln der Geliebten, so treten die Zahnlücken nun deutlich hervor«. Am Anfang übertüncht die Verliebtheit alle Differenzen, dann wird der Blick kritischer, treten erste Konflikte auf. Das Besondere, Außergewöhnliche geht in der Routine verloren, der Zauber, den man hineinprojiziert hat, löst sich nach einer Weile auf. Liebesbeziehungen nutzen sich aber nicht nur deshalb ab, weil man sich besser kennenlernt oder weil man Fehler macht, sondern auch dadurch, dass sich manches im Leben ändert.

3.2 Die Multidimensionalität der Liebe

Die Psychologie hat sehr viel zum Verständnis von Liebesbeziehungen beigetragen. Sie hat unser Wissen über die Entwicklung von Partnerbeziehungen über die Lebensspanne bereichert (s. Kap. 4 und Kap. 5), die Einflüsse von Bindung, Intimität und Eifersucht untersucht, sich mit den Ursachen von Trennungen und dem Zusammenhang zwischen Paarbeziehungen und Psychopathologie beschäftigt (s. Kap. 10). Wir beginnen mit den theoretischen Konzeptualisierungen, die uns helfen können, zwischen Liebe und Verliebtheit zu unterscheiden. Die Sicht der Psychologie auf die Liebe hat nämlich viele verschiedene Facetten von Liebe zutage gefördert, die sich im Verlauf der Partnerbeziehung unterscheiden können. Aber auch die jeweiligen Partner können ganz Unterschiedliches unter »Liebe« verstehen.

Konzeptionen romantischer Liebe

Theoretische Konzeptionen über Liebe und Partnerschaft umgreifen meist große Altersspannen bis in das hohe Erwachsenenalter. In den meisten dieser Ansätze wird romantische Liebe (so heißt die Liebe zwischen Partnern in der Wissenschaft, im Gegensatz etwa zur Elternliebe) als ein multidimensionales Konstrukt konzeptualisiert. Diese Differenzierung ist auch im therapeutischen Kontext sinnvoll und hilft uns, mit Patienten über ihre Gefühle zu sprechen. In Sternbergs (1986) triangulärer Theorie besteht Liebe aus drei Komponenten: Intimität (d. h. ein Gefühl von Nähe, Zusammengehörigkeit und Verbundenheit), Leidenschaft (d. h. starke physische Anziehung und sexueller Vollzug) sowie der Verpflichtung zur Aufrechterhaltung der Liebe. Wenn man diese drei Dimensionen unterschiedlich kombiniert, resultieren daraus acht verschiedene Liebestypen, darunter die romantische Liebe und die freundschaftliche Liebe (*companionate love*). Hendrick & Hendrick (1991) umreißen sechs Liebestile, wobei sie neben Nähe und Anziehung auch die obsessive und spie-

lerische Liebe beschreiben. Bemerkenswert, und auch in ihren Forschungen gefunden, ist die *manic love*, ein Liebesstil, der Leidenschaft umfasst, aber auch schmerzhaft ist. Hazan & Shavers' (1987) Verständnis der romantischen Liebe wiederum setzt an der Bindungstheorie an. Ihrer Meinung nach beinhaltet die romantische Liebe die Integration dreier Verhaltenssysteme: Bindung, sexuelles Verlangen und Fürsorge, wobei der Bindungsstil sowohl den Ausdruck von Fürsorge als auch das sexuelle Verhalten beeinflusst. Trotz der großen Unterschiede in den theoretischen Orientierungen überschneiden sich die alternativen Typologien beträchtlich. Besonders bekannt geworden ist die Theorie der Liebestile von Lee aus dem Jahre 1973. Er beschreibt sechs Liebestile:

1. Die leidenschaftliche oder erotische Liebe, *Eros*, unterstreicht, dass die erotische Anziehung, das sexuelle Begehren eine immens wichtige Rolle in der Beziehung spielen.
2. Die besitzergreifende Liebe, *Mania*, ist durch starke Eifersucht und Exklusivitätsansprüche, was den Partner angeht, gekennzeichnet, mit entsprechenden Hochs und Tiefs in der Emotionalität.
3. Bei der freundschaftlichen Liebe, *Storge*, stehen gemeinsame Interessen und Aktivitäten im Vordergrund, die sexuelle Anziehung kommt möglicherweise später hinzu, wenn sich eine feste Bindung etabliert hat.
4. Im Gegensatz dazu stehen bei der spielerischen Liebe, *Ludus*, Verführung und sexuelle Abenteuer im Vordergrund, ohne dass eine Bindung intendiert ist, sie wird häufig regelrecht vermieden.
5. Bei der pragmatischen Liebe, *Pragma*, steht der Wunsch im Mittelpunkt, die Entscheidung für eine längerfristige Beziehung auf einer realistischen, pragmatischen Grundlage zu treffen.
6. Bei der altruistischen Liebe, *Agape*, ist das Wohlergehen des Partners wichtiger als das eigene Wohlergehen. Die Aufmerksamkeit ist ganz auf die Erfüllung der Bedürfnisse des Partners ausgerichtet, die Beziehung hat etwas Aufopferndes.

Lee (1973) geht davon aus, dass sich typischerweise in einer Partnerschaft mehrere Liebestile mischen können und die Partner verschiedene Liebestile haben können, was Konflikte produzieren kann, sich vielleicht aber auch gut ergänzt. Außerdem kann sich der jeweilige Liebesstil über die Jahre ändern, wenn etwa bei einem Paar, bei dem sexuelle Anziehung zunächst eine große Rolle spielt, nach Jahren eine gewisse Gewöhnung eintritt; das kann dann zu anderen Formen wie einer eher pragmatischen Liebe führen (s. Kap. 5).

Empirische Untersuchungen belegen in der Tat unterschiedliche Dimensionen romantischer Liebe; allerdings ist darauf hinzuweisen, dass die meisten Studien an Erwachsenen mit einer breiten Altersspanne – 18 bis 60 Jahre – durchgeführt wurden und Querschnittsstudien waren. Jugendliche Partnerschaften sind durch ein unterschiedliches Gewicht von Freundschaften versus romantischer Passion gekennzeichnet (Seiffge-Krenke & Burk, 2013). Vertrauen und Freundschaft sind auch die bedeutsamste Dimension romantischer Liebe bei Liebesbeziehungen junger Erwachsener (Seiffge-Krenke et al., 2001), der zweitwichtigste Faktor ist die sexuelle Anziehung. Dies verweist auf die große körperliche Anziehung in romantischen Beziehungen und beinhaltet sexuelle Intimität ohne Angst vor zu großer Nähe. Die dritte Dimension umfasst hochambivalente Aspekte der romantischen Liebe und wird als ängstliche Liebe bezeichnet. Sie verbindet extreme, ambivalente Emotionen mit Eifersucht. Es wurden demnach auch bei jüngeren Paaren unterschiedliche Komponenten romantischer Liebe gefunden, die sowohl positive Aspekte als auch Ambivalenz und extreme Emotionen umfassen. Die bereits vor zwanzig Jahren festgestellte Ambivalenz hat inzwischen stark zugenommen, ja mehr noch: Junge Erwachsene haben sexuelle Kontakte, erleben sich aber in der Regel nicht mehr als Paar (s. Kap. 4). Untersuchungen an älteren Paaren zeigen, dass wechselseitige Fürsorge und Bindungsaspekte im Alter vielleicht sogar noch wichtiger sind (s. Kap. 5).

Etwas kompakter: Kameradschaftliche, romantische, fürsorgliche und bindungsbezogene Liebe

Es ist schon deutlich geworden: Die von verschiedenen Theoretikern aufgestellten Liebestaxonomien überlappen sich und auch empirische Studien zeigen, dass in einer Liebesbeziehung mehrere Komponenten wirksam sind. Das wird offenkundig, wenn man sich mit dem Wandel von Liebesbeziehungen beschäftigt, wo sich die verschiedenen Facetten der Liebe im Laufe der Zeit verändern. Wie kann man die verwirrende Vielfalt bündeln? Berscheid (2010) hat nach Sichtung von Theorien und empirischer Evidenz vier verschiedene Liebesformen vorgeschlagen, die, wie ich finde, auch therapeutisch gut nutzbar sind.

Die *kameradschaftliche Liebe* (*companionate love*) wird als »starke Zuneigung«, »Freundschaftslove«, eheliche Liebe« und »*Storge*« bezeichnet. Sie taucht in nahezu allen Liebestaxonomien auf und ist auch im Laienvokabular über Liebe prominent vertreten als »eine angenehme, zärtliche und vertrauensvolle Liebe zu einem sympathischen Partner, die auf einem tiefen Gefühl der Freundschaft beruht und die Freude an gemeinsamen Aktivitäten, gemeinsamen Interessen und gemeinsamem Lachen