DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Liebe als Sozialisationsfaktor“ – Qualitative Veränderungen im Selbst und der Identität durch Lieben und Geliebt-werden

Verfasserin

Ulrike Frebort

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, im November 2008

Studienkennzahl: A 297
Studienrichtung: Pädagogik
Betreuer: Ao.Univ.-Prof. Dr. Robert Hutterer

Abstract

In der vorliegenden Arbeit wird die Frage behandelt, welche Veränderungen im Selbst und der Identität auf partnerschaftliche Liebe zurückgeführt werden. Ausgangspunkt der Frage ist erstens der Umstand, dass Selbst- und Identitätsentwicklung nur in Beziehungen zur Umwelt vollzogen werden kann, und dass zweitens durch die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte und ihre Auswirkungen auf Beziehungsgestaltung ein größeres Interesse am Erwachsenenalter in der sozialwissenschaftlichen Forschung geweckt wurde (Faltmaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2002).

Partnerschaftliche Liebe ist eine Form der Begegnung, die ausschließlich im Erwachsenenalter stattfindet. Theorien über die Liebe, sind in ihrer Anwendung oftmals auf den Bereich der Paartherapie reduziert, um Menschen zu helfen, erfüllende Partnerschaften zu führen oder unbefriedigende Bindungen zu beenden. Die Zusammenführung dieser Erkenntnisse, führt zu der Frage, inwiefern die Liebe sozialisatorische Wirkung hat. Zur Aufarbeitung dieses Problem wurden einerseits Theorien über das Wesen der Liebe, gesellschaftliche Aspekte und Liebesstile, und andererseits persönlichkeitstheoretische, entwicklungspsychologische, sozialpsychologische Positionen sowie Gesichtspunkte der Lebensereignisforschung zusammengetragen, um einen Rahmen für die Einbettung der empirischen Befunde zu schaffen. Die auf Basis 10 persönlicher Gespräche mit 5 Männern und 5 Frauen im Alter zwischen 29 und 51 Jahren nach Langer (2000) gewonnenen Daten, zeigen Beispiele für die Arten von Veränderungen, die ein Selbst aus der Liebe bezieht, um die Liebe als Sozialisationsfaktor in den Fokus der Pädagogik zu rücken.

The thesis at hand deals with the following question: Which changes in one's self and in one's identity can be ascribed to love in romantic partnerships?

This study is based on two facts: first, that the development of the self and of the identity can only occur in relation to one's environment, and second, that the social changes of the preceeding decades and their effects on the formation of relationships have caused social science researchers to concentrate more on the developmental period of adulthood (Faltmaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2002).

Love in romantic partnerships is a form of encounter which takes place exclusively in adulthood. Theories about love are often reduced, in their application, to the area of partnership therapy; this is done in order to help people lead fulfilling partnerships or end unsatisfying attachments. The combination of these findings leads to the question: To what degree does love have a socializing effect. In order to handle this problem, different theories and positions have been combined creating a framework for the empirical results: on the one hand, theories on the nature of love, on social aspects and on love styles, and, on the other hand, personality-theoretical, developmental-psychological, social-psychological and positions of life-event research. The data that has been collected for this study are based on 10 personal interviews with 5 men and 5 women according to Langer (2000), and show examples of the different types of changes obtained by the self through love to give love a new meaning in human development research.

Für meine innigst geliebten Großeltern Aloisia und Karl Guttmann

Danksagung

Mein Dank gilt in erster Linie meiner Großmutter Aloisia, die sich an jedem Tag meines Lebens und bis zuletzt um mein Wohl bemüht hat. Weiters danke ich meiner Mutter für ihre fortwährende Unterstützung sowie Florian, Martina, Magdalena und Kylie, die mir besonders während der Zeit des Schreibens den Alltag erleichtert haben. Auch Harald, Conny, Katharina und Stefanie sollen an dieser Stelle erwähnt sein.
Auf universitärer Ebene danke ich meinem Betreuer Ao. Univ.-Prof. Dr. Robert Hutterer, der stets ein offenes und vor allem geduldiges Ohr für meine Fragen und Bedenken hat und mich mit seiner positiven Art des Feedbacks immer wieder gestärkt und motiviert hat. Außerdem möchte ich mich bei Ao. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Stipsits für seine Literaturanregungen bedanken, sowie bei Romana und Birgit für ihren stets ermunternden Zuspruch.
Der größte Dank gebührt den Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern, die mich an ihrem Innersten teilhaben ließen und damit das Herzstück dieser Arbeit bilden.

1 Einleitung ... 1
1.1 Problemaufriss ... 2
1.2 Forschungslücke und Fragestellung ... 3
1.3 Aufbau der Arbeit ... 4

2 Liebe ... 6
2.1 Was ist Liebe? ... 6
2.2 Was macht Liebe mit uns? ... 6
2.3 Partnerschaftliche Liebe im gesellschaftlichen Kontext ... 8
2.4 Liebesstile ... 8
2.4.1 Triangular theory of love (Sternberg) ... 9
2.4.2 Farben der Liebe (Lee) ... 11
2.5 Untersuchungen über Liebe und Selbst/Identität ... 12
2.5.1 Adolescent First Love ... 13
2.5.2 Close relationships and perceived growth ... 13
2.5.3 Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft ... 14

3 Sozialisation ... 16
3.1 Begriffsabgrenzungen ... 16
3.1.1 Sozialisation ... 16
3.1.2 Sozialisationsfaktor ... 17
3.1.3 Persönlichkeit ... 17
3.1.4 Erziehung und Beziehung ... 18
3.1.5 Selbst und Identität ... 18
3.2 Soziales Lernen ... 19
3.2.1 Werte und Normen ... 19
3.2.2 Rollen ... 20

4 Theoretische Konzepte ... 22
4.1 Persönlichkeitstheoretische Ansätze ... 22
4.1.1 Behavioristische Erklärungen ... 22
4.1.2 Psychoanalytische Aspekte ... 23
4.1.3 Humanistische Ansätze ... 25
4.2 Entwicklungspsychologische Betrachtung ... 26
4.3 Sozialpsychologische Aspekte ... 28
4.4 Lebensereignisforschung ... 29

5 Problemstellung und Methodisches Vorgehen ... 30
5.1 Problemstellung ... 30
5.2 Vorgehensweise ... 31
5.3 Auswahl der Gesprächspartner ... 31
5.4 Vorbereitung eines Gespräches ... 32
5.5 Durchführung eines Gespräches ... 33
5.6 Bearbeitung der einzelnen Gespräche ... 35
5.7 Validierung der Aussagen ... 35
5.8 Vorstellung aller Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner ... 35
5.9 Ausgewählte Verdichtungsprotokolle ... 39
5.9.1 Verdichtungsprotokoll Tom ... 39
5.9.2 Verdichtungsprotokoll Lena ... 51

6 Darstellung der Ergebnisse 60
6.1 Veränderungen Selbstkonzept 60
6.1.1 Rollenwahrnehmung (Geschlecht) 60
6.1.2 Einstellungen 62
6.1.2.1 Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit 62
6.1.2.2 Kompromissbereitschaft 62
6.1.2.3 Veränderte Bewertungen 63
6.1.2.4 Dynamik der Liebe 64
6.1.2.5 Einstellung zu Liebe 66
6.1.3 Werte 68
6.1.3.1 Erwartungen und Ansprüche 68
6.1.3.2 Familiäre Werte 69
6.1.3.3 Nähe und Distanz 70
6.1.4 Erleben in Beziehung/Abgrenzung zu Partnern 71
6.1.4.1 Vom Single zum Paar 71
6.1.4.2 Vom Paar zum Single 72
6.1.4.3 Identitätsverlust vs. Abgrenzung 74
6.1.5 Handlungsursachen 75
6.1.5.1 Selbstsicherheit 75
6.1.5.2 Unsicherheiten 76
6.1.5.3 Angst 77
6.1.5.4 Selbstschutz 78
6.1.5.5 Aufopferung 79
6.1.5.6 Autonomiegewinnung 80
6.1.6 Themenspezifisches Selbsterleben 81
6.1.6.1 Selbsterleben in Konfliktsituationen 81
6.1.6.2 Zurückweisungen von Anderen 82
6.1.6.3 Zurückweisungen durch Andere 83
6.1.6.4 Trennungserleben 84
6.1.6.5 Potenzial der Liebe 85
6.1.7 Gewonnene Erkenntnisse und Einsichten 87
6.1.8 Veränderungen im Verhalten 88
6.1.8.1 Sich selbst treu bleiben 88
6.1.8.2 Emotionen ausdrücken können 89
6.1.8.3 Ungewohnte Verhaltensweisen 90
6.1.8.4 Einstellungen zu Verhaltensweisen 91
6.1.8.5 Kommunikation 91
6.2 Veränderungen Selbstwert 92
6.2.1 Selbstaufwertung 92
6.2.2 Aufwertung durch den/die Liebenden 93
6.2.3 Den eigenen Wert gesehen wissen 94
6.2.4 Verletzter Stolz 97
6.2.5 Abwertung durch den/die Geliebten 99
6.3 Kontrollüberzeugungen 100
6.3.1 Änderungsbereitschaft 100
6.3.2 Eigene Möglichkeiten erkennen 101
6.3.3 Eigeninitiative 102
6.3.4 Abhängigkeiten 102
6.3.5 Lebensbedrohlichkeit 104
6.4 Körperselbst 104

6.5 Veränderungen in der sozialen Umwelt 105
6.5.1 Freundschaftsbeziehungen 105
6.5.2 Familienbeziehungen 106
6.5.3 Veränderungen in beruflicher Hinsicht 108
6.5.4 Veränderte Lebenswelten 108
6.6 Schwierigkeiten und Fragen 109
6.6.1 Wahrgenommene Schwierigkeiten im Umgang mit der Liebe ... 109
6.6.2 Offene Fragen 110
6.7 Kinder als Verkörperung der partnerschaftlichen Liebe 111

7 Diskussion der Ergebnisse 114
7.1 Reflexion der Methode 114
7.2 Gewonnene Erkenntnisse 115
7.2.1 Veränderungen im Erleben der Geschlechterrolle 115
7.2.2 Einstellungen 116
7.2.3 Werte 117
7.2.4 Erleben in Beziehung/Abgrenzung 118
7.2.5 Selbsterleben in Konflikt- und Trennungssituationen 119
7.2.6 Wahrgenommene Möglichkeiten 120
7.2.7 Verhalten 121
7.2.8 Selbstwert 122
7.2.9 Kontrollüberzeugungen und Ursachenzuschreibungen 123
7.2.10 Körperselbst 127
7.2.11 Umwelt 127
7.2.12 Kinder 128
7.2.13 Schwierigkeiten und Fragen 129
7.3 Ergebnisdiskussion im sozialisationstheoretischen Rahmen 129

8 Zusammenfassung und weiterführende Fragen 134

9 Literatur 137

10 Abbildungsverzeichnis 141

Anhang…….....I

1 EINLEITUNG

Die meisten Menschen haben schon einmal erlebt wie es sich anfühlt verliebt zu sein. Energiegeladen, voller Esprit und Elan werden neue Dinge in Angriff genommen und auch schwierige Situationen scheinen plötzlich leichter zu bewältigen zu sein. Die eigene Wahrnehmung verändert sich; manche Erfahrungen werden unwichtiger, andere treten in den Vordergrund. Und auch das eigene Verhalten wird von der Umwelt anders wahrgenommen. Nachdem der emotionale Höhenflug vorüber ist und Routine in eine Liebesbeziehung einkehrt, möchte man vielleicht meinen noch der- oder dieselbe wie vorher zu sein. Ausgehend von der Hypothese, dass alle wichtigen Erfahrungen, unabhängig davon in welchem Lebensabschnitt sie gemacht werden, nachhaltige Wirkungen im Selbstbild zeigen, ist dem aber nicht so. Unterschiedliche Disziplinen der Humanwissenschaften beschäftigen sich mit der Frage wie der Mensch vom Anbeginn seines Lebens eine einzigartige, unverwechselbare Persönlichkeit entwickeln und ein unter bestimmten gesellschaftlichen Bedingungen handlungsfähiges Mitglied einer Gemeinschaft werden kann. Die Ergebnisse dieser Forschung müssen aber im jeweiligen historischen Kontext gesehen werden und haben deshalb nur vorläufige Gültigkeit, da sich gesellschaftliche und ökologische Bedingungen rasch verändern. Aus diesem Grund ist es notwendig, die Befunde ständig zu korrigieren; zu aktualisieren.

Das Interesse am Erwachsenenalter als Gegenstand pädagogischer, soziologischer und psychologischer Wissenschaft ist relativ neu. Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) führen dieses auf die starke Veränderung des Erwachsenenlebens durch den gesellschaftlichen und demographischen Wandel der vergangenen Jahrzehnte zurück. Schwerpunkte in der Erwachsenenforschung liegen auf der (Weiter-) Entwicklung der Persönlichkeit durch physiologische Veränderungen (z.B. Altern) und Sozialisation. Aufgabe der Pädagogik ist es zu klären, unter welchen Voraussetzungen die Entwicklung sozial handlungsfähiger Persönlichkeiten am ehesten erreichbar ist und welche Interventionen diese Prozesse fördern oder hemmen (Veith, 2002). In der Auseinandersetzung mit den in der Literatur behandelten Theorien der Sozialisation sowie Theorien der menschlichen Persönlichkeit ist zu bemerken, dass auch Liebe als Einflussfaktor für die Persönlichkeitsentwicklung und Eingliederung in die Gesellschaft und damit auf die Identität gesehen wird (Kollbrunner, 1995; Maslow, 1977; Rogers, 1973; Schenk-

Danzinger, 1996). Ziel der Arbeit ist es, Aussagen darüber zu treffen, wie sich das Selbstbild und die Identität durch Lieben und Geliebt-werden verändert. Auf Basis subjektiver Erfahrungen werden die mit partnerschaftlicher Liebe verbundenen Entwicklungschancen aufgezeigt.

1.1 Problemaufriss

Die Liebe gehört wohl zu den meist besprochenen, besungenen, betrachteten und beschriebenen Phänomenen. In der Kunst, der Wissenschaft aber auch im Alltag beschäftigen sich Menschen damit, was das Wesen der Liebe sei und was die Liebe für den Einzelnen bedeuten und leisten könne. „Die wahre Liebe treibt zur Auflösung von trennenden Grenzen“ (Kollbrunner, 1995, S. 320). Das Wesen der „wahren Liebe“ wird beschrieben als das Akzeptieren des anderen in seinem Anders-sein, das zum Erkennen des Gleichartig-seins führt. Somit ist die Haltung des Sein-lassens des Gegenübers grundlegend für aufrichtige Liebe. Sowohl die Fähigkeit zu bedingungsloser positiver Zuwendung (=Akzeptanz, Sein-lassen), Empathie und Authentizität, als auch die damit in enger Verbindung stehenden Werte wie zum Beispiel (Ambiguitäts-)Toleranz und (Welt-)Offenheit sind für das Zusammenleben in einer Gesellschaft, in der Vielfalt und Individualität Platz haben sollen, wesentlich. Im humanistisch-psychologischen Verständnis ist der Mensch ein von Natur aus soziales, positives, sich konstruktiv verhaltendes Lebewesen, das nach Entfaltung seiner Potenziale strebt (Pervin, 2005). Kollbrunner (1995) verdeutlicht die Interdependenz zwischen Person und Umwelt mit der Aussage, der Mensch wolle „organischer Teil“ einer „größeren, überindividuellen Einheit“ werden (S. 196). Um als Teil dieses Ganzen seine Potenziale entfalten und seine Persönlichkeit entwickeln zu können, bedarf der Mensch der Hilfe und Unterstützung anderer. Als Sozialisation kann von diesem Standpunkt aus jener Prozess bezeichnet werden, der eine Person durch Erziehung und Bildung in einer Gesellschaft/Kultur handlungsfähig werden lässt. Damit der Mensch zu einem sozial handlungsfähigen Subjekt wird, müssen interaktive und kommunikative Handlungskompetenzen, sowie ein reflektiertes Selbstbild entwickelt werden, das durch ein stabiles und kontinuierliches Selbsterleben die Identität bildet (Hurrelmann, 2006). In der neueren Literatur wird die Auffassung vertreten, die psychosoziale Entwicklung sei ein lebenslanger Prozess, in dem der Mensch aufgrund der sich ständig verändernden Umwelten – sowohl sozialer und politischer als auch ökologischer Natur – fortwährend Anpassungen zwischen der eigenen Person und der Umwelt vornimmt (Faltmaier,

Mayring, Saup & Strehmel, 2002). Voraussetzung für die Umsetzung von Einstellungen und Überzeugungen in konkretes Handeln ist die Verankerung der dafür notwendigen Fähigkeiten im Selbstbild der Person als Möglichkeit. Im Zusammenhang mit Liebe als Einflussfaktor stellt sich die Frage, welchen Einfluss die Liebe darauf hat, ob und welche Einschätzungen über eigene Fähigkeiten sich im Selbstbild entwickeln.

1.2 Forschungslücke und Fragestellung

Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) erkennen hohen Bedarf an Literatur über die Entwicklung im Erwachsenenalter für die universitäre Lehre einerseits und die psychologisch-pädagogische Praxis andererseits. Sie halten jedoch fest, dass die (entwicklungspsychologische) Beforschung des Erwachsenenalters noch große Lücken aufweist. Diese Ansicht kann auch folgende Feststellung unterstützen:

Wenn es um die Liebe zwischen Erwachsenen geht, so ist in der Literatur oftmals die Zuneigung gemeint, die zwei Menschen als Paar für einander empfinden. Zahlreiche Autoren unterschiedlicher Disziplinen (wie zum Beispiel Theologen[1], Psychotherapeutinnen oder auch selbsternannte Lebensexperten) geben auf mehr oder weniger seriöse Weise Antworten auf die Frage wie die Liebe gelingen kann oder woran sie gescheitert sein könnte. In den für diese Arbeit rezipierten Werken sind die zentralen Themen

- was Liebe ist (Fromm, 1994; Scheler, 1955),
- wie sie die Beziehung zwischen den PartnerInnen beeinflusst (Willi, 2005),
- wie Lieben gelernt werden kann (Fromm, 1994) und
- wie Liebende und Geliebte charakterisiert werden können (Fromm, 1994; Lauster, 1991; Willi, 2005).

Welche Bedeutung die Liebe für die Sozialisationsprozesse (Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbild und Identität) des erwachsenen Menschen haben, wird kaum angedeutet; subjektiv erlebte Veränderungen in Bezug auf das Selbstbild werden außer Acht gelassen.

Ausgehend von der Behauptung von Secord und Backman (1979), dass Liebesbeziehungen beim Einzelnen entscheidende Änderungen bewirken können, die

[1] Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes werden in dieser Arbeit jeweils männliche oder weibliche Formen verwendet. Es sind dabei jedoch immer beide Geschlechter gemeint, sofern nicht explizit anders angegeben

sich „nach allen Richtungen hin auswirken“ (S. 49), bleibt offen, welche Einstellungen, Bewertungen und Einschätzungen hinsichtlich der eigenen Handlungsfähigkeit sich im Selbstbild und damit auch in der Identität der liebenden und der geliebten Person verändern.
Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, müssen qualitative Aspekte des Liebens und Geliebt-werdens genauer untersucht werden.

Anknüpfend daran kann folgender Fragenkomplex für die Diplomarbeit formuliert werden:

> Welche konkreten Inhalte des Selbstbildes (Ansichten, Bilder, Einstellungen und Haltungen hinsichtlich der Einschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten) verändern sich durch Lieben (Akzeptieren des anderen) und Geliebt-werden (Akzeptiert-werden)?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen soll das Phänomen Liebe als bewegende Kraft allen menschlichen Daseins in der Pädagogik neu in den Fokus rücken. Dies wird angestrebt durch die Erhebung und Auswertung der alltäglichen Liebes- und Beziehungserfahrungen von Frauen und Männern mittels persönlicher Gespräche nach Langer (2000).

1.3 Aufbau der Arbeit

1 Im folgenden Kapitel wird die Liebe genau unter die Lupe genommen. Die Bedeutung und der Inhalt des Begriffs werden geklärt und abgegrenzt. Anschließend werden die „trianular theory of love“ nach Sternberg (2006) und die „Farben der Liebe“ nach Lee (Hendrick & Hendrick, 2006) erörtert, damit klarer wird, aus welcher Perspektive diese Arbeit den Einfluss auf die Identität betrachtet, und um sichtbar zu machen, was die Liebe ausmacht. Danach folgt eine Beschreibung von Untersuchungen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Liebe und Identität beschäftigt haben.

2 Das dritte Kapitel widmet sich der Sozialisation als übergeordneter Begriff von Selbst- und Identitätsentwicklung. Auch hier werden zunächst die Begriffe voneinander abgegrenzt und in Beziehung gestellt. Im Anschluss daran (Kapitel 4) wird der Blick auf die Liebe von Positionen der Lebens-ereignisforschung, persönlichkeitstheoretischen, entwicklungspsychologischen

und sozialpsychologischen Ansätzen aus gerichtet, um das prozesshafte Geschehen der Sozialisation besser verstehen zu können.

3 Der nächste Teil (Kapitel 5) der Arbeit behandelt die eigentliche Forschungsfrage und das zu erreichende Ziel. Außerdem wird die Methode die zu Beantwortung eingesetzt wird vorgestellt und danach der konkrete Ablauf der Untersuchung beschrieben. Dies führt zum sechsten Kapitel, in dem die Ergebnisse aus den einzelnen Gesprächen präsentiert werden.

4 Am Ende der Arbeit stehen die gewonnenen Erkenntnisse und Diskussion (Kapitel 7) und letztendlich eine zusammenfassende Darstellung und der Ausblick (Kapitel 8).

2 LIEBE

2.1 Was ist Liebe?

Nahezu jeder ist überzeugt zu wissen was gemeint ist, wenn von Liebe die Rede ist. Aber der Begriff Liebe ist vielschichtig und mehrdeutig. „Wörter sind vereinfachende Etiketten….Dieses Wortetikett überdeckt wie ein Schleier eine ganze Seelenwelt von äußerster Komplexität“ (Benoit, 1957, S. 9). In der sozialwissenschaftlichen Literatur werden immer wieder verschiedene Arten der Liebe voneinander abgegrenzt, was unter anderem dazu dienlich sein kann, dieses Phänomen leichter fassbar zu machen. Kollbrunner (1995) nennt Freundschaftsliebe, Nächstenliebe, sexuelle Liebe, erotische Liebe, Mutterliebe, Gottesliebe und Selbstliebe als die am häufigsten unterschiedenen Formen von Liebe innerhalb der Humanwissenschaften. Er sieht jedoch in diesen Unterscheidungen nur künstliche Abgrenzungen dessen, was alles als Liebe erfahren und erlebt werden kann. In dieser Arbeit steht die Liebe zwischen erwachsenen Partnern im Vordergrund. Liebespartnerinnen haben unterschiedliche Einstellungen zu Liebe, die sich besonders auf der Verhaltensebene äußern. Deswegen werden zwei bedeutende Theorien über Liebesstile präsentiert. Zunächst wird aber das grundlegend gemeinsame aller Arten von Liebe herausgearbeitet. Damit verbunden ist eine Erklärung wie die Liebe auf den Einzelnen wirkt und wie andererseits gesellschaftliche Prozesse das Verständnis von Liebe mitprägen.

2.2 Was macht Liebe mit uns?

Liebe geht durch den Magen.	Herzchen in den Augen haben.
Liebe auf den ersten Blick.	Bis über beide Ohren verliebt sein.
Blind sein vor Liebe.	Schmetterlinge im Bauch haben.
Krank sein vor Liebe.	Sein Herz verschenken.

All diese alltagssprachlichen Redewendungen weisen darauf hin, dass Liebe ganzheitlich mit Körper und Geist erfahren wird. Der Mensch erlebt sich als von der Welt (seinen Mitmenschen) abgetrennt. Durch die Liebe erfährt er die (körperliche und/oder geistige) Vereinigung mit anderen (Fromm, 1994). Das Wesen der wahren Liebe wird in der humanistischen Psychologie gesehen als die Fähigkeit, das Gegenüber sein zu lassen; es in seiner Andersartigkeit zu akzeptieren; ihm Wertschätzung entgegenzubringen und gleichzeitig darin die Gleichartigkeit zwischen Liebendem und Geliebten erkennen (Kollbrunner, 1995).

Fromm nennt Liebe eine Fähigkeit die der Mensch lernen muss, um das Gefühl der Abgetrenntheit von anderen Menschen zu überwinden. Die Erkenntnis von anderen getrennt zu sein ist die Quelle von Angst, Scham und Schuldgefühl. Nur durch die Vereinigung mit anderen Menschen können diese Gefühle bewältigt werden. Fromms Implikationen des Begriffs Liebe zeigen die Bedeutung und Tragweite dieses Phänomens für die menschliche Existenz. Vom Säugling, der durch die Geburt von der Mutter getrennt wird und durch körperliche Zuwendung (Stillen, Tragen, Streicheln, etc.) wieder mit ihr vereint wird bis zum Tod, der die letzte Trennung von der Welt bedeutet, steht das Leben im Zeichen des Themas Liebe im Spannungsverhältnis von Trennung und Vereinigung. Teilweise wird dies zu überwinden versucht über den Weg der Konformität, was dazu führt, dass der Einzelne sich nicht mehr als Individuum wahrnimmt. Eine andere Möglichkeit sieht Fromm im Schöpferischen Tätigsein, dem jedoch der zwischenmenschliche Aspekt fehlt und somit nur bedingt befriedigend ist. Der in der westlichen Gesellschaft am häufigsten eingeschlagene Weg zur Überwindung der Getrenntheit ist die sexuelle Vereinigung. Sie ist aber nicht von Dauer, sondern schafft nur für den Moment das Gefühl des Eins-seins. Als einzige dauerhafte Lösung dieses existenziellen Dilemmas sieht Fromm die Vereinigung in der Liebe. „Die reife Liebe ist eine Vereinigung, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt. Liebe ist eine aktive Kraft im Menschen“ (Fromm, 1994, S. 39). Im Akt des Gebens erlebt der Mensch seine inneren Potenziale. Das heißt, Lieben ist die höhere und entwicklungsträchtigere Kunst gegenüber dem Geliebt-werden. In der reifen Liebe wird nicht gegeben um etwas dafür zu bekommen. Paradoxerweise erhält man aber genau dadurch am allermeisten. Weiters vertritt Fromm den Standpunkt, Liebe sei ein bewusster und willentlicher Vorgang. Diese Haltung wird deutlich im Gespräch zwischen Marc Wallace und Erich Fromm: „…one cannot fall in love, really; one has to be in love“ (1958). In die Liebe fallen suggeriert ein völlig unbeabsichtigtes, unwillkürliches Geschehen, das sich des Einflusses der Person entzieht. In der Liebe sein, meint eine Existenzweise derer sich der Mensch bewusst ist und die er auch beeinflussen kann.

Secord und Backman (1997) schreiben dem Geliebt-werden in Partnerschaften in Bezug auf das Selbstwerterleben eine besondere Funktion zu. Sowohl durch die wahrgenommene eigene Attraktivität als auch durch die Übereinstimmung mit dem Partner in vertraulichen Angelegenheiten, erfährt das Selbst Bestätigung, was das

Gefühl des persönlichen Wertes hervorhebt und auch auf Teile des Selbst übertragen wird, die bisher wenig Unterstützung durch andere Personen gefunden haben.

2.3 Partnerschaftliche Liebe im gesellschaftlichen Kontext

Erich Fromm beschäftigt sich in seinem Werk „Die Kunst des Liebens“ mit dem Zusammenhang zwischen partnerschaftlicher Liebe und Gesellschaft. Trotzdem die Erstausgabe dieser Schrift aus dem Jahr 1956 stammt, hat es auch mehr als fünfzig Jahre später an Aktualität nicht verloren. Fromm begründet die zunehmende Unzufriedenheit, sowie das Scheitern in Liebesbeziehungen der Menschen in postmodernen Gesellschaften mit dem Umstand, dass zwei maßgebliche Trugschlüsse über das Phänomen Liebe vorherrschen. Erstens wird Liebe als Objekt betrachtet, das man besitzen kann und nicht als Fähigkeit, die es einzusetzen gilt. Es scheint wichtiger zu sein, geliebt zu werden als selbst zu lieben. Menschen beschäftigen sich mit der Frage wie sie sich selbst gestalten oder verändern können, um geliebt zu werden. Außerdem geht es in Konsumgesellschaften darum möglichst viel für wenig Aufwand zu bekommen. Beruflicher Erfolg, Geld, Prestige werden wichtiger genommen als die Liebe. Daher wird Energie auf das Erreichen dieser Ziele gerichtet. Einen weiteren Punkt, der veränderte Rahmenbedingungen für die Gestaltung von Liebesbeziehungen mit sich bringt sehen andere Autoren in der Individualisierungstendenz in westlichen Gesellschaften seit der Mitte des 20. Jahrhunderts (Beck, 1986). Verbesserte Bildungschancen für Männer und Frauen und die damit verbundenen Optionen betreffend der Jobwahl, bringen nicht nur wirtschaftliche Unabhängigkeit mit sich, sondern auch die Möglichkeit sein Leben nach fast ausschließlich eigenen Vorstellungen zu designen (sofern es finanziell leistbar ist). Kombiniert mit der Entwicklung von Technologien, die es ermöglichen trotz großer geographischer Distanzen (also ohne physische Präsenz der Interaktionspartner) zu kommunizieren, besteht die Gefahr einer zunehmenden Isolation. Medial vermittelte Vorstellungen von der romantischen Liebe und andererseits die Realität des Paars als Konsumgemeinschaft, erschweren die Selbstfindung in der Liebe (Charlton, Käppler & Wetzel, 2003).

2.4 Liebesstile

Liebesstile ermöglichen eine Differenzierung der unterschiedlichen Weisen, wie eine Person liebt. Diese Stile sind stark abhängig von den Einstellungen zur Liebe, sowie von früheren Beziehungserfahrungen.

2.4.1 Triangular theory of love (Sternberg)

Sternberg (2006) postuliert drei Komponenten von Liebe, deren unterschiedliche Kombinationen acht Liebesstile ergeben.

- *Vertrautheit (intimacy)*

Intimität ist sie emotionale Komponente, die Gefühle von Nähe, Bindung, Behaglichkeit und Zärtlichkeit beinhaltet.

- *Leidenschaft (passion)*

Leidenschaft hat einen motivationalen Effekt. Der Wunsch nach Verschmelzung mit dem Partner, Selbstbeachtung, Dominanz/Unterwerfung, sowie die Erregung durch den anderen kennzeichnen diese Komponente.

- *Verbindlichkeit (commitment)*

Verbindlichkeit kann als rational-kognitive Komponente betrachtet werden. Hiermit ist die Entscheidung mit einem Partner eine Bindung einzugehen und auch die verbindliche Einhaltung dieser Verpflichtung gegenüber der eigenen Entscheidung gemeint.

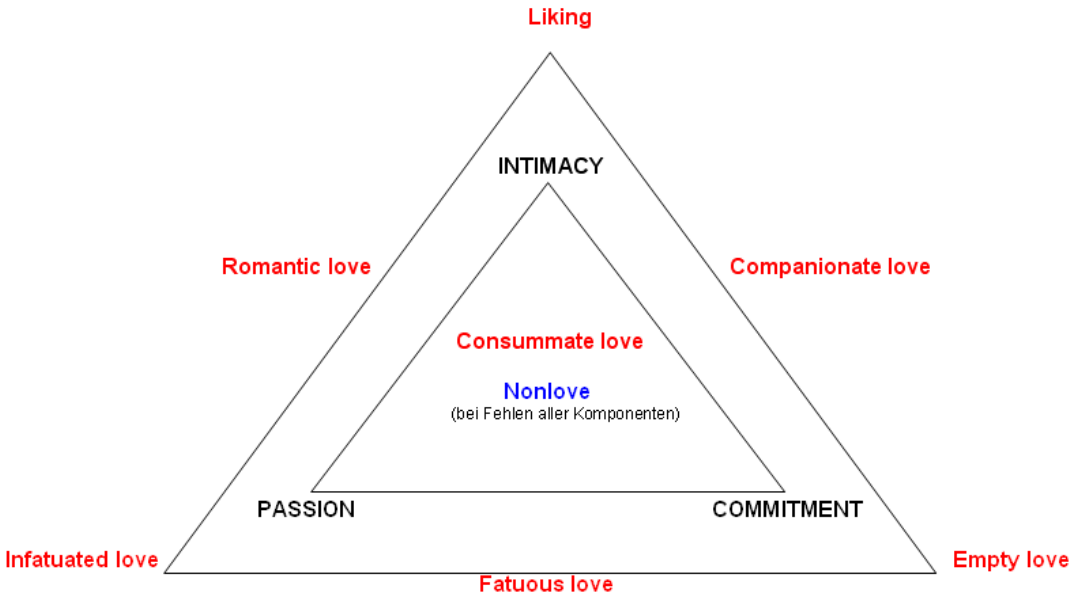

Abb. 1: Liebesstile nach Sternberg

Aus den verschiedenen Kombinationen der Komponenten ergeben sich acht mögliche Liebesstile:

Nonlove: Fehlen alle drei Komponenten in einer Beziehung, so ist keine Liebe vorhanden. Oberflächliche Kontakte können dergestalt sein.
Liking: Sympathie ist gekennzeichnet durch die bloße Vertrautheit. Freundschaftliche Beziehungen weisen diese Komponente auf.
Infatuated love: Verliebtheit basiert nur auf der Aktivierung der Komponente Leidenschaft. Diese kann rasch einsetzen und ebenso auch wieder vorbei sein.
Empty love: Leere Liebe besteht, wenn nur Verbindlichkeit/Verpflichtung vorhanden ist. Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn Partner aufgrund von Kindern zusammenbleiben wollen, oder weil sie finanziell auf den anderen angewiesen sind.
Romantic love: Wahre Liebe ist ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Leidenschaft und stabilisierender Vertrautheit.
Companionate love: Kameradschaftliche Liebe beruht auf den Komponenten Intimität und Verbindlichkeit. Tiefe Freundschaften, Geschwisterbeziehungen oder lang bestehende Ehen/Partnerbeziehungen, in denen die (sexuelle) Leidenschaft verloren gegangen ist, können derartig charakterisiert werden.
Fatuous love: Bei der albernen Liebe wird aufgrund heftiger Leidenschaft eine Verbindlichkeit eingegangen. Kurzzeitbeziehungen können daraus entstehen; für dauerhafte Beziehungen fehlt Vertrautheit als festigende Komponente.
Consummate love: Vollkommene Liebe erfordert die Gleichzeitigkeit aller drei Komponenten. Diese Form der Liebe kann in einer langfristigen Beziehung zeitweise auftauchen. Durch die Kurzlebigkeit der Leidenschaft kann die vollkommene Liebe nur selten von Dauer sein.

In Beziehungen zu verschiedenen Partnern, werden unterschiedliche Liebesstile wirksam. Außerdem kann sich die Beziehung zu einem Partner und damit verbunden auch der Liebesstil über die Zeit hinweg verändern. So ist es nicht selten der Fall, dass sich zwei Menschen kennenlernen und einander erst nur sympathisch sind, sich dann verlieben und durch intensiven Kontakt an Vertrautheit gewinnen. Nachdem die Leidenschaft abebbt, empfinden sie noch Freundschaft füreinander.

2.4.2 Farben der Liebe (Lee)

Hendrick und Hendrick (2006) beschreiben Lee's „Colours of Love" als Stile der Romantischen Liebe. Dabei werden drei Primärstile differenziert (Eros, Ludus und Storge), deren unterschiedliche Kombination drei Sekundärstile ergeben (Pragma, Mania und Agape).

Eros (passionate love)

Starke körperliche und emotionale Anziehungskraft, sowie ein Gefühl der Unabwendbarkeit machen die leidenschaftliche Liebe aus.

Ludus (game-playing love)

Die spielerische Liebe kennzeichnet ein Gefühl von Unverbindlichkeit dem Partner gegenüber. Vorrangig geht es um das Spiel der Verführung mit wechselnden Partnern. Mit der Unverbindlichkeit gehen mangelnde Aufrichtigkeit und Betrug einher.

Storge (friendship love)

Storge ist eine freundschaftliche Liebe. Gemeinsame Interessen und Kooperationsfähigkeit mit dem Partner stehen im Vordergrund.

Pragma (logical love)

Pragmatisch Liebende wählen ihre Partner nach vernünftigen Gesichtspunkten. Die durch diese Liebe erzielten Vorteile sind ausschlaggebend. Das kann z.B. finanzielle Aspekte, Ansichten über Familie oder die Einschätzung der elterlichen Fähigkeiten des Partners beinhalten.

Mania (obsessive love)

Besitzergreifende Liebe ist von einem ständigen Wechsel der Gefühle begleitet. Sie ist einerseits geprägt von quälender Eifersucht, exklusiven Besitzansprüchen auf den Partner während seiner Abwesenheit und andererseits von größter Glückseligkeit und Leidenschaft, wenn der Partner erreichbar scheint.

Agape (selfless love)

Agape meint eine Haltung der Liebenden, die durch hohe Opferbereitschaft und Selbstaufgabe für den Partner charakterisiert wird. Die Bedürfnisse des Partners werden über die eigenen gestellt. Eine derartige Haltung kann ein Resultat geschlechtsspezifischer Sozialisation sein, durch die Frauen häufig in die dem Mann untergeordnete Rolle zugewiesen wird. Frauen vernachlässigen beispielsweise ihre eigenen Karrieren um ihren Mann in seiner zu unterstützen oder um die Kinder zu versorgen. Eine andere Situation in der sich selbstlose Liebe zeigen kann, ist in der Pflege eines schwer kranken Partners. Sozialpsychologische Theorien gehen davon aus, dass altruistisches Verhalten stark mit der erwarteten Belohnung (Lob, Anerkennung) zusammenhängt, die zur Aufwertung des Selbst führt (Herkner, 2003).

Stellt man die Taxonomie von Lee den Liebesstilen von Sternberg gegenüber, so entsteht der Eindruck, Lee's Klassifizierungen seien stärker abhängig von der Persönlichkeitsstruktur, während hingegen die Stile von Sternberg eher an die Beziehung zu einem Partner gebunden scheinen. Hendrick und Hendrick (2006) beschreiben in diesem Zusammenhang auch Korrelationen zwischen Persönlichkeitseigenschaften und –merkmalen und den einzelnen Liebesstilen nach Lee. Aus eben diesem Grund haben beide Ansätze ihre Berechtigung in dieser Arbeit, da im theoretischen Rahmen dieser Arbeit sowohl persönlichkeitsbezogene als auch interaktionale Gesichtspunkte der Selbstentwicklung berücksichtigt werden.
Klassifizierungen von Liebe sind zwar jeweils in dem historischen und kulturellen Kontext zu sehen, in dem sie entwickelt wurden, zeigen aber genau aus diesem Grund sehr gut wie subjektiv und individuell der Begriff Liebe gebraucht wird und welche Implikationen hinsichtlich Werthaltungen, Gefühle, Verhalten und konkreten Handlungen daraus entstehen. Nachdem im empirischen Teil ganz subjektive Liebeserfahrungen aufgearbeitet werden, kann es hilfreich sein eine Orientierung darüber zu haben, welchen Liebesbegriff die jeweiligen Personen zugrunde legen.

2.5 Untersuchungen über Liebe und Selbst/Identität

Der Zusammenhang zwischen Liebe und Selbstentwicklung ist bereits in früheren Arbeiten hergestellt worden. Einige Autoren haben ähnliche Problemstellungen wie jene der vorliegenden Arbeit untersucht. Um zu verdeutlichen worum es hier geht

folgt eine Zusammenfassung von Studien, die jeweils andere Aspekte der Liebe berücksichtigt bzw. andere Fragen bezüglich dieses Phänomens bearbeitet haben.

2.5.1 Adolescent First Love

Alapack (1984) untersucht das Phänomen der ersten Liebe in der Adoleszenz und versucht es von anderen Liebeserfahrungen abzugrenzen. Die Art der Beziehung in der ersten Liebe unterscheidet sich von anderen Liebesbeziehungen maßgeblich. Sie offenbart sich in der Wahrnehmung des Partners als „real other“ (S. 115), also als wahrhaftiges Gegenüber, sowie der Beziehung zwischen den Partnern. In anderen Liebesbeziehungen ist der Fokus stärker auf die eigenen Vorstellungen von Liebe gerichtet. Sie dienen eher der Selbsterhöhung, dem Ausgleich von wahrgenommenen Defiziten in sozialen Belangen. Überspitzt formuliert könnte man sagen, die Liebe gilt dem Nutzen des Partners und nicht dem Partner um seiner selbst willen. Alapack stellt fest, dass die erste Liebe auf die Selbstwahrnehmung der Liebenden in emanzipatorischer Weise wirkt. Die Person, die bis dato in einem Netzwerk aus Familie, Gleichaltrigengruppen/Freunde und Autoritäten verstrickt war, erkennt die Einzigartigkeit ihres Selbst, das sowohl als Teil des Ganzen als auch als gesonderte Einheit wahrgenommen wird. Die erste Liebe gibt dem Leben der Person eine neue Richtung. Neue Erwartungen, Hoffnungen und Möglichkeiten werden entdeckt. Die Trennung von der ersten Liebe bedeutet einen besonders schmerzvollen Verlust, weil sie mit der Enttäuschung dieser Hoffnungen, Erwartungen und Möglichkeiten verbunden ist.

Diese Untersuchung ist ein hervorragender Beleg für die immense Wichtigkeit der Liebe für die Selbstentwicklung und bietet gleichzeitig einen Anknüpfungspunkt für diese Arbeit. Offen bleibt hier wie sich die Person in späteren Lebensphasen weiterentwickelt.

2.5.2 Close relationships and perceived growth

Ruvolo und Brennan (1997) stellen in ihrer Studie einen Zusammenhang zwischen Liebe und persönlichem Wachstum her. Sie beziehen sich in ihrer Hypothesenbildung stark auf humanistisch-psychologische Konzepte, die wesentliche Merkmale einer für die Persönlichkeitsentwicklung hilfreichen Beziehung aufzeigen. So gehen die Autorinnen davon aus, dass Ehepartner und Lebenspartner einander besonders effektiv beim Wachstum in Richtung des Selbstideals unterstützen können, da sie eine Vielzahl an Erlebnissen und

Erfahrungen miteinander teilen oder sogar sehr ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dieser Umstand schafft die Basis für diese Art von hilfreicher Beziehung. Ein weiterer Faktor ist die Liebe. Individuen wachsen stärker in Richtung ihres Selbstideals, wenn sie von ihren Partnern geliebt werden, und zwar in einer Weise, in der sich die Person frei und ungehemmt, verstanden und akzeptiert fühlt. Dadurch kann die oder der Geliebte die Möglichkeit wahrnehmen, sich authentisch und ihrem inneren Wesen entsprechend zu verhalten. Liebende vermitteln Vertrauen in die Potenziale ihrer Partner, sodass hier Effekte einer self-fulfilling prophecy wirksam werden können.

In der Untersuchung wurden drei Variablen in Beziehung zueinander gestellt: die (berichtete) Liebe des Partners, die wahrgenommene Unterstützung und die wahrgenommene Entwicklung in Richtung des Selbstideals. Dabei wurde herausgefunden, dass je größer die Liebe des Partners und seine Unterstützung, desto stärker wurde vom Individuum persönliches Wachstum wahrgenommen.

In der Studie von Ruvolo und Brennan wird nur jener Aspekt des persönlichen Wachstums untersucht, der den Entwicklungsprozess vom realen Selbstkonzept hin zum wahrgenommenen Entsprechen des Selbstideals umfasst. Es wird keine Aussage darüber getroffen, ob und welche Inhalte sich im Selbst verändern, ob und welche Selbstideale aufgegeben oder modifiziert werden. Diese Fragen werden hier zu klären versucht.

2.5.3 Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft

Eine sehr ähnliche Untersuchung zu der hier vorliegenden, stammt von Gladziejewski (2003). Sie erarbeitet in ihrer Dissertation auf Basis von 25 persönlichen Gesprächen mit Frauen im Alter zwischen 23 und 40 Jahren Beziehungsaspekte, die förderlich oder hemmend auf die Persönlichkeitsentwicklung von Frauen wirken. Als förderliche Aspekte werden gegenseitige Wertschätzung, gelungene Kommunikation, Ausgeglichenheit zwischen Selbständigkeit und Gemeinsamkeit, den Partner als Bereicherung anerkennen und Geborgenheit genannt. Hemmend wirken unbefriedigende Kommunikation, persönliche Schwierigkeiten des Partners, wenig Möglichkeit für die Entwicklung der Paarbeziehung, Gefühl von Unzulänglichkeit gegenüber dem Partner und der ständige Zweifel an der Partnerschaft.

In dieser Arbeit geht es nicht nur um die Beschreibung von innerlich wirksamen Veränderungen des Selbst durch die Liebe, sondern vor allem auch um ihre Auswirkungen, sozusagen um das Hinaus-wirken, das in der Außenwelt Wahrnehmbare. Außerdem sind konkrete qualitative Veränderungen Gegenstand dieser Untersuchung während hingegen quantitative Aspekte vernachlässigt werden. Vordergründig ist also die Frage WAS und nicht WARUM, WIE VIEL oder WIE SEHR?

Bevor diesen Fragen auf den Grund gegangen werden kann, muss noch geklärt werden, wie die Liebe in den sozialisationstheoretischen Rahmen eingepasst werden kann.

3 SOZIALISATION

3.1 Begriffsabgrenzungen

In unterschiedlichen Theorien der sozialen Entwicklung des Menschen begegnet man jedenfalls den Begriffen Sozialisation, Persönlichkeit und Erziehung bzw. Beziehung. Ziel dieses Prozesses ist der Erwerb von Handlungskompetenz und Identität (Griese, 1979).

Um die Begriffe, die im Zusammenhang mit Sozialisation verwendet werden besser zu verstehen, müssen sie zunächst voneinander abgegrenzt und näher erläutert werden. Ziel dieses Kapitels ist es, die Leserinnen und Leser dieser Arbeit zu einem gemeinsamen Begriff hinzuführen, vor dessen Hintergrund die Ergebnisse betrachtet werden können.

3.1.1 Sozialisation

In sozialisationstheoretischen Ansätzen ist der Begriff theorieübergreifend Ausdruck für folgendes Phänomen:

Unter Sozialisation wird der Lernprozess verstanden, der ein Individuum in Interaktion mit der (dinglich-materiellen und sozialen) Umwelt zu einer gesellschaftlich handlungsfähigen Persönlichkeit ausbildet. Sowohl absichtsvolle Handlungen durch andere Personen, als auch spontane, ungeplante Ereignisse wirken auf die Auseinandersetzung mit der Umwelt ein (Baumgart, 2000; Hurrelmann, 2006). Ein wesentliches Element dieses Geschehens ist die Aneignung von Werten und Normen (Fend, 1969). Secord und Backman (1997) grenzen Sozialisation von anderen Veränderungsprozessen ab. Nur jene Veränderungsprozesse hinsichtlich Einstellungen und Verhalten, die durch Lernen erfolgen (und nicht durch biologische Vorgänge, wie beispielsweise Wachstum) werden als Sozialisation bezeichnet. Weiters betonen die Autoren, „dass Sozialisation nicht mit einer bestimmten Alterstufe endet sondern vielmehr während des ganzen Lebens stattfindet“ (S. 575). Die Annahme, dass sich die menschliche Persönlichkeit immer in der Interaktion mit ihrer konkreten gesellschaftlich-historisch bestimmten Lebenswelt entwickelt, ist grundlegend in allen Sozialisationstheorien (Hurrelmann, 1976).

3.1.2 Sozialisationsfaktor

Pervin (2005) beschreibt zwei Arten von Faktoren, die die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit beeinflussen:

umweltbedingte Faktoren

In der Gruppe der umweltbedingten Faktoren differenziert Pervin (2005) zwischen solchen, die eher zu einer Ähnlichkeit zwischen Individuen führen (z.B. Kultur, soziale Schicht) und jenen, die eine besondere Unterschiedlichkeit zwischen Personen mit sich bringen (z.B. kritische Lebensereignisse, Familienstruktur).

genetische Faktoren

Hierzu zählen Intelligenz, Talente und Begabungen, sowie das Temperament einer Person. Diese Art von Faktoren spielt besonders hinsichtlich der Einzigartigkeit des Individuums eine wesentliche Rolle.

Ähnlich wie Pervin differenziert auch Hurrelmann (1976) zwischen *gesellschaftlichen* und *personalen Faktoren*, die Form und Inhalt der sozialisatorischen Interaktion bestimmen. Der gesellschaftliche Faktor entspricht im Wesentlichen dem von Pervin genannten umweltbedingten Faktor. Der Begriff „personaler Faktor“ meint jedoch mehr als die genetische Vererbung von Eigenschaften. Hiermit sind auch individuelle Eigenheiten gemeint, die bereits durch die Sozialisation erworben wurden. Liebe – also Lieben und Geliebt-werden – kann aus diesem Begriffsverständnis heraus zu den personalen Faktoren gezählt werden, da sie aus der eigenen Sozialisationserfahrung heraus in einer individuellen Form in der Beziehung zu anderen zum Ausdruck kommen kann.

3.1.3 Persönlichkeit

Mit dem Begriff der Persönlichkeit verhält es sich wie mit dem Begriff der Sozialisation. Es gibt dafür so viele Definitionen wie Theorien. Je nach Forschungsinteresse wird der Fokus in der Definition auf unterschiedliche Aspekte gelenkt (Pervin, 2005). Es herrscht jedoch weitgehend Konsens über drei wesentliche Elemente von Persönlichkeit: Einzigartigkeit, Zeitstabilität und Situationsstabilität (Fisseni, 1996). Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Verhalten. Durch ähnliches Verhalten in unterschiedlichen Situationen über einen längeren Zeitraum hinweg, wird ein Verhaltensmuster erkennbar. Ein Komplex von Verhaltensmustern wird als Persönlichkeitseigenschaft bezeichnet (Pervin, 2005).

3.1.4 Erziehung und Beziehung

Als Erziehung wird die Gesamtheit aller absichtsvollen Interventionen bezeichnet, durch die einzelne Mitglieder einer Gesellschaft auf die Persönlichkeitsentwicklung anderer Gesellschaftsmitglieder positiv einzuwirken versuchen (Hurrelmann, 1976). Dieser Prozess findet also nur in Interaktion; in Beziehung statt. Das heißt, Erziehung ist ein Spezialfall von Beziehung, nämlich jener Teil, der absichtsvoll auf den anderen einwirkt. Nicht absichtsvolle Handlungen haben genauso großen Einfluss auf die Entwicklung des Gegenübers – sind aber der Regelfall in einer Beziehung. Im Erwachsenenalter könnte man absichtsvolles Einwirken auf das Gegenüber als Unterstützung bezeichnen. Der eigenverantwortliche Erwachsene kann selbst darüber entscheiden, welche Interventionsangebote er annimmt. In der Erziehung ist dies durch das ungleiche Verhältnis an Verantwortung und Autorität, sowie entwicklungsbedingte Unterschiede der Interaktionspartner nicht der Fall. Menschen finden sich in jeder Situation ihres Lebens in Beziehungen (zu sich selbst, zu anderen Personen in Arbeit, Freizeit, Liebe, etc., zu materiellen und immateriellen Dingen).

3.1.5 Selbst und Identität

Unter dem Begriff des „Selbst“ sind alle Annahmen, Bewertungen und Wahrnehmungen einer Person über sich selbst, sowie den damit verbundenen phänomenologischen und subjektiven Erfahrungen zusammengefasst. Verschiedene persönlichkeitstheoretische Schulen haben sich dieses Konzept zur Beschreibung der organisierten, integrierten Aspekte der Persönlichkeit angeeignet (Pervin, 2005).

Secord und Backman (1997) unterscheiden drei Aspekte des Selbst:

kognitive Komponente:

Inhalte des kognitiven Aspekts sind wertfreie Wahrnehmungen über sich selbst, wie z.B.: Ich bin klein, dick, dumm,…

Affektive Komponente:

Der affektive Aspekt des Selbst beinhaltet Gefühle sich selbst gegenüber, die durch Bewertungen anderer Aspekte des Selbst entstehen.

Verhaltenskomponente:

Die Verhaltenskomponente bezieht sich auf die Neigung, wie man sich selbst gegenüber handelt.

Als Identität wird die kontinuierliche relativ stabile Selbstwahrnehmung bezeichnet. Die Person erlebt ihr Verhalten in unterschiedlichen Situationen und über lebensgeschichtliche Phasen hindurch als konsistent (Faltmaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2002; Hoff, 1990; Hurrelmann, 2006). Erikson (1973) beschreibt Identität als eine Wechselbeziehung aus innerem „Sich-Selbst-Gleichsein“ und einem „Teilhaben an bestimmten gruppenspezifischen Charakterzügen“ (S. 124). Es wird also zwischen zwei Aspekten der menschlichen Identität unterschieden: personale und soziale Identität unterschieden. Personale Identität bezeichnet die Einzigartigkeit jedes Menschen, soziale Identität ist durch die Übernahme von gesellschaftlich bestimmten Rollen, soziale Attribute und Gruppenzugehörigkeit erworben (Döbert, 1999). Identität kann nur innerhalb eines sozialen Bezugsrahmens entstehen und bestehen. Nur durch die Reflexion der Selbstwahrnehmung und die Reflexion der Erwartungen bedeutungsvoller Anderer, kann Identität existieren.

Im Unterschied zum Begriff Persönlichkeit werden unter Identität die selbst wahrgenommenen und zugeschriebenen Persönlichkeitsmerkmale verstanden, während sich Persönlichkeit durch das Verhalten in der Wahrnehmung der Umwelt zeigt (Whitbourne & Weinstock, 1982).

3.2 Soziales Lernen

Theoretische Überlegungen über die Umstände unter denen soziale Lernprozesses in Gang gesetzt werden, sind Thema im Kapitel 4 (Theoretische Konzepte). Dieser Abschnitt behandelt die Inhalte des sozialen Lernens.

3.2.1 Werte und Normen

Jeder Mensch erwirbt im Laufe seines Lebens Vorstellungen davon wie er sich verhalten soll, wie er sein soll, um wünschenswerte Bedingungen des Zusammenlebens in einer Gruppe zu erhalten oder zu erreichen. Diese Bedingungen werden als Werte bezeichnet (Secord & Backman, 1997). Die normativen Ansprüche, die von einem Interaktionspartner (z.B. Lebenspartner), einer Gruppe (z.B. Verein, peer-group) oder von einer gesamten Gesellschaft ausgehen, werden im Sozialisationsgeschehen an das Individuum herangetragen und von diesem internalisiert. Diese Normen führen zu spezifischen Verhaltensregeln an die sich alle Mitglieder einer Gruppe halten sollen (Fend, 1969). Auch wenn das tatsächlich gezeigte Verhalten sich durch eine persönliche Note von anderen Mitgliedern einer Gesellschaft abhebt, so gibt es doch auch in vielerlei Hinsicht Übereinstimmung mit

ihnen in einer konkreten Situation. So ist es heutzutage beispielsweise in westlichen Gesellschaften weit verbreitet, dass Liebespaare unverheiratet in einem gemeinsamen Haushalt leben, während das in nahöstlichen Ländern nahezu undenkbar wäre. Auch die Art und Weise, wie sich Paare in der Öffentlichkeit zu verhalten haben, was Männer von Frauen und vice versa erwarten, ist stark von kulturellen Normen abhängig. Normen haben daher nur in einer bestimmten Gesellschaft/Kultur/Gruppe und einer bestimmten historischen Zeit Gültigkeit.
Fend (1969) differenziert 3 Gruppen von Normen:

Bräuche („Kann-Norm“)
Bräuche erleichtern das alltägliche Zusammenleben in einer Gruppe. Das Einhalten dieser Verhaltensregeln vermittelt den Mitgliedern ein Gefühl der Sicherheit und Stabilität. Auf die Dreiecks-Theorie von Sternberg (2006) bezogen, würde die Komponente intimacy auf solchen Bräuchen beruhen.

Sitte („Soll-Norm“)
Sittliche Normen entstehen aus einem moralischen Empfinden. Der Verstoß gegen die Sittlichkeit wird von den Mitgliedern einer Gruppe stärker sanktioniert. Um hier wieder auf Sternberg zu verweisen: Commitment kann durch moralische Ansprüche an das Selbst verstärkt werden. Es gilt beispielsweise als unmoralisch die Beziehung zu einer schwangeren Frau zu beenden. Solche Normen können, die Loslösung aus einer derartigen Verbindlichkeit erschweren.

Recht („Muss-Norm“)
In komplexen Gesellschaften reichen Brauch und Sitte nicht aus, um das Zusammenleben zu regulieren. Es bedarf einer institutionalisierten Kontrollinstanz (Legislative, Judikative, Exekutive), die für die Einhaltung der Sitte sorgt.

3.2.2 Rollen

Soziale Rollen beinhalten zweierlei: Einerseits die Position, die eine Person in einem sozialen System einnimmt. Und andererseits enthalten sie die Verhaltenserwartungen, die an den Rollenträger gestellt werden. Rollen sind an jeweils bestimmte Werte und Normen geknüpft, wodurch konkretes Verhalten des Rollenträgers gedanklich vorweggenommen wird. Personen der selben Rollenkategorie (z. B. Eltern, Frau, Chef,…) zeigen ähnliches Verhalten, empfinden

und interpretieren die Welt auf gleichartige Weise (Secord & Backman, 1997). Rollenlernen ist für die Entwicklung des Selbst besonders relevant, da soziale Vergleichsprozesse eine Vorstellung über Potenziale, Eigenschaften, Handlungskompetenzen, Gefühle und andere Aspekte des Selbst, die einer bestimmten Rolle zugeschrieben werden, entsteht. Im Laufe des Lebens übernimmt eine Person verschiedene Rollen gleichzeitig (z.B. Mutter, Ärztin, Tochter,…) oder auch nacheinander (Kindergartenkind, Schulkind, Studentin,…). Die Erwartungen an diese Rolle, die in der sozialen Interaktion mit der Umwelt an die Person herangetragen werden, beeinflussen die Selbstwahrnehmung und prägen damit auch das Selbstkonzept (Mead, 1998; Secord & Backman, 1997). In der Liebe können ganz unterschiedliche Rollen eingenommen werden: die heimliche Geliebte, die sich möglicherweise als Frau zweiter Wahl wahrnimmt; der verlassene Mann, der sich in Filmen gerne in der Rolle als depressiver „Frustalkoholiker“ wiederfindet, wohingegen verlassene Frauen eher als schokoladesüchtige „Heulsusen“ dargestellt werden; die frisch Vermählten, von denen höchste gegenseitige Verantwortlichkeit erwartet wird.

4 THEORETISCHE KONZEPTE

Im Hinblick auf die Frage, die in dieser Arbeit beantwortet werden soll (nämlich wie die Liebe auf das Selbstbild und die Identität einwirkt), muss zunächst die theoretische Ausgangslage geklärt werden. Sozialisationstheorien wurden größtenteils im Rahmen soziologischer und psychologischer Theorien entwickelt (Fend, 1969). Nachfolgend werden kurz jene Ansätze vorgestellt, die zum Verständnis des Zusammenhangs zwischen Liebe und Persönlichkeits- bzw. Identitätsentwicklung dienlich sind.

4.1 Persönlichkeitstheoretische Ansätze

Die zentralen Aufgaben der Persönlichkeitspsychologie sind die Erhebung möglichst zuverlässiger und objektiver Informationen über die menschliche Persönlichkeit aus denen Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge geschlossen werden können. Außerdem sollen Vorhersagen über die Bedingungen der Verhaltensänderung möglich sein. Persönlichkeitstheorien erweisen sich dann als nützlich, wenn sie das hypothetische Konstrukt Persönlichkeit beschreiben, erklären und auch eine Prognose über zukünftiges Verhalten und Erleben bzw. dessen Veränderung erlauben, sowie zum Verständnis individueller Unterschiede beitragen (Hobmair, 1995).

4.1.1 Behavioristische Erklärungen

Watson geht davon aus, dass Liebe (neben Furcht und Wut) eine Basisemotion ist, die der Mensch ererbt. In seiner Untersuchung stellt er fest, dass diese Emotion beim Säugling nur durch Streicheln der Haut oder Schaukeln ausgelöst wird. Andere Reize können nur durch Konditionierung Liebe hervorrufen (Meyer, Reisenzein & Schützwohl, 2001). Watson erklärt die Entstehung von Liebe mithilfe des Konzepts des Klassischen Konditionierens. Das heißt, wenn die Reize, die Liebe als Reaktion zufolge haben mit einem neutralen Reiz regelmäßig kombiniert werden, dann werden sie selbst zum bedingten Reiz. Wenn es die Mutter das Kind häufig streichelt und schaukelt, so wird sie selbst zum konditionierten Auslöser. Das Kind wird die Mutter lieben. Diese Erklärung lässt sich auch auf die partnerschaftliche Liebe im Erwachsenenalter anwenden. Wenn eine Person häufig Reize aussendet, die beim Beziehungspartner Liebe auslösen, wird die Person selbst zum geliebten Reiz.

In der operanten Lerntheorie wird die Rolle der Verstärkung betont. Ziel der Verstärkung einer bestimmten Handlungsweise ist es, die Wahrscheinlichkeit zu

erhöhen, dass in einer ähnlichen Situation diese Verhaltensweise wieder auftritt. So kann die Liebe einer Frau zu ihrem Mann verstärkt werden, indem er ihr gelegentlich kleine Geschenke macht oder sich um den Haushalt kümmert, wenn dies Verhaltensweisen sind, die die Frau als positiv und belohnend empfindet. Für das Selbstbild heißt das folgendes: Wenn überwiegend Situationen erlebt werden, die positiv bewertet werden, so entsteht ein positives Selbstbild. Findet man sich hauptsächlich in negativen Situationen wieder, folgt ein negatives Selbstbild (Herkner, 2003). In Bezug auf das oben angeführte Beispiel würde das bedeuten, wenn der Mann sich häufig so verhält, dass die Liebe seiner Frau zu ihm verstärkt wird, dann findet sie sich vorwiegend in positiven Situationen. Ihre Liebe würde ihr Selbstbild positiv beeinflussen.

Ulich (1991) erkennt die Aufgaben der Lerntheorien für die Sozialisationsforschung in der Erklärung von dauerhaften Verhaltens- und Erlebensveränderungen, wie sie zustande kommen und wie Übung und Erfahrung dazu beitragen. Er sieht im Operanten Konditionieren ein wichtiges Erklärungsmodell für bestimmte Sozialisationsprozesse, wie zum Beispiel die Entstehung von aggressivem vs. liebevollem Verhalten, erlernte Hilflosigkeit, etc. Lerntheoretische Ansätze legen in ihren Erklärungsmodellen zur Persönlichkeitsentwicklung das Gewicht fast ausschließlich auf den Einfluss der Umwelt. Die inneren Voraussetzungen und Potenziale, die das Individuum mitbringt werden kaum berücksichtigt.

4.1.2 Psychoanalytische Aspekte

In psychoanalytischen Ansätzen wird der Mensch als Energiesystem verstanden. Daraus folgen dynamische Theorien, die Aussagen darüber treffen, wie diese Energie entladen, umgewandelt oder aufgestaut wird und welche Konsequenzen damit verbunden sind (Pervin, 2005). Asendorpf (1999) fasst die Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Abkömmlinge der psychoanalytischen Theorie so zusammen: Der Mensch ist von Natur aus ein asoziales Wesen, das erst durch den Einfluss der Umwelt sozialisiert werden muss. Mertens (1991) ist der Ansicht, die moderne Psychoanalyse sei als Theorie der Sozialisation aufzufassen. Ihr Erkenntnisgegenstand ist die Subjektwerdung des Menschen durch ständige Interaktion. Die Impulse, die die menschliche Persönlichkeitsentwicklung anregen, liegen innerhalb des Organismus (im Gegensatz zu der Denkweise des Behaviorismus). Die Umwelt wirkt auf diesen Entwicklungsprozess unterstützend oder hemmend (Hurrelmann, 2006).

Eine der Kernannahmen, die innerhalb des psychoanalytischen Paradigmas Übereinstimmung findet, ist die Phasenlehre (= psychosexuelle Entwicklung). Aus psychoanalytischer Sicht entspringt Liebe den Sexualtrieben. Freud beschreibt Liebe als das intensive Gefühl, das durch eine reife sexuelle Anziehung entsteht. Hier wird der Liebe als Einflussfaktor zur Persönlichkeitsentwicklung grundlegende Bedeutung beigemessen. In Anlehnung an Ringel (1987) kann diese folgend zusammengefasst werden:

Im 1. Lebensjahr (= orale Phase) steht der Saugakt im Mittelpunkt. Das Einverleiben der Nahrung bedeutet zugleich das Erhalten von Sicherheit und Liebe, da in diesem Moment der Kontakt zur Mutter besonders intensiv ist. Die Mutter ist das erste Liebesobjekt, da sie durch das Stillen des Säuglings die erste erotische Befriedigung verschafft.

Im 2. - 3. Lebensjahr (= anale Phase) richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Ausscheidungsorgane. Im 3. Lebensjahr lernt das Kind rein zu werden. Das Zurückhalten von Ausscheidungsprodukten ist für das Kind ein Verzicht auf seine Triebbefriedigung, welcher mit der Liebe der Eltern belohnt wird.

Im 4. - 5. Lebensjahr (= ödipale Phase) setzt sich das Kind mit der Verschiedenartigkeit der Geschlechter auseinander. Es empfindet in dieser Phase eine besondere Zuneigung für den Elternteil des entgegengesetzten Geschlechts. Es konkurriert also mit dem Elternteil des gleichen Geschlechts und identifiziert sich mit diesem. So kann das Kind in die ihm zugewiesene Geschlechterrolle hineinwachsen. Diese Phase wird von Vertretern der Freud'schen Theorie als ausschlaggebend für spätere Liebes- und Bindungsprobleme in Partnerschaften gesehen. Objektbeziehungstheoretiker weichen an diesem Punkt von Freud ab und sehen die Beziehung zur Mutter als Modell für Liebesbeziehungen im Erwachsenenalter. Bindungstheoretisch wird die Liebe zu einem Partner oder einer Partnerin auf die Art der Bindung des Kleinkindes zu den Eltern zurückgeführt. Es werden drei Bindungstypen in Beziehungen unterschieden:

- sicher Liebende können leicht nahe Beziehungen eingehen.
- vermeidend Liebende haben große Probleme im Nähe-Distanzverhältnis.
- ängstlich-ambivalent Liebende wollen dem Partner gerne nahe kommen, haben aber Angst davor. Sie fühlen sich in der Beziehung unsicher (Friedman & Schustack, 2004).

Psychoanalytische Theorien liefern wertvolle Konzepte für diese Arbeit, indem sie den Zusammenhang von Liebe und Sexualität, Liebe und Objektbeziehung und der daraus resultierenden Bindung zu einem Beziehungspartner aufzeigen und zu erklären versuchen. Es ist aber kritisch zu bemerken, dass all diese angeführten Modelle die Persönlichkeitsstruktur nach den ersten fünf Lebensjahren als weitgehend entwickelt sehen. Beziehungen, die der erwachsene Mensch eingeht, werden als Reinszenierung der Beziehung zu oder zwischen den Eltern erachtet und lassen daher wenig Spielraum für neuartiges Erleben offen.

4.1.3 Humanistische Ansätze

Die Humanistische Psychologie postuliert keine Sozialisationstheorie im eigentlichen Sinn, da von einer natürlichen Sozialität des Menschen ausgegangen wird, die durch die jeweilige Umwelt gefördert oder verhindert wird. Wohl aber beschäftigen sich humanistische Psychologen eingehend mit dem Konzept des Selbst, sowie dessen Entstehung und Entwicklung. Das Selbst ist ein organisiertes Muster an Wahrnehmungen, das eine gewisse Beständigkeit, aber grundsätzlich keine Starrheit aufweist. Trotz seiner Veränderbarkeit behält es eine organisierte Qualität, die das Individuum charakterisiert. Das Selbst ist daher als Persönlichkeitsstruktur zu verstehen. In der Humanistischen Psychologie wird von einem dem Bewusstsein zugänglichen Selbst ausgegangen (Pervin, 2005). Das Selbst ist nicht an physische Grenzen gebunden; es kann darüber hinaus wachsen. Auch Dinge, die außerhalb des eigenen Körpers liegen können im Selbst enthalten sein (Combs, Avila & Purkey, 1975). So ist es vorstellbar, dass Partner sich gegenseitig als Teil ihrer selbst wahrnehmen. Die Person wird angetrieben von der Tendenz zur Selbstaktualisierung, Selbsterhaltung und Selbstverwirklichung. Damit ist das andauernde Bestreben nach Entfaltung und Verwirklichung der eigenen Potentiale gemeint, speziell in den Lebensbereichen Liebe, Sexualität und Leistung (Kollbrunner, 1995). Diese Tendenz wird als zentrale Motivation verstanden, die die Person zur Tat schreiten lässt. Jedes Verhalten und jede Handlung sind Ausdruck des Selbst. Ziel dieses fortwährenden Prozesses ist „das Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist“ (Rogers, 1973). Rogers ist der Auffassung, dass die Entwicklung der Persönlichkeit eine Entfaltung dessen ist was schon von Beginn an in ihm ruht. Das Selbst kann nur durch ein bedeutungsvolles Gegenüber entwickelt werden. „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Buber, 1958, S.32) meint genau das. Der Mensch kann sein Bild von dem was ihn individuell ausmacht und was ihm mit anderen gemein ist nur in Beziehung zu

anderen entwickeln. Buber beschreibt die Liebe als die „Verantwortung eines Ich für ein Du“ (S.18). Liebende „helfen, heilen, erziehen, erheben, erlösen“(S.18), damit das Du ein Ich werden kann. Um ein positives Selbst ausbilden zu können, braucht der Mensch die Rückmeldung seiner sozialen Umwelt, die durch Akzeptanz und positive Beachtung gekennzeichnet ist. Positive Beachtung durch nahe stehende Personen trägt direkt zu Veränderungen und zum Wachstum des Selbst bei (Pervin, 2005). Vor allem hinsichtlich der Frage nach Veränderungen im Selbst durch die Liebe, scheint diese Erkenntnis über die Bedeutung der positiven Beachtung durch nahe stehende Personen besonders relevant zu sein. Diese uneingeschränkte Wertschätzung ermöglicht dem Individuum sich entsprechend seiner inneren Potenziale zu verhalten, ohne fürchten zu müssen, die Liebe des Gegenübers dadurch zu verlieren. Es besteht die Tendenz sich dem Selbstkonzept entsprechend zu verhalten. Kongruenz bezeichnet den Zustand der Übereinstimmung von aktueller Erfahrung und Selbstkonzept. Ist eine Person beispielsweise der Meinung, sie sei nicht liebenswert, so wird sie sich entsprechend verhalten und Erfahrungen machen, die diese Selbstwahrnehmung bestätigen. Sie könnte sich abweisend und unfreundlich benehmen, sodass die Umwelt tatsächlich mit Ablehnung reagiert. Inkongruenz erlebt das Individuum, wenn Erfahrungen dem Selbstkonzept entgegenstehen. Dieser Zustand führt zu Spannung und innerer Konfusion. Das Individuum ist von Angst bedroht (Pervin, 2005). Als Abwehreaktion auf Erfahrungen, die einen inkongruenten Zustand erzeugen, geht das Individuum in die Defensive, um diese Erfahrung aus dem Bewusstsein auszuschließen. Die Person im oben angeführten Beispiel könnte solche Inkongruenzen erleben, wenn sie trotz ihrer Überzeugung nicht liebenswert zu sein, die Rückmeldung aus der Umwelt erhält, dass sie doch geliebt würde.

4.2 Entwicklungspsychologische Betrachtung

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist die Gestaltung einer befriedigenden Paarbeziehung im Spannungsfeld von gesellschaftlichen Vorgaben und partnerschaftlicher Liebe eine der zentralen Entwicklungsaufgaben im frühen Erwachsenenalter. Junge Erwachsene entfalten ihre Fähigkeit stabile emotionale und intime Bindungen einzugehen, die für ihre Persönlichkeitsentwicklung essenziell ist. Sie müssen ihre Loyalität gegenüber der Herkunftsfamilie lockern und auf die Partnerschaft verlagern, damit Vertrautheit und Unabhängigkeit als Paar entstehen kann (Charlton, Käppler & Wetzel, 2003; Wallerstein, & Blakeslee, 1997). Auch im

Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erik Erikson wird die Bewältigung der Krise Intimität vs. Isolation den jungen Erwachsenenjahren zugedacht. Erikson geht allerdings davon aus, dass die Adoleszenzkrise Identität vs. Identitätsdiffusion bereits abgeschlossen sein muss, damit die folgende Stufe (Intimiät vs. Isolation) erreicht und bewältigt werden kann. Gilligan (1999) stellt fest, dass die Entwicklungsthemen von Frauen und Männern im frühen Erwachsenenalter große Unterschiede aufweisen. Sie betont, die Wichtigkeit von intimen Beziehungen für beide Geschlechter, jedoch sieht sie die Abfolge der Krisen nach Erikson eher für Männer zutreffend. Für Frauen hingegen verschmelzen die Konflikte Identität vs. Identitätsdiffusion und Intimität vs. Isolation ineinander, da Frauen ihr Selbst stark über soziale Beziehungen definieren. An dieser Stelle ist anzumerken, dass diese Unterschiedlichkeit auf frühere Sozialisationserfahrungen, die durch den Faktor Geschlecht beeinflusst sind zurückzuführen ist. Dass Männer und Frauen unterschiedliche Sozialisationsbedingungen vorfinden, ist weniger auf das biologische Geschlecht (sex) zurückzuführen, sondern vielmehr auf das Geschlecht als eine soziale Kategorie (gender). Gesellschaftlich tradierte Rollenerwartungen führen zu Geschlechterstereotypen – es werden typisch männliche und typisch weibliche Persönlichkeits- und Charaktereigenschaften sowie damit verbundene Verhaltensweisen klassifiziert (Bilden, 1991). So werden Frauen eher dazu angehalten sich um andere zu sorgen und zu kümmern während Männer gefordert sind, eine selbstsichere und beruflich erfolgreiche Persönlichkeit zu werden. Das Selbsterleben wird durch die Zuschreibung von männlichen oder weiblichen Verhaltensweisen, Eigenschaften und schon früh geprägt. Charlton, Käppler und Wetzel (2003) weisen darauf hin, dass trotz aller Bemühung um Emanzipation von Stereotypen und Gleichstellung der Geschlechter, die Zuschreibungen von Eigenschaften, Verhaltensweisen, Haltungen, etc. an die Geschlechterrollen nach wie vor bestehen. Männer identifizieren sich also immer noch stärker über Leistung, (beruflichen) Erfolg und Distanz und Frauen über Bindung und Zuwendung zur Umwelt (Gilligan, 1999).

Identität wird als Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit verstanden, die sich nach Haußer (1995) aus drei Komponenten zusammensetzt. Er unterscheidet dabei zwischen Selbstkonzept (kognitiver Teil), Selbstwertgefühl (emotionaler Teil) und Kontrollüberzeugungen (motivationaler Teil), deren Zusammenspiel die Identität bilden. Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) fügen noch die körperliche

Komponente (Körperselbst) ergänzend hinzu. Besonders in diesem Zusammenhang scheint die partnerschaftliche Liebe einen prägenden Einfluss auf die Identität zu nehmen, da der Austausch von Intimitäten und sexuelle Begegnungen grundlegende Bestandteile der Paarliebe sind. Partner fördern ihre persönliche Entwicklung gegenseitig, indem sie sich intensiv mit den Eigenheiten, Fähigkeiten, Interessen und Erfahrungen des Gegenübers auseinandersetzen. Beide Partner sind gefordert, die notwendigen Anstrengungen für den Erhalt der partnerschaftlichen Qualität zu unternehmen. Das heißt, die Partner brauchen Kompetenzen wie zielführende Problemlösestrategien und Bewältigungsmechanismen, sowie geeignete Kommunikationsfertigkeiten. Die Intimität, die zwischen Partnern besteht, schafft eine einzigartige Form der körperlichen und emotionalen Vereinigung, die die Basis für das Entwickeln und Erreichen gemeinsamer Ziele ist. Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) sehen durch die Herausbildung und Etablierung neuer Lebensformen (Wohngemeinschaften, Singlehaushalte, homosexuelle Beziehungen) als Alternative zum ehelichen Zusammenleben zwischen Frau und Mann, die Möglichkeit das Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit und Sexualität in verschiedenen Beziehungskonstellationen zu verwirklichen. Die Autoren bedauern den Umstand, dass es bis dato nur wenige empirische Untersuchungen zur positiven Bedeutung von intimen Beziehungen für die Weiterentwicklung im Erwachsenenalter gibt.

4.3 Sozialpsychologische Aspekte

Die Sozialpsychologie liefert Beschreibungen und Erklärungen für Ursachen und Wirkungen von Interaktionen zwischen Individuen. Insofern trägt sie zum besseren Verständnis des Zusammenhangs zwischen Liebe und Identitätsentwicklung bei.

Weiner bezeichnet Liebe als Anwendungsbereich für seine Attributionstheorie (Herkner, 2003). Ursachenzuschreibungen von Ereignissen basieren auf drei Dimensionen: internal vs. external, stabil (z.B. Fähigkeiten) vs. variabel (z.B. Anstrengungsbereitschaft) und kontrollierbar vs. unkontrollierbar.

Das Gefühl, das durch ein Ereignis ausgelöst wird ist abhängig von der Bewertung (positiv oder negativ) und von der Ursachenzuschreibung. Wenn ein positives Ereignis wie der Beginn einer Liebesbeziehung auf innere Ursachen (z.B. Warmherzigkeit, Intelligenz, etc.) zurückgeführt werden, wird Stolz empfunden und es erhöht den Selbstwert. Werden negative Ereignisse (z.B. Trennung) internal attribuiert (beispielsweise durch den wahrgenommenen Mangel an liebenswerten

Eigenschaften), kommt es zu Scham und Selbstabwertung. Negative Ereignisse, deren Ursachen kontrollierbar scheinen, verursachen Ärger, unkontrollierbare erzeugen Mitleid. Zum Beispiel wird Ärger empfunden, wenn die Ursache für eine versäumte Verabredung in mangelndem Willen des Partners den Termin einzuhalten gesehen wird. Mitleid kommt auf, wenn der Partner aufgrund von Krankheit nicht erschienen ist.

Interessanterweise beeinflusst die Sympathie die Art der Ursachenzuschreibung. Bei sympathischen Menschen neigen Beobachter dazu positive Ereignisse internalen bzw. negativen externalen Faktoren zuzuschreiben. Bei unsympathischen ist es umgekehrt (Herkner, 2003). Auf die Liebe bezogen kann daraus geschlossen werden, dass geliebte Personen idealisiert werden. Der Liebende geht davon aus, der Partner könne nur positive Wirkungen verursachen und keine negativen Ereignisse auslösen.

Ein weiterer Aspekt aus der Sozialpsychologie ist die Feststellung, wie Gefühle unser Denken, Verhalten und Handeln, sowie Informationsverarbeitungsprozesse beeinflussen. Bei guter Laune werden Ereignisse positiver bewertet, mehr positive Inhalte erinnert, Entscheidungen schneller getroffen. Positiv gestimmte Menschen neigen auch eher zu prosozialem Verhalten (Herkner, 2003). Unter der Prämisse, Partner würden ihre Stimmung gegenseitig beeinflussen, lässt dieser Befund darauf schließen, dass dies eine Dimension der Wirkung von Liebe auf das Selbst ist.

4.4 Lebensereignisforschung

Kritische Lebensereignisse, die vor allem im Erwachsenenalter gravierende Veränderungen bedeuten gewinnen erst in den letzten Jahren stärker an Beachtung. Häufig stehen solche Ereignisse in engem Zusammenhang mit der Liebe. Dazu gehören einerseits solche Ereignisse, die sehr wahrscheinlich in einer bestimmten Phase des Lebens innerhalb einer Gemeinschaft auftreten, wie z.B. die erste Liebe, Eheschließung, Geburt eines Kindes und andererseits jene, die eher unerwartet vorkommen, so z.B. eine plötzliche Trennung, Tod des Partners. Solche Lebensereignisse werden oft als Wendepunkte erlebt und führen insofern zu einer persönlichen Weiterentwicklung als sie von der betroffenen Person und ihrer Umwelt adäquate Bewältigungsmechanismen und eventuell neue Handlungsmuster erfordern. Damit verbunden ist auch die Integration dieses Ereignisses in das bestehende Selbstkonzept (Faltmaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2002).

5 PROBLEMSTELLUNG UND METHODISCHES VORGEHEN

5.1 Problemstellung

Es wurde gezeigt, dass Identitätsentwicklung nur in Beziehung zur Umwelt möglich ist. Die Beziehung zu einem geliebten und liebenden Partner ist eine Instanz dieser Umwelt. Fromm (1994) beschreibt wie gesellschaftliche Umstände die Liebe beeinflussen, was gleichzeitig darauf hinweist, dass die Auswirkungen von Liebe auf die Entwicklung des Selbst im jeweiligen historischen und gesellschaftlichen Kontext gesehen werden müssen. Konzeptionen von unterschiedlichen Liebesstilen lassen erkennen auf wie mannigfaltige Weise Liebe auf das Selbst eines Gegenübers einwirken kann. Untersuchungen über den Effekt der Liebe hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung veranschaulichen, wie Partner auf das Selbst des anderen Einfluss nehmen. Die beschriebenen Beispiele an Forschungsarbeiten zeigen durch welche Haltungen (vgl. Gladziejewski, 2003), unter welchen Bedingungen (vgl. Ruvolo & Brennan,1997) und in welchen Abschnitten des Lebens (vgl. Alapack, 1984) die Liebe das persönliche Wachstum unterstützen kann.

Unterschiedliche Schulen bieten theoretische Konzepte, die das Phänomen Liebe im Zusammenhang mit seiner Funktion im Sozialisationsprozess beschreiben und/oder erklären. Dabei handelt es sich um Aussagen über äußere Bedingungen, die das Zustandekommen von Verhalten erklären (Behaviorismus), Aussagen über innere Motivation zu und Erlebensweisen von Verhalten (Psychoanalytische Konzepte, sozialpsychologische Attributionstheorien) oder Aussagen über den Prozess der Selbstentwicklung und seinen Voraussetzungen (Humanistische Psychologie, entwicklungspsychologische Betrachtungen). Worin die tatsächliche Weiternetwicklung und die Veränderungen durch die Liebe im Selbst eines Erwachsenen bestehen, kann aus diesen Konzepten nicht abgeleitet werden. Daher wird in der vorliegenden Arbeit versucht herauszufinden, was sich durch Lieben und Geliebt-werden im Selbst verändert.

Für die Pädagogik ist die Beantwortung dieser Frage insofern relevant, als sie einen Beitrag zu theoretischen Ansätzen der Identitätsentwicklung über die Lebensspanne leisten kann. Es wird der Versuch unternommen, der Liebe als ein pädagogisches Phänomen einen neuen Stellenwert im wissenschaftlichen Diskurs zuzuordnen.

5.2 Vorgehensweise

Das persönliche Gespräch nach Inghard Langer (2000) als Methode zu Erhebung von Informationen in der wissenschaftlichen Arbeit wurde in Anlehnung an die Personenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers und der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn entwickelt. Besonders geeignet ist dieses Vorgehen um persönliche Lebenswege und Umgangsformen in Verbindung mit zentralen Lebensfragen zu erforschen. Die Ergebnisse, die aus einem solchen Gespräch gewonnen werden, zeigen die Vielfalt an Handlung-, Gefühls-, Erlebens-, Gestaltungs- und Bewertungsmöglichkeiten hinsichtlich des gewählten Lebensthemas auf. Lebenserfahrungen und innerseelische Vorgänge können mit Hilfe dieser Art von Wissenschaft aufbereitet werden, mit dem Ziel einen Beitrag zur Orientierung auf einem bestimmten Forschungsgebiet zu leisten. Im Vordergrund des persönlichen Gesprächs steht die Begegnung von Person zu Person. In der Vorgehensweise ist es notwendig als gesprächsführende Person folgende Grundhaltungen gegenüber dem informationsgebenden Gesprächspartner einzunehmen:

- Jedes Gespräch eröffnet immer neue Sichtweisen, da jeder Mensch seine eigene Wahrnehmungs- und Erfahrungswelt hat. Daher ist es wichtig eigene Konstrukte und Bewertungen zu dem gewählten Thema, sowie jene Sichtweisen der Personen, mit denen dazu schon Gespräche geführt wurden, bewusstzumachen und loszulassen.
- Zu Lebensthemen wie Glück, Liebe, kritische Lebensereignisse, etc. gibt es nie allgemein gültige Aussagen, da ihre Bedeutung immer im Kontext einer bestimmten Wahrnehmungs- und Erfahrungswelt zu verstehen ist. Deshalb wird eine lernbereite Grundhaltung eingenommen, die es ermöglicht, den Schilderungen des Gesprächspartners aufmerksam und wertfrei zu folgen.

5.3 Auswahl der Gesprächspartner

Die Auswahl der Personen für eine derartige Untersuchung erfolgt nicht nach repräsentativen Kriterien, da keine allgemeinen Aussagen angestrebt werden. Wichtige Gesichtspunkte sind in dieser Arbeit

- die Ergiebigkeit im Erfahrungshintergrund (z.B. lange und intensive Liebesbeziehungen vs. wenige, kurze und oberflächliche Beziehungen),

- die Unterschiedlichkeit der Personen in der Lebenssituation (verheiratet, geschieden, allein stehend, in Lebens(abschnitts)partnerschaft)
- und die Bedingungen unter denen die Person ihre Erfahrungen zum Thema gemacht hat.

Wie schon weiter oben in Abschnitt Entwicklungspsychologische Betrachtung näher ausgeführt, gibt es kaum Untersuchungen zur positiven Bedeutung von intimen Beziehungen für die Weiterentwicklung im Erwachsenenalter. Anknüpfend an das Bedauern der Autoren Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) wird der Fokus in dieser Arbeit auf jene Gruppe von Erwachsenen gelenkt, die selbst in der Zeit der Individualisierungstendenzen im frühen/mittleren Erwachsenenalter waren/sind. Die GesprächspartnerInnen sind zwischen 30 und 50 Jahren alt, da davon ausgegangen wird, dass diese Altersgruppe zumindest ähnliche Rahmenbedingungen für ihre Sozialisationsprozesse vorgefunden haben. Außerdem kann angenommen werden, dass Personen zwischen 30 und 50 Jahren nicht nur genügend Lebens- und Liebeserfahrungen als Material für eine differenzierte Auswertung vorweisen, sondern auch ausreichend Möglichkeiten zur Reflexion dieser Erfahrungen hatten. Das Geschlechterverhältnis zwischen den GesprächspartnerInnen wird ausgeglichen sein, da aufgrund geschlechtsspezifischer Sozialisationsfaktoren auch Unterschiede in der Wahrnehmung und Bewertung dieser Wahrnehmungen von Liebe erwartet werden können.

Aus anderen Diplomarbeiten, in denen mit persönlichen Gesprächen gearbeitet wurde, ist herauszulesen, dass je nach Fragestellung zwischen drei und acht Gespräche durchgeführt wurden. Da das Thema hier sehr breit angelegt ist, werden zehn Gespräche die Grundlage zur weiteren Bearbeitung bilden. Gefunden wurden potenzielle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner über Empfehlungen. Diese wurden so ausgewählt, dass von beiden Geschlechtern mindestens eine Person unter 35 Jahren, eine zwischen 35 und 40 Jahren, eine zwischen 40 und 45 und eine über 45 Jahren dabei sind. Außerdem wurde darauf geachtet, möglichst vielfältige Lebensformen darstellen zu können. Deshalb fiel die Auswahl auf Personen, die verheiratet sind, in Partnerschaft oder als Single leben.

5.4 Vorbereitung eines Gespräches

Die Wahl von Ort und Zeit an dem das Gespräch stattfinden soll richtet sich nach Bedürfnissen der Gesprächspartner. Es sollte nach Möglichkeit ein Raum gewählt werden, an dem in Ruhe und ungestört geredet werden kann. Bei der Terminwahl ist

darauf zu achten, dass für beide Seiten kein Termindruck besteht. Langer (2000) schlägt vor sich ca. zwei Stunden oder länger Zeit zu nehmen, damit das Gespräch am Ende ruhig ausklingen kann. Im konkreten Fall wurden den Gesprächspartnern und –partnerinnen eingeladen ans Institut zu kommen, wo ein Besprechungsraum zur Verfügung stand oder einen anderen Ort an dem sie sich wohlfühlen würden zu wählen. Es wurde darauf geachtet, dass für die Gesprächspartner keine Umstände oder Stresssituationen durch Ort und Zeit des Gesprächs entstanden. Vier Gespräche fanden am Institut statt, fünf in vertrauten Umgebungen der Gesprächspartnerinnen und eines in der Wohnung der Gesprächsleiterin. Die Gespräche dauerten zwischen 41 und 102 Minuten, wobei der Gehalt an Daten nicht zwangsläufig mit der Dauer zusammenhängt.

Um das Gespräch zu dokumentieren ist es üblich einen Audiomitschnitt davon zu machen. Gesprächsteilnehmer müssen davor jedenfalls nach ihrem ausdrücklichen Einverständnis gefragt werden. Außerdem wird die Person darauf hingewiesen, dass sie bis zum Abschluss der Arbeit jederzeit das Recht hat ihre Informationen zurückzuziehen (Langer, 1985, 2000).

5.5 Durchführung eines Gespräches

- Gesprächsbeginn – Kontaktaufnahme

Zu Beginn ist es erforderlich eine angenehme Atmosphäre herzustellen, damit Kontakt zwischen den Gesprächspartnerinnen und der gesprächsleitenden Person entstehen kann. Gefühle der Befangenheit oder andere störende Faktoren sollten unbedingt angesprochen und verändert werden. Dies wurde in den durchgeführten Gesprächen insofern eingehalten als mit den Gesprächsteilnehmern ein kurzes Gespräch über ihre aktuelle Befindlichkeit stattfand und ihnen eine Erfrischung, Kaffee oder Ähnliches angeboten wurde.

- Aufklärung über das persönliche Anliegen

Als Hinführung zum Inhalt des Gesprächs wird das Thema präzise formuliert, sowie Ziele und Anliegen der Untersuchung erläutert. Durch das Deutlichmachen des persönlichen Interesses an der Fragestellung entsteht eine Vertrautheit und Offenheit in der Gesprächsituation.

- Einstimmung

Langer (2000) empfiehlt dem Gesprächspartner eine kurze Zeit des In-sich-gehens vorzuschlagen, um das Thema besser vergegenwärtigen zu können. Auch dieser Vorschlag wurde den Teilnehmerinnen unterbreitet und auch gerne angenommen.

- Zeiteinteilung

Die an der Untersuchung teilnehmende Person soll jederzeit die Möglichkeit haben eine Pause zu nehmen, oder das Gespräch zu beenden, wenn es für sie stimmig ist, auch wenn eine viel längere Gesprächsdauer vorgesehen war.

- Verstehende Resonanz

Damit die Geprächspartnerinnen sich in ihren Erfahrungen und ihrem Wissen zum Thema voll entfalten können, bedarf es einer einfühlend verstehenden Resonanz seitens der gesprächsanbietenden Person. Die innere Beteiligung am Gesagten soll also auch äußerlich sichtbar gemacht werden. Als Gesprächsleiterin ist darauf zu achten, sich nicht in Assoziationen zum Erzählten zu verlieren, sondern stets Kontakt zu sich selbst und den Worten des Gegenübers zu halten.

- Fragen

Wenn die gesprächsleitende Person das Gesagte schlecht verinnerlichen kann, ist es sinnvoll nachzufragen und um Konkretisierungen und Beispiele zu bitten. Dies kann hilfreich sein, um den inneren Bezugsrahmen der Person nicht zu verlassen.

- Ausklang und erste Bilanz

Das Gespräch findet ein natürliches Ende, wenn es allmählich abebbt. Der am Gespräch teilnehmenden Person sollte angeboten werden, das Gesagte noch einmal Revue passieren zu lassen und eventuell Ergänzungen anzubringen.

Langer (2000) schlägt vor, eigene Erfahrungen zum Forschungsgegenstand aufzuarbeiten. Bevor die Rolle des Gesprächsleiters eingenommen wird, nimmt der Forscher die Position der informationsgebenden Person ein. Daraus eröffnen sich unter Umständen noch nicht berücksichtigte Perspektiven. Für die vorliegende Arbeit wurde ein solches Gespräch im Rahmen einer Selbsterfahrungssitzung durchgeführt.

In der Rolle als Gesprächsleiterin nimmt die Wissenschafterin eine Haltung ein, die sich aus den Grundhaltungen der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers ableiten. Dem Gesprächspartner wird Echtheit, einfühlendes Verstehen und unbedingte Wertschätzung gegenüber den seinen Erzählungen vermittelt. Das fördert das Entstehen einer vertrauensvollen Beziehung, die einen notwendigen Rahmen von Sicherheit bietet, in dem die Person auch stark emotional behaftete Informationen preisgeben kann (Langer, 1985).

5.6 Bearbeitung der einzelnen Gespräche

Jedes Gespräch wird wörtlich transkribiert. Lediglich Füllwörter werden weggelassen und Sätze begradigt, um die Lesbarkeit des Gesprächs zu verbessern. Danach werden die Aussagen nach ihrem inhaltlichen Zusammenpassen geordnet und zusammengefasst – ein Verdichtungsprotokoll wird angefertigt. Dieses dient ausschließlich einer Dokumentation und beinhaltet keine Analyse oder Interpretation. Am Beginn des Verdichtungsprotokolls werden die Personen, mit denen gesprochen wurde vorgestellt. Angaben zum Alter, Geschlecht, Lebenshintergrund und dem Auswahlkriterium für das Gespräch finden hier ihren Platz. Anschließend werden die Leser über den Rahmen in dem das Gespräch stattgefunden hat, sowie über dessen Verlauf informiert.

5.7 Validierung der Aussagen

Den Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern wurde eine Abschrift ihrer Aussagen zugesandt, damit sie bestätigen, ob bzw. dass diese der (subjektiven) Wahrheit entspricht. Langer (1985) weist darauf hin, dass dem Gesprächspartner die Möglichkeit gegeben soll, Änderungen und Streichungen vorzunehmen, um seine Privatsphäre zu schützen. In der vorliegenden Arbeit wurde diese Möglichkeit von drei Personen in Anspruch genommen.

5.8 Vorstellung aller Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner

Überblick

Name	***Alter***	***Status***
John	29	Single
Katja	34	Lebensgemeinschaft
Lena	34	verheiratet

Tom	37	Lebensgemeinschaft
Aleksander	38	Lebensgemeinschaft
Elisabeth	40	verheiratet
Miriam	41	verheiratet
Lorenz	40-45	verheiratet
Hans	45	Single
Louise	51	Single

John:

John ist ein 29-jähriger südafrikanischer Student, der derzeit in Österreich lebt. Das Gespräch mit ihm findet an einem Nachmittag im Besprechungsraum des Instituts statt. Im Gespräch beschreibt John seine Selbstwahrnehmungen in Bezug auf die partnerschaftliche Liebe anhand einer Beziehung, die bereits drei Jahre zurückliegt. Außerdem betont er, dass es für ihn schwer ist, sein Selbstbild wahrzunehmen.

Katja:

Katja ist eine 34-jährige Ärztin, die mit ihrem Lebensgefährten und der gemeinsamen Tochter in Oberösterreich lebt. Das Gespräch fand in ihrer Studentenwohnung in Wien statt. Katja teilt ihre Erfahrungen aus folgenden Liebesbeziehungen:

- Alex, ihre erste Liebe,
- Moritz, der ihr über den Verlust der ersten Liebe hinweg geholfen hat,
- der „Kiffer“, für den sie sich von Moritz getrennt hat,
- eine Frau, mit der sie gleichgeschlechtliche Liebesbeziehungen ausprobierte und
- Benjamin, mit dem sie derzeit zusammenlebt und ein Kind hat.

Lena:

Lena ist eine 34-jährige Akademikerin. Sie ist sein einem Jahr mit Robert verheiratet, eine Liebesbeziehung haben die beiden seit zwölf Jahren. Lena und Robert haben miteinander zwei Kleinkinder und leben in einem Haus in der Großstadt.

Das Gespräch findet an einem Sonntagabend, nachdem Lena die Kinder zu Bett gebracht hat in der Wohnung der Gesprächsleiterin statt.

Sie spricht über zwei Liebesbeziehungen, die ihr bisheriges Leben beeinflusst haben.

- Oliver, mit dem Lena im Alter von 15 Jahren eine Beziehung einging, die nach

sechs Jahren endete und

- Robert, mit dem sie schon befreundet war bevor sie mit ihm eine Liebesbeziehung begann und mit dem sie heute verheiratet ist.

Tom:

Tom ist ein 37-jähriger Deutsch-Amerikaner in Österreich. Er lebt mit seiner Lebensgefährtin und seinen beiden Kindern in Wien. Das Gespräch mit Tom fand am Institut statt, da hier eine ungestörte Atmosphäre gewährleistet werden konnte.

Tom erzählt von mehreren Lieben, die Einfluss auf ihn hatten:

- Seine erste Liebe, die ihn verließ und bald einen anderen Freund hatte,
- Karen, die sich zuerst in ihn verliebte,
- die Engländerin, die er auf einer Reise kennenlernte,
- die Amerikanerin, mit der er eine Beziehung im Ausland mit Ablaufdatum hatte und
- Stefanie, die er in Barcelona kennenlernte und heute mit ihm zwei Kinder hat.

Aleksander:

Aleksander ist ein 38-jähriger Mediator mit Migrationshintergrund, der mit seiner Lebensgefährtin in Wien lebt. Das Gespräch fand an einem Morgen am Institut statt. Aleksander teilt anhand folgender Beziehungen seine Erfahrungen mit partnerschaftlicher Liebe:

- Einige Erfahrungen aus sehr frühen Kurzzeitbeziehungen
- Die „Ex“, mit der er eine achtjährige Beziehung hatte und
- Seine derzeitige Lebenspartnerin, mit der er seit über drei Jahren eine Beziehung führt.

Elisabeth:

Elisabeth ist eine 40-jährige Frau, die gemeinsam mit ihrem Mann Mathias zwei Kinder im Vorschulalter hat. Beruflich ist sie halbtags in der Buchhaltung tätig. Elisabeth schildert im Gespräch fünf Liebesbeziehungen, die für sie bedeutsam waren:

- Thomas, ihr erster Freund, mit dem sie zwei Jahre zusammen war,
- Heinz, ein wesentlich älterer Mann, den sie verlassen hat nachdem sie festgestellt hat, dass er sie mit anderen Frauen betrügt,

- Andreas, mit dem sie acht Jahre lang zusammen war bevor sie ihn aufgrund seines mangelnden Einsatzes verlassen hat,
- Martin, der Auslöser für die Trennung von Andreas war und sie später wegen einer anderen Frau verlassen hat,
- Mathias, ihr Mann, mit dem sie seit sechs Jahren zusammen und seit zwei Jahren verheiratet ist.

Miriam:

Miriam ist eine 41-jährige Musikerin, die seit 20 Jahren verheiratet ist. Mit ihrem Mann und ihrem gemeinsamen Sohn lebt sie in einem Haus im eher ländlichen Bereich, wo das Gespräch an einem Sonntagnachmittag stattgefunden hat. Miriam berichtet von drei wichtigen Liebespartnern:

- ihr Jugendfreund, Christoph, demgegenüber sie zwischen 15 und 18 Jahren liebevolle Gefühle hatte
- ihre erste große Liebe, Stefan, den sie mit 18 Jahren kennen lernte
- ihr heutiger Lebenspartner/Ehemann, Marvin, mit dem sie im Alter von 20 Jahren eine Beziehung einging, die zwei Jahre später in eine Ehe mündete.

Lorenz:

Lorenz ist Anfang 40 und hat mit seiner Frau ein gemeinsames Kind. Er ist Arzt in einem Spital, weshalb das Gespräch auch nach seinem Dienst in einem Aufenthaltsraum stattfinden konnte.

Hans:

Hans ist beruflich sehr erfolgreich. Nach seinem Doktorat erarbeitet er sich die Leitungsfunktion eines bedeutenden Unternehmens der Tourismusbranche. Er ist Mitte 40, war bisher nie verheiratet und lebt derzeit als Single. Das Gespräch mit Hans findet an einem Abend am Institut statt.

Hans spricht über folgende für ihn bedeutsame Beziehungen:

- Maria, seine erste Liebe, die er Anfang zwanzig kenengelernt hatte,
- Ilse, die er Mitte zwanzig getroffen hat. Mit ihr erlebte er seine „Hippie-Zeit“
- Anna, eine junge allein erziehende Mutter,
- Klara, die er in einem Café angesprochen hatte und um die es ihm heute noch leid tut,

- Sandra, mit der die Beziehung an zu wenig Freiräumen für ihn gescheitert ist und
- Bettina, der gegenüber er sich rasch öffnen konnte.

Louise:

Louise ist eine 51-jährige Betriebswirtin, die gemeinsam mit ihrer Tochter Marie in der Großstadt lebt. Sie war nie verheiratet und zum Zeitpunkt des Gesprächs in keiner Partnerschaft. Das Gespräch findet an einem Nachmittag im Louises Landhaus statt. Sie schildert ihre Wahrnehmungen über Veränderung durch partnerschaftliche Liebe, ohne dabei auf konkrete Partner einzugehen.

5.9 Ausgewählte Verdichtungsprotokolle

In Anlehnung an das Vorgehen von Gladziejewski (2003) werden auch hier exemplarisch nur zwei der zehn Verdichtungsprotokolle dargestellt, um ein Bild davon zu vermitteln, in welcher Form Erfahrungen mitgeteilt werden können. Im Anhang befinden sich alle Verdichtungsprotokolle, die Daten für diese Arbeit geliefert haben.

5.9.1 Verdichtungsprotokoll Tom

VERDICHTUNGSPROTOKOLL TOM

Tom ist ein 37-jähriger Deutsch-Amerikaner in Österreich. Er lebt mit seiner Lebensgefährtin und seinen beiden Kindern in Wien. Das Gespräch mit Tom fand am Institut statt, da hier eine ungestörte Atmosphäre gewährleistet werden konnte.
Tom erzählt von mehreren Lieben, die Einfluss auf ihn hatten:

- Seine erste Liebe, die ihn verließ und bald einen anderen Freund hatte,
- Karen, die sich zuerst in ihn verliebte,
- die Engländerin, die er auf einer Reise kennenlernte,
- die Amerikanerin, mit der er eine Beziehung im Ausland mit Ablaufdatum hatte und
- Stefanie, die er in Barcelona kennenlernte und heute mit ihm zwei Kinder hat.

IDENTITÄT

dass mein Deutsch sehr österreichisch geprägt wurde

Die Liebe hat Tom nach Österreich geführt. Obwohl er deutsch nicht lernen musste, weil er zweisprachig aufgewachsen ist, wurde seine Sprache österreichisch geprägt.

> Wie gesagt, ganz offensichtlich der Liebe wegen bin ich nach Österreich gekommen. Das ist natürlich eine Veränderung durch das neue Land, nicht

> ganz neu. Ich musste deutsch nicht lernen, ich bin zweisprachig aufgewachsen., aber trotzdem eine neue Kultur. Österreichisch ist für mich schon fremd. Ganz offensichtliche Änderungen auch wie ich rede. Wenn ich mit meinen deutschen Verwandten rede, ist es offensichtlich, dass mein Deutsch sehr österreichisch geprägt wurde.

der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden

Durch seine deutschen und amerikanischen Wurzeln, war sich Tom häufig nicht im Klaren, welcher Kultur er angehört. Jetzt, da er in Österreich lebt, wird es noch komplizierter. Er sieht sich als „austriazierten Deutsch-Amerikaner“.

> Kurz zu meiner Geschichte. Ich wurde in Amerika geboren, mit zwei nach Deutschland, mit elf zurück nach Amerika und dann so Laufe der Zeit war meine Identität Amerikaner: Ich habe mich amerikanisch gefühlt und nicht mehr deutsch. Es gab natürlich deutsche Sachen im Hintergrund. Und so fühle ich mich jetzt auch in Österreich, obwohl ich mit dem deutschen Pass hier bin, fühle ich mich als Amerikaner in Österreich. Da gab es immer Konflikte mit der Identität. Bin ich jetzt amerikanisch oder deutsch oder deutscher Amerikaner? Was bin ich? Und das wird jetzt natürlich kompliziert. Also nur der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden. Ich identifiziere mich viel mehr mit der österreichischen Kultur und Politik. Oder besser gesagt, ich lebe jetzt seit fünf Jahren hier und das ist die Kultur und Politik, die ich verstehe und die mich interessiert. Deutschland wird immer ferner, aber USA bleibt. Das ist für mich ganz klar ein Teil meiner Identität.

"na" statt "ne"

Tom’s Sprachgebrauch hat sich an den typisch österreichischen Wortschatz angepasst. Er verwendet bestimmte Wörter, die in Deutschland üblich sind, nicht mehr, weil sie ihm fremd geworden sind.

> Und so sehe ich, dass Österreichisch-sein ein Teil meiner Identität geworden ist, nur weil ich der Liebe wegen nach Österreich gekommen bin. Das kommt heraus, in dem was ich sage, wie ich etwas sage. Dass ich zum Beispiel "na" statt "ne" sage, dass ich "doof" nicht mehr sage, weil das deutsch ist. Und das klingt mir jetzt fremd. Das fällt mir besonders auf, wenn ich mit meinem Zwillingsbruder deutsch rede. Er sagt dann immer: Was sagst du? Und ich sage: Was sagst du? Weil wir jetzt anders deutsch reden.

SELBSTWAHRNEHMUNG

Teil eines Bedürfnisses nach Veränderung

Tom sieht das Bedürfnis nach Veränderung als Teil seines Selbst. Aus diesem Grund hat es für ihn gepasst, dass er im Ausland eine Frau kennen lernt, die sein Leben verändert hat.

> Zurück zur Liebe: Ich bin schon zwei- oder dreimal bereit gewesen für die Liebe zu übersiedeln oder mein Leben zu verändern. Das scheint also wirklich ein Teil meiner Persönlichkeit zu sein, also der Teil eines Bedürfnisses nach Veränderung. Dieses Mal hat es dann wirklich geklappt.

Ich bin viel herumgereist. Ich habe meine Partnerin in Spanien kennen gelernt, wo ich fast vier Jahre gelebt habe. Ich glaube irgendwie hat es gepasst, dass ich dort jemanden gefunden habe, die mich dann mitgenommen hat in ihr Land.

Möglicherweise ist es auch so, dass die Suche nach Veränderung zu Liebe führt

Tom war schon früher bereit gewesen für die Liebe sein Leben zu verändern. Es scheint ihm möglich, dass der Wunsch nach Veränderung zu Liebe führt. Wobei die tatsächliche Veränderung dann auf die Liebe zurückgeführt werden kann.

Wie gesagt, ich wäre schon ein paar andere Male in der Vergangenheit bereit gewesen das zu machen. Einmal war sehr naiv. Es war eine kurze Liebesaffäre im Urlaub, wo ich dann bereit gewesen wäre alles wegzuschmeißen für diese Frau. Ich war in Mexiko nach meiner ersten Unizeit in Kalifornien, wo ich mir ein Jahr Zeit genommen habe um zu reisen. Ich bin dann durch Mexiko und Mittelamerika gereist. Da habe ich unterwegs eine junge Engländerin kennen gelernt und mit ihr einen kleinen großen Flirt gehabt. In Honduras haben wir uns wieder getroffen. Da wäre ich echt bereit gewesen für sie alles hinzuschmeißen. Aus heutiger Sicht blöd und naiv, weil ich glaube nicht, dass wir viel gemeinsam gehabt hätten. Das war einfach die Situation. Trotzdem sehe ich das als etwas was sich wiederholt. Möglicherweise ist es auch so, dass die Suche nach Veränderung zu Liebe führt.

Das ist vielleicht auch ein wiederholtes Thema

Tom ist es wiederholt passiert, dass er mit Frauen eine Liebesbeziehung einging, die bereits in einer anderen Beziehung waren.

Ja, wahrscheinlich wäre da nicht viel gewesen, was ich aufgeben hätte können, weil ich war schon entschlossen Kalifornien zu verlassen. Ich wäre aber bereit gewesen mit ihr wo anders hin zu reisen oder nach England oder so. Ist aber nichts geworden, sie hatte sowieso einen Freund. Das ist vielleicht auch ein wiederholtes Thema, weil als ich Stefanie kennen gelernt habe, hatte sie auch einen Freund in Wien gehabt. Offensichtlich war das schon am Auslaufen, auf jeden Fall habe ich das nicht gewusst, als wir uns kennen gelernt haben. Sie hat es mit auch verheimlicht. Sie sagt, nicht gelogen, weil ich nie wirklich gefragt habe, ob sie einen Freund hat. Auf jeden Fall gab es noch jemanden.

nach dem Streit liebt man sich mehr

Für Tom ist Streit ein Verstärker für die Liebe.

Natürlich läuft man Gefahr, dass der Streit auch eskaliert, aber man lernt auch davon. Ein langsamer Prozess ist auch zu lernen, wie man mit den Gefühlen des anderen umgeht. Da bin ich vielleicht nicht Experte, weil man auch mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen lernen muss. Wie gesagt, ich bin sehr reizbar manchmal oder leicht beleidigt. Aber nach dem Streit liebt man sich mehr. Einen Streit zu überwinden, festigt die Liebe und die Beziehung. Auch das Reden nach dem Streit bringt Erkenntnisse über sich selbst und den anderen.

ein gutes Gefühl, das doch zusammenschweißt, wenn wir beide was darlegen

Die gemeinsamen Erkenntnisse, die Tom und Stefanie aus einem Streit ziehen, weil sie dem anderen gegenüber offen ihre Gefühle zeigen, schaffen mehr Liebe, Vertrautheit, Verbindlichkeit und Verbundensein.

> Manchmal reden wir ganz offen darüber und dann erkennen wir, dass wir oft das gleiche Problem haben oder ähnliche Probleme. Das ist dann ein gutes Gefühl, das doch zusammenschweißt, wenn wir beide was darlegen. Wenn wir sagen: Mir ist das so und so gegangen. Und ich sehe das dann an mir selbst. Aber für mich ist das dann ein Gefühl, wieder was Gemeinsames zu erkennen. Für mich besteht die Liebe dann auch darin, dass man fähig ist zu streiten, ohne davon zu rennen, darüber reden können, dazu stehen können und aus den gemeinsamen Erkenntnissen wieder zurückzufinden. Dass die Erkenntnis, dass man etwas Gemeinsames erlebt, wieder zu mehr Liebe führt, mehr Vertrautheit und Verbindlichkeit, Verbundensein.

die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung

Wenn Tom seine Kinder ansieht, hat er dabei immer seine Beziehung zu Stefanie im Hinterkopf, weil die Kinder die Verkörperung ihrer Beziehung sind.

> Ich kann auch die Kinder nicht anschauen, ohne an die Stefanie und unsere Beziehung zu denken. Also nicht direkt zu denken, aber die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung und die schweißen auch zusammen. Das verstärkt auch das Gefühl des Zusammenseins.

Zurücklieben - sofortiger Funke - gegenseitig erobert

Tom hat aus der Beziehung mit Karen mitgenommen, dass er Liebe erwidern kann, auch wenn sie nicht von Anfang an da ist. Der Grund für das Scheitern dieser Beziehung könnte sein, dass sich Karen in ein unrealistisches Bild von Tom verliebt hat, was sie erst später gemerkt hat. Bei der Engländerin hatte Tom sich in ein unrealistisches Bild verliebt. Mit Stefanie hat er die Liebe gemeinsam aufgebaut.

> Das heißt, das Geliebt-sein von Karen hat für mich die Veränderung gebracht, dass ich jemanden zurücklieben konnte. Ich war am Anfang nicht interessiert an ihr. Bei dieser Engländerin war das ein sofortiger Funke. Und bei der Stefanie war das so, dass wir uns im Spanischkurs kennen gelernt haben. Da haben wir bei Rollenspielen miteinander geflirtet. Zum Beispiel mussten wir mit dem anderen etwas ausmachen. Da haben wir gelernt, Vorschläge machen, Vorschläge ablehnen oder annehmen, Gegenvorschläge machen. Gehen wir ins Kino? Was willst du sehen? Alles auf Spanisch natürlich. Das haben wir ganz lustig gefunden. Ein Rollenspiel, wo ein Mann und eine Frau ein Date ausmachen. An diesem Anfang der Beziehung war für mich so reizvoll, dass es gemeinsam kam. Bei der Beziehung mit Karen war es so, dass sie ein Bild von mir hatte, das sich vielleicht nach zwei Jahren als nicht real entpuppt hatte und sie mich vielleicht deshalb verlassen hatte. Bei der Engländerin hatte ich ein Bild, ich habe gar nicht klar gesehen, weil ich so verliebt war. Und bei der Stefanie war es so, wir haben die Liebe gemeinsam aufgebaut und das Verliebtsein gemeinsam entdeckt. Das hat das Verliebtsein noch mehr gefestigt, weil das gleichzeitig passierte. Wir haben uns gegenseitig erobert. Das war für mich das einzige Mal.

Meine Beziehungen waren immer ein Prozess

Tom sieht seine Beziehungen als Lernprozess. Die erste Beziehung war ein Versuch, in der nächsten war der Sex besser, danach wurde er erobert und konnte sich als begehrenswert wahrnehmen. Anschließend hatte Tom einige Affären, die sein Selbst aufgewertet haben und letztendlich eine Beziehung in der er das Gefühl hat, beide sind zu jedem Zeitpunkt der Beziehung auf gleicher Ebene.

> Meine Beziehungen waren immer ein Prozess. Die nächste war immer besser als die vorherige. Die erste war ein Versuch von einem unerfahrenen Jungen, der dann verlassen wurde für etwas Besseres. Die zweite war dann eher auf gleicher Ebene, der Sex war besser, ein bisschen erfahrener, aber das Ende auch schon wieder: Sie hat was Besseres gefunden. Die nächste richtige Beziehung war die mit Karen, wo sie mich erobern musste und wo dann für mich ein Sprung war, in Bezug auf wie ich mich in einer Beziehung sehe und mich als sexuell begehrenswert gesehen habe. Nicht nur das, sie hat mich als rundum interessant gesehen. Dann ein paar so Liebesaffären, auch mit einer Amerikanerin im Ausland, wo die Sache ein Ablaufdatum hatte. Das war auch ganz angenehm. Das war nicht nur Sex, sondern auch Liebe auf einem gewissen Niveau dabei. Ich würde sagen diese Beziehung und die zu der Engländerin haben schon auch meinen Selbstwert gestützt. Und die Entwicklung von ich begehre jemanden, der mich nicht will über jemanden der mich zuerst begehrt über Beziehungen, die sehr intensiv waren, aber mit Ablaufdatum bis zu einer Beziehung wo wir uns gemeinsam auf gleicher Ebene die Liebesgefühle aufgebaut haben. Der eine musste den anderen nicht überzeugen. Vielleicht bin ich auch deshalb in dieser Beziehung geblieben. Das ist eine Erkenntnis, die ich jetzt gerade habe. Teilweise muss ich der Stefanie schon hinterher jagen. Weil sie mir zuerst nicht sagen konnte, dass sie einen Freund hatte. Sie konnte mich nicht küssen, obwohl wir es offensichtlich beide wollten. Aber sonst war es ziemlich gleich. Wir haben uns gegenseitig Andeutungen gegeben und uns ausgetauscht, geflirtet. Vielleicht ist das dann auch das Gefühl, das mir auch geblieben ist. Dass wir gleich auf sind.

SELBSTWERT

Ich habe jetzt auch das Gefühl, ich habe einen Zweck im Leben

Tom hat das Gefühl, dass Stefanie und die Kinder und seine Arbeit seinem Leben einen Sinn geben. Früher hatte er sich oft, wenn auch nur oberflächlich, mit existentialistischen Fragen beschäftigt. In der Rolle als Vater und Partner findet er Zufriedenheit.

> Persönliche Veränderungen sind mit diesem ganzen Prozess gekommen. Ich fühle mich erwachsener, auch durch die Rolle als Vater, in der Rolle als quasi Ehemann. Wir stellen uns immer als Mann und Frau vor, weil es idiotisch ist, Freund oder Freundin zu sagen, wenn man zusammen lebt, sich fast zehn Jahre kennt und zusammen Kinder hat. Auch da ist die bewusste Entscheidung sich anders zu präsentieren. Ich habe jetzt auch das Gefühl, ich

habe einen Zweck im Leben, ich bin Vater, die Arbeit gefällt mir, ich bin in einer festen Beziehung mit der ich sehr zufrieden bin, aber die auch immer wieder eine Herausforderung ist. Das wahrscheinlich in den meisten Beziehungen so. Die Rolle als Vater, die Zufriedenheit mit dem Beruf und der Umstand, dass ich älter bin. Früher war ich teilweise sehr unzufrieden, hatte teilweise sehr existentialistische Gedanken und Ängste und die Frage: was ist das Leben? Das waren damals sehr philosophische Gedanken und existentialistische Gefühle. Wobei ich das aus heutiger Sicht als sehr oberflächliche und unreife Gefühle betrachte. Und heute sehe ich mich wesentlich anders. Mir kommt vor, ich habe die ganze Zeit nach etwas gesucht. Vorwiegend in der Rolle als Vater und Gatte.

Ich fühle mich bloß gestellt

Wenn Stefanie Tom auf einen Fehler aufmerksam macht, fühlt er sich bloßgestellt und ärgerlich. Dadurch kann es zu einem Streit kommen, dessen eigenen Anteil Tom erst im Nachhinein erkennt.

Es sind oft Erkenntnisse, die ich nicht sofort internalisiere oder auslebe, aber zum Beispiel die Erkenntnis, welche Rolle ich in einem Streit spiele. Weil im Streit neige ich dazu sehr kindisch zu sein. Da bin ich unfähig, meinen Anteil am Streit zu sehen. Da ist nur die Stefanie Schuld. Im Nachhinein sehe ich meine Beteiligung. Manchmal sehe ich, dass der Auslöser ich war, weil ich etwas gesagt habe, wo es besser gewesen wäre den Mund zu halten, weil es nur eine Bagatelle war. Das erkenne ich dann erst im Nachhinein, dass ich dann provoziere. Auch wenn ich meine Mitschuld nicht sehe, sehe ich zumindest wie ich das dann weiterführe, statt andere Lösungen zu finden. Zum Beispiel, wenn mich die Stefanie beleidigt, wäre es besser einfach innerlich die Augen zu rollen und weiterzugehen. Das könnte was Banales sein, wie zum Beispiel, wenn ich wegen der Sprache doch einen Fehler mache. Früher zum Beispiel habe ich "ne" gesagt. Und dann hat mir die Stefanie das immer ganz deutlich gemacht, dass ich das gesagt habe, und zwar auf eine Art und Weise, dass es für sie lustig war, aber mich geärgert hat. Und manchmal, wenn ich Englisch denke, sage ich was komisch. Und wenn mich dann die Stefanie darauf hinweist, vielleicht auch gar nicht böse gemeint, kann es sein, dass ich total auszucke. Ich fühle mich bloß gestellt, ich ärger mich und da kommen sehr viele Schichten drauf.

dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt

Tom kann sich schwer eingestehen, dass er nicht perfekt ist. Wenn Stefanie auf seine Fehler hinweist, fühlt er sich einerseits in seinem Stolz gekränkt und ärgert sich andererseits darüber, dass er sich Unzulänglichkeiten nicht zugestehen kann. In der Beziehung zu Stefanie hat Tom Raum, um das zu üben.

Ja, das könnte sein. Gekränkter Stolz ist gut. Weil ich oft nicht in der Lage bin zu sagen, ich bin nicht perfekt. Das ist mir besonders aufgefallen als ich in Spanien gelebt habe. Obwohl ich Spanisch gut konnte, hatte ich Probleme, dass ich nicht mitgekommen bin, wenn mehrere Leute schnell reden. Dann sage ich nichts, sondern lächle. Und das fällt natürlich auf. Und wenn der Stefanie so was auffällt, dann ärgert sie sich und sagt das dann. Und dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt und der Ärger mit mir selbst, dass

> ich nicht fähig bin zu sagen: Entschuldigung, ich habe das nicht verstanden. Dann eskaliert das in einen Streit. Als Abwehr sage ich dann: Beleidige mich nicht. Also ich schiebe die Schuld auf sie. Das ist auch eine Erkenntnis. In der Beziehung übe ich das.

Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde

Tom hat noch ein Idealbild von Beziehungen, in dem nicht gestritten wird. Er empfindet die Auseinandersetzung mit Streit als Auseinandersetzung mit sich selbst. Er nimmt sich diesbezüglich auch reifer wahr, weil er von der Partnerin geforderte Auseinandersetzungen mit seiner Persönlichkeit nicht mehr prinzipiell ablehnt.

> Man streitet natürlich mit Leuten, die man kennt einfacher als mit Fremden. Da ärgert man sich vielleicht nur leise. In dieser Beziehung fühle ich die Freiheit zu streite. Es gibt natürlich auch noch dieses Ideal, dass man in einer Beziehung nicht streitet. Und die Auseinandersetzung mit Streit in der Beziehung ist auch eine Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde. Wenn die Stefanie ganz konkret zu mir sagt: Schau dir das an an dir selbst, dann lehne ich das oft ab. Ich kann das erst im Nachhinein überlegen. Das ist auch vielleicht stolz oder unreif, dass ich früher ganz gewiss, dass ich das nicht gewollt hätte, wenn jemand erwartet hätte, dass ich mich mit mir auseinandersetze.

wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz

Dass Frauen, die bereits einen Partner haben, sich trotzdem für ihn entscheiden, stärkt Tom in seinem Männerstolz. Außerdem stärkt dieser Umstand eine Seite in ihm, die er von seinem Vater nicht mitbekommen hat.

> Ich leide teilweise immer noch unter Minderwertigkeitsgefühlen. Das ist damit verbunden, dass ich leicht beleidigt bin und dieser gekränkte Stolz. Aber die Stefanie war mit einem Mann zusammen, die Engländerin hatte einen Freund zuhause, Karen war eigentlich verheiratet als wir uns kennen gelernt haben. Aber dass eine verheiratete Frau nachhause geht und neben ihrem Mann schläft und von mir träumt, das war toll. Das war mir nicht in dem Moment bewusst, aber wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz, das fehlende Machohafte ist dann ein bisschen gestärkt. Das ist eine Seite, die ich teilweise unterdrücke. Also, dass ich ein sexueller Mensch bin, ist mir natürlich bewusst. Aber mein Vater ist nicht das Vorbild eines starken Mannes und ich werde es wahrscheinlich auch nicht für meine Söhne sein. Das ist halt die Last in der Familie.

geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben

Tom’s Selbstwert wurde durch Frauen gestärkt, die in ihm etwas Besseres gefunden hatten, als den Männern, mit denen sie bereits zusammen waren. Da die Beziehung zu Stefanie nicht ausschließlich auf seinem Selbstwert aufgebaut ist, sondern auch von anderen Faktoren abhängt, relativiert sich diese Aufwertung ein bisschen.

> Aber für mich selbst hat es schon geholfen, geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben. Also Frauen, die etwas Besseres suchen und es in mir gefunden haben, sozusagen. Natürlich hatte das einen Einfluss auf mich. Ich weiß nicht, ob das einen nachhaltigen und langfristigen Einfluss gehabt hat, weil in der Beziehung mit der Stefanie habe ich doch wieder alte Muster

aufgebaut, die ich eher an meinem Vater sehe. Ich habe wieder eine Frau gewählt, die eigentlich die Stärkere ist. Das sehe ich an meinen Eltern. Der Umstand, dass ich jetzt mit einer Frau zusammen bin, die in mir offensichtlich etwas besseres gefunden hat, als das was sie hatte, das hat meinen Selbstwert natürlich gestärkt, aber da kommen noch andere Faktoren ins Spiel, die das zwar nicht zu Nichte machen, aber ein bisschen relativieren.

geliebt sein, der mich als besser sieht, das hat einen Einfluss gehabt

Tom erkennt ein Muster darin, dass Frauen sich für ihn und damit gegen ihre damaligen Beziehungen entschieden haben. Geliebt zu werden hatte Einfluss gehabt.

Aber ja, dieses geliebt sein, der mich als besser sieht, das hat einen Einfluss gehabt. Damals eher unbewusst, aber langfristig schon bewusst. Das ist mir auch bewusst, wenn ich diese Muster erkenne.

Das Gefühl, dass ich nichts wert bin

In seinen ersten beiden Beziehungen hatte Tom das Gefühl, die Frauen würden auf etwas Besseres warten. Er hatte dadurch das Gefühl nichts wert zu sein.

Bei meinen ersten Beziehungen scheint mir, war ich nur eine Möglichkeit, weil es keinen anderen gegeben hat, vielleicht. Und sobald sich etwas anderes ergeben hatte, ist sie dann dahin gegangen. In meiner allerersten Beziehung waren wir beide jungfräulich. Das war für mich sehr wunderbar, das war das Beste was ich mir vorstellen konnte. Das Ende nach wenigen Monaten war damals als 16 oder 17 Jähriger sehr traumatisch, auch weil sie schnell einen neuen Freund hatte. Ich glaube, diese Erfahrung hat mich dann jahrelang geprägt. Das Gefühl, dass ich nichts wert bin oder dass die Frauen eh nur auf etwas anderes warten. Mit meiner zweiten Beziehung war es ähnlich. Da war ich dann auch überzeugt, sie hat mich verlassen, weil der nächste besser war.

KÖRPERSELBST

ein paar Beziehungen, die meinen Selbstwert gestützt haben

Durch zwei Beziehungen war die Liebe stark mit Sex verbunden. Besonders durch die eine Beziehung (zu Karen) hat Tom's Selbst in Bezug auf seinen Körper eine Aufwertung erfahren. Früher hatte er sich nicht sehr männlich wahrgenommen. Durch diese Beziehung fühlte er sich sicherer als Mann.

Gehen wir mal zurück. Woran ich gerade denke, sind so ein paar Beziehungen, die meinen Selbstwert gestützt haben. Teilweise durch die Liebe, teilweise, weil es sehr sexuelle Beziehungen waren. Also besonders in zwei Beziehungen waren Sex und Liebe sehr miteinander verbunden. Das waren auch Beziehungen, die sehr intensiv waren. Also mit der einen war ich zwei Jahre zusammen. Das war am Ende meiner Studienzeit in Kalifornien, das ist auch 15 Jahre her. Da es eine sehr Sex-intensive Beziehung war, hat das meinen Selbstwert sehr gestützt. Vorher war ich nicht ganz unsicher, aber doch ein bisschen unsicher in meinem Körper als Mann. Da war ich ca. 23. Die ersten sexuellen Beziehungen waren ziemlich nix. Und das hat dann dazu

geführt, dass ich mich in einer Beziehung nicht sehr maskulin gefühlt habe. Freud würde sagen: nicht sexuell potent oder mächtig.

mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper

Durch die Beziehung zu Karen empfindet Tom mehr Zufriedenheit mit seinem Körper.

> Und diese eine Beziehung mit einer Frau, die ich auf den ersten Blick nicht so gesehen hätte, da war es so, dass die von Anfang an sehr in mich verliebt war. Und ich habe mich gefragt warum. Also mein Selbstwertgefühl war so, dass ich mich gefragt habe, warum interessiert sie sich für mich. Das war dann für mich eine große Veränderung, weil das die erste Beziehung war, wo der Sex sehr gut war und die Liebe sehr intensiv, sodass für mich dann Sex und Liebe fast untrennbar waren. Ich hatte sehr wenig Sex ohne Liebe. Vielleicht einmal, wo da fast nix war. Das ist dann für mich immer sehr untrennbar gewesen. Und seit dieser Beziehung habe ich eigentlich schon ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper.

SELBSTERLEBEN

Das war eine Erkenntnis, dass ich ein Mann bin

Tom hat sich als Teenager sehr unerfahren erlebt. Durch Karen's Liebe und Interesse erkannte Tom, dass er Frauen etwas zu bieten hat.

> Dass ich als Mann etwas zu bieten habe. Als Teenager war sehr ungeschickt mit Mädchen. Diese Unerfahrenheit hatte ich sehr als Last empfunden. Und mit dieser einen Beziehung war diese Last weg und die Erkenntnis, dass ich was zu bieten habe. Ich hatte vorher schon einige Beziehungen, die auch nicht schlecht waren. Aber ich hatte immer das Gefühl, sie würde mir eh davonlaufen, weil ich nichts wirklich bieten kann. Und in dieser Beziehung war das anders, weil sie damit angefangen hat. Sie hat sich von Anfang an an mir interessiert, oder an dem was sie gesehen hat, weil sie hat mich ja gar nicht gekannt. Später hat sie mir erzählt, dass sie von mir geträumt hat, nachdem sie mich das erste Mal gesehen hat. Zufälligerweise hatte sie auch schon einen Mann, das scheint sich zu wiederholen. Das hat mich sehr beeindruckt. Dass ich diesen Eindruck schon nach dem ersten Treffen hinterlassen hatte, das ja nur Zufall war. Sie kannte meinen Bruder und dachte, ich wäre mein Bruder, weil wir uns sehr ähnlich schauen. Das war ein fünfminütiges Gespräch und das war's dann. Ich habe nicht mehr an sie gedacht, aber sie hat ständig an mich gedacht, bis wir uns wiedergesehen haben. Das war eine Erkenntnis, dass ich ein Mann bin.

ich bin der der zu sehr liebt und werde nicht genug zurück geliebt

In früheren Beziehungen hat sich Tom öfter in der Rolle des Liebenden und Gebenden erlebt, als in der Rolle des Geliebten und Nehmenden.

> Es gab auch Beziehungen, in denen es einen Geliebten und eine Liebenden gibt. Also einer gibt und einer nimmt. Und das kann ich in dieser Beziehung ausschließen. Ein gegenseitiges Lieben und geliebt werden, geben und nehmen. In allen anderen Beziehungen hatte ich das Gefühl, ich bin der der

> zu sehr liebt und werde nicht genug zurück geliebt. Ein paar Mal war es umgekehrt.

EINSTELLUNGEN

nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind

Tom hat aus Beziehungen gelernt, wie Beziehungen fortbestehen können. Er hat eingesehen, dass Probleme nicht das Ende einer Beziehung bedeuten müssen und, dass seine diesbezüglichen Erwartungen an die Liebe unrealistisch sind.

> Ich glaube es ist ein Lernprozess, auch über mich selbst, besonders in dieser Beziehung. Es ist auch die längste Beziehung, in der ich je war. Man verändert sich natürlich und lernt dann langsam. Wenn man nur sechs Monate oder ein Jahr in einer Beziehung ist, dann lernt man vielleicht ein bisschen über sich selbst oder wie eine Beziehung fortbestehen kann. Zum Beispiel nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind. Als ich jünger war, war das dann immer ganz dramatisch, wenn ich mich dazu entschlossen habe, die Beziehung klappt nicht. Wenn es Probleme gab, dann war das oft das Ende der Welt. Das ist vielleicht für viele junge Menschen so. Wenn man sich verliebt, dann will man, dass alles perfekt ist an der Person und man glaubt, dass sie perfekt ist. Mit der Zeit wird das frisch Verliebtsein weniger und man sieht auch andere Sachen und man ärgert sich auch manchmal und streitet. Und in der Beziehung zur Stefanie haben wir vielleicht nicht immer gemeinsam den Streit gelöst, aber wir können damit leben. Also ich habe von ihr gelernt, dass ich sehr ungeduldig sein kann oder auch Vorstellungen von Liebe habe, die nicht realistisch sind.

ich habe das für mich umgeschrieben

Tom hat seine Vorstellung von Liebe verändert. Früher war er der Ansicht, dass Liebe ausschließlich aus Leidenschaft besteht. Heute kommt für ihn noch eine andere Komponente hinzu, nämlich die Entscheidung mit jemandem eine Beziehung zu führen.

> Da habe ich mein Bild geändert. Früher habe ich gesagt, Liebe ist das ganz Romantische, das Verliebtsein, Schmetterlinge im Bauch, Gedichte schreiben wollen, die Liebe zum Himmel schreien wollen, so wie man es im Film sieht. Ganz einfach und wunderbar, sich ständig sehen wollen und nie genug vom anderen haben können. Ich glaube, das ist auch Liebe, aber das ist Verliebtsein. Vielleicht gibt es Menschen, die das auf Dauer sind, aber ich habe das für mich umgeschrieben. Verliebtsein geht nicht immer. Es gibt das tagtägliche Leben, in dem man zusammen lebt und banal gesagt, nebeneinander Zähne putzt und sieht wie der andere aufs Klo geht und solche Sachen. Da ändert sich was. Die Liebe ist dann für mich, dass das normale Leben wunderbar ist, dass man entschlossen ist, die Zukunft zusammen zu erleben, dass man zusammen plant. Früher hätte ich gesagt, das ist fad. Da hat sich mein Bild geändert

eine Geliebte anders zu lieben

Früher war Tom der Ansicht, dass Beziehungen auf Dauer nur bestehen, weil

Menschen durch Ereignisse oder aus Bequemlichkeit zusammenbleiben. Heute sieht er die Liebe aus einer anderen Perspektive. Durch die Veränderung und Reifung der Beziehung verändert sich auch die Liebe.

> Ja, würde ich sagen. Als ganz junger Mann habe ich die zynische Idee gehabt, man verliebt sich öfters und irgendwann bleibt man bei irgendwem. Aber das ist dann nicht Liebe, sondern man bleibt einfach, weil man jemanden schwanger gemacht hat, oder weil man zu faul ist wegzugehen oder so. Jetzt würde ich sehen, dass ich bei jemandem hängen geblieben bin, den ich liebe, ich bin nicht mehr verliebt. Das ist eine reifere Erkenntnis, dass es eigentlich unmöglich ist und dann die Entscheidung, mit jemand zu bleiben, den man liebt und in den man mal verliebt war. Und diese Entscheidung jemanden zu lieben, den man liebt. Also eine Geliebte anders zu lieben, statt unzufrieden zu sein mit der Veränderung und er Reifung der Beziehung. Dann entscheidet man sich: Das ist jetzt Liebe und dann wird das auch Liebe, einfach durch die Benennung und die andere Perspektive. Damit macht man den Partner zum Familienmitglied. Man ist ja eine Familie. Aber in dem Sinn, dass ich mich zum Beispiel mit meinem Bruder streiten konnte, hauen konnte und ich weiß nicht was und trotzdem liebe ich ihn als Bruder. Und jetzt kann ich mich mit der Stefanie streiten und über sie ärgern und sehr beleidigt sein kann. Und das bedeutet nicht mehr das Ende der Welt und das Ende dieser Liebe. Das eine schließt das andere nicht aus. Früher, in diesem Verliebtsein, wäre das katastrophal gewesen, wenn man sich gestritten hätte.

Ich glaube nicht, dass man prädestiniert eine bestimmte Person zu treffen

Tom geht davon aus, dass es für jeden Menschen mehrere passende Lebenspartner geben kann. Wichtig dabei ist nur, dass sich Menschen an dem Punkt des Lebens begegnen, an dem sie fähig sind sich die gleiche Dosis an Liebe zu geben.

> Das ist vielleicht auch Zufall, dass man diese eine Person trifft. Es ist auch Zufall wie man sich trifft, an welchem Punkt des Lebens. Ich glaube nicht, dass man prädestiniert eine bestimmte Person zu treffen und mit der ewig zu bleiben. Das hat sich so ergeben, dass wir uns so getroffen haben, wo wir fähig waren uns dieselbe Dosis an Liebe gleichzeitig zu geben. Mit Schwankungen.

MOTIVATION FÜR VERÄNDERUNGEN

diese Liebe war dann ein Grund zu leben und ein Grund irgendwo zu sein, ein Antrieb

Die Liebe mit Stefanie war für Tom ein Antrieb und Grund etwas Neues zu versuchen.

> Ja, nach Wien übersiedeln von Barcelona war nicht einfach, aber auch nicht schwer. Schwerer war das erste Jahr oder so in Wien. Mich an Österreich zu gewöhnen oder zu akklimatisieren. Einfacher war es, weil ich mich in Spanien immer wieder gefragt habe: Was mache ich da? Was will hier? Ich war immer noch auf der Suche. Und diese Liebe war dann ein Grund zu leben und ein Grund irgendwo zu sein, ein Antrieb. Das hat mir dann in Barcelona irgendwie gefehlt. Ich habe verschiedene Sachen probiert. Als Englischlehrer. Dann habe ich Fotografie studiert, aber das war auch nicht mein Berufsziel. Dann gab es diesen Notausstieg etwas Neues zu versuchen, Dank der Liebe

sozusagen.

Pack ich jetzt alles und geh wieder zurück oder bleibe ich in Wien

Die Trennung von Stefanie nach seiner Ankunft in Wien hat bei Tom eine Krise ausgelöst. Er musste sich entscheiden, ob er wieder zurückgehen oder ein neues Leben in Wien ohne die Unterstützung einer Partnerin versuchen wollte. Geblieben ist er, um sich dieser Herausforderung zu stellen.

> In Österreich war es dann erstmal nicht so einfach. Die Beziehung ist dann schnell gescheitert. Wir haben uns ziemlich schnell nach meiner Ankunft getrennt. Es war klar, dass das für sie jetzt mal zu viel war. Jetzt war ich wirklich da in Österreich. Wir hatten ca. zweieinhalb Jahre eine Fernbeziehung, wo sie öfters in Barcelona war. Dann war klar, dass sie in Spanien nicht langfristig bleiben wird. Dann musste ich entscheiden. Wenn diese Beziehung weiter bestehen sollte, dann musste ich übersiedeln. Ich glaube, das war ihr dann plötzlich Realität geworden, dass ich plötzlich da war in Wien. Das war natürlich nicht unangekündigt, sondern geplant. Aber ich glaube, da hat sie plötzlich die Realität eingeholt. Dann waren wir sehr kurz, ungefähr ein Monat getrennt. natürlich hat das eine Krise bei mir ausgelöst. Pack ich jetzt alles und geh wieder zurück oder bleibe ich in Wien, wo ich niemanden kenne und auch keine Freundin mehr habe und versuche es hier? Da habe ich mich dann dazu entschlossen. Das war dann auch gut, der Versuch hier alleine Fuß zu fassen, ohne die Unterstützung der Freundin. Ich wollte sehen, ob es mir hier gefällt. Ich bin dann eher geblieben, wegen der Herausforderung das auszuprobieren und nicht gleich aufzugeben.

VERÄNDERTE LEBENSWELTEN

In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben

Seine berufliche Karriere wäre in Kalifornien ganz anders verlaufen. Nur in Österreich sieht Tom die Chance als Übersetzer zu arbeiten.

> Die Liebe war natürlich trotzdem noch da. Es war ein bisschen verwirrend, aber verliebt war ich. Dann haben wir uns ja auch wieder zusammen gefunden und dann war die Liebe der Grund warum ich da geblieben bin. Insofern hat das zu Veränderungen geführt, dass ich in dieser Situation nachdenken musste, was ich mit meinem Leben machen will. Ich hatte in Kalifornien Biologie studiert, habe dann beschlossen, das ist auch nicht was ich will. Da habe ich beschlossen, ich muss weg, um wo anders klarer denken zu können ohne die Familie und Freunde, ohne alles was mich dort definiert, damit ich frei werde, mich selber zu definieren. Und in Wien war ich wieder dort angekommen. Aus Not habe ich wieder als Englischlehrer unterrichtet und habe Ausschau gehalten um zu sehen, was gibt es. Ich habe überlegt auf der Uni Biologie weiterzustudieren. Mein Uni Abschluss hätte aber nur dazu gereicht, dass es mir die Studienberechtigung gegeben hat. Letztendlich habe ich mich zu einem Übersetzerstudium entschlossen. In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben. In Österreich ist das natürlich anders. Zweisprachig aufgewachsen bringt die ganz offensichtliche Möglichkeit als Übersetzer zu arbeiten. Da habe ich dann auch als Englischlehrer Kontakt zu Firmen gehabt, die für ihre Webpage oder Broschüren Englisch bräuchten. Da habe ich mich

dann für das Übersetzerstudium entschlossen, dass ich seit fast fünf Jahren betreibe. Sehr langsam, weil ich inzwischen Vater geworden bin und sehr viel als Übersetzer arbeite. Mittlerweile frage ich mich oft, ob ich das Studium überhaupt noch brauche. Jetzt sind wir schon sehr weit vom Thema weggekommen. Das hat sich aber alles daraus ergeben.

die außergewöhnlichsten Ereignisse, dass die Kinder geboren wurden

Die Kinder beeinflussen Tom's soziale Kontakte außerhalb der Familie. Seine Prioritäten haben sich durch die Geburt seiner Söhne verändert.

In den letzten paar Jahren waren die außergewöhnlichsten Ereignisse, dass die Kinder geboren wurden. Dadurch ist mein Sozialleben drastisch zurückgegangen ist. Damit habe ich eigentlich auch kein Problem. Man trifft eher Leute mit Kindern. Die Veränderung auf mein tagtägliches Leben sind veränderte Prioritäten. Mir geht es nicht ab, Leute am Abend zu treffen. Es gibt Leute, die ich nicht mehr sehe, ist ok. Es gibt Bekanntschaften, die fast Pflicht waren, aber die mich eigentlich gelangweilt haben. Und die sehe ich eher nicht mehr und ich finde das nicht böse, sondern normal. Auf der anderen Seite will ich auch nicht in zehn Jahren von meinen Kindern hören, dass ich ein langweiliger Vater bin, der kein Sozialleben hat. Das habe ich als Teenager meinen Eltern vorgeworfen. Und ich sehe, dass ich noch immer in einem Prozess der Veränderung bin, was mein Sozialleben betrifft. Ich nehme nicht mehr das, was auf mich zu kommt. Das selektiere ich jetzt besser. Die Familie gibt mir fast die Ausrede, dass ich sage: Na, es geht heute nicht.

WAS BESONDERS WICHTIG WAR IN DEM GESPRÄCH

Ja, vielleicht diese Erkenntnis, die ich gerade gewonnen habe. Das bestätigt diese Liebe für mich und macht mir einige Sachen ganz klar, über die ich nie wirklich geredet habe. Keinen Anlass dazu gefunden habe.

5.9.2 Verdichtungsprotokoll Lena

SELBSTERLEBEN IN DER PARTNERSCHAFT

Robert hat mich soweit gebracht, dass wenn ich mit ihm streite

Lena fühlt sich in der Beziehung zu Robert im Vergleich zu ihrer ersten Beziehung besser in der Lage negative Emotionen auszudrücken, ohne dabei das Gefühl zu haben, die Liebe des Partners zu verlieren. Früher dachte sie, sie dürfe dem Partner nicht zeigen, wenn sie sich geärgert hat. Mit Robert kann sie so streiten, dass es ihr nachher besser geht.

Eine Veränderung, die auf jeden Fall ganz prägnant war beim Robert und bei mir, ist, dass ich früher sehr unemotional war, also sehr in mich gekehrt in meinen Emotionen und auch in meinen Reaktionen auf meine Emotionen. Wenn mich etwas geärgert hat, dann habe ich mir gedacht, ja, ist halt so, und der Robert hat mich soweit gebracht, dass wenn ich mit ihm streite, mich nicht so zurückziehe, sondern auch zu ihm sage: Weißt was, geh scheißen! Also, dass das wirklich rauskommt, aber dann ist es vorbei. Und das nagt dann auch nicht an mir. Also, wenn ich mit dem Robert streite, dann ist das emotional und wir beschimpfen uns auch, wobei jeder aber vom anderen

> weiß, dass das nicht ernst gemeint ist, sondern, dass das aus der Emotion heraus ist und dass da keiner beleidigt ist. Ohne dass das die Liebe nicht gefährdet. Aber das tut halt auch gut, wenn man die erste Wut herauslässt. Dann weiß man, das ist gegessen oder man kann dann normal drüber reden. Vorher habe ich das schon auch wahrgenommen, aber ich habe mir gedacht, dass ich mir gedacht habe, das gehört sich nicht. Das klingt jetzt irgendwie blöd, aber ich war halt irgendwie von meinem Charakter so, dass ich mir gedacht habe, ich will das niemandem zeigen, oder dem Partner, der vor dem Robert war. Mit dem habe ich zum Beispiel überhaupt nicht streiten können. Aber das ist dann auch so irgendwie dahingeplätschert und war dann auch bald vorbei.

Wärme und Zuneigung

Durch Roberts Bemühungen kann Lena auch Emotionen wie Warmherzigkeit und Zuneigung besser zeigen.

> Und der Robert hat dann auch so Emotionen, aber nicht nur negative Emotionen in Bezug auf streiten und beschimpfen, sondern auch gefühlsmäßige, also, Wärme und Zuneigung auch herausgekitzelt. Das hat sich auf jeden Fall verändert.

bin anderen Leuten gegenüber nicht so der kalte Fisch

Gefühlsmäßig ist Lenas Zuwachs an Offenheit gegenüber anderen Menschen durch Robert entstanden.

> Auch dass ich offener geworden bin anderen Leuten gegenüber, nicht so der kalte Fisch bin, der ich früher war. Wobei ich auch nicht weiß, ob das der Robert speziell war oder auch das Alter. Weil der andere Freund, mit dem ich zusammen war, da war ich fünfzehn bis 21. Dann bin ich gleich mit dem Robert zusammengekommen. Weiß ich nicht, ob das auch altersbedingt war. Vom Gefühl her ist es eher vom Robert abhängig.

das ist befreiend

Am Anfang der Beziehung hat sich Lena in einem Streit eher beleidigt gefühlt. Von Robert hat sie gelernt, dass es befreiend sein kann, seine Emotionen nach außen zu tragen.

> ja, ich glaube schon, weil er ist einfach sehr emotional. Das war auch so am Anfange, dass ich tödlichst beleidigt war, wenn wir gestritten haben und jetzt bin ich halt auch so, und das ist befreiend, wenn man seinen ersten Grant einmal los schreit. Das ist einmal auf jeden Fall das.

quasi verschmolzen

Lena nimmt sich und Robert stark als Einheit wahr. Sie verstehen einander auch ohne etwas konkret auszusprechen. Auch in wichtigen Fragen sind sie nicht vollkommen unterschiedlicher Meinung.

> Dann kommt mir mittlerweile auch schon vor, dass wir eh eins sind, quasi verschmolzen sind, weil ich weiß genau, was er meint, auch wenn er keine ganzen Sätze redet, ich weiß aber genau was er meint. Manchmal sage ich irgendwas ganz anderes, und er weiß sofort, was ich meine, obwohl ich von

etwas ganz anderem geredet habe. Und natürlich sind auch Meinungen, auch politische, ähnlich. Das passt halt alles zusammen, und das, denke ich mir, ist, weil wir so zusammengewachsen sind, dass wir da so übereinstimmen. Es gibt keine großen Punkte, wo wir vollkommen konträrer Meinung sind, egal in welchem Thema.

Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen

Durch die gesellschaftlichen Umstände, die es begünstigen, dass Frauen in Karenz gehen, fühlt sich Lena manchmal überfordert und von Robert im allein gelassen.

Ja wobei ich sagen muss, bevor die Kinder da waren, habe ich mit dem Robert nicht so viel gestritten. Aber das höre ich von jedem. Weil jeder glaubt, er macht mehr als der andere. Das ist halt aber leider wirklich in unserem System so. Und das ist halt in unserer heutigen Gesellschaft für die Frau schwierig zu akzeptieren, auch für mich, dass ich daheim bin und das meine Aufgabe ist. Das packe ich teilweise nicht, dass ich nur daheim hocke und mir die Decke auf den Kopf fällt. Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen.

dass er so lange keine Ruhe gibt, bis ich es ihm sage

Im Gegensatz zu ihrem ersten Freund ist Robert hartnäckig, wenn es darum geht, aus Lena herauszubekommen, warum sie manchmal abweisend agiert. Dieses Verhalten empfindet sie als Entgegenkommen von Robert.

Und was der Robert halt auch macht, was meiner Person sehr entgegenkommt und beim ersten Freund überhaupt nicht so war, dass er so lange keine Ruhe gibt, bis ich es ihm sage. Der provoziert mich so lange oder kitzelt es aus mir heraus. In dem Sinn hat er auch keinen Stolz, dass er sagt, bitte, was ist mit dir? Liebst du mich nicht mehr oder warum bist so komisch? Und er denkt sich nicht, die ist so abweisend und sich dann immer mehr zurückzieht. Ich weiß nicht, ob man das Stolz nennen kann.

Das muss man anscheinend machen bei mir

Lena nimmt sich manchmal als lethargisch wahr. Um Robert wieder mehr Zuneigung entgegen bringen zu können, braucht sie sein ausdauerndes Ansprechen der Situation.

Naja, dass ich ihm auch wieder mehr Zuneigung entgegenbringe. Aber er spricht es eben an, solange bis er das kriegt, was er will. Das muss man anscheinend machen bei mir, damit da was rauskommt. Manchmal bin ich in so einer Depressions-Lethargie. Er ist sich für nichts zu blöd. Selbst wenn ich ihn kränken würde oder abweisen würde, spricht er das immer wieder an. Ich weiß nicht, wie ich das beschreiben soll.

Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke

Wenn Lena genervt ist, bringt Robert sie dazu, über den Ursprung ihrer Gefühle nachzudenken und zu reflektieren.

Naja, zum Beispiel, wenn ich mit mir selber entnervt bin, und das bin ich in letzter Zeit öfter, sei es mit dem Gewicht oder meinen Essgewohnheiten, wo

sich dann die Katze in den Schwanz beißt. Ich bin schlecht drauf, weil ich mir denke, ich bin so blad, stopfe aber Sachen in mich hinein, fühle mich dann wieder beschissen und dann geht mir alles auf die Nerven. Dann noch der Robert und die Kinder und dann lasse ich alles an ihm aus. Und er denkt sich dann nicht, ich bin ja nicht dein Trottel, sondern er sagt dann, warum geh ich dir so am Nerv die ganze Zeit? Das rüttelt mich dann wieder wach. Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke, weil ich ihm dann beschreibe, warum ich so bin wie ich zu ihm bin. Weißt du, wie ich meine? Er sagt dann eher so was wie, am liebsten wäre dir, wenn ich gar nicht da wäre. Dann frage ich mich, wie er auf so was kommt. Dann bringt er mich dazu darüber nachzudenken, was mir auf die Nerven geht und wieso es mir auf die Nerven geht.

Es wird immer alles angesprochen

In der Beziehung zu Robert hat Lena gelernt, ihren Stolz zu überwinden und alles anzusprechen, damit die Beziehung nicht abstumpft.

Dann kommt er mit so klugscheißerischen Sprüchen wie, dann ändere halt was, aber er ist nie irgendwie beleidigt und lässt das dann an der Beziehung abstumpfen, so wie das oft ist, dass man Sachen nicht anspricht oder wo man dann nicht mehr weiß, wie man miteinander reden soll. Soweit kommt es nie. Es wird immer alles angesprochen. Das hat er mir schon auch gelernt. Auch wenn ich angefressen bin, kann ich meinen Stolz über Board werfen und sagen, dass es mir leid tut. Oder wenn wir streiten und einer von uns geht raus, dann weiß ich ganz genau, der Robert kommt nach zwei Sekunden wieder zurück und sagt, was ist jetzt? Er kommt dann immer wieder zurück. Und ich mache das jetzt aber auch.

nach zehn Minuten ruft er wieder an

Auch wenn Lena sehr wütend ist, bemüht sich Robert um ihr Verständnis.

Oder eben auch dieses Streitgespräch, dass er noch Essen geht mit der Firma, und dann gehen sie noch was Trinken und Meeting und Teambildung. Und ich schon urwütend auf die Kathi, weil sie mich so narrisch macht und um neun immer noch nicht geschlafen hat, also so typische Alltagssituation. Und je mehr das so ist, desto wütender werde ich auf den Robert, weil ich mir denke, und du Trottel bist nicht da und hilfst mir. Warum muss ich das immer alles allein machen? Dann werde ich noch wütender. Da war es dann so, dass ich dann einfach aufgelegt habe. Und nach zehn Minuten ruft er wieder an und sagt, kannst du nicht einfach einmal sagen, dass das ok ist? Kannst du das bitte einmal verstehen?

soweit kommt es gar nicht

Bevor die Beziehung in Mitleidenschaft gezogen würde, besprechen Lena und Robert Streitpunkte, bis sie geklärt sind.

Da habe ich mir gedacht, ja stimmt, er hat eh recht, aber es geht mir trotzdem am Nerv. Also, das ist dann nicht so, dass wir streiten und dann wird nicht mehr darüber geredet wird, und das ist dann ein neuer Cut in der Beziehung, sondern soweit kommt es gar nicht.

Lena stimmt zu, dass die Meinung des anderen stehen bleiben darf, auch wenn sie keine Übereinstimmung finden, ohne dass es die Beziehung ruiniert. Jeder der beiden versucht die andere Seite zu verstehen.

VERÄNDERTE EINSTELLUNGEN

Sicher nicht mit dem Trottel

Mit 17 konnte sich Lena nicht vorstellen, ihr Leben einmal mit Robert zu verbringen.

> Also, wir waren lange befreundet, wobei ich mir nie gedacht hätte, dass wir einmal zusammenkommen. Wir waren ja zusammen in der Klasse. Wenn mir jemand in der 7. Klasse gesagt hätte, du wirst einmal mit dem Robert zwölf Jahre zusammen sein, ihn heiraten und zwei Kinder kriegen, hätte ich gesagt: Sicher nicht mit dem Trottel. Das hat sich natürlich jetzt auch alles geändert.

SELBSTWAHRNEHMUNG NACH DER TRENNUNG

jetzt war irgendwie alles vorbei

Nachdem Robert sich von Lena trennt, hatte sie das Gefühl, alles wäre vorbei. Auch im Studium lief es schlecht, weshalb sie versuchte, bei einem Professor auf Verständnis zu stoßen, indem sie ihm ihre Lebenssituation erklärte, um doch noch weiterstudieren zu können.

> Ja und in der Beziehung war sicher ein großer Schritt, dass nach vier Jahren diese Trennung war, ca. ein oder zwei Monate. Die hat mich dann überhaupt in meinem Leben wachgerüttelt. Das war so ein richtiger Moment, da bin ich auf die Zahnklinik gekommen, und da hat es eine Vorbesprechung für ein Praktikum gegeben und wenn man bei diesem nicht dabei war und einen Stempel gekriegt hat, dann war man für das ganze Studium gesperrt und konnte das erst im nächsten Studienjahr machen. Da sind dann nur bestimmte Plätze frei. Und ich war eben so vollkommen daneben in meinem Dasein vom Robert und von der Trennung. Dann bin dort hingefahren, bin natürlich zu spät gekommen und war vollkommen aufgelöst und habe nicht gewusst, was ich jetzt machen soll, weil jetzt war irgendwie alles vorbei. Das Studium war vorbei, die Beziehung war vorbei, ich musste aus der Wohnung raus, weil ich sie mir nicht mehr leisten konnte. Er hat sich von mir getrennt, ja. Irgendwie war alles zusammengebrochen. Dann hat mir ein Studienkollege gesagt, geh zu dem Professor, der das gehalten hat und rede mit dem, der gibt dir sicher den Stempel, wenn du ihm das alles erklärst. Dann bin ich hingegangen und habe den total angesudert und meine ganze Lebensgeschichte erzählt, dass ich aus der Wohnung raus muss und ich kann mir das nicht leisten und der hat mich stehen gelassen. Ich habe dort halb zu heulen begonnen. Der hat mich nur angeschaut und gemeint, ja eigentlich ist mir das wurscht, warum Sie nicht gekommen sind, aber ich gebe Ihnen halt den Stempel. Somit war ich dann doch im Studium drinnen.

mach einmal dein eigenes Ding

Nach der Trennung von Robert hatte Lena das Gefühl, sie wurde wachgerüttelt. Ihr ist klar geworden, dass sie etwas für sich tun und ihr Leben selbst in die Hand nehmen musste.

> Dann bin ich in der Straßenbahn gesessen, und dann war das echt so, als hätte mich da einer genommen und so richtig wachgerüttelt aus meiner Lethargie. Und da habe ich mir gesagt, jetzt fang einmal an, etwas für dich zu machen und nicht immer nur für deine Beziehung und dein Zusammensein, sondern mach einmal dein eigenes Ding. Und ab dem Zeitpunkt habe ich mir gedacht, ok, ich fange jetzt meine Leben an. Ich habe mir eine andere Wohnung gesucht, habe Termine getauscht und dann sind wir eh wieder zusammengekommen.

das hat zu nichts geführt

Lena ist der Meinung, dass sie heute nicht mehr mit Robert zusammen wäre, wenn er sich damals nicht von ihr getrennt hätte. Sie hat den Eindruck, dass die Beziehung vorher zu nichts geführt hat.

> Dann ist er zurückgekommen, weil es ihm so leid getan hat. Das hat aber mich verändert, und ich glaube, wenn er das nicht gemacht hätte, dann wären wir heute nicht mehr zusammen. Das hat alles wachgerüttelt, weil wir in so einer Lethargie waren. Wir sind da gesessen, hatten unsere Nebenjobs, haben beide nicht wirklich studiert, irgendwie so dahin, und das hat zu nichts geführt. Dann war der große Bruch, und der war für mich gut, weil ich mir auch im Studium gedacht habe, jetzt tu endlich was für dich, und das ist dein Leben, und mach was, und sei nicht immer so abhängig von irgendwelchen anderen.

ich war nie allein

Lena stimmt zu, dass ihr die Einsicht, unabhängig von Liebesbeziehungen existieren zu können, einen Autonomiegewinn bringt.

> Genau. Und das war ich aber, seit ich 15 war, nicht. Ich war ständig in irgendeiner Beziehung, ich war nie allein. Ich meine, ich war dann auch nicht lange allein, weil es eh nur zwei Monate gedauert hat, aber es hat gereicht, dass ich mir gedacht habe, ich mache jetzt was für mich. Ich muss mich jetzt auf die Reihe kriegen oder so dahin schwimmen und meines nicht wahrnehmen. Und das hat ganz gut funktioniert, zumindest habe ich in Mindestzeit studiert, und das hat dann eh gepasst.

ÄRGER

So schaukelt sich das dann auf

Für Lena hat sich das Leben durch die Kinder verändert, während sie den Eindruck hat, dass es für Robert normal weiter gegangen ist. Diese Diskrepanz führt dazu, dass sich Uneinigkeiten aufschaukeln.

> Der Robert hat sein ganz normales Leben fortgeführt, aber für mich hat es sich von Grund auf verändert. Wobei das dann beim zweiten Kind schon

wieder anders war, da hat es sich nicht mehr so verändert, sondern es ist halt einer dazugekommen. Aber es ist immer noch so, dass ich mich ärgere, wenn er zum Beispiel mit der Firma den ganzen Tag zu tun hat und dann am Abend auch noch weggeht mit denen. Da denke ich mir, wann kann ich weggehen? Ich verstehe auch, dass er das machen muss und dass das für ihn wichtig ist. Und es ist eh nicht gescheit, weil er hat ein schlechtes Gewissen, weil er sich denkt, er muss heim. Dann kommt er eh schon früher heim, und ich mache ihm dann noch Stress, dass er überhaupt weggegangen ist. So schaukelt sich das dann auf. Dann sage ich, ja ich verstehe das eh, und er sagt, ich soll halt auch einmal weggehen, aber ich habe dann gar kein Interesse, weil ich einfach zu fertig bin.

Das ärgert mich auch, dass er das nicht mitbekommt

Lena ärgert sich darüber, dass Robert nicht weiß, wie es ist in ihrer Rolle als Mutter zu stecken. Das führt auch oft zu Streit.

Das ärgert mich auch, dass er das nicht mitbekommt. Wobei er sagt, er weiß eh, wie anstrengend es ist, die zwei den ganzen Tag zu haben und nicht nur zwei oder drei Stunden. Sondern echt arbeiten gehen, dann sie abholen und dann ohne Pause. Da ist immer das Highlight, wenn ich mir denke, um sechs kommt die Ablöse, damit ich einmal eine Pause habe. Wenn er dann zehn Minuten später kommt, dann denke ich mir, das gibt’s ja nicht, wann kommt der? Ja, das sind halt oft auch Streitpunkte. Aber ich glaube, solange die Kinder klein sind, ist das bei jedem so.

Das ist halt auch anstrengend für die Beziehung

Für Lenas Beziehung zu Robert ist es anstrengend, dass sie durch ihre Alltagsbelastungen oftmals nur wenig miteinander reden.

Ja, sicher. Er sagt immer, er weiß, wie es ist. Ich sage dann immer, du kannst es nicht wissen, weil du hast es noch nie gemacht. Aber er kann es sich vorstellen. Sicher ist es anstrengend. Und es ist für ihn noch anstrengender, weil der Nicki geht nur mit mir schlafen. Das ist halt auch anstrengend für die Beziehung, wenn ich mich zuerst mit ihm hinlege und eh schon selber hab einschlafe. Wenn er dann schläft, bringe ich die Kathi ins Bett, liege wieder eine halbe Stunde neben ihr. Und wenn ich es dann noch schaffe, nicht am Boden im Kinderzimmer einzuschlafen, sondern entweder gleich ins Bett zu gehen oder hinunter zu gehen, dann liege ich auf der Couch und schlafe dort ein. Das ist auch immer wieder ein Streitpunkt, dass wir nicht mehr viel reden miteinander oder nur kurze Anfangssätze, weil dann eh wieder die zwei dazwischen reden. Man kann kein ruhiges führen oder nur vorm Fernseher liegen und kuscheln oder sonst was machen. Das hält er mir dann vor, dass ich ständig einschlafe, und ich denke mir, ich kann nicht anders, was soll ich machen, ich bin fix und fertig. So ist das dann oft ein Trott, aber im Urlaub ist dann eh wieder besser. Jetzt fällt mir nichts mehr ein.

wir haben schon auch so Zeit zu zweit

Sie bemüht sich, auch Zeit für Zweisamkeit einzuräumen.

Ja, wir haben schon auch so Zeit zu zweit. Am Wochenende auf jeden Fall

und am Abend auch. Das ist dann zwar halt nicht lang, aber es ist wichtig. Ich schaue schon immer, dass ich es schaffe, hinunter zu gehen ins Wohnzimmer. Auch wenn ich dann nur auf ihm einschlafe, aber wenigstens nicht in getrennten Zimmern. Das versuche ich schon einzuhalten. Manchmal ist es dann natürlich anstrengend, der Nicki bekommt gerade einen Zahn und wacht oft auf in der Nacht. Dann ist das natürlich wieder eine Phase, wo du eher einschläfst um neun, als wenn sie eh brav durchschlafen und du auch schlafen kannst von elf bis sieben. Willst du noch etwas wissen?

SELBSTWERT

Der hat nie an mich geglaubt

Durch ihren ersten Freund hat Lena häufig Abwertungen erfahren.

Mit dem ersten Freund war das ganz anders, weil der war ein Vollkoffer. Der hat nie an mich geglaubt oder sonstiges. Wenn ich zu ihm gesagt habe, ich glaube ich bin zu dämlich, ich schaffe das Studium nicht, dann war seine Antwort, ich hätte mir eh nicht gedacht, dass du das durchziehst.

Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt

Robert hat Lenas Ziele immer unterstützt und an ihre Fähigkeiten geglaubt.

Und der Robert hat mich da schon immer unterstützt, schon bevor wir zusammen waren. Der hat immer gesagt, du bist sicher nicht zu dumm, sicher schaffst du das. Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt.

VERÄNDERTE LEBENSUMSTÄNDE

dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat

Durch Robert wurde Lena in ihrer Berufswahl beeinflusst.

Das muss ich auch sagen, dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat, weil seine Schwester zahnärztliche Assistentin war. Ich wollte schon immer einen medizinischen Beruf, habe auch Medizin studiert. Und durch seine Schwester habe ich das näher kennen gelernt. Da habe ich mit gedacht, dass das ein super Job ist für mich, der genau passt. Im Spital wollte ich nie arbeiten, weil ich mir nicht vorstellen konnte, Nachdienste zu machen oder 24-Stunden-Dienste oder sonstiges. Ich wollte immer eine eigene Ordination, auch was Manuelles ist auch meins, und so habe ich das mehr kennen gelernt, und so bin ich dann auch zu dem Studium gekommen.

Ansonsten haben dann halt noch die Kinder verändert

Ansonsten haben dann halt noch die Kinder verändert, das ist halt eh nicht das Thema.

VERÄNDERTE VERHALTENSWEISEN

dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen

Robert hat Lena motiviert ihr Studium wie einen Job zu betreiben, woraus sie Vorteile erzielte.

> Wobei das überschneidet sich auch zufällig mit dem neuen Studienplan. das war auch für mich ein Neuanfang und eine Kurve kratzen, weil ich glaube, Medizin hätte ich nicht fertig gemacht. Also das war auch schon so ein Dahingeschlämper, da habe ich nicht wirklich was weiter gebracht und irrsinnige Enttäuschungen, weil ich jede Prüfung zweimal oder dreimal gemacht habe. Und dann ist schon das Neue gekommen, und das war ein ganz anderes System. Das war dann schon auch dem Robert sein Verdienst, dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen. Dann habe ich das wirklich wie Schule betrieben. Ich bin um acht aufgestanden, um neun auf der Uni gewesen. Ich habe jede Vorlesung mitgekriegt, dadurch habe ich auch alle Leute gekannt, Mitschriften ausgetauscht. Das war natürlich einfacher als ein 3000-seitiges Buch zu lernen. Der Robert hat schon immer gesagt, geh hin, das ist wichtig, setz dich da rein und betreib das wie einen Job. Also da muss man schon sagen, dass er mich da sehr unterstützt.

nie im Streit einschlafen

Lena und Robert nehmen ihre Streitigkeiten nicht mit in den nächsten Tag. Diesbezüglich hat sie sich verändert.

> Und was auch noch ist, dass wir nie im Streit einschlafen, und das war mir beim ersten auch relativ wurscht, ob ich da jetzt einschlafe oder am nächsten Tag noch angefressen bin. Also so ein Ritual, wenn du das so sehen willst.

herzlicher Umgang mit meiner Mutter

Von Robert hat sie auch gelernt, welche Möglichkeiten des liebevollen Umgangs sie auch mit ihrer Mutter pflegen kann.

> Was ich auch noch vom Robert gelernt habe, ist der herzliche Umgang mit meiner Mutter. Weil er mit seiner Mutter eine liebevolle Beziehung hat. Das war mit meiner Mutter früher nicht so.

6 DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE

Die Ergebnisse sind einerseits nach den Dimensionen des Selbst gegliedert (Selbstkonzept, Selbstwert, Kontrollüberzeugungen und Körperselbst) und andererseits nach Inhalten des Selbst (Rolle, Verhalten, Einstellungen, Werte, Erleben, Umwelt). Außerdem sind diese Inhalte nach ähnlichen Themen zusammengefügt.

6.1 Veränderungen Selbstkonzept

6.1.1 Rollenwahrnehmung (Geschlecht)

LOUISE: Sich-erleben als Frau in Bezug auf Männer

> … zur Identifikation fällt mir ein, dass es einfach natürlich ganz stark um das Thema Weiblichkeit geht… da hab ich den Eindruck, dass man einen Teil von Frausein überhaupt nur in Beziehung oder in Liebe zu einem Mann erleben, wahrnehmen etc. kann.
>
> ***dass man auch als Frau nicht immer nur weiblich zu sein braucht***
>
> Und ich denk mir, dass hat sich dann sicher am meisten geändert. Ich habe sozusagen in meinem Kopf und in meinem Erleben diese Idee von Emanzipation, sozusagen von gesellschaftlicher Realität von Frausein nicht zusammengebracht. Da ist auf der einen Seite so was von gleichberechtigt sein und von stark sein und von im Leben stehen und alle Dinge selbst in die Hand nehmen und andererseits was aber Weiblichkeit in Bezug auf und in Beziehung zu einem Mann bedeutet, was eben Erotik und Beziehung und Sexuelles betrifft, was aber schon eine große Idee von Weiblichkeit auch ist, also empfangen und hinnehmen und weich sein und diese Geschichte. … dass einfach Weiblichkeit eben was ganz anderes als Männlichkeit ist und, dass das man das aber zu dem auch wieder lernen muss, dass man auch als Frau nicht immer nur weiblich zu sein braucht und, dass das der eigenen Weiblichkeit auch gar keinen Abbruch tut. Das denk ich mir ist ein Punkt, den man aus meinem Gefühl heraus nur in Liebe und Beziehung lernen kann. Oder ich hab's halt nur so gelernt.

KATJA: Frau macht Haushalt, Mann geht arbeiten

> Frau macht Haushalt, Mann geht arbeiten. …Und eigentlich habe ich schon so den Anspruch, eine emanzipierte Frau zu sein. Da ist mir das viel wichtiger, dass mein Mann auch einmal das Klo putzt als es vor zehn Jahren war. Und ich ärgere mich, wenn ich in das klassische Rollenbild zu sehr rein falle. … Einerseits macht es mir Spaß ab und zu meinen Kuchen zu backen, andererseits trotzdem nicht meine emanzipierte Seite nicht zu vernachlässigen.

LENA: Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen

> Das ist halt aber leider wirklich in unserem System so. Und das ist halt in unserer heutigen Gesellschaft für die Frau schwierig zu akzeptieren, auch für mich, dass ich daheim bin und das meine Aufgabe ist. Das packe ich teilweise nicht, dass ich nur daheim hocke und mir die Decke auf den Kopf fällt. Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen. Das ärgert mich auch, dass er das nicht mitbekommt. Wobei er sagt, er weiß eh, wie anstrengend es ist, die zwei den ganzen Tag zu haben und nicht nur zwei oder drei Stunden. Sondern echt arbeiten gehen, dann sie abholen und dann ohne Pause.

HANS: nicht genügen zu können als Mann einer Frau gegenüber

> … ich habe halt auch immer Angst von Frauen als Mann wahrgenommen zu werden, weil ich in meiner Erziehung dieses Männliche nicht so habe entwickeln können … Das hat mich höchst verunsichert und hat mich extrem anfällig gemacht für Angst, nicht genügen zu können als Mann einer Frau gegenüber und das verfolgt mich in gewisser Weise bis heute. …dann gibt's Phasen in denen ich mich frage, ob ich überhaupt ein Typ bin, der von Frauen begehrt werden könnte und der nicht nur beruflich was zu bieten hat sondern auch privat. …Und mich dann auf Liebe einlassen, das erzeugt dann schon auch Angst in mir. Weil dann müsste ich natürlich auch meine Fassade ablegen und meine Schwächen zeigen.

TOM: dass die Frauen eh nur auf etwas Anderes warten

> Das Ende nach wenigen Monaten war damals als 16 oder 17 Jähriger sehr traumatisch, auch weil sie schnell einen neuen Freund hatte. Ich glaube, diese Erfahrung hat mich dann jahrelang geprägt. Das Gefühl, dass ich nichts wert bin oder dass die Frauen eh nur auf etwas Anderes warten. Mit meiner zweiten Beziehung war es ähnlich. Da war ich dann auch überzeugt, sie hat mich verlassen, weil der Nächste besser war.

Essenz

- Louise hat den Eindruck, dass ein Teil der Weiblichkeit nur in Liebe zu einem Mann erfahren werden kann. Sie nimmt unterschiedliche Anforderungen an die weibliche Rolle wahr. Einerseits die gesellschaftlichen (gleichberechtigt, stark, autonom) und andererseits die partnerschaftlichen Anforderungen (weich, hinnehmend, empfangend). Louise hat es lange Zeit als Schwierigkeit wahrgenommen, die in scheinbarem Widerspruch stehenden Rollenbilder in ein Bild zu integrieren. Nur in Liebe und Beziehung hat sie das gelernt.
- In der Beziehung zu Benjamin erkennt Katja die Geschlechterstereotype, die

ihr anhaften. Es fällt ihr schwer ihren persönlichen Weg zwischen weiblicher Emanzipation und Klischee zu finden.

- Durch die gesellschaftlichen Umstände, die es begünstigen, dass Frauen in Karenz gehen, fühlt sich Lena manchmal überfordert und von Robert allein gelassen. Sie ärgert sich darüber, dass Robert nicht weiß, wie es ist die Rolle als Mutter zu erfüllen. Diese Tatsache ist ein Streitpunkt in der Beziehung.
- Hans hat Sorge, ob er für Frauen begehrenswert sein kann. Er empfindet seine Männlichkeit nicht voll entwickelt. Seine Verunsicherung führt er auf das kontrollierende Verhalten seiner Eltern zurück.
- In seinen ersten beiden Beziehungen hat Tom das Gefühl, er würde den Anforderungen von Frauen nicht genügen und nichts wert sein.

6.1.2 Einstellungen

6.1.2.1 Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit

LOUISE: meine Persönlichkeit ist vermutlich schon eher, ein bisserl mehr zu geben

> …ich hab … eine sehr strikte Idee von Halbe-Halbe auf jedem Gebiet gehabt. Und der Punkt ist, dass ich auch gar nicht realisiert habe, dass das gar nicht - unabhängig von Weiblichkeit - meiner Persönlichkeit entspricht, weil meine Persönlichkeit ist vermutlich schon eher, ein bisserl mehr zu geben als zu bekommen und auch mehr Erfüllung im Geben als im Nehmen zu erhalten. Als Person habe ich überhaupt erst einmal lernen müssen nehmen zu können.

Essenz

- Louise hat früher die strikte Idee von Halbe-Halbe verfolgt. Im Laufe von Beziehungen hat sie festgestellt, dass das ihrer Persönlichkeit, unabhängig vom Geschlecht, nicht entspricht. Sie findet mehr Erfüllung im Geben und hat erst lernen müssen zu Nehmen.

6.1.2.2 Kompromissbereitschaft

HANS: Ich würde auf einer anderen Ebene sehr viel einbringen können

> Auf der anderen Seite, wenn ich jetzt eine supertolle Frau hätte, die ich über alles liebe und wo ich in eine Situation käme wo sie lebensbedrohlich erkrankt, dann könnte ich mir vorstellen ihr eine Niere zu spenden zum

Beispiel. Vor vielen Jahren wäre das unmöglich gewesen, dafür bin ich mir zuviel wert in gewisser Weise. Da hätte ich zuviel Angst, dass ich dann selber sterbe. Aber ich glaube ich würde auf einer anderen Ebene sehr viel einbringen können in eine Beziehung. Oder ich würde, wenn sie in einer schwierigen Lebenssituation ist, dann würde mich Liebe dazu bringen, dass ich Risiken eingehe. Dass ich vielleicht möglicherweise auch ein kalkuliertes berufliches Risiko eingehe und dann möglicherweise nur sechs Stunden in der Arbeit und meinen Job gefährde um bei ihr zu sein, um ihr zu helfen irgendwo weiter zu kommen.

LOUISE: Was wäre ich jetzt bereit für eine Beziehung zu tun und aufzugeben?

Ich kann mir zwar heutzutage auch schon prinzipiell eher vorstellen z.B. mit jemanden in ein anderes Land zu gehen, aber praktisch jetzt mit dem Kind und den Eltern auch nicht wirklich. Mit zwanzig wär's mir unvorstellbar gewesen, weil ich mir gedacht hätte, das kann ich nicht.

Essenz

- Hans würde für die Liebe gesundheitliche und berufliche Risiken eingehen, was ihm früher aufgrund der eigenen Angst unmöglich gewesen wäre. Heute würde er eventuell auch ein kalkuliertes berufliches Risiko eingehen.
- Louise würde heute für die Liebe zwar prinzipiell mehr aufgeben, aber eine völlige Aufgabe ihrer Lebensumstände ist schon des Kindes wegen schwer vorstellbar.

6.1.2.3 Veränderte Bewertungen

KATJA: ich war schon sehr viel mehr Mädi

Wenn ich mir so alte Fotos anschaue, denke ich mir, ich war schon sehr viel mehr Mädi….Das macht mich narrisch beim Benjamin. Der darf mich überhaupt nicht kritisieren, wenn ich einmal drei Kilo mehr habe. Und früher habe ich mich dem sehr gebeugt und eigentlich prophylaktisch gleich anders gegeben. Ich habe diese Mäderl-Rolle viel mehr eingenommen.

dieser Konnex von Äußerlichkeiten und Liebe besteht nicht mehr

Das war ein kontinuierlicher Prozess in meiner aktuellen Beziehung. Der Benjamin hat sehr wohl zu meinem großen Ärgernis immer wieder kritisiert, dass ich seiner Meinung nach zu blad bin. Aber ich weiß trotzdem, dass er mich gern hat. er nimmt sich heraus, das einfach zu sagen. Aber ich weiß, dass "ich finde, du solltest abnehmen" nicht automatisch "ich mag dich nicht" heißt. Also dieser Konnex von Äußerlichkeiten und Liebe besteht nicht mehr.

weniger wegen anderen, sondern meinetwegen

Das würde ich heute nicht mehr machen, so viel investieren um gute Meinungen von Leuten zu erhalten, die mir eigentlich wurscht sind. … Einerseits habe ich kapiert, dass es wichtigere Dinge gibt als das äußere Erscheinungsbild, und dass ich stärker differenziere, wessen Meinung mir wichtig ist. … Mittlerweile ist es schon wieder so, dass ich mehr auf mein Äußeres achte. Und das ist auch gut. Ich habe jetzt schon auch wieder Freude daran, wenn ich mich ein bisschen weiblich anziehe, aber weniger wegen anderen, sondern meinetwegen.

Essenz

- Früher hat Katja viel Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild gelegt, um keine Ansatzpunkte für Kritik von außen zu liefern. Sie hat es schmeichelhaft empfunden, wenn ihr Äußeres geschätzt worden ist. Für ihren Selbstwert war es aber immer wichtiger, dass Menschen auch ihre inneren Werte erkennen. Bewertungen sind heute von der Liebe stärker losgelöst. Katja lehnt Kritik an ihrem optischen Erscheinungsbild ab. Sie achtet auf ihr Äußeres, um sich selbst daran zu erfreuen und nicht, um der Meinung anderer willen. Sie differenziert stärker, wessen Meinung für sie von Bedeutung ist. Bewertungen von außen werden weniger Gewicht beigemessen.

6.1.2.4 Dynamik der Liebe

LORENZ: Auseinanderdriften und sich sofort wieder zusammen zu ziehen

Aber es war nie so, dass ich mir hätte vorstellen können, mich von ihr zu trennen. Auch wenn wir es uns manchmal sagen, weil wir gewisse Eigenheiten am anderen nicht ausstehen können. …Aber dieses Auseinanderdriften und sich sofort wieder zusammen zu ziehen, zeugt doch von einer gegenseitigen Wertschätzung, auf die es letztlich ankommt. Wenn man den anderen so mit seinen Fehlern und Schwächen nimmt, sie ihm zwar jeden Tag im Spiegel zeigt, aber das ist das, was wirklich prägt und was ein dauerhaftes Zusammensein möglich macht.

ELISABETH: Dass er auch einfach der Bär sein kann

Und das meine ich auch mit der Gegenseitigkeit, dass ich ihn genau so annehmen kann mit seinen Macken, die er hat, aber auch seine Vorzüge. Dass er auch einfach der Bär sein kann, in seiner ganzen Verwirrtheit. Auch wenn mir das oft wirklich am Socken geht, wenn er sich nicht einmal Milch und Brot merken kann, wenn er einkaufen geht. Aber das macht ihn halt auch aus, das ist so. … Aber es macht für mich einfach aus, dass ich mit ihm Sachen genießen kann, mit ihm lachen kann, dass ich heulen darf, wenn mir danach

ist und dass er das auch alles darf. Und dass ich ihm halt Seines einfach lasse.

Darüber kann ich leichter hinwegsehen

Es gibt natürlich genug Sachen über die du dich ärgerst und dir denkst, geh bitte, warum bringst du das nicht auf die Reihe. Aber das wiegt das dann auf, dass ich weiß, ich kann mich immer auf ihn verlassen. … Dass jeder nach seinen Fähigkeiten gewisse Dinge nicht so checkt, ok. Darüber kann ich leichter hinwegsehen, weil das andere einfach überwiegt und weil, das ist das, was die Liebe ausmacht.

die Persönlichkeit vom anderen einfach so akzeptieren, so wie sie ist

Dass du das eben nicht so in die Waagschale haust, dass du damit nicht mehr leben kannst. Dass du Dinge, die dir am Partner nicht so passen auch in Kauf nehmen kannst. Und die Persönlichkeit vom anderen einfach so akzeptierst, so wie sie ist. Wenn das auf Gegenseitigkeit beruht, dann passt es. Ich habe auch meine Macken.

vor allem kann ich ihm vertrauen

… vor allem kann ich ihm vertrauen. Das habe ich in meiner vorigen Beziehungen nicht so können. … Und das ist schon sehr wichtig für mich, dass ich dieses Vertrauen haben kann. …ich war immer wahnsinnig eifersüchtig und verunsichert. Aber wahrscheinlich, weil ich nie das Gefühl gehabt habe, dass ich so geliebt werde, wie ich eben bin.

Essenz

- Für Lorenz ist es die gegenseitige Wertschätzung mit all den Schwächen und Fehlern der Partnerinnen, die ein dauerhaftes Zusammenleben ermöglicht.
- Elisabeth stimmt der zusammenfassenden Wiederholung ihrer Ausführungen zu, dass sie das Gefühl hat, sie muss sich nicht verstellen, bemühen oder irgendwas Besonderes machen, damit Mathias sie liebt. Sie kann darauf vertrauen, dass er sie auch liebt, wenn sie einfach sie selbst ist. Für sie beruht das auf Gegenseitigkeit. Auch Mathias darf er selbst sein, ohne ihre Liebe zu verlieren. Das Vertrauen und die Sicherheit sind für Elisabeth wichtig Baussteine ihrer Liebe zu Mathias. Das lässt sie über Unzulänglichkeiten leichter hinwegsehen, auch wenn sie sie manchmal doch ärgern. Das Sehen der Stärken und Hinwegsehen über Schwächen des Partners, macht für sie die Liebe aus. Für sie ist eine Partnerschaft dann in Ordnung, wenn die Akzeptanz der Partner auf Gegenseitigkeit beruht. Elisabeth stimmt zu, dass sie sich bei Mathias geborgen und aufgehoben fühlt, dass er ihr Sicherheit

und Stabilität bietet. Außerdem kann sie ihm so vertrauen, wie sie es in früheren Beziehungen nie konnte. Sie fühlt sich zum ersten Mal so geliebt, dass sie vertrauen kann.

6.1.2.5 Einstellung zu Liebe

ELISABETH: Da musst du einfach durch, weil sonst ist es zum Scheitern verurteilt

Was sehr viel ausmacht auch und wo du dann merkst, ob du dich liebst oder nicht, ist, dass Streitigkeiten nicht in der Luft hängen bleiben, weil du die irgendwie ausstehen musst, weil du den anderen nicht verletzen willst und auch selber nicht gekränkt bleiben willst. …Wir sind zusammen, verheiratet und wir haben gemeinsam Kinder. Und ich weiß, ich will mit dem Mann zusammen bleiben. Deswegen bin ich bestrebt, dass diese Beziehung funktioniert, natürlich auch der Kinder wegen. … Deswegen ist es mir wichtig, dass wir Unklarheiten möglichst schnell bereinigen und nicht ewig mitschleppen. … Das war in meinen vorigen Beziehungen sehr wohl der Fall, dass gewisse Dinge einfach nicht ausdiskutiert worden sind. Das ist dann so in der Luft gehängt.

TOM: nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind

…nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind. Als ich jünger war, war das dann immer ganz dramatisch, wenn ich mich dazu entschlossen habe, die Beziehung klappt nicht. Wenn es Probleme gab, dann war das oft das Ende der Welt. …Und in der Beziehung zur Stefanie haben wir vielleicht nicht immer gemeinsam den Streit gelöst, aber wir können damit leben. Also ich habe von ihr gelernt, dass ich sehr ungeduldig sein kann oder auch Vorstellungen von Liebe habe, die nicht realistisch sind.

ich habe das für mich umgeschrieben

Da habe ich mein Bild geändert. Früher habe ich gesagt, Liebe ist das ganz Romantische, das Verliebtsein, Schmetterlinge im Bauch, Gedichte schreiben wollen, die Liebe zum Himmel schreien wollen, so wie man es im Film sieht. … Ich glaube, dass ist auch Liebe, aber dass ist Verliebtsein. Vielleicht gibt es Menschen, die das auf Dauer sind, aber ich habe das für mich umgeschrieben. Verliebtsein geht nicht immer. Es gibt das tagtägliche Leben, in dem man zusammen lebt und banal gesagt, nebeneinander Zähne putzt und sieht wie der andere aufs Klo geht und solche Sachen. Da ändert sich was. Die Liebe ist dann für mich, dass das normale Leben wunderbar ist. Dass man entschlossen ist, die Zukunft zusammen zu erleben, dass man zusammen plant.

eine Geliebte anders zu lieben

Jetzt würde ich sehen, dass ich bei jemandem hängen geblieben bin, den ich

liebe, ich bin nicht mehr verliebt. Das ist eine reifere Erkenntnis, dass es eigentlich unmöglich ist und dann die Entscheidung, mit jemand zu bleiben, den man liebt und in den man mal verliebt war. Und diese Entscheidung jemanden zu lieben, den man liebt. Also eine Geliebte anders zu lieben, statt unzufrieden zu sein mit der Veränderung und der Reifung der Beziehung. Dann entscheidet man sich: Das ist jetzt Liebe und dann wird das auch Liebe, einfach durch die Benennung und die andere Perspektive. …Und jetzt kann ich mich mit der Stefanie streiten und mich über sie ärgern und sehr beleidigt sein kann. Und das bedeutet nicht mehr das Ende der Welt und das Ende dieser Liebe.

nach dem Streit liebt man sich mehr

Ein langsamer Prozess ist auch zu lernen, wie man mit den Gefühlen des anderen umgeht. …Aber nach dem Streit liebt man sich mehr. Einen Streit zu überwinden, festigt die Liebe und die Beziehung. Auch das Reden nach dem Streit bringt Erkenntnisse über sich selbst und den anderen.

Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde

In dieser Beziehung fühle ich die Freiheit zu streiten. …Und die Auseinandersetzung mit Streit in der Beziehung ist auch eine Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde.

Essenz

- In einer Liebesbeziehung sieht Elisabeth die Notwendigkeit, Konflikte auszutragen. An der Bereitschaft dazu merkt sie auch, wie sehr sie ihren Partner liebt oder von ihm geliebt wird. Für Elisabeth ist Harmonie in einer Liebesbeziehung wichtig. Sie hat sich dafür entschieden mit Mathias zusammenzubleiben. Deswegen ist es ihr wichtig, dass Unstimmigkeiten so schnell wie möglich geklärt werden. In früheren Beziehungen sind Konfliktthemen oft unbesprochen geblieben.
- Für Tom ist Streit ein Verstärker für die Liebe. Er hat noch eine idealisierte Vorstellung von Beziehungen, nach der nicht gestritten wird. Er empfindet die Auseinandersetzung im Streit als Auseinandersetzung mit sich selbst. Tom hat aus Beziehungen gelernt, wie Beziehungen fortbestehen können. Er hat eingesehen, dass Probleme nicht das Ende einer Beziehung bedeuten müssen und, dass seine diesbezüglichen Erwartungen an die Liebe unrealistisch sind. Tom hat seine Vorstellung von Liebe verändert. Früher war er der Ansicht, dass Liebe ausschließlich auf Leidenschaft beruht. Heute kommt für ihn noch eine andere Komponente hinzu, nämlich die

Entscheidung mit jemandem eine Beziehung zu führen. Früher war Tom der Ansicht, dass Beziehungen auf Dauer nur bestehen, weil Menschen durch Ereignisse oder aus Bequemlichkeit zusammenbleiben. Heute sieht er die Liebe aus einer anderen Perspektive. Durch die Veränderung und Reifung der Beziehung verändert sich auch die Liebe.

6.1.3 Werte

6.1.3.1 Erwartungen und Ansprüche

LOUISE: Intelligenz und die Bereitschaft auf mich einzugehen

Sehr oft hab ich mich einfach in Intelligenz verliebt, in so einen wachen Verstand oder in einen brillianten Verstand, das war sicher einmal ein Teil, der mir sehr gefallen hat. Dann war für mich immer sehr attraktiv, wenn man sich einfach mit mir und meiner Person beschäftigt hat, also einfach eine Bereitschaft auf mich einzugehen oder mit mir zu beschäftigen, wenn die irgendwas mit Kunst und Kultur zu tun hatten oder zumindest da irgendwie meine Vorlieben mit mir teilen konnten oder auf das eingehen. Das find ich eigentlich am interessantesten an Männern.

Das muss eher so ein Gesamtkunstwerk sein

Jetzt ist mir auch irgendwie wichtig, wie Leute im Leben stehen und wie sie mit ihrem Menschsein zu Rande kommen, oder mit dem sich selbst zu entwickeln. …Wie reflektiert jemand ist. Wie er sich und seine Interaktionen und sein Verhalten zur Umwelt sehen kann, aber auch in Handlungen umsetzt. … Taten zählen. Ich glaube eben die Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten sind die interessantesten Dinge, die ich heute sehe.

HANS: Ich habe gewisse soziale Konventionen

…Ich habe gewisse soziale Konventionen und mein Leben hat sich da verändert. Ich brauche eine Partnerin, die ich dahin mitnehmen kann, die ich auch herzeigen kann und mit der auch andere reden können. In Gesellschaft möchte man auch irgendwie glänzen. … jetzt lerne ich viel weniger Frauen kennen und komme viel weniger in eine Situation in der ich mir denke, dass da was möglich wäre und das ist total deppert in Wahrheit. Das war früher nicht so. …die Wahrnehmung ist total eingeengt…

MIRIAM: ‚Schauen wir mal' - das bin ich nicht

Verlässlichkeit. Bei ihm war das alles so leger, locker und unverbindlich. ‚Schauen wir mal' - das bin ich nicht! Ich brauche Nägel mit Köpfen. Da gibt's ja dann noch eine große Bandbreite, aber das ist bitte einmal definiert.

JOHN: Ich hab da wenige Bedürfnisse

> Ich denke sehr viel über ihre Bedürfnisse nach und dann wenn dann nix mehr ist, keine Frau mehr ist, dann ist da nichts mehr. Abgesehen vom Essen und Trinken und hin und wieder Weggehen hab ich eigentlich nicht so viele Bedürfnisse. Oder zumindest nicht so viel ich weiß.

Essenz

- Louise hat sich oft in Männer verliebt, die sehr intelligent waren und die Bereitschaft zeigten auf sie und ihre Bedürfnisse und Vorlieben einzugehen. Heute sind ihre Erwartungen an Männer höher. Sie hat erkannt, dass Intelligenz auch eine Umsetzung in Verhalten bedarf. Das hat für sie zu tun mit Herzensbildung. Sie würde sich am ehesten in Männer verlieben, die fähig zu Selbstreflexion und zur Umsetzung dieser Reflexion in Handlungen, sind. Die daraus resultierenden Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten sind für sie ein grundlegender Faktor.
- Mit zunehmender Weiterentwicklung in beruflicher und persönlicher Hinsicht ist Hans anspruchsvoller bei der Wahl seiner Partnerinnen geworden. Er selektiert Frauen, in die er sich potenziell verlieben könnte anhand seiner Konventionen. Damit ist Hans unzufrieden und er arbeitet an mehr Offenheit.
- Miriam erwartet von ihrem Partner eine gemeinsame Definition der Partnerschaft. Sie mag es nicht, wenn Unklarheit über den Beziehungsstatus herrscht.
- Für John ist die Befriedigung der Bedürfnisse seiner Partnerin immer eine wichtige Aufgabe gewesen. Ihre Bedürfnisse sind über seinen eigenen gestanden. Er nimmt sich selbst als nahezu bedürfnislos wahr. Jetzt, da diese Aufgabe weggefallen ist, ist für ihn alles egal.

6.1.3.2 Familiäre Werte

KATJA: Was sich aber sicher geändert hat, ist die Beziehung zur Herkunftsfamilie

> Was sich aber sicher geändert hat, ist die Beziehung zur Herkunftsfamilie. Das hat sich durch meine Partnerschaften massiv verändert. Einfach, weil man auch andere Blickwinkel mitbekommt. Also ich denke, wenn man auszieht von zuhause, sind die meisten Überzeugungen und Werte familiengeprägt. … Und wenn man mit Menschen eine Partnerschaft eingeht, wird man konfrontiert mit anderen Werten. …Da ist das leichter, das an

einem Gegenüber festzumachen.

ALEKSANDER: das hat eher was mit gleichen Werten zu tun

> Was sich noch verändert hat, ist der Stellenwert von Familie…In Beziehungen habe ich mich aber immer sehr stark davon zurückgezogen und die Beziehungswelt gelebt. … Heute ist es so, dass ich weiß, es ist um so Vieles leichter, wenn die Familie deinen Partner auch liebt. Und da geht es nicht darum, dass ich mir jemanden suche, den die Familie mag, sondern das hat eher was mit gleichen Werten zu tun. Auf das hätte ich vor zehn Jahren nicht geschaut. Genauso wie die Frage, ob wir Kinder wollen.

Essenz

- Katjas Beziehung zu ihrer Herkunftsfamilie hat sich durch Liebesbeziehungen verändert. Werte und Überzeugungen, die sie durch die familiale Sozialisation mitbekommen hat, hat sie in Liebesbeziehungen auf den echten Wert für sie selbst überprüft. Katja hat am Gegenüber gesehen, ob bestimmte Werte, wie zum Beispiel Leistungsstreben, tatsächlich für sie passen.
- Aleksander hat erkannt, dass es für ihn von Bedeutung ist, dass seine Partnerin mit seinen Werten und Einstellungen in Bezug auf Familie übereinstimmt. In der vorherigen Beziehung hat er gesehen, dass entgegengesetzte Einstellungen zu Abschottung von der Herkunftsfamilie führen.

6.1.3.3 Nähe und Distanz

MIRIAM: dass das der Partnerschaft aber keinen Abbruch tut

> Durch ihn habe ich für meine späteren Beziehungen gelernt, dass man nicht so sehr klammern darf, dass Partner einen gewissen Freiraum für sich selbst brauchen, dass man nicht alles dauernd miteinander machen muss, dass das der Partnerschaft aber keinen Abbruch tut bzw., dass das nicht unbedingt etwas über die Qualität der Beziehung aussagt.

Da habe ich mir gedacht, so geht das jetzt weiter

…dieses nicht klammern, dem anderen Freiheit lassen. Das ist schwer am Anfang….Da habe ich mir gedacht, so geht das jetzt weiter? das ist meine Ehe? Das halte ich nicht aus…Ich bin ein Action-Typ, der Marvin ist ein Einsiedler. Na da haben sich zwei gefunden. Solange noch diese gemeinsame Lebenseinstellung, dieser zentrale Mittelpunkt noch da ist, geht's."

Essenz

- Durch Daniel hat Miriam für ihre späteren Beziehungen gelernt, dass Partner einen gewissen Freiraum für sich selbst brauchen, ohne damit die Beziehung in Frage zu stellen. Sie hat im Lauf der Zeit festgestellt, dass die Quantität der miteinander verbrachten Zeit nicht unbedingt etwas über die Qualität der Beziehung aussagt. Nach Daniels Verlassen hat Miriam über ihre Fehler nachgedacht. Sie hat aus der Beziehung zu ihm die Einsicht mitgenommen, dem nächsten Partner mehr Freiheit zu lassen und nicht zu klammern. In der Beziehung zu Marvin war das anfangs sehr schwierig für sie. Aufgrund konträre Arbeitszeiten und ihr unterschiedliches Temperament war Miriam nach dem ersten Ehejahr verzweifelt. Sie hat es geschafft, den Fokus von der gemeinsam verbrachten Zeit auf gemeinsame Einstellungen zu lenken.

6.1.4 Erleben in Beziehung/Abgrenzung zu Partnern

6.1.4.1 Vom Single zum Paar

LORENZ: da ist es uns, was Frauen anbelangt, auch nicht schlecht gegangen

Ich habe in dieser Zeit auch in einer Rockband gespielt. Das war wirklich eine schöne Zeit, da ist es uns, was Frauen anbelangt, nicht schlecht gegangen. Wenn man eine Gitarre in der Hand hat, dann ist man interessant.

Jetzt muss man Weichen stellen fürs Leben

Aber das war ein „sich Austoben“, wenn man merkt, es wird bald eng und man muss sich festlegen. Jetzt muss man Weichen stellen fürs Leben. …Ein Freund hat einmal gesagt: Man muss hunderte Frösche küssen, um die Prinzessin zu finden. Und ich denke, man weiß es eigentlich, wenn es passt.

Das hat sich wirklich Schritt für Schritt so ergeben

…da war es immer noch nicht so, dass ich hätte sagen können: das ist die Superfrau und nur mit ihr und keiner anderen! Da hat es auch immer wieder Rückschläge gegeben. Das hat sich Schritt für Schritt so ergeben, wie es jetzt ist.

Da war es für mich klar.

Ich war ja zwei Jahre in Amerika. Da war dann noch eine zweite Frau. Ich bin nach einem Jahr im Herbst zurückgekommen. Das war dann für mich prägend. Ich bin dann zu meiner Frau gekommen, und die hat sich irrsinnig gefreut. Das war so eine echte Freude, das war sehr angenehm. Die andere hat gleich geschimpft, weil ich zu spät gekommen bin. …Da war es für mich

klar.

Da waren Kinder nie ein Thema

Sonst waren Kinder nie ein Thema, obwohl ich immer schon gern Kinder haben wollte.

Essenz

- Durch die Zugehörigkeit zu einer Rockband hat sich Lorenz als interessant für Frauen wahrgenommen. Er hat das Gefühl, er müsse jene Teile seines Selbst, die nur als Single bestehen zureichend ausleben, bevor er sich bindet. Lorenz und seine Frau haben längere Zeit gebraucht, um letztendlich zueinander zu finden. In dieser Annäherungsphase hat es auch Rückschläge gegeben, die Schritt für Schritt zusammengeführt haben. Als Lorenz von seiner heutigen Frau nach seiner Rückkehr aus dem Ausland mit authentischer Freude empfangen worden ist, war ihm klar, dass er mit ihr sein Leben verbringen möchte. Obwohl Lorenz immer Kinder haben wollte, war das in seinen vorehelichen Beziehungen nie ein Thema.

6.1.4.2 Vom Paar zum Single

JOHN: Ich lasse es wirklich nicht zu

Ich lasse es wirklich nicht zu. Wahrscheinlich, weil ich sie idealisiere oder idealisiert habe. Dieses perfekte Bild muss man erreichen, und das kann man nicht. …Und sonst Ärger im Nachhinein, wenn man ja vorzeitig etwas abbricht wo vielleicht mehr drin wäre. Ich denk auch manchmal, dass das blöd ist, soll man viel offener sein für neue Beziehungen.

HANS: die wollte mich dann heiraten

…das hat mich, ja eigentlich doch vom Weg abgebracht, weil die Frau mit der ich Geburtstag gefeiert hab, diese Hippiefreundin, die wollte mich dann heiraten und wenn das zustande gekommen wäre und ich nicht den Schwanz eingezogen hätte, dann wäre ich beruflich sicher nicht dort wo ich jetzt bin. Also dann wäre ich beruflich irgendwo. … Aber ich mache einen Job wo ich sage, das gibt’s eigentlich gar nicht. Ich komme mit Leuten zusammen, das gibt’s gar nicht. Mit berühmten Künstlern, mit Politikern, das ist wie ein Geschenk. Ich bin dem Schicksal sehr dankbar, weil dieser Verlauf wäre nicht möglich gewesen, weil sich mein Leben anders entwickelt hätte.

die glückliche Verlegenheit nicht wirklich lieben zu müssen

Durch die für mich extrem positiven Entwicklungen der letzten zehn Jahre in beruflicher Hinsicht, kam ich in die glückliche Verlegenheit nicht wirklich lieben zu müssen, so über länger partnerschaftlich. Weil das, was ich

beruflich erreicht habe, hätte ich wahrscheinlich nicht erreicht, wenn ich in einer fixen Partnerschaft gewesen wäre…

wohler gefühlt habe, wenn ich auf Distanz lieben konnte

… ich habe für den Job auch den Preis gezahlt, dass ich jahrelang eben auf Liebe und auf liebevolle Partnerschaften verzichtet habe und das ist mir total entgegen gekommen, weil ich einfach durch meine Erziehung und durch meine gluckenhafte Mutter, ich da auch Angst vor Nähe entwickelt habe und mich da wohler gefühlt habe, wenn ich auf Distanz lieben konnte und wenn es nicht zuviel war und es nicht zu eng war.

als Mann hat man nicht immer Lust sich zu verlieben

… als Mann hat man nicht immer Lust sich zu verlieben. Manchmal will man auch nur ein schönes Wochenende mit der Frau verbringen und dann nichts mehr mit ihr zu tun haben. Und ich bemühe mich auch total wunschlos auf jemanden zuzugehen und mich auf jemanden einlassen zu wollen, wo dann auch Spaß möglich ist.

LOUISE: Die gehören alle zu mir

Die gehören alle zu mir und es gibt ja auch noch für alle noch so was wie Liebe in mir zu denen. Ich kann sie jetzt sogar mehr akzeptieren und auch mehr sehen und sogar auch irgendwie viel liebevoller auf die Schwächen die es da gibt sehen, weil auf die Stärken ist ja keine Kunst. …Aber das ja das stimmt, dass sie noch immer zu mir gehören, weil sie auch Teil meines Lebens sind.

Essenz

- John idealisiert seine frühere Partnerin. Er möchte eine Partnerin, die in dieses perfekte Bild passt. Er glaubt, dass dieses Bild nicht erreicht werden kann, solange er es nicht erlaubt. Wenn John neue Beziehungen abbricht, bevor sie sich entwickeln konnten, ärgert er sich im Nachhinein darüber, dass er nicht offen genug für Neues ist.
- Auch für Ilse vernachlässigt Hans seine berufliche Laufbahn. Sie will ihn heiraten. Hans denkt in dem Gespräch darüber nach, wie seine Karriere verlaufen wäre, wenn er sie geheiratet hätte. Vermutlich hätte er kein Doktorat gemacht und einen mehr oder weniger guten Job. Durch die Trennung von Ilse hat sich sein Berufsleben völlig anders entwickelt. Hans betrachtet seine heutige Position als Geschenk. Für Hans ist es Glück, dass er in den letzten Jahren nicht hat lieben müssen. Er meint, er hätte seine heutige berufliche Position wahrscheinlich nicht erreicht. Hans hat Angst vor zu viel Nähe und Einengung durch Partnerinnen. Das führt er auf die Erziehung und

die Beziehung zu seiner Mutter zurück. Für zukünftige Begegnungen mit Frauen möchte Hans lernen, nicht mit zu hohen Erwartungen heranzugehen und sich auch mit einem Flirt oder einem Abenteuer vorübergehend zufrieden zu geben.

- In Louises Selbstbild sind alle vergangenen Liebesbeziehungen integriert. Sie sind Teile von Louise, denen sie heute sogar mehr liebevolle und akzeptierende Beachtung schenkt. Sie kann nicht verstehen, dass Menschen versuchen sich solche Teile abzuschneiden.

6.1.4.3 Identitätsverlust vs. Abgrenzung

JOHN: wenn das fehlt, bricht die ganze Welt zusammen

Dann verliebt man sich so richtig, und dann wenn das fehlt, bricht die ganze Welt zusammen. Das denkt man erst richtig über so viel Sachen nach, wie es war, während der Beziehung. Dann irgendwann war das so schlecht, so ungesund und irgendwann versperrt man sich, und jetzt denk ich überhaupt nicht mehr darüber nach und ich bemühe mich zumindest auch nicht.

ALEKSANDER: Umgang mit der Wahrheit

… was sich verändert hat ist der Umgang mit der Wahrheit. Also der Umgang mit dem was ich eigentlich will. Ich nenne das jetzt Umgang mit der Wahrheit, weil ich musste ehrlich zu mir selber sein und damit Grenzen setzen. Das ist vielleicht die größte Entwicklung, die ich in Beziehungen durchgemacht habe. Bewusst einen Punkt erreichen, wo ich als Mensch anfange mir selber zuzuhören und mir auch genug Zeit zu geben, die Frage zu beantworten: Was will ich? Das ist mir ganz schwer gefallen. In vielen Beziehungen, die ich früher hatte, war das Thema: Mir ist recht, was meiner Partnerin recht war.

ich muss lernen meine eigenen Grenzen zu definieren

Da war dann auch zu viel Nähe, also grenzüberschreitende Elemente und da habe ich mir gedacht, ich muss lernen meine eigenen Grenzen zu definieren. Da hat mich die alte Beziehung raus katapultiert. Heute habe ich eine Beziehung, da habe ich Platz.

Früher war da diese Retterthematik so aktuell

Was sich auch geändert hat, und das ist sicher eine Frage des Alters, ist wie du miteinander umgehen kannst. Früher war da diese Retterthematik so aktuell. Damals kam ich mit Frauen in Kontakt, die ich fasziniert habe, in der Zeit wo ich noch selbständig war. Je weiter ich in die Beziehung rein kam, desto mehr habe ich mich als Person aufgelöst. Und irgendwann haben mich die Frauen dann gedumped.

das ist eine sichere Homebase

Das ist etwas wo ich das Gefühl habe, das ist eine sichere Homebase. Da werde ich geliebt, gesehen, geachtet, geschätzt. Früher habe ich das nicht gefunden, weil ich die Frauen in einen Käfig gesperrt habe.

Essenz

- Für John bricht seine Welt zusammen, wenn die geliebte Partnerin fehlt. Darüber nachzudenken war für ihn so schlecht und ungesund, dass er sich letztendlich dafür entschieden hat, nicht mehr darüber nachzudenken.
- Aleksander hat erkannt, dass er in früheren Beziehungen nicht ehrlich zu sich selbst gewesen ist. Er hat gelernt, sich über seine Wünsche und Bedürfnisse klarer zu werden und nicht nur jene der Partnerin zu leben. In der Beziehung zu einer Ex-Partnerin hat Aleksander im Nachhinein viele grenzüberschreitende Elemente wahrgenommen. Er hat erst lernen müssen seine eigenen Grenzen zu definieren, um genug Platz für sich selbst innerhalb einer Beziehung zu haben. Aleksander hat früher Frauen angezogen, die ihn als selbständigen Menschen wahrgenommen haben. Mit zunehmender Beziehungsintensität hat sich seine Selbständigkeit in Selbstauflösung verwandelt. In der Beziehung zu seiner derzeitigen Partnerin fühlt er sich geliebt, gesehen, geachtet und geschätzt. Dieses Gefühl fehlte ihm in früheren Beziehungen, weil er seinen Partnerinnen gegenüber sehr eifersüchtig und kontrollierend war. Heute erkennt er, dass er seine Grenzen überschritten hat.

6.1.5 Handlungsursachen

6.1.5.1 Selbstsicherheit

ALEKSANDER: In der Liebe ist jetzt auch mehr Platz für schlechte Nachrichten

Durch die Liebe habe ich auch keine Angst mehr etwas zu sagen, auch was Unangenehmes. In der Liebe ist jetzt auch mehr Platz für schlechte Nachrichten, weil sie das Gesamtresultat nicht gefährden. Das Bedrohungsszenario ist mit 18 viel größer. Jetzt können wir über Probleme sprechen, weil ich weiß, sie will gern mit mir zusammen sein und ich mit ihr.

Loslassen können ist sicher auch eine Veränderung

…ich kann nicht beantworten, warum es für mich so wichtig ist, dass meine

Partnerin meine Muttersprache kann. Ich bin davon abgekommen zu sagen, dass sie muss, zu dem hin, dass ich sage, ich muss. Bei Kindern bin ich für die Sprache verantwortlich und wenn sie nachkommt ist es gut und wenn nicht, ist es auch gut. Also dieses Loslassen können ist sicher auch eine Veränderung.

Essenz

- Durch das Gefühl der Sicherheit in seiner Beziehung kann Aleksander auch unangenehme Themen mit seiner Partnerin besprechen, ohne Gefahr zu Laufen ihre Liebe zu verlieren. Für Aleksander ist seine Muttersprache wichtig. Früher wollte er den Partnerinnen seine Sprache aufzwingen, heute kann er diese zwingende Verpflichtung loslassen.

6.1.5.2 Unsicherheiten

KATJA: wichtig war zu wissen, dass sich jemand für mich interessiert

Also, ich habe mich nur in Richtungen ausgestreckt, wo ich sicher sein konnte, da gibt es fruchtbaren Boden.

HANS: eine gewisse Schwelle überschreiten

Und a priori bin ich nicht der Zwei-Meter-Typ, der in der Disco- gefällt. Darunter habe ich immer extrem gelitten, dass ich nicht so dieser Macho sein kann, der so als Mann wahrgenommen wird, sondern eher so Durchschnitt.

diese Tools auszuspielen

Was ich meine, ich habe aus meinen negativen Lebenserfahrungen mit Liebe und den Strategien, die ich dadurch entwickelt habe, sehr viel gelernt. Ich glaube auch, dass ich die Fähigkeit habe, wenn ich eine Frau kennen lerne, meinen Vertrauensmangel hinten anstellen kann und dann diese Tools auszuspielen.

Essenz

- Katja hat sich als Teenager nur für Männer interessiert, von denen sie sicher gewusst hat, dass die sich auch für sie interessieren.
- Hans nimmt sich als durchschnittlich aussehenden Mann wahr. Im Kontakt zu Frauen muss er oft erst eine Schwelle überschreiten, wo Frauen seine Stärken erkennen. Darunter hat er früher sehr gelitten und leidet auch heute noch

manchmal darunter. Aus diesen Erfahrungen hat Hans Strategien entwickelt, seine Unsicherheit zu überwinden.

6.1.5.3 Angst

LOUISE: ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss

Und ich hab in dieser Beziehung ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss. … Ich hab immer den Eindruck gehabt, wenn ich nicht aufpasse, werde ich da einfach zermalmt und es wird am Ende nichts mehr von mir überbleiben. Ich hab so gekämpft um mich und meine Werte. Da hatte ich zuwenig Vertrauen zu mir selbst, weil ich wäre schon nicht zermalmt worden. Und weil man bestimmte Positionen oder Lebensweisen aufgibt, heißt es ja noch nicht, dass man sich total aufgibt.

da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig

Aber ich glaub das war dann letztendlich ein Reifungsprozess und weniger das Ausmaß wie sehr ich dann in jemanden verliebt war. Wie ich jünger war, war einfach diese Angst mich selbst zu verlieren dominanter. Ich glaub, da war eine Änderungsbereitschaft aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig.

später weiß man schon, welche Aspekte einen ausmachen

…später weiß man schon, welche Aspekte einen ausmachen und wenn einer sich verändert, dann ist man trotzdem noch immer dieselbe. …Da kann von außen oder optisch was ganz anderes drüber sein, und das heißt überhaupt noch nicht, dass man nicht mehr man selbst ist.

ALEKSANDER: Du verlierst dich dann selber

In vielen Beziehungen, die ich früher hatte, war das Thema: Mir ist recht, was meiner Partnerin recht war. …Die Verlustangst kann so groß sein, dass ich vergesse, wer ich selber bin. …Du verlierst dich dann selber.

ich kann mich ausklinken und als eigene Persönlichkeit sehen

Also ich kann mich ausklinken und als eigene Persönlichkeit sehen und gleichzeitig sehen, dass Beziehung das ist, womit ich gerne die meiste Zeit verbringe.

Essenz

- In einer Beziehung hatte Louise das Gefühl, sie würde Gefahr laufen sich selbst aufzulösen. Aus heutiger Sicht findet sie diese Angst unbegründet, weil sie das Aufgeben von Lebensweisen oder Positionen nicht mehr als Selbstaufgabe bewertet. Louise führt ihre wachsende Änderungsbereitschaft

darauf zurück, dass sie im Laufe der Zeit immer weniger Angst hat sich selbst aufzugeben. Mit zunehmender Erfahrung nimmt Louise wahr, welche Aspekte sie ausmachen. Diese stabile Selbstwahrnehmung führt dazu, dass sich Teile des Selbst verändern können ohne damit die gesamte Identität zu verlieren.

- Durch die Angst, verlassen zu werden, hat Aleksander sich selbst in der Beziehung zu seiner Ex-Partnerin verloren. Ihm ist klar geworden, dass er seiner Partnerin mitteilen muss, was er will, um sich selbst treu zu bleiben. Aleksander kann sich heute im Vergleich zu früher besser als eigenständige Persönlichkeit und nicht nur als Teil einer Beziehung wahrnehmen.

6.1.5.4 Selbstschutz

JOHN: Wenn man einmal so enttäuscht wird, will man's nicht all zu schnell wieder durchleben

Dann bevor es zu ernst wird, schnell abbrechen. Wahrscheinlich, damit man nicht wieder verletzt wird. Wenn man einmal so enttäuscht wird, will man's nicht all zu schnell wieder durchleben.

Wenn man nicht darüber nachdenkt, dann kann man auch nicht verletzt werden

Ich bin ja eher dran gewöhnt nicht darüber nachzudenken, was auch in der Beziehung, in dieser Hinsicht ein Schutzmechanismus ist. Wenn man nicht darüber nachdenkt, dann kann man auch nicht verletzt werden.

Selbstschutz würden die Psychologen dazu sagen

Selbstschutz würden die Psychologen dazu sagen. Selbstschutz vor Verletzungen, dass eine sehr gute Beziehung in die Brüche geht und dass es wieder dann 2 Jahre dauert das aufzuräumen, sein Leben wieder in Griff zu kriegen. … Und wenn es keine richtige Beziehung gibt, dann kann's auch keine richtige Trennung geben. Erstens wäre das Ego verletzt, ich hätte Ego damit verbunden, also dass ich weiß nicht ob man sonst was dazufügen könnte, aber Stolz auf jeden Fall.

Ich breche das alles immer vorzeitig ab

Wenn man von vornherein, wenn es nicht auf deinem Niveau ist, gleich lässt, dann versperrt man alle Wege, wenn man keine Chance gibt, weil es muss sich entwickeln. …Ich breche das alles immer vorzeitig ab, bevor genug Zeit war um was Ernstes zu bekommen. Weil mir fehlt diese eine Person eigentlich. Ich glaube es geht um die Person.

Ist nicht so leicht zu vergessen so was

Wahrscheinlich auch, weil es so schwierig war, das endgültige Aus zu verkraften. Das ist mir schon bewusst, ich hab's aber trotzdem bisher nicht hingekriegt. Ist nicht so leicht zu vergessen so was. Und es spielt auch immer eine Rolle mit, ob man's will oder nicht. Und in meinem Fall zu sehr, zu stark.

Essenz

- John fühlt sich durch die Trennung von seiner Partnerin so verletzt, dass er neue Beziehungen zu Frauen abbricht, bevor sie zu verbindlich werden. Er möchte eine derartige Enttäuschung und Verletzung nicht noch einmal erleben. Wenn er in eine Situation kommt, wo es mit einer Frau zu einer ernsten Beziehung kommen könnte, sucht er nach Gründen, die ihm eine Trennung von ihr erleichtern. Für John ist es schwierig über Probleme nachzudenken und zu sprechen. Er ist der Ansicht, dass dieser Umstand ihn vor weiteren Verletzungen schützt. John ist der Meinung, sein Selbstschutzmechanismus würde ihn vor einem verletzen Ego und damit verbunden gekränktem Stolz bewahren. John versperrt sich Wege zu einer neuen Liebe. Er gibt sich und neuen Partnerinnen keine Chance für die Entwicklung einer Beziehung. Er führt das darauf zurück, dass ihm seine frühere Partnerin als Person fehlt und nicht die Rolle einer Frau an seiner Seite. Für John ist die Trennung schwer zu verkraften. Dass er den Schmerz nicht vergessen kann führt er darauf zurück, dass er es zu sehr will.

6.1.5.5 Aufopferung

ELISABETH: Ich habe versucht die Beziehung zu pflegen

Es hat mich insofern geprägt, als ich jetzt im Nachhinein weiß, dass all meine Bemühungen in diese Jahre nichts gebracht haben. Ich habe immer geschaut, dass wir unsere Termine koordinieren, und uns sehen und etwas gemeinsam unternehmen. … Das war immer meine Aufgabe und hat aber nichts gebracht im Endeffekt. Es ist eigentlich nichts zurückgekommen. …90 Prozent haben sich sowieso um den Verein gedreht. Das war sicher auch der Grund, warum ich damals auch so engagiert war, damit ich auch was zu tun habe, sozusagen…. Und das war zum Teil wirklich eine harte Geschichte. Das war kein Freizeitvergnügen.

JOHN: Dann trage ich sie auf einem silbernen Tabletterl

Dann trage ich sie auf einem silbernen Tabletterl, also wirklich tue alles für

sie in jeder Hinsicht. …Großer Fehler was ich früher gemacht habe, dass ich immer mein Leben auf die Seite gelegt hab, damit das denen besser geht, und dann geht's dann auch meistens schlimm aus. Zum Beispiel, habe ich fast Prüfungen versaut, weil ich einfach irgendwas für die Partnerin mache. …Das Problem dabei ist, meistens wird's nicht geschätzt. … Und wenn man sich zu sehr opfert ist das problematisch, und das führt dann natürlich auch zum Scheitern einer Beziehung.

da fehlt ja oft dieses Geben und Nehmen in Beziehungen

Schon ein bisschen opfern ist gut, zuviel ist sehr schlecht. bzw. da fehlt ja oft dieses Geben und Nehmen in Beziehungen in meiner Erfahrung. Also ich versuche jetzt mehr an mich zu denken, stimmt, was bisher auch noch nicht negativ aufgefasst wurde. Außer bei den Ex.

Essenz

- Elisabeth nimmt das Pflegen der Beziehung zu Andreas lange als ihre Aufgabe war. Sie stellt mit zunehmender Dauer der Beziehung fest, dass nichts von ihm zurückkommt. Um mehr Zeit mit Andreas zu verbringen, engagiert sich Elisabeth stark in einem Verein, obwohl es ihr oftmals kein Vergnügen bereitet hat.
- John sieht sich als sehr liebevoll in einer Beziehung. Das äußert sich indem er für seine Partnerin alles zu tun würde. John hat sich selbst in früheren Partnerschaften zugunsten der Frauen vernachlässigt. Er hat sein Studium zurückgestellt und auch in finanzieller Hinsicht eher die Partnerin unterstützt. Die fehlende Wertschätzung für seine Aufopferungsbereitschaft hat dann zum Scheitern der Beziehung geführt. Aus heutiger Sicht empfindet er das problematisch und überlegt, ob er das wieder tun würde. In früheren Beziehungen hat John die Balance zwischen Geben und Nehmen beider Partner gefehlt. Aus seiner Erfahrung hat er immer gegeben und nichts dafür bekommen. Jetzt versucht er mehr auf sich selbst zu achten, was bei den meisten anderen nicht negativ ankommt.

6.1.5.6 Autonomiegewinnung

LENA: ich mache jetzt was für mich

...ich war nie allein. Ich meine, ich war dann auch nicht lange allein, weil es eh nur zwei Monate gedauert hat, aber es hat gereicht, dass ich mir gedacht habe, ich mache jetzt was für mich. Ich muss mich jetzt auf die Reihe kriegen oder so dahin schwimmen und meines nicht wahrnehmen.

ELISABETH: das war eher so ein Zeichen von Freiheit

> Da ist es mir sehr gut gegangen, aber das war eher so ein Zeichen von Freiheit. … ich bin schon arbeiten gegangen und habe mein eigenes Leben geführt. Da habe ich bei dem übernachtet wann ich wollte und musste nicht fragen, ob ich darf.

KATJA: auch mehr Autonomie in der Partnerschaft

> Ich erzähl das dann dem Benjamin nicht. Das schätze ich selber so als unwichtig ein, dass ich mich nicht mehr so verpflichtet fühle, ihm alles zu erzählen. Eigentlich ähnlich wie mit den Eltern, dass ich nicht mehr Rechenschaft ablegen muss. Also auch mehr Autonomie in der Partnerschaft, das ist eigentlich gut.

Essenz

- Lena stimmt zu, dass ihr die Einsicht, unabhängig von Liebesbeziehungen existieren zu können, einen Autonomiegewinn bringt.
- In der Beziehung zu Heinz erkennt Elisabeth ihre Freiheit den Eltern gegenüber. Sie ist ihnen keine Rechenschaft mehr schuldig, wenn sie bei Heinz übernachten möchte. Sie führt ein eigenes Leben.
- In der Beziehung zu Benjamin fühlt sich Katja auch frei, Themen unausgesprochen zu lassen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Sie hat, so wie auch ihren Eltern gegenüber, nicht mehr das Gefühl zu Rechenschaft verpflichtet zu sein. Sie nimmt sich autonomer wahr.

6.1.6 Themenspezifisches Selbsterleben

6.1.6.1 Selbsterleben in Konfliktsituationen

LENA: das ist befreiend

> Das war auch so am Anfange, dass ich tödlichst beleidigt war, wenn wir gestritten haben und jetzt bin ich halt auch so, und das ist befreiend, wenn man seinen ersten Grant einmal los schreit.

JOHN: wenn ich öfters genervt bin dann, breche ich sowieso einfach die Beziehung ab

> Dann streitet man mehr und für die junge Liebe ist das immer schlecht. … wenn ich öfters genervt bin dann, breche ich sowieso einfach die Beziehung ab, weil es hat dann echt wenig Zukunft.

HANS: das tut mir bis heute leid

> Und dann hat mich irgendwann zu stören begonnen, dass sie Mundgeruch hatte. Das hat man halt, wenn man im Stress ist, da kann man ja auch drüber reden. Ich habe das damals aber nicht geschafft und habe die Frau deswegen verlassen und habe ihr das nicht gesagt und habe sie blöd sterben lassen. Und das tut mir bis heute leid, weil ich glaube, diese Frau wäre möglicherweise mein Lotto Sechser im Privaten gewesen.

Essenz

- Am Anfang der Beziehung hat sich Lena in einem Streit eher beleidigt gefühlt. Von Robert hat sie gelernt, dass es befreiend sein kann, seine Emotionen nach außen zu tragen.
- Wenn John von einer Frau genervt wird oder mit ihr schon am Beginn der Beziehung streitet, beendet er diese. Er sieht dann keine Zukunft für diese Beziehung. Grund dafür ist seine Erfahrung mit seiner früheren Liebe, mit der er in fünf Jahren kaum gestritten hat.
- Hans hat Klara aus einem – aus jetziger Sicht – nichtigen Grund verlassen. Heute tut es ihm leid und er denkt, dass diese Frau eine mögliche Lebenspartnerin hätte sein können.

6.1.6.2 Zurückweisungen von Anderen

KATJA: ich tu mir auch schwer, Leute zu kränken

> Ich glaube, ich tu mir auch schwer, Leute zu kränken. Das war ein Kiffer, da habe ich mich auch ein bisschen reinziehen lassen. Das war eine große Befürchtung, dass wenn ich bei diesem Typen bleibe, dann werde ich über kurz oder lang in diesen Strudel mit hineingezogen. Und ich hatte das Gefühl, dass der nicht gut für mich ist, aber das hätte ich ihm so nicht sagen können.

HANS: der Gute sein zu können, indem ich zu ihr böse bin

> Es geht nicht um mich, sondern ich bin Platzhalter. …Da hätte ich mich um die Liebe dieser Frau zu bekommen prostituiert und hätte mir auf den Kopf scheißen lassen. …das war alles so, dass ich mir gedacht habe, das bin nicht ich, ich steh da für was. Da habe ich sie abserviert auch ein bisschen mit dem Element: Ich bin so ein super Typ und habe das nicht notwendig. …Das habe ich dann auch wieder genossen der Gute sein zu können, indem ich zu ihr böse bin. …Und das taugt mir total, weil ich gewusst habe, es ist für mich nicht gut.

Essenz

- Katja erkennt, dass dieser Mann ihrem weiteren Lebensweg nicht gut tut. Sie hat sich aber nicht in der Lage gefühlt, ihm das zu sagen, weil sie ihn nicht verletzen wollte.
- In der Beziehung zu Bettina, hat Hans das Gefühl von ihr nicht als Person, sondern als Platzhalter wahrgenommen zu werden. Als er sie verlässt, fühlt er sich gut.

6.1.6.3 Zurückweisungen durch Andere

LOUISE: an solchen Dingen hab ich eigentlich meistens auch gar nicht gelitten

> Es ist ja eigentlich für mich sehr leicht, wenn gar nichts kommt. Ich verlieb mich in jemanden und die Person ist in ihrer Haltung zu mir glasklar. Entweder sie lehnt mich überhaupt ab als Person oder als Partner. Dann ist es eigentlich ziemlich leicht, dann war man kurz verliebt und an solchen Dingen hab ich eigentlich meistens auch gar nicht gelitten.

ELISABETH: die Liebe wird nicht in dem Ausmaß erwidert, wie ich es gerne gehabt hätte

> Der war auch viel älter als ich und da war es sicher so, dass ich das Gefühl hatte, die Liebe wird nicht in dem Ausmaß erwidert, wie ich es gerne gehabt hätte. Das hat sich so herauskristallisiert, dass ich das Gefühl hatte, dass nichts von dem was ich gerne hätte, in Erfüllung gegangen ist. …Weil diese Kränkungen vonwegen, er braucht seine Freiheit heißt im Endeffekt, ich soll mich schleichen.

Essenz

- Wenn Louise bei einem Mann in den sie verliebt war nicht auf Gegenliebe gestoßen ist, hat sie darunter nicht gelitten. Eher hat sie eine leise Wehmut oder ein Bedauern verspürt.
- Elisabeth hat sich von Andreas nicht so geliebt gefühlt, wie sie es sich gewünscht hat.

6.1.6.4 Trennungserleben

LORENZ: Den Sommer und dich in bester Erinnerung

Eine Freundin hat mir einmal einen schönen Brief geschickt am Schluss. Da hat sie geschrieben, mit einem Foto von uns beiden dazu: Den Sommer und dich in bester Erinnerung. Und da habe ich mir gedacht, eigentlich schön, wenn man das so sehen kann.

JOHN: Wenn es aus war, dann geht man zur Nächsten über

Da hatte man auch kurze Beziehungen, aber es war nicht problematisch wo es aus war. Es war schön, wenn etwas Neues war.

Einsamkeit ist schwer zu ertragen

Einsamkeit ist schwer zu ertragen. Aber da ist auch diese Leere, da fehlt dir etwas, da fehlt dir die bessere Hälfte. Da fehlt einfach etwas, was so wichtig war. Ein Lebensinhalt, genau, das ist gut. …Irgendwie bin ich nicht ganz, da fehlt eigentlich diese eine Person. Aber Ersatz gibt's auch nicht.

KATJA: Ich tu mir irrsinnig schwer mit Abschied nehmen

Da gab es dann dieses große Gespräch, aber innerlich habe ich damit schon abgeschlossen. Ich glaube, es wäre schon zu dem Zeitpunkt auseinander gegangen, wenn ich mich nicht so furchtbar schwierig trennen würde. Trennung ist für mich so ein Thema. Da brauch ich lange. ….Beim Abschied nehmen ist es mir am liebsten, wenn der Partner von selber draufkommt, dass die Beziehung für mich vorbei ist und von selber geht. Ich tu mir irrsinnig schwer mit Abschied nehmen. …Mit dem Ersten war das so glaube ich, dass der gegangen wäre, dann hab ich ihn flehentlich gebeten zu bleiben. Dann wäre er auch geblieben und ich hab dann gesagt, doch lieber nicht. Meine Trennungen waren immer so, dass ich kurz noch hinterher geheult habe, aber doch auf Erfolglosigkeit gehofft habe.

Ich hab mich schon auch immer sehr verantwortlich gefühlt für meine Partner

Aber schon auch immer dieses Schuldgefühl. Ich hab mich schon auch immer sehr verantwortlich gefühlt für meine Partner. Wenn ich es mir aussuchen könnte, ist es mir hundertmal lieber, selbst ein bisschen unglücklich zu sein, weil ich verlassen worden bin.

MIRIAM: ich war tot, nachdem er mit eröffnet hat, wir sind Freunde

…ich war tot, nachdem er mit eröffnet hat, wir sind Freunde, aber sonst nichts.

HANS: ich sterbe

> …für mich war die Trennung von meiner ersten Freundin wirklich lebensbedrohlich. Ich habe damals wirklich das Gefühl gehabt, ich sterbe. Das ist eine riesige Angst, die ich habe.

Essenz

- Lorenz findet es schön, wenn Menschen auch nach einer Trennung in positiver Erinnerung gehalten werden können.
- Bevor John seine langjährige Partnerin kennengelernt hat, waren Trennungen von Kurzzeitbeziehungen nicht problematisch. Wenn die Beziehung vorbei gewesen ist, hat er sich auf etwas Neues gefreut. Durch die Trennung von seiner großen Liebe fehlen John sein Lebensinhalt und damit ein Teil seiner selbst. Das Gefühl von Einsamkeit ist für ihn schwer zu ertragen. John fühlt sich als Person nicht ganz, weil ihm eine Person fehlt und er für diese nur schwer Ersatz findet.
- Katja hat die Beziehung zu Alex noch weitergeführt, obwohl sie sie innerlich schon abgeschlossen hatte. Für sie war eine Trennung zu schwierig. Katja kann nur schwer Abschied nehmen. Am liebsten ist ihr, wenn Partner eigeninitiativ gehen, wenn die Beziehung aus Katjas Sicht vorbei ist. Aus diesem Grund hat sie zwei Mal versucht, das Herbeiführen des Endes zu provozieren. Katja hat in Trennungssituationen ein ihren Wünschen entgegen gesetztes Verhalten gezeigt. Sie wollte zwar, dass die Männer gehen, hat sich aber so verhalten, als würde sie das nicht wollen. Katja hat Schuldgefühle, wenn sie jemanden verlässt. Es ist ihr lieber selbst unglücklich über das Verlassen werden zu sein, als den Partner damit zu belasten.
- Miriam vergleicht die Trennung von Daniel mit einer Todeserfahrung. Sie war zu tiefst unglücklich über diesen Verlust.
- Verlassen werden ist für Hans eine Situation, in der er Gefühle von Todesangst verspürt.

6.1.6.5 Potenzial der Liebe

ALEKSANDER: meine Partnerin sieht in mir das was an Potenzial da ist

> Ich habe Gitarre und Akkordeon gespielt. Bin aufgetreten und habe klassisch

Volksmusik gesungen und damit viele alte Frauenherzen bewegt. Und das war immer ein Teil von mir bis zu dieser letzten Beziehung. Die konnte damit gar nichts anfangen. Das hat für mich dazu geführt, dass ich mich dazu entschieden habe, nicht mehr zu spielen. Der Unterschied zu meiner jetzigen Partnerin ist der, dass sie diesen Teil an mir schätzt und liebt. Und jetzt spiele ich mehr. Und in der Phase wo dieser Teil in mir abgewertet worden ist, hat sich meine Schüchternheit diesbezüglich sehr verstärkt. Und jetzt habe ich ein paar Mal gespielt und da habe ich mir gedacht, meine Partnerin sieht in mir das was an Potenzial da ist. Und der Tag wird kommen, da werde ich die Lagerfeuerromantik wieder voll grässlich ausbrechen lassen.

LOUISE: je mehr du offen für den bist, umso lernwilliger ist man

… Und natürlich, was schon ist, ist sozusagen je sympathischer und lieber einer ist, je mehr du offen für den bist, umso lernwilliger ist man tendenziell, denk ich mir.

Irgendwie erlebt man sich auch mehr in extremeren Situationen

Vielleicht erfährt man eben auch gerade durch andere und durch den Wechsel auch ein bisserl mehr, wer man selber ist. …Aber nachdem man in Beziehungen ja oft besonders intensive Momente erlebt, bringt einem das wahrscheinlich irgendwie schneller oder weiter zum Ziel. Irgendwie erlebt man sich auch mehr in extremeren Situationen.

Dinge, die einem vorher völlig fremd waren

Ich habe schon festgestellt, man kann Dinge, die einem vorher völlig fremd waren, oder die man sogar gar nicht geschätzt hat, weil man liebt und sich drauf einlässt und durch diesen liebevollen Blick des Partners, der das mag, auch dorthin kommen. Das find ich ungemein bereichernd. Also das ist von Schwammerlsuchen angefangen bis gesundes Essen oder Bewegungen machen oder verschiedene Orte an die ich nicht gekommen wäre oder Lebensweisen also alles.

MIRIAM: da öffnen sich dir Möglichkeiten

Da bist du ja in der Freude, dass das zwar schön und nett war, aber das was da jetzt kommt ist doch viel, viel besser. Oder da öffnen sich dir Möglichkeiten, dass du sagst: na da kann ich mir aber vorstellen, dass Manches was mich da noch stört oder gestört hat in der Beziehung noch viel, viel schöner ist.

HANS: Insofern ist Liebe für mich auch ein großer Hoffnungsfaktor

Andererseits denke ich, dass ich erst dann mit meinem Leben wirklich eins bin, wenn ich wieder eine Frau kennen lerne wo einfach auch wirklich Liebe da ist. Insofern ist Liebe für mich auch ein großer Hoffnungsfaktor.

Essenz

- In Aleksanders Wahrnehmung sieht seine Partnerin Potenziale in ihm, die ihm selbst wenig bewusst sind. Durch ihre Wertschätzung dieser Teile in ihm, wird es ihm möglich diese Potenziale auch zu verwirklichen.
- Louise hat von ihren Partner auch praktische Fertigkeiten gelernt. Sie meint, je offener Menschen gegenüber dem Partner sind, desto mehr können sie von ihm lernen. Louise meint, in Beziehungen mehr über sich selbst zu erfahren. Sie erlebt sich in Partnerschaften öfter in extremeren Situationen, wodurch sie schneller näher zu dieser Selbsterkenntnis kommt. Durch die Liebe zum Partner findet Louise Dinge, die der Partner liebt, bereichernd, auch wenn sie damit vorher nichts anfangen konnte.
- Wenn für Miriam eine neue Liebe begonnen hat, so empfindet sie große Freude darüber, dass die nächste Beziehung besser werden kann.
- Aus der Möglichkeit auf Liebe schöpft Hans Hoffnung für die Zukunft.

6.1.7 Gewonnene Erkenntnisse und Einsichten

LOUISE: Was hab ich von ihm gelernt?

.

> Ich denk mir, ich hab von ihm einmal sehr viel über Männer und Frauen gelernt und über Mannsein und Weiblichkeit und auch über einlassen und nicht einlassen und auch über Hingabe, … Und das hat sicher auch etwas gebracht, dass ich jedes Mal ein Stückerl mehr gelernt habe mich einzulassen.

JOHN: Erfahrungen definieren den Menschen

> Erfahrungen definieren den Menschen irgendwie. Das wir durch die Erfahrungen so werden wie wir sind und das ist mit mir passiert. Das ist nicht so toll. Doch, die Erkenntnisse vielleicht. Aber es hilft auch nicht unbedingt weiter, wenn man weiß, dass es ein Problem ist.

Essenz

- Von einem Mann hat Louise viel über ihre eigene Weiblichkeit, über Einlassen und Hingabe gelernt.
- John sieht sich durch diese Erfahrungen und den daraus geschlossenen Erkenntnissen geprägt. Allerdings hilft ihm das nicht bei der Lösung seines Problems. Er hofft, dass er einer zukünftigen Beziehung mehr Chance gibt.

6.1.8 Veränderungen im Verhalten

6.1.8.1 Sich selbst treu bleiben

LOUISE: letztendlich bringt es in einer Beziehung beiden nix, wenn du dich verstellen musst

> Also, was mich irgendwie anzipft und was ich auch jetzt nicht mehr mache, was ich wie ich jünger war schon gemacht habe, ist mich kleiner zu machen, aber auf das habe ich keine Lust mehr und es haut auch nicht hin. Einfach nicht seine Stärke leben, sich schwächer, dümmer, den andern bewundernder, oder ich weiß nicht so was, zu geben. Es ist auch aus meiner Sicht keine zielführende Taktik weil man's nicht ist und letztendlich bringt es in einer Beziehung beiden nix, wenn du dich verstellen musst.

MIRIAM: Da will man wirklich so angenommen werden wie man halt ist

> Aber ich meine, in der Jugend habe ich mich viel mehr verstellt, weil du ja diesem Ideal zu entsprechen suchst. Dem allgemeinen Ideal. Nach mehreren Beziehungen versucht man dann schon die Seiten an einem selbst, die einem wirklich wichtig sind, schon von Anfang an zu zeigen, damit beim anderen keine falschen Hoffnungen geweckt werden…. Und ich würde sagen, dass man sich dann immer weniger verstellt um eben nicht mehr in Gefahr zu kommen, dass der ein falsches Bild von dir bekommt und dann nach der ersten rosa Brille geht. Da will man wirklich so angenommen werden wie man halt ist.
>
> ***wo muss ich hin, wohin gehöre ich, wer bin ich***
>
> Das würde ich sagen, trifft es genau. Genau, da bist du noch am suchen, wo muss ich hin, wohin gehöre ich, wer bin ich? Und dann hast du diese Erfahrung für dich gemacht: das will ich sein. Keine Frage, dass man sich verändern kann. Aber dass was du denkst, was dich ausmacht, das ist nicht mehr so veränderbar.

Essenz

- Lange Zeit hat Louise versucht sich „kleiner" zu machen als sie ist, weil sie den Eindruck hat, dass Männer Angst vor starken Frauen haben. Heute lebt sie ihre Stärke, weil sie erkannt hat, dass es die Beziehungspartner nicht weiter bringt, wenn sie sich verstellen müssen.
- Mit zunehmender Erfahrung in Beziehungen stellt Miriam fest, dass es besser ist, wenn sie die Seiten ihres Selbst, die ihr wichtig sind von Beginn an zeigt. Eine realistische Darstellung der eigenen Person schützt vor eigenen Enttäuschungen und auch solchen des Partners. Sie möchte so angenommen werden wie sie ist. Miriam meint, sie hätte sich in der Jugend am Anfang

einer Liebe dem Geliebten gegenüber besser darzustellen versucht, weil sie einem allgemein gültigen Ideal entsprechen wollte. Sie stimmt zu, dass sie als Jugendliche noch nach ihrer Identität gesucht hat und eventuell deshalb ein allgemeines Ideal anstrebte, einer Rolle zu entsprechen versuchte, während sie später diesbezüglich bereits relativ weit entwickelt ist, sich besser kennt, selbstsicherer ist eine Rolle hat, die sich aber auch immer wieder verändert.

6.1.8.2 Emotionen ausdrücken können

LORENZ: wir haben auch eine richtige Streitkultur

Aber wir haben auch eine richtige Streitkultur. ...Es gehen die Emotionen hoch, wirklich bis zu Schreiduellen manchmal sogar, um das dann genau so aufzulösen, ohne dass das dann eine Schwierigkeit ist. Es reicht, wenn einer zu lachen beginnt. Dann ist das wieder gelöst. Und das hätte ich früher nicht gekonnt. Wenn mir irgendwas nicht gepasst hätte, wäre ich wochenlang beleidigt gewesen.

LENA: Robert hat mich soweit gebracht, dass wenn ich mit ihm streite

Eine Veränderung, die auf jeden Fall ganz prägnant war beim Robert und bei mir, ist, dass ich früher sehr unemotional war, also sehr in mich gekehrt in meinen Emotionen und auch in meinen Reaktionen auf meine Emotionen. Wenn mich etwas geärgert hat, dann habe ich mir gedacht, ja, ist halt so, und der Robert hat mich soweit gebracht, dass wenn ich mit ihm streite, mich nicht so zurückziehe, sondern auch zu ihm sage: Weißt was, geh scheißen!

Wärme und Zuneigung

Und der Robert hat dann auch so Emotionen, aber nicht nur negative Emotionen in Bezug auf streiten und beschimpfen, sondern auch gefühlsmäßige, also, Wärme und Zuneigung auch herausgekitzelt.

Essenz

- Lorenz und seine Frau haben einen Weg gefunden, wie sie negative Gefühle für den anderen ausdrücken können und sich schnell wieder versöhnen. Oft lösen sich Spannungen, wenn einer zu lachen beginnt. Früher wäre er über einen längeren Zeitraum beleidigt gewesen.
- Lena fühlt sich in der Beziehung zu Robert im Vergleich zu ihrer ersten Beziehung besser in der Lage negative Emotionen auszudrücken, ohne dabei das Gefühl zu haben, die Liebe des Partners zu verlieren. Früher dachte sie,

sie dürfe dem Partner nicht zeigen, wenn sie sich geärgert hat. Mit Robert kann sie so streiten, dass es ihr nachher besser geht. Durch Roberts Bemühungen kann Lena auch Emotionen wie Warmherzigkeit und Zuneigung besser zeigen.

6.1.8.3 Ungewohnte Verhaltensweisen

LOUISE: Einmal hab ich ein Teehäferl nach einem geworfen

Einmal hab ich ein Teehäferl nach einem geworfen, was ich mir ja überhaupt nicht zutrauen würde. Das hat das Ziel verfehlt und meine Wand war dann angespritzt, da hab ich Flecken gehabt. Und einmal hab ich ein Bierglas ausgeschüttet, so über den Kopf, das war sehr befriedigend. Das gefällt mir noch heute. Aber das hätte ich mir auch nicht zugetraut.

Das hätte ich sicher auch nicht mit 20 gedacht, dass ich das tun würde

Das ist vielleicht doch ein Punkt, dass in Liebesbeziehungen irgendwie so Extreme herauskommen. Z.B. nach jemanden etwas zu werfen oder auch eine Beziehung mit einem verheirateten Mann eingehen. Das hätte ich sicher auch nicht mit 20 gedacht, dass ich das tun würde. Oder eben Positionen aufzugeben. …Eigentlich kann man sagen auf jedem Gebiet, sowohl was Lebensumstände betrifft, auch was emotionale Handlungen betrifft. Dann hat man's eben doch getan.

ALEKSANDER: antizyklisches Verhalten

…es gibt einen bestimmten Typ Frau auf den ich stehe. Das ist bis heute so. Diesen Typ sehe ich, der löst bei mir einen Retterkomplex aus. Aber dieser Typ Frau tut mir nicht gut, weil ich mich so viel damit beschäftige, was ihre Probleme sind, dass ich selber nicht präsent bin. Ganz bewusst damit aufzuhören, war sicher eine der größten Beziehungsentwicklungen. Ich nenne das antizyklisches Verhalten. … einer der großen Schlüssel für mich war, dass ich vom kleinen, schnuckeligen, rettungswürdigen Mädchen abgegangen bin in Richtung einer Frau, die ich liebe und die mich liebt.

Essenz

- Zweimal haben Partner Louise so in Rage versetzt, dass sie tätlich geworden ist, obwohl sie sich das vorher nicht zugetraut hätte. Das Gefühl dabei war sehr befriedigend. Rückblickend hat Louise durch die Liebe Verhaltensweisen gezeigt, die sie sich mit zwanzig nicht zugetraut hätte.
- Aleksander hat vor einigen Jahren bewusst sein Verhalten Frauen gegenüber verändert, weil er an sich selbst Muster erkannt hat, die zu unglücklichen Beziehungen führen.

6.1.8.4 Einstellungen zu Verhaltensweisen

LOUISE: es reicht wenn man für jemanden etwas macht, man muss es ja nicht auch noch von sich aus gerne tun

> … ich würde auf jeden Fall mit einem eingefleischten Fussball Fan auch am Fußballplatz gehen. Ob mir das dann auch wirklich gefällt, weiß ich nicht. Aber das sehe ich aus heutiger Sicht auch gar nicht so dramatisch an, weil das hat ja der Watzlawik gesagt: es reicht wenn man für jemanden etwas macht, man muss es ja nicht auch noch von sich aus gerne tun.

Essenz

- Louise würde ihrem Partner zuliebe Handlungen setzen, auch wenn sie es nicht gerne tut.

6.1.8.5 Kommunikation

LORENZ: Du erzählst halt nie was von dir

> Das war immer so eine Hauptkritik, wenn es dann geheißen hat: Du erzählst halt nie was von dir. Das ist jetzt anders. Aber ich könnte nicht festmachen, warum das jetzt bei meiner Frau anders ist, aber es ist so und es ist gut.

LENA: Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke

> Das rüttelt mich dann wieder wach. Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke, weil ich ihm dann beschreibe, warum ich so bin wie ich zu ihm bin.
>
> ***Es wird immer alles angesprochen***
>
> Es wird immer alles angesprochen. Das hat er mir schon auch gelernt. Auch wenn ich angefressen bin, kann ich meinen Stolz über Board werfen und sagen, dass es mir leid tut.
>
> ***nie im Streit einschlafen***
>
> Und was auch noch ist, dass wir nie im Streit einschlafen, und das war mir beim ersten auch relativ wurscht, ob ich da jetzt einschlafe oder am nächsten Tag noch angefressen bin.

ALEKSANDER: Heute bemühe ich mich sehr darum, dass meine Botschaften ankommen

> In der letzten Beziehung waren einfach sehr viele Bedürfnisse unerfüllt. Und da habe ich lange gebraucht, bis ich gemerkt habe, dass es nicht so sein braucht. Und noch länger habe ich gebraucht, um zu erkennen, dass ich selber

daran schuld bin. Da war schon ein Aha-Effekt, wo ich mir gedacht habe: Wenn du nicht selber sagen kannst, was du brauchst, woher soll sie es dann wissen? Heute bemühe ich mich sehr darum, dass meine Botschaften ankommen.

ELISABETH: wie ich mich jetzt vielleicht verhalte in Beziehungen

Was ich da schon daraus mitgenommen habe ist, wie ich mich jetzt vielleicht verhalte in Beziehungen. … Dass du einfach gemeinsame Entscheidungen triffst, das hat es nicht gegeben. …Und dann habe ich auch geschaut, dass man Gespräche führt und nicht einfach nichts redet. Oder dass sich sämtliche Dinge immer nur um alles andere drehen.

Essenz

- Dass Lorenz wenig von sich erzählt hat, ist oft ein Kritikpunkt früherer Partnerinnen gewesen. Mit seiner Frau ist das anders.
- Wenn Lena genervt ist, bringt Robert sie dazu, über den Ursprung ihrer Gefühle nachzudenken und zu reflektieren. In der Beziehung zu Robert hat Lena gelernt, ihren Stolz zu überwinden und alles anzusprechen, damit die Beziehung nicht abstumpft. Lena und Robert nehmen ihre Streitigkeiten nicht mit in den nächsten Tag. Diesbezüglich hat sie sich verändert.
- Aleksander versucht heute seine Wünsche und Bedürfnisse klarer auszudrücken, weil er erkannt hat, dass er selbst dafür verantwortlich ist.
- In ihrem Verhalten in Partnerschaften hat sich Elisabeth insofern verändert als sie die Wichtigkeit von gemeinsamen Gesprächen und Entscheidungen ernst nimmt und versucht an den Partner zu vermitteln.

6.2 Veränderungen Selbstwert

6.2.1 Selbstaufwertung

ALEKSANDER: an erster Stelle, dass es mir selber in der Beziehung gut geht

Und was sich geändert hat in meinem Bewusstsein ist, dass es um mein Leben geht. Ich habe leider viele Frauen vergrault, weil ich kaum mit ihnen zusammen war und schon mit ihnen Kinder haben und heiraten wollte. …Aus heutiger Sicht steht an erster Stelle, dass es mir selber in der Beziehung gut geht und dann kommen erst diese Wünsche. Vielleicht habe ich heute auch besser mehr verstanden, dass ich selber dafür verantwortlich bin. Also so: Du bist für mein Glück verantwortlich. Wenn du nicht da bist, kann ich nicht

glücklich sein. Das gibt es heute nicht mehr. Glücklich bin ich heute selber, Kraft dessen, dass ich Mensch bin.

Dem anderen signalisieren, dass man Wertschätzung und Anerkennung braucht

Wertschätzung ist auch so was, was ich in dieser Beziehung sehr bewusst einsetze, weil ich weiß, dass ich sie auch selber brauche. Die Fähigkeit das auszudrücken habe ich früher nicht gehabt.

Essenz

- Aleksander hat erkannt, dass er für sich selbst und damit auch für sein Glück verantwortlich ist. Er steht für sich selbst an erster Stelle. Er hat gelernt sein Bedürfnis nach Wertschätzung auszudrücken. Auch seiner Partnerin gegenüber kann er Anerkennung für alltägliche Belange geben.

6.2.2 Aufwertung durch den/die Liebenden

LENA: Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt

Und der Robert hat mich da schon immer unterstützt, schon bevor wir zusammen waren. Der hat immer gesagt, du bist sicher nicht zu dumm, sicher schaffst du das. Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt.

KATJA: könnte trotzdem innerlich der Überzeugung sein, dass er mich nicht nur deshalb mag

Und jetzt könnte ich wieder schlanker und blonder und fescher sein, und könnte trotzdem innerlich der Überzeugung sein, dass er mich nicht nur deshalb mag.

JOHN: Es ist verstörend, wenn da keine Liebe ist, aber es ist gut für's Selbstwertgefühl

Es ist verstörend, wenn da keine Liebe ist, aber es ist gut für's Selbstwertgefühl. Aber manchmal kann's auch irritierend sein, wenn sie trotzdem nicht akzeptieren wollen, dass es da keine Zukunft gibt. Aber im Allgemeinen ist es am Anfang sehr schön, wenn man doch was anzubieten hat.

TOM: wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz

Ich leide teilweise immer noch unter Minderwertigkeitsgefühlen, das ist damit verbunden, dass ich leicht beleidigt bin und dieser gekränkte Stolz. Aber die Stefanie war mit einem Mann zusammen, die Engländerin hatte einen Freund zuhause, Karen war eigentlich verheiratet als wir uns kennen

gelernt haben. Aber dass eine verheiratete Frau nachhause geht und neben ihrem Mann schläft und von mir träumt, das war toll. Das war mir nicht in dem Moment bewusst, aber wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz, das fehlende Machohafte ist dann ein bisschen gestärkt.

geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben

Aber für mich selbst hat es schon geholfen, geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben. Also Frauen, die etwas Besseres suchen und es in mir gefunden haben, sozusagen. Natürlich hatte das einen Einfluss auf mich.

Essenz

- Robert hat Lenas Ziele immer unterstützt und an ihre Fähigkeiten geglaubt.
- Für Katja ist Liebe unabhängig von Äußerlichkeiten. Sie hat das Gefühl, dass sie von ihrem Partner für ihr Wesen geliebt würde, egal ob sie hübscher oder weniger hübsch wäre.
- Wenn Frauen in John verliebt sind, an denen er kein Interesse hat, empfindet er das einerseits verstörend, wenn seine Gefühle nicht auf Akzeptanz stoßen. Auf der anderen Seite empfindet er es als Selbstaufwertung.
- Dass Frauen, die bereits einen Partner haben, sich trotzdem für ihn entscheiden, stärkt Tom in seinem Männerstolz. Außerdem stärkt dieser Umstand eine Seite in ihm, die er von seinem Vater nicht mitbekommen hat. Tom’s Selbstwert wurde durch Frauen gestärkt, die in ihm etwas Besseres gefunden hatten, als den Männern, mit denen sie bereits zusammen waren.

6.2.3 Den eigenen Wert gesehen wissen

KATJA: Vielleicht ging's dem gar nicht um mich

Man weiß, die beste Freundin hat den auch ok gefunden, dann wird er für mich auch nicht so schlecht sein. Das eigene Urteil war mir da irgendwie nicht genug. Die zweite Seite davon war natürlich, dass man sich austauschbar fühlt. Vielleicht ging's dem gar nicht um mich, vielleicht wollte er einfach nur eine blonde, fesche Freundin haben, weil damals war ich so klassisch das blonde, langweilige, liebe Mädel.

er hat irrsinnig geschwärmt von seiner Ex-Freundin

…er hat irrsinnig geschwärmt von seiner Ex-Freundin. …Das habe ich ihm dann damals in diesem Abschlussgespräch gesagt, dass das für mich schwierig war, weil ich mich immer verglichen gefühlt hab. Da ging es erst

recht darum, dass er nicht meine Besondersartigkeit gemocht hat, sondern, dass ich halt auch fast so gut bin wie die Ex.

Werde ich geliebt? Bin da ich gemeint?

Ich hadere immer sehr mit dem Gedanken: Werde ich geliebt? Bin da ich gemeint? Oder geht es um ganz was anderes? Und bei der aktuellen Beziehung glaube ich schon, dass da ich gemeint bin…und das Interessante ist, dass mir da ganz wenig ausreicht….Der Benjamin hat mit mir kein Kind geplant, aber wie sich die Anna dann auf den Weg gemacht hat, hat er gesagt: Es ist ja nicht irgendwer schwanger von mir, sondern es ist ja die Katja. Und das ist ein Satz, aber das reicht.

ALEKSANDER: Die Liebe hat verändert, dass ich mich gesehen fühle

Die Liebe hat verändert, dass ich mich gesehen fühle. Und in der letzten Beziehung habe ich mich gefühlt wie ein Möbelstück. … Heute werde ich gesehen und akzeptiert als der, der ich bin. Auch mit meinen Schwächen. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich perfekt sein muss. Das ist sehr beruhigend.

TOM: Das Gefühl, dass ich nichts wert bin

Das Ende nach wenigen Monaten war damals als 16 oder 17 Jähriger sehr traumatisch, auch weil sie schnell einen neuen Freund hatte. Ich glaube, diese Erfahrung hat mich dann jahrelang geprägt. Das Gefühl, dass ich nichts wert bin oder dass die Frauen eh nur auf etwas Anderes warten. Mit meiner zweiten Beziehung war es ähnlich. Da war ich dann auch überzeugt, sie hat mich verlassen, weil der nächste besser war.

Meine Beziehungen waren immer ein Prozess

Meine Beziehungen waren immer ein Prozess. Die nächste war immer besser als die vorherige. Die erste war ein Versuch von einem unerfahrenen Jungen, der dann verlassen wurde für etwas Besseres. Die zweite war dann eher auf gleicher Ebene, der Sex war besser, ein bisschen erfahrener, aber das Ende auch schon wieder: Sie hat was Besseres gefunden. Die nächste richtige Beziehung war die mit Karen, wo sie mich erobern musste und wo dann für mich ein Sprung war, in Bezug auf wie ich mich in einer Beziehung sehe und mich als sexuell begehrenswert gesehen habe. Nicht nur das, sie hat mich als rundum interessant gesehen. … Ich würde sagen diese Beziehung und die zu der Engländerin haben schon auch meinen Selbstwert gestützt.

Das war eine Erkenntnis, dass ich ein Mann bin

Dass ich als Mann etwas zu bieten habe. Als Teenager war ich sehr ungeschickt mit Mädchen. Diese Unerfahrenheit hatte ich sehr als Last empfunden. Und mit dieser einen Beziehung war diese Last weg und die Erkenntnis, dass ich was zu bieten habe. … Aber ich hatte immer das Gefühl, sie würde mir eh davonlaufen, weil ich nichts wirklich bieten kann. Und in dieser Beziehung war das anders, weil sie damit angefangen hat. Sie hat sich von Anfang an an mir interessiert…. Das war eine Erkenntnis, dass ich ein

Mann bin.

LOUISE: er hat von mir nix gelernt

… und wie das dann aus war, war seltsamerweise ein Teil meines großen Schmerzes, dass ich den Eindruck hatte, er hat von mir nix gelernt. Es wäre mir so ein riesen Anliegen gewesen aus seinem Mund zu hören, was er von mir alles gelernt hat. Und das hat er nicht getan. Warum mir das so ein Anliegen war, ist mir ehrlich gesagt nicht mehr klar. Vielleicht weil ich mich auch unterlegen gefühlt habe und mit dem wäre irgendwie ein Gleichgewicht hergestellt worden. ich weiß es nicht.

ich weiß bei keinem einzigen warum er sich in mich verliebt hat

Ich war auch immer so erstaunt, wenn sich jemand in mich verliebt hat. Und ich hab auch nie eine Antwort gekriegt oder zumindest kann ich mich jetzt nicht erinnern. Doch, einmal hat einer gesagt er hat sich in mich verliebt weil ich so faul bin. …Meistens hab ich keine Antwort gekriegt. Und es war mir auch nicht nachvollziehbar. Also erstens ich hab's mit den Individuen nicht herausbekommen und die zweite Geschichte ist, dass ich meiner Idee von dem was ich glaube was Männer wollen, auch nicht entspreche. Das war einer der schrecklichsten Momente meines Lebens, bei einem Paartherapeuten. Da hat er mich gefragt: Was können Sie Männern bieten? Das hat mich in eine völlige Krise versetzt. Weil ich drauf keine Antwort gewusst hab, weil es einfach um die Frage geht, was wollen Männer und was will ich.

enttäuschend, wenn man da von Männern irgendwie wenig bis nix hört

Ich war dann auch ein bisserl enttäuscht, weil ich hab immer genau gewusst warum ich mich in jemand verliebt hab.

JOHN: dann ärgert man sich nur, dass man übersehen wird

… dann wird man nur verärgert und denkt, wenn ich schon so nett bin und auf jeden Fall viel besser behandeln würde als der derzeitige Freund, dann denk ich, wieso sieht sie das nicht. Und dann ärgert man sich nur, dass man übersehen wird.

Essenz

- Mit Männern eine Beziehung einzugehen, nachdem diese bereits Beziehungen mit ihren Freundinnen gehabt haben, hat Katja die Sicherheit gegeben, dass der Mann als Partner nicht schlecht sein kann. Wenn Freundinnen nach Katja eine Beziehung zu dem gleichen Mann hatten fühlt sie sich in ihrer Einzigartigkeit nicht gesehen. Katja hat sich durch den ständigen Vergleich mit Moritz' Ex-Freundin in ihrer Einzigartigkeit

ungesehen gefühlt und als weniger wert als die andere Frau wahrgenommen. Moritz war für Katja nur ein Trost, um ihren Selbstwert aufrechtzuerhalten. Ihm hat sie aber nicht zugestanden, sie nur als Trost zu sehen. Katja hat in Beziehungen oft das Gefühl, nicht für ihre Einzigartigkeit geliebt zu werden. In ihrer aktuellen Beziehung spürt sie, die Wertschätzung ihrer Persönlichkeit durch den Partner. Sie hat festgestellt, dass ganz wenige Äußerungen des Partners ausreichen, um ihr dieses Gefühl zu geben.

- Von seiner derzeitigen Partnerin fühlt sich Aleksander gesehen. Durch die Liebe hat er das Gefühl, nicht perfekt sein zu müssen und kann auch über seine Schwächen lachen.
- In seinen ersten beiden Beziehungen hat Tom das Gefühl gehabt, die Frauen würden auf etwas Besseres warten. Er hat dadurch das Gefühl nichts wert zu sein. Tom sieht seine Beziehungen als Lernprozess. Die erste Beziehung war ein Versuch, in der nächsten war der Sex besser, danach ist er erobert worden und kann sich fortan als begehrenswert wahrnehmen. Anschließend hat Tom einige Affären gehabt, die sein Selbst aufgewertet haben. Durch Karen's Liebe und Interesse erkennt Tom, dass er Frauen etwas zu bieten hat.
- Louise war es in einer Partnerschaft im Nachhinein besonders wichtig, dass der Mann etwas von ihr gelernt hätte. Möglicherweise hätte das das wahrgenommene Ungleichgewicht beseitigt. Louise weiß nicht, was Männer an ihr finden. Lediglich einer ihrer Partner hat ihr gesagt, was ihm an ihr gefällt. Nach ihrer Einschätzung entspricht sie nicht dem was Männer von Frauen wollen. Deshalb ist ihr nicht nachvollziehbar, was sie Männern bietet. Für Louise ist es enttäuschend von Männern nicht zu erfahren, was sie an ihr lieben. Sie weiß genau, was sie an einem Mann liebt.
- John ärgert sich, wenn Frauen an denen er interessiert ist ihn übersehen. Grund für seinen Ärger ist, dass er der Überzeugung ist, er würde diese Frauen besser behandeln als deren derzeitige Partner.

6.2.4 Verletzter Stolz

LORENZ: Was habe ich alles und was kann ich alles?

Da habe ich mir gedacht, irgendwas passt da nicht. Da blieb eher so der gekränkte Stolz. Der Hahn, der sich denkt: Was habe ich alles und was kann ich alles? Und am Schluss braucht man nur in den Spiegel schauen und

darauf achten was man selbst zusammenbringt und das ist dann meist nicht so viel als man denkt.

ELISABETH: es war eher verletzter Stolz

Das war super, aber dann habe ich mitbekommen, dass er es mit allen möglichen anderen auch noch lustig gehabt hat und dann habe ich mir gedacht, das brauche ich nicht wirklich….Ich meine, es hat mich verletzt und gekränkt, das schon. Aber es ist die Frage, ob ich gekränkt war, weil ich ihn geliebt habe. Ich glaube es war eher verletzter Stolz oder so, weißt du.

Das hat mich wahnsinnig gekränkt und verletzt

Und noch dazu, hatte er zwischendurch immer seine Krisen, dass er seine Freiheit braucht und allein sein muss. Das hat mich wahnsinnig gekränkt und verletzt, weil ich eigentlich in der Partnerschaft immer das Gefühl hatte, dass ich zurückstecke in der Beziehung.

aber eher deswegen, weil er eine andere hatte

Naja und mit dem Martin war das dann so, dass ich dann ganz fürchterlich gekränkt war wie er dann gegangen ist. …Es war mehr Gaudi und trotzdem war ich so gekränkt wie der dann gegangen ist, aber eher deswegen, weil er eine andere hatte. Und vor allem, weil ich es ja schon gespürt habe, das merkst du ja und er hat das nicht zugegeben, obwohl ich ihn darauf angesprochen habe. Das hat mich schon sehr gekränkt.

TOM: Ich fühle mich bloß gestellt

Weil im Streit neige ich dazu sehr kindisch zu sein. Da bin ich unfähig, meinen Anteil am Streit zu sehen. Da ist nur die Stefanie Schuld. Im Nachhinein sehe ich meine Beteiligung. …manchmal, wenn ich Englisch denke, sage ich was komisch. Und wenn mich dann die Stefanie darauf hinweist, vielleicht auch gar nicht böse gemeint, kann es sein, dass ich total auszucke. Ich fühle mich bloß gestellt, ich ärger mich und da kommen sehr viele Schichten drauf.

dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt

Weil ich oft nicht in der Lage bin zu sagen, ich bin nicht perfekt. … Und dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt und der Ärger mit mir selbst, …

Essenz

- Die unerwiderte Verliebtheit einer Frau hat Lorenz' Stolz gekränkt. Nachdem er überlegt hat, was seine Vorzüge sind, stellte er fest, dass er auch nicht mehr zu bieten hat.
- Aus heutiger Sicht führt Elisabeth die Kränkung, die sie durch Heinz erfahren hat auf verletzten Stolz zurück und nicht auf Liebe. Die Zurückweisung, die

Elisabeth aus Andreas' Freiheitsbestrebungen erfahren hat, haben sie sehr verletzt. Sie hat das Gefühl immer zurückstecken zu müssen. Martin war der einzige Mann, der Elisabeth nach einer längeren Beziehung verlassen hat. Auch hier hat sie eine Kränkung erfahren. Sie meint, die Kränkung resultiert aus Martins mangelnder Ehrlichkeit ihr gegenüber. Er hat bereits eine andere Liebe gefunden und leugnet das, obwohl Elisabeth ihn darauf angesprochen hat.

- Wenn Stefanie Tom auf einen Fehler aufmerksam macht, fühlt er sich bloßgestellt und ärgerlich. Dadurch kann es zu einem Streit kommen, dessen eigenen Anteil Tom erst im Nachhinein erkennt. Tom kann sich schwer eingestehen, dass er nicht perfekt ist. Wenn Stefanie auf seine Fehler hinweist, fühlt er sich einerseits in seinem Stolz gekränkt und ärgert sich andererseits darüber, dass er sich Unzulänglichkeiten nicht zugestehen kann. In der Beziehung zu Stefanie hat Tom Raum, das zu üben.

6.2.5 Abwertung durch den/die Geliebten

LENA: Der hat nie an mich geglaubt

Mit dem ersten Freund war das ganz anders, weil der war ein Vollkoffer. Der hat nie an mich geglaubt oder sonstiges. Wenn ich zu ihm gesagt habe, ich glaube ich bin zu dämlich, ich schaffe das Studium nicht, dann war seine Antwort, ich hätte mir eh nicht gedacht, dass du das durchziehst.

JOHN: blöd, wenn man immer der Blöde ist

Was mich gestört hat, dass sie so obergescheit war. Man muss intelligent sein, aber mich nicht immer runterdrücken. … ich entwickle gern Gedanken und Thesen oder solche Sachen, und die beweist mich immer falsch, aber das auf so einer Art was dann irgendwie negativ ist. … dann ist irgendwie blöd, wenn man immer der Blöde ist. Und so obergescheit darf man nicht sein.

Essenz

- Durch ihren ersten Freund hat Lena häufig Abwertungen erfahren.
- John hat es gestört, dass ihn seine Partnerin häufig in Bereichen und Themen belehrt hat, die in seinem Selbstbild eine wichtige Dimension darstellen. Ihre Überlegenheit hat dazu geführt, dass John sich dumm wahrgenommen hat.

6.3 Kontrollüberzeugungen

6.3.1 Änderungsbereitschaft

LOUISE: ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss

Und ich hab in dieser Beziehung ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss. … Ich hab immer den Eindruck gehabt, wenn ich nicht aufpasse, werde ich da einfach zermalmt und es wird am Ende nichts mehr von mir überbleiben. Ich hab so gekämpft um mich und meine Werte. Da hatte ich zuwenig Vertrauen zu mir selbst, weil ich wäre schon nicht zermalmt worden. Und weil man bestimmte Positionen oder Lebensweisen aufgibt, heißt es ja noch nicht, dass man sich total aufgibt.

da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig

Aber ich glaub das war dann letztendlich ein Reifungsprozess und weniger das Ausmaß wie sehr ich dann in jemanden verliebt war. Wie ich jünger war, war einfach diese Angst mich selbst zu verlieren dominanter. Ich glaub, da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig.

mich mehr auf Männer einzulassen mit mehr Teilen von mir selbst

Und was ich auch gelernt hab ist sicher, mich mehr auf Männer einzulassen mit mehr Teilen von mir selbst, was auch damit zu tun hat mit der Angst, dass das Selbst aufhört zu sein. Das hat sich einfach im Laufe der Zeit gebessert.

MIRIAM: Die Liebe kehrt Seiten hervor

… wie soll ich sagen, man will ein guter Mensch sein für den. Das ist am Anfang ganz stark. Die Liebe kehrt Seiten hervor. Da hat man Kraft, das ist unglaublich. Da schaffst du Sachen, von denen du gedacht hättest, du traust dich das gar nicht. Und das gibt einem schon so ein gewisses Urvertrauen. Na, total! Total!

Essenz

- In einer Beziehung hat Louise das Gefühl gehabt, sie würde Gefahr laufen sich selbst aufzulösen. Aus heutiger Sicht findet sie diese Angst unbegründet, weil sie das Aufgeben von Lebensweisen oder Positionen nicht mehr als Selbstaufgabe bewertet. Louise führt ihre zunehmende Änderungsbereitschaft darauf zurück, dass sie im Laufe der Zeit immer weniger Angst hat sich selbst aufzugeben. Durch die weniger werdende Angst sich im Partner aufzulösen

hat Louise gelernt, sich mit mehr Teilen des Selbst auf den Partner einzulassen.

- Der Antrieb zur Veränderung resultiert für Miriam aus positiven Gefühlen dem Geliebten gegenüber. Miriam stimmt zu, dass sie sich tatsächlich als besseren Menschen empfindet, wenn sie es versucht zu sein. Sie fühlt sich kräftiger, mutiger und hat größeres Vertrauen in sich und die Welt.

6.3.2 Eigene Möglichkeiten erkennen

KATJA: dann kommen mir die Männer abhanden

Auch noch ein interessantes Thema dabei, wenn ich nicht ständig kontinuierlich am Bauchpinseln und Aufmerksamkeit schenken bin, dann kommen mir die Männer abhanden.

LOUISE: wenn ich mich nur genug anstrenge, dann wird's was werden

Und dass noch so große Anstrengungen, wenn sozusagen kein Wollen auf der andern Seite da ist, völlig wurscht sind, und echt völlig vergebens. Das habe ich zwar gelernt, aber ich halte mich noch immer nicht daran. …Aber ich weiß mit 30 war ich mal in einen Mann verliebt, mit dem ich auch kurz zusammen war und da hab ich einfach die fixe Idee gehabt, wenn ich mich nur genug anstrenge, dann wird's was werden. Völlig sinnlose Aktion.

dass ich da irgendwie gelernt hab, dass man niemanden ändern kann nur sich selbst.

Bis man dann endlich einmal erkennt, dass die Hoffnung völlig vergebens ist, vergeht immer geraume Zeit und die ist einfach irgendwie öd, dann ist es irgendwie schwieriger. Aber ich denk mir, dass ich da irgendwie gelernt hab, dass man niemanden ändern kann nur sich selbst.

Essenz

- Für Katja ist durch das Scheitern einer Beziehung der Eindruck entstanden, dass mangelnde Anstrengung und Aufmerksamkeit ihrerseits dazu führt, dass sie die Liebe eines Mannes verliert.
- Früher hatte Louise das Gefühl, je mehr sie sich anstrengen würde, desto eher würde sie geliebt. Heute erkennt sie, dass Anstrengungen nicht zu Liebe führen. Durch unerfüllte Lieben hat Louise erkannt, dass sie nur sich selbst

ändern kann, aber niemals den anderen.

6.3.3 Eigeninitiative

LOUISE: wenn man drauf wartet, dass da was passiert, wartet man bis in alle Ewigkeit

Die andere Geschichte, die ich halt eigentlich immer wieder erlebt habe, dass am Beginn einer Beziehung Frauen irgendwie so gern und freudig nehmen und sich einlassen und tun und das besonders nett und dings machen und sich dann auch erwarten, dass da ein bisserl was zumindest zurückkommt oder dass es zumindest wahrgenommen und geschätzt und geachtet wird. Aber irgendwie kommt da nicht wahnwitzig viel. Überhaupt wenn man drauf wartet, dass da was passiert, wartet man bis in alle Ewigkeit. Ich denke mir, man muss es wenn überhaupt einfordern. Frauen sehen auch dieses Geben irgendwie als Liebesbeweis an und Männer verstehen das aber gar nicht als Liebesbeweise und noch viel weniger ist es für sie ein Zeichen von Liebe so was zurück zugeben, aus meinem Erleben. Frauen sind dann eben - oder zumindest ich, aber ich kenne das auch von anderen Frauen, sind dann eben enttäuscht wenn sie das Gefühl haben "wenn er mich doch liebte, dann würde er das von alleine machen und von alleine geben.“

MIRIAM: Du musst ihm sagen, was dich maßlos stört

Man glaubt am Anfang aus Liebe wird sich der Partner ändern, so wie du ihn dir wünschst, ihn dir wirklich vorstellst. So ein Schmarren, das ist niemals so. Du musst ihm sagen, was dich maßlos stört und er tut es dann entweder nicht mehr oder du musst es akzeptieren.

Essenz

- Louise hat erkannt, dass Männer im Geben keinen Liebesbeweis sehen. Damit ein Mann ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllen kann, muss sie das einfordern.
- Miriam hatte lange gedacht, der Partner würde sich durch ihre Liebe verändern und zwar entsprechend ihrer Wünsche und Vorstellungen. Später hat sie erkannt, dass sie ihre Bedürfnisse artikulieren muss, damit die Möglichkeit einer Veränderung in die gewünschte Richtung besteht.

6.3.4 Abhängigkeiten

KATJA: der Gedanke, dass es sehr vom Gegenüber abhängt, ob man weiterkommt

Also es bestätigt sich dann schon auch der Gedanke, dass es sehr vom

Gegenüber abhängt, ob man weiterkommt. Das stört mich natürlich. Ich will nicht das Gefühl haben, dass es von mir abhängig ist, ob wer erfolgreich ist. Oder ob jemand das tut, was er sich vornimmt zu tun.

Ich hatte immer das Gefühl, die machen nicht ihr eigenes Ding

Die waren aus meiner Sicht alle drei keine erfolgreichen Männer. …und dann frage ich mich, was da mein Einfluss darauf ist. Ich hatte immer das Gefühl, die machen nicht ihr eigenes Ding. … Und ich frage mich, ob es teilweise daran gelegen ist, dass ich ihm das auch nicht zugetraut hätte. Dass der mehr Zutrauen meinerseits gebraucht hätte und ich ihn gebremst habe. Bei dieser Trostbeziehung mit dem Moritz, weiß ich nicht, ob das mit mir zu tun hatte, aber dem hätte ich das auch nicht zugetraut. …

trotzdem habe ich immer wieder mal das Gefühl es liegt an mir, etwas zu initiieren

Und trotzdem habe ich immer wieder mal das Gefühl es liegt an mir, etwas zu initiieren und zu motivieren und zu treiben und zu tun.

weil ich das Gefühl habe, der macht das selber

In früheren Beziehungen war es so, dass ich mich für meine Partner verantwortlich gefühlt habe. …Das Bedürfnis habe ich beim Benjamin eigentlich nicht, weil ich das Gefühl habe, der macht das selber. …Und wenn ich dann das Gefühl habe, meine Mutter würde erwarten, dass er ihr schnell hilft und er tut das einfach nicht, dann fühle ich mich teilweise verantwortlich dafür und fühle mich genötigt zu sagen: Geh, magst nicht meiner Mutter helfen? Und meistens mache ich das dann nicht, weil ich mir denke, dass meine Mutter ihre Erwartungen selber aussprechen soll.

Essenz

- Für Katja ist der Gedanke, dass es von ihr abhängt, ob der Partner erfolgreich ist oder nicht unangenehm. Sie will nicht, dass jemand von ihr abhängig ist. Früher hat sich Katja für ihre Partner und das Bild, das ihre Mutter von ihren Partnern gehabt hat, stärker verantwortlich gefühlt als in ihrer aktuellen Beziehung. Sie kann die Beziehung zwischen Benjamin und ihrer Mutter den beiden überlassen. Wenn der Partner nicht selbst fähig ist, Leistung zu initiieren, hat Katja das Gefühl, sie müsse es für ihn tun. Das will sie aber nicht, weil sie sich fragt, ob das nicht kontraproduktiv wäre. Katja meint, sie könne Einfluss auf den Erfolg im Leben ihrer Partner haben. Diesen Einfluss führt sie auf mangelndes Zutrauen ihrerseits zurück.

6.3.5 Lebensbedrohlichkeit

HANS: Liebe und Drogen

> … wenn man mir sagen würde, dass ich bis zu meinem Lebensende keine partnerschaftliche Liebe mehr erleben würde, dann würde ich glaube ich drogensüchtig oder zum Alkoholiker werden. Ja, ein Substitut war es auch oft. Ich habe nach dieser Hippie Geschichte auch viel getrunken, da ist der Alkohol ein wunderbarer Begleiter.
>
> ***Lebensgefahr durch die Liebe***
> Nachdem wir uns getrennt haben bin ich einmal mit dem Fahrrad bei ihrer Wohnung vorbei gefahren und bin aber in die Schienen gekommen, weil ich zu ihrem Haus hinüber geschaut habe und da hat es mich auf die Goschen gehaut. Das hätte auch blöd ausgehen können. Deshalb glaube ich auch, dass Liebe wirklich lebensgefährlich sein kann, gerade bei mir. Da baue ich vielleicht einen Unfall, also so richtig tragische Entwicklungen.
>
> ***wieder etwas Lebensbedrohliches***
>
> Und wenn ich dann in so eine Situation komme und dann fallengelassen werden würde, weil die Frau einen anderen kennen gelernt hat oder sich voll auf die Kinder konzentriert und ich komm da nicht mehr wirklich vor, dann wäre das für mich wieder etwas Lebensbedrohliches. Dann glaube ich, hätte ich mich nicht mehr im Griff vor Verzweiflung und Trauer.

Essenz

- Hans braucht für sein Wohlbefinden eine liebevolle Beziehung. Er betrachtet Alkohol und Drogen als Substitut für die Liebe. Hans sieht in der Liebe auch großes Gefahrenpotenzial. So meint er, dass Liebe tatsächlich lebensgefährlich sein kann, wenn er aus Liebe einen Unfall verursachen würde. Hans befürchtet, dass er durch die Liebe erneut in eine lebensbedrohliche Situation geraten könnte. Das Verlassen-werden von einer geliebten Frau würde er vielleicht nicht verkraften.

6.4 Körperselbst

TOM: ein paar Beziehungen, die meinen Selbstwert gestützt haben

> Da es eine sehr sexintensive Beziehung war, hat das meinen Selbstwert sehr gestützt. Vorher war ich nicht ganz unsicher, aber doch ein bisschen unsicher in meinem Körper als Mann. Da war ich ca. 23. Die ersten sexuellen Beziehungen waren ziemlich nix. Und das hat dann dazu geführt, dass ich mich in einer Beziehung nicht sehr maskulin gefühlt habe. Freud würde

sagen: nicht sexuell potent oder mächtig.

mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper

Also mein Selbstwertgefühl war so, dass ich mich gefragt habe, warum interessiert sie sich für mich. Das war dann für mich eine große Veränderung, weil das sie erste Beziehung war, wo der Sex sehr gut war und die Liebe sehr intensiv, sodass für mich dann Sex und Liebe fast untrennbar waren. …Und seit dieser Beziehung habe ich eigentlich schon ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper.

LOUISE: Partnerschaft hat auch immer was mit Heilung zu tun

…und das hat sich dann günstigerweise so entwickelt, dass verschiedene Partner gerade das was mir nicht gefallen hat aus irgendeinem Grund doch attraktiv gefunden haben und dann hab ich das auch besser leiden können. Ich meine, Partnerschaft hat auch immer was mit Heilung zu tun, also dann kann man das als einen Heilungsprozess sehen, dann hat die Unzufriedenheit irgendwie aufgehört.

Essenz

- Durch zwei Beziehungen ist die Liebe für Tom stark mit Sex verbunden. Besonders durch die eine Beziehung (zu Karen) hat Tom's Selbst in Bezug auf seinen Körper eine Aufwertung erfahren. Früher hat er sich nicht sehr männlich wahrgenommen. Durch diese Beziehung fühlt er sich sicherer als Mann. Durch die Beziehung zu Karen empfindet Tom mehr Zufriedenheit mit seinem Körper.
- Durch die Liebe eines Partners kann Louise auch jene Teile ihres Körpers, die sie eher negativ bewertet hat akzeptieren. Insofern hat Partnerschaft für sie auch immer etwas mit Heilung zu tun.

6.5 Veränderungen in der sozialen Umwelt

6.5.1 Freundschaftsbeziehungen

LORENZ: wir können auch im Freundeskreis drüber lachen

Vor allem, wir können auch im Freundeskreis darüber lachen. Diese eine Geschichte habe ich neulich im Freundeskreis erzählt und wir haben alle darüber gelacht, das sind so Sachen.

ELISABETH: sonst bist du verlassen, wenn es aus ist

Ja, was ich auch mitgenommen habe, ist, wie wichtig es ist, dich nicht selber aufzugeben, sondern immer noch deine außerpartnerschaftlichen Beziehungen pflegst, auch wenn es noch so schwer fällt und du noch so

wenig Zeit hast. Weil sonst bist du verlassen, wenn es aus ist.

LENA: bin anderen Leuten gegenüber nicht so der kalte Fisch

Auch dass ich offener geworden bin anderen Leuten gegenüber, nicht so der kalte Fisch bin, der ich früher war.

Essenz

- Lorenz und seine Frau haben auch die Fähigkeit, gemeinsam im Freundeskreis über vergangene Streitigkeiten zu lachen.
- Elisabeth bejaht, dass sie in der Beziehung zu Andreas leichte Tendenzen zur Selbstaufgabe gezeigt hat. Sie hat alte Beziehungen teilweise abgebrochen und nur wenige aufrechterhalten. Aus heutiger Sicht ist ihr klar, wie wichtig es ist außerpartnerschaftliche Kontakte zu pflegen.
- Gefühlsmäßig ist Lenas Zuwachs an Offenheit gegenüber anderen Menschen durch Robert entstanden.

6.5.2 Familienbeziehungen

LENA: herzlicher Umgang mit meiner Mutter

Was ich auch noch vom Robert gelernt habe, ist der herzliche Umgang mit meiner Mutter. Weil er mit seiner Mutter eine liebevolle Beziehung hat. Das war mit meiner Mutter früher nicht so.

KATJA: mit Benjamins Hilfe eine Beziehung auf Erwachsenenebene mit meinen Eltern

Es hat sich mit Benjamins Hilfe eine Beziehung auf Erwachsenenebene mit meinen Eltern entwickelt….Meine Eltern haben immer so ein ganz genaues Bild davon gehabt, wie ich bin. Ich bin die Fleißige, die Liebe, die sich leicht tut im Leben und so. Und ich habe mich da schon immer sehr unter Druck gefühlt, diese Erwartungen zu erfüllen. Ich habe mich immer bedrängt gefühlt in dieser Rolle und mittlerweile ist das nicht mehr so. Sie haben jetzt einerseits ein realistischeres Bild von mir und andererseits fühle ich mich nicht mehr genötigt ihnen Rechenschaft abzuliefern. Ich sehe sie auch differenzierter. Ich kann ihre Stärken und Schwächen realistischer sehen. …Zum Beispiel, ist es für mich immer komisch gewesen, wie meine Eltern mit meiner Schwester umgehen. Ich habe es lange nicht in Worte fassen können, und schon gar nicht zuordnen können warum die das machen. Und ich finde es wahnsinnig entspannend, wenn der Benjamin das auch so sieht. …Die Selbstwahrnehmung wird von einem realitätsbezogenen Punkt aus

bestätigt.

ALEKSANDER: erst dann kannst du dir vorstellen was jemand erlebt, der 30 Jahre verheiratet war

Heute verstehe ich auch meinen Vater besser. Früher hätte ich meine Mutter nur als die Unschuldige an Krisen gesehen. Und dieses innere Männerbild und Frauenbild hat sich im Laufe der Jahrzehnte verändert. Ich habe festgestellt, es braucht eine gewisse Dauer an Beziehung bevor du in einen Alltagstrott reinkommst. Und erst dann kannst du dir vorstellen was jemand erlebt, der 30 Jahre verheiratet war.

HANS: Weg zur Autonomie

…ich hatte aufgrund meiner Biographie und meines Elternhauses, Schwierigkeiten mich loszulösen und meinen Weg zu finden und ich habe mich sehr nach Freiheit gesehnt und die wurde mir nicht in dem Maße gegeben wie ich sie gerne gehabt hätte. …Das war meine erste Begegnung, die mich verändert hat, weil sie begonnen hat mein Leben komplett umzukrempeln. Ein Knackpunkt zum Beispiel: Geburtstag. Da erwarten sich die Eltern, dass du das mit ihnen feierst, wenn du noch relativ jung bist …So etwas ist halt nicht egal und ich hätte mich nie getraut, ohne diese Frau, den Geburtstag nicht mit den Eltern zu verbringen, vor allem mit meiner Mutter. Diese Frau hat es zuwege gebracht, dass ich den Geburtstag mit ihr gefeiert habe und nicht mit den Eltern. Das war der erste Geburtstag, den ich wo anders gefeiert habe. Wenn du mir damals gesagt hättest, ich zahl dir 10000 Schilling, wenn du nicht zuhause bleibst, dann hätte ich das damals wahrscheinlich nicht gemacht, weil ich mich nicht getraut hätte.

Essenz

- Von Robert hat sie auch gelernt, welche Möglichkeiten des liebevollen Umgangs sie auch mit ihrer Mutter pflegen kann.
- Katja kann ihrer Selbstwahrnehmung in Bezug auf familiäre Dynamiken leichter vertrauen, wenn ihr Partner ihre Wahrnehmungen bestätigt, weil er auf die Familie von einem anderen Realitätspunkt aus betrachten kann. Es fällt ihr leichter, ihren Eltern gegenüber eine andere Meinung zu vertreten, wenn der Partner sie bestätigt. Mit Benjamins Hilfe hat Katja es geschafft ihren Eltern ein realistischeres Bild von sich zu vermitteln und auch ein realistischeres Bild von den Eltern zu sehen. Dadurch hat sich eine Beziehung zwischen Erwachsenen auf gleicher Ebene entwickelt.
- Erst mit zunehmender Erfahrung an langjährigen Liebesbeziehungen, kann Aleksander das Verhalten seiner Eltern besser verstehen.
- Hans beschreibt die Liebe zu und von Ilse als Befreiung von den Zwängen

seines Elternhauses. Als eine Schlüsselszene nennt er eine Geburtstagsfeier.

6.5.3 Veränderungen in beruflicher Hinsicht

LENA: dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat

Das muss ich auch sagen, dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat, weil seine Schwester zahnärztliche Assistentin war. Ich wollte schon immer einen medizinischen Beruf,...Da habe ich mit gedacht, dass das ein super Job ist für mich, der genau passt. ...und so habe ich das mehr kennen gelernt, und so bin ich dann auch zu dem Studium gekommen.

dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen

Das war dann schon auch dem Robert sein Verdienst, dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen. Dann habe ich das wirklich wie Schule betrieben. ...Der Robert hat schon immer gesagt, geh hin, das ist wichtig, setz dich da rein und betreib das wie einen Job.

TOM: In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben

Letztendlich habe ich mich zu einem Übersetzerstudium entschlossen. In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben. In Österreich ist das natürlich anders. Zweisprachig aufgewachsen bringt die ganz offensichtliche Möglichkeit als Übersetzer zu arbeiten.

Essenz

- Durch Robert ist Lena in ihrer Berufswahl beeinflusst worden. Er hat Lena motiviert ihr Studium wie einen Job zu betreiben, woraus sie Vorteile erzielt hat.
- Seine berufliche Karriere wäre in Kalifornien ganz anders verlaufen. Nur in Österreich sieht Tom die Chance als Übersetzer zu arbeiten.

6.5.4 Veränderte Lebenswelten

TOM: der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden

Ich wurde in Amerika geboren, mit zwei nach Deutschland, mit elf zurück nach Amerika und dann so Laufe der Zeit war meine Identität Amerikaner. Ich habe mich amerikanisch gefühlt und nicht mehr deutsch. …Und so fühle ich mich jetzt auch in Österreich, obwohl ich mit dem deutschen Pass hier bin, fühle ich mich als Amerikaner in Österreich. Da gab es immer Konflikte

mit der Identität. Bin ich jetzt amerikanisch oder deutsch oder deutscher Amerikaner? Was bin ich? Und das wird jetzt natürlich kompliziert. Also nur der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden. Ich identifiziere mich viel mehr mit der österreichischen Kultur und Politik. Oder besser gesagt, ich lebe jetzt seit fünf Jahren hier und das ist die Kultur und Politik, die ich verstehe und die mich interessiert. Deutschland wird immer ferner, aber USA bleibt. Das ist für mich ganz klar ein Teil meiner Identität.

dass mein Deutsch sehr österreichisch geprägt wurde

Österreichisch ist für mich schon fremd. Ganz offensichtliche Änderungen auch wie ich rede. Wenn ich mit meinen deutschen Verwandten rede, ist es offensichtlich, dass mein Deutsch sehr österreichisch geprägt wurde.

"na" statt "ne"

Und so sehe ich, dass österreichisch sein ein Teil meiner Identität geworden ist, nur weil ich der Liebe wegen nach Österreich gekommen bin. …Dass ich zum Beispiel "na" statt "ne" sage, dass ich "doof" nicht mehr sage, weil das deutsch ist. Und das klingt mir jetzt fremd.

Essenz

- Durch seine deutschen und amerikanischen Wurzeln, war sich Tom häufig nicht im Klaren, welcher Kultur er angehört. Jetzt, da er in Österreich lebt, wird es noch komplizierter. Er sieht sich als „austriazierten Deutsch-Amerikaner“. Die Liebe hat Tom nach Österreich geführt. Obwohl er deutsch nicht lernen muss, weil er zweisprachig aufgewachsen ist, wird seine Sprache österreichisch geprägt. Tom’s Sprachgebrauch hat sich an den typisch österreichischen Wortschatz angepasst. Er verwendet bestimmte Wörter, die in Deutschland üblich sind, nicht mehr, weil sie ihm fremd geworden sind.

6.6 Schwierigkeiten und Fragen

6.6.1 Wahrgenommene Schwierigkeiten im Umgang mit der Liebe

KATJA: wenn andere das verurteilen, das wäre für mich eine riesige Herausforderung

Also wenn andere das verurteilen, das wäre für mich eine riesige Herausforderung. Da ist für mich die Frage, ist das der Hauptgrund warum ich mich gegen eine Beziehung zu einer Frau entschieden habe, weil ich diesem Konflikt ausweiche oder passt es für mich wirklich besser mit einem

Mann im Moment.

MIRIAM: natürlich erwartet doch jeder, dass wenn du jemanden liebst, dass da was zurück kommt

> …bringen ist ein schlechter Ausdruck. Ja, das hat immer so was mit Leistung zu tun. Da habe ich meine Probleme, weil Liebe, wenn ich vom christlichen Begriff der Liebe ausgehe, dann ist das keine Leistung. Wenn du jemanden liebst, dann tust du das aus dem heraus. Und dann sagst du nicht: Ich liebe dich, aber bitte jetzt komm und tu das auch für mich. Das ist ja eigentlich ganz, ganz schwer, weil natürlich erwartet doch jeder, dass wenn du jemanden liebst, dass da was zurück kommt.

Essenz

- Für Katja ist es eine große Herausforderung entgegen dem Urteil von anderen ihre Einstellungen zu vertreten. Sie ist daher nicht sicher, ob die Beziehung zu einem Mann die einfachere Lösung ist, oder ob es tatsächlich besser passt.
- Miriam empfindet Liebe als ein selbstloses Tun und nicht als Leistung für die eine Gegenleistung verlangt werden darf. Es ist aber schwer für sie auszuhalten, wenn sie in eine einseitige Liebe gerät.

6.6.2 Offene Fragen

KATJA: Weil bei jeder Komplikation frage ich mich, ob das mit einer Frau auch so wäre

> Was schon noch ein wichtiges Thema auch ist, sind diese Frauenbeziehungen, die ich zwischendurch auch hatte. Weil das ist zwar im Moment nicht so präsent, weil das mit dem Kind anders ist, aber ich habe mich schon auch immer wieder bei Beziehungsschwierigkeiten gefragt, ob es mit einer Frau nicht leichter wäre. Ich weiß, dass das für mich ginge, also irgendwie so bisexuell. Da bin ich einerseits froh, dass ich das so erlebt hab, andererseits besteht halt so immer dieses Fragezeichen, ob das so wie es jetzt ist nicht falsch ist. Also die Beziehung zu einem Mann. Weil bei jeder Komplikation frage ich mich, ob das mit einer Frau auch so wäre. … Die Antwort ist: Kommt darauf an welche. Und das ist für mich eine gute Information. Auf das bin ich nach und nach draufgekommen. Wobei das natürlich banal ist, weil das die Frage nicht beantwortet, ob mir mein Leben besser gefallen würde, wenn ich mit einer Frau zusammen wäre, weil es sicher Frauen gibt, mit denen ich weniger Probleme hätte als ich jetzt mit dem Benjamin habe.

HANS: ich hoffe, dass der Preis nicht zu hoch war

> … ich hoffe, dass der Preis nicht zu hoch war. Weil eigentlich der Job immer

Mittel zum Zweck war und zwar das Mittel um in einer liebevollen Partnerschaft mit einer Familie Erfüllung zu finden und nicht umgekehrt. Also, dass Partnerschaft und Familie ein Beiwerk ist und der Job im Mittelpunkt steht. Und das ist aber jetzt so.

JOHN: Ich glaube, ich weiß nicht was mich ausmacht

Ich glaub da wär's besser sie zu fragen, wie ich war, ich weiß es nicht genau….Ich glaube, ich weiß nicht was mich ausmacht. Genau das ist das Problem. Wenn ich darüber nachdenken muss und wer bin ich, was bin ich, ich weiß es eigentlich nicht wirklich. Ich bin einfach. … ich hab nie wirklich darüber nachgedacht um mich selbst zu definieren und zu sagen, das macht mich aus, und ich denke bis heute nicht darüber nach.

Essenz:

- Durch Erfahrungen mit homoerotischen Beziehungen, stellt sich Katja bei Beziehungsschwierigkeiten mit Benjamin die Frage, ob es mit einer Partnerin diese Probleme auch geben würde. Obwohl sie in Gesprächen mit Freundinnen bereits festgestellt hat, dass viele Alltagsprobleme nicht geschlechter-, sondern personenabhängig sind, ist bleibt die Frage offen, ob sie ihr Leben mit einer Frau oder einem Mann glücklicher verbringen könnte.
- In Hans' Leben ist der Job sein Mittelpunkt. In seiner Vorstellung war der Job immer nur ein Mittel als Ergänzung zur Erfüllung in Partnerschaft und Familie zu finden. Im Moment ist es aber umgekehrt.
- John weiß nicht, was ihn ausmacht. Er hat nur ein diffuses Bild von sich selbst, weil er nicht darüber nachdenkt.

6.7 Kinder als Verkörperung der partnerschaftlichen Liebe

ELISABETH: Das spüren die Kinder auch

Natürlich trägt es sehr wohl zu meinem Wohlbefinden in der Partnerschaft bei, dass der Mathias so super mit den Kindern umgeht und sich so kümmert. Das ist für mich wahnsinnig wichtig.

LORENZ: Kinder kann man nicht ausnehmen aus dieser Geschichte

Ja und jetzt ist da noch unsere Tochter, die ist auch so ein Pingpong-Ball, der in unserer gegenseitigen Prägung noch fleißig mit klopft. Ich glaube, Kinder kann man nicht ausnehmen aus dieser Geschichte.

TOM: die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung

Ich kann auch die Kinder nicht anschauen, ohne an die Stefanie und unsere Beziehung zu denken. Also nicht direkt zu denken, aber die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung und die schweißen auch zusammen. Das verstärkt auch das Gefühl des Zusammenseins.

LENA: bevor die Kinder da waren

Ja wobei ich sagen muss, bevor die Kinder da waren, habe ich mit dem Robert nicht so viel gestritten. Aber das höre ich von jedem.

LOUISE: So in Rage hat mich noch nie ein Mann gebracht, wie mein eigenes Kind

Wobei, wer man selber ist, erfährt man auch sehr viel mit den eigenen Kindern. Das ist fast noch ein größerer Spiegel als mit Partnern. Und an die eigenen Grenzen stößt man am meisten mit Kindern noch mehr als mit einem Partner finde ich. So in Rage hat mich noch nie ein Mann gebracht, wie mein eigenes Kind.

MIRIAM: Kinder sozialisieren

Miteinander ein Kind aufzuziehen, nämlich Tag und Nacht, das ist der reine Wahnsinn. Das hat uns sicher beide geprägt. Kinder sozialisieren!

KATJA: weil das mit dem Kind anders ist

Was schon noch ein wichtiges Thema auch ist, sind diese Frauenbeziehungen, die ich zwischendurch auch hatte. Weil das ist zwar im Moment nicht so präsent, weil das mit dem Kind anders ist,

Essenz

- Mathias' Umgang mit den Kindern trägt zu Elisabeths partnerschaftlichem Wohlbefinden bei. Sie kann sich nicht vorstellen mit einem Mann zusammen zu sein, der sich nicht um die Kinder kümmert.
- Für Lorenz ist der Einfluss, den seine Frau auf seine Persönlichkeit hat, kaum zu unterscheiden vom Einfluss seiner Tochter.
- Wenn Tom seine Kinder ansieht, hat er dabei immer seine Beziehung zu Stefanie im Hinterkopf, weil die Kinder die Verkörperung ihrer Beziehung sind.
- Lena erlebt die gemeinsamen Kinder als Einflussfaktor auf ihre Beziehung zu Robert.
- Durch ihre Tochter erfährt Louise mehr über sich selbst als über Partner.

- Miriam hat die gemeinsame Erziehung ihres Sohnes als prägend erlebt.
- Katja sieht die gemeinsame Tochter mit Benjamin als Einflussgröße in ihrer Beziehung.

7 DISKUSSION DER ERGEBNISSE

7.1 Reflexion der Methode

Qualitative Forschung hat dort ihre Grenzen, wo die Bereitschaft/Möglichkeit der Gesprächspartner ihre Erfahrungen zur Verfügung zu stellen, aufhört. Damit Erfahrungen untersucht werden können, ist es notwenig, dass sie im Gespräch verfügbar sind, also erinnert und auch ausgesprochen werden. Insofern ist es ein zusätzliches Hindernis, an diese Erfahrungen heranzukommen, wenn der Gesprächspartner zu dieser Art der Kontrolle noch zusätzlich die Option hat, seine bereits mitgeteilten Erfahrungen wieder zurückzunehmen, indem er zu jedem Zeitpunkt bis Abschluss der Arbeit, Teile aus dem Verdichtungsprotokoll seines Gesprächs streichen kann. Auf der anderen Seite ist diese Möglichkeit des Rücktritts ein Angebot, das die Vertraulichkeit des Gesprächs besonders betont. Damit wird ein geschützter Rahmen geschaffen, in dem es Menschen ermöglicht wird, sich auf ihre Erfahrungen einzulassen und ihr Selbst zu explorieren. In diesem Zusammenhang wurde von einer Person in den zehn Gesprächen folgendes gesagt:

> Ich bin jetzt dir gegenüber sehr offen, ich weiß auch gar nicht warum. Ich rede einfach und habe überhaupt keine Hemmungen, weiß ich nicht warum, weil wir kennen uns in Wahrheit nicht. Aber das ist halt da jetzt so, und das freut mich auch sehr.

Diese Vertraulichkeit ist letztendlich Ausdruck einer Wertschätzung, Achtung und Wahrung des Höchstpersönlichen. In einer derartigen Atmosphäre kann es leichter gelingen, durch die Selbstexploration an nahezu vergessene Erfahrungen zu gelangen und sie auszudrücken, sowie auch im Gespräch neue Erkenntnisse zu gewinnen. Einige Gesprächspartnerinnen haben das so ausgedrückt:

Louise:

> Das ist jetzt vielleicht eine Änderung vom Selbst, weil am Beginn des Gesprächs hab ich mir gedacht, was ist für eine Änderung mit meinem Selbst passiert.

Tom:

> Das ist eine Erkenntnis, die ich jetzt gerade habe.

Bezüglich der Nachvollziehbarkeit kann gesagt werden, dass sich die Aussagen in dieser Arbeit ausschließlich auf die von den jeweiligen Personen autorisierten Verdichtungsprotokolle beziehen. Die Daten, die in den Gesprächen enthalten sind,

werden exklusiv der Gesprächsleiterin als Person zur Verfügung gestellt. Jene Daten, die in den Verdichtungsprotokollen enthalten sind, werden der Wissenschaft überlassen. Daher sind die Gespräche nicht Quelle der bearbeiteten Daten, sondern nur das Hilfsmittel um diese Daten hervorzubringen.

Kritik an der Methode im Zusammenhang mit der Wahrheitsfindung, um die es letztendlich in der Wissenschaft geht, kann gesagt werden, dass es natürlich diese Wahrheitsfindung erschwert, wenn Personen die Möglichkeit haben, Aussagen wieder zurückzunehmen. Allerdings tut es der Wahrheit der gegebenen Informationen keinerlei Abbruch, es fehlt lediglich ein Teil des Ganzen. Im Gegensatz zu einem Gerichtsprozess, in dem es darum geht, die Wahrheit eines Sachverhalts auf Basis einer möglichst hohen Anzahl an glaubhaften Aussagen herauszufinden, um dann ein Urteil über eine Person zu fällen, werden bei dieser Art der Forschung keine Bewertungen vorgenommen oder Menschen beurteilt. Ziel ist es vielmehr subjektive Eindrücke zu erfassen, um lebensweltbezogene Sachverhalte zu beschreiben und verstehen zu können.

7.2 Gewonnene Erkenntnisse

7.2.1 Veränderungen im Erleben der Geschlechterrolle

Die Schwierigkeit im Umgang mit Zuschreibungen von Rolleneigenschaften an ein Geschlecht wurde bereits im Kapitel 4.2 (Entwicklungspsychologische Betrachtung) behandelt. Die geschlechtsspezifische Sozialisation bringt Erwartungen an das eigene Bild mit sich, die sich nicht mit dem realen Selbstbild decken. Frauen erleben in Liebesbeziehungen Unzufriedenheiten, die subjektiv auf gesellschaftlich bedingte Rollenanforderungen zurückgeführt werden. Dazu gehören die Anforderungen an die Frau als Hauptverantwortliche für Haushalt und Kindererziehung *(KATJA: Frau macht Haushalt, Mann geht arbeiten, LENA: Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen*), sowie Eigenschaften wie weich, hingebend, empfangend sein (*LOUISE: Sich-erleben als Frau in Bezug auf Männer*). Zwischen der zugewiesenen Rolle und dem Selbstideal besteht eine Diskrepanz, die in Beziehung mit dem anderen Geschlecht wahrgenommen und durch die Zusammenfügung von traditionell weiblichen und männlichen Eigenschaften in das eigene Selbst integriert wird (*LOUISE: dass man auch als Frau nicht immer nur weiblich zu sein braucht*). Durch den Vergleich mit Rollenträgern der gleichen Kategorie (z.B. Mann) wird die Selbstwahrnehmung beeinflusst (Secord & Backman, 1997). Die partnerschaftliche

Liebe führt bei Männern zu Selbstunsicherheiten, wenn sie den Eindruck haben, die geforderte Rolle als Mann nicht erfüllen zu können (*HANS: nicht genügen zu können als Mann einer Frau gegenüber, TOM: dass die Frauen eh nur auf etwas Anderes warten*).

7.2.2 Einstellungen

Einstellung zu und Bilder von Liebe

Durch die Liebe haben Menschen gelernt ihre Persönlichkeitsstruktur besser zu erkennen und damit auch Verhaltensweisen oder Einstellungen zu korrigieren, um mehr Erfüllung zu finden. Veränderungen zeigen sich am Loslassen von gesellschaftlichen Normvorgaben im Bezug auf die Aufgabenverteilung zwischen Partnern, wenn Menschen erkennen, dass sie mehr Erfüllung im Geben als im Nehmen finden (*LOUISE: meine Persönlichkeit ist vermutlich schon eher, ein bisserl mehr zu geben*). Die Einstellung, jeder müsse den gleichen Anteil in eine Beziehung einbringen und mitnehmen, wird aufgegeben. Diese Erkenntnis deckt sich mit der Ansicht von Fromm (1994), der partnerschaftliche Unzufriedenheit unter anderem auf die Konsumlastigkeit westlicher Gesellschaften zurückführt, wodurch Leistung (Geliebt-werden) für einen möglichst niedrigen Preis (Lieben) zu erhalten gesellschaftlich etabliert ist. Allerdings wurde in dieser Untersuchung festgestellt, dass Menschen, die momentan ohne partnerschaftliche Liebe leben, an sich eine zunehmende Kompromiss- und Opferbereitschaft im Hinblick auf zukünftige Liebe sehen (*HANS: Ich würde auf einer anderen Ebene sehr viel einbringen können, LOUISE: Was wäre ich jetzt bereit für eine Beziehung zu tun und aufzugeben?*).

Eine weitere Veränderung im Zusammenhang mit partnerschaftlicher Liebe wird in der Einstellung zu Liebe als ein gegenseitiges Akzeptieren und Wertschätzen der Partner in ihrer Gesamtpersönlichkeit – mit allen Vorzügen und Schwächen beschrieben (*LORENZ: Auseinanderdriften und sich sofort wieder zusammen zu ziehen, ELISABETH: die Persönlichkeit vom anderen einfach so akzeptieren, so wie sie ist*). Wahrgenommen wird dies anhand von Alltagssituationen, in denen Unzulänglichkeiten des Partners weniger negativ bewertet und positive Handlungen und Eigenschaften in den Fokus gerückt werden (*ELISABETH: Dass er auch einfach der Bär sein kann*). Diese Einstellung geht konform mit der Anschauung der Humanistischen Psychologie, die im Akzeptieren der Andersartigkeit des Gegenübers und der daraus resultierenden Erkenntnis über Gleichartigkeit mit ihm, das Wesen der Liebe identifiziert (Kollbrunner, 1995). Darüber hinaus kann

Konfliktbereitschaft als Notwendigkeit für die Erhaltung einer Partnerschaft erkannt werden (*ELISABETH: Da musst du einfach durch, weil sonst ist es zum Scheitern verurteilt, TOM: nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind*). Diese Bereitschaft wird möglicherweise als Zeichen von Liebe bewertet. Personen sehen in Konfliktsituationen das Potenzial die Gleichartigkeit mit dem Partner oder der Partnerin zu erkennen, was die Liebe intensiviert (*TOM: nach dem Streit liebt man sich mehr*). Eine Ergänzung zum humanistisch-psychologischen Denken über die Liebe, besteht in der Darstellung, dass Streit als Mittel zum Erkennen der Gleichartigkeit verstanden werden kann. Streit wird von einigen Menschen als positive Auseinandersetzung mit sich selbst gesehen (*TOM: Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde*). Die Bezeichnung dessen was Liebe ist und eine zunehmende Differenzierung von Liebesstilen kann sich im Laufe einer Partnerschaft verändern (*TOM: ich habe das für mich umgeschrieben*). Damit verändern sich auch Bewertungen und Erwartungen an den Partner und sich selbst (*TOM: eine Geliebte anders zu lieben*).

7.2.3 Werte

Familiale Werte

Auch hinsichtlich der Werte und Überzeugungen, die aus der familialen Sozialisation stammen, trägt Partnerschaft dazu bei, dass diese Überzeugungen besser erkannt und auf ihre Passung in die eigene Identität überdacht werden, weil das Gegenüber in mancher Hinsicht anders sozialisiert wurde *(KATJA: Was sich aber sicher geändert hat, ist die Beziehung zur Herkunftsfamilie, ALEKSANDER: das hat eher was mit gleichen Werten zu tun*). Zum Beispiel kann der Wert „Leistungsbereitschaft“ in der Beziehung zu Partnern, bei denen Leistung keine zentrale Dimension in ihrem Selbstkonzept darstellt, überprüft werden, ob und inwiefern sie dem eigenen Selbst entspricht. Diese Loslösung und Distanzierung von elterlichen Vorgaben wurde bereits in der Entwicklungspsychologie als eine Entwicklungsaufgabe im frühen Erwachsenenalter erkannt (Charlton, Käppler & Wetzel, 2003; Wallerstein, & Blakeslee, 1997). Ein weiteres Beispiel ist der Wert „Zeit“. Im Verlauf von Partnerschaften können Menschen ein ausgewogenes Nähe-Distanz-Verhältnis lernen, indem sie erkennen, dass die Quantität nicht gleichbedeutend mit der Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit sein muss (*MIRIAM: dass das der Partnerschaft aber keinen Abbruch tut*). Bindungstheoretisch könnte diese Veränderung ein

Beispiel für eine gelungene Modifikation der Art der Bindung sein, die vermeidend Liebende aufgrund ihrer Unsicherheit in Bezug auf ein für die Partnerschaft gesundes Maß an Nähe und Distanz, vollziehen. Die Kriterien für die Beurteilung der Partnerschaft können verändert werden.

Werte in Bezug auf Partnerschaften

Das Erkennen von eigenen Bedürfnissen und Werten und daraus resultierenden Erwartungen an potenzielle Partner vollzieht sich einerseits aus der Reflexion früherer Partnerschaften (*LOUISE: Intelligenz und die Bereitschaft auf mich einzugehen, Das muss eher so ein Gesamtkunstwerk sein, MIRIAM: ‚Schauen wir mal' - das bin ich nicht*) oder auch aus der Entwicklung, die gerade in Abwesenheit von Liebe geschehen ist (*HANS: Ich habe gewisse soziale Konventionen*). Es besteht auch die Möglichkeit, dass eigene Bedürfnisse nicht erkannt werden, weil die Wünsche des Partners dominierend im Vordergrund stehen (*JOHN: Ich hab da wenige Bedürfnisse*).

7.2.4 Erleben in Beziehung/Abgrenzung

Entwicklungswege

In Kapitel 2.4 (Liebesstile) wurde darauf eingegangen, auf wie verschiedenartige Weise Menschen in Paarbeziehungen lieben. Ausgehend von der Annahme, Liebesstile korrelieren mit Persönlichkeitsmerkmalen, können diese Entwicklungen als Persönlichkeitsveränderungen interpretiert werden, die durch die jeweiligen Themen im Vordergrund unterschiedliche Facetten des Selbst ansprechen. Diese reichen vom Single, der sich „austoben" will (*game-playing love/ infatuated love*) (*LORENZ: Jetzt muss man Weichen stellen fürs Leben*) und sich durch die Abwechslung der Partnerinnen als attraktiv erlebt (*LORENZ: da ist es uns, was Frauen anbelangt, auch nicht schlecht gegangen*) über die Entscheidung jemanden dauerhaft zu lieben (zusätzliche Komponente *commitment*) (*LORENZ: Das hat sich wirklich Schritt für Schritt so ergeben*) bis zur Wahrnehmung des Kinderwunsches (*LORENZ: Da waren Kinder nie ein Thema*).

Erleben vergangener Partnerschaften

Singles integrieren vergangene Partnerschaften auf unterschiedliche Weise. So kann es sein, dass Menschen eine geliebte Person idealisieren und sich damit vor einer neuen Lieben verschließen, weil ein Duplikat gesucht wird (*JOHN: Ich lasse es*

wirklich nicht zu). Schon Alapack (1984) hat dieses Phänomen im Zusammenhang mit dem Verlust der ersten Liebe festgestellt. Er erklärt es mit dem Umstand, dass Menschen den Absolutheitsanspruch der ersten Liebe nicht loslassen können. Eine andere Möglichkeit ist, die persönlichen Entwicklungen nach Ende der Liebesbeziehungen zu betrachten und positive Schlüsse daraus zu ziehen (*HANS: die wollte mich dann heiraten, die glückliche Verlegenheit nicht wirklich lieben zu müssen, wohler gefühlt habe, wenn ich auf Distanz lieben konnte*). Ein dritter Weg ist die wertschätzende Integration der früher geliebten Personen als Teile des Selbst (*LOUISE: Die gehören alle zu mir*). Der Verlust einer Liebe kann gleichzeitig den Verlust der Identität bedeuten (*JOHN: wenn das fehlt, bricht die ganze Welt zusammen*). Eine mögliche Bewältigung dieses Verlusts ist die bewusste Abgrenzung der eigenen Persönlichkeit von anderen, um den eigenen Raum und den eines Gegenübers zu sehen (*ALEKSANDER: Umgang mit der Wahrheit, ich muss lernen meine eigenen Grenzen zu definieren, Früher war da diese Retterthematik so aktuell*). Dieser Prozess kann in einer neuen Beziehung dazu führen, in der sich die Person gesehen, geschätzt und geliebt fühlt (*ALEKSANDER: das ist eine sichere Homebase*).

7.2.5 Selbsterleben in Konflikt- und Trennungssituationen

Faltmaier, Mayring, Saup & Strehmel (2002) gehen davon aus, dass Menschen zum Erhalt einer Partnerschaft geeignete Problemlösestrategien, Bewältigungsmechanismen, Kommunikationsfertigkeiten benötigen, an deren Entwicklung sie selbst wachsen. Diese treten besonders in Konfliktsituationen hervor. Werden Konflikte nicht zufrieden stellend bewältigt, kann es zu einer Auflösung der Partnerschaft kommen. Die Autoren bezeichnen Trennungen als kritische Lebensereignisse, die nachhaltigen Einfluss auf das bestehende Selbstkonzept haben. Auf welche Weise dieser Einfluss geltend wird, zeigen die Aussagen der Gesprächspartnerinnen.

Menschen erleben die Auseinandersetzung mit dem Partner in einem Streit als befreiend (*LENA: das ist befreiend*). Im Gegensatz dazu gibt es Personen, die kein Zukunftspotenzial in der Konfliktbewältigung erkennen (*JOHN: wenn ich öfters genervt bin dann, breche ich sowieso einfach die Beziehung ab*). Streit führt dann zu Trennung. Andere bedauern das Beenden einer Beziehung ohne Konfliktthemen angesprochen zu haben (*HANS: das tut mir bis heute leid*). In Situationen wo Menschen andere um der eigenen Integrität willen zurückweisen, erkennen sie

inwiefern sie ihrem Anspruch auf Rücksichtnahme sich selbst und/oder anderen gegenüber gerecht werden (*KATJA: ich tu mir auch schwer, Leute zu kränken, HANS: der Gute sein zu können, indem ich zu ihr böse bin*). An Zurückweisungen durch den Partner erleben Menschen ihre eigene Betroffenheit. Ablehnung von geliebten Personen mit denen noch keine Liebesbeziehung besteht, kann eine leichte Wehmut erzeugen (*LOUISE: an solchen Dingen hab ich eigentlich meistens auch gar nicht gelitten*). Zurückweisungen in einer länger bestehenden Beziehung führen zu Kränkungen (*ELISABETH: die Liebe wird nicht in dem Ausmaß erwidert, wie ich es gerne gehabt hätte*). Trennungssituationen sind der stärkste Ausdruck von Ablehnung. Diese können aber durchaus positiv erlebt werden (*LORENZ: Den Sommer und dich in bester Erinnerung, JOHN: Wenn es aus war, dann geht man zur Nächsten über*). Negatives Selbsterleben in Trennungssituationen kann zusammenhängen mit der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen dem Verhalten und dem Erleben solcher Momente, wenn zum Beispiel innerlich eine Trennung erwünscht ist, das Verhalten aber dem Partner signalisiert, dass eine Fortführung der Beziehung gewollt wird (*KATJA: Ich tu mir irrsinnig schwer mit Abschied nehmen*). Eine andere Form des negativen Erlebens von Trennungen ist das Erleben des Verlassenwerdens als Verlust der Lebendigkeit oder den Verlust der besseren Hälfte bzw. des Lebensinhalts (*MIRIAM: ich war tot, nachdem er mit eröffnet hat, wir sind Freunde, HANS: ich sterbe, JOHN: Einsamkeit ist schwer zu ertragen*).

7.2.6 Wahrgenommene Möglichkeiten

Rogers betont in der personenzentrierten Theorie Haltungen einer hilfreichen Beziehung, die es dem Gegenüber ermöglichen, offener gegenüber neuen Erfahrungen zu werden und zu Veränderungen des Selbst führen (Rogers, 1973). Durch die Liebe zu einem Partner besteht die Möglichkeit neue Aspekte des Lebens kennen und lieben zu lernen (*LOUISE: Dinge, die einem vorher völlig fremd waren, MIRIAM: da öffnen sich dir Möglichkeiten*). Dieser Umstand wird zurückgeführt auf die Erlebensintensität in Partnerschaften und auf die eigene Offenheit gegenüber dem Partner (*LOUISE: je mehr du offen für den bist, umso lernwilliger ist man, Irgendwie erlebt man sich auch mehr in extremeren Situationen*). Partner können durch ihre Liebe zu vernachlässigten Teilen des Selbst Anstoß zur Verwirklichung innerer Potenziale geben (*ALEKSANDER: meine Partnerin sieht in mir das was an Potenzial da ist*). Partnerschaftliche Liebe wird als Hoffnungsfaktor wahrgenommen (*HANS: Insofern ist Liebe für mich auch ein großer Hoffnungsfaktor*).

7.2.7 Verhalten

Selbstkongruentes Verhalten

Mit zunehmender Erfahrung lernen Menschen ihre Individualität besser kennen und schätzen und können in Liebesbeziehungen Verhaltensweisen, die ihren eigenen Normen widersprechen ablegen. So schaffen es Frauen mit zunehmender Selbstsicherheit, sich nicht mehr für einen geliebten Partner zu verleugnen, sondern ihr wahres Selbst zu zeigen (*LOUISE: letztendlich bringt es in einer Beziehung beiden nix, wenn du dich verstellen musst, MIRIAM: Da will man wirklich so angenommen werden wie man halt ist; wo muss ich hin, wohin gehöre ich, wer bin ich*). Gleichzeitig können Handlungen gesetzt werden, die nicht der eigenen Bedürfnisbefriedigung dienen, sondern ausschließlich der des Partners, wenn das eigene Selbst dadurch nicht bedroht wird. Diese Erkenntnis entspricht dem humanistischen Konzept, dass Inkongruenzen zwischen dem Selbst und der Erfahrung zu Angst führen, während ein kongruentes Selbst flexibel ist (Pervin, 2005). Menschen verändern in der Liebe ihre Selbsteinschätzung durch die Reflexion ihres Verhaltens oder lernen durch die Reflexion ihrer Wahrnehmungen neue Verhaltensweisen. Handlungen wie beispielsweise in einer Auseinandersetzung tätlich zu werden, mit verheirateten Männern eine Beziehung eingehen, führen zu einem veränderten Bild des eigenen Selbst (*LOUISE: Einmal hab ich ein Teehäferl nach einem geworfen; Das hätte ich sicher auch nicht mit 20 gedacht, dass ich das tun würde*). Auf der anderen Seite werden durch die Wahrnehmung von Gründen, die zu unglücklichen Beziehungen geführt haben, neue Verhaltensweisen gelernt, um mehr partnerschaftliche Zufriedenheit zu erlangen *(ALEKSANDER: antizyklisches Verhalten*).

Kommunikation

In Liebesbeziehungen lernen Menschen neues Kommunikationsverhalten, das als Teil der Problemlösestrategien angesehen werden kann, die Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) als notwendig für den Fortbestand von Partnerschaften erachten. Dieses Verhalten zeigt sich in Form von:

- über sich selbst erzählen *LORENZ: Du erzählst halt nie was von dir; LENA: Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke*
- ihre Emotionen besser sprachlich ausdrücken (*LORENZ: wir haben auch eine richtige Streitkultur; LENA: Robert hat mich soweit gebracht, dass ich mit*

ihm streite; Wärme und Zuneigung)

- den eigenen Stolz überwinden um Unangenehmes anzusprechen (*LENA: Es wird immer alles angesprochen*)
- nicht im Streit zu Bett gehen (*LENA: nie im Streit einschlafen*)
- darauf bedacht sein, dass Botschaften beim Gegenüber richtig ankommen (*ALEKSANDER: Heute bemühe ich mich sehr darum, dass meine Botschaften ankommen*)
- gemeinsame Gespräche, die zu Entscheidungen führen (*ELISABETH: wie ich mich jetzt vielleicht verhalte in Beziehungen*)

7.2.8 Selbstwert

Bereits im Abschnitt 2.2 (Was macht die Liebe mit uns?) wurde die besondere Bedeutung der Liebe für die Wahrnehmung des eigenen Wertes hingewiesen. Secord und Backman (1997) sehen Liebespartner als gegenseitige Quelle der Belohnung, wenn sie einander ihre Selbstaspekte bestätigen. Die Daten aus dieser Untersuchung beschreiben verschiedene Aspekte, die durch Partner auf- oder abgewertet wurden.

<u>Selbstaufwertung</u>

Selbstaufwertung kann erfahren werden durch

- die Bereitschaft für sich selbst Verantwortung zu übernehmen (und nicht dem Partner zu überlassen) (*ALEKSANDER: an erster Stelle, dass es mir selber in der Beziehung gut geht*). Damit verbunden ist auch die Fähigkeit der geliebten Person gegenüber auszudrücken, dass Wertschätzung und Anerkennung ihrerseits gebraucht wird (*ALEKSANDER: Dem anderen signalisieren, dass man Wertschätzung und Anerkennung braucht*).
- den Glauben in die eigenen Fähigkeiten durch eine geliebte Person (*LENA: Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt*)
- die Überzeugung, für die inneren Werte geliebt zu werden *(KATJA: könnte trotzdem innerlich der Überzeugung sein, dass er mich nicht nur deshalb mag*)
- die Liebe einer Person, die zu der Erkenntnis des eigenen Wertes für diese Person führt (*JOHN: Es ist verstörend, wenn da keine Liebe ist, aber es ist gut für's Selbstwertgefühl*)
- die Liebe von Menschen, die bereits in einer Partnerschaft leben und das

Gefühl vermitteln, besser zu sein als der derzeitige Partner (*TOM: wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz; geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben*)

Feedback über den eigenen Wert durch den Partner

Den eigenen Wert gesehen zu wissen und durch die Rückmeldung diesen Wert auch selbst zu erkennen ist ein wichtiges Element in Liebesbeziehungen. Wird dieser Wert gesehen, so können diese Erkenntnisse in das Selbst integriert werden (*KATJA: Vielleicht ging's dem gar nicht um mich; er hat irrsinnig geschwärmt von seiner Ex-Freundin; Werde ich geliebt? Bin da ich gemeint? ALEKSANDER: Die Liebe hat verändert, dass ich mich gesehen fühle*). Bleibt er ungesehen oder wird nicht entsprechend kommuniziert, so kann darüber Ärger, Enttäuschung oder Selbstabwertung entstehen (*JOHN: dann ärgert man sich nur, dass man übersehen wird; TOM: Das Gefühl, dass ich nichts wert bin, LOUISE: er hat von mir nix gelernt; ich weiß bei keinem einzigen warum er sich in mich verliebt hat; enttäuschend, wenn man da von Männern irgendwie wenig bis nix hört*).

Verletzter Stolz durch Abwertung

Negative Aussagen eines geliebten Partners zu Fähigkeiten und Themen, die im Selbstbild eine wichtige Dimension darstellen, werden als Abwertungen erlebt (*LENA: Der hat nie an mich geglaubt; JOHN: blöd, wenn man immer der Blöde ist*). Verletzter Stolz wird häufig durch Zurückweisungen einer geliebten Person erlebt, weil Menschen in dieser Situation ihre Unzulänglichkeiten stärker wahrnehmen oder sich übergangen fühlen (*LORENZ: Was habe ich alles und was kann ich alles? ELISABETH: es war eher verletzter Stolz; Das hat mich wahnsinnig gekränkt und verletzt; aber eher deswegen, weil er eine andere hatte; TOM: Ich fühle mich bloß gestellt; dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt*). Wie stark der Einfluss von Auf- und Abwertungen auf das Selbst ist, hängt davon ab, wie sehr der Partner geliebt wird, das heißt die psychologische Nähe ist entscheidend für die Integration der Bewertung (Secord & Backman, 1997).

7.2.9 Kontrollüberzeugungen und Ursachenzuschreibungen

Wie bereits in Abschnitt 4.3 (Sozialpsychologische Aspekte) beschrieben wurde, beeinflussen Kontrollüberzeugungen die Gefühle und Bewertungen gegenüber sich selbst. Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen welche Selbstaspekte und

Überzeugungen von partnerschaftlicher Liebe betroffen sind und durch sie modifiziert werden.

Angst und eigene Änderungsbereitschaft

Angst ist in Partnerschaften ein zentrales Thema. Einerseits führt die Angst vor dem Verlust des Partners zum Verlust der Identität (*ALEKSANDER: Du verlierst dich dann selber*), andererseits haben Menschen Angst sich selbst im Partner auflösen zu müssen *(LOUISE: ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss*). Die Angst vor Identitätsverlust verringert sich im Laufe von mehreren Liebesbeziehungen. Das ist subjektiv darauf zurückzuführen, dass das eigene Selbst immer deutlicher erkannt wird und die Bewertung, was das Selbst ausmacht neu definiert wird (*LOUISE: später weiß man schon, welche Aspekte einen ausmachen, ALEKSANDER: kann mich ausklinken und als eigene Persönlichkeit sehen*). In diesem Zusammenhang spricht Haußer (1995) von einer kognitiven Umstrukturierung als Bewältigungsstrategie einer solchen Identitätskrise. Werthaltungen und Einstellungen werden an die Situation angepasst oder aufgegeben. Dieser Umstand führt zu mehr Offenheit und Veränderungsbereitschaft (*LOUISE: da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig*). Hinsichtlich der Angst, das eigene Selbst könne von anderen bis zur völligen Selbstauflösung beeinflusst werden, verändert sich die Überzeugung dahingehend, dass zunehmend die eigene Kontrollierbarkeit erkannt wird und zu größerer Änderungsbereitschaft des Selbst führt (*LOUISE: ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss; da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig; mich mehr auf Männer einzulassen mit mehr Teilen von mir selbst*). Veränderungsbereitschaft kann auch in der Liebe zu einer Person ursächlich bedingt gesehen werden (*MIRIAM: Die Liebe kehrt Seiten h*ervor).

Liebe und Anstrengung

In Bezug auf Misserfolg in der Liebe kann durch das Scheitern einer Beziehung die Überzeugung entstehen, die Ursache bestünde in der eigenen mangelnden Anstrengung (*KATJA: dann kommen mir die Männer abhanden, LOUISE: wenn ich mich nur genug anstrenge, dann wird's was werden*). Die Ursache wird internal attribuiert. Andererseits kann die Überzeugung, Geliebt-werden würde durch

Anstrengung hervorgerufen, durch die Erfahrung des Scheiterns die Erkenntnis bringen, dass Menschen nur sich selbst, aber nicht andere ändern können (*LOUISE: dass ich da irgendwie gelernt hab, dass man niemanden ändern kann nur sich selbst*). Aus einer internalen Attribution von Misserfolg in der Liebe wird eine externale Kontrollüberzeugung.

Selbstwirksamkeit und Verantwortung des Partners

Menschen können davon überzeugt sein, der Partner würde die eigenen Wünsche erfüllen oder sich nach den eigenen Vorstellungen verändern, lediglich durch den Umstand, dass er geliebt wird. Durch die diesbezüglichen Misserfolgserfahrungen können diese Überzeugungen so verändert werden, dass direkte Möglichkeiten des Einflussnehmens erkannt werden, in dem die eigenen Anliegen ausgedrückt werden (*LOUISE: wenn man drauf wartet, dass da was passiert, wartet man bis in alle Ewigkeit; MIRIAM: Du musst ihm sagen, was dich maßlos stört*). Die Ansicht, Kontrolle über Erfolg und Misserfolg des Partners zu haben, kann als störend erlebt werden (*KATJA: der Gedanke, dass es sehr vom Gegenüber abhängt, ob man weiterkommt*). Im Verlauf einer Liebesbeziehung werden diese Überzeugungen abgeschwächt, indem die Verantwortung an den Partner zurückgegeben wird (*KATJA: weil ich das Gefühl habe, der macht das selber*). Subjektiv sind die Überzeugungen bezüglich der eigenen Kontrolle über partnerschaftliche Entwicklungen flexibler geworden.

Autonomie

Liebesbeziehungen tragen zu einem Gefühl der Autonomie bei. Das geschieht entweder durch die Trennung von einem Partner und der daraus resultierenden Einsicht, unabhängig von anderen Menschen zu sein (*LENA: ich mache jetzt was für mich*) oder durch den Beginn einer Partnerschaft, die die Erkenntnis bringt, unabhängig von den Eltern zu sein (*ELISABETH: das war eher so ein Zeichen von Freiheit*). Mehr Autonomie wird auch erlebt, wenn Menschen den Eindruck haben, ihrem Partner keine Rechenschaft schuldig zu sein (*KATJA: auch mehr Autonomie in der Partnerschaft*).

Liebe und Lebensgefahr

Durch negative Erfahrungen mit der Liebe können Menschen zu der Überzeugung

gelangen, sie hätten keine Kontrolle über Ereignisse. So kann die Ansicht entstehen, Liebe würde einen in lebensbedrohliche Situationen wie Alkoholismus, Drogensucht oder Unfälle hineinmanövrieren (*HANS: Liebe und Drogen; Lebensgefahr durch die Liebe; wieder etwas Lebensbedrohliches*).

Selbstsicherheit

Durch die Liebe wird die Selbstsicherheit so gestärkt, dass unangenehme und belastende Gegebenheiten leichter besprochen und losgelassen werden (*ALEKSANDER: In der Liebe ist jetzt auch mehr Platz für schlechte Nachrichten, Loslassen können ist sicher auch eine Veränderung*). Andererseits erkennen Menschen gerade in Bezug auf die Liebe Unsicherheiten (*KATJA: wichtig war zu wissen, dass sich jemand für mich interessiert, HANS: eine gewisse Schwelle überschreiten*) aus denen sie Ideen zur Entwicklung von Handlungsstrategien schöpfen (*HANS: diese Tools auszuspielen*). Diese Wahrnehmung von neuen Handlungskompetenzen ist ein Ausdruck besserer Selbstwirksamkeitserwartungen, die als Resultat des Bewältigungsprozesses dieser Unsicherheit verstanden werden können (Wentura, Greve & Klauer, 2002).

Selbstschutz

Eine andere Ursache für verändertes Verhalten wird in schmerzhaften Liebeserfahrungen gesehen. Menschen entwickeln Selbstschutzmechanismen, die sie vor weiteren Enttäuschungen bewahren sollen (*JOHN: Wenn man einmal so enttäuscht wird, will man's nicht all zu schnell wieder durchleben, Selbstschutz würden die Psychologen dazu sagen*). Dieser Selbstschutz kann derart gestaltet sein, dass nicht über das Erlebte nachgedacht wird (*JOHN: Wenn man nicht darüber nachdenkt, dann kann man auch nicht verletzt werden*) und neue Beziehungen nach kurzer Zeit abgebrochen werden (*JOHN: Ich breche das alles immer vorzeitig ab*). In diesem Fall hat die Liebe zu einer diffusen Identität beigetragen. Personen mit diffuser Identität setzen sich kaum mit identitätsrelevanten Themen auseinander (Pervin, 2005).

Aufopferung

Ursache für Selbstaufopferung in der Liebe wird der überwiegenden Wichtigkeit der Bedürfnisse des Partners zugeschrieben, sodass die eigenen Wünsche vernachlässigt

oder sogar nicht wahrgenommen werden (*ELISABETH: Ich habe versucht die Beziehung zu pflegen*). Dieses Erleben wird dargestellt an Beispielen wie finanzielle Opfer, unvergnügliche Freizeitaktivitäten und Vernachlässigung des Studiums (*JOHN: Dann trage ich sie auf einem silbernen Tabletterl*). Wenn diese Dynamik erkannt wird und Beziehungen daran gescheitert sind, versuchen Menschen ihren eigenen Bedürfnissen mehr Platz zu geben (*JOHN: da fehlt ja oft dieses Geben und Nehmen in Beziehungen*). Dieser Prozess entspricht der sozialpsychologischen Auffassung, dass altruistisches Verhalten von der erwarteten Belohnung und der damit verbundenen Selbstaufwertung abhängt (Herkner, 2003).

7.2.10 Körperselbst

Durch das Geliebt-werden in einer Partnerschaft werden Bewertungen verändert. Solange Liebe als abhängig von Äußerlichkeiten gesehen wird, steht das Entsprechen eines Schönheitsideals um der Zuneigung der Umwelt willen im Vordergrund (*KATJA: ich war schon sehr viel mehr Mädi*). Durch die Auflösung dieser Abhängigkeit können Menschen anderen Themen mehr Wichtigkeit beimessen (*KATJA: dieser Konnex von Äußerlichkeiten und Liebe besteht nicht mehr*). Die Sicherheit für innere Werte geliebt zu werden, kann eine Einstellungsänderung zu Schönheitsidealen mit sich bringen.

Durch positiv erlebte sexuelle Kontakte kann mehr Zufriedenheit und eine bessere Bewertung des eigenen Körpers erreicht werden (*TOM: ein paar Beziehungen, die meinen Selbstwert gestützt haben; mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper*). Die positive Bewertung einzelner Körperteile durch einen geliebten Partner führt zu mehr Akzeptanz dieser Teile (*LOUISE: Partnerschaft hat auch immer was mit Heilung zu tun*). Diese Aussagen stützen ebenfalls die Ansicht von Secord und Backman (1995) über die Erhöhung des Selbstwertes aufgrund der Wahrnehmung der eigenen Attraktivität durch die erhaltene Bestätigung des Partners.

7.2.11 Umwelt

Im Sinne Sercord und Backman (1979), die die Auswirkungen der Liebe nicht näher beschreiben, aber auf einer Veränderung nach allen Richtungen schließen, können aus den Daten zumindest in vier Bereichen Änderungen festgestellt werden.

<u>Freunde</u>

Durch partnerschaftliche Liebe verändern sich auch Freundschaftsbeziehungen. Sehr

private Themen können im Freundeskreis besprochen werden (*LORENZ: wir können auch im Freundeskreis drüber lachen*). Personen können sich auch außerhalb der Partnerschaft offener erleben (*LENA: bin anderen Leuten gegenüber nicht so der kalte Fisch*). Durch die Trennung von einem Partner wird auch der Wert von Freunden neu erkannt (*ELISABETH: sonst bist du verlassen, wenn es aus ist*).

Herkunftsfamilie

Durch Partnerschaften werden Beziehungen zur Herkunftsfamilie neu gestaltet (*LENA: herzlicher Umgang mit meiner Mutter*). Partner unterstützen direkt eine neue Betrachtungsweise der Familie oder indirekt, indem ein Vergleich der eigenen Beziehung zu der Partnerschaft der Eltern gezogen wird (*KATJA: mit Benjamins Hilfe eine Beziehung auf Erwachsenenebene mit meinen Eltern; ALEKSANDER: erst dann kannst du dir vorstellen was jemand erlebt, der 30 Jahre verheiratet war*). Die Liebe kann auch zu mehr Autonomie gegenüber dem Elternhaus verhelfen (*HANS: Weg zur Autonomie*).

Berufliche Identität

Auch in Bezug auf die Berufswahl können Partner unterstützen, in dem sie selbst Nähe zu einem für die Person interessanten Berufsfeld haben oder zu veränderten Lebensumständen beitragen (*LENA: dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat; TOM: In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben*). Außerdem können Partner das berufliche Weiterkommen forcieren (*LENA: dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen*).

Kultur

Durch die Liebe finden sich Menschen plötzlich in veränderten Lebenswelten wieder, die die eigene Identität stark beeinflussen. Vor allem im sprachlichen, kulturellen und politischen Bereich ist eine Veränderung enorm, wenn Menschen für die Liebe emigrieren (*TOM: der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden*).

7.2.12 Kinder

Alle Gesprächspartner, die Kinder haben, sehen ihre Kinder als wesentliche Einflussgröße auf die Partnerschaft. Damit verbunden ist das Bemühen um die Aufrechterhaltung der Liebe zu den Partnern sowie das Gefühl der

Zusammengehörigkeit. Ein weiterer Aspekt ist die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit durch Kinder (*ELISABETH: Das spüren die Kinder auch; LORENZ: Kinder kann man nicht ausnehmen aus dieser Geschichte; TOM: die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung; LENA: bevor die Kinder da waren; LOUISE: So in Rage hat mich noch nie ein Mann gebracht, wie mein eigenes Kind; MIRIAM: Kinder sozialisieren; KATJA: weil das mit dem Kind anders ist*). In Rückbezug auf Combs, Avila und Purkey (1975), wonach Kinder als Erweiterung des Selbst verstanden werden können, ist anzunehmen, dass die Schwierigkeit in der Differenzierung zwischen Einfluss durch den Partner und Einfluss durch Kinder auf die eigene Identität darin begründet liegt, dass gemeinsame Kinder ein gemeinsames Selbst darstellen. Die Verschmelzung aller Selbstaspekte erschwert ein Auseinanderhalten und Zuschreiben bestimmter Anteile zum Partner.

7.2.13 Schwierigkeiten und Fragen

Erfahrungen mit partnerschaftlicher Liebe können zu Schwierigkeiten im Umgang mit eigenen Werten und gesellschaftlichen Vorgaben führen. Hierunter fallen einerseits Probleme, die stark mit Beurteilungen durch die soziale Umwelt verknüpft sind, wie gleichgeschlechtliche Liebe (*KATJA: wenn andere das verurteilen, das wäre für mich eine riesige Herausforderung*) und andererseits Schwierigkeiten, die sich aus dem Konflikt zwischen religiösen Glaubenüberzeugung und menschlichen Erwartungen ergeben (*MIRIAM: natürlich erwartet doch jeder, dass wenn du jemanden liebst, dass da was zurück kommt*). Erfahrungen mit partnerschaftlicher Liebe werfen Fragen hinsichtlich der eigenen Identität auf. Beispielsweise führt die Erfahrung einer liebevollen Vertrautheit zu der Frage, ob der Verzicht auf eine derartige Beziehung ein zu hoher Preis für das berufliche Fortkommen wäre (*HANS: ich hoffe, dass der Preis nicht zu hoch war*). Eine weitere Frage ist, ob auf eine gleichgeschlechtliche Partnerschaft aus Gründen der sozialen (Un-)Erwünschtheit verzichtet wird (*KATJA: Weil bei jeder Komplikation frage ich mich, ob das mit einer Frau auch so wäre*). Die Schwierigkeiten und Fragen sind Ausdruck von Identitätsentwicklung als lebenslanger Prozess.

7.3 Ergebnisdiskussion im sozialisationstheoretischen Rahmen

Im Zentrum aller sozialisationstheoretischen Erklärungsmodelle steht die Bildung von *Handlungskompetenzen*. Von immenser Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung sind speziell *kommunikatives und interaktives Handeln*,

da diese Fähigkeiten die Voraussetzung dafür sind, dass sich die Person mit den Anforderungen der Umwelt arrangieren und gleichzeitig auch ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse einbringen kann. Um zu einem handlungsfähigen Subjekt zu werden, bedarf es neben den genannten sozialen Handlungskompetenzen auch des Aufbaus eines *reflektierten Selbstbildes*. Ein wirklichkeitsgetreues und identitätsstiftendes Selbstbild ist die Bedingung für situationsangemessenes soziales Handeln. Der Mensch kommt seinem Bestreben nach der *Entfaltung seiner ihm innewohnenden Kräfte und Fähigkeiten* durch die Auseinandersetzung mit der sozialen und dinglich-materiellen Umwelt nach. In diesem Prozess werden Handlungskompetenzen entdeckt, entwickelt und gefestigt. Gleichzeitig verarbeitet das Individuum selbstbezogene Informationen durch Wahrnehmung und Beobachtung des eigenen Tätigseins. Das Zusammenspiel aus der Reflexion des sozialen und/oder instrumentellen Handelns, die Wahrnehmung der eigenen Person (in ihrer Körperlichkeit), sowie die Bewertung all dessen prägen das Selbstbild (Hurrelmann, 2006). All diese Prozesse, die unter dem Begriff Sozialisation zusammengefasst werden, führen zu dem was unter Identität verstanden wird. Identität beinhaltet ein relativ stabiles und kontinuierliches Selbsterleben hinsichtlich Rollen, Werte und Normen, Einstellungen, Wahrnehmung eigener Potenziale und Fertigkeiten sowie die Wahrnehmung der Umwelt, das sich insgesamt als das Selbst (Selbstkonzept, Selbstwert, Kontrollüberzeugungen und Körperselbst) ausdrückt. Dass dieser Prozess nie abgeschlossen wird, sondern im Erwachsenenalter neuen Einflüssen unterworfen ist, wurde bereits mehrfach festgestellt. In Bezug auf die Liebe als Einflussgröße steht bereits am Beginn dieser Arbeit (1.2 Forschungslücke und Fragestellung) ein Zitat von Secord und Backman (1979) aus ihrem Beitrag „Veränderungen im Selbst und im Verhalten“ in Grieses Werk „Sozialisation im Erwachsenenalter“ (1979): „…Liebesbeziehungen bewirken beim einzelnen manchmal entscheidende Änderungen, die sich in seinem Leben nach allen Richtungen hin auswirken“ (S. 49). In der vorliegenden Arbeit wurde diesen Richtungen nachgegangen und der Versuch unternommen, die Vielzahl von Ergebnissen in geordnete Bahnen zu lenken. Der individualistischen Verarbeitung von Liebeserfahrungen wurde in Abschnitt 7.2 (Gewonnene Erkenntnisse) Rechnung getragen, indem die Ergebnisse in aller Ausführlichkeit betrachtet wurden. Auf einer übergeordneten Ebene lassen sich die Detailergebnisse in acht Themenbereichen einteilen und werden hier nur noch exemplarisch dargestellt.

1. Rollen (Geschlecht, Sich-erleben in Partnerschaften)

Menschen erleben in Liebesbeziehungen Unzufriedenheiten in Bezug auf die Geschlechterrolle, die sie subjektiv auf gesellschaftliche Rollenanforderungen zurückführen. Diese Erkenntnis ist Ausdruck einer geschlechtsspezifischen Sozialisation, die bereits im Kindesalter an die Mitglieder einer Gesellschaft herangetragen wird (Bilden, 1991). Die Diskrepanz zwischen den Werten damals (Kindesalter) und heute (Erwachsenenalter) führt zu inneren Spannungen in gegengeschlechtlichen Paarbeziehungen, besonders in den Bereichen Haushalt und Elternschaft.

2. Einstellungen und Werte

Personen verändern Einstellungen gegenüber eigenem Verhalten und auch ihr Konzept von Liebe. Im Sinne Erich Fromms (1994) gelangen Menschen mit der Dauer einer Liebesbeziehung zu der Erkenntnis, Geben (Lieben) wäre wichtiger als Nehmen (Geliebt-werden), wobei ein Maß an Ausgeglichenheit nicht außer Acht gelassen wird.

Partner geben Anstoß familial vermittelte Werte, wie Ausmaß vs. Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit oder Leistungsbereitschaft im Beruf vs. in der Partnerschaft auf ihre Angemessenheit im Erwachsenenalter zu überprüfen. Diese Entwicklungsaufgabe wird von Charlton, Käppler und Wetzel (2003) im frühen Erwachsenenalter angesiedelt.

3. Handlungskompetenzen (Konfliktbewältigung, Kommunikationsfertigkeiten)

Besonders in Konfliktsituationen entfalten Menschen Bewältigungsstrategien und Kommunikationsfertigkeiten, die Faltmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) als unabdingbar für den Erhalt einer Partnerschaft sehen. erkennen den Wert dieser Fertigkeiten.

4. Selbstwert

In Liebesbeziehungen werden häufig Aufwertungen des Selbst erfahren z.B. dadurch, dass die liebende Person an die Fähigkeiten des Partners glaubt und ihn/sie für seine/ihre inneren Werte liebt.

Negative Aussagen des Partners über Eigenschaften, die als wesentlich im Rahmen

des Selbstkonzepts erlebt werden, führen zu einer Wahrnehmung von Abwertung. Eigenschaften, die im Selbstkonzept bereits negativ dargestellt sind, werden bei negativer Rückmeldung verstärkt als Unzulänglichkeiten wahrgenommen. Secord und Backman (1997) halten fest, dass die Intensität und Nachhaltigkeit der erlebten Auf- oder Abwertung von der psychologischen Nähe (Intensität der Liebe) zum Partner abhängt.

5. Kontrollüberzeugung und Ursachenzuschreibung

Die Angst, die eigene Identität in der des Partners so aufzulösen, dass im Trennungsfall nichts davon übrig ist, verringert sich im Laufe mehrerer Liebesbeziehungen. Das was das eigene Selbst in seinem Kern ausmacht, wird immer klarer und/oder neu definiert. Haußer (1995) bezeichnet diese Umwertung als kognitive Umstrukturierung. Durch die Verringerung der Angst wächst das Gefühl der Situationskontrolle in einer Beziehung. Mit zunehmender Stabilität der Identität wächst auch die Bereitschaft zur Veränderung.

Übertriebene Überzeugungen hinsichtlich der Kontrollierbarkeit des Partners, nehmen in Verlauf von Partnerschaften ab, wenn die Verantwortung für Erfolg oder Misserfolg an den Partner zurückgegeben werden kann.

Trennungen können zu mehr Autonomiebewusstsein und größerer Selbstwirksamkeit führen; im ungünstigeren Fall zu einem Gefühl von Angst und Lebensgefahr.

6. Selbstkonzept und Wahrnehmung eigener Bedürfnisse

Durch die Liebe von und zu Partnern lernen Menschen neue Facetten des Lebens (z.B. Alltagsbewältigung, Interessen) kennen und integrieren. Außerdem können innere Potenziale durch das Geliebt-werden vom Partner Anstoß zu Verwirklichung finden.

7. Körperselbst

Durch positive Rückmeldungen über den eigenen Körper durch den geliebten Partner und/oder positiv erlebte sexuelle Kontakte, erfährt das Körperselbst eine Aufwertung. Positives Feedback in Bezug auf Fähigkeiten und Eigenschaften durch den Partner kann die Wahrnehmung der eigenen Attraktivität von gesellschaftlich vermittelten Schönheitsidealen loslösen.

8. Umwelt (Personen, Kultur, Beruf)

Sowohl Freundschafts- als auch Familienbeziehungen verändern sich durch die partnerschaftliche Liebe. Einerseits, weil sich Strukturen und Werte durch das Auftreten als Paar verändern und andererseits, weil Verhaltensmuster und Erlebensweisen in Partnerschaften oft den stärksten Ausdruck finden. Durch die Liebe des Partners können diese Muster bewusst gemacht und modifiziert werden.

Diese Bereiche sind die Eckpfeiler von Persönlichkeit und Identität. In dieser Untersuchung wurde gezeigt, dass Menschen durch die Liebe zum und vom Partner als einen bedeutungsvollen Anderen, Antrieb erlangen, über sich nach zu denken und Veränderungen zu wagen. Einige Personen haben von persönlichen Entwicklungen durch die Abwesenheit von Liebe berichtet. Daraus ist zu schließen, dass Liebe durch die bloße Gegebenheit ihrer Existenz, Einfluss auf die menschliche Identität nimmt. Der Umstand, dass diese acht übergeordneten Bereiche durch die Liebe zu und/oder von einem Partner mit neuen Bedeutungen und Inhalten gefüllt werden, macht die Liebe zu einem gewichtigen Faktor im Sozialisationsprozess.

8 ZUSAMMENFASSUNG UND WEITERFÜHRENDE FRAGEN

Ausgangspunkt der Arbeit war einerseits die Auseinandersetzung mit Konzepten partnerschaftlicher Liebe sowie die Einbettung der Liebe in gesellschaftliche Prozesse. Die Art und Funktion von Liebesbeziehungen ist mitbedingt durch gesellschaftliche Umwälzungen, die von Beck (1986) als Individualisierung bezeichnet wurden. Andererseits hat die Aufarbeitung der Literatur gezeigt, dass Sozialisationsprozesse im Erwachsenenalter erst in den letzten Jahren zunehmend Gegenstand der sozialwissenschaftlichen Forschung geworden sind, wobei auch hier das Interesse vor allem dem Bereich Arbeit und Politik gilt. Die Verknüpfung von Beziehung als Notwendigkeit zur Entwicklung von Identität, partnerschaftlicher Liebe als Form der Beziehung, die ausschließlich dem Erwachsenenalter vorbehalten ist und der Aussage von Secord und Backman (1979), die Liebe würde Veränderungen nach allen Richtungen hin bewirken können, schaffen ein Problembewusstsein, das zu der Frage führt: WAS verändert die Liebe im Selbst und der Identität des einzelnen?

Aus den Daten sind folgende Antworten herauszulesen, die mit Hilfe persönlicher Gespräche generiert wurden, herauszulesen. Die wichtigsten Ergebnisse sind:

- Veränderungen im Erleben der Geschlechterrolle
- Veränderungen der Einstellung zu und Bilder von Liebe, Einstellung zu Schönheitsidealen
- Überdenken und Integration oder Modifikation von familial vermittelten Werten, Veränderungen von Werten in Bezug auf Partnerschaften durch das Erkennen eigener Bedürfnisse und Ansprüche
- Erleben vergangener Partnerschaften und die damit verbundene Integration der Partner
- Veränderungen des Selbsterlebens durch Konflikt- und Trennungssituationen
- Wahrgenommene Möglichkeiten durch Liebe
- Selbstkongruentes Verhalten durch Zuwachs an Selbstsicherheit und der daraus resultierenden Erkenntnis über die Stabilität des eigenen Selbst
- Erwerb von Kommunikationfertigkeiten

- Selbstwerterhöhung mittels Selbstaufwertung und Feedback durch Partner und Selbstwerterniedrigung aufgrund von Zurückweisung und Abwertung durch Partner
- Veränderungen der Kontrollüberzeugungen in Zusammenhang mit Angst und eigener Änderungsbereitschaft, Liebe und Anstrengung, Selbstwirksamkeit und Verantwortung des Partners, Autonomie, Liebe und Lebensgefahr
- Selbstsicherheit, Selbstschutz und Aufopferung als Ursachen für verändertes Verhalten
- Veränderungen im Körperselbst durch positiv erlebte sexuelle Erfahrungen und positive Bewertung des Körpers durch den Partner
- Veränderte Wahrnehmung anderer Lebensbereiche wie Freunde, Herkunftsfamilie, berufliche Identität, Kultur und Kinder

Die Frage, die in dieser Arbeit gestellt wurde, ist kaum erschöpfend zu beantworten. Die Erkenntnisse über Veränderungsprozesse des Selbst sind zwar nicht grundlegend neu, allerdings gewinnen sie angesichts dessen, dass Menschen all diese Entwicklungen auf partnerschaftliche Liebe zurückführen neu an Bedeutung. Die Untersuchung vermittelt jedenfalls eine Vorstellung davon, auf wie vielfältige Weise Menschen durch die Liebe in einer Partnerschaft verändert werden. Damit soll die Bedeutung des Phänomens Liebe als Einflussgröße auf sozialisatorische Prozesse hervorgehoben werden. Diese Arbeit versteht sich als Beitrag zur Klärung theoretischer Fragen hinsichtlich der individuellen Entwicklung über die Lebensspanne.

- Weitere Fragen über den Zusammenhang von partnerschaftlicher Liebe und Identitätsveränderungen, die mit Hilfe der bereits gewonnenen Daten aus dieser Untersuchung erörtert werden können, betreffen die subjektiv wahrgenommenen Auslöser für Veränderungen, sowie die allgemeine Frage, welche Aspekte des Selbst auf die Liebe zurückgeführt werden.
- Andeutungsweise ist aus den Gesprächen hervorgegangen, dass die Erfahrungen in der Liebe zu Fragen hinsichtlich der Identität führen. Weitere Untersuchungen legen eine Aufarbeitung und Systematisierung solcher Fragen nahe.
- Jene Gesprächspartnerinnen und –Partner in dieser Arbeit, die Kinder haben, sehen Kinder als Einflussfaktor auf die Liebe zum Partner. Diese Erkenntnis scheint nicht neu, gewinnt aber im Kontext von neuen Lebensformen

(„Patchwork Familien“) neue Bedeutung.

- Eine andere Anregung bietet die Auseinandersetzung mit Katjas Aussage über ihre gleichgeschlechtlichen Erfahrungen und ihren Überlegungen über gesellschaftliche Beurteilungen. Gerade im Hinblick auf Diskriminierung von Menschen, die in irgendeiner Weise von der gesellschaftlich vorgegebenen Norm abweisen, sollte die Pädagogik nicht müde werden, herauszufinden, was Menschen unterstützen kann, ihre eigenen Potenziale zu verwirklichen.

9 LITERATUR

Alapack, R.J. (1984). Adolescent First Love. In C.M. Aanstoos (Ed.), Studies in the social sciences: Vol. 23. *Exploring the lived world. Readings in phenomenological psychology* (pp. 101-117). Carrollton: West Georia College.

Asendorpf, J.B. (1999). Psychologie der Persönlichkeit. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

Baumgart, F. (2000). Theorien der Sozialisation: Erläuterungen - Texte – Arbeitsaufgaben. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Beck, U (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Benoit, H. (1957). Die tausend Gesichter der Liebe. Psychologie des Gefühls- und Geschlechtslebens. Stuttgart. Günther.

Bilden, H. (1991). Geschlechtsspezifische Sozialisation. In K. Hurrelmann & D. Ulich (Hrsg.), *Neues Handbuch der Sozialisationsforschung* (S. 279-301). Weinheim, Basel: Beltz.

Buber, M. (1958). Ich und Du. Gerlingen: Schneider.

Charlton, M., Käppler, C., & Wetzel, H. (2003). Einführung in die Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz.

Combs, A.W., Avila, D.L., & Purkey, W.W. (1975). Die helfenden Berufe. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.

Döbert, R. (1999). Identitätsformationen und Gesellschaftsstruktur im Schatten von Globalisierungsprozessen. An der Schwelle zur multikulturellen Identität? In M. Grundmann (Hrsg.), *Konstruktivistische Sozialisationsforschung. Lebensweltliche Erfahrungskontexte, individuelle Handlungskompetenzen und die Konstruktion sozialer Strukturen* (S. 290-323). Frankfurt am Main: Surkamp.

Erikson, E. (1973). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main. Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Faltmaier, T., Mayring, P., Saup, W., & Strehmel, P. (2002). Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.

Fend, H. (1969). Sozialisierung und Erziehung. Eine Einführung in die Sozialisierungsforschung. Weinheim, Berlin, Basel: Beltz.

Fisseni, H.J. (1996). Persönlichkeitspsychologie. Auf der Suche nach einer Wissenschaft; ein Theorieüberblick. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.

Friedman, H.S.; & Schustack, M.W. (2004). Persönlichkeitspsychologie und

Differentielle Psychologie. München: Pearson Studium.

Fromm, E. (1994). Die Kunst des Liebens. Frankfurt am Main: Ullstein.

Gilligan, C. (1999). Die andere Stimme. Lebenskonflikte und Moral der Frau. München, Zürich: Piper.

Gladziejewksi, N. (2003). Entwicklungswege von Frauen in Partnerschaft und Liebe. Eine empirische Studie auf der Basis von Persönlichen Gesprächen. Dissertation, Universität Hamburg.

Griese, H.M. (1979). Identitäts- und Verhaltensänderungen bei Erwachsenen. In H.M. Griese (Hrsg.), Sozialisation im Erwachsenenalter. Ein Reader zur Einführung in ihre theoretischen und empirischen Grundlagen (S. 213-229). Weinheim, Basel: Beltz.

Haußer, K. (1995). Identitätspsychologie. Berlin: Springer.

Hendrick, C., & Hendrick, S.S. (2006). Styles of Romantic Love. In R. Sternberg & K. Weis (Eds.), The New Psychology of Love (pp. 184-199). New Haven, London: Yale University Press.

Herkner, W. (2003). Lehrbuch Sozialpsychologie. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.

Hobmair, H. (Hrsg.). (1995). Psychologie. Köln: Stam Verlag.

Hoff, E.H. (1990). Einleitung: Zur Entstehung dieses Bandes und zum Begriff der doppelten Sozialisation. In E.H. Hoff (Hrsg.), Die doppelte Sozialisation Erwachsener. Zum Verhältnis von beruflichem und privatem Lebensstrang (S. 5-17). Weinheim, München: Verlag Deutsches Jugendinstitut.

Hurrelmann, K. (1976). Sozialisation und Lebenslauf. Empirie und Methodik sozialwissenschaftlicher Persönlichkeitsentwicklung. Reinbeck: Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH.

Hurrelmann, K. (2006). Einführung in die Sozialisationstheorie. Über den Zusammenhang von Sozialstruktur und Persönlichkeit. Weinheim, Basel: Beltz.

Kollbrunner, J. (1995). Das Buch der Humanistischen Psychologie. Eine ausführliche einführende Darstellung des Fühlens, Denkens und Handelns in der humanistischen Psychologie. Eschborn bei Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz.

Langer, I. (1985). Das persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung. *Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie, 4 (4),* 447-457.

Langer, I. (2000). Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung. Köln: GwG-Verlag.

Lauster, P. (1991). Liebeskummer als Weg der Reifung. Düsseldorf, Wien, New York: ECON Verlag.

Maslow, A. (1977). Motivation und Persönlichkeit. Olten: Walter-Verlag.

Mead, G. H. (1998). Geist, Identität und Gesellschaft - aus der Sicht des Sozialbehaviorismus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Mertens, W. (1991). Psychoanalytische Theorien und Forschungsbefunde. In K. Hurrelmann & D. Ulich (Hrsg.), *Neues Handbuch der Sozialisationsforschung* (S. 77-97). Weinheim, Basel: Beltz.

Meyer, W.U., Reisenzein, R., & Schützwohl Achim (2001). Einführung in die Emotionspsychologie - Band I. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.

Pervin, L. (2005). Persönlichkeitstheorien. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Ringel, E. (1987). Die ersten Jahre entscheiden. Wien: Jungbrunnen.

Rogers, C.R. (1973). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.

Ruvolo, A.P., & Brennan, C.J. (1997). What's love got to do with it? Close relationships and perceived growth. Personality and Social Psychology Bulletin, 23, 814-823.

Scheler, M. (1955). Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke.

Schenk-Danzinger, L. (1996). Entwicklung – Sozialisation – Erziehung 1: Von der Geburt bis zur Schulfähigkeit. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.

Secord, P.F., & Backman, C.W. (1979). Änderungen im Selbst und im Verhalten. In H.M. Griese Sozialisation im Erwachsenenalter. Ein Reader zur Einführung in ihre theoretischen und empirischen Grundlagen (S. 213-229). Weinheim, Basel: Beltz.

Secord, P.F., & Backman, C.W. (1997). Sozialpsychologie. Frankfurt am Main. Verlag Dietmar Klotz.

Sternberg, R. (2006). A Duplex Theory of Love. In R. Sternberg & K. Weis (Eds.), The New Psychology of Love (pp. 184-199). New Haven, London: Yale University Press.

Ulich, D. (1991). Zur Relevanz verhaltenstheoretischer Lern-Konzepte für die Sozialisationsforschung. In K. Hurrelmann & D. Ulich (Hrsg.), *Neues Handbuch der Sozialisationsforschung* (S. 57 -75). Weinheim, Basel: Beltz.

Veith, H. (2002). Sozialisationsforschung. In W.E. Fthenakis & M.R. Textor (Hrsg.), Das Online-Familienhandbuch. Verfügbar unter: http://www.familienhandbuch.de/cms/Kindheitsforschung-Sozialisationsforschung.pdf [3.3.2008].

Wallace, M. (1958). The Mike Wallace Interview with Erich Fromm 5/25/58. Verfügbar unter: http://www.hrc.utexas.edu/collections/film/holdings/wallace/ [5.7.2008].

Wallerstein, J., & Blakeslee, S. (1997). Gute Ehen. wie und warum die Liebe dauert. Weinheim: Quadriga-Verlag.

Wentura, D., Greve, W. & Klauer, T. (2002). Theorien der Bewältigung. In D. Frey & M. Irle (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie*. Bd. III, Motivations- , Selbst- und Informationsverarbeitungstheorien (S. 101-125). Bern: Huber.

Willi, J. (2005). Psychologie der Liebe. Persönlichkeitsentwicklung durch Partnerbeziehungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

10 ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Liebesstile nach Sternberg

ANHANG

VERDICHTUNGSPROTOKOLL JOHN

John ist ein 29-jähriger südafrikanischer Student, der derzeit in Österreich lebt. Das Gespräch mit ihm findet an einem Nachmittag im Besprechungsraum des Instituts statt. Im Gespräch beschreibt John seine Selbstwahrnehmungen in Bezug auf die partnerschaftliche Liebe anhand einer Beziehung, die bereits drei Jahre zurückliegt. Außerdem betont er, dass es für ihn schwer ist, sein Selbstbild wahrzunehmen.

PREIS FÜR LIEBE

Ich bin damals nach Singapur gegangen

Damit John mit seiner Freundin in Singapur zusammen sein konnte, nahm er dort einen Job an. Er beendete die Beziehung und nachdem sein Vertrag abgelaufen war, kehrte wieder zurück. Später wollte er sie doch heiraten, aber sie wollte nicht mehr. John sieht die Schuld für das Scheitern der Beziehung bei sich.

> Ich bin schon einmal wegen einer Frau ins Ausland gegangen. Nur viel hat es nicht gebracht. Weil es hat sich rausgestellt sie wollte mich doch nicht heiraten. Ich bin damals nach Singapur gegangen und hab mir einen Job besorgt. Ich war 6 Monate tätig für eine Bank und beim Ablauf der 6 Monate bin ich wieder zurückgekehrt. Und das war's. Weiß nicht was ich sonst dazu sagen soll. Das Komplizierte dran war, eigentlich habe ich sie verlassen, aber dann bin ich wieder zurückgegangen und sagte zu ihr, so wir sollten eigentlich doch heiraten und dann wollte sie nicht mehr. Irgendwie selbst Schuld. Weil ich hab als erster Schluss gemacht.

es war doch eine Entfernungsgeschichte

Für John sind Fernbeziehungen schwierig. Er musste sein Studium in Österreich noch abschließen, während seine Partnerin einen Job im Ausland annahm. Da sie nicht auf Urlaub nach Österreich reiste, um ihn zu sehen, organisierte John seine Reise nach Singapur. Durch die zeitliche und räumliche Distanz hatten sich beide in unterschiedliche Richtungen entwickelt. John sieht auch darin einen Grund für das Ende der Beziehung.

> Weil solche Beziehungen über Entfernung sind doch nicht so einfach. Ich noch als Student, musste ja schon Studium abschließen und dann geht's halt nicht so einfach. Wo ich halt wirklich hauptsächlich in Österreich bin wegen Studium. Dann kommt man doch eher auf Heimaturlaub nach Österreich zurück, stattdessen bin ich dorthin geflogen. Also es war doch eine Entfernungsgeschichte, und dann hab ich versucht das ein paar Semester zu überbrücken und hab gesagt, dann hol ich mir einen Job in Singapur. Dann kann ich länger bleiben. Das war anscheinend schon zuviel. Ich weiß nicht. In der Zwischenzeit haben wir uns beide ein bisserl verändert und ich glaub irgendwann, es musste sich ändern. Wenn man nicht in der gleichen Umgebung ist oder so, wächst man total auseinander. Ich glaub, das war das Problem. Durch die Entfernung und durch das wenige Zusammensein hat sich jeder in andere Richtungen entwickelt. Man lernt dann Leute kennen, andere Interessen, und man passt nicht mehr ganz zueinander, es ist schwierig.

SELBSTWERT

blöd, wenn man immer der Blöde ist

John störte es, dass ihn seine Partnerin häufig in Bereichen und Themen belehrte, die in seinem Selbstbild eine wichtige Dimension darstellen. Ihre Überlegenheit führte dazu, dass John sich dumm vorkam.

> Was mich gestört hat, dass sie so obergescheit war. Man muss intelligent sein, aber mich nicht immer runterdrücken. In wirtschaftlicher Hinsicht insbesondere, weil sie hat Wirtschaft studiert und ich studiere Wirtschaft und ich entwickle gern Gedanken und Thesen oder solche Sachen,

> und die beweist mich immer falsch, aber das auf so einer Art was dann irgendwie negativ ist. Und da ich gern Leute unterrichte, nicht in dem Sinne von Lehrer oder so, aber so wirklich irgendwas beibringen, dann ist irgendwie blöd, wenn man immer der Blöde ist. Und so obergescheit darf man nicht sein.

Wenn man einmal so enttäuscht wird, will man's nicht all zu schnell wieder durchleben

John fühlt sich von der Trennung seiner Partnerin so verletzt, dass er neue Beziehungen zu Frauen abbricht, bevor sie zu verbindlich werden. Er möchte eine derartige Enttäuschung und Verletzung nicht noch einmal erleben. Wenn er in eine Situation kommt, wo es mit einer Frau zu einer ernsten Beziehung kommen könnte, sucht er nach Gründen, die ihm eine Trennung von ihr erleichtern.

> Da gibt's schon ein paar die ziemlich stark in mich verliebt sind, aber da fehlt dann einfach gewisse Ähnlichkeiten mit der großen Liebe, und ich glaub da gebe ihr nicht eine Chance, dass sich wirklich was draus entwickeln kann. Ich schau mal paar Wochen, wie sieht's aus und meistens ist das zu kurz, damit sich wirklich was Ernsthaftes entwickeln kann. Dann bevor es zu ernst wird, schnell abbrechen. Wahrscheinlich, damit man nicht wieder verletzt wird. Wenn man einmal so enttäuscht wird, will man's nicht all zu schnell wieder durchleben. Wenn es langsam ernst wird dann, schnell einen Ausweg suchen. Ich weiß aus einer Situation, wenn man auch Ausreden sucht, nur wirklich penibel geschaut wird, dass das und das nicht funktioniert und tschüss. Wirklich einfach irgendwelche Ausreden suchen, damit man sagen kann, es passt nicht bei uns, wir sollten lieber sein lassen. Hab ich auch schon gemacht. Wahrscheinlich ein Fehler.

dann ärgert man sich nur, dass man übersehen wird

John ärgert sich, wenn Frauen an denen er interessiert ist ihn übersehen. Grund für seinen Ärger ist, dass er der Überzeugung ist, er würde diese Frauen besser behandeln als deren derzeitige Partner.

> Es gibt auch ein paar wo ich sehr viel Interesse habe aber umgekehrt und dann wird man nur verärgert und denkt, wenn ich schon so nett bin und auf jeden Fall viel besser behandeln würde als der derzeitige Freund, dann denk ich, wieso sieht sie das nicht Und dann ärgert man sich nur, dass man übersehen wird. In manchen Fällen auf jeden Fall, wenn ich an eine Bestimmte denke, wo sie immer ihre Freunde gewechselt hat, wo ich im Ausland war, ja ich weiß nicht, das ärgert mich nur. Dass sie immer, wenn ich nicht da war, Single war, weil ich glaub ich hätte da große Chancen bei ihr, und ich weiß ich würde sie glücklich machen, mehr als vermutlich die meisten von den Freunden die sie in der Zwischenzeit hatte. Ich weiß nicht was die Gründe dafür sind, bei ihr zumindest, aber ich hab's immer nur gesehen, dass wenn ich im Ausland war hat sie Schluss gemacht, hat einen neuen gekriegt und da wird man irgendwie übergangen.

Es ist verstörend, wenn da keine Liebe ist, aber es ist gut für's Selbstwertgefühl

Wenn Frauen in John verliebt sind, an denen er kein Interesse hat, empfindet er das einerseits verstörend, wenn seine Gefühle nicht auf Akzeptanz stoßen. Auf der anderen Seite empfindet er es als Selbstaufwertung.

> Aber sie kommen immer wieder zurück, weiß ich nicht wieso. Es ist verstörend, wenn da keine Liebe ist, aber es ist gut für's Selbstwertgefühl. Aber manchmal kann's auch irritierend sein, wenn sie trotzdem nicht akzeptieren wollen, dass es da keine Zukunft gibt. Aber im Allgemeinen ist es am Anfang sehr schön, wenn man doch was anzubieten hat.

ANGST UND ABWEHR

Wenn man nicht darüber nachdenkt, dann kann man auch nicht verletzt werden

Für John ist es schwierig über Probleme nachzudenken und zu sprechen. Er ist der Ansicht, dass dieser Umstand ihn vor weiteren Verletzungen schützt.

> Ich bin so schlecht bei solchen Interviews, weil ich normalerweise überhaupt nie über Probleme rede. Ich tu immer alles hineinverschlucken und das macht's schwierig, wenn man dann einmal

darüber nachdenken muss. Ich bin ja eher dran gewöhnt nicht darüber nachzudenken, was auch in der Beziehung, in dieser Hinsicht ein Schutzmechanismus ist. Wenn man nicht darüber nachdenkt, dann kann man auch nicht verletzt werden. Das macht's auch jetzt so schwierig, dass mir irgendwas einfällt. Also darfst du mehr arbeiten. Ist nicht so einfach, dass die Sachen mal rauskommen, das ist nicht so leicht. Da wird mir sicher heute Abend einiges einfallen. Ich schick dir dann eine Mail mit Nachtrag, sollte so was sein. Ich weiß nicht, was ich sonst zum Thema sagen kann.

Aber dafür war's zu spät und das schmerzt

John glaubt, dass er aus Angst vor der Zukunft die Beziehung zu seiner früheren Partnerin abgebrochen hat. Erst in ihrer Abwesenheit ist ihm seine Liebe zu ihr bewusst geworden. Die Erkenntnis, dass es nun zu spät war, schmerzt ihn. John hat zwei Jahre gebraucht, um diesen Schmerz zu überwinden. Um nicht so bald wieder in so eine Situation zu kommen, bricht er neue Beziehungen vorzeitig ab.

Wo es in die Brüche gegangen ist? Katastrophal, ich hab fast 2 Semester versaut deswegen. Das war eben die erste große Liebe wo ich dann nach Singapur gegangen bin, und da hat's locker 2 Jahre gedauert bis ich es wirklich verzeihen konnte. Auch wenn ich den ersten Fehler gemacht hab indem ich zuerst Schluss gemacht hab. Ich glaube, das war auch aus Angst vor der Zukunft, weil ich doch noch jung war, vergleichsweise, und ich bin erst dann durch die Abwesenheit drauf gekommen, dass das eigentlich schon die wahre Liebe wäre. Aber dafür war's zu spät und das schmerzt. Da glaube ich hat's 2 Jahre gedauert um es wirklich komplett zu überwinden. Allgemein glaub ich, dass ich nicht so schnell wieder in die Situation kommen werde und deshalb wahrscheinlich alles vorzeitig abbreche.

Selbstschutz würden die Psychologen dazu sagen

John ist der Meinung, sein Selbstschutzmechanismus würde ihn vor einem verletzen Ego und damit verbunden gekränktem Stolz bewahren.

Selbstschutz würden die Psychologen dazu sagen. Selbstschutz vor Verletzungen, dass eine sehr gute Beziehung in die Brüche geht und dass es wieder dann 2 Jahre dauert das aufzuräumen, sein Leben wieder in Griff zu kriegen. Dass man wirklich wieder offen für neue Beziehungen sein kann, was ich wahrscheinlich bis heute wirklich nicht bin, auch wenn es so die Jahre her ist. 3 Jahre, das ist schon sehr lange an meinem Alter gemessen. Und wenn es keine richtige Beziehung gibt, dann kann's auch keine richtige Trennung geben. Erstens wäre das Ego verletzt, ich hätte Ego damit verbunden, also das ich weiß nicht ob man sonst was dazufügen könnte, aber Stolz auf jeden Fall. Und auch, dass es so schade ist, dass was so Gutes irgendwann enden muss.

wenn das fehlt, bricht die ganze Welt zusammen

Für John bricht seine Welt zusammen, wenn die geliebte Partnerin fehlt. Darüber nachzudenken war für ihn so schlecht und ungesund, dass er sich letztendlich dafür entschieden hat, nicht mehr darüber nachzudenken.

Dann verliebt man sich so richtig, und dann wenn das fehlt, bricht die ganze Welt zusammen. Dass denkt man erst richtig über so viel Sachen nach, wie es war, während der Beziehung. Dann irgendwann war das so schlecht, so ungesund und irgendwann versperrt man sich, und jetzt denk ich überhaupt nicht mehr darüber nach und ich bemühe mich zumindest auch nicht. Ich hätte gerne eine richtige Freundin aber allzu aktiv suchen eher nicht.

Ich breche das alles immer vorzeitig ab

John versperrt sich Wege zu einer neuen Liebe. Er gibt sich und neuen Partnerinnen keine Chance für die Entwicklung einer Beziehung. Er führt das darauf zurück, dass ihm seine frühere Partnerin als Person fehlt und nicht die Rolle einer Frau an seiner Seite.

Was heißt das? Ich mein, auch diese Beziehung hat nicht so gut angefangen. Es hat sich ganz normal entwickelt in die Liebe. Wenn man von vornherein, wenn es nicht auf deinem Niveau ist, gleich lässt, dann versperrt man alle Wege, wenn man keine Chance gibt, weil es muss sich

entwickeln. Aber irgendwie wird vorausgesetzt, dass es mit Liebe anfängt und dann weitergeht. Aber in einer neuen Beziehung ist das unmöglich, weil man lernt einander langsam kennen. Ich breche das alles immer vorzeitig ab, bevor genug Zeit war um was Ernstes zu bekommen. Weil mir fehlt diese eine Person eigentlich. Ich glaube es geht um die Person.

Ich lasse es wirklich nicht zu

John idealisiert seine frühere Partnerin. Er möchte eine Partnerin, die in dieses perfekte Bild passt. Er glaubt, dass dieses Bild nicht erreicht werden kann, solange er es nicht erlaubt.

Wäre schön, aber wie gesagt, ich glaube es gibt. Ich lasse es nicht zu. Ich lasse es wirklich nicht zu. Wahrscheinlich, weil ich sie idealisiere oder idealisiert habe. Dieses perfekte Bild muss man erreichen, und das kann man nicht. Ich glaube es ist einfach alles darauf zurückzuführen, dass ich es nicht erlaube. Ich verdrücke mich immer.

EINSTELLUNGEN

Leben muss Spaß machen

Für John ist es wichtig, dass eine potenzielle Partnerin intelligent, zielstrebig, mehrsprachig und abenteuerlustig ist. Außerdem sollte sie offen sein für neue Erfahrungen und Spaß am Leben haben.

Aber intelligent auf jeden Fall. Und auch zielstrebig. Das ist wichtig. Und Sprachen sollte man können. Und Lust auf Leben und Abenteuerlichkeit. Also gerne neue Erfahrungen machen, nicht nur am Anfang in der Beziehung im sexuellen Sinn, sondern auch so einfach mal abenteuerlich ins Ausland überall touren, verrückte Sachen machen zwischendurch, ja. Das zeigt dann meistens Lust aufs Leben. Meistens positiv. Leben muss Spaß machen.

deprimierend, wenn der Partner nicht auch so eine Ansicht hat

Für John ist eine Beziehung zum Scheitern verurteilt, wenn eine Partnerin seine Ansichten nicht teilt. Das würde zum Streit führen und die Partnerschaft belasten.

Es ist irgendwie deprimierend, wenn der Partner nicht auch so eine Ansicht hat. Das wird ganz schwierig, dann wird's auch auf Dauer nicht funktionieren. Da kommt's dann wieder auf die Interessen zurück, dass das wahrscheinlich dann weniger gemeinsame Interessen sind, und ich hab's gern, wenn ich mit der Partnerin was unternehme. Wenn da nicht diese Spontaneität ist, dann wird nur gestritten, weil ich will ja nicht 2 Monate im vornherein planen. Eher so, heute fahren wir nach Bratislava und das macht man ohne Widerrede. Wenn es dann immer Problem ist, dann kommt's ja irgendwann nur zum Streit, das hab ich auch schon mal erlebt. Das ist dann unangenehm und ärgerlich. Es wirkt sich negativ auf die Beziehung aus. Dann sagt man tschüss. Naja also es belastet dann die ganze Sache und die Partnerschaft.

AUFOPFERUNGSBEREITSCHAFT

Dann trage ich sie auf einem silbernen Tabletterl

John sieht sich als sehr liebevoll in einer Beziehung. Das äußert sich indem er für seine Partnerin alles zu tun würde.

Was könnte sonst noch vorteilhaft sein? Ich bringe viel Liebe bringt, sehr viel Liebe mit. Wenn es dann zu einer Beziehung kommt, dann ist es sehr liebevoll. Dann trage ich sie auf einem silbernen Tabletterl, also wirklich tue alles für sie in jeder Hinsicht.

meistens wird's nicht geschätzt

John hat sich für frühere Partnerinnen selbst zugunsten der Frauen vernachlässigt. Er hat sein Studium zurückgestellt und auch in finanzieller Hinsicht eher die Partnerin unterstützt. Die fehlende Wertschätzung für seine Aufopferungsbereitschaft führte dann zum Scheitern der Beziehung. Aus heutiger Sicht

empfindet er das problematisch und überlegt, ob er das wieder tun würde.

> Großer Fehler was ich früher gemacht habe, dass ich immer mein Leben auf die Seite gelegt hab, damit das denen besser geht, und dann geht's dann auch meistens schlimm aus. Zum Beispiel, habe ich fast Prüfungen versaut, weil ich einfach irgendwas für die Partnerin mache, was für sie wichtig wäre aber eher für mich keine Wirkung hat. Und trotzdem lass ich alles stehen. Oder auch in finanzieller Hinsicht, das ich lieber bei mir zurückdrehe, damit ich ihr das alles zahlen kann. Wenn sie umzieht und eine neue Wohnung einrichtet und sie sich das nicht leisten kann, muss man dann natürlich auch als Student ein bisserl verzichten. Das Problem dabei ist, meistens wird's nicht geschätzt. Da hab ich mich echt verbrannt und da überlegt man dann auch wieder in neuer Partnerschaft ob man so was dann macht. Weil du dafür nicht geschätzt wirst. Und wenn man sich zu sehr opfert ist das problematisch, und das führt dann natürlich auch zum Scheitern einer Beziehung.

ERKENNTNISSE

da fehlt ja oft dieses Geben und Nehmen in Beziehungen

In früheren Beziehungen fehlte John die Balance zwischen Geben und Nehmen beider Partner. Aus seiner Erfahrung hat er immer gegeben und nichts dafür bekommen. Jetzt versucht er mehr auf sich selbst zu achten, was bei den meisten anderen nicht negativ ankommt

> Schon ein bisschen opfern ist gut, zuviel ist sehr schlecht. bzw. da fehlt ja oft dieses Geben und Nehmen in Beziehungen in meiner Erfahrungen. Dass man meistens nur gibt und kriegt nie irgendetwas retour. Ich gebe so gerne, dass man sich irgendwann dabei verbrennt, wenn man zuwenig auf sich selbst achtet. Also ich versuche jetzt mehr an mich zu denken, stimmt, was bisher auch noch nicht negativ aufgefasst wurde. Außer bei den Ex.

man kann ja auch noch normal als Freunde weiterreden

John kann auch mit einer Frau, die seine Liebe nicht erwiderte, eine freundschaftliche Beziehung pflegen. Gelegentlich hat er diesbezüglich noch Gefühle von Wehmut.

> Aber ich kann auch damit leben, wir sind heutzutage gute Freunde, der neue langjährige Partner wurde auch schon akzeptiert, also man kann ja auch noch normal als Freunde weiterreden, das geht auch. Aber hin und wieder denkt man, was wäre wenn? Schade, so ist das. Kommt auch vor.

Man wird mehr wählerischer

Johns Ansprüche sind durch die Idealisierung einer früheren Partnerin sehr hoch. Dieses Ideal zu erreichen ist schwierig.

> Wahrscheinlich weil das zu viel Arbeit wäre, für die es sich nicht lohnt. Man wird mehr wählerischer, glaub ich. Die Ansprüche sind relativ hoch jetzt, weil da war ja schon mal eine perfekte Situation und alle anderen müssen das irgendwie mehr oder weniger entsprechen. Und das ist schwierig, das ist sehr schwierig. Das erklärt wieso ich Single bin. Weiß nicht. Ich versuche nachzudenken.

wenn man zu realistisch ist, man gibt dann der Neuen keine Chance

John nimmt sich sehr realitätsbezogen wahr. Das empfindet er hinderlich für die Entwicklung neuer Liebesbeziehungen. Er kann sich nicht auf die positiven Aspekte konzentrieren, was oftmals an ihm kritisiert wird.

> Ich bin sehr realitätsgetreu. Also ich bin fast langweilig in dieser Hinsicht, weil ich wirklich der totale Realist bin, aber schon sehr schwebend aber nicht, dass das alles aus dieser Welt ist oder so. Es hilft auch nicht, wenn man neue Beziehungen hat oder so, wenn man zu realistisch ist. Es wird ja auch oft kritisiert, das man sagt, man muss ja nicht alles so genau nehmen, kann auch mal ein Auge zudrücken und schauen. Auf andere positive Sachen konzentrieren, aber wenn man zu realistisch ist, man gibt dann der Neuen keine Chance. Nur weil man immer realitätskonzentriert ist. Da kann sich nicht wirklich in diese Richtung was entwickeln, dass man anfängt zu

schweben, weil man bringt sich immer automatisch wieder runter zur Erde. Aber ist nicht so gesund. Nicht für eine neue, frische Beziehung. Man sollte sich wirklich mitschweben lassen. Weil nur dann entwickelt man sich wirklich weiter, glaub ich zumindest. Wenn man immer alles auf's Bodenständige wieder zurückbringt, ist's langweilig und wahrscheinlich auch enttäuschend. Ich meine, das ist oft der Fall für Leute die in einen verliebt sind, aber wo man nicht selbst verliebt ist. Man bringt ihr alles auf eine neutrale Ebene und das ist eben schlecht für sie. Das ärgert die andere dann.

Durch diese Trennung bin erwachsener geworden oder auch nicht

Einerseits sieht sich John erwachsener durch die Trennung von seiner langjährigen Beziehung, weil er weiß welche Erwartungen er an zukünftige Beziehungen hat. Andererseits empfindet er sich als nicht erwachsen, weil er noch immer an dieser Beziehung hängt und nicht und sich für Neues verschließt.

Durch diese Trennung bin erwachsener geworden oder auch nicht, es kommt drauf an wie man's sieht. Also nicht, weil ein Erwachsener keine Probleme daraus machen würde, würde weiterleben, würde schauen, dass er eine neue Liebe findet und es ist wahrscheinlich eher unerwachsen, dass man sich einfach verschließt und sagt, man will einfach nichts davon wissen. Auf der anderen Seite, man braucht's ja auch, und ich möchte es auch. Weil ich weiß jetzt, was ich will ohne das auch definieren zu können, aber wenn was vor mir steht, dann weiß ich, ob das richtig sein kann oder ob es komplett falsch ist. Und das ist irgendwie schon ein Teil von erwachsen werden, dass man mehr weiß, was man will und was man nicht will. Davor probiert man alles aus. Jetzt bin ich nicht so risikofreudig. Man weiß was es gibt und alles was nicht ungefähr das entspricht - vergiss es. Das ist auf jeden Fall ein Teil von erwachsen werden, so eine Erkenntnis.

Ist nicht so leicht zu vergessen so was

Für John ist die Trennung schwer zu verkraften. Dass er den Schmerz nicht vergessen kann führt er darauf zurück, dass er es zu sehr will.

Wahrscheinlich auch, weil es so schwierig war, das endgültige Aus zu verkraften. Das ist mir schon bewusst, ich hab's aber trotzdem bisher nicht hingekriegt. Ist nicht so leicht zu vergessen so was. Und es spielt auch immer eine Rolle mit, ob man's will oder nicht. Und in meinem Fall zu sehr, zu stark. Kannst du nicht zufällig Hypnose? Gehirnwäsche?

Erfahrungen definieren den Menschen

John sieht sich durch diese Erfahrungen und den daraus geschlossenen Erkenntnissen geprägt. Allerdings hilft ihm das nicht bei der Lösung seines Problems. Er hofft, dass er einer zukünftigen Beziehung mehr Chance gibt.

Aber das ist das Problem. Erfahrungen definieren den Menschen irgendwie. Das wir durch die Erfahrungen so werden wie wir sind und das ist mit mir passiert. Das ist nicht so toll. Doch, die Erkenntnisse vielleicht. Aber es hilft auch nicht unbedingt weiter, wenn man weiß, dass es ein Problem ist. Das zu lösen ist nicht so einfach. Vielleicht noch mit der Zeit, aber wie lange soll man warten? Bis die wahre Liebe kommt. Anscheinend ist sie nicht gekommen oder ich hab's schon wieder versaut. Hoffentlich nicht. Aber das glaube ich wirklich, dass wenn da wirklich was Tolles kommt, dass ich nicht so bescheuert sein werde. Dass ich wirklich mehr Chance geben werde, kann ich nur hoffen.

SELBSTWARHNEHMUNG IN PARTNERSCHAFTEN

da war es viel einfacher

John meint, dass seine frühere Partnerin seine Persönlichkeit besser beschreiben könnte. Er selbst nimmt sich heute im Vergleich zu früher als leichter reizbar wahr.

Ich glaub da wär's besser sie zu fragen, wie ich war, ich weiß es nicht genau. Aber ich nehme an,

auf jeden Fall nicht so leicht zu reizen. Ich habe alles viel lockerer genommen wo wir noch in Wien gelebt haben, da war es viel einfacher.

schwierig sich da rein zu versetzen

John hat mit seiner früheren Partnerin häufiger gestritten als sie im Ausland waren. Das führt er auf die unterschiedlichen Interessen zurück. Es fiel ihm schwer sich in ihre neue Lebenswelt hineinzuversetzen. Diese Tatsache ist für ihn ein Teil der Trennungsursache.

> Wir haben uns praktisch nie gestritten, in 4 Jahren 3-4 mal, so richtig gestritten. Dann wo ich in Singapur war, da ging's ziemlich oft los, weil dann einfach die Interessen anders waren. Ich nehme an, wegen den Interessen. Sie ist als Expatriate weggegangen, d.h. sie verkehrte auch in andern Kreisen und als Student ist das schwierig sich da rein zu versetzen und zu integrieren so mit Botschafter und Attachés und solche Sachen. Ja, sonst keine Ahnung. Das hatte auf jeden Fall eine Auswirkung gehabt, also inwiefern das Hauptursache ist ist schwer zu beurteilen. Aber das wird auf jeden Fall ein Teil davon gewesen sein, wahrscheinlich ein großer Teil. Ja, ich weiß auch nicht weiter.

Es ist einfach ein Bauchgefühl

John hat aus seiner früheren Beziehung gelernt, was er von einer Beziehung erwartet. Allerdings kann er seine Erwartungen nicht auflisten. Für ihn ist es eher ein Bauchgefühl, das ihn zu einer Entscheidung für oder gegen die Wahl einer Partnerin bringt.

> Dass man gescheiter wird in einer Weise, also durch vergangene Erfahrungen. Ich weiß was ich will aus einer Beziehung oder Partnerschaft. Ist schwer zu definieren, aber wenn es woanders ist, dann erkennt man des halt und sagt, ok, das ist richtig oder was halt nicht passt. Wenn man schon so eine "perfekte" Beziehung geführt hat, dann weiß man auch was man nicht möchte. Es ist weniger Äußerliches, sondern einfach wie das Ganze zusammenpasst, wie man miteinander umgeht und miteinander auskommt und das hab ich dann dadurch erfahren. Es ist einfach ein Bauchgefühl. Man sagt, so das könnte funktionieren, und das wird auf keinen Fall funktionieren. Das wirkt sich jetzt natürlich bei jeder Begegnung und Beziehung aus. Weniger kann ich sagen, was sie nicht haben darf. Man kann's ja nicht auflisten. Aber wenn bestimmte Sachen nerven, dann weiß ich, dass es nicht funktionieren wird, weil ich weiß wie es ist wenn die nicht Freundin sind. Wie gesagt, da fragen mich auch Freunde schon Ewigkeiten, was muss eine Frau haben. Ich hab keine Ahnung.

wenn ich öfters genervt bin dann, breche ich sowieso einfach die Beziehung ab

Wenn John von einer Frau genervt wird oder mit ihr schon am Beginn der Beziehung streitet, beendet er diese. Er sieht dann keine Zukunft für diese Beziehung. Grund dafür ist seine Erfahrung mit seiner früheren Liebe, mit der er in fünf Jahren kaum gestritten hat.

> Ich bin sicher ein schwieriger Kandidat, weil ich mach mir eigentlich nicht so viel Gedanken, ich denk nicht viel über mich selbst nach und wie ich bin. Naja, ich kann mich schwer einschätzen, bin auf jeden Fall viel gereizter als was ich vor einigen Jahren war und das wirkt sich dann auch auf Partnerschaften aus. Dann streitet man mehr und für die junge Liebe ist das immer schlecht. Oder wenn ich öfters genervt bin dann, breche ich sowieso einfach die Beziehung ab, weil es hat dann echt wenig Zukunft. Es ist wahrscheinlich die Auswirkung von voriger großer Liebe, wo das nicht ein Problem war, und da hat's dann auch 5 Jahre funktioniert. Und wenn ich jetzt innerhalb von Monaten immer streite, dann gibt's keine Zukunft, das ist sicher eine direkte Auswirkung.

wenn es nicht geschätzt wird, dann kracht es richtig

Wenn John für seine Aufopferung keine Wertschätzung durch die Partnerin erfährt, kracht es. Eine kleine Anerkennung würde ihm reichen, um die Situation zu retten.

> Das ist ein großes Problem, weil ich immer so aufopfernd bin und wenn irgendwann, wenn es

> nicht geschätzt wird, dann kracht es richtig. Das hab ich schon durchgemacht. Kleine Anerkennung, danke schön. Hin und wieder. Das rettet ja auch die ganze Situation. Man muss auch nicht viel zurückkriegen, nur das man sieht, dass man weiß, dass du viel machst und aus. Das reicht schon. Das fehlt auch meistens.

man muss dann interkulturell auch miteinander auskommen

John würde für eine Frau wieder ins Ausland gehen. Wichtig ist für ihn, dass er mit seiner Partnerin Interessen teilt. Das interkulturelle Auskommen mit der Partnerin empfindet er als mögliche Schwierigkeit.

> Dennoch würde ich es noch mal machen. Wenn es passend wäre. Ich hab schon mal überlegt nach New York zu ziehen. Aber dafür kenn ich sie noch nicht gut genug. Aber ich schließe das nicht aus, dass ich das wieder machen würde. Das heißt, das sind auch die ähnlichen Interessen mit Kultur und so, man muss dann interkulturell auch miteinander auskommen, was auch nicht immer so leicht ist.

Partner aus jeder Kultur ist mir recht

John kann sich grundsätzlich eine Partnerin aus jeder Kultur vorstellen, solange sie zueinander passen. Dafür würde er auch wieder ins Ausland gehen. Allerdings würde er genauer darüber nachdenken, ob die Beziehung für ihn passt.

> Österreich ist nur ein Zwischenstopp, was schon 10 Jahre dauert. Aber ich zieh weiter, und ich hab kein Problem, Partner aus jeder Kultur ist mir recht. Solange wir zueinander passen. Dafür geh ich auch ins Ausland nach. Nur diesmal würde ich länger darüber nachdenken, ob es wirklich passt bevor ich es mache, Also weniger spontan vielleicht, also durchdacht.

Vorher war alles perfekt

Bevor die Beziehung mit seiner großen Liebe gescheitert ist, war für John alles perfekt. Er hat sich damals als sehr romantisch wahrgenommen. Heute hat er weniger Lust romantisch zu sein.

> Vorher war alles perfekt. Ich bin viel auf Reisen gegangen, gleiche Interessen, beide sehr offen für die Welt. Das muss dann auf jeden Fall vorhanden sein für eine Beziehung. Da war ich sehr spontan und sehr romantisch. Jetzt bin ich es weniger. Nicht so romantisch mehr. Weiß nicht aus welchem Grund. Weniger Lust daran romantisch zu sein. Zwischendurch schon, aber nicht so wie früher.

Wenn es aus war, dann geht man zur Nächsten über

Bevor John seine langjährige Partnerin kennenlernte, waren Trennungen von Kurzzeitbeziehungen nicht problematisch. Wenn die Beziehung vorbei war, freute er sich auf etwas Neues.

> Da hatte man auch kurze Beziehungen, aber es war nicht problematisch wo es aus war. Es war schön, wenn etwas Neues war. Erst nach der großen Liebe dann änderte sich das. Früher war einmal ein Flirt, eine Beziehung. Wenn es aus war, dann geht man zur Nächsten über.

SELBSTWAHRNEHMUNG ALS SINGLE

Ich hab da wenige Bedürfnisse

Für John war die Befriedigung der Bedürfnisse seiner Partnerin immer eine wichtige Aufgabe. Ihre Bedürfnisse standen über seinen eigenen. Er nimmt sich selbst als nahezu bedürfnislos wahr. Jetzt, da diese Aufgabe weggefallen ist, ist für ihn alles egal.

> Ja, weil ich mach es meistens auch zu meiner Aufgabe, dass es ihr gut geht, dass sie alles hat was sie braucht. Ich denke sehr viel über ihre Bedürfnisse nach und dann wenn dann nix mehr ist, keine Frau mehr ist, dann ist da nichts mehr. Abgesehen vom Essen und Trinken und hin und wieder Weggehen hab ich eigentlich nicht so viele Bedürfnisse. Oder zumindest nicht so viel ich

weiß. Was kommt, kommt, was nicht kommt, verkrafte ich auch locker. Ich hab da wenige Bedürfnisse. Wenn die Freundin weg ist, dann ist alles wurscht, dann ist ziemlich alles egal. Aber das stammt alles aus der einen Beziehung nur, weil davor hatte man nicht so viele Probleme und Schwierigkeiten gehabt, da war das Leben einfacher.

dann ärgert man sich dann im Nachhinein

Wenn John Beziehungen abbricht, bevor sie sich entwickeln konnten, ärgert er sich im Nachhinein darüber, dass er nicht offen genug war.

Und sonst Ärger im Nachhinein, wenn man ja vorzeitig etwas abbricht wo vielleicht mehr drin wäre. Ich denk auch manchmal, dass das blöd ist, soll man viel offener sein für neue Beziehungen. Nicht dass sobald es sich langsam gut entwickelt, dass man sich aus dem Staub macht und sagt, wenn es zu gut geht, irgendwann wird's sowieso nicht funktionieren und dann breche ich jetzt gleich ab und dann ärgert man sich dann im Nachhinein, wenn man denkt, da hätte es eine Zukunft geben sollen oder können und dass man's versaut hat. Mehr oder weniger.

Was kommt, kommt und was nicht kommt - man wird's auch überleben

John hat den Eindruck, dass sich immer die falschen Frauen in ihn verlieben. Woran das liegt, weiß er nicht, weil er nicht darüber nachdenkt. Er bleibt passiv und überlässt Ereignisse in Liebesangelegenheiten dem Zufall. Erst wenn sich zufällig etwas ergeben hat, denkt er aufgrund seiner Realitätsbezogenheit über Gründe nach, die ihm einen Ausweg aus der Beziehung schaffen.

Aber wieso sind es immer die Falschen? Ich glaube, das ist eher allgemeine Reaktion bei mir, dass es immer die Falschen sind. Die, wo bei mir keine Gefühle vorhanden sind, und da wo ich dann Gefühle hab, dann tut sich nie was oder selten was. Warum das so ist, ist eine gute Frage. Wenn ich das wüsste, dann wäre ich wahrscheinlich schon verheiratet. Aber etwa genau das ist es. Ich vermeide solche Sachen. Ich denke überhaupt nicht darüber nach. Was kommt, kommt und was nicht kommt - man wird's auch überleben. Das Suchen nach Gründen, um Schluss zu machen, ist nachdem, wenn sich zufällig irgendwas ergeben hat. Das ist genau das Problem, weil da gibt's dann nicht so viele Möglichkeiten an potentiellen Beziehungen, weil das ist alles wieder zu realitätsbezogen. Weil wenn es richtig ist, dann wird man es merken. Es wird kommen, aber dann kommt's auch nicht, weil ich es immer vorzeitig aus dem Weg schaffe. Das ist das Problem, weil ich lass es nicht zu. Auch wenn ich es versuche, das ist automatisch meine Reaktion.

Einsamkeit ist schwer zu ertragen

Durch die Trennung fehlen John sein Lebensinhalt und damit ein Teil seiner selbst. Das Gefühl von Einsamkeit ist für ihn schwer zu ertragen.

Da fehlt dann einer und das tut dann weh, wenn man immer alleine zuhause herumsitzen muss, alleine weggehen muss, alleine einschlafen muss. Da ich so ein liebevoller Mensch bin, ich hab gern die Nähe der Partnerin. Wenn es nicht mehr vorhanden ist, tut das schon sehr weh und dann denkt man sehr viel drüber nach. Einsamkeit ist schwer zu ertragen. Aber da ist auch diese Leere, da fehlt dir etwas, da fehlt dir die bessere Hälfte. Da fehlt einfach etwas, was so wichtig war. Ein Lebensinhalt, genau, das ist gut.

Ich glaube, ich weiß nicht was mich ausmacht

John weiß nicht, was ihn ausmacht. Er hat nur ein diffuses Bild von sich selbst, weil er nicht darüber nachdenkt.

Ich glaube, ich weiß nicht was mich ausmacht. Ich weiß es nicht wirklich, nein. Genau das ist das Problem. Wenn ich darüber nachdenken muss und wer bin ich, was bin ich, ich weiß es eigentlich nicht wirklich. Ich bin einfach. Auch wenn es so psychologisch klingt, ich hab nie wirklich darüber nachgedacht um mich selbst zu definieren und zu sagen, das macht mich aus, und ich denke bis heute nicht darüber nach.

Irgendwie bin ich nicht ganz

John fühlt sich als Person nicht ganz, weil ihm eine Person fehlt und er für diese nur schwer Ersatz findet.

> Irgendwie bin ich nicht ganz, da fehlt eigentlich diese eine Person. Einen Ersatz zu finden, ist nicht so leicht. Alles was ihr nicht das Wasser reicht, wird einfach ignoriert.

Ich hab es vielleicht doch nicht ganz überwunden

Obwohl er die Trennung noch nicht ganz überwunden hat, ist John bewusst, dass es mit seiner früheren Liebe keine Beziehung mehr geben wird, weil sie heute zu unterschiedlich sind und er aus Prinzip keine Beziehung mehr zulassen würde.

> Und mit der wird's sowieso nie wieder funktionieren, weil wir jetzt grundverschieden sind und ich ganz sicher nicht so blöd sein werde. Wir haben jetzt einfach komplett andere Sichtweisen und wir sind komplett verschieden, und ich würde aus auch nicht wagen wollen, es noch mal zu versuchen. Aus Prinzip würde ich es nicht wieder machen. Ich hab es vielleicht doch nicht ganz überwunden. Werde ich wahrscheinlich auch nie. Kann sein, dass da sowieso nichts mehr laufen wird. Selbst wenn sie zurückkommen würde, täte ich es nicht, aber einen Ersatz gibt's auch nicht.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL KATJA

Katja ist eine 34-jährige Ärztin, die mit ihrem Lebensgefährten und der gemeinsamen Tochter in Oberösterreich lebt. Das Gespräch fand in ihrer Studentenwohnung in Wien statt. Katja teilt ihre Erfahrungen aus folgenden Liebesbeziehungen:

- Alex, ihre erste Liebe,
- Moritz, der ihr über den Verlust der ersten Liebe hinweg geholfen hat,
- der „Kiffer“, für den sie sich von Moritz getrennt hat,
- eine Frau, mit der sie gleichgeschlechtliche Liebesbeziehungen ausprobierte und
- Benjamin, mit dem sie derzeit zusammenlebt und ein Kind hat.

SELBSTERLEBEN

demgegenüber hat man ja dann eine Verpflichtung

Als Teenager hat sich Katja stark Menschen gegenüber verpflichtet gefühlt, die ihr gegenüber Liebesgefühle empfunden haben.

> Ich versuche das einmal chronologisch zu sehen, um zu schauen wie das ganz früher war. Wie ich so Teenager war, habe ich mich nicht so für die partnerschaftliche Liebe interessiert, sondern es war eher so, dass ich damit konfrontiert war mit, da steht wer auf mich. Und ganz klassisch teenagermäßig haben dann die Checkerinnen gesagt: Weißt eh, der steht auf dich. Sonst wäre ich auf das gar nicht gekommen, aber wenn es mir dann wer gesagt hat, habe ich meine Wahrnehmung auch geschärft. Und was sich da schon sehr verändert hat ist, dass ich damals das Gefühl hatte, ich kann diesen Menschen nicht mehr links liegen lassen, weil demgegenüber hat man ja dann eine Verpflichtung. Das hat dann einen Aufforderungscharakter wo man dann ein Statement abgeben muss, zumindest in irgendeiner Form. Das war so ganz am Anfang, diese ersten Annäherungsversuche.

wichtig war zu wissen, dass sich jemand für mich interessiert

Katja hat sich als Teenager nur für Männer interessiert, von denen sie sicher gewusst hat, dass die sich auch für sie interessieren.

> Und ich glaube schon, dass meine ersten Beziehungserfahrungen eher in diese Richtung gegangen sind, dass es mir wichtig war zu wissen, dass sich jemand für mich interessiert. Also, ich habe mich nur in Richtungen ausgestreckt, wo ich sicher sein konnte, da gibt es fruchtbaren Boden. Das ist überhaupt so in Teenagerjahren, dass es da fast ausschließlich darum ging, wer steht auf wen. Das war schon ein großes Thema.

Vielleicht ging's dem gar nicht um mich

Mit Männern eine Beziehung einzugehen, nachdem diese bereits Beziehungen mit ihren Freundinnen hatten, gab Katja die Sicherheit, dass der Mann als Partner nicht schlecht sein kann. Wenn Freundinnen nach Katja eine Beziehung zu dem gleichen Mann hatten fühlte sie sich in ihrer Einzigartigkeit nicht gesehen.

> Und dann gab es diese erste Clique, das war eine ganz eigenartige Dynamik. Wir waren so 5 oder 6 Leute und da gab es Partnerwechsel innerhalb dieser Gruppe. Drei meiner ersten Partner waren dann vorher oder nachher mit einer meiner besten Freundinnen zusammen, was ja völlig absurd ist. Das war einerseits so eine Sicherheit, weil die Leute mit denen man zusammengekommen kennt man schon lange. Man weiß, die beste Freundin hat den auch ok gefunden, dann wird er für mich auch nicht so schlecht sein. Das eigene Urteil war mir da irgendwie nicht genug. Die zweite Seite davon war natürlich, dass man sich austauschbar fühlt. Vielleicht ging's dem gar nicht um mich, vielleicht wollte er einfach nur eine blonde, fesche Freundin haben, weil damals war ich so klassisch das blonde, langweilige, liebe Mädel. Und gerade meine erste große Liebe, der Alex,

der war zwei Jahre später mit meiner besten Freundin zusammen. Da habe ich mir schon gedacht, dass gibt es ja jetzt nicht, der ist doch auf mich gestanden. Das war für mich wirklich die große Liebe, der erste große Urlaub miteinander. Furchtbar enttäuschend, wie das dann schief gegangen ist. Und dann dieses Gefühl, da war doch gar nicht ich gemeint, der hat sich genauso gut in meine beste Freundin verliebt. Und die ist eine völlig andere Person. Wir sind zwar beste Freundinnen, aber trotzdem unterscheiden wir uns doch wesentlich. Und nur weil man die eine zur Freundin bekommt, heißt das noch lange nicht, dass man die andere auch haben kann. Und letzten Endes hat das auch zum Bruch mit dieser ganzen Clique geführt.

ich tu mir auch schwer, Leute zu kränken

Katja hat ihrem damaligen Partner ihre Affäre gestanden, aber nicht, was sie tatsächlich an ihm gestört hat. Sie kann es leichter ertragen, wenn sie bei jemandem Wut auslöst als eine Kränkung.

Dann das große Geständnis der Affäre, aber die Dinge, die mich eigentlich an ihm gestört haben, die habe ich ihm nicht gesagt. Ich glaube, ich tu mir auch schwer, Leute zu kränken. Das war ein Kiffer, da habe ich mich auch ein bisschen reinziehen lassen. Das war eine große Befürchtung, dass wenn ich bei diesem Typen bleibe, dann werde ich über kurz oder lang in diesen Strudel mit hineingezogen. Dann kann ich meine eigenen Pläne nicht verwirklichen. Da kann der der gutmütigste aller Männer sein, das war einfach nicht das was ich wollte. Und ich hatte das Gefühl, dass der nicht gut für mich ist. aber das hätte ich ihm so nicht sagen können.

Ich hab mich schon auch immer sehr verantwortlich gefühlt für meine Partner

Katja hat Schuldgefühle, wenn sie jemanden verlässt. Es ist ihr lieber selbst unglücklich über das Verlassen werden zu sein, als den Partner damit zu belasten.

Aber schon auch immer dieses Schuldgefühl. Ich hab mich schon auch immer sehr verantwortlich gefühlt für meine Partner. Wenn ich es mir aussuchen könnte, ist es mir hundertmal lieber, selbst ein bisschen unglücklich zu sein, weil ich verlassen worden bin.

der Gedanke, dass es sehr vom Gegenüber abhängt, ob man weiterkommt

Für Katja ist es schwierig sich einzugestehen, dass ihre Zuneigung vom Partner leistungsabhängig ist. Für sie ist der Gedanke, dass es von ihr abhängt, ob der Partner erfolgreich ist oder nicht unangenehm. Sie will nicht, dass jemand von ihr abhängig ist.

Was auch schwierig ist mir einzugestehen, dass meine Zuneigung auch leistungsbezogen ist. Das ist aber so. Das ist irgendwie schon eine schwierige Sache. Das Interessante ist, dass alle drei von diesen Männern mittlerweile natürlich auch über diese Durchhängerphase hinweg gekommen. Keine Ahnung, ob das mit den jeweiligen Frauen zu tun hat. Bei dem Moritz schon, der hat dann eine Frau getroffen, die ihm Ultimaten gestellt. Die hat es geschafft. Das bestätigt meine Theorie. Und bei dem Kiffer, bei dem ist auch genug Zeit vergangen, der hat einfach ein anderes Tempo als ich. Aber das wäre mir nicht genug gewesen. Ich habe selber auch diesen Leistungsgedanken. Und der Alex hat irgendwann plötzlich das Studium abgebrochen und hat sich selbständig gemacht. Der hat auch eine Partie von Leuten getroffen, die ihn dann mit gerissen haben. Da denke ich mir auch, da ging es schon auch um die Leute rundherum. Also es bestätigen sich dann schon auch der Gedanke, dass es sehr vom Gegenüber abhängt, ob man weiterkommt. Das stört mich natürlich. Ich will nicht das Gefühl haben, dass es von mir abhängig ist, ob wer erfolgreich ist. Oder ob jemand das tut, was er sich vornimmt zu tun.

trotzdem habe ich immer wieder mal das Gefühl es liegt an mir, etwas zu initiieren

Wenn der Partner nicht selbst fähig ist, Leistung zu initiieren, hat Katja das Gefühl, sie müsse es für ihn tun. Das will sie aber nicht, weil sie sich fragt, ob das nicht kontraproduktiv wäre.

Das ist auch in der aktuellen Beziehung ein Thema. Wenn ich dem Benjamin jeden Tag seine Laufschuhe vor die Nase halten müsste, das würde ich nicht machen wollen. Und trotzdem habe ich immer wieder mal das Gefühl es liegt an mir, etwas zu initiieren und zu motivieren und zu treiben und zu tun. Die Frage ist, ist es notwendig? Würden diese Männer nicht viel weniger träge sein, wenn ich das nicht täte? Zweitens wenn ich es schaffe, die anzutreiben, ist das die Richtung, die die auch wollen? Wirft viele Fragen auf.

dass ich mich für meine Partner verantwortlich gefühlt habe

Früher hat sich Katja für ihre Partner und das Bild, das ihre Mutter von ihren Partner hatte stärker verantwortlich gefühlt als in ihrer aktuellen Beziehung. Sie kann die Beziehung zwischen Benjamin und ihrer Mutter den beiden überlassen.

In früheren Beziehungen war es so, dass ich mich für meine Partner verantwortlich gefühlt habe. Wenn meine Mutter zum Beispiel mitbekommen hätte, dass der Alex semesterlang nichts besseres zu tun gehabt hat, als in meiner Küche zu tschiken, lang zu schlafen und sonst nix zu tun, hätte sie das furchtbar verurteilt und hätte mich bemitleidet. Ich hätte mich dann verpflichtet gefühlt meinen armen Alex zu verteidigen, weil er was studieren muss, was er gar nicht will und so. Also gleich erklären wollen, warum das so ist. Das Bedürfnis habe ich beim Benjamin eigentlich nicht, weil ich das Gefühl habe, der macht das selber. Dadurch dass sich die unabhängig von mir gut kennen, habe ich diesen Stress nicht. Das ist besonders an dieser Beziehung. Manchmal gibt's so was schon auch, weil meine Eltern einfach übertrieben fleißig sind und der Benjamin halt manchmal doch lieber mit der Zeitung auf der Terrasse sitzt. Und wenn ich dann das Gefühl habe, meine Mutter würde erwarten, dass er ihr schnell hilft und er tut das einfach nicht, dann fühle ich mich teilweise verantwortlich dafür und fühle mich genötigt zu sagen: Geh, magst nicht meiner Mutter helfen? Und meistens mache ich das dann nicht, weil ich mir denke, dass meine Mutter ihre Erwartungen selber aussprechen.

auch mehr Autonomie in der Partnerschaft

In der Beziehung zu Benjamin fühlt sich Katja auch frei, Themen unausgesprochen zu lassen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Sie hat, so wie auch ihren Eltern gegenüber, nicht mehr das Gefühl zu Rechenschaft verpflichtet zu sein. Sie nimmt sich autonomer wahr.

Ja, ich bin froh um diese Erfahrung. Das war schon eine Bereicherung für mich. Das ist halt was, was ich mit dem Benjamin gar nicht besprechen kann. Das ist für ihn die ultimative Abfuhr. Er hat die Frau kennen gelernt, mit der ich eine Beziehung hatte. Und er konnte sie auf den Tod nicht ausstehen. Ich glaube, dass die zwei sich sowieso nicht mögen würden, aber auch, dass er sich da bedroht gefühlt hat, auch wenn das schon vorbei war. Das war damals eine Situation, die ich in unangenehmer Erinnerung habe. Ich habe mit dieser Frau nach wie vor Kontakt, zweimal im Jahr oder so. Da habe ich schon immer das Gefühl, es ist mir lieber, wenn ich mit der heimlich telefoniere. Ich erzähl das dann dem Benjamin nicht. Das schätze ich selber so als unwichtig ein, dass ich mich nicht mehr so verpflichtet fühle, ihm alles zu erzählen. Eigentlich ähnlich wie mit den Eltern, dass ich nicht mehr Rechenschaft ablegen muss. Also auch mehr Autonomie in der Partnerschaft, das ist eigentlich gut.

SELBSTWAHRNEHMUNG

dann haben sich meine Prioritäten verschoben

Nachdem sich Katjas Prioritäten im Leben zugunsten des erfolgreichen Studierens verschoben hatten, widmete sie Alex weniger Zeit als er es von ihr gewohnt war. Das veranlasste ihn umgehend eine Affäre mit einer anderen Frau einzugehen, an der ihm etwas gelegen zu sein scheint. Das war für Katja zuviel an Kränkung.

Und da gab es auch diese Geschichte, dass der mich betrogen hat. In einer Rauschgeschichte mit einer anderen Frau geschmust. Von der habe ich aber viel später erfahren. Und dann gab es eine Zeit, da habe ich schon begonnen zu studieren. Da hatte ich dann das Gefühl, da muss ich mich wirklich reintigern. Da habe ich sehr viel für die Uni getan und der hat sich offenbar

vernachlässigt gefühlt. Der war es gewohnt, dass ich viel daheim bin und lange mit ihm im Bett herumkugle und am Abend weggehe. Aber dann haben sich meine Prioritäten verschoben und ich habe mich dazu entschieden auf der Uni meine Leistung zu bringen. Da hat er auf meine verminderte Aufmerksamkeit mit einer Affäre reagiert, was natürlich voll beschissen war. Und das mit dem Rausch, das habe ich zwar sehr kränkend gefunden, aber habe das verbucht unter "dumm gelaufen", aber eigentlich liebt er mich ja doch. Aber dass er auf ein paar Wochen, in denen ich wichtige Dinge zu tun hatte, mit einer Affäre reagiert, an der ihm schon auch was gelegen ist, das war dann zuviel.

Ich hatte immer das Gefühl, die machen nicht ihr eigenes Ding

Katja meint, sie könnte Einfluss auf den Erfolg im Leben ihrer Partner haben. Diesen Einfluss führt sie auf mangelndes Zutrauen ihrerseits zurück. Früher hatte sie die Vorstellung, dass ihre Gefühle erstens unabhängig von Leistung sein und zweitens für das Gelingen einer Beziehung ausreichen müssten.

Was ich jetzt gerade überlege, sind so die Parallelitäten zwischen diesen drei Männern und warum ich mir mit allen dreien keine wirklich dauerhafte Beziehung hätte vorstellen können. Die waren aus meiner Sicht alle drei keine erfolgreichen Männer. Da habe ich mir oft den Kopf darüber zerbrochen, weil das eigentlich gar nicht stimmt. Und dann frage ich mich, was da mein Einfluss darauf ist. Ich hatte immer das Gefühl, die machen nicht ihr eigenes Ding. Das war sicher auch das Alter, weil nach der Matura hängen viele einmal durch und tun gar nix. Mittlerweile weiß ich, dass das bei dem Alex auch nur eine Phase war, die bei mir einfach kürzer gedauert hat. Und ich frage mich, ob es teilweise daran gelegen ist, dass ich ihm das auch nicht zugetraut hätte. Dass der mehr Zutrauen meinerseits gebraucht hätte und ich ihn gebremst habe. Bei dieser Trostbeziehung mit dem Moritz, weiß ich nicht, ob das mit mir zu tun hatte, aber dem hätte ich das auch nicht zugetraut. Der war einfach so ein ewiger Student, der hat jetzt mit 33 sein Studium abgeschlossen. Das war sicher ein riesen Ding, dass ich mir gedacht habe, ich mag nicht mit einem ewigen Studenten zusammen sein. Das hat mich voll runtergezogen. Ich habe den in einem Jahr Beziehung mehr Prüfungen gemacht, als der im ganzen Studium. Das hat mich schon gestört. Das ist natürlich schwierig sich einzugestehen, dass es mir nicht nur um die große Liebe geht, sondern dass mir schon wichtig ist, dass der im Leben klar kommt. Damals hatte ich schon so die Illusion: Das muss doch reichen, wenn meine Gefühle da sind.

um mich ein bisschen zu trösten bin ich schon wieder in die nächste Beziehung geschlittert

Katja hat es gut getan, von Moritz umschwärmt zu werden. Damit hat Gefühle der Einsamkeit verhindert. Katja war nicht in der Lage ihre Grenzen zwischen Freundschaft und Liebesbeziehung zu zeigen, was dazu geführt hat, dass sie eine einjährige Beziehung mit Moritz begonnen hat. In dieser Zeit war ihr bewusst, dass sie Moritz nicht im partnerschaftlichen Sinn liebt.

Und es gab auch andere Varianten von Trennungen. Dann habe ich mich nach dem ersten mit einem anderen Mann getröstet. Vor dem Kiffer war noch der Moritz. Der war von dieser Uni-Partie. Der Moritz kann mit Frauen, der ist charmant, witzig, der beste-Freundinnen-Typ. In der Phase hat mir das total getaugt. Der hat mich da umschwärmt und umsorgt, hat auch verhindert, dass ich allein war. das Alleinsein ist da schon eine schwierige Sache gewesen damals, weil ich ja auch gerade von der Clique verlassen worden bin. Und damals war das begonnen hat, habe ich mir gedacht, eine Beziehung wird das nie. Das war klar, weil es viel zu früh war und er auch nicht mein Schlag von Partner. Trotzdem ist es mir wieder nicht gelungen zu verhindern, dass das eine Beziehung wird, wie schon in diesen Teenager-Zeiten. Und um mich ein bisschen zu trösten bin ich schon wieder in die nächste Beziehung geschlittert, die dann ein Jahr gedauert hat. Und ich bin da nächtelang wach gelegen, weil ich mir gedacht habe, das ist nicht meine Beziehung.

schade, dass es einen äußeren Anlass gebraucht hat

Katja hat Moritz verlassen, weil sie sich in einen anderen Mann verliebt hat. Sie hat sich im Nachhinein darüber geärgert, dass sie einen äußeren Anlass gebraucht hat, um sich aus dieser Beziehung zu lösen.

Und dann habe ich sie beendet, weil ich den Nächsten kennen gelernt habe. Und da habe ich mir dann gedacht: das ist jetzt meine große Liebe. Das war dann der Kiffer. Der war aber die Ausnahme, wo ich es ohne einen Eklat beenden konnte. Nur schade, dass es einen äußeren

Anlass gebraucht hat, um mich trennen zu können. Das hat mich damals schon sehr gewurmt.

Die Selbstwahrnehmung wird von einem realitätsbezogenen Punkt aus bestätigt.

Katja kann ihrer Selbstwahrnehmung in Bezug auf familiäre Dynamiken leichter vertrauen, wenn ihr Partner ihre Wahrnehmungen bestätigt, weil er auf die Familie von einem anderen Realitätspunkt aus betrachten kann. Es fällt ihr leichter, ihren Eltern gegenüber eine andere Meinung zu vertreten, wenn der Partner

> Mir fällt es auch leichter, eine andere Meinung zu haben als meine Eltern, wenn es noch wen gibt, der auch anderer Meinung ist. Obwohl ich mittlerweile genug Selbstbewusstsein habe, dass meine Meinung allein reicht, aber es ist trotzdem super, wenn ein Zweiter sagt: Ich finde das auch komisch, wie deine Eltern das machen. Es ist nett eine Allianz zu bilde. Zum Beispiel, ist es für mich immer komisch gewesen, wie meine Eltern mit meiner Schwester umgehen. Ich habe es lange nicht in Worte fassen können, und schon gar nicht zuordnen können warum die das machen. Und ich finde es wahnsinnig entspannend, wenn der Benjamin das auch so sieht. Ihn macht das zwar nicht narrisch, aber er findet das total unangebracht und nicht normal. Und das ist schön zu hören, dass das nicht mein eigener Vogel ist und womöglich eifersüchtig bin, wie meine Eltern das oft interpretiert haben. Das ist ein Profit von partnerschaftlichen Beziehungen, dass man eigene Meinungen bestätigt findet. Dann kann man Dinge auch ohne schlechtes Gewissen anders sehen als die eigene Familie. Sonst muss man sich immer fragen: Bin ich der Egoist, der da nicht konform geht? Genau. Die Selbstwahrnehmung wird von einem realitätsbezogenen Punkt aus bestätigt. Und der Benjamin sagt mir das dann auch, wenn ich mich wo hineinsteigere. Insofern ist es auch ein riesiger Profit, dass der Benjamin meine Eltern sehr gut kennt, weil er eineinhalb Jahre dort gewohnt hat. Und seit der Benjamin in mein Leben getreten ist, gibt es mit meiner Familie generell eine neue Ebene.

Weil bei jeder Komplikation frage ich mich, ob das mit einer Frau auch so wäre

Durch Erfahrungen mit Liebesbeziehungen zu Frauen, stellt sich Katja bei Beziehungsschwierigkeiten mit Benjamin die Frage, ob es mit einer Partnerin diese Probleme auch geben würde. Obwohl sie in Gesprächen mit Freundinnen bereits festgestellt hat, dass viele Alltagsprobleme nicht geschlechter- sondern personenabhängig sind, ist bleibt die Frage offen, ob sie ihr Leben mit einer Frau oder einem Mann glücklicher verbringen könnte.

> Was schon noch ein wichtiges Thema auch ist, sind diese Frauenbeziehungen, die ich zwischendurch auch hatte. Weil das ist zwar im Moment nicht so präsent, weil das mit dem Kind anders ist, aber ich habe mich schon auch immer wieder bei Beziehungsschwierigkeiten gefragt, ob es mit einer Frau nicht leichter wäre. Ich weiß, dass das für mich ginge, also irgendwie so bisexuell. Da bin ich einerseits froh, dass ich das so erlebt hab, andererseits besteht halt so immer dieses Fragezeichen, ob das so wie es jetzt ist nicht falsch ist. Also die Beziehung zu einem Mann. Weil bei jeder Komplikation frage ich mich, ob das mit einer Frau auch so wäre. Ich glaube, dass Frauen sich in Alltagsdingen besser was ausmachen können, wenn die Basis passt. Ich weiß nicht, ob das eine Illusion ist, bis zu einem gewissen Grad vermutlich. Aber es gibt im Alltag so viele Themen, die zu Komplikationen führen, wo Frauen sich einfach bewusster sind, was halt so ansteht. Wobei mittlerweile bin ich auch in Gesprächen mit Freundinnen draufgekommen, dass es schon eine Illusion ist. Es gibt einfach Typen von Menschen, die unabhängig von Geschlecht Erlagscheine gerne fünf Monate liegen lassen und andere, die es sofort einzahlen. Und mir machen unerledigte Dinge einen Stress, während der Benjamin zum ersten Typ gehört. Und auch Staubsaugen, Wäsche waschen und so. Da möchte ich nicht immer die sein, die sagen muss: Benjamin, bitte wir haben ausgemacht, dass du das machst. Dann macht er es wieder nicht und nach fünf Mal sagen, mache ich es selber. Und da frage ich mich, ob das mit einer Frau leichter wäre. Die Antwort ist: Kommt darauf an welche. Und das ist für mich eine gute Information. Auf das bin ich nach und nach draufgekommen. Wobei das natürlich banal ist, weil das die Frage nicht beantwortet, ob mir mein Leben besser gefallen würde, wenn ich mit einer Frau zusammen wäre, weil es sicher Frauen gibt, mit denen ich weniger Probleme hätte als

ich jetzt mit dem Benjamin habe.

SELBSTWERT

er hat irrsinnig geschwärmt von seiner Ex-Freundin

Katja hat sich durch den ständigen Vergleich mit Moritz' Ex-Freundin in ihrer Einzigartigkeit ungesehen gefühlt und als weniger wert als die andere Frau wahrgenommen. Moritz war für Katja nur ein Trost, um ihren Selbstwert aufrechtzuerhalten. Ihm konnte sie aber nicht zugestehen, sie nur als Trost zu sehen.

> Was aber noch ein Aspekt war in dieser Zwischenbeziehung, das hat mich auch sehr gewurmt, dass der schon noch sehr verliebt in mich war, aber er hat irrsinnig geschwärmt von seiner Ex-Freundin. Der hat ständig von ihr erzählt. Das war ihm aber überhaupt nicht bewusst. Das habe ich ihm dann damals in diesem Abschlussgespräch gesagt, dass das für mich schwierig war, weil ich mich immer verglichen gefühlt hab. Da ging es erst recht darum, dass er nicht meine Besondersartigkeit gemocht hat, sondern, dass ich halt auch fast so gut bin wie die Ex. Das ist ja besonders fies, weil er ja nur ein Trostmann für mich war, aber ihm hätte ich das nicht zugestanden.

Werde ich geliebt? Bin da ich gemeint?

Katja hat in Beziehungen oft das Gefühl, nicht für ihre Einzigartigkeit geliebt zu werden. In ihrer aktuellen Beziehung spürt sie, die Wertschätzung ihrer Persönlichkeit durch den Partner. Sie hat festgestellt, dass ganz wenige Äußerungen des Partners ausreichen, um ihr dieses Gefühl zu geben.

> Aber was sich jetzt so verändert hat innerlich. Ich hadere immer sehr mit dem Gedanken: Werde ich geliebt? Bin da ich gemeint? Oder geht es um ganz was anderes? Und bei der aktuellen Beziehung glaube ich schon, dass da ich gemeint bin und das Interessante ist, dass mir da ganz wenig ausreicht. Ich brauche keinen Mann, der mir dreimal in der Woche Rosen bringt und mir jeden Tag in der Früh sagt, wie sehr er mich liebt. Das ist mir dann vielleicht sogar zuwenig Anreiz. Aber beim Benjamin reicht es mir - zumindest im Moment noch - wenn ich immer wieder mitbekomme, dass er mich für etwas sehr Besonderes hält. Der Benjamin hat mit mir kein Kind geplant, aber wie sich die Anna dann auf den Weg gemacht hat, hat er gesagt: Es ist ja nicht irgendwer schwanger von mir, sondern es ist ja die Katja. Und das ist ein Satz, aber das reicht. Da weiß ich, das war ein riesiges Thema für ihn, sich diese Verantwortung auch zuzutrauen und dass er sich das ausgerechnet mit mir zutraut, ist das größte Kompliment. Da ist es dann so, dass meine Person reicht, um ihn zu einer Leistung zu treiben, die er sich alleine nicht zutrauen würde. Es äußert sich auch, wenn ich über meinen Job rede und nicht genau weiß, ob mich der Arzt nimmt ab Jänner. Dann sagt der Martin: Leg einmal einen Lebenslauf vor, wenn der weiß was ihm da entgeht und er dich trotzdem nicht nimmt, dann ist er selber schuld. Und da denke ich mir, aha, ist das so? Da denke ich mir, das ist interessant, dass der Benjamin, der kommunikativ teilweise sehr unfähig ist, diese Seite, die mir selber auch so wichtig ist, an mir schätzt. Und so was macht er in gerade noch ausreichendem Maße. Natürlich wäre es mir lieber, ich würde das öfter zu spüren bekommen.

ich war schon sehr viel mehr Mädi

Früher hat Katja viel Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild gelegt, um keine Ansatzpunkte für Kritik von außen zu liefern. Es war schmeichelhaft für sie, wenn ihr Äußeres geschätzt wurde. Für ihren Selbstwert war es aber immer wichtiger, dass Menschen auch ihre inneren Werte erkennen. Heute lehnt Katja Kritik an ihrem optischen Erscheinungsbild ab.

> Wenn ich mir so alte Fotos anschaue, denke ich mir, ich war schon sehr viel mehr Mädi. Da bin ich allergisch dagegen, wenn es wer so oberflächlich aufs Äußere abgesehen hat. Das macht mich narrisch beim Benjamin. Der darf mich überhaupt nicht kritisieren, wenn ich einmal drei Kilo mehr habe. Und früher habe ich mich dem sehr gebeugt und eigentlich prophylaktisch gleich anders gegeben. Ich habe diese Mäderl-Rolle viel mehr eingenommen. Andererseits war ich früher auch schon froh, wenn Leute gemerkt haben, dass ich nicht nur die blonde Tussi bin. Ich habe mich immer viel mehr wertgeschätzt gefühlt, wenn jemand gemerkt hat, dass ich gescheit auch bin und nicht nur die mit den blonden, langen Haaren. Natürlich hat es mir schon

geschmeichelt, wenn jemand mein Äußeres geschätzt hat. Das hat meinen Selbstwert schon auch aufpoliert.

weniger wegen anderen, sondern meinetwegen

Heute achtet Katja auf ihr Äußeres, um sich selbst daran zu erfreuen und nicht, um der Meinung anderer willen. Sie differenziert stärker, wessen Meinung für sie von Bedeutung ist. Bewertungen von außen werden weniger Gewicht beigemessen.

Das hat sich jetzt aber irgendwie geändert. Das würde ich heute nicht mehr machen, so viel investieren um gute Meinungen von Leuten zu erhalten, die mir eigentlich wurscht sind. Womit das zu tun hat, weiß ich eigentlich nicht genau. Einerseits habe ich kapiert, dass es wichtigere Dinge gibt als das äußere Erscheinungsbild, und dass ich stärker differenziere, wessen Meinung mir wichtig ist. Vor ein paar Jahren war es mir noch viel wurschter als jetzt. Mittlerweile ist es schon wieder so, dass ich mehr auf mein Äußeres achte. Und das ist auch gut. Ich habe jetzt schon auch wieder Freude daran, wenn ich mich ein bisschen weiblich anziehe, aber weniger wegen anderen, sondern meinetwegen. Früher war das eher, weil ich gut ankommen wollte.

könnte trotzdem innerlich der Überzeugung sein, dass er mich nicht nur deshalb mag

Für Katja ist Liebe unabhängig von Äußerlichkeiten. Sie hat das Gefühl, dass sie von ihrem Partner für ihr Wesen geliebt würde, auch wenn sie hübscher oder weniger hübsch wäre.

Es gab auch Zeiten da habe ich wirklich mein Äußeres vernachlässigt. Da frage ich mich, ob das eine Trotzreaktion war. So hässlich und blad und grauslich wie möglich ausschauen, um zu sehen, ob ich noch immer geliebt werde. Und jetzt könnte ich wieder schlanker und blonder und fescher sein, und könnte trotzdem innerlich der Überzeugung sein, dass er mich nicht nur deshalb mag.

WERTE

Was sich aber sicher geändert hat, ist die Beziehung zur Herkunftsfamilie

Katjas Beziehung zu ihrer Herkunftsfamilie hat sich durch Liebesbeziehungen verändert. Werte und Überzeugungen, die sie durch die familiäre Sozialisation mitbekommen hat, konnte sie in Liebesbeziehungen auf den echten Wert für sie selbst überprüfen. Katja hat am Gegenüber gesehen, ob bestimmte Werte, wie zum Beispiel Leistungsstreben, tatsächlich für sie passen.

Und was sich durch das Lieben verändert hat, ist schwieriger zu fassen als das Geliebt-werden. Was sich aber sicher geändert hat, ist die Beziehung zur Herkunftsfamilie. Das hat sich durch meine Partnerschaften massiv verändert. Einfach, weil man auch andere Blickwinkel mitbekommt. Also ich denke, wenn man auszieht von zuhause, sind die meisten Überzeugungen und Werte familiengeprägt. Dieses leistungsbezogene Denken zum Beispiel. Das würden meine Eltern zwar immer abstreiten, aber das kommt von dort. Leistung und Erfolg ist ihnen selber auch sehr wichtig. Und wenn man mit Menschen eine Partnerschaft eingeht, wird man konfrontiert mit anderen Werten. Ich schätze, dass ich mir die Leute in den Runterzieher-Phasen ausgesucht habe, hat genau mit diesem Leistungsstreben zu tun. Da musste ich erst feststellen, dass das Leistungsbezogene für mich auch passt. Da ist das leichter, das an einem Gegenüber festzumachen.

wenn andere das verurteilen, das wäre für mich eine riesige Herausforderung

Für Katja ist es eine große Herausforderung entgegen dem Urteil von anderen ihre Einstellungen zu vertreten. Sie ist daher nicht sicher, ob die Beziehung zu einem Mann die einfachere Lösung ist, oder ob die tatsächlich besser passt.

Und das große Kapitel was da halt auch reinkommt, ist was, was mich in der Zeit, in der ich diese Frauenbeziehungen hatte, unheimlich gestresst hat. Ich bin schon sehr abhängig von Meinungen von anderen oder nicht ganz unabhängig. Also wenn andere das verurteilen, das wäre für mich eine riesige Herausforderung. Da ist für mich die Frage, ist das der Hauptgrund warum ich mich

gegen eine Beziehung zu einer Frau entschieden habe, weil ich diesem Konflikt ausweiche oder passt es für mich wirklich besser mit einem Mann im Moment. Es ist für mich schon so, dass es die einfachere Lösung ist, aber vielleicht ist es nicht nur einfacher, sondern es passt auch besser.

Frau macht Haushalt, Mann geht arbeiten

In der Beziehung zu Benjamin erkennt Katja die Geschlechterstereotype, die ihr anhaften. Es fällt ihr schwer ihren persönlichen Weg zwischen weiblicher Emanzipation und Klischee zu finden.

> Was mich manchmal erschreckt ist, dass manche Verhaltensweisen dem klassischen Rollenklischee entsprechen. Frau macht Haushalt, Mann geht arbeiten. Das ist zwar in der momentanen Lebensphase irgendwo normal, weil ich in Karenz bin. Aber auch in der Zeit wo ich arbeite, ist das trotzdem in mir drinnen. Und eigentlich habe ich schon so den Anspruch, eine emanzipierte Frau zu sein. Da ist mir das viel wichtiger, dass mein Mann auch einmal das Klo putzt als es vor zehn Jahren war. Und ich ärgere mich, wenn ich in das klassische Rollenbild zu sehr rein falle. Das ist eine Gratwanderung. Einerseits macht es mir Spaß ab und zu meinen Kuchen zu backen, andererseits trotzdem nicht meine emanzipierte Seite nicht zu vernachlässigen. Wobei das mit dem Benjamin relativ gut geht, weil er kein Macho ist. Manche Verhaltensweisen sehe ich auch sehr an meine Eltern. Mit zunehmendem Abstand und Alter stell ich immer mehr fest, dass ich in vielen Aspekten meinen Eltern ähnlich bin. Und das stört mich dann schon manchmal.

TRENNUNG

Trennung ist für mich so ein Thema

Katja hat die Beziehung zu Alex noch weitergeführt, obwohl sie sie innerlich schon abgeschlossen hatte. Für sie war eine Trennung zu schwierig.

> Da gab es dann dieses große Gespräch, aber innerlich habe ich damit schon abgeschlossen. Ich glaube, es wäre schon zu dem Zeitpunkt auseinander gegangen, wenn ich mich nicht so furchtbar schwierig trennen würde. Trennung ist für mich so ein Thema. Da brauch ich lange.

dann kommen mir die Männer abhanden

Für Katja war die Erfahrung, dass Männer sie verlassen, wenn sie sich nicht ständig um das Bestehen der Beziehung bemüht, furchtbar, weil sie einerseits ihren Partner und damit auch ihre Freunde verloren hat.

> Auch noch ein interessantes Thema dabei, wenn ich nicht ständig kontinuierlich am Bauchpinseln und Aufmerksamkeit schenken bin, dann kommen mir die Männer abhanden. Und wie diese Beziehung dann aus war, war auch die ganze Clique dahin. Das war sicher furchtbar, nicht nur dass die Beziehung aus war, sondern auch die besten Freunde waren einfach weg.

Ich tu mir irrsinnig schwer mit Abschied nehmen

Katja kann nur schwer Abschied nehmen. Am liebsten wäre ihr, wenn Partner eigeninitiativ gehen, wenn die Beziehung aus Katjas Sicht vorbei ist. Aus diesem Grund hat sie zwei Mal versucht, das Herbeiführen des Endes zu provozieren.

> Beim Abschied nehmen ist es mir am liebsten, wenn der Partner von selber draufkommt, dass die Beziehung für mich vorbei ist und von selber geht. Ich tu mir irrsinnig schwer mit Abschied nehmen. Das war zweimal hintereinander in meinen längeren Partnerschaften so, dass ich es so auf die Spitze getrieben habe, dass der andere gehen musste. Und bei dem ersten wäre es mir hundert mal lieber gewesen, wenn der zu seiner Affäre gegangen wäre und ich hätte ein bisschen jammern und trauern können, ohne dass ich da so initiativ werden muss und selbst die Schritte setzen muss.

wirklich versucht es unbewusst auf die Spitze zu treiben, damit er geht

Katja hat in einer Beziehung die destruktive Rolle eingenommen. Die hat versucht den Partner dazu zu

bringen, sie zu verlassen. Nachdem er ihr vergeben wollte, hat letztendlich sie die Beziehung beendet.

> In der anderen Beziehung war ich der Arsch und hab ihn betrogen. Das war so ein ganz ein Lieber, der mich nie betrogen hätte. aber der war mir dann auch sehr schnell fad. Trotzdem war ich mit dem drei Jahre zusammen. Dann habe ich ihn betrogen, ganz fies. Eine ganz fiese Geschichte mit einem guten Freund von ihm, aber dieser Nervenkitzel hat mir trotzdem getaugt, weil das könnte jederzeit auffliegen. Andererseits habe ich offensichtlich wirklich versucht es unbewusst auf die Spitze zu treiben, damit er geht. Und ich bin der Arsch und er ist der Arme. Aber ich habe ihn nicht dazu gebracht zu gehen. Also, doch, aber der wäre kurz darauf zurückgekommen und hätte mir alles verziehen. Das war furchtbar für mich, da bin ich dann depressiv geworden. Da habe ich es nach langer Zeit endlich dorthin gebracht, wo ich hin wollte. Nämlich weg von diesem Mann, was ich mir aber nicht eingestehen konnte oder wollte.

doch lieber nicht

Katja hat in Trennungssituationen ein ihren Wünschen entgegen gesetztes Verhalten gezeigt. Sie wollte zwar, dass die Männer gehen, hat sich aber so verhalten, als würde sie das nicht wollen.

> Ich trenne mich leichter von Arschlöchern. Mit dem ersten war das so glaube ich, dass der gegangen wäre, dann hab ich ihn flehentlich gebeten zu bleiben. Dann wäre er auch geblieben und ich hab dann gesagt, doch lieber nicht. Meine Trennungen waren immer so, dass ich kurz noch hinterher geheult habe, aber doch auf Erfolglosigkeit gehofft habe.

VERÄNDERUNGEN IN ANDEREN LEBENSBEREICHEN

mit Benjamins Hilfe eine Beziehung auf Erwachsenenebene mit meinen Eltern

Mit Benjamins Hilfe hat Katja es geschafft ihren Eltern ein realistischeres Bild von sich zu vermitteln und auch ein realistischeres Bild von den Eltern zu sehen. Dadurch hat sich eine Beziehung zwischen Erwachsenen auf gleicher Ebene entwickelt.

> Ich lasse die zwei das selber ausmachen. Das fällt mir beim Benjamin wesentlich leichter. Ich kann mit dem Benjamin Zeit bei meiner Familie verbringen, ohne ständig in Alarmbereitschaft zu sein. Es hat sich mit Benjamins Hilfe eine Beziehung auf Erwachsenenebene mit meinen Eltern entwickelt. Mit den anderen Beziehungen bis auf den Moritz war es immer so, dass ich lieber alleine zu meinen Eltern gefahren bin. Und jetzt ist es eindeutig entspannter, wenn der Benjamin dabei ist. Also mittlerweile geht es allein genauso. Aber zu der Entwicklung zu einer Erwachsenenbeziehung zu meinen Eltern hat der Benjamin beigetragen. Meine Eltern haben immer so ein ganz genaues Bild davon gehabt, wie ich bin. Ich bin die Fleißige, die Liebe, die sich leicht tut im Leben und so. Und ich habe mich da schon immer sehr unter Druck gefühlt, diese Erwartungen zu erfüllen. Ich habe mich immer bedrängt gefühlt in dieser Rolle und mittlerweile ist das nicht mehr so. Sie haben jetzt einerseits ein realistischeres Bild von mir und andererseits fühle ich mich nicht mehr genötigt ihnen Rechenschaft abzuliefern. Ich sehe sie auch differenzierter. Ich kann ihre Stärken und Schwächen realistischer sehen. also diese Männerbeziehungen haben schon auch viel zu tun mit der Beziehung zu meinen Eltern. Aber der Prozess ist sicher noch nicht zu Ende. Es gibt nach wie vor Erwartungen meiner Eltern, wo ich mich verpflichtet fühle, aber das hat nicht mehr soviel Einfluss im Alltag.

dieser Konnex von Äußerlichkeiten und Liebe besteht nicht mehr

Bewertungen sind von der Liebe stärker losgelöst.

> Das war ein kontinuierlicher Prozess in meiner aktuellen Beziehung. Der Benjamin hat sehr wohl zu meinem großen Ärgernis immer wieder kritisiert, dass ich seiner Meinung nach zu blad bin. Aber ich weiß trotzdem, dass er mich gern hat. er nimmt sich heraus, das einfach zu sagen. Aber ich weiß, dass "ich finde, du solltest abnehmen" nicht automatisch "ich mag dich nicht". Also dieser Konnex von Äußerlichkeiten und Liebe besteht nicht mehr.

WAS WAREN DIE WICHTIGSTEN PUNKTE IM GESPRÄCH

Trotz der Unterschiedlichkeit der Männer gab es viele Parallelitäten, vor allem die Probleme, die sich da aufgetan haben. Mein Gefühl der Verantwortlichkeit für das was das Gegenüber aus seinem Leben macht. Dann das wirklich ernsthaft vergeben, wenn wer einen Fehler macht. Auch die Abschiedssituationen waren teilweise sehr ähnlich. Dann die Verknüpfungen zwischen Herkunftsfamilie und Partnerschaft. Sprich, sich selbst wichtig genug nehmen, um Dinge durchzusetzen. Es reicht, wenn ich unzufrieden bin in der Beziehung, dass ich Dinge äußere oder auch verändere. Auch dieses Zutrauen. Ich habe früher sowohl meine Partner als auch meine Familie immer sehr verschont, aus Angst sie könnten das nicht aushalten. Und auch die Frage, wie schwierig ist es für mich allein zu sein. Muss das sein, dass ich jahrelang alleine lebe, damit ich einen Partner haben kann. Das hat mich irrsinnig gestört, dass sich Partnerschaften oft so abgelöst haben. Da hat sich der Gedanke aufgedrängt, dass ich nicht allein sein kann. Dann gab es zwar ein Jahr, wo ich allein war. Aber da war ich noch nicht ganz zufrieden, dass ich mir zutraue selbständig zu sein

VERDICHTUNGSPROTOKOLL LENA

Lena ist eine 34-jährige Akademikerin. Sie ist sein einem Jahr mit Robert verheiratet. Eine Liebesbeziehung haben die beiden seit zwölf Jahren. Lena und Robert haben miteinander zwei Kleinkinder und leben in einem Haus in der Großstadt.
Das Gespräch findet an einem Sonntagabend, nachdem Lena die Kinder zu Bett gebracht hat, in der Wohnung der Gesprächsleiterin statt.
Sie spricht über zwei Liebesbeziehungen, die ihr bisheriges Leben beeinflusst haben.

- Oliver, mit dem Lena im Alter von 15 Jahren eine Beziehung einging, die nach sechs Jahren endete und
- Robert, mit dem sie schon befreundet war, bevor sie mit ihm eine Liebesbeziehung begann, und mit dem sie heute verheiratet ist.

Zum Einstieg in das Gespräch wird Lena über das Thema der Arbeit aufgeklärt. Sie wird gefragt, welche Veränderungen sich im Selbst und der Identität durch Lieben und Geliebt-werden in der partnerschaftlichen Liebe vollziehen. Was verändert sich äußerlich, z.B. Lebensumstände und innerlich z.B. Erkenntnisse, Einstellungen, Verhaltensweisen oder Ansichten. Es geht vor allem um die Frage: Was hat das mit dir gemacht?

SELBSTERLEBEN IN DER PARTNERSCHAFT

Robert hat mich soweit gebracht, dass wenn ich mit ihm streite

Lena fühlt sich in der Beziehung zu Robert im Vergleich zu ihrer ersten Beziehung besser in der Lage negative Emotionen auszudrücken, ohne dabei das Gefühl zu haben, die Liebe des Partners zu verlieren. Früher dachte sie, sie dürfe dem Partner nicht zeigen, wenn sie sich geärgert hat. Mit Robert kann sie so streiten, dass es ihr nachher besser geht.

> Eine Veränderung, die auf jeden Fall ganz prägnant war beim Robert und bei mir, ist, dass ich früher sehr unemotional war, also sehr in mich gekehrt in meinen Emotionen und auch in meinen Reaktionen auf meine Emotionen. Wenn mich etwas geärgert hat, dann habe ich mir gedacht, ja, ist halt so, und der Robert hat mich soweit gebracht, dass wenn ich mit ihm streite, mich nicht so zurückziehe, sondern auch zu ihm sage: Weißt was, geh scheißen! Also, dass das wirklich rauskommt, aber dann ist es vorbei. Und das nagt dann auch nicht an mir. Also, wenn ich mit dem Robert streite, dann ist das emotional und wir beschimpfen uns auch, wobei jeder aber vom anderen weiß, dass das nicht ernst gemeint ist, sondern, dass das aus der Emotion heraus ist und dass da keiner beleidigt ist. Ohne dass das die Liebe nicht gefährdet. Aber das tut halt auch gut, wenn man die erste Wut herauslässt. Dann weiß man, das ist gegessen oder man kann dann normal drüber reden. Vorher habe ich das schon auch wahrgenommen, aber ich habe mir gedacht, dass ich mir gedacht habe, das gehört sich nicht. Das klingt jetzt irgendwie blöd, aber ich war halt irgendwie von meinem Charakter so, dass ich mir gedacht habe, ich will das niemandem zeigen, oder dem Partner, der vor dem Robert war. Mit dem habe ich zum Beispiel überhaupt nicht streiten können. Aber das ist dann auch so irgendwie dahingeplätschert und war dann auch bald vorbei.

Wärme und Zuneigung

Durch Roberts Bemühungen kann Lena auch Emotionen wie Warmherzigkeit und Zuneigung besser zeigen.

> Und der Robert hat dann auch so Emotionen, aber nicht nur negative Emotionen in Bezug auf streiten und beschimpfen, sondern auch gefühlsmäßige, also, Wärme und Zuneigung auch herausgekitzelt. Das hat sich auf jeden Fall verändert.

bin anderen Leuten gegenüber nicht so der kalte Fisch

Gefühlsmäßig ist Lenas Zuwachs an Offenheit gegenüber anderen Menschen durch Robert entstanden.

Auch dass ich offener geworden bin anderen Leuten gegenüber, nicht so der kalte Fisch bin, der ich früher war. Wobei ich auch nicht weiß, ob das der Robert speziell war oder auch das Alter. Weil der andere Freund, mit dem ich zusammen war, da war ich fünfzehn bis 21. Dann bin ich gleich mit dem Robert zusammengekommen. Weiß ich nicht, ob das auch altersbedingt war. Vom Gefühl her ist es eher vom Robert abhängig.

das ist befreiend

Am Anfang der Beziehung hat sich Lena in einem Streit eher beleidigt gefühlt. Von Robert hat sie gelernt, dass es befreiend sein kann, seine Emotionen nach außen zu tragen.

ja, ich glaube schon, weil er ist einfach sehr emotional. Das war auch so am Anfange, dass ich tödlichst beleidigt war, wenn wir gestritten haben und jetzt bin ich halt auch so, und das ist befreiend, wenn man seinen ersten Grant einmal los schreit. Das ist einmal auf jeden Fall das.

quasi verschmolzen

Lena nimmt sich und Robert stark als Einheit wahr. Sie verstehen einander auch ohne etwas konkret auszusprechen. Auch in wichtigen Fragen sind sie nicht vollkommen unterschiedlicher Meinung.

Dann kommt mir mittlerweile auch schon vor, dass wir eh eins sind, quasi verschmolzen sind, weil ich weiß genau, was er meint, auch wenn er keine ganzen Sätze redet, ich weiß aber genau was er meint. Manchmal sage ich irgendwas ganz anderes, und er weiß sofort, was ich meine, obwohl ich von etwas ganz anderem geredet habe. Und natürlich sind auch Meinungen, auch politische, ähnlich. Das passt halt alles zusammen, und das, denke ich mir, ist, weil wir so zusammengewachsen sind, dass wir da so übereinstimmen. Es gibt keine großen Punkte, wo wir vollkommen konträrer Meinung sind, egal in welchem Thema.

Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen

Durch die gesellschaftlichen Umstände, die es begünstigen, dass Frauen in Karenz gehen, fühlt sich Lena manchmal überfordert und von Robert im allein gelassen.

Ja wobei ich sagen muss, bevor die Kinder da waren, habe ich mit dem Robert nicht so viel gestritten. Aber das höre ich von jedem. Weil jeder glaubt, er macht mehr als der andere. Das ist halt aber leider wirklich in unserem System so. Und das ist halt in unserer heutigen Gesellschaft für die Frau schwierig zu akzeptieren, auch für mich, dass ich daheim bin und das meine Aufgabe ist. Das packe ich teilweise nicht, dass ich nur daheim hocke und mir die Decke auf den Kopf fällt. Da fühle ich mich teilweise überfordert und allein gelassen.

dass er so lange keine Ruhe gibt, bis ich es ihm sage

Im Gegensatz zu ihrem ersten Freund ist Robert hartnäckig, wenn es darum geht, aus Lena herauszubekommen, warum sie manchmal abweisend agiert. Dieses Verhalten empfindet sie als Entgegenkommen von Robert.

Und was der Robert halt auch macht, was meiner Person sehr entgegenkommt und beim ersten Freund überhaupt nicht so war, dass er so lange keine Ruhe gibt, bis ich es ihm sage. Der provoziert mich so lange oder kitzelt es aus mir heraus. In dem Sinn hat er auch keinen Stolz, dass er sagt, bitte, was ist mit dir? Liebst du mich nicht mehr oder warum bist so komisch? Und er denkt sich nicht, die ist so abweisend und sich dann immer mehr zurückzieht. Ich weiß nicht, ob man das Stolz nennen kann.

Das muss man anscheinend machen bei mir

Lena nimmt sich manchmal als lethargisch wahr. Um Robert wieder mehr Zuneigung entgegen bringen zu können, braucht sie sein ausdauerndes Ansprechen der Situation.

Naja, dass ich ihm auch wieder mehr Zuneigung entgegenbringe. Aber er spricht es eben an, solange bis er das kriegt, was er will. Das muss man anscheinend machen bei mir, damit da was rauskommt. Manchmal bin ich in so einer Depressions-Lethargie. Er ist sich für nichts zu blöd. Selbst wenn ich ihn kränken würde oder abweisen würde, spricht er das immer wieder an. Ich

weiß nicht, wie ich das beschreiben soll.

Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke

Wenn Lena genervt ist, bringt Robert sie dazu, über den Ursprung ihrer Gefühle nachzudenken und zu reflektieren.

> Naja, zum Beispiel, wenn ich mit mir selber entnervt bin, und das bin ich in letzter Zeit öfter, sei es mit dem Gewicht oder meinen Essgewohnheiten, wo sich dann die Katze in den Schwanz beißt. Ich bin schlecht drauf, weil ich mir denke, ich bin so blad, stopfe aber Sachen in mich hinein, fühle mich dann wieder beschissen und dann geht mir alles auf die Nerven. Dann noch der Robert und die Kinder und dann lasse ich alles an ihm aus. Und er denkt sich dann nicht, ich bin ja nicht dein Trottel, sondern er sagt dann, warum geh ich dir so am Nerv die ganze Zeit? Das rüttelt mich dann wieder wach. Er bringt mich dazu, dass ich dann wieder über mich nachdenke, weil ich ihm dann beschreibe, warum ich so bin wie ich zu ihm bin. Weißt du, wie ich meine? Er sagt dann eher so was wie, am liebsten wäre dir, wenn ich gar nicht da wäre. Dann frage ich mich, wie er auf so was kommt. Dann bringt er mich dazu darüber nachzudenken, was mir auf die Nerven geht und wieso es mir auf die Nerven geht.

Es wird immer alles angesprochen

In der Beziehung zu Robert hat Lena gelernt, ihren Stolz zu überwinden und alles anzusprechen, damit die Beziehung nicht abstumpft.

> Dann kommt er mit so klugscheißerischen Sprüchen wie, dann ändere halt was, aber er ist nie irgendwie beleidigt und lässt das dann an der Beziehung abstumpfen, so wie das oft ist, dass man Sachen nicht anspricht oder wo man dann nicht mehr weiß, wie man miteinander reden soll. Soweit kommt es nie. Es wird immer alles angesprochen. Das hat er mir schon auch gelernt. Auch wenn ich angefressen bin, kann ich meinen Stolz über Board werfen und sagen, dass es mir leid tut. Oder wenn wir streiten und einer von uns geht raus, dann weiß ich ganz genau, der Robert kommt nach zwei Sekunden wieder zurück und sagt, was ist jetzt? Er kommt dann immer wieder zurück. Und ich mache das jetzt aber auch.

nach zehn Minuten ruft er wieder an

Auch wenn Lena sehr wütend ist, bemüht sich Robert um ihr Verständnis.

> Oder eben auch dieses Streitgespräch, dass er noch Essen geht mit der Firma, und dann gehen sie noch was Trinken und Meeting und Teambildung. Und ich schon urwütend auf die Kathi, weil sie mich so narrisch macht und um neun immer noch nicht geschlafen hat, also so typische Alltagssituation. Und je mehr das so ist, desto wütender werde ich auf den Robert, weil ich mir denke, und du Trottel bist nicht da und hilfst mir. Warum muss ich das immer alles allein machen? Dann werde ich noch wütender. Da war es dann so, dass ich dann einfach aufgelegt habe. Und nach zehn Minuten ruft er wieder an und sagt, kannst du nicht einfach einmal sagen, dass das ok ist? Kannst du das bitte einmal verstehen?

soweit kommt es gar nicht

Bevor die Beziehung in Mitleidenschaft gezogen würde, besprechen Lena und Robert Streitpunkte, bis sie geklärt sind.

> Da habe ich mir gedacht, ja stimmt, er hat eh recht, aber es geht mir trotzdem am Nerv. Also, das ist dann nicht so, dass wir streiten und dann wird nicht mehr darüber geredet wird, und das ist dann ein neuer Cut in der Beziehung, sondern soweit kommt es gar nicht.

Lena stimmt zu, dass die Meinung des anderen stehen bleiben darf, auch wenn sie keine Übereinstimmung finden, ohne dass es die Beziehung ruiniert. Jeder der beiden versucht die andere Seite zu verstehen.

VERÄNDERTE EINSTELLUNGEN

Sicher nicht mit dem Trottel

Mit 17 konnte sich Lena nicht vorstellen, ihr Leben einmal mit Robert zu verbringen.

> Also, wir waren lange befreundet, wobei ich mir nie gedacht hätte, dass wir einmal zusammenkommen. Wir waren ja zusammen in der Klasse. Wenn mir jemand in der 7. Klasse gesagt hätte, du wirst einmal mit dem Robert zwölf Jahre zusammen sein, ihn heiraten und zwei Kinder kriegen, hätte ich gesagt: Sicher nicht mit dem Trottel. Das hat sich natürlich jetzt auch alles geändert.

SELBSTWAHRNEHMUNG NACH DER TRENNUNG

jetzt war irgendwie alles vorbei

Nachdem Robert sich von Lena trennt, hatte sie das Gefühl, alles wäre vorbei. Auch im Studium lief es schlecht, weshalb sie versuchte, bei einem Professor auf Verständnis zu stoßen, indem sie ihm ihre Lebenssituation erklärte, um doch noch weiterstudieren zu können.

> Ja und in der Beziehung war sicher ein großer Schritt, dass nach vier Jahren diese Trennung war, ca. ein oder zwei Monate. Die hat mich dann überhaupt in meinem Leben wachgerüttelt. Das war so ein richtiger Moment, da bin ich auf die Zahnklinik gekommen, und da hat es eine Vorbesprechung für ein Praktikum gegeben und wenn man bei diesem nicht dabei war und einen Stempel gekriegt hat, dann war man für das ganze Studium gesperrt und konnte das erst im nächsten Studienjahr machen. Da sind dann nur bestimmte Plätze frei. Und ich war eben so vollkommen daneben in meinem Dasein vom Robert und von der Trennung. Dann bin dort hingefahren, bin natürlich zu spät gekommen und war vollkommen aufgelöst und habe nicht gewusst, was ich jetzt machen soll, weil jetzt war irgendwie alles vorbei. Das Studium war vorbei, die Beziehung war vorbei, ich musste aus der Wohnung raus, weil ich sie mir nicht mehr leisten konnte. Er hat sich von mir getrennt, ja. Irgendwie war alles zusammengebrochen. Dann hat mir ein Studienkollege gesagt, geh zu dem Professor, der das gehalten hat und rede mit dem, der gibt dir sicher den Stempel, wenn du ihm das alles erklärst. Dann bin ich hingegangen und habe den total angesudert und meine ganze Lebensgeschichte erzählt, dass ich aus der Wohnung raus muss und ich kann mir das nicht leisten und der hat mich stehen gelassen. Ich habe dort halb zu heulen begonnen. Der hat mich nur angeschaut und gemeint, ja eigentlich ist mir das wurscht, warum Sie nicht gekommen sind, aber ich gebe Ihnen halt den Stempel. Somit war ich dann doch im Studium drinnen.

mach einmal dein eigenes Ding

Nach der Trennung von Robert hatte Lena das Gefühl, sie wurde wachgerüttelt. Ihr ist klar geworden, dass sie etwas für sich tun und ihr Leben selbst in die Hand nehmen musste.

> Dann bin ich in der Straßenbahn gesessen, und dann war das echt so, als hätte mich da einer genommen und so richtig wachgerüttelt aus meiner Lethargie. Und da habe ich mir gesagt, jetzt fang einmal an, etwas für dich zu machen und nicht immer nur für deine Beziehung und dein Zusammensein, sondern mach einmal dein eigenes Ding. Und ab dem Zeitpunkt habe ich mir gedacht, ok, ich fange jetzt meine Leben an. Ich habe mir eine andere Wohnung gesucht, habe Termine getauscht und dann sind wir eh wieder zusammengekommen.

das hat zu nichts geführt

Lena ist der Meinung, dass sie heute nicht mehr mit Robert zusammen wäre, wenn er sich damals nicht von ihr getrennt hätte. Sie hat den Eindruck, dass die Beziehung vorher zu nichts geführt hat.

> Dann ist er zurückgekommen, weil es ihm so leid getan hat. Das hat aber mich verändert, und ich glaube, wenn er das nicht gemacht hätte, dann wären wir heute nicht mehr zusammen. Das hat alles wachgerüttelt, weil wir in so einer Lethargie waren. Wir sind da gesessen, hatten unsere Nebenjobs, haben beide nicht wirklich studiert, irgendwie so dahin, und das hat zu nichts geführt. Dann war der große Bruch, und der war für mich gut, weil ich mir auch im Studium gedacht habe, jetzt tu endlich was für dich, und das ist dein Leben, und mach was, und sei nicht immer so

abhängig von irgendwelchen anderen.

ich war nie allein

Lena stimmt zu, dass ihr durch die Einsicht, unabhängig von Liebesbeziehungen existieren zu können, einen Autonomiegewinn bringt.

> Genau. Und das war ich aber, seit ich 15 war, nicht. Ich war ständig in irgendeiner Beziehung, ich war nie allein. Ich meine, ich war dann auch nicht lange allein, weil es eh nur zwei Monate gedauert hat, aber es hat gereicht, dass ich mir gedacht habe, ich mache jetzt was für mich. Ich muss mich jetzt auf die Reihe kriegen oder so dahin schwimmen und meines nicht wahrnehmen. Und das hat ganz gut funktioniert, zumindest habe ich in Mindestzeit studiert, und das hat dann eh gepasst.

ÄRGER

So schaukelt sich das dann auf

Für Lena hat sich das Leben durch die Kinder verändert, während sie den Eindruck hat, dass es für Robert normal weiter gegangen ist. Diese Diskrepanz führt dazu, dass sich Uneinigkeiten aufschaukeln.

> Der Robert hat sein ganz normales Leben fortgeführt, aber für mich hat es sich von Grund auf verändert. Wobei das dann beim zweiten Kind schon wieder anders war, da hat es sich nicht mehr so verändert, sondern es ist halt einer dazugekommen. Aber es ist immer noch so, dass ich mich ärgere, wenn er zum Beispiel mit der Firma den ganzen Tag zu tun hat und dann am Abend auch noch weggeht mit denen. Da denke ich mir, wann kann ich weggehen? Ich verstehe auch, dass er das machen muss und dass das für ihn wichtig ist. Und es ist eh nicht gescheit, weil er hat ein schlechtes Gewissen, weil er sich denkt, er muss heim. Dann kommt er eh schon früher heim, und ich mache ihm dann noch Stress, dass er überhaupt weggegangen ist. So schaukelt sich das dann auf. Dann sage ich, ja ich verstehe das eh, und er sagt, ich soll halt auch einmal weggehen, aber ich habe dann gar kein Interesse, weil ich einfach zu fertig bin.

Das ärgert mich auch, dass er das nicht mitbekommt

Lena ärgert sich darüber, dass Robert nicht weiß, wie es ist in ihrer Rolle als Mutter zu stecken. Das führt auch oft zu Streit.

> Das ärgert mich auch, dass er das nicht mitbekommt. Wobei er sagt, er weiß eh, wie anstrengend es ist, die zwei den ganzen Tag zu haben und nicht nur zwei oder drei Stunden. Sondern echt arbeiten gehen, dann sie abholen und dann ohne Pause. Da ist immer das Highlight, wenn ich mir denke, um sechs kommt die Ablöse, damit ich einmal eine Pause habe. Wenn er dann zehn Minuten später kommt, dann denke ich mir, das gibt's ja nicht, wann kommt der? Ja, das sind halt oft auch Streitpunkte. Aber ich glaube, solange die Kinder klein sind, ist das bei jedem so.

Das ist halt auch anstrengend für die Beziehung

Für Lenas Beziehung zu Robert ist es anstrengend, dass sie durch ihre Alltagsbelastungen oftmals nur wenig miteinander reden.

> Ja, sicher. Er sagt immer, er weiß, wie es ist. Ich sage dann immer, du kannst es nicht wissen, weil du hast es noch nie gemacht. Aber er kann es sich vorstellen. Sicher ist es anstrengend. Und es ist für ihn noch anstrengender, weil der Nicki geht nur mit mir schlafen. Das ist halt auch anstrengend für die Beziehung, wenn ich mich zuerst mit ihm hinlege und eh schon selber hab einschlafe. Wenn er dann schläft, bringe ich die Kathi ins Bett, liege wieder eine halbe Stunde neben ihr. Und wenn ich es dann noch schaffe, nicht am Boden im Kinderzimmer einzuschlafen, sondern entweder gleich ins Bett zu gehen oder hinunter zu gehen, dann liege ich auf der Couch und schlafe dort ein. Das ist auch immer wieder ein Streitpunkt, dass wir nicht mehr viel reden miteinander oder nur kurze Anfangssätze, weil dann eh wieder die zwei dazwischen reden. Man kann kein ruhiges führen oder nur vorm Fernseher liegen und kuscheln oder sonst was machen.

Das hält er mir dann vor, dass ich ständig einschlafe, und ich denke mir, ich kann nicht anders, was soll ich machen, ich bin fix und fertig. So ist das dann oft ein Trott, aber im Urlaub ist dann eh wieder besser. Jetzt fällt mir nichts mehr ein.

wir haben schon auch so Zeit zu zweit

Sie bemüht sich, auch Zeit für Zweisamkeit einzuräumen.

Ja, wir haben schon auch so Zeit zu zweit. Am Wochenende auf jeden Fall und am Abend auch. Das ist dann zwar halt nicht lang, aber es ist wichtig. Ich schaue schon immer, dass ich es schaffe, hinunter zu gehen ins Wohnzimmer. Auch wenn ich dann nur auf ihm einschlafe, aber wenigstens nicht in getrennten Zimmern. Das versuche ich schon einzuhalten. Manchmal ist es dann natürlich anstrengend, der Nicki bekommt gerade einen Zahn und wacht oft auf in der Nacht. Dann ist das natürlich wieder eine Phase, wo du eher einschläfst um neun, als wenn sie eh brav durchschlafen und du auch schlafen kannst von elf bis sieben. Willst du noch etwas wissen?

SELBSTWERT

Der hat nie an mich geglaubt

Durch ihren ersten Freund hat Lena häufig Abwertungen erfahren.

Mit dem ersten Freund war das ganz anders, weil der war ein Vollkoffer. Der hat nie an mich geglaubt oder sonstiges. Wenn ich zu ihm gesagt habe, ich glaube ich bin zu dämlich, ich schaffe das Studium nicht, dann war seine Antwort, ich hätte mir eh nicht gedacht, dass du das durchziehst.

Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt

Robert hat Lenas Ziele immer unterstützt und an ihre Fähigkeiten geglaubt.

Und der Robert hat mich da schon immer unterstützt, schon bevor wir zusammen waren. Der hat immer gesagt, du bist sicher nicht zu dumm, sicher schaffst du das. Der hat immer an mich geglaubt und mich unterstützt.

VERÄNDERTE LEBENSUMSTÄNDE

dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat

Durch Robert wurde Lena in ihrer Berufswahl beeinflusst.

Das muss ich auch sagen, dass mich der Robert eher zur Zahnmedizin hingeführt hat, weil seine Schwester zahnärztliche Assistentin war. Ich wollte schon immer einen medizinischen Beruf, habe auch Medizin studiert. Und durch seine Schwester habe ich das näher kennen gelernt. Da habe ich mit gedacht, dass das ein super Job ist für mich, der genau passt. Im Spital wollte ich nie arbeiten, weil ich mir nicht vorstellen konnte, Nachdienste zu machen oder 24-Stunden-Dienste oder sonstiges. Ich wollte immer eine eigene Ordination, auch was Manuelles ist auch meins, und so habe ich das mehr kennen gelernt, und so bin ich dann auch zu dem Studium gekommen.

Ansonsten haben dann halt noch die Kinder verändert

Ansonsten haben dann halt noch die Kinder verändert, das ist halt eh nicht das Thema.

VERÄNDERTE VERHALTENSWEISEN

dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen

Robert hat Lena motiviert ihr Studium wie einen Job zu betreiben, woraus sie Vorteile erzielte.

> Wobei das überschneidet sich auch zufällig mit dem neuen Studienplan. das war auch für mich ein Neuanfang und eine Kurve kratzen, weil ich glaube, Medizin hätte ich nicht fertig gemacht. Also das war auch schon so ein Dahingeschlämper, da habe ich nicht wirklich was weiter gebracht und irrsinnige Enttäuschungen, weil ich jede Prüfung zweimal oder dreimal gemacht habe. Und dann ist schon das Neue gekommen, und das war ein ganz anderes System. Das war dann schon auch dem Robert sein Verdienst, dass er mich dazu gebracht hat, zu den Vorlesungen hinzugehen. Dann habe ich das wirklich wie Schule betrieben. Ich bin um acht aufgestanden, um neun auf der Uni gewesen. Ich habe jede Vorlesung mitgekriegt, dadurch habe ich auch alle Leute gekannt, Mitschriften ausgetauscht. Das war natürlich einfacher als ein 3000-seitiges Buch zu lernen. Der Robert hat schon immer gesagt, geh hin, das ist wichtig, setz dich da rein und betreib das wie einen Job. Also da muss man schon sagen, dass er mich da sehr unterstützt.

nie im Streit einschlafen

Lena und Robert nehmen ihre Streitigkeiten nicht mit in den nächsten Tag. Diesbezüglich hat sie sich verändert.

> Und was auch noch ist, dass wir nie im Streit einschlafen, und das war mir beim ersten auch relativ wurscht, ob ich da jetzt einschlafe oder am nächsten Tag noch angefressen bin. Also so ein Ritual, wenn du das so sehen willst.

herzlicher Umgang mit meiner Mutter

Von Robert hat sie auch gelernt, welche Möglichkeiten des liebevollen Umgangs sie auch mit ihrer Mutter pflegen kann.

> Was ich auch noch vom Robert gelernt habe, ist der herzliche Umgang mit meiner Mutter. Weil er mit seiner Mutter eine liebevolle Beziehung hat. Das war mit meiner Mutter früher nicht so.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL TOM

Tom ist ein 37-jähriger Deutsch-Amerikaner in Österreich. Er lebt mit seiner Lebensgefährtin und seinen beiden Kindern in Wien. Das Gespräch mit Tom fand am Institut statt, da hier eine ungestörte Atmosphäre gewährleistet werden konnte.
Tom erzählt von mehreren Lieben, die Einfluss auf ihn hatten:

- Seine erste Liebe, die ihn verließ und bald einen anderen Freund hatte,
- Karen, die sich zuerst in ihn verliebte,
- die Engländerin, die er auf einer Reise kennenlernte,
- die Amerikanerin, mit der er eine Beziehung im Ausland mit Ablaufdatum hatte und
- Stefanie, die er in Barcelona kennenlernte und heute mit ihm zwei Kinder hat.

IDENTITÄT

dass mein Deutsch sehr österreichisch geprägt wurde

Die Liebe hat Tom nach Österreich geführt. Obwohl er deutsch nicht lernen musste, weil er zweisprachig aufgewachsen ist, wurde seine Sprache österreichisch geprägt.

> Wie gesagt, ganz offensichtlich der Liebe wegen bin ich nach Österreich gekommen. Das ist natürlich eine Veränderung durch das neue Land, nicht ganz neu. Ich musste deutsch nicht lernen, ich bin zweisprachig aufgewachsen., aber trotzdem eine neue Kultur. Österreichisch ist für mich schon fremd. Ganz offensichtliche Änderungen auch wie ich rede. Wenn ich mit meinen deutschen Verwandten rede, ist es offensichtlich, dass mein Deutsch sehr österreichisch geprägt wurde.

der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden

Durch seine deutschen und amerikanischen Wurzeln, war sich Tom häufig nicht im Klaren, welcher Kultur er angehört. Jetzt, da er in Österreich lebt, wird es noch komplizierter. Er sieht sich als „austriazierten Deutsch-Amerikaner“.

> Kurz zu meiner Geschichte. Ich wurde in Amerika geboren, mit zwei nach Deutschland, mit elf zurück nach Amerika und dann so Laufe der Zeit war meine Identität Amerikaner: Ich habe mich amerikanisch gefühlt und nicht mehr deutsch. Es gab natürlich deutsche Sachen im Hintergrund. Und so fühle ich mich jetzt auch in Österreich, obwohl ich mit dem deutschen Pass hier bin, fühle ich mich als Amerikaner in Österreich. Da gab es immer Konflikte mit der Identität. Bin ich jetzt amerikanisch oder deutsch oder deutscher Amerikaner? Was bin ich? Und das wird jetzt natürlich kompliziert. Also nur der Liebe wegen bin ich jetzt ein austriazierter Deutsch-Amerikaner geworden. Ich identifiziere mich viel mehr mit der österreichischen Kultur und Politik. Oder besser gesagt, ich lebe jetzt seit fünf Jahren hier und das ist die Kultur und Politik, die ich verstehe und die mich interessiert. Deutschland wird immer ferner, aber USA bleibt. Das ist für mich ganz klar ein Teil meiner Identität.

"na" statt "ne"

Tom’s Sprachgebrauch hat sich an den typisch österreichischen Wortschatz angepasst. Er verwendet bestimmte Wörter, die in Deutschland üblich sind, nicht mehr, weil sie ihm fremd geworden sind.

> Und so sehe ich, dass Österreichisch-sein ein Teil meiner Identität geworden ist, nur weil ich der Liebe wegen nach Österreich gekommen bin. Das kommt heraus, in dem was ich sage, wie ich etwas sage. Dass ich zum Beispiel "na" statt "ne" sage, dass ich "doof" nicht mehr sage, weil das deutsch ist. Und das klingt mir jetzt fremd. Das fällt mir besonders auf, wenn ich mit meinem Zwillingsbruder deutsch rede. Er sagt dann immer: Was sagst du? Und ich sage: Was sagst du? Weil wir jetzt anders deutsch reden.

SELBSTWAHRNEHMUNG

Teil eines Bedürfnisses nach Veränderung

Tom sieht das Bedürfnis nach Veränderung als Teil seines Selbst. Aus diesem Grund hat es für ihn gepasst, dass er im Ausland eine Frau kennen lernt, die sein Leben verändert hat.

> Zurück zur Liebe: Ich bin schon zwei- oder dreimal bereit gewesen für die Liebe zu übersiedeln oder mein Leben zu verändern. Das scheint also wirklich ein Teil meiner Persönlichkeit zu sein, also der Teil eines Bedürfnisses nach Veränderung. Dieses Mal hat es dann wirklich geklappt. Ich bin viel herumgereist. Ich habe meine Partnerin in Spanien kennen gelernt, wo ich fast vier Jahre gelebt habe. Ich glaube irgendwie hat es gepasst, dass ich dort jemanden gefunden habe, die mich dann mitgenommen hat in ihr Land.

Möglicherweise ist es auch so, dass die Suche nach Veränderung zu Liebe führt

Tom war schon früher bereit gewesen für die Liebe sein Leben zu verändern. Es scheint ihm möglich, dass der Wunsch nach Veränderung zu Liebe führt. Wobei die tatsächliche Veränderung dann auf die Liebe zurückgeführt werden kann.

> Wie gesagt, ich wäre schon ein paar andere Male in der Vergangenheit bereit gewesen das zu machen. Einmal war sehr naiv. Es war eine kurze Liebesaffäre im Urlaub, wo ich dann bereit gewesen wäre alles wegzuschmeißen für diese Frau. Ich war in Mexiko nach meiner ersten Unizeit in Kalifornien, wo ich mir ein Jahr Zeit genommen habe um zu reisen. Ich bin dann durch Mexiko und Mittelamerika gereist. Da habe ich unterwegs eine junge Engländerin kennen gelernt und mit ihr einen kleinen großen Flirt gehabt. In Honduras haben wir uns wieder getroffen. Da wäre ich echt bereit gewesen für sie alles hinzuschmeißen. Aus heutiger Sicht blöd und naiv, weil ich glaube nicht, dass wir viel gemeinsam gehabt hätten. Das war einfach die Situation. Trotzdem sehe ich das als etwas was sich wiederholt. Möglicherweise ist es auch so, dass die Suche nach Veränderung zu Liebe führt.

Das ist vielleicht auch ein wiederholtes Thema

Tom ist es wiederholt passiert, dass er mit Frauen eine Liebesbeziehung einging, die bereits in einer anderen Beziehung waren.

> Ja, wahrscheinlich wäre da nicht viel gewesen, was ich aufgeben hätte können, weil ich war schon entschlossen Kalifornien zu verlassen. Ich wäre aber bereit gewesen mit ihr wo anders hin zu reisen oder nach England oder so. Ist aber nichts geworden, sie hatte sowieso einen Freund. Das ist vielleicht auch ein wiederholtes Thema, weil als ich Stefanie kennen gelernt habe, hatte sie auch einen Freund in Wien gehabt. Offensichtlich war das schon am Auslaufen, auf jeden Fall habe ich das nicht gewusst, als wir uns kennen gelernt haben. Sie hat es mit auch verheimlicht. Sie sagt, nicht gelogen, weil ich nie wirklich gefragt habe, ob sie einen Freund hat. Auf jeden Fall gab es noch jemanden.

nach dem Streit liebt man sich mehr

Für Tom ist Streit ein Verstärker für die Liebe.

> Natürlich läuft man Gefahr, dass der Streit auch eskaliert, aber man lernt auch davon. Ein langsamer Prozess ist auch zu lernen, wie man mit den Gefühlen des anderen umgeht. Da bin ich vielleicht nicht Experte, weil man auch mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen lernen muss. Wie gesagt, ich bin sehr reizbar manchmal oder leicht beleidigt. Aber nach dem Streit liebt man sich mehr. Einen Streit zu überwinden, festigt die Liebe und die Beziehung. Auch das Reden nach dem Streit bringt Erkenntnisse über sich selbst und den anderen.

ein gutes Gefühl, das doch zusammenschweißt, wenn wir beide was darlegen

Die gemeinsamen Erkenntnisse, die Tom und Stefanie aus einem Streit ziehen, weil sie dem anderen gegenüber offen ihre Gefühle zeigen, schaffen mehr Liebe, Vertrautheit, Verbindlichkeit und

Verbundensein.

> Manchmal reden wir ganz offen darüber und dann erkennen wir, dass wir oft das gleiche Problem haben oder ähnliche Probleme. Das ist dann ein gutes Gefühl, das doch zusammenschweißt, wenn wir beide was darlegen. Wenn wir sagen: Mir ist das so und so gegangen. Und ich sehe das dann an mir selbst. Aber für mich ist das dann ein Gefühl, wieder was Gemeinsames zu erkennen. Für mich besteht die Liebe dann auch darin, dass man fähig ist zu streiten, ohne davon zu rennen, darüber reden können, dazu stehen können und aus den gemeinsamen Erkenntnissen wieder zurückzufinden. Dass die Erkenntnis, dass man etwas Gemeinsames erlebt, wieder zu mehr Liebe führt, mehr Vertrautheit und Verbindlichkeit, Verbundensein.

die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung

Wenn Tom seine Kinder ansieht, hat er dabei immer seine Beziehung zu Stefanie im Hinterkopf, weil die Kinder die Verkörperung ihrer Beziehung sind.

> Ich kann auch die Kinder nicht anschauen, ohne an die Stefanie und unsere Beziehung zu denken. Also nicht direkt zu denken, aber die Kinder sind eine Verkörperung unserer Beziehung und die schweißen auch zusammen. Das verstärkt auch das Gefühl des Zusammenseins.

Zurücklieben - sofortiger Funke - gegenseitig erobert

Tom hat aus der Beziehung mit Karen mitgenommen, dass er Liebe erwidern kann, auch wenn sie nicht von Anfang an da ist. Der Grund für das Scheitern dieser Beziehung könnte sein, dass sich Karen in ein unrealistisches Bild von Tom verliebt hat, was sie erst später gemerkt hat. Bei der Engländerin hatte Tom sich in ein unrealistisches Bild verliebt. Mit Stefanie hat er die Liebe gemeinsam aufgebaut.

> Das heißt, das Geliebt-sein von Karen hat für mich die Veränderung gebracht, dass ich jemanden zurücklieben konnte. Ich war am Anfang nicht interessiert an ihr. Bei dieser Engländerin war das ein sofortiger Funke. Und bei der Stefanie war das so, dass wir uns im Spanischkurs kennen gelernt haben. Da haben wir bei Rollenspielen miteinander geflirtet. Zum Beispiel mussten wir mit dem anderen etwas ausmachen. Da haben wir gelernt, Vorschläge machen, Vorschläge ablehnen oder annehmen, Gegenvorschläge machen. Gehen wir ins Kino? Was willst du sehen? Alles auf Spanisch natürlich. Das haben wir ganz lustig gefunden. Ein Rollenspiel, wo ein Mann und eine Frau ein Date ausmachen. An diesem Anfang der Beziehung war für mich so reizvoll, dass es gemeinsam kam. Bei der Beziehung mit Karen war es so, dass sie ein Bild von mir hatte, das sich vielleicht nach zwei Jahren als nicht real entpuppt hatte und sie mich vielleicht deshalb verlassen hatte. Bei der Engländerin hatte ich ein Bild, ich habe gar nicht klar gesehen, weil ich so verliebt war. Und bei der Stefanie war es so, wir haben die Liebe gemeinsam aufgebaut und das Verliebtsein gemeinsam entdeckt. Das hat das Verliebtsein noch mehr gefestigt, weil das gleichzeitig passierte. Wir haben uns gegenseitig erobert. Das war für mich das einzige Mal.

Meine Beziehungen waren immer ein Prozess

Tom sieht seine Beziehungen als Lernprozess. Die erste Beziehung war ein Versuch, in der nächsten war der Sex besser, danach wurde er erobert und konnte sich als begehrenswert wahrnehmen. Anschließend hatte Tom einige Affären, die sein Selbst aufgewertet haben und letztendlich eine Beziehung in der er das Gefühl hat, beide sind zu jedem Zeitpunkt der Beziehung auf gleicher Ebene.

> Meine Beziehungen waren immer ein Prozess. Die nächste war immer besser als die vorherige. Die erste war ein Versuch von einem unerfahrenen Jungen, der dann verlassen wurde für etwas Besseres. Die zweite war dann eher auf gleicher Ebene, der Sex war besser, ein bisschen erfahrener, aber das Ende auch schon wieder: Sie hat was Besseres gefunden. Die nächste richtige Beziehung war die mit Karen, wo sie mich erobern musste und wo dann für mich ein Sprung war, in Bezug auf wie ich mich in einer Beziehung sehe und mich als sexuell begehrenswert gesehen habe. Nicht nur das, sie hat mich als rundum interessant gesehen. Dann ein paar so Liebesaffären, auch mit einer Amerikanerin im Ausland, wo die Sache ein Ablaufdatum hatte. Das war auch ganz angenehm. Das war nicht nur Sex, sondern auch Liebe auf einem gewissen Niveau dabei. Ich würde sagen diese Beziehung und die zu der Engländerin haben schon auch meinen Selbstwert gestützt. Und die Entwicklung von ich begehre jemanden, der mich nicht will über jemanden der mich zuerst begehrt über Beziehungen, die sehr intensiv

waren, aber mit Ablaufdatum bis zu einer Beziehung wo wir uns gemeinsam auf gleicher Ebene die Liebesgefühle aufgebaut haben. Der eine musste den anderen nicht überzeugen. Vielleicht bin ich auch deshalb in dieser Beziehung geblieben. Das ist eine Erkenntnis, die ich jetzt gerade habe. Teilweise muss ich der Stefanie schon hinterher jagen. Weil sie mir zuerst nicht sagen konnte, dass sie einen Freund hatte. Sie konnte mich nicht küssen, obwohl wir es offensichtlich beide wollten. Aber sonst war es ziemlich gleich. Wir haben uns gegenseitig Andeutungen gegeben und uns ausgetauscht, geflirtet. Vielleicht ist das dann auch das Gefühl, das mir auch geblieben ist. Dass wir gleich auf sind.

SELBSTWERT

Ich habe jetzt auch das Gefühl, ich habe einen Zweck im Leben

Tom hat das Gefühl, dass Stefanie und die Kinder und seine Arbeit seinem Leben einen Sinn geben. Früher hatte er sich oft, wenn auch nur oberflächlich, mit existentialistischen Fragen beschäftigt. In der Rolle als Vater und Partner findet er Zufriedenheit.

Persönliche Veränderungen sind mit diesem ganzen Prozess gekommen. Ich fühle mich erwachsener, auch durch die Rolle als Vater, in der Rolle als quasi Ehemann. Wir stellen uns immer als Mann und Frau vor, weil es idiotisch ist, Freund oder Freundin zu sagen, wenn man zusammen lebt, sich fast zehn Jahre kennt und zusammen Kinder hat. Auch da ist die bewusste Entscheidung sich anders zu präsentieren. Ich habe jetzt auch das Gefühl, ich habe einen Zweck im Leben, ich bin Vater, die Arbeit gefällt mir, ich bin in einer festen Beziehung mit der ich sehr zufrieden bin, aber die auch immer wieder eine Herausforderung ist. Das wahrscheinlich in den meisten Beziehungen so. Die Rolle als Vater, die Zufriedenheit mit dem Beruf und der Umstand, dass ich älter bin. Früher war ich teilweise sehr unzufrieden, hatte teilweise sehr existentialistische Gedanken und Ängste und die Frage: was ist das Leben? Das waren damals sehr philosophische Gedanken und existentialistische Gefühle. Wobei ich das aus heutiger Sicht als sehr oberflächliche und unreife Gefühle betrachte. Und heute sehe ich mich wesentlich anders. Mir kommt vor, ich habe die ganze Zeit nach etwas gesucht. Vorwiegend in der Rolle als Vater und Gatte.

Ich fühle mich bloß gestellt

Wenn Stefanie Tom auf einen Fehler aufmerksam macht, fühlt er sich bloßgestellt und ärgerlich. Dadurch kann es zu einem Streit kommen, dessen eigenen Anteil Tom erst im Nachhinein erkennt.

Es sind oft Erkenntnisse, die ich nicht sofort internalisiere oder auslebe, aber zum Beispiel die Erkenntnis, welche Rolle ich in einem Streit spiele. Weil im Streit neige ich dazu sehr kindisch zu sein. Da bin ich unfähig, meinen Anteil am Streit zu sehen. Da ist nur die Stefanie Schuld. Im Nachhinein sehe ich meine Beteiligung. Manchmal sehe ich, dass der Auslöser ich war, weil ich etwas gesagt habe, wo es besser gewesen wäre den Mund zu halten, weil es nur eine Bagatelle war. Das erkenne ich dann erst im Nachhinein, dass ich dann provoziere. Auch wenn ich meine Mitschuld nicht sehe, sehe ich zumindest wie ich das dann weiterführe, statt andere Lösungen zu finden. Zum Beispiel, wenn mich die Stefanie beleidigt, wäre es besser einfach innerlich die Augen zu rollen und weiterzugehen. Das könnte was Banales sein, wie zum Beispiel, wenn ich wegen der Sprache doch einen Fehler mache. Früher zum Beispiel habe ich "ne" gesagt. Und dann hat mir die Stefanie das immer ganz deutlich gemacht, dass ich das gesagt habe, und zwar auf eine Art und Weise, dass es für sie lustig war, aber mich geärgert hat. Und manchmal, wenn ich Englisch denke, sage ich was komisch. Und wenn mich dann die Stefanie darauf hinweist, vielleicht auch gar nicht böse gemeint, kann es sein, dass ich total auszucke. Ich fühle mich bloß gestellt, ich ärger mich und da kommen sehr viele Schichten drauf.

dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt

Tom kann sich schwer eingestehen, dass er nicht perfekt ist. Wenn Stefanie auf seine Fehler hinweist, fühlt er sich einerseits in seinem Stolz gekränkt und ärgert sich andererseits darüber, dass er sich

Unzulänglichkeiten nicht zugestehen kann. In der Beziehung zu Stefanie hat Tom Raum, um das zu üben.

> Ja, das könnte sein. Gekränkter Stolz ist gut. Weil ich oft nicht in der Lage bin zu sagen, ich bin nicht perfekt. Das ist mir besonders aufgefallen als ich in Spanien gelebt habe. Obwohl ich Spanisch gut konnte, hatte ich Probleme, dass ich nicht mitgekommen bin, wenn mehrere Leute schnell reden. Dann sage ich nichts, sondern lächle. Und das fällt natürlich auf. Und wenn der Stefanie so was auffällt, dann ärgert sie sich und sagt das dann. Und dann fühle ich mich in meinem Stolz gekränkt und der Ärger mit mir selbst, dass ich nicht fähig bin zu sagen: Entschuldigung, ich habe das nicht verstanden. Dann eskaliert das in einen Streit. Als Abwehr sage ich dann: Beleidige mich nicht. Also ich schiebe die Schuld auf sie. Das ist auch eine Erkenntnis. In der Beziehung übe ich das.

Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde

Tom hat noch ein Idealbild von Beziehungen, in dem nicht gestritten wird. Er empfindet die Auseinandersetzung mit Streit als Auseinandersetzung mit sich selbst. Er nimmt sich diesbezüglich auch reifer wahr, weil er von der Partnerin geforderte Auseinandersetzungen mit seiner Persönlichkeit nicht mehr prinzipiell ablehnt.

> Man streitet natürlich mit Leuten, die man kennt einfacher als mit Fremden. Da ärgert man sich vielleicht nur leise. In dieser Beziehung fühle ich die Freiheit zu streite. Es gibt natürlich auch noch dieses Ideal, dass man in einer Beziehung nicht streitet. Und die Auseinandersetzung mit Streit in der Beziehung ist auch eine Auseinandersetzung mit mir selbst, die ich als positiv empfinde. Wenn die Stefanie ganz konkret zu mir sagt: Schau dir das an an dir selbst, dann lehne ich das oft ab. Ich kann das erst im Nachhinein überlegen. Das ist auch vielleicht stolz oder unreif, dass ich früher ganz gewiss, dass ich das nicht gewollt hätte, wenn jemand erwartet hätte, dass ich mich mit mir auseinandersetze.

wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz

Dass Frauen, die bereits einen Partner haben, sich trotzdem für ihn entscheiden, stärkt Tom in seinem Männerstolz. Außerdem stärkt dieser Umstand eine Seite in ihm, die er von seinem Vater nicht mitbekommen hat.

> Ich leide teilweise immer noch unter Minderwertigkeitsgefühlen. Das ist damit verbunden, dass ich leicht beleidigt bin und dieser gekränkte Stolz. Aber die Stefanie war mit einem Mann zusammen, die Engländerin hatte einen Freund zuhause, Karen war eigentlich verheiratet als wir uns kennen gelernt haben. Aber dass eine verheiratete Frau nachhause geht und neben ihrem Mann schläft und von mir träumt, das war toll. Das war mir nicht in dem Moment bewusst, aber wenn ich jetzt zurückdenke, stärkt das meinen Männerstolz, das fehlende Machohafte ist dann ein bisschen gestärkt. Das ist eine Seite, die ich teilweise unterdrücke. Also, dass ich ein sexueller Mensch bin, ist mir natürlich bewusst. Aber mein Vater ist nicht das Vorbild eines starken Mannes und ich werde es wahrscheinlich auch nicht für meine Söhne sein. Das ist halt die Last in der Familie.

geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben

Tom’s Selbstwert wurde durch Frauen gestärkt, die in ihm etwas Besseres gefunden hatten, als den Männern, mit denen sie bereits zusammen waren. Da die Beziehung zu Stefanie nicht ausschließlich auf seinem Selbstwert aufgebaut ist, sondern auch von anderen Faktoren abhängt, relativiert sich diese Aufwertung ein bisschen.

> Aber für mich selbst hat es schon geholfen, geliebt zu werden von Frauen, die schon jemanden haben. Also Frauen, die etwas Besseres suchen und es in mir gefunden haben, sozusagen. Natürlich hatte das einen Einfluss auf mich. Ich weiß nicht, ob das einen nachhaltigen und langfristigen Einfluss gehabt hat, weil in der Beziehung mit der Stefanie habe ich doch wieder alte Muster aufgebaut, die ich eher an meinem Vater sehe. Ich habe wieder eine Frau gewählt, die eigentlich die Stärkere ist. Das sehe ich an meinen Eltern. Der Umstand, dass ich jetzt mit einer Frau zusammen bin, die in mir offensichtlich etwas besseres gefunden hat, als das was sie hatte, das hat meinen Selbstwert natürlich gestärkt, aber da kommen noch andere Faktoren ins Spiel, die das zwar nicht zu Nichte machen, aber ein bisschen relativieren.

geliebt sein, der mich als besser sieht, das hat einen Einfluss gehabt

Tom erkennt ein Muster darin, dass Frauen sich für ihn und damit gegen ihre damaligen Beziehungen entschieden haben. Geliebt zu werden hatte Einfluss gehabt.

> Aber ja, dieses geliebt sein, der mich als besser sieht, das hat einen Einfluss gehabt. Damals eher unbewusst, aber langfristig schon bewusst. Das ist mir auch bewusst, wenn ich diese Muster erkenne.

Das Gefühl, dass ich nichts wert bin

In seinen ersten beiden Beziehungen hatte Tom das Gefühl, die Frauen würden auf etwas Besseres warten. Er hatte dadurch das Gefühl nichts wert zu sein.

> Bei meinen ersten Beziehungen scheint mir, war ich nur eine Möglichkeit, weil es keinen anderen gegeben hat, vielleicht. Und sobald sich etwas anderes ergeben hatte, ist sie dann dahin gegangen. In meiner allerersten Beziehung waren wir beide jungfräulich. Das war für mich sehr wunderbar, das war das Beste was ich mir vorstellen konnte. Das Ende nach wenigen Monaten war damals als 16 oder 17 Jähriger sehr traumatisch, auch weil sie schnell einen neuen Freund hatte. Ich glaube, diese Erfahrung hat mich dann jahrelang geprägt. Das Gefühl, dass ich nichts wert bin oder dass die Frauen eh nur auf etwas anderes warten. Mit meiner zweiten Beziehung war es ähnlich. Da war ich dann auch überzeugt, sie hat mich verlassen, weil der nächste besser war.

KÖRPERSELBST

ein paar Beziehungen, die meinen Selbstwert gestützt haben

Durch zwei Beziehungen war die Liebe stark mit Sex verbunden. Besonders durch die eine Beziehung (zu Karen) hat Tom's Selbst in Bezug auf seinen Körper eine Aufwertung erfahren. Früher hatte er sich nicht sehr männlich wahrgenommen. Durch diese Beziehung fühlte er sich sicherer als Mann.

> Gehen wir mal zurück. Woran ich gerade denke, sind so ein paar Beziehungen, die meinen Selbstwert gestützt haben. Teilweise durch die Liebe, teilweise, weil es sehr sexuelle Beziehungen waren. Also besonders in zwei Beziehungen waren Sex und Liebe sehr miteinander verbunden. Das waren auch Beziehungen, die sehr intensiv waren. Also mit der einen war ich zwei Jahre zusammen. Das war am Ende meiner Studienzeit in Kalifornien, das ist auch 15 Jahre her. Da es eine sehr Sex-intensive Beziehung war, hat das meinen Selbstwert sehr gestützt. Vorher war ich nicht ganz unsicher, aber doch ein bisschen unsicher in meinem Körper als Mann. Da war ich ca. 23. Die ersten sexuellen Beziehungen waren ziemlich nix. Und das hat dann dazu geführt, dass ich mich in einer Beziehung nicht sehr maskulin gefühlt habe. Freud würde sagen: nicht sexuell potent oder mächtig.

mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper

Durch die Beziehung zu Karen empfindet Tom mehr Zufriedenheit mit seinem Körper.

> Und diese eine Beziehung mit einer Frau, die ich auf den ersten Blick nicht so gesehen hätte, da war es so, dass die von Anfang an sehr in mich verliebt war. Und ich habe mich gefragt warum. Also mein Selbstwertgefühl war so, dass ich mich gefragt habe, warum interessiert sie sich für mich. Das war dann für mich eine große Veränderung, weil das die erste Beziehung war, wo der Sex sehr gut war und die Liebe sehr intensiv, sodass für mich dann Sex und Liebe fast untrennbar waren. Ich hatte sehr wenig Sex ohne Liebe. Vielleicht einmal, wo da fast nix war. Das ist dann für mich immer sehr untrennbar gewesen. Und seit dieser Beziehung habe ich eigentlich schon ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Zufriedenheit mit meinem eigenen Körper.

SELBSTERLEBEN

Das war eine Erkenntnis, dass ich ein Mann bin

Tom hat sich als Teenager sehr unerfahren erlebt. Durch Karen's Liebe und Interesse erkannte Tom, dass er Frauen etwas zu bieten hat.

> Dass ich als Mann etwas zu bieten habe. Als Teenager war sehr ungeschickt mit Mädchen. Diese Unerfahrenheit hatte ich sehr als Last empfunden. Und mit dieser einen Beziehung war diese Last weg und die Erkenntnis, dass ich was zu bieten habe. Ich hatte vorher schon einige Beziehungen, die auch nicht schlecht waren. Aber ich hatte immer das Gefühl, sie würde mir eh davonlaufen, weil ich nichts wirklich bieten kann. Und in dieser Beziehung war das anders, weil sie damit angefangen hat. Sie hat sich von Anfang an an mir interessiert, oder an dem was sie gesehen hat, weil sie hat mich ja gar nicht gekannt. Später hat sie mir erzählt, dass sie von mir geträumt hat, nachdem sie mich das erste Mal gesehen hat. Zufälligerweise hatte sie auch schon einen Mann, das scheint sich zu wiederholen. Das hat mich sehr beeindruckt. Dass ich diesen Eindruck schon nach dem ersten Treffen hinterlassen hatte, das ja nur Zufall war. Sie kannte meinen Bruder und dachte, ich wäre mein Bruder, weil wir uns sehr ähnlich schauen. Das war ein fünfminütiges Gespräch und das war's dann. Ich habe nicht mehr an sie gedacht, aber sie hat ständig an mich gedacht, bis wir uns wiedergesehen haben. Das war eine Erkenntnis, dass ich ein Mann bin.

ich bin der der zu sehr liebt und werde nicht genug zurück geliebt

In früheren Beziehungen hat sich Tom öfter in der Rolle des Liebenden und Gebenden erlebt, als in der Rolle des Geliebten und Nehmenden.

> Es gab auch Beziehungen, in denen es einen Geliebten und eine Liebenden gibt. Also einer gibt und einer nimmt. Und das kann ich in dieser Beziehung ausschließen. Ein gegenseitiges Lieben und geliebt werden, geben und nehmen. In allen anderen Beziehungen hatte ich das Gefühl, ich bin der der zu sehr liebt und werde nicht genug zurück geliebt. Ein paar Mal war es umgekehrt.

EINSTELLUNGEN

nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind

Tom hat aus Beziehungen gelernt, wie Beziehungen fortbestehen können. Er hat eingesehen, dass Probleme nicht das Ende einer Beziehung bedeuten müssen und, dass seine diesbezüglichen Erwartungen an die Liebe unrealistisch sind.

> Ich glaube es ist ein Lernprozess, auch über mich selbst, besonders in dieser Beziehung. Es ist auch die längste Beziehung, in der ich je war. Man verändert sich natürlich und lernt dann langsam. Wenn man nur sechs Monate oder ein Jahr in einer Beziehung ist, dann lernt man vielleicht ein bisschen über sich selbst oder wie eine Beziehung fortbestehen kann. Zum Beispiel nicht einfach aufgeben, wenn die Dinge nicht mehr perfekt sind. Als ich jünger war, war das dann immer ganz dramatisch, wenn ich mich dazu entschlossen habe, die Beziehung klappt nicht. Wenn es Probleme gab, dann war das oft das Ende der Welt. Das ist vielleicht für viele junge Menschen so. Wenn man sich verliebt, dann will man, dass alles perfekt ist an der Person und man glaubt, dass sie perfekt ist. Mit der Zeit wird das frisch Verliebtsein weniger und man sieht auch andere Sachen und man ärgert sich auch manchmal und streitet. Und in der Beziehung zur Stefanie haben wir vielleicht nicht immer gemeinsam den Streit gelöst, aber wir können damit leben. Also ich habe von ihr gelernt, dass ich sehr ungeduldig sein kann oder auch Vorstellungen von Liebe habe, die nicht realistisch sind.

ich habe das für mich umgeschrieben

Tom hat seine Vorstellung von Liebe verändert. Früher war er der Ansicht, dass Liebe ausschließlich aus Leidenschaft besteht. Heute kommt für ihn noch eine andere Komponente hinzu, nämlich die Entscheidung mit jemandem eine Beziehung zu führen.

> Da habe ich mein Bild geändert. Früher habe ich gesagt, Liebe ist das ganz Romantische, das Verliebtsein, Schmetterlinge im Bauch, Gedichte schreiben wollen, die Liebe zum Himmel

schreien wollen, so wie man es im Film sieht. Ganz einfach und wunderbar, sich ständig sehen wollen und nie genug vom anderen haben können. Ich glaube, das ist auch Liebe, aber das ist Verliebtsein. Vielleicht gibt es Menschen, die das auf Dauer sind, aber ich habe das für mich umgeschrieben. Verliebtsein geht nicht immer. Es gibt das tagtägliche Leben, in dem man zusammen lebt und banal gesagt, nebeneinander Zähne putzt und sieht wie der andere aufs Klo geht und solche Sachen. Da ändert sich was. Die Liebe ist dann für mich, dass das normale Leben wunderbar ist, dass man entschlossen ist, die Zukunft zusammen zu erleben, dass man zusammen plant. Früher hätte ich gesagt, das ist fad. Da hat sich mein Bild geändert

eine Geliebte anders zu lieben

Früher war Tom der Ansicht, dass Beziehungen auf Dauer nur bestehen, weil Menschen durch Ereignisse oder aus Bequemlichkeit zusammenbleiben. Heute sieht er die Liebe aus einer anderen Perspektive. Durch die Veränderung und Reifung der Beziehung verändert sich auch die Liebe.

Ja, würde ich sagen. Als ganz junger Mann habe ich die zynische Idee gehabt, man verliebt sich öfters und irgendwann bleibt man bei irgendwem. Aber das ist dann nicht Liebe, sondern man bleibt einfach, weil man jemanden schwanger gemacht hat, oder weil man zu faul ist wegzugehen oder so. Jetzt würde ich sehen, dass ich bei jemandem hängen geblieben bin, den ich liebe, ich bin nicht mehr verliebt. Das ist eine reifere Erkenntnis, dass es eigentlich unmöglich ist und dann die Entscheidung, mit jemand zu bleiben, den man liebt und in den man mal verliebt war. Und diese Entscheidung jemanden zu lieben, den man liebt. Also eine Geliebte anders zu lieben, statt unzufrieden zu sein mit der Veränderung und er Reifung der Beziehung. Dann entscheidet man sich: Das ist jetzt Liebe und dann wird das auch Liebe, einfach durch die Benennung und die andere Perspektive. Damit macht man den Partner zum Familienmitglied. Man ist ja eine Familie. Aber in dem Sinn, dass ich mich zum Beispiel mit meinem Bruder streiten konnte, hauen konnte und ich weiß nicht was und trotzdem liebe ich ihn als Bruder. Und jetzt kann ich mich mit der Stefanie streiten und über sie ärgern und sehr beleidigt sein kann. Und das bedeutet nicht mehr das Ende der Welt und das Ende dieser Liebe. Das eine schließt das andere nicht aus. Früher, in diesem Verliebtsein, wäre das katastrophal gewesen, wenn man sich gestritten hätte.

Ich glaube nicht, dass man prädestiniert eine bestimmte Person zu treffen

Tom geht davon aus, dass es für jeden Menschen mehrere passende Lebenspartner geben kann. Wichtig dabei ist nur, dass sich Menschen an dem Punkt des Lebens begegnen, an dem sie fähig sind sich die gleiche Dosis an Liebe zu geben.

Das ist vielleicht auch Zufall, dass man diese eine Person trifft. Es ist auch Zufall wie man sich trifft, an welchem Punkt des Lebens. Ich glaube nicht, dass man prädestiniert eine bestimmte Person zu treffen und mit der ewig zu bleiben. Das hat sich so ergeben, dass wir uns so getroffen haben, wo wir fähig waren uns dieselbe Dosis an Liebe gleichzeitig zu geben. Mit Schwankungen.

MOTIVATION FÜR VERÄNDERUNGEN

diese Liebe war dann ein Grund zu leben und ein Grund irgendwo zu sein, ein Antrieb

Die Liebe mit Stefanie war für Tom ein Antrieb und Grund etwas Neues zu versuchen.

Ja, nach Wien übersiedeln von Barcelona war nicht einfach, aber auch nicht schwer. Schwerer war das erste Jahr oder so in Wien. Mich an Österreich zu gewöhnen oder zu akklimatisieren. Einfacher war es, weil ich mich in Spanien immer wieder gefragt habe: Was mache ich da? Was will hier? Ich war immer noch auf der Suche. Und diese Liebe war dann ein Grund zu leben und ein Grund irgendwo zu sein, ein Antrieb. Das hat mir dann in Barcelona irgendwie gefehlt. Ich habe verschiedene Sachen probiert. Als Englischlehrer. Dann habe ich Fotografie studiert, aber das war auch nicht mein Berufsziel. Dann gab es diesen Notausstieg etwas Neues zu versuchen, Dank der Liebe sozusagen.

Pack ich jetzt alles und geh wieder zurück oder bleibe ich in Wien

Die Trennung von Stefanie nach seiner Ankunft in Wien hat bei Tom eine Krise ausgelöst. Er musste sich entscheiden, ob er wieder zurückgehen oder ein neues Leben in Wien ohne die Unterstützung einer Partnerin versuchen wollte. Geblieben ist er, um sich dieser Herausforderung zu stellen.

> In Österreich war es dann erstmal nicht so einfach. Die Beziehung ist dann schnell gescheitert. Wir haben uns ziemlich schnell nach meiner Ankunft getrennt. Es war klar, dass das für sie jetzt mal zu viel war. Jetzt war ich wirklich da in Österreich. Wir hatten ca. zweieinhalb Jahre eine Fernbeziehung, wo sie öfters in Barcelona war. Dann war klar, dass sie in Spanien nicht langfristig bleiben wird. Dann musste ich entscheiden. Wenn diese Beziehung weiter bestehen sollte, dann musste ich übersiedeln. Ich glaube, das war ihr dann plötzlich Realität geworden, dass ich plötzlich da war in Wien. Das war natürlich nicht unangekündigt, sondern geplant. Aber ich glaube, da hat sie plötzlich die Realität eingeholt. Dann waren wir sehr kurz, ungefähr ein Monat getrennt. natürlich hat das eine Krise bei mir ausgelöst. Pack ich jetzt alles und geh wieder zurück oder bleibe ich in Wien, wo ich niemanden kenne und auch keine Freundin mehr habe und versuche es hier? Da habe ich mich dann dazu entschlossen. Das war dann auch gut, der Versuch hier alleine Fuß zu fassen, ohne die Unterstützung der Freundin. Ich wollte sehen, ob es mir hier gefällt. Ich bin dann eher geblieben, wegen der Herausforderung das auszuprobieren und nicht gleich aufzugeben.

VERÄNDERTE LEBENSWELTEN

In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben

Seine berufliche Karriere wäre in Kalifornien ganz anders verlaufen. Nur in Österreich sieht Tom die Chance als Übersetzer zu arbeiten.

> Die Liebe war natürlich trotzdem noch da. Es war ein bisschen verwirrend, aber verliebt war ich. Dann haben wir uns ja auch wieder zusammen gefunden und dann war die Liebe der Grund warum ich da geblieben bin. Insofern hat das zu Veränderungen geführt, dass ich in dieser Situation nachdenken musste, was ich mit meinem Leben machen will. Ich hatte in Kalifornien Biologie studiert, habe dann beschlossen, das ist auch nicht was ich will. Da habe ich beschlossen, ich muss weg, um wo anders klarer denken zu können ohne die Familie und Freunde, ohne alles was mich dort definiert, damit ich frei werde, mich selber zu definieren. Und in Wien war ich wieder dort angekommen. Aus Not habe ich wieder als Englischlehrer unterrichtet und habe Ausschau gehalten um zu sehen, was gibt es. Ich habe überlegt auf der Uni Biologie weiterzustudieren. Mein Uni Abschluss hätte aber nur dazu gereicht, dass es mir die Studienberechtigung gegeben hat. Letztendlich habe ich mich zu einem Übersetzerstudium entschlossen. In Kalifornien hätte sich das nicht so ergeben. In Österreich ist das natürlich anders. Zweisprachig aufgewachsen bringt die ganz offensichtliche Möglichkeit als Übersetzer zu arbeiten. Da habe ich dann auch als Englischlehrer Kontakt zu Firmen gehabt, die für ihre Webpage oder Broschüren Englisch bräuchten. Da habe ich mich dann für das Übersetzerstudium entschlossen, dass ich seit fast fünf Jahren betreibe. Sehr langsam, weil ich inzwischen Vater geworden bin und sehr viel als Übersetzer arbeite. Mittlerweile frage ich mich oft, ob ich das Studium überhaupt noch brauche. Jetzt sind wir schon sehr weit vom Thema weggekommen. Das hat sich aber alles daraus ergeben.

die außergewöhnlichsten Ereignisse, dass die Kinder geboren wurden

Die Kinder beeinflussen Tom's soziale Kontakte außerhalb der Familie. Seine Prioritäten haben sich durch die Geburt seiner Söhne verändert.

> In den letzten paar Jahren waren die außergewöhnlichsten Ereignisse, dass die Kinder geboren wurden. Dadurch ist mein Sozialleben drastisch zurückgegangen ist. Damit habe ich eigentlich auch kein Problem. Man trifft eher Leute mit Kindern. Die Veränderung auf mein tagtägliches Leben sind veränderte Prioritäten. Mir geht es nicht ab, Leute am Abend zu treffen. Es gibt Leute, die ich nicht mehr sehe, ist ok. Es gibt Bekanntschaften, die fast Pflicht waren, aber die mich eigentlich gelangweilt haben. Und die sehe ich eher nicht mehr und ich finde das nicht böse,

sondern normal. Auf der anderen Seite will ich auch nicht in zehn Jahren von meinen Kindern hören, dass ich ein langweiliger Vater bin, der kein Sozialleben hat. Das habe ich als Teenager meinen Eltern vorgeworfen. Und ich sehe, dass ich noch immer in einem Prozess der Veränderung bin, was mein Sozialleben betrifft. Ich nehme nicht mehr das, was auf mich zu kommt. Das selektiere ich jetzt besser. Die Familie gibt mir fast die Ausrede, dass ich sage: Na, es geht heute nicht.

WAS BESONDERS WICHTIG WAR IN DEM GESPRÄCH

Ja, vielleicht diese Erkenntnis, die ich gerade gewonnen habe. Das bestätigt diese Liebe für mich und macht mir einige Sachen ganz klar, über die ich nie wirklich geredet habe. Keinen Anlass dazu gefunden habe.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL ALEKSANDER

Aleksander ist ein 38-jähriger Mediator mit Migrationshintergrund, der mit seiner Lebensgefährtin in Wien lebt. Das Gespräch fand an einem Morgen am Institut statt. Aleksander teilt anhand folgender Beziehungen seine Erfahrungen mit partnerschaftlicher Liebe:

- Einige Erfahrungen aus sehr frühen Kurzzeitbeziehungen
- Die „Ex“, mit der er eine achtjährige Beziehung hatte und
- Seine derzeitige Lebenspartnerin, mit der er seit über drei Jahren eine Beziehung führt.

Verhaltensweisen

antizyklisches Verhalten

Aleksander hat vor einigen Jahren bewusst sein Verhalten Frauen gegenüber verändert, weil er an sich selbst Muster erkannt hat, die zu unglücklichen Beziehungen führen.

> Das zweite was mir einfällt ist, dass sich mein Rollenmodell geändert hat. Ich habe mich immer gefragt, was ist es was Frauen für mich attraktiv macht und warum macht mich das nicht glücklich? Warum bin ich nicht glücklich? Und da habe ich gemerkt, es gibt einen bestimmten Typ Frau auf den ich stehe, das ist bis heute so. Diesen Typ sehe ich, der löst bei mir einen Retterkomplex aus. Aber dieser Typ Frau tut mir nicht gut, weil ich mich so viel damit beschäftige, was ihre Probleme sind, dass ich selber nicht präsent bin. Ganz bewusst damit aufzuhören, war sicher eine der größten Beziehungsentwicklungen. Ich nenne das antizyklisches Verhalten. Zu dem Zeitpunkt wo ich das erkannt habe, war ich 35. Und jetzt drei Jahre später kann ich sagen, ich habe die große Liebe gefunden und einer der großen Schlüssel für mich war, dass ich vom kleinen, schnuckeligen, rettungswürdigen Mädchen abgegangen in Richtung einer Frau, die ich liebe und die mich liebt. Es ist emotional viel klarer geworden worum es geht. Und das hat viel mit Kommunikation zu tun. Dass ich ihr und sie mir sagen kann, wo wir gerade stehen und wer wir sind und was wir vom Leben und vom Partner erwarten.

Heute bemühe ich mich sehr darum, dass meine Botschaften ankommen

Aleksander versucht heute seine Wünsche und Bedürfnisse klarer auszudrücken, weil er erkannt hat, dass er selbst dafür verantwortlich ist.

> In der letzten Beziehung waren einfach sehr viele Bedürfnisse unerfüllt. Und da habe ich lange gebraucht, bis ich gemerkt habe, dass es nicht so sein braucht. Und noch länger habe ich gebraucht, um zu erkennen, dass ich selber daran schuld bin. Da war schon ein Aha-Effekt, wo ich mir gedacht habe: Wenn du nicht selber sagen kannst, was du brauchst, woher soll sie es dann wissen? Heute bemühe ich mich sehr darum, dass meine Botschaften ankommen.

Selbstwahrnehmung

wir müssen beide dafür sorgen, dass wir Platz dafür haben

Aleksander und seine Lebensgefährtin sind bemüht, den Mitteilungsbedürfnissen des anderen Platz und Wertschätzung zu geben, in dem sie einander zuhören.

> Ich habe eine Partnerin, die genau so viel redet wie ich. Das tut sehr gut. Weil das heißt, wir müssen beide dafür sorgen, dass wir Platz dafür haben. Wir sagen immer, dass wir unsere 10000 Wörter am Tag loswerden. Und wir sehen beide, dass zuhören auch dazugehört.

früher habe ich die Beziehung definiert und gelebt

Rückblickend erkennt Aleksander, dass er Frauen in früheren Liebesbeziehungen zu stark kontrollieren wollte. Heute versucht er sich mehr auf sich selbst zu konzentrieren und durch den Austausch mit seiner Partnerin auf einem gemeinsamen Weg zu bleiben.

> Das heißt, früher habe ich die Beziehung definiert und gelebt. Die nicht so schöne Wahrheit dabei ist auch, ich wollte nicht zu viel Freiraum zulassen und ich habe Wünsche und Bedürfnisse

gehabt, die ich selber nicht artikulieren konnte. Das waren eher so Kontrollbedürfnisse. Wenn ich mir meine ersten Beziehungen anschaue, dann sehe ich, dass ich auch im Alltag so viel bewusst und auch unbewusst kontrolliert habe, dass ich ihr irgendwann die Luft zum Atmen genommen habe. Und da ist heute der Unterschied, dass ich mich mehr auf mich selber konzentriere. Und damit geht es mir sehr gut, weil der Austausch mit meiner Freundin da ist und wir auch miteinander schauen, dass wir den gemeinsamen Weg nicht verlassen.

Loslassen können ist sicher auch eine Veränderung

Für Aleksander ist seine Muttersprache wichtig. Früher wollte er den Partnerinnen seine Sprache aufzwingen, heute kann er diese zwingende Verpflichtung loslassen.

Ein Konfliktthema, das mich immer begleitet, ist die Frage Muttersprache oder keine Muttersprache? Da merke ich, ich kann nicht beantworten, warum es für mich so wichtig ist, dass meine Partnerin meine Muttersprache sprechen kann. Ich bin davon abgekommen zu sagen, dass sie muss, zu dem hin, dass ich sage, ich muss. Bei Kindern bin ich für die Sprache verantwortlich und wenn sie nachkommt ist es gut und wenn nicht, ist es auch gut. Also dieses Loslassen können ist sicher auch eine Veränderung. Das könnte ich jetzt auf verschiedene Themen projizieren. Also sie ist nicht dafür verantwortlich, dass ich glücklich bin.

Meine Freundin zum Beispiel eine eindeutige Macherin und ich bin ein eindeutiger Träumer

Aleksander sieht gerade in der Unterschiedlichkeit zu seiner Freundin in verschiedenen Themen die Anziehungskraft. Er nimmt sich selbst als Träumer und seine Partnerin als Realistin wahr. In dieser Perspektivenvielfalt erkennt er die Möglichkeit der Harmonie.

Die gleichen Werte beziehen sich stark auf den Bereich Familie. Ich weiß nicht, ob das in anderen Bereichen auch notwendig ist. Manchmal zieht sich das auch mehr an, dass man einen verschiedenen Zugang zu Themen hat. Meine Freundin zum Beispiel eine eindeutige Macherin und ich bin ein eindeutiger Träumer. Und der Unterschied ist, sie kann mich herunterziehen, wenn ich zu hoch in den Wolken bin und dann setze ich mehr um. Und wenn sie zu konkret ist, kann ich manchmal das Traumkästchen aufmachen und ihr andere Perspektiven bieten. Das sind unterschiedliche Einstellungen und Zugänge, die gut miteinander harmonieren können.

ich kann mich ausklinken und als eigene Persönlichkeit sehen

Aleksander kann sich heute im Vergleich zu früher besser als eigenständige Persönlichkeit und nicht nur als Teil einer Beziehung wahrnehmen.

Beziehung hat für mich heute noch immer einen zentralen Stellenwert. Im Unterschied zu früher habe ich mich jetzt einfach selber gefunden. Also ich kann mich ausklinken und als eigene Persönlichkeit sehen und gleichzeitig sehen, dass Beziehung das ist, womit ich gerne die meiste Zeit verbringe.

Das hat vor zwanzig Jahren eine andere Bedeutung gehabt

Im Vergleich zu früher braucht Aleksander heute länger sich auf neue Beziehungen einzulassen, weil es darum geht jemanden zu finden, mit dem er sein Leben verbringen kann. Heute sind ihm die Bilder, die die Partner voneinander haben klarer und bewusster. Früher hatten diese Bilder für ihn keine Bedeutung in Bezug auf Beziehungen.

Was sich noch geändert hat, ist die Dauer, sich auf eine neue Beziehung einzulassen. In den Studienjahren waren es einfach sehr oft Dinge, die sehr schnell passiert sind und jetzt ist es so, dass man jemanden finden will, der fürs Leben ist. Das hat vor zwanzig Jahren eine andere Bedeutung gehabt. Da ist auch so die Frage, Männer- und Frauen bild. Jetzt bin ich mir viel bewusster darüber, welches Bild ich habe und sie hat. Das hätte ich von zehn oder fünfzehn Jahren für eine Beziehung nicht wesentlich gefunden. Da waren andere Sachen im Vordergrund. Jetzt schaue ich meine Freundin an und frage mich, ob ich sie auch lieben werde, wenn sie alt und grau und runzelig ist. Und die Antwort ist, ja. In ihr kann ich auch den guten Menschen sehen. Das ist sehr anziehend.

Mit den Jahren wird es leichter, die Unebenheiten des anderen zu akzeptieren

Aleksander ist der Ansicht, dass es mit zunehmender Beziehungsdauer einfacher wird, die Schwächen des Partners zu akzeptieren. In früheren Beziehungen war das nicht möglich, weil er sich durch das Kontrollieren der Partnerin, nicht fallen lassen konnte.

> Heute ist mir auch ein bisschen klarer, was meine Schwächen sind. Ich habe zum Beispiel ein irrsinnig schlechtes Gedächtnis. Aber meine Freundin versteht nach drei Jahren Beziehung einfach, dass da keine schlechte Absicht dahinter steckt. Mit den Jahren wird es leichter, die Unebenheiten des anderen zu akzeptieren. Das hätte ich in früheren Beziehungen so nicht erreicht. Das hat aber sicher auch mit dem Alter zu tun. In Beziehungen wo ich mit dem Kontrollieren beschäftigt war, habe ich mich auch nicht fallen lassen können. Heute bin ich in vielen Dingen auch relaxter.

In der Liebe ist jetzt auch mehr Platz für schlechte Nachrichten

Durch das Gefühl der Sicherheit in seiner Beziehung kann Aleksander auch unangenehme Themen mit seiner Partnerin besprechen, ohne Gefahr zu Laufen ihre Liebe zu verlieren. Beiden ist bewusst, dass sie ihre Liebe und Beziehung pflegen müssen, damit sie bestehen kann.

> Durch die Liebe habe ich auch keine Angst mehr etwas zu sagen, auch was Unangenehmes. In der Liebe ist jetzt auch mehr Platz für schlechte Nachrichten, weil sie das Gesamtresultat nicht gefährden. das Bedrohungsszenario ist mit 18 viel größer. Jetzt können wir über Probleme sprechen, weil ich weiß, sie will gern mit mir zusammen sein und ich mit ihr. Und das Bewusstsein, wir müssen etwas für unsere Liebe tun. Die ist nicht was, was man nicht pflegen muss. Das ist sicher auch ein Unterschied. In der vorherigen Beziehung habe ich gelernt, dass es wichtig ist, Zeit darin zu investieren, dass es beiden gut geht. Bewusst sagen, wir verbringen Zeit zu zweit.

Selbstaufgabe und Identitätsverlust

Umgang mit der Wahrheit

Aleksander hat erkannt, dass er in früheren Beziehungen nicht ehrlich zu sich selbst war. Er hat gelernt, sich über seine Wünsche und Bedürfnisse klarer zu werden und nicht nur jene der Partnerin zu leben.

> Ich habe jetzt so die Situation zwischen mir fällt gar nichts ein und mir fällt ganz viel dazu ein. Das ist jetzt wie ein Pendel. Ganz viele verschiedene Gedanken. Der erste Impuls, was sich verändert hat ist der Umgang mit der Wahrheit. Also der Umgang mit dem was ich eigentlich will. Ich nenne das jetzt Umgang mit der Wahrheit, weil ich musste ehrlich zu mir selber sein und damit Grenzen setzen. Das ist vielleicht die größte Entwicklung, die in Beziehungen auch durchgemacht habe. Bewusst einen Punkt erreichen, wo ich als Mensch anfange mir selber zuzuhören und mir auch genug Zeit zu geben, die Frage zu beantworten: Was will ich? Das ist mir ganz schwer gefallen. Viele Beziehungen, die ich früher hatte, war das Thema: Mir ist recht, was meiner Partnerin recht war.

Du verlierst dich dann selber

Durch die Angst, verlassen zu werden, hat Aleksander sich selbst in der Beziehung zu seiner Ex-Partnerin verloren. Ihm ist klar geworden, dass er seiner Partnerin mitteilen muss, was er will, um sich selbst treu zu bleiben.

> Die Verlustangst kann so groß sein, dass ich vergesse, wer ich selber bin. Und das Glück war, dass ich eine so lange Beziehung hatte, in der ich dann gemerkt habe, in welche Richtung das dann treibt. Du verlierst dich dann selber. Und bei mir war das in der Mediatorenausbildung ein wichtiger Punkt, wo am Anfang das Thema stand: Wie gehst du mit Konflikten um? Und was ist ehrlich sein in der Beziehung? Da wurde mit bewusst, dass ich meiner damaligen Partnerin nicht viel Chance gebe, wenn ich ihr nicht sage, was ich eigentlich will. Und das würde ich sagen, ist die große Entwicklung.

ich muss lernen meine eigenen Grenzen zu definieren

In der Beziehung zu einer Ex-Partnerin hat Aleksander im Nachhinein viele grenzüberschreitende Elemente wahrgenommen. Er musste erst lernen seine eigenen Grenzen zu definieren, um genug Platz für sich selbst innerhalb einer Beziehung zu haben.

> Und da war auch so das Thema, was fasziniert mich in Beziehungen, wo ist das Rettersyndrom, was brauch ich, was verunsichert mich? Und da ging es auch darum, dass ich viel von meiner Mutter auf Freundinnen projiziert habe. Da war dann auch zu viel Nähe, also grenzüberschreitende Elemente und da habe ich mir gedacht, ich muss lernen meine eigenen Grenzen zu definieren. Da hat mich die alte Beziehung raus katapultiert. Heute habe ich eine Beziehung, da habe ich Platz. Ganz unfair das zu sagen, weil auch in der alten Beziehung wollte sie mir Platz geben, ich wollte nur keinen.

Früher war da diese Retterthematik so aktuell

Aleksander zog früher Frauen an, die ihn als selbständigen Menschen wahrgenommen haben. Mit zunehmender Beziehungsintensität wandelte sich seine Selbständigkeit in Selbstauflösung.

> Was sich auch geändert hat, und das ist sicher eine Frage des Alters, ist wie du miteinander umgehen kannst. Früher war da diese Retterthematik so aktuell. Damals kam ich mit Frauen in Kontakt, die ich fasziniert habe, in der Zeit wo ich noch selbständig war. Je weiter ich in die Beziehung rein kam, desto mehr habe ich mich als Person aufgelöst. Und irgendwann haben mich die Frauen dann “gedumped“.

Grenzüberschreitende beim Anderen ist nicht ok

In der Beziehung zu seiner derzeitigen Partnerin fühlt er sich geliebt, gesehen, geachtet und geschätzt. Dieses Gefühl fehlte ihm in früheren Beziehungen, weil er seinen Partnerinnen gegenüber sehr eifersüchtig und kontrollierend war. Heute erkennt er, dass er seine Grenzen überschritten hat.

> Das ist etwas wo ich das Gefühl habe, das ist eine sichere Homebase. Da werde ich geliebt, gesehen, geachtet, geschätzt. Früher habe ich das nicht gefunden, weil ich die Frauen in einen Käfig gesperrt habe. Ich kann mich erinnern, dass ich einmal bei einer Freundin ausgezuckt bin, weil sie sich geschminkt hat. Und ich wusste, dass sie sich schminkt, weil wir einen Freund getroffen haben, der auch an ihr interessiert war. Das hat mich irrsinnig gestört. Da habe ich ein Theater ohne Ende gemacht. Nach Ende der Beziehung ist mir dann klar geworden, wie unfair das ist, weil ich mich mit etwas beschäftige, was mich nichts angeht. Mit den Jahren habe ich gemerkt, es gibt Dinge, da kann ich meine Meinung dazu sagen, wenn ich gefragt werde. Aber das ist ein Teil ihrer Persönlichkeit und nicht meiner. Und dieses Grenzüberschreitende beim Anderen ist nicht ok. Wenn sie heute mit einem Freund weggeht, dann ist das in Ordnung und vice versa. Das wäre vor zehn Jahren anders gewesen. Da habe ich es zwar mental akzeptiert, aber ich habe mir immer Sorgen gemacht, wenn sie spät nachhause gekommen ist. Heute mache ich mir Sorgen, wenn sie zum Beispiel in der Nacht mit dem Auto unterwegs ist. Da ist das eher so ein Mutter-Henne will wissen, ob eh alles in Ordnung ist. Früher war das eher ein Kontrollieren wollen. Also den Beschützer werde ich nie ablegen. Das ist eine Persönlichkeitseigenschaft. Aber heute habe ich das Verständnis, dass ich sie nicht retten muss. Das fühlt sich an, wie erwachsener werden.

Einstellungen und Werte

das hat eher was mit gleichen Werten zu tun

Aleksander hat erkannt, dass es für ihn von Bedeutung ist, dass seine Partnerin mit seinen Werten und Einstellungen in Bezug auf Familie übereinstimmt. In der vorherigen Beziehung hat er gesehen, dass entgegengesetzte Einstellungen zu Abschottung von der Herkunftsfamilie führen.

> Was sich noch verändert hat, ist der Stellenwert von Familie. Für mich war das immer wichtig, das war immer ein Teil von mir. In Beziehungen habe ich mich aber immer sehr stark davon zurückgezogen und die Beziehungswelt gelebt. Und bei dieser letzten Beziehung war es so, dass meine Familie sie nicht leiden konnte und sie meine Familie auch nicht. Und nach einigen

Monaten war mir schon klar, dass das nicht gut geht und das zu einer Form von Isolation führt. Da habe ich mich sehr dagegen gewehrt, weil ich mir gedacht habe, ich entscheide selbst mit wem ich zusammen bin. Und das war auch entwicklungsmäßig für mich ganz wichtig. Heute ist es so, dass ich weiß, es ist um so vieles leichter, wenn die Familie deinen Partner auch liebt. Und da geht es nicht darum, dass ich mir jemanden suche, den die Familie mag, sondern das hat eher was mit gleichen Werten zu tun. Auf das hätte ich vor zehn Jahren nicht geschaut. Genauso wie die Frage, ob wir Kinder wollen. Bei meiner Ex habe ich gewusst, sie will keine Kinder. Da habe ich mich bewusst auf das eingelassen und mich bewusst gegen meinen inneren Wunsch entschieden. Meine Familie hat mir immer gesagt: Aleksander, wenn du mit ihr zusammen bist, bist du nicht der, der du bist. Wir erkennen dich nicht wieder. Und ich habe zwar gespürt, was sie mir sagen, aber ich wollte es nicht hören. Heute höre ich viel genauer hin. Wobei es natürlich leichter ist, wenn alle sagen: Du hast eine geniale Frau gefunden. Mit der Botschaft gehe ich auch leichter um. Aber heute weiß ich, dass zu einer funktionierenden Beziehung auch ein funktionierendes Umfeld dazugehört.

Selbstwert

an erster Stelle, dass es mir selber in der Beziehung gut geht

Aleksander hat erkannt, dass er für sich selbst und damit auch für sein Glück verantwortlich ist. Er steht für sich selbst an erster Stelle.

Und was sich geändert hat in meinem Bewusstsein ist, dass es um mein Leben geht. Ich habe leider viele Frauen vergrault, weil ich kaum mit ihnen zusammen war und schon mit ihnen Kinder haben und heiraten wollte. Das war ein stetiger Wunsch. Aus heutiger Sicht steht an erster Stelle, dass es mir selber in der Beziehung gut geht und dann kommen erst diese Wünsche. Vielleicht habe ich heute auch selber mehr verstanden, dass ich selber dafür verantwortlich bin. Also so: Du bist für mein Glück verantwortlich. Wenn du nicht da bist, kann ich nicht glücklich sein. Das gibt es heute nicht mehr. Glücklich bin ich heute selber, Kraft dessen, dass ich Mensch bin.

Dem anderen signalisieren, dass man Wertschätzung und Anerkennung braucht

Aleksander hat gelernt sein Bedürfnis nach Wertschätzung auszudrücken. Auch seiner Partnerin gegenüber kann er Anerkennung für alltägliche Belange geben.

Wertschätzung ist auch so was, was ich in dieser Beziehung sehr bewusst einsetze, weil ich weiß, dass ich sie auch selber brauche. Die Fähigkeit das auszudrücken habe ich früher nicht gehabt. Jetzt können wir beide sagen, was wir brauchen. Dem anderen signalisieren, dass man Wertschätzung und Anerkennung braucht. Und das funktioniert nur, wenn es ehrlich gemeint ist. Das ich dazu fähig bin, liegt einerseits daran, dass wir es beide machen. Ein anderer Teil davon sind ein paar Jahre an Beziehung. Das war am Anfang nicht so. Zum Beispiel gibt es da so das klassische Rollenbild, dass die Frau nach der Arbeit heimkommt und dem Mann erzählt, was in der Arbeit alles Schreckliches passiert ist. Er hat sofort fünf Lösungen parat und glaubt, damit ist die Sache vom Tisch. Sie fühlt sich schrecklich unverstanden, weil sie keine Lösungen will. Sie will nur abladen. Sie ist von den 100000 Worten erst 2000 los und sie braucht noch 8000, um wirklich abgeladen zu haben. Dann ist es für sie erledigt. Es wird keine Lösung gesucht. Heute weiß ich, dass meine Freundin nach der Arbeit die Anerkennung von mir braucht, dass ich sage: Das war heute ein schwerer Tag für dich. Und ich mache das auch so. Gegenseitigkeit ist sicher ein starkes Element.

Die Liebe hat verändert, dass ich mich gesehen fühle

Von seiner derzeitigen Partnerin fühlt sich Aleksander gesehen. Durch die Liebe hat er das Gefühl, nicht perfekt sein zu müssen und kann auch über seine Schwächen lachen.

Mir fällt eine Veränderung ein im Vergleich der jetzigen zur vorherigen Beziehung. Die Liebe hat verändert, dass ich mich gesehen fühle. Und in der letzten Beziehung habe ich mich in den

letzten Jahren gefühlt wie ein Möbelstück. Das steht an einem schönen Platz in der Wohnung und man möchte es nicht missen. Das ist total nett, aber auch nicht mehr. Es ist statisch. Und da habe ich mich nicht gesehen gefühlt. Man muss aber sagen, das ist auch an mir gelegen, ich wollte gern irgendwo hineinpassen. Heute werde ich gesehen und akzeptiert als der, der ich bin. Auch mit meinen Schwächen. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich perfekt sein muss. Das ist sehr beruhigend. Zum Beispiel wegen meinem Gedächtnis. Sie kann sich darüber lustig machen, ohne dass es mich verletzt. Wir können beide drüber lachen.

meine Partnerin sieht in mir das was an Potenzial da ist

In Aleksanders Wahrnehmung sieht seine Partnerin Potenziale in ihm, die ihm selbst wenig bewusst sind. Durch ihre Wertschätzung dieser Teile in ihm, wird es ihm möglich diese Potenziale auch zu verwirklichen.

Ein Beispiel für eine Sache, wo sie was in mir sieht, was ich nicht so sehe ist auch, dass ich in einem sehr musikalischen Haus aufgewachsen bin. Ich habe Gitarre und Akkordeon gespielt. Bin aufgetreten und habe klassisch Volksmusik gesungen und damit viele alte Frauenherzen bewegt. Und das war immer ein Teil von mir bis zu dieser letzten Beziehung. Die konnte damit gar nichts anfangen. Das hat für mich dazu geführt, dass ich mich dazu entschieden habe, nicht mehr zu spielen. Der Unterschied zu meiner jetzigen Partnerin ist der, dass sie diesen Teil an mir schätzt und liebt. Sie schenkt mir dann zum Geburtstag Gitarrestunden und eine Gitarre. Und jetzt spiele ich mehr. Und in der Phase wo dieser Teil in mir abgewertet worden ist, hat sich meine Schüchternheit diesbezüglich sehr verstärkt. Und jetzt habe ich ein paar Mal gespielt und da habe ich mir gedacht, meine Partnerin sieht in mir das was an Potenzial da ist. Und der Tag wird kommen, da werde ich die Lagerfeuerromantik wieder voll grässlich ausbrechen lassen.

Veränderungen in anderen Bereichen

dass es für mich nicht geht, nach einer Beziehung befreundet zu bleiben

Aleksander hat gelernt, dass es für ihn nicht möglich ist, nach Ende einer Liebesbeziehung eine Freundschaftsbeziehung zu mit einer Ex-Partnerin zu führen. Liebesbeziehungen, die auf Abhängigkeit basiert sind, würden keine Chance bieten, ebenbürtige Freunde zu werden.

Das war dann auch ein Stilbruch mit der vorherigen Beziehung, dass ich die beendet habe. Früher bin ich mehr verlassen worden. Bei den meisten Frauen habe ich versucht auch nach der Trennung Kontakt mit ihnen zu haben. Und das ist auch eine Veränderung, dass ich eingesehen habe, dass es für mich nicht geht, nach einer Beziehung befreundet zu bleiben. Unter anderem, weil die Regeln einer Beziehung nicht auf eine Freundschaft umzumünzen sind. Wenn ich in der Beziehung in einem Abhängigkeitsverhältnis war, dann ist die Erwartung auch da, dass ich der bin, der hilft. Und das funktioniert nicht, weil das nicht ebenbürtig ist. Das tut mir zwar leid, aber die Wahrheit ist, es funktioniert nicht. Die Vergangenheit, die ich mit einer Ex habe, kann für meine aktuelle Partnerin keine Bedeutung haben. Es ist mühsam, wenn die alte Freundin, der neuen von etwas was ich mit ihr erlebt habe, erzählt. So unter dem Motto: Weißt du noch wie das damals war? Und ich weiß das natürlich, aber meine Freundin muss sich fragen: Was habe ich damit zu tun? Das heißt, so lange so viel gemeinsame Vergangenheit da ist, stört das eine neue Freundschaft. Und heute sehe ich, das geht nicht.

erst dann kannst du dir vorstellen was jemand erlebt, der 30 Jahre verheiratet war

Erst mit zunehmender Erfahrung an langjährigen Liebesbeziehungen, kann Aleksander das Verhalten seiner Eltern besser verstehen.

Liebe ist mit 18 was anderes als mit 38. Das Bild das ich frühe hatte, habe ich erst hinterfragt, nachdem die ersten Freunde Kinder hatten oder sich getrennt haben. Heute verstehe ich auch meinen Vater besser. Früher hätte ich meine Mutter nur als die Unschuldige an Krisen gesehen. Und dieses innere Männerbild und Frauenbild hat sich im Laufe der Jahrzehnte verändert. Ich habe festgestellt, es braucht eine gewisse Dauer an Beziehung bevor du in einen Alltagstrott reinkommst. Und erst dann kannst du dir vorstellen was jemand erlebt, der 30 Jahre verheiratet war.

Auslöser für Veränderungen

Weitergracht haben mich die Trennung und die Mediationsausbildung

Nach der Trennung von seiner früheren Lebensgefährtin hat Aleksander sich entschieden, an und mit sich selbst zu arbeiten. Diesen Vorsatz hat er in Form einer Ausbildung zum Mediator und einer Therapie umgesetzt. Die selbstinitiierte Trennung brachte ihm ein Gefühl von Freiheit und die Möglichkeit einer neuen Beziehung.

> Eine ganz große Freiheit war für mich, dass ich die letzte Beziehung beendet habe. Das war ein jahrelanger Prozess zu dieser Entscheidung zu kommen. Und das durchzuziehen und mir die Zeit zu geben auf die eigenen Muster draufzukommen war sicher einer der Gründe, warum ich für eine neue Beziehung dann auch mehr Luft hatte. Weitergebracht haben mich die Trennung und dann die Mediationsausbildung. Also die Entscheidung mit mir selber zu arbeiten. Und dann auch die Therapie.

Jemanden zu haben, der einem fast alles zutraut

Durch das wahrgenommene Zutrauen von seiner Partnerin, hat Aleksander es geschafft, sich beruflich selbständig zu machen.

> In ihren Augen bin ich aber ein Held. Das ist schon ein Bauchpinseln meines Egos. Jemanden zu haben, der einem fast alles zutraut. Nicht unkritisch, sie holt mich eben herunter. Aber in ihren Augen bin ich eben etwas ganz, ganz Besonderes. Und auch, dass ich mich beruflich selbständig gemacht habe, hat mit der Liebe zu tun. Zu wissen, dass sie hinter mir steht und sagt: Du kannst das! Die Liebe hat mich unterstützt, meine Träume zu verwirklichen.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL ELISABETH

Elisabeth ist eine 40-jährige Frau, die gemeinsam mit ihrem Mann Mathias zwei Kinder im Vorschulalter hat. Beruflich ist sie halbtags in der Buchhaltung tätig. Elisabeth schildert im Gespräch fünf Liebesbeziehungen, die für sie bedeutsam waren:

- Thomas, ihr erster Freund, mit dem sie zwei Jahre zusammen war,
- Heinz, ein wesentlich älterer Mann, den sie verlassen hat nachdem sie festgestellt hat, dass er sie mit anderen Frauen betrügt,
- Andreas, mit dem sie acht Jahre lang zusammen war bevor sie ihn aufgrund seines mangelnden Einsatzes verlassen hat,
- Martin, der Auslöser für die Trennung von Andreas war und sie später wegen einer anderen Frau verlassen hat,
- Mathias, ihr Mann, mit dem sie seit sechs Jahren zusammen und seit zwei Jahren verheiratet ist.

Am Beginn des Gesprächs wird Elisabeth über das Anliegen der Untersuchung, über Ziel und Fragestellung aufgeklärt. Ihr wird gesagt, dass es um Veränderungen im Selbst und der Identität durch Lieben und Geliebt werden und zwar nur in der partnerschaftlichen Liebe geht. Mit Veränderungen im Selbst und der Identität sind ganz offensichtliche und augenscheinliche Veränderungen und auch innerliche Veränderungen gemeint.

WERTE

er hat das nicht der Mühe wert gefunden mir das zu erzählen

Für Elisabeth war es arg, dass sie von ihrem Freund Thomas nicht über wichtige Veränderungen in seinem Leben informiert wurde.

> Er hat irgendwas von der Oma, das war völlig uninteressant und unwichtig für mich. Aber dass er sich in der Zwischenzeit ein Auto gekauft hat oder solche Dinge, die für mich wichtig waren zu wissen, die hat er nicht erwähnt. Das war für mich damals total arg, da denke ich mir, da hörst du drei Monate nichts voneinander und dann erzählt er mir, dass der Oma die Suppe übergegangen ist oder so was. Aber dass er in der Zwischenzeit ausgezogen ist von daheim, ein Auto gekauft hat und noch irgendwas war. Das habe ich alles gewusst von anderen Freundinnen, mit denen ich sehr wohl kommuniziert habe in der Zeit, aber er hat das nicht der Mühe wert gefunden, mir das zu erzählen.

das gehört für mich dazu

Für sie ist es wichtig, mit dem Partner einschneidende Lebensereignisse zu teilen.

> Das war ein klassischer Fall von wichtigen Dingen oder mir wichtigen Dingen. Einschneidende Ereignisse, die man sich erzählt, das gehört für mich dazu. Und nicht, ich lebe und du lebst und dann hüpfen wir halt mal ins Bett und sonst nix.

beim Mathias ist es Gott sei dank so, dass er auf das einsteigt und derselben Meinung ist

Elisabeth ist froh darüber, dass Mathias ihre Einstellungen zu Partnerschaft teilt.

> Und es ist so, dass ich so eine Beziehung noch nie gehabt habe. Es ist halt die Frage, ob das an den Kindern liegt oder am Partner, aber wahrscheinlich an beidem. Weil du automatisch miteinander reden musst über viele Dinge, weil du automatisch gemeinsame Entscheidungen treffen musst, weil es keine zwei Leben mehr gibt. Es hat natürlich jeder seine Freunde und seinen Freiraum, aber es ist ein gemeinsames Leben und das ist fix. Und darum geht es gar nicht anders. Und beim Mathias ist es Gott sei dank so, dass er auf das einsteigt und derselben Meinung ist.

SELBSTERLEBEN IN PARTNERSCHAFTEN

das kann also nicht die wahre Liebe sein

Nachdem sie unterschiedliche Auffassungen über Wertigkeiten in der Partnerschaft mit Thomas feststellt, ist für Elisabeth klar, dass das nicht die wahre Liebe ist.

> Und da habe ich mir gedacht, ok, dann passt es eh, weil das kann also nicht die wahre Liebe sein. Da hatte ich dann auch keine Hemmungen mehr, mir dort meinen Spaß zu machen.

weil ich ohne ihn auch sehr gut zurechtkomme

Elisabeth merkt auch durch die räumliche Trennung von Thomas, dass sie auch ohne ihn zurechtkommt.

> Ich wollte nicht, dass er kommt, weil ich ohne ihn auch sehr gut zurechtkomme und sogar besser. Und das Telefonat war dann eh die Bestätigung dessen was ich mir insgeheim eh gedacht habe. Das es das nicht sein kann. Aber trotzdem war das für mich einschneidend, weil er war halt doch der erste mit dem ich auch geschlafen habe, und das war trotzdem wichtig.

Ich habe versucht die Beziehung zu pflegen

Elisabeth nimmt das Pflegen der Beziehung zu Andreas lange als ihre Aufgabe war. Sie stellt mit zunehmender Dauer der Beziehung fest, dass nichts von ihm zurückkommt.

> Ja, was heißt das aber jetzt. Es hat mich insofern geprägt, als ich jetzt im Nachhinein weiß, dass all meine Bemühungen in diese Jahre nichts gebracht haben. Ich habe immer geschaut, dass wir unsere Termine koordinieren, und uns sehen und etwas gemeinsam unternehmen. Das war ich. Ich habe versucht die Beziehung zu pflegen, damit wir gemeinsame Zeiten auch noch haben, weil wir eh beide so viel um die Ohren hatten. Das war immer meine Aufgabe und hat aber nichts gebracht im Endeffekt. Es ist eigentlich nichts zurückgekommen, das meine ich damit.

wie ich mich jetzt vielleicht verhalte in Beziehungen

In ihrem Verhalten in Partnerschaften hat sich Elisabeth insofern verändert als sie sie die Wichtigkeit von gemeinsamen Gesprächen und Entscheidungen ernst nimmt und versucht an den Partner zu vermitteln.

> Was ich da schon daraus mitgenommen habe ist, wie ich mich jetzt vielleicht verhalte in Beziehungen. Wahrscheinlich ein bisschen zumindest. Dass du einfach gemeinsame Entscheidungen triffst, das hat es nicht gegeben. Das ist aber wichtig, sonst kannst du keine Partnerschaft führen. Dann hat jeder sein Leben. Und dann habe ich auch geschaut, dass man Gespräche führt und nicht einfach nichts redet. Oder dass sich sämtliche Dinge immer nur um alles andere drehen.

Bereitschaft zu einer neuen Liebe

Elisabeth hat sich durch die Begegnung mit Martin leichter von Andreas trennen können.

> Und die Frage ist, wenn ich dann nicht etwas mit dem Martin angefangen hätte, ob ich den Absprung dann so leicht geschafft hätte. Andererseits wäre ich zu so etwas nicht bereit gewesen, wenn die Beziehung nicht sowieso schon komplett im Eimer gewesen wäre. Das ist halt auch so was.

Da musst du einfach durch, weil sonst ist es zum Scheitern verurteilt

In einer Liebesbeziehung sieht Elisabeth die Notwendigkeit, Konflikte auszutragen. An der Bereitschaft dazu merkt sich auch, wie sehr sie ihren Partner liebt oder von ihm geliebt wird.

> Was sehr viel ausmacht auch und wo du dann merkst, ob du dich liebst oder nicht, ist, dass Streitigkeiten nicht in der Luft hängen bleiben, weil du die irgendwie ausstehen musst, weil du den anderen nicht verletzen willst und auch selber nicht gekränkt bleiben willst. Da musst du einfach durch, weil sonst ist es zum Scheitern verurteilt. Und das liegt sicher auch an den Kindern, weil du weißt, so können wir das jetzt nicht hängen lassen.

Ich bin bestrebt, dass das harmonisch abläuft

Für Elisabeth ist Harmonie in einer Liebesbeziehung wichtig. Sie hat sich dafür entschieden mit Mathias zusammenzubleiben. Deswegen ist es ihr wichtig, dass Unstimmigkeiten so schnell wie möglich geklärt werden.

> Die Liebe zu den Kindern ist sowieso ungetrübt, die hast du immer gleich gern. Der Unterschied ist der: Wir sind zusammen, verheiratet und wir haben gemeinsam Kinder. Und ich weiß, ich will mit dem Mann zusammen bleiben. Deswegen bin ich bestrebt, dass diese Beziehung funktioniert, natürlich auch der Kinder wegen. Ich bin bestrebt, dass das harmonisch abläuft. Aber ich will nicht, dass die Kinder das Gefühl haben, wir wären nur wegen ihnen zusammen und streiten eh Tag und Nacht. Deswegen ist es mir wichtig, dass wir Unklarheiten möglichst schnell bereinigen und nicht ewig mitschleppen. Das war in meinen vorigen Beziehungen sehr wohl der Fall, dass gewisse Dinge einfach nicht ausdiskutiert worden sind. Das ist dann so in der Luft gehängt.

dass ich mit meinem Mann noch immer sehr gut als Paar harmoniere

Im Urlaub hat Elisabeth gemerkt, wie gut sie mit Mathias harmoniert. Dieses Gefühl ist für sie eine wichtige Erfahrung.

> Das war jetzt im Urlaub ein herrliches Gefühl zu wissen, dass ich mit meinem Mann noch immer sehr gut als Paar harmoniere. Das war für mich eine wahnsinnig wichtige Erfahrung dieser Urlaub. Den habe ich genossen und der Mathias auch. Das war ganz offensichtlich, das war wirklich super.

Das spüren die Kinder auch

Elisabeth ist überzeugt davon, dass das Familienleben nicht so klappen würde, wenn die Partnerschaft nicht funktionieren würde. Umgekehrt trägt Mathias' Umgang mit den Kindern auch zu ihrem partnerschaftlichen Wohlbefinden bei. Sie kann sich nicht vorstellen mit einem Mann zusammen zu sein, der sich nicht um die Kinder kümmert.

> Deswegen ist es schwer so unterm Jahr, da vermischt sich das so sehr. Aber das Familienleben würde insgesamt nicht so funktionieren, wenn wir als Partnerschaft nicht funktionieren würden. Da kannst du noch so lieb zu den Kindern sein, im Hintergrund schleppst du das mit. Das spüren die Kinder auch. Natürlich trägt es sehr wohl zu meinem Wohlbefinden in der Partnerschaft bei, dass der Mathias so super mit den Kindern umgeht und sich so kümmert. Das ist für mich wahnsinnig wichtig. Wenn ich einen Partner hätte, der das nicht würde, glaube ich nicht, dass ich mit dem noch zusammen wäre. Und das ist für mich wichtig.

AUTONOMIEGEWINNUNG

Da war ich dann erwachsen

Nach der Beziehung zu Thomas hat sich Elisabeth als erwachsen wahrgenommen und relativ lange lose Beziehungen gehabt.

> Ja, genau. Da habe ich dann nachher auch ein anderes Leben geführt. Da war ich dann erwachsen. Ja, das war einmal das. Ja, und dann hatte ich relativ lange keine fixe Beziehung. Da bin ich relativ lange herumgeschwirrt in der Gegend. Ja, da waren zwischendurch so ein paar Wochen oder Monate sogar.

Das war so ein Schritt ins Erwachsenenleben

Der Aufenthalt in Kärnten hat Elisabeth zu mehr Unabhängigkeit verholfen. Sie ist verändert zurückgekommen und sieht nun keinen Sinn mehr in der Beziehung zu Thomas.

> Ja, genau. Genau. Das hat sich ja dann eh erübrigt wie ich nachhause gekommen bin. Wir haben uns dann schon noch getroffen, aber das war dann irgendwie... Ich war total verändert. Nicht wegen dieser Aussage, sondern weil ich zum erstem Mal alleine weg von zuhause war, keiner,

der dir Vorschriften macht und da habe ich mich schon ziemlich verändert. Das war so ein Schritt ins Erwachsenenleben.

das war eher so ein Zeichen von Freiheit

In der Beziehung zu Heinz erkennt Elisabeth ihre Freiheit den Eltern gegenüber. Sie ist ihnen keine Rechenschaft mehr schuldig, wenn sie bei Heinz übernachten möchte. Sie führt ein eigenes Leben.

> Die nächste wirkliche gröbere Beziehung hatte ich dann mit Heinz, der tausend Jähre älter war als ich, cirka. Da war ungefähr zwanzig. Das war auch komisch. Warum ich mich dem so in die Arme geworfen habe, war eigentlich auch sonderbar. Da ist es mir sehr gut gegangen, aber das war eher so ein Zeichen von Freiheit. Da hatte ich noch keine eigene Wohnung, aber ich bin schon arbeiten gegangen und habe mein eigenes Leben geführt. Da habe ich bei dem übernachtet wann ich wollte und musste nicht fragen, ob ich darf. Das hat mir halt gefallen.

das brauche ich nicht wirklich

Elisabeth löst sich von Heinz als sie merkt, weil sie merkt, dass sie es nicht notwendig hat von ihrem Freund betrogen zu werden.

> Das war komisch. Das war super, aber dann habe ich mitbekommen, dass er es mit allen möglichen anderen auch noch lustig gehabt hat und dann habe ich mir gedacht, das brauche ich nicht wirklich.

Ich habe dazu meinen Standpunkt klar gemacht

Elisabeth stimmt zu, dass sie sich als Person ganz klar abgrenzt, ohne damit die Identität als Paar aufzugeben. Sie möchte sich nicht mehr für den Partner aufgeben. In einer Streitfrage mit Mathias hat sie ihren Standpunkt ganz klar gemacht, lässt ihm aber seine Meinung darüber.

> Es gibt natürlich auch unausgesprochene Dinge, die in Schwebe sind, die ich halt in Schwebe lasse. Ich habe dazu meinen Standpunkt klar gemacht. Es ist trotzdem seine Familie oder sein Vater und das wird er auch immer bleiben. Das will ich im auch nicht nehmen. Das beruht auch auf Gegenseitigkeit. So wie unser Verhältnis mit der Trixi und dem Herbert ist, da erwarte ich mir dasselbe von ihm. Und das ist auch so. Wenn die Akzeptanz da ist, dann passt das auch.

SELBSTINITIIERTE TRENNUNGEN

wollte mich unbedingt zurückhaben und heiraten und Kinder kriegen

Elisabeth findet es typisch für sie, dass Männer erst nachdem sie die Beziehung beendet hat erkennen was sie an ihr hatten. Das passiert ihr zuerst mit Heinz:

> Dann habe ich mich vertschüsst und dann war er ganz verzweifelt und wollte mich unbedingt zurückhaben und heiraten und Kinder kriegen. Da habe ich mir dann gedacht, nein bitte! Gott sei dank habe ich mich da rechtzeitig verabschiedet. Und das ist aber irgendwie typisch für mich, weil das ist mir ja mit dem Andreas auch so gegangen, obwohl ich mit dem lange zusammen war. Wie ich dann weg war, hat er mich dann wochenlang verfolgt. Mit Heiratsantrag und mit was weiß ich was allem.

er hätte die ganze Wohnung umgebaut und tausend Kinder gekriegt mit mir

Später geht es ihr auch mit Andreas so, dass er nach der Trennung alles dafür getan hätte um Elisabeth zurück zu gewinnen. Elisabeth empfindet es als erschütternd, das ihren Bedürfnissen erst entgegenkommen will als es für sie zu spät ist.

> Und das war auch dann das Erschütternde, weil wie ich dann weg war, hat er mich wochenlang verfolgt und hätte alles getan, damit ich wieder zurückkomme, er hätte die ganze Wohnung umgebaut und tausend Kinder gekriegt mit mir, Hauptsache ich komme wieder zurück, aber da war der Zug abgefahren für mich.

SELBSTWERT

es war eher verletzter Stolz

Aus heutiger Sicht führt Elisabeth die Kränkung, die sie durch Heinz erfahren hat auf verletzten Stolz zurück und nicht auf Liebe.

> Ja, wobei ich glaube, dass das beim Heinz keine Liebe war. Ich glaube nicht, dass man das so bezeichnen kann. Ich meine, es hat mich verletzt und gekränkt, das schon. Aber es ist die Frage, ob ich gekränkt war, weil ich ihn geliebt habe. Ich glaube es war eher verletzter Stolz oder so, weißt du.

Das hat mich wahnsinnig gekränkt und verletzt

Die Zurückweisung, die Elisabeth aus Andreas' Freiheitsbestrebungen erfahren hat, haben sie sehr verletzt. Sie hat das Gefühl immer zurückstecken zu müssen.

> Und noch dazu, hatte er zwischendurch immer seine Krisen, dass er seine Freiheit braucht und allein sein muss. Das hat mich wahnsinnig gekränkt und verletzt, weil ich eigentlich in der Partnerschaft immer das Gefühl hatte, dass ich zurückstecke in der Beziehung.

Verlassen werden

Martin war der einzige Mann, der Elisabeth nach einer längeren Beziehung verlassen hat. Auch hier hat sie eine Kränkung erfahren,

> Naja und mit dem Martin war das dann so, dass ich dann ganz fürchterlich gekränkt war wie er dann gegangen ist. Das war eigentlich das erste und einzige Mal, dass mich ein Mann nach einer längeren Beziehung verlassen hat. Das war ganz schrecklich, aber nicht lange.

aber eher deswegen, weil er eine andere hatte

Sie meint, die Kränkung resultiert aus Martins mangelnder Ehrlichkeit ihr gegenüber. Er hat bereits eine andere Liebe gefunden und leugnet das, obwohl Elisabeth ihn darauf angesprochen hat.

> Es war mehr Gaudi und trotzdem war ich so gekränkt wie der dann gegangen ist, aber eher deswegen, weil er eine andere hatte. Und vor allem, weil ich es ja schon gespürt habe, das merkst du ja und er hat das nicht zugegeben, obwohl ich ihn darauf angesprochen habe. Das hat mich schon sehr gekränkt.

GEWINN IN AUSSERPARTNERSCHAFTLICHER HINSICHT

ich habe sehr viel profitiert

Durch die Beziehung zu Andreas hat Elisabeth Freunde gewonnen und viele Reisen unternommen, die sie alleine wahrscheinlich nicht gemacht hätte. Auf der anderen Seite ist sie in der Beziehung zu kurz gekommen.

> Ich habe auch viel davon gehabt, ich habe sehr viel profitiert, aber nicht in der Beziehung selbst. Ich hatte einen wahnsinnig großen Freundeskreis, ich bin herumgekommen in der Weltgeschichte, weiß nicht, ob ich das sonst gehabt hätte Das war super, aber in der Beziehung selbst bin ich zu kurz gekommen.

das war für mich dann schwer, das wieder aufzugeben

Elisabeth muss sich die Aufnahme in Andreas' Freundeskreis hart erkämpfen. In ihrer Entscheidung die Beziehung zu beenden, spielt der drohende Verlust der Freunde eine Rolle. Es fällt es ihr schwer das alles aufzugeben

> Und da habe ich aber auch sämtliche Zelte abgebrochen und bin von hier weggezogen und jeden

Tag eine Stunde in die Arbeit gefahren, war ja auch nicht so lustig. Diese ganze Zeit war so ein harter Kampf, weil in diese Clique bist du ja kaum reingekommen. Das war am Anfang ganz fürchterlich, da bist du ja nicht einmal ignoriert worden. Und wie gesagt, nachdem wir ein paar Jahre zusammen waren, war das super. Wenn ich zum Heurigen gegangen bin, haben mich schon alle gekannt und das war für mich dann schwer, das wieder aufzugeben. Das hat alles mitgespielt in meiner Entscheidung.

UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSE

Und das war das, was mich dann auch weggetrieben hat

Elisabeths unerfülltes Bedürfnis nach familiärer Nähe und Verbindlichkeit treibt sie von Andreas weg.

Weil diese Kränkungen vonwegen, er braucht seine Freiheit heißt im Endeffekt, ich soll mich schleichen. Und auch vonwegen heiraten und Kinder kriegen, das war für ihn völlig unvorstellbar. Diese Diskussion gab es nicht, weil er hatte eh einen Sohn und das war für ihn eh schon abgehakt. Und das war das, was mich dann auch weggetrieben hat.

die Liebe wird nicht in dem Ausmaß erwidert, wie ich es gerne gehabt hätte

Elisabeth fühlt sich von Andreas nicht so geliebt, wie sie es sich wünscht.

Während beim Andreas war das sicher sehr einschneidend für mein Leben. Mit dem war ich immerhin acht Jahre zusammen. Der war auch viel älter als ich und da war es sicher so, dass ich das Gefühl hatte, die Liebe wird nicht in dem Ausmaß erwidert, wie ich es gerne gehabt hätte. Das hat sich so herauskristallisiert, dass ich das Gefühl hatte, dass nichts von dem was ich gerne hätte, in Erfüllung gegangen ist.

Es war lustig und high life, aber die Erfüllung war das nicht.

Elisabeth weiß nicht, was sie an Martin eigentlich gefunden hat. Es war schön für sie, dass die mit ihm Spaß haben kann und durch ihn von Andreas losgekommen ist. Trotzdem fehlt ihr etwas in der Beziehung.

Und da ist mir auch nicht ganz klar, warum das so schrecklich für mich war, weil eigentlich im Nachhinein weiß ich auch nicht, was ich da in der Beziehung gesucht habe. Das war eine super Verliebtheit am Anfang und super, dass ich da den Absprung vom Andreas geschafft habe, aber die wahre Liebe war das auch nicht. Ganz und gar nicht. Es war lustig und high life, aber die Erfüllung war das nicht.

AUFOPFERUNG

das war zum Teil wirklich ein harte Geschichte

Um mehr Zeit mit Andreas zu verbringen, engagiert sich Elisabeth stark in einem Verein, obwohl es ihr oftmals kein Vergnügen bereitet hat und von anderen angefeindet wird.

90 Prozent haben sich sowieso um den Verein gedreht. Das war sicher auch der Grund, warum ich damals auch so engagiert war, damit ich auch was zu tun habe, sozusagen. Ich war vorher schon auch dabei, aber zum Beispiel in den Landesverband wäre ich nie gekommen. Und das war zum Teil wirklich eine harte Geschichte. Das war kein Freizeitvergnügen. Die haben uns alle angefeindet, da musste ich mich erst einmal durchkämpfen.

sonst bist du verlassen, wenn es aus ist

Elisabeth bejaht, dass sie in der Beziehung zu Andreas leichte Tendenzen zur Selbstaufgabe gezeigt hat. Sie hat alte Beziehungen teilweise abgebrochen und nur wenige aufrechterhalten. Aus heutiger Sicht ist ihr klar, wie wichtig es ist außerpartnerschaftliche Kontakte zu pflegen.

Durchaus. Könnte man so sagen. Ja. Das Einzige was ich aufrechterhalten habe war die Beziehung zum Verein hier. Gott sei dank, sonst hätte ich hier auch keine Freunde mehr und den Termin beim Italiener, den ich mit den beiden Freundinnen heute noch habe. Aber das war's dann schon. Ja, was ich auch mitgenommen habe, ist, wie wichtig es ist, dich nicht selber aufzugeben, sondern immer noch deine außerpartnerschaftlichen Beziehungen pflegst, auch wenn es noch so schwer fällt und du noch so wenig Zeit hast. Weil sonst bist du verlassen, wenn es aus ist.

WAS DIE LIEBE AUSMACHT

Darüber kann ich leichter hinwegsehen

Das Vertrauen und die Sicherheit sind für Elisabeth wichtig Baussteine ihrer Liebe zu Mathias. Das lässt sie über Unzulänglichkeiten leichter hinwegsehen, auch wenn sie sie manchmal doch ärgern. Das Sehen der Stärken und Hinwegsehen über Schwächen des Partners macht für sie die Liebe aus.

Es gibt natürlich genug Sachen über die du dich ärgerst und dir denkst, geh bitte, warum bringst du das nicht auf die Reihe. Aber das wiegt das dann auf, dass ich weiß, ich kann mich immer auf ihn verlassen. Ich weiß, ich kann ihn auch mit den Kindern allein lassen und es wird ihnen gut gehen. Und wenn ich etwas brauche ist er da oder sonst was. Dass jeder nach seinen Fähigkeiten gewisse Dinge nicht so checkt, ok. Darüber kann ich leichter hinwegsehen, weil das andere einfach überwiegt und weil, das ist das, was die Liebe ausmacht.

die Persönlichkeit vom anderen einfach so akzeptieren, so wie sie ist

Für sie ist eine Partnerschaft dann in Ordnung, wenn die Akzeptanz der Partner auf Gegenseitigkeit beruht.

Dass du das eben nicht so in die Waagschale haust, dass du damit nicht mehr leben kannst. Dass du Dinge, die dir am Partner nicht so passen auch in Kauf nehmen kannst. Und die Persönlichkeit vom anderen einfach so akzeptierst, so wie sie ist. Wenn das auf Gegenseitigkeit beruht, dann passt es. Ich habe auch meine Macken.

vor allem kann ich ihm vertrauen

Elisabeth stimmt zu, dass sie sich bei Mathias geborgen und aufgehoben fühlt, dass er ihr Sicherheit und Stabilität bietet. Außerdem kann sie ihm so vertrauen, wie sie es in früheren Beziehungen nie konnte. Sie fühlt sich zum ersten Mal so geliebt, dass sie vertrauen kann.

Ja, und vor allem kann ich ihm vertrauen. Das habe ich in meiner vorigen Beziehungen nicht so können. Es gibt immer wieder ein paar Unregelmäßigkeiten, wo du verunsichert bist. Aber ich habe keine Angst, dass er sonst was treibt, wenn er bei so einem After Work ist. Und das ist schon sehr wichtig für mich, dass ich dieses Vertrauen haben kann. Das wäre schrecklich, wenn das erschüttert würde. Weil ich war immer wahnsinnig eifersüchtig und verunsichert. Aber wahrscheinlich, weil ich nie das Gefühl gehabt habe, dass ich so geliebt werde, wie ich eben bin.

Dass er auch einfach der Bär sein kann

Elisabeth stimmt der zusammenfassenden Wiederholung ihrer Ausführungen zu, dass sie das Gefühl hat, sie muss sich nicht verstellen, bemühen oder irgendwas Besonderes machen, damit Mathias sie liebt. Sie kann darauf vertrauen, dass er sie auch liebt, wenn sie einfach so ist wie sie ist. Für sie beruht das auf Gegenseitigkeit. Auch Mathias darf er selbst sein, ohne ihre Liebe zu verlieren.

Absolut. Genau richtig. Und das meine ich auch mit der Gegenseitigkeit, dass ich ihn genau so annehmen kann mit seinen Macken, die er hat, aber auch seine Vorzüge. Dass er auch einfach der Bär sein kann, in seiner ganzen Verwirrtheit. Auch wenn mir das oft wirklich am Socken geht, wenn er sich nicht einmal Milch und Brot merken kann, wenn er einkaufen geht. Aber das macht ihn halt auch aus, das ist so. Ja, sonst fällt mir nichts ein. Aber es macht für mich einfach aus, dass ich mit ihm Sachen genießen kann, mit ihm lachen kann, dass ich heulen darf, wenn mir danach ist und dass er das auch alles darf. Und dass ich ihm halt Seines einfach lasse.

das ist für mich schon ein Zeichen gewesen

Im Urlaub haben Elisabeth und Mathias Zeit zu zweit verbracht. Für sie war es ein Zeichen von Liebe, dass sie mir ihrem Mann als Paar eine entspannte Zeit verbringen kann. Sie hat diese Zeit sehr genossen.

> Zum Beispiel waren wir alleine auf Urlaub. Die Kinder sind jetzt schon so selbständig, dass wir sie fast nicht gespürt haben und wir haben zu zweit so einen derartig entspannten Urlaub verbracht, das ist für mich schon ein Zeichen gewesen. Das habe ich total genossen, weil du übers Jahr den Überblick verlierst. Dauernd ist so ein Trubel und die Kinder sind die Wichtigsten. Da verlierst du den Faden zu deinem Partner, weil du gar nicht mehr die Zeit hast nur mit ihm allein Zeit zu verbringen.

RESÜMEE

Resümee ist für mich das: wenn du den richtigen Partner erwischst, der auf deiner Wellenlänge ist und der die wesentlichen Dinge so sieht wie ich, also gewisse Einstellungen zum Zusammenleben, wenn das passt, dann bin ich auch viel kompromissbereiter und kann viel offener in der Beziehung sein.

Und das ist genau das, was mir jetzt widerfährt, das hatte ich nie in einer Beziehung, dass es da so eine Übereinstimmung gibt in den wesentlichen Dingen. Dann tu ich mir viel leichter, ich selber zu sein und brauche mich nicht zu verstellen und kann offener und frei von der Leber weg in die Beziehung gehen. Dann habe ich nicht das Gefühl, dass ich immer nur nachrennen muss. Pflegen muss man jede Beziehung, aber wenn das auf Gegenseitigkeit beruht und du darauf vertrauen kannst, dass das nicht auf unfruchtbaren Boden fällt, dann hat das einen Sinn. Weil ich dann das Gefühl habe, dass da was zurückkommt. Das waren meine Schlussworte.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL MIRIAM

Miriam ist eine 41-jährige Musikerin, die seit 20 Jahren verheiratet ist. Mit ihrem Mann und ihrem gemeinsamen Sohn lebt sie in einem Haus im eher ländlichen Bereich, wo das Gespräch an einem Sonntagnachmittag stattgefunden hat. Miriam berichtet von drei wichtigen Liebespartnern:

- ihr Jugendfreund, Christoph, demgegenüber sie zwischen 15 und 18 Jahren liebevolle Gefühle hatte
- ihre erste große Liebe, Stefan, den sie mit 18 Jahren kennen lernte
- ihr heutiger Lebenspartner/Ehemann, Marvin, mit dem sie im Alter von 20 Jahren eine Beziehung einging, die zwei Jahre später in eine Ehe mündete.

SELBSTBILD

NÄHE UND DISTANZ

Miriam beschreibt ihre Kindheit als vom Großvater stark dominiert. Sie führt ihr Bedürfnis auf ständige Nähe zu ihren Partnern und der damit verbundenen Bestätigung auf die bedingte Liebe des Großvaters zurück.

> „Ich habe mich immer gefragt: Werde ich genug geliebt? Bin ich liebenswert?“

Durch Stefan hat Miriam für ihre späteren Beziehungen gelernt, dass Partner einen gewissen Freiraum für sich selbst brauchen, ohne damit die Beziehung in Frage zu stellen. Sie hat im Lauf der Zeit festgestellt, dass die Quantität der miteinander verbrachten Zeit nicht unbedingt etwas über die Qualität der Beziehung aussagt.

UNSICHERHEIT

Stefan hat Miriam geholfen Unsicherheiten zu überwinden.

> „Damals war ich überhaupt noch viel unsicherer, aber das hat er mich vielleicht auch gelehrt - ein bisschen extrovertierter zu werden.“

EIGENE ANSPRÜCHE UND ERWARTUNGEN

‚Schauen wir mal’ - das bin ich nicht

Miriam erwartet von ihrem Partner eine gemeinsame Definition der Partnerschaft. Sie mag es nicht, wenn Unklarheit über den Beziehungsstatus herrscht.

> „Verlässlichkeit. Bei ihm war das alles so leger, locker und unverbindlich. ‚Schauen wir mal’ - das bin ich nicht! Ich brauche Nägel mit Köpfen. Da gibt’s ja dann noch eine große Bandbreite, aber das ist bitte einmal definiert.“

EINGEPRÄGT – WAS BLEIBT

Es hat mich nie losgelassen

Auch nach 22 Jahren ist Miriam daran interessiert, das Leben von Stefan mitzuverfolgen. Sie sieht ihn als prägenden Teil ihrer selbst.

„… manchmal schaue ich heute noch im Internet nach, was er heute macht. So prägend ist er. Es hat mich nie losgelassen, die Beziehung.“

…für ihn war das nichts, aber für mich war das Wahnsinn!

Miriams erster Freund, Christoph hat erst kürzlich zu ihr gesagt, dass zwischen ihnen nie etwas gewesen wäre. Sie war überrascht und auch gekränkt über diese von ihr abweichende Wahrnehmung.

> „Da musste ich ziemlich schlucken, aber ok, das ist heute nicht mehr wichtig. Ich habe es nur schlimm gefunden, weil, für ihn war das nichts, aber für mich war das Wahnsinn.“

GEMEINSAMKEITEN

Lebenseinstellungen, Haltungen, die dich verbinden

Für Miriam sind geteilte grundlegende Haltungen und Lebenseinstellungen ein wichtiger Ankerpunkt einer Liebesbeziehung.

> „Und das finde ich schon sehr wichtig - dass man ein paar im Leben wirklich wichtige Punkte gemeinsam hat. Nicht nur Tennisspielen. Lebenseinstellungen, Haltungen, die dich verbinden. Weniger, ob man miteinander bergsteigen geht oder schwimmen. Das ist egal. Aber es muss eine gewisse Verbindung da sein zu dem was dich ausmacht und was dich prägt, weil sonst kann es ja gar nicht funktionieren."

Mit Christoph teilte sie das Lebensumfeld.

> „Er war sozusagen der vis-a-vis Nachbar."

Mit Stefan war sie durch die Bedeutung der Musik für ihr Leben verbunden.

> „Er war Musiker. Allein das hat mich schon wahnsinnig beeinflusst, weil er jemand war, der auf der gleichen Welle ist wie ich. er hat mir vieles ermöglicht, auch um im beruflichen bzw. musikalischen Bereich vorwärts zu komme. Also er hat mein Leben sehr, sehr beeinflusst."

Miriam sieht eine große Gemeinsamkeit mit Marvin im christlichen Glauben.

> „Da war die große Basis, dann die Kirche, der Glaube und das war Thema Nummer eins."

Eine weitere wichtige Komponente der Liebe ist für Miriam Dinge aufzubauen.

> „Egal was, Kinder, Haus. Miteinander ein Kind aufzuziehen, nämlich Tag und Nacht, das ist der reine Wahnsinn. Das hat uns sicher beide geprägt. Kinder sozialisieren!

SELBSTWERT - ABWERTUNG UND AUFWERTUNG

Das hat mich aber wahnsinnig angespornt

Im Alter von ca. 15 Jahren war Miriam verliebt in Christoph. Er hatte damals aber keine Gefühle für sie.

> „Er hat sich aber ständig abfällig über mein Aussehen geäußert, da war ich noch ziemlich dick. Das hat mich aber wahnsinnig angespornt, ihm zu zeigen: Ich werde jetzt superschlank und dann kannst du mich mal auch wenn du mit ausgehängter Zunge nach mir lechzt!"

Miriam hat dann tatsächlich stark abgenommen. Das führt sie einerseits auf das Bemühen um Christophs Anerkennung zurück und andererseits darauf, dass ihr Gewicht als junges Mädchen auch aus anderen Gründen belastend war.

was bildest du dir da ein

Nach ungefähr zwei Jahren hat Miriam Christoph verlassen, weil sie Stefan kennen gelernt hat.

> „Ich habe ihm eröffnet: Ich bin verliebt und es ist aus. Er hat dann gemeint: Was glaubst du was der von dir will? So auf die Art, was bildest du dir da ein, dass der von dir was Ernsthaftes wollen könnte."

Miriam hat für Stefan so starke Gefühle, sodass ihr diese Abwertung durch Christoph nicht wichtig erscheint.

man greift da wieder in die Kiste

> „Wie es dann aus war mit dem Stefan, gab es noch ein kurzes Revival, nur um zu bestätigen, ich bin es wert geliebt zu werden."

Durch die Abwertung, die sie durch Stefan erlebt hat, versucht sie sich selbst zu bestätigen und aufzuwerten.

„Man wertet sich in Wirklichkeit aber ab, weil die Beziehung war eigentlich schon aus, also von Liebe fast keine Rede mehr. Aber man greift da wieder in die Kiste, weil da doch schon einmal was war. Kann man da nicht anknüpfen?“

Miriam hat bald erkannt, dass die Liebe vorbei war und auch nicht wieder aufleben kann.

„Ich bin da rausgewachsen.“

ANGST

In Miriams Selbst ist die Angst vor dem Verlassenwerden und in Beziehungen sehr präsent.

„Das war am Anfang irrsinnig schwer, weil ich immer diese Verlustangst hatte - es könnte mir ja wieder passieren, verlassen zu werden.“

REFLEXION ÜBER DIE IDENTITÄTSENTWICKLUNG

IDENTITÄTSVORSTELLUNGEN UND IDEALBILDER

Miriam meint, sie hätte sich in der Jugend am Anfang einer Liebe dem Geliebten gegenüber besser darzustellen versucht, weil sie einem allgemein gültigen Ideal entsprechen wollte. Mit zunehmender Beziehungserfahrung und fortschreitendem Alter würde dieses Verhalten aber weniger.

Da will man wirklich so angenommen werden wie man halt ist

Aber ich meine, in der Jugend habe ich mich viel mehr verstellt, weil ich ja diesem Ideal entsprechen suchst. Dem allgemeinen Ideal. Nach mehreren Beziehungen versucht man dann schon sie Seiten an einem selbst, die einem wirklich wichtig sind, schon von Anfang an zu zeigen, damit beim anderen keine falschen Hoffnungen geweckt werden…. Und ich würde sagen, dass man sich dann immer weniger verstellt um eben nicht mehr in Gefahr zu kommen, dass der ein falsches Bild von dir bekommt und dann nach der ersten rosa Brille geht. Da will man wirklich so angenommen werden wie man halt ist. Du bist dann schon so in deinem Menschsein, dass du dich gar nicht mehr so verstellen kannst. Da sind dann Sachen schon so intus, dass du dir mit zunehmendem Alter schwer tust, das zu korrigieren.“

Sie stimmt zu, dass sie als Jugendliche noch nach ihrer Identität gesucht hat und eventuell deshalb ein allgemeines Ideal anstrebt, einer Rolle zu entsprechen versucht, während sie später diesbezüglich bereits relativ weit entwickelt ist, sich besser kennt, ihr Bild von sich, ihre Rolle gefunden hat, die sich nur mehr in diesem Rahmen, der gegeben ist verändert, aber nicht mehr so drastisch

„Das würde ich sagen, trifft es genau. Genau, da bist du noch am suchen, wo muss ich hin, wohin gehöre ich, wer bin ich? Und dann hast du diese Erfahrung für dich gemacht: das will ich sein. Keine Frage, dass man sich verändern kann. Aber dass was du denkst, was dich ausmacht, das ist nicht mehr so veränderbar.“

Sie kann sich vor einem Menschen, den sie liebt nicht verleugnen.

Miriam sieht nach 20 Ehejahren, dass sie sich hinsichtlich ihrer Vorstellungen und Erwartungen an die Liebe verändert hat.

„Ich habe es damals sehr romantisiert. Wir haben uns mit 20 kennengelernt, mit 22 geheiratet, da hatte ich total andere Vorstellungen, von dem was einen erwartet.“

WAHRNEHMUNG DER BEZIEHUNG

Für Miriam ist gegenseitige Verlässlichkeit ein wichtiges Merkmal einer Liebesbeziehung. Marvin erfüllt diesen Anspruch wie kein anderer.

„Das kann man ewig suchen, das habe ich inzwischen schon erkannt.“

Mit ihm konnte sie sich sehr bald vorstellen, eine Familie zu gründen.

„Aber das habe ich mir wirklich vorstellen können, weil der Marvin ist einer, der mir das Gefühl von Urvertrauen und Beständigkeit gibt. Und da dachte ich, das kann ich mir wirklich

vorstellen.“

Sie sieht besonders in Krisenzeiten, was ihr der Partner wert ist. Vor einigen Jahren geriet sie in eine berufliche und private Krise. Ihre Mutter war gestorben und wenig später war die Arbeitsstelle, in der sie Jahrzehnte lang gearbeitet hatte, nicht zuletzt aufgrund eines neuen Chefs im Begriff auseinander zu brechen.

„…eine Lebens-Sinnes-Krise. All das womit du dich über Jahrzehnte identifiziert hast, woran du geglaubt hast, ist auf einmal Stück für Stück vor deinen Augen zerlegt worden…. Und an solchen Wendepunkten siehst du dann wirklich welche Qualität das für dich und die Beziehung an und für sich hat, was dir das alles wert ist und was dir das bringt.“

LIEBESBEGRIFF

Miriam empfindet Liebe als ein selbstloses Tun und nicht als Leistung für eine Gegenleistung verlangt werden darf. Es ist aber schwer für sie auszuhalten, wenn sie in eine einseitige Liebe gerät.

„…was dir das alles wert ist und was dir das bringt. Bringen ist ein schlechter Ausdruck. Ja, das hat immer mit Leistung zu tun. Da habe ich meine Probleme, weil Liebe, wenn ich vom christlichen Begriff der Liebe ausgehe, ist keine Leistung. Wenn du jemanden liebst, dann tust du das aus dem heraus. Und dann sagst du nicht: Ich liebe dich, aber bitte jetzt komm und tu das auch für mich. Das ist ja eigentlich ganz, ganz schwer, weil natürlich erwartet doch jeder, dass wenn du jemanden liebst, etwas zurück kommt.

ANFANG EINER LIEBE

Wenn Miriam eine Beziehung beendet, weil für sie eine neue Liebe begonnen hat, so empfindet sie große Freude darüber, dass die nächste Beziehung besser werden kann.

„Da bist du ja in der Freude, dass das zwar schön und nett war, aber das was da jetzt kommt ist doch viel, viel besser. Oder da öffnen sich dir Möglichkeiten, dass du sagst: na da kann ich mir aber vorstellen, dass Manches was mich da noch stört oder gestört hat in der Beziehung noch viel, viel schöner ist.“

Der Antrieb zur Veränderung resultiert aus positiven Gefühlen dem Geliebten gegenüber.

„… wie soll ich sagen, man will ein guter Mensch sein für den. Das ist am Anfang ganz stark. du kannst gar nicht anders, als gut sein, weil du die Erfahrung machst, angenommen und geliebt zu werden. Man will ein guter Mensch sein, weil es den anderen gibt.“

Miriam stimmt zu, dass sie sich tatsächlich als besseren Menschen empfindet, wenn Kraft dieses Gefühls agiert. Sie fühlt sich kräftiger, mutiger und hat größeres Vertrauen in sich und die Welt.

„Die Liebe kehrt ungeahnte Seiten hervor. Da hat man Kraft, das ist unglaublich. Da schaffst du Sachen, von denen du gedacht hättest, du traust dich das gar nicht. Und das gibt einem schon so ein gewisses Urvertrauen. Na, total! Total!”

Mit zunehmender Erfahrung in Beziehungen stellt Miriam fest, dass es besser ist, wenn sie die Seiten ihres Selbst, die ihr wichtig sind von Beginn an zeigt. Eine realistische Darstellung der eigenen Person schützt vor eigenen Enttäuschungen und auch solchen des Partners. Sie möchte so angenommen werden wie sie ist.

„nach mehreren Beziehungen versucht man dann schon die Seiten an einem selbst, die einem wirklich wichtig sind, schon von Anfang an zu zeigen, damit beim anderen keine falschen Hoffnungen geweckt werden…. Und ich würde sagen, dass man sich dann immer weniger verstellt, um eben nicht mehr in Gefahr zu geraten, dass er ein falsches Bild von dir bekommt und dann nach der ersten rosa Brille geht. Da will man wirklich so angenommen werden wie man halt ist.“

Miriam hatte lange gedacht, der Partner würde sich durch ihre Liebe verändern und zwar entsprechend ihrer Wünsche und Vorstellungen. Sie hat vor Jahrenerkannt, dass sie ihre Bedürfnisse artikulieren muss, damit die Möglichkeit einer Veränderung in die gewünschte Richtung besteht.

> „Man glaubt am Anfang aus Liebe wird sich der Partner ändern, so wie du ihn dir wünschst, ihn dir wirklich vorstellst. So ein Schmarren, das ist niemals so. Du musst ihm sagen, was dich maßlos stört und er tut es dann entweder nicht mehr oder du musst es akzeptieren."

Freud' prägt aus, Schmerz prägt ein

Miriam sieht das größte Wachstumspotenzial im Ende einer Liebesbeziehung, dass durch den Partner initiiert wurde.

> „Die Enden der Liebesbeziehung sind manchmal maßgeblicher als die ganze Liebe selbst….Da gibt's doch dieses Sprichwort: Freud prägt aus, Schmerz prägt ein. So in die Richtung meine ich das. Der Schmerz und dieser Verlust, das ist die Triebfeder für andere Dinge."

Diese Erfahrung hat Miriam gemacht als die Beziehung zu Stefan nach einem halben Jahr vorbei war. Sie war zu tiefst unglücklich über diesen Verlust. Aus heutiger Sicht war diese Erfahrung notwendig für das Gelingen der Beziehung zu Marvin.

> „…ich war tot, nachdem er mit eröffnet hat, wir sind Freunde, aber sonst nichts. …ohne ihn wäre die Beziehung zu meinem jetzigen Partner fast undenkbar, glaube ich, weil ich da sehr viele Erfahrungen, Dinge mitgenommen habe, von denen ich sage, dass will ich in meiner Beziehung so und so haben oder das will ich auf keinen Fall haben."

Wenn sie von einem geliebten Menschen verlassen wird, führt der erlebte Schmerz durch die Sehnsucht nach dem Geliebt-werden zu einem intensiven Reflexionsprozess. Das Ergebnis dieses Prozesses ist für Miriam eine Veränderung des Selbst, die es ermöglicht weiterzugehen.

> „Aber sich aus diesem Schmerz heraus sich so verändern, dass du weitergehst, dass Entwicklung da ist. …und damit hat die nächste Beziehung schon einen anderen Anfangspunkt."

Nach Stefans Verlassen hat Miriam über ihre Fehler nachgedacht. Sie hat aus der Beziehung zu ihm die Einsicht mitgenommen, dem nächsten Partner mehr Freiheit zu lassen und nicht zu klammern. In der Beziehung zu Marvin war das anfangs sehr schwierig für sie. Aufgrund konträre Arbeitszeiten und ihres unterschiedlichen Temperaments war Miriam nach dem ersten Ehejahr verzweifelt. Sie hat es geschafft, den Fokus von der gemeinsam verbrachten Zeit auf gemeinsame Einstellungen zu lenken.

dass das der Partnerschaft aber keinen Abbruch tut

> Durch ihn habe ich für meine späteren Beziehungen gelernt, dass man nicht so sehr klammern darf, dass Partner einen gewissen Freiraum für sich selbst brauchen, dass man nicht alles dauernd miteinander machen muss, dass das der Partnerschaft aber keinen Abbruch tut bzw., dass das nicht unbedingt etwas über die Qualität der Beziehung aussagt.

Da habe ich mir gedacht, so geht das jetzt weiter

> …dieses nicht klammern, dem anderen Freiheit lassen. Das ist schwer am Anfang….Da habe ich mir gedacht, so geht das jetzt weiter? das ist meine Ehe? Das halte ich nicht aus…Ich bin ein Action-Typ, der Marvin ist ein Einsiedler. Na da haben sich zwei gefunden. Solange noch diese gemeinsame Lebenseinstellung, dieser zentrale Mittelpunkt noch da ist, geht's."

Miriam hat im Laufe ihrer Ehe gelernt, dass sich die Beziehung und auch die Liebe zum Partner verändern. Wenn die Ehe aufrecht erhalten bleiben soll, so müssen die Partner hart daran arbeiten.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL LORENZ

Lorenz ist Anfang 40 und hat mit seiner Frau ein gemeinsames Kind. Er ist Arzt in einem Spital, weshalb das Gespräch auch nach seinem Dienst in einem Aufenthaltsraum stattfinden konnte.

SELBSTWAHRNEHMUNG

völlig unterschiedliche Charaktere

Lorenz geht davon aus, dass er die stärkste Prägung durch seine Frau erfahren hat, obwohl die beiden sehr unterschiedlich sind. Außerdem sieht er diese Prägung auch in engem Zusammenhang mit seiner Tochter, die das Ergebnis dieser partnerschaftlichen Liebe ist.

> Also es geht nur um die partnerschaftliche Liebe und wie einen die geprägt hat in dem, was man ist oder glaubt zu sein. Ok. Ist gar nicht so einfach. Grundsätzlich ist das so, dass meine Frau und ich völlig unterschiedliche Charaktere sind. Das zeigt sich auch, wenn wir gemeinsam in ein Museum gehen und sie durchzischt und ich irgendwo stehen bleibe und auch eine halbe Stunde bei einem Gemälde zubringe und mich das andere nicht mehr interessiert. Das heißt, wir sind zwar sehr unterschiedlich, aber unterm Strich denke ich schon, dass meine Frau mich am stärksten von allen Frauen geprägt hat. Also jetzt kann man das aber nicht nur auf diese partnerschaftliche Liebe, dessen Resultat letztendlich auch unsere Tochter war, reduzieren. Weil es ist einfach anders, wenn ein Kind da ist. Da ändert sich das Leben ganz grundlegend.

Was habe ich alles und was kann ich alles?

Die unerwiderte Verliebtheit einer Frau hat Lorenz' Stolz gekränkt. Nachdem er überlegt hat, was seine Vorzüge sind, stellte er fest, dass er auch nicht mehr zu bieten hat.

> Ja, natürlich, jeder hat so seine Erfolge und Misserfolge. Da muss ich weit zurück beginnen. Da gab es einen echten Misserfolg. Hat mich der positiv geprägt? Ja, ich denke schon. Das war noch so aus der Hauptschule kommend eine Liebschaft, die letztlich unerfüllt geblieben war. Sie hat dann einen Mann genommen, wo ich mir gedacht habe: Das versteh ich nicht. Das kann ich nicht nachvollziehen, weil sie aus meiner Sicht ein sehr gescheiter und sehr schöner Mensch war und er was so ein Typ mit Lederjacke, so ein Wilder, ohne höhere Schulbildung. Da habe ich mir gedacht, irgendwas passt da nicht. Wie hat mich das jetzt geprägt? Ich glaube jetzt nicht, dass dieses Erlebnis der Grund war, warum ich mich solange nicht fix gebunden habe. Da blieb eher so der gekränkte Stolz. Der Hahn, der sich denkt: Was habe ich alles und was kann ich alles? Und am Schluss braucht man nur in den Spiegel schauen und darauf achten was man selbst zusammenbringt und das ist dann meist nicht so viel als man denkt.

da ist es uns, was Frauen anbelangt, auch nicht schlecht gegangen

Durch die Zugehörigkeit zu einer Rockband hat sich Lorenz als interessant für Frauen wahrgenommen.

> Ja, sicher. Ich habe in dieser Zeit auch in einer Rockband gespielt. Das war wirklich eine schöne Zeit, da ist es uns, was Frauen anbelangt, nicht schlecht gegangen. Wenn man eine Gitarre in der Hand hat, dann ist man interessant. Aber das waren keine großen Liebeserfahrungen.

Jetzt muss man Weichen stellen fürs Leben

Durch das Erkennen, dass er Weichen für sein weiteres Leben stellen sollte, hatte Lorenz das Gefühl, sich vorher austoben zu müssen.

> Dann folgte eine etwas unstete Zeit. Da bin ich nach Amerika gegangen. Davor hatte ich mehrere Freundinnen gehabt. Das geht leicht, wenn man eine eigene Wohnung hat und ‚allein' lebt. Aber das war ein sich Austoben, wenn man merkt, es wird bald eng und man muss sich festlegen. Jetzt muss man Weichen stellen fürs Leben. Dann hat mich meine Frau, die ich damals nur so ein bisschen gekannt habe, in Amerika besucht und da haben wir eigentlich gemerkt, dass es passt.

WAHRGENOMMENE VERHALTENSÄNDERUNGEN

weil ich immer meinen Rückzugsort gebraucht habe

Im jungen Erwachsenenalter war es für Lorenz unvorstellbar mit einer Frau zusammenzuleben, weil er einen Rückzugsort für sich allein brauchte. Seine Frau hat ihm aber etwas für ihn Unbeschreibliches geboten, das sich besser anfühlte als das Alleinleben.

> Vorher, so zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr hatte ich nie mit einer Freundin dauerhaft zusammengelebt - also in einer Wohngemeinschaft - weil ich immer meinen Rückzugsort gebraucht habe. Also meine Wohnung war ‚meine' Wohnung. Das hat sich dann bei meiner Frau ganz grundsätzlich geändert, weil sie etwas geboten hat, wo ich mir nicht hätte vorstellen können, ohne sie zu wohnen oder zu sein überhaupt. Aber woran das liegt, könnte ich jetzt nicht festmachen. Hatte ich auch nie reflektiert im Detail.

Du erzählst halt nie was von dir

Lorenz beschreibt seine früheren Beziehungen als Verliebtheiten, in denen es meist relativ wenig Vertrautheit gab. Dass er wenig von sich erzählte, war oft ein Kritikpunkt früherer Partnerinnen. Mit seiner Frau ist das anders.

> Ja früher. Da hatte meine Mutter einmal gesagt, dass ich ab einem gewissen Alter nicht aus einer Laune heraus die Beziehungen wechseln sollte. Das hat aber wahrscheinlich alles nicht mit Liebe, sondern eher mit Verliebtsein zu tun gehabt. Dementsprechend könnte ich auch nicht sagen, dass mich Frauen in dieser Phase so dermaßen geprägt hätten. Aber wenn man alleine lebt, ist man nicht so vertraut und dementsprechend gibt man auch kaum was von sich preis. Das war immer so eine Hauptkritik, wenn es dann geheißen hat: Du erzählst halt nie was von dir. Das ist jetzt anders. Aber ich könnte nicht festmachen, warum das jetzt bei meiner Frau anders ist, aber es ist so und es ist gut.

wir haben auch eine richtige Streitkultur

Lorenz und seine Frau haben einen Weg gefunden, wie sie negative Gefühle für den anderen ausdrücken können und sich schnell wieder versöhnen. Oft lösen sich Spannungen, wenn einer zu lachen beginnt. Früher wäre er über einen längeren Zeitraum beleidigt gewesen.

> Aber wir haben auch eine richtige Streitkultur. Das hätte ich mir nie vorstellen können. Zum Beispiel, ich war sauer, und meine Frau hat sich auch geärgert, und wir waren draußen am Land. Ich wollte noch laufen gehen, weil das war so ausgemacht und sie hat gesagt, nein. Nachdem ich meiner Frau im Zorn gesagt hatte, dass sie ohne mich nach Wien fahren soll, tat sie das auch - und ich musste dann mit dem Zug retour. Gleich nach meiner sehr späten Ankunft in Wien lachten wir darüber. Es gehen die Emotionen hoch, wirklich bis zu Schreiduellen manchmal sogar, um das dann genau so aufzulösen, ohne dass das dann eine Schwierigkeit ist. Es reicht, wenn einer zu lachen beginnt. Dann ist das wieder gelöst. Und das hätte ich früher nicht gekonnt. Wenn mir irgendwas nicht gepasst hätte, wäre ich wochenlang beleidigt gewesen.

wir können auch im Freundeskreis drüber lachen

Lorenz und seine Frau haben auch die Fähigkeit, gemeinsam im Freundeskreis über vergangene Streitigkeiten zu lachen.

> Vor allem, wir können auch im Freundeskreis darüber lachen. Diese eine Geschichte habe ich neulich im Freundeskreis erzählt und wir haben alle darüber gelacht, das sind so Sachen. Im Erwachsenen steckt ja auch ein Kind. Gut, was gab es früher?

WAHRGENOMMENE VERÄNDERUNG VON INTERESSEN

Liebe zur Literatur, Musik und zur Philosophie

Durch die Verliebtheit in eine Frau hat Lorenz eine große Liebe zu Literatur, Musik und zur Philosophie

entwickelt.

Das hat mir sehr gut getan, weil ich damals eine Liebe zur Literatur, Musik und zur Philosophie entwickelt habe. Da bin ich tgl. mit dem Zug zur Schule gefahren, und während die anderen geredet haben, habe ich gelesen. Später hat mir eine Freundin erzählt, dass sie und ihre Freundinnen sich gefragt haben, was ich da lese. Und dann haben sie gesehen, dass ich Nietzsche und Kant lese und waren ganz fasziniert.

Ich war so der Jockel vom Land und sie stammt aus einer Akademikerfamilie

Eine Frau, die in einer konträren Lebenswelt aufgewachsen ist, hat Lorenz das Großstadtleben gezeigt.

Ja, während des Studiums habe ich anfangs eine wirklich faszinierende Freundin gehabt. Von der habe ich sehr viel profitiert. Ich war so der Jockel vom Land, und sie stammt aus einer Akademikerfamilie. Sie hat mir Wien und die Vorzüge des Stadtlebens gezeigt, und wir hatten so ein Ritual. Ich wollte nicht auf das Leben am Land verzichten, und dann bin ich immer am Freitag aufs Land gefahren und am Sonntag mittags wieder in die Stadt, und da hat sie mir Wien gezeigt. Von ihr habe ich sehr viel gelernt. Das hat sich dann zerschlagen, aber eine zeitlang war das wirklich sehr schön. Als man gemerkt hat, wir haben gemeinsame Interessen. Da habe ich sicher eine sehr positive Prägung erfahren.

Irgendwie habe ich das Gefühl, du möchtest sie überhaupt nicht heiraten

Von einer Frau musste sich Lorenz trennen, weil ihre Lebenspläne nicht mehr konform gingen. Obwohl er wusste, dass er sie nicht heiraten wollte, fiel ihm die Trennung schwer.

Dann hatte ich noch eine Freundin mit der war ich lange zusammen, aber da war mir von Haus aus klar, das ist nur ein Zusammenleben auf Zeit. Das hat so 4 oder 5 Jahre gedauert. Sie ist eine Frau, die mit beiden Beinen fest im Leben gestanden ist, und ich war da anders. Ich habe zum Beispiel nie gewusst, wie viel Geld ich verdiene. Ich denke mir immer, es ist genug zum Leben und wurscht. Ein guter Freund hat diese Frau auch sehr gut gekannt, und der hat dann einmal gesagt: Irgendwie habe ich das Gefühl, du möchtest sie überhaupt nicht heiraten. Da habe ich gesagt, dass dieser Eindruck nicht falsch ist. Da hat er gemeint, das wäre nicht ok, weil die Frau ins Alter kommt, wo sie Kinder will, und da ist das nicht ok, wenn ich ihr diesen Wunsch verwehre. Nach dieser Einsicht war dieser Abschnitt dann beendet. Aber das war eigentlich wunderschön. Ich würde die Zeit absolut nicht vermissen wollen, wobei es war nicht ganz leicht. Sie hat, glaube ich, noch mehr damit gekämpft.

Da waren Kinder nie ein Thema

Obwohl Lorenz immer Kinder haben wollte, war das in seinen vorehelichen Beziehungen nie ein Thema.

Vielleicht bei früheren Beziehungen. Sonst waren Kinder nie ein Thema, obwohl ich immer schon gern Kinder haben wollte. Ich hätte gerne mehr, meine Frau auch. Aber sie hatte schon solche Probleme in der Spätschwangerschaft, dass wir einfach Angst haben, dass da was passieren könnte, und die Jüngsten sind wir auch nicht mehr. Es ist so auch gut.

GEWONNENE ERKENNTNISSE UND EINSICHTEN

Den Sommer und dich in bester Erinnerung.

Lorenz findet es schön, wenn Menschen auch nach einer Trennung in positiver Erinnerung gehalten werden können.

Eine Freundin hat mir einmal einen schönen Brief geschickt am Schluss. Da hat sie geschrieben, mit einem Foto von uns beiden dazu: Den Sommer und dich in bester Erinnerung. Und da habe ich mir gedacht, eigentlich schön, wenn man das so sehen kann.

Da war es für mich klar.

Als Lorenz von seiner heutigen Frau nach seiner Rückkehr aus dem Ausland mit authentischer Freude empfangen wurde, war ihm klar, dass er mit ihr sein Leben verbringen möchte.

Ich war ja zwei Jahre in Amerika, Da war dann noch eine zweite Frau. Ich bin nach einem Jahr

im Herbst zurückgekommen. Das war dann für mich prägend. Ich bin dann zu meiner Frau gekommen, und die hat sich irrsinnig gefreut. Das war so eine echte Freude, das war sehr angenehm. Die andere hat gleich geschimpft, weil ich zu spät gekommen bin. Also, da komm ich aus Amerika und das erste Wort ist nicht: Super oder so, sondern gleich Schimpfen. Da war es für mich klar.

Kinder kann man nicht ausnehmen aus dieser Geschichte

Für Lorenz ist der Einfluss, den seine Frau auf seine Persönlichkeit hat, kaum zu unterscheiden vom Einfluss seiner Tochter.

Ja und jetzt ist da noch unsere Tochter, die ist auch so ein Pingpong-Ball, der in unserer gegenseitigen Prägung noch fleißig mit klopft. Ich glaube, Kinder kann man nicht ausnehmen aus dieser Geschichte.

WAS DIE LIEBE AUSMACHT

Man muss hunderte Frösche küssen, um die Prinzessin zu finden

Lorenz hätte sich eventuell mit zwei anderen Frauen ein Leben vorstellen können. Er hat den Eindruck, dass er nach einer Annäherungsphase weiß, ob es passt oder nicht.

Ein Freund hat einmal gesagt: Man muss hunderte Frösche küssen, um die Prinzessin zu finden. Und ich denke, man weiß es eigentlich, wenn es passt. Zweimal wäre noch so gewesen, wo ich gesagt hätte, ok, das könnte auch auf längere Sicht passen. Da möchte ich auch als 70-jähriger noch sein. An das denkt man ja auch, bevor man sich dann ewig bindet. Es ist immer so ein Probieren und Abtasten und man hat es relativ schnell heraus. Aber ganz so ist es nicht.

Das hat sich wirklich Schritt für Schritt so ergeben

Lorenz und seine Frau haben längere Zeit gebraucht, um letztendlich zueinander zu finden. In dieser Annäherungsphase gab es auch Rückschläge, die Schritt für Schritt zusammengeführt haben.

Meine Frau war ja vorher verheiratet. Ich habe sie in Portugal kennen gelernt. Da habe ich mir gedacht, die interessantesten Frauen sind leider schon vergeben. Dann waren wir immer so lose in Kontakt und dann nach der Scheidung habe ich sie einmal ausgeführt. Da habe ich das Lokal nicht gefunden, und wir sind im Regen und Schneesturm herum geirrt und haben das Lokal gesucht. Das war eine echte Katastrophe. Da hat sie sich wahrscheinlich gesagt, also der ist ein Mensch, das geht nicht. Und als sie dann bei mir in Amerika war, waren wir in Kalifornien, und da war es immer noch nicht so, dass ich hätte sagen können: das ist die Superfrau und nur mit ihr und keiner anderen! Da hat es auch immer wieder Rückschläge gegeben. Das hat sich Schritt für Schritt so ergeben, wie es jetzt ist.

Auseinanderdriften und sich sofort wieder zusammen zu ziehen

Für Lorenz ist es die gegenseitige Wertschätzung mit all den Schwächen und Fehlern der Partner, die ein dauerhaftes Zusammenleben ermöglicht.

Aber es war nie so, dass ich mir hätte vorstellen können, mich von ihr zu trennen. Auch wenn wir es uns manchmal sagen, weil wir gewisse Eigenheiten am anderen nicht ausstehen können. Die sind aber so, die werden wir uns nicht abgewöhnen können, weil dafür sind wir zu alt. Aber dieses Auseinanderdriften und sich sofort wieder zusammen zu ziehen, zeugt doch von einer gegenseitigen Wertschätzung, auf die es letztlich ankommt. Wenn man den anderen so mit seinen Fehlern und Schwächen nimmt, sie ihm zwar jeden Tag im Spiegel zeigt, aber das ist das, was wirklich prägt und was ein dauerhaftes Zusammensein möglich macht.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL HANS

Hans ist beruflich sehr erfolgreich. Nach seinem Doktorat erarbeitet er sich die Leitungsfunktion eines bedeutenden Unternehmens der Tourismusbranche. Er ist Mitte 40, war bisher nie verheiratet und lebt derzeit als Single. Das Gespräch mit Hans findet an einem Abend am Institut statt.
Hans spricht über folgende für ihn bedeutsame Beziehungen:

- Maria, seine erste Liebe, die er Anfang zwanzig kenengelernt hat,
- Ilse, die er Mitte zwanzig getroffen hat. Mit ihr erlebte er seine „Hippie-Zeit“
- Anna, eine junge allein erziehende Mutter,
- Klara, die er in einem Café angesprochen hat und um die es ihm heute noch leid tut,
- Sandra, mit der die Beziehung an zu wenig Freiräumen für ihn gescheitert ist und
- Bettina, der gegenüber er sich rasch öffnen konnte.

SELBSTBILD

Weg zur Autonomie

Hans beschreibt die Liebe zu und von Ilse als Befreiung von den Zwängen seines Elternhauses. Als eine Schlüsselszene nennt er einen Geburtstag.

> Das was mir spontan historisch aus meinem Leben mit Liebe einfällt, ich hatte aufgrund meiner Biographie und meines Elternhauses, Schwierigkeiten mich loszulösen und meinen Weg zu finden, und ich habe mich sehr nach Freiheit gesehnt und die wurde mir nicht in dem Maße gegeben wie ich sie gerne gehabt hätte. Ich habe studiert und dann hat es sehr lange gedauert. Ich habe zwar immer nebenbei gearbeitet und war in so einer Mischung, dass ich mir eine eigene Existenz noch nicht wirklich leisten kann, weil dann mein Studium vielleicht zusammenbrechen würde, und ich bleibe in einem Job hängen, den ich nicht möchte und andererseits habe ich sehr unter den Zwängen meines Elternhauses gelitten. Ich habe eine Frau kennen gelernt. Das war meine erste Begegnung, die mich verändert hat, weil sie begonnen hat mein Leben komplett umzukrempeln. Ein Knackpunkt zum Beispiel: Geburtstag. Da erwarten sich die Eltern, dass du das mit ihnen feierst, wenn du noch relativ jung bist und so Mitte 20. Eltern, die halt sehr fokussiert sind auf das gedeihliche Fortkommen des Nachwuchses, da möchte man Feste gemeinsam begehen. So etwas ist halt nicht egal und ich hätte mich nie getraut, ohne diese Frau, den Geburtstag nicht mit den Eltern zu verbringen, vor allem mit meiner Mutter. Diese Frau hat es zuwege gebracht, dass ich den Geburtstag mit ihr gefeiert habe und nicht mit den Eltern. Das war der erste Geburtstag, den ich wo anders gefeiert habe. Wenn du mir damals gesagt hättest, ich zahl dir 10000 Schilling, wenn du nicht zuhause bleibst, dann hätte ich das damals wahrscheinlich nicht gemacht, weil ich mich nicht getraut hätte.

das hat mich so motiviert und so stark gemacht

Durch die Liebe zu Ilse hat sich Hans auch seinen Eltern gegenüber gestärkt gefühlt.

> Nur sie hat mich aufgrund ihres komplett anderen Lebens - ich sage immer, ich habe mit dieser Frau so meine Hippie-Zeit erlebt, im Gegensatz zu diesen bürgerlichen Zwängen. Das war so mit viel Musik und viel Alkohol und viel tanzen und viel gesundes Essen und viel diskutieren über alternative Lebensformen und über den Sinn des Lebens und lauter so Sachen. Das ist irgendwie wie ein Blitz in meinem Leben eingeschlagen und ich habe sie unter anderem dafür geliebt, dass sie mir diese Inhalte in mein Leben bringt und das hat mich so motiviert und so stark gemacht, auch gegenüber meine Eltern, dass es nur des geringsten Anlasses bedürfte, wo ich dann irgendwie gesagt hab, na ihr könnt mich gern haben, ich bin nicht daheim. Und das war wirklich ein sensationeller Punkt und es war wirklich einer der absolut schönsten Tage, die in meinem Leben erlebt habe. Dieser Tag war ein derartiges Geschenk. Ich habe bei meinen Eltern damals noch gewohnt und sie hatte eine eigene Wohnung und ich war dort auf fremdem Terrain und das war einfach Freiheit. Es war einfach weg und machen können was ich wollte und durch das Studium war ich natürlich auch zeitlich flexibel und hatte auch die notwendige Kohle um mit ihr etwas zu machen und wegzufahren. Das war wirklich so, wie Freiheit gewonnen haben. Das war sensationell.

die Erfahrung gemocht zu werden, treibt mich zu Höchstleistungen

Durch die Liebe zeigt Hans für ihn ungewohnte und positive Verhaltensweisen.

> Die Begegnung mit Frauen und die Empfindung oder die Erfahrung gemocht zu werden, treibt mich zu Höchstleistungen, das ist unglaublich. Ich habe einmal eine Frau angesprochen in einem Café, weil sie mir so gut gefallen hat und wider erwarten hat sie dann ja gesagt, dass wir uns am Abend treffen. Ich bin dann von dort einfach nachhause lachend und tanzend gelaufen. Gerade ich, der Hans, gehe doch gesittet auf der Straße und bewege mich normal und schaue oft ernst und vergeistigt und irgendwie denkend und dieser Erfolg hat so ein Glück in mir erzeugt, dass ich einfach ein komplett anderer geworden bin. Das war sensationell.

IDENTITÄT ALS SINGLE

Freiräume für mich selbst

Hans braucht Freiräume für sich bevor er Platz für eine Liebe schaffen kann. In der Beziehung mit Sandra ist es ihm zu eng geworden, weil er keine Zeit mehr für sich allein hat.

> Und jetzt versuche ich wirklich auch was für mein Wohlbefinden zu tun und mir Freiräume zu schaffen für mein Leben und ich weiß, erst wenn ich das geschafft habe, ist wieder Platz für eine liebevolle Beziehung. Ich brauche unbedingt Freiraum für mich. In einer anderen Partnerschaft in einer Phase in der ich schon sehr viel beruflichen Stress hatte, aber auch sehr viel getrunken habe, auch mit der Freundin - wir waren damals Rotweintrinker und haben einfach wieder so eine Liebesphase gehabt wo man halt beisammen ist und dann etwas trinkt um vom Job runter zu kommen und das war dann gelegentlich ein bisschen zuviel und das war dann auch nicht gesund. Da war ich in der Situation, dass ich beruflich schon sehr ausgefüllt war und zu ihr gefahren bin und dann die meiste Zeit bei ihr war, was sie auch erwartet hat. Da habe ich dann gemerkt, ich habe keine Zeit mehr für mich. Wenn ich dann zuhause war, dann hatte ich das Gefühl, die Fülle an Zeit für mich, die ich brauche habe ich nicht. Das hat mich dann auch belastet und das hat die Beziehung dann auch zerstört. Ich brauch für mich viel Freiraum. Wenn eine Frau sagt, sie zieht bei mir ein, dann kriege ich alle Zustände.

dafür ist mir meine Individualität viel zu wichtig

Hans legt wert auf seine Individualität. Er hat keine Bedenken, dass er seine Identität für eine Liebe aufgeben könnte oder mit seiner Partnerin vermischen könnte.

> Ich gehe gerne allein spazieren und bin für mich alleine. Es ist sehr wohl auch die Zeit für meine Hobbies, die Zeit für meine Vorlieben, die Zeit für die Dinge, die ich gerne habe im Leben, die mir Spaß machen, aber die Sorge, dass man eine Persönlichkeit bildet, habe ich nicht. Also das wird bei mir sicher nicht passieren. So was ist mir ganz fremd. Das würde ich auch nicht zulassen, ich wüsste gar nicht wie das passieren soll. Dafür ist mir meine Individualität viel zu wichtig als dass ich da meine Persönlichkeit teile in dem Sinn, dass sich das dann irgendwie vermischt.

Ich habe gewisse soziale Konventionen

Mit zunehmender Weiterentwicklung in beruflicher und persönlicher Hinsicht ist Hans anspruchsvoller bei der Wahl seiner Partnerinnen geworden. Er sieht Frauen, selektiert anhand seiner Konventionen Frauen, in die er sich potenziell verlieben könnte. Damit ist Hans unzufrieden und er arbeitet an mehr Offenheit.

> Jetzt bin ich eben saturierter. Früher war das egal, da habe ich eine Frau kennen gelernt, egal was die gemacht hat und woher die gekommen ist oder welche Familie die gehabt hat. Die Anna mit dem Kind, die war tätowiert und hat Piercings gehabt, das war so super und relaxed, weil ich war ohne soziale Ansprüche und Verpflichtung. Heute geht das nicht mehr. Ich habe gewisse soziale Konventionen und mein Leben hat sich da verändert. Ich brauche eine Partnerin, die ich dahin mitnehmen kann, die ich auch herzeigen kann und mit der auch andere reden können. In Gesellschaft möchte man auch irgendwie glänzen. Das heißt ich habe heute blöderweise auf viel

mehr Dinge zu achten und das hemmt mich natürlich total und jetzt lerne ich viel weniger Frauen kennen und komme viel weniger in eine Situation in der ich mir denke, dass da was möglich wäre und das ist total deppert in Wahrheit. Das war früher nicht so. Ich sehe solche Frauen gar nicht mehr, die Wahrnehmung ist total eingeengt und das ärgert mich total. Und ich arbeite auch daran, dass dieser Blick auch wieder offen wird. Ich bin jetzt dir gegenüber sehr offen, ich weiß auch gar nicht warum. Ich rede einfach und habe überhaupt keine Hemmungen, weiß ich nicht warum, weil wir kennen uns in Wahrheit nicht. Aber das ist halt da jetzt so und das freut mich auch sehr.

meine Identität ist hier

Hans sieht seine Identität stark in Wien verankert. Das würde er für die Liebe nicht aufgeben.

Wien ist meine Stadt, ich liebe Wien, Wien ist mein Hobby und mein Beruf und meine Freunde und meine kleine Familie. Ja, meine Identität ist hier und das würde ich für eine Frau der Liebe wegen sicher nicht aufgeben.

Ich bin auch irgendwie ein Macht-Mensch

Für Hans ist es wichtig, dass er seine Vorstellungen durchsetzen kann.

Ich würde es gerne anders dirigieren wollen. Ich bin auch irgendwie ein Macht-Mensch. Ich liebe es über meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liebevoll Macht auszuüben. Ich will immer wissen was passiert. Ich glaube, wir kommen sehr gut aus miteinander, ich glaube auch, dass ich als Chef mal mehr mal weniger geliebt werde. Und in einer Beziehung würde ich auch gerne liebevoll meine Macht ausüben. Dass ich zum Beispiel eine Frau dazu bringe, dass sie zu mir zieht und nicht ich zu ihr.

je älter man wird, desto schwieriger wird es

Hans fühlt sich von seinem Alter unter Druck gesetzt. Seine zeitlichen Ressourcen sind nicht mehr so locker verfügbar wie früher. Er muss Verantwortung für sich übernehmen.

Aber es ist halt so, je älter man wird, desto schwieriger wird es. Man wird anspruchsvoller, man geht nicht mehr so locker mit Ressourcen um. Wenn ich jetzt investiere in eine Frau, zwei, drei Jahre und dann ist das nix, dann ist das natürlich blöd, weil das da so ein Kopfzugang ist. Weil einerseits will ich mich da einlassen, aber andererseits muss ich für mich auch viel mehr Verantwortung übernehmen und mir wirklich aussuchen mit wem ich mich da einlasse. Ich will nicht mit 50 dann dastehen und sagen, es war nichts. Das schafft in mir dann einen irrsinnigen Druck und insofern wird Liebe für mich in Zukunft eine riesige Herausforderung.

als Mann hat man nicht immer Lust sich zu verlieben

Für zukünftige Begegnungen mit Frauen möchte Hans lernen, nicht mit zu hohen Erwartungen heranzugehen und sich auch mit einem Flirt oder einem Abenteuer vorübergehend zufrieden zu geben.

Ja, aber man entwickelt sich ja, vielleicht lerne ich, dass ich das eher lockerer sehe. Ich sehe das jetzt eh schon lockerer als noch vor zehn Jahren. Ich meine als Mann hat man nicht immer Lust sich zu verlieben. Manchmal will man auch nur ein schönes Wochenende mit der Frau verbringen und dann nichts mehr mit ihr zu tun haben. Und ich bemühe mich auch total wunschlos auf jemanden zuzugehen und mich auf jemanden einlassen zu wollen, wo dann auch Spaß möglich ist. Wo die andere dann vielleicht auch denkt, sie würde nicht so wahnsinnig viel wollen, aber vielleicht ein Flirt oder Abenteuer wäre ok. Ich möchte nicht nur Frauen kennen lernen, mit der Erwartung Liebe und Beziehung und so. Das ist ja total kontraproduktiv. Ich möchte mich vorbehaltlos einlassen können ohne was zu wollen. Das ist halt auch nicht so einfach. Andererseits glaube ich, dass man mit nichts zu wollen viel bekommen kann.

SELBSTWAHRNEHMUNG IN BEZIEHUNGEN

das war viel aufregender als alles andere

Die Beziehung zu Maria ist mit den ersten intensiven Erlebnissen auf der körperlichen Ebene verbunden. Mit ihr hat er das Leben vermeintlich genossen. Dabei vernachlässigt Hans sein Studium, weil ihm die Beziehung wichtiger scheint.

> Aber generell, jede liebevolle Beziehung mit einer Frau hat mich extrem positiv beeinflusst, hat mich extrem motiviert, aber es ist ganz was Interessantes, fällt mir gerade ein. Meine allererste Beziehung, das ist sicher sehr interessant für dich, die habe ich mit zwanzig kennen gelernt und hat dann knapp drei Jahre gedauert und damals war ich ein Student, der nicht studiert hat. Also ich bin auf Parties gegangen und habe einfach nichts gemacht, außer das Leben genossen oder geglaubt, dass es ein Genuss ist. Kaffeehaus, Zeitung lesen, Spazieren gehen, ins Museum gehen, in Musikläden Platten durchhören den ganzen Tag. Musik ist immer schon mein Leben gewesen. Wenn ich keine Liebe zu einer Frau habe, dann kompensiere ich das mit meiner Liebe zur Musik. Aber ich habe die Maria damals kennen gelernt und diese Beziehung war halt wirklich auch mit dem ersten Sex verbunden und so das erste gemeinsame Wochenende miteinander verbringen und die Nacht miteinander verbringen und das ohne irgendwie Angst haben zu müssen, dass irgendwer ins Zimmer kommt oder irgendwie auf einer Party, wenn du dich in einer Ecke versteckst oder so. Diese Beziehung war dann so aufregend und ich habe da soviel investiert. Sie hat Medizin studiert und war auch so in der selben Situation wie ich, dass sie eigentlich nicht studiert hat und wir haben einfach nur dolce far niente gemacht und das hat eine schlimme Eigendynamik bekommen, weil ich in Wahrheit in dieser Zeit vielleicht ein, zwei kleinere Sachen auf der Uni gemacht habe, aber ich bin nicht wirklich weiter gekommen. Und ich habe in diesen zweieinhalb Jahren mein Studium aus den Augen verloren und für mich war einfach diese liebevolle Beziehung zu dieser so etwas Wichtiges und das hat so mein ganzes Leben eingenommen, dass ich dafür alles andere zurück gestellt habe. Das war einfach auch dieses gemeinsam etwas erleben, mit dem ersten Auto eine gemeinsame Reise machen, das war viel aufregender als alles andere. Da war das Studium nicht so wichtig.

dann gab's einfach für mich nur dieses Ziel

Auch für Ilse vernachlässigt Hans seine berufliche Laufbahn. Sie will ihn heiraten. Hans denkt in dem Gespräch darüber nach, wie seine Karriere ausgesehen hätte, wenn er sie geheiratet hätte. Vermutlich hätte er kein Doktorat gemacht und einen mehr oder weniger guten Job. Durch die Trennung von Ilse hat sich sein Berufsleben völlig anders entwickelt. Hans betrachtet seine heutige Position als Geschenk.

> Ich habe mein berufliches Ziel davor aus den Augen verloren, weil ich hatte vorher nur den Lebensmittelpunkt Studium und Lernen. Und dann war auf einmal Lebensmittelpunkt Frau oder Freundin und Beziehung und ich bin auch von meiner Mutter so mit Liebe überschüttet worden, ich habe dann wirklich eine andere Art der Liebe entdeckt, die wirklich wohltuend ist und dann gab's einfach für mich nur dieses Ziel und dieses Thema und das hat mich, ja eigentlich doch vom Weg abgebracht, weil die Frau mit der ich Geburtstag gefeiert hab, diese Hippiefreundin, die wollte mich dann heiraten und wenn das zustande gekommen wäre und ich nicht den Schwanz eingezogen hätte, dann wäre ich beruflich sicher nicht dort wo ich jetzt bin. Also dann wäre ich beruflich irgendwo. Ich hätte meinen Magister gemacht und wäre möglicherweise irgendwo in einer Firma gelandet, in der ich einen Job mache, der halt eben ganz gut ist oder auch nicht. Aber ich mache einen Job wo ich sage, das gibt's eigentlich gar nicht. Ich komme mit Leuten zusammen, das gibt's gar nicht. Mit berühmten Künstlern, mit Politikern, das ist wie ein Geschenk. Ich bin dem Schicksal sehr dankbar, weil dieser Verlauf wäre nicht möglich gewesen, weil sich mein Leben anders entwickelt hätte. Wir wären dann zusammen gezogen, wir hätten dann Geld aufstellen müssen und wir hätten ein Kind und ich weiß es nicht. So aber bin ich durch Schicksalsfügungen in eine Situation gekommen wo es mir in meinem Leben durch den Tod meines Vaters damals sehr schlecht gegangen ist, wo ich total verzweifelt war und wo mich aber kurz nach meinem Doktorat ein Job herausgerissen hat aus dieser Trauer und das war der Beginn meiner jetzigen beruflichen Entwicklung. Also wenn ich nicht in die Trennung gegangen wäre, dann wäre ich jetzt nie dort wo ich jetzt bin. Das habe ich auch vorher mit Preis gemeint.

das taugt mir total, weil ich gewusst habe, es ist für mich nicht gut

Hans verzichtet auf eine Beziehung mit Bettina, weil er erkennt, dass sie ihm nicht gut täte. Er hat durchschaut, dass Bettina mit ihm spielt.

> Eigentlich wäre das genau so eine Frau gewesen, die ich in meinem Job super an meiner Seite gesehen hätte. Und unglaublich, dann bin ich draufgekommen, die Frau muss superreiche Eltern haben. Sie hat mir dann das Haus ihrer Eltern gezeigt und das war eine Nobelvilla in Grinzing und da habe ich mir gedacht, die muss ja in unglaublichen materiellen Verhältnissen leben und eigentlich wäre alles fantastisch gewesen. Ich habe aber an diesem Abend, nachdem ich gemerkt habe, sie benützt mich... wir sind an diesem Abend mit dem Auto auf den Cobenzel gefahren, das wäre dann der Zeitpunkt gewesen an dem ich über sie hergefallen wäre. Wir sind nebeneinander gesessen und mich hat eine derartige Eiseskälte umfangen, weil ich eine derartige Wut bekommen habe und sie so durchschaut habe, dass ich von ihr nichts mehr wissen wollte. Ich war dann total garstig und habe sie nachhause gebracht und habe sie richtig abserviert und habe ihr zwei Tage später ein E-Mail geschickt, das war so sensationell gelungen wo ich in Worte gefasst habe, was ich gespürt habe und ihr einen Spiegel vorgesetzt habe und habe auf diese Liebe oder was auch immer sich da entwickelt hätte, verzichtet. Möglicherweise auf eine Partnerschaft mit Liebeselementen für die ich eine großen Preis hätte bezahlen müssen. Und das taugt mir total, weil ich gewusst habe, es ist für mich nicht gut.

SELBSTVERTRAUEN

Da fehlt es mir sicher auch an einem Teil Vertrauen zu mir selbst

Hans fehlt das Vertrauen, dass geliebte Partnerinnen seine Schwächen nicht kritisieren. Deswegen fällt es ihm schwer sich der Liebe gegenüber zu öffnen.

> Und da arbeite ich daran, zu zeigen was ich nicht kann, wo ich kränkel, einfach schwach bin. Das ist wirklich schwierig. Aber ich bin halt immer der Typ, der in einer guten Lebensphase strahlend versucht ein Ziel zu erreichen bei einer Frau und in Kontakt zu kommen und Dinge ins Laufen zu bringen und dann brauche ich ziemlich lange, bis ich mich fallen lassen kann und mich öffnen kann. Das dauert extrem lange bis ich auch Vertrauen finde, ich glaube ich vertraue in Wahrheit derzeit nur mir. Also wirklich einer Frau in einer liebevollen Beziehung zu vertrauen und mich auch einzulassen und fallen zu lassen und das Vertrauen zu haben nicht für gewisse Sachen dann bekrittelt zu werden und dann auch fallen gelassen zu werden, das brauch ich nicht. Da fehlt es mir sicher auch an einem Teil Vertrauen zu mir selbst und das ist ein Defizit bei mir.

eine gewisse Schwelle überschreiten

Hans nimmt sich als durchschnittlich aussehenden Mann wahr. Im Kontakt zu Frauen muss er oft erst eine Schwelle überschreiten, wo Frauen seine Stärken erkennen. Darunter hat er früher sehr gelitten und leidet auch heute noch manchmal darunter.

> Mir ist oft passiert, dass ich erst eine gewisse Schwelle überschreiten musste, wo mich dann eine Frau kennen gelernt hat und ich erst dann meine Stärken ausspielen konnte. Und a priori bin ich nicht der Zwei-Meter-Typ, der in der Disco gefällt. Darunter habe ich immer extrem gelitten, dass ich nicht so dieser Macho sein kann, der so als Mann wahrgenommen wird, sondern eher so Durchschnitt. Das in Kombination mit meiner Vergangenheit und mit dieser Verunsicherung hat mich das schon ziemlich gehemmt auch. Das verfolgt mich bis heute.

LIEBEN

wohler gefühlt habe, wenn ich auf Distanz lieben konnte

Hans hat Angst vor zu viel Nähe und Einengung durch Partnerinnen. Das führt er auf die Erziehung und die Beziehung zu seiner Mutter zurück.

> Auf der anderen Seite, fühle ich mich in anderen Lebensbeziehungen geliebt, also von meinen Mitarbeitern, von Geschäftspartnern wo sich richtig auch Freundschaften entwickeln. Ich fühle mich nicht nur angenommen und akzeptiert, sondern auch richtig gemocht und möglicherweise auch geliebt. Aber, wie gesagt, das gibt mir zwar irrsinnig viel und ich habe für den Job auch den

Preis gezahlt, dass ich jahrelang eben auf Liebe und auf liebevolle Partnerschaften verzichtet habe und das ist mir total entgegen gekommen, weil ich einfach durch meine Erziehung und durch meine gluckenhafte Mutter, ich da auch Angst vor Nähe entwickelt habe und mich da wohler gefühlt habe, wenn ich auf Distanz lieben konnte und wenn es nicht zuviel war und es nicht zu eng war.

die glückliche Verlegenheit nicht wirklich lieben zu müssen

Für Hans ist es Glück, dass er in den letzten Jahren nicht lieben musste. Er meint, er hätte seine heutige berufliche Position wahrscheinlich nicht erreicht.

Durch die für mich extrem positiven Entwicklungen der letzten zehn Jahre in beruflicher Hinsicht, kam ich in die glückliche Verlegenheit nicht wirklich lieben zu müssen, so über länger partnerschaftlich. Weil das, was ich beruflich erreicht habe, hätte ich wahrscheinlich nicht erreicht, wenn ich in einer fixen Partnerschaft gewesen wäre, weil ich jeden Abend bis spät nachts in der Firma verbracht habe. Aber das geht mir jetzt ab.

in der Stunde, in der sie mich verlassen hat

Hans' erste Wahrnehmung von partnerschaftlicher Liebe datiert er mit dem Verlassenwerden von Maria.

Ich überlege, wie das war als ich das erste Mal liebe gespürt habe. Ich glaube, in dieser ersten Beziehung habe ich erst in der Stunde, in der sie mich verlassen hat, gemerkt, dass ich diese Frau liebe und dieser Liebesentzug, der hat definitiv mein Leben verändert. Der hat mich erwachsener gemacht, mich in eine neue Dimension des Bewusstseins gebracht, dieser Verlust. Das war auch sehr interessant.

GELIEBT WERDEN

dann traue ich mich in Wahrheit auch richtig mein Ego einzubringen

Hans würde seine Standpunkte nicht aufgeben, um gemocht zu werden. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn er sich geliebt fühlt, fällt es ihm leichter, er selbst zu sein.

Das Ziel ist natürlich in einer liebevollen Partnerschaft, möglichst viele Gemeinsamkeiten zu finden, aber ich weiß, ich werde sicher immer die Distanz brauchen, aber die Distanz ist in Wahrheit auch gut und gesund, glaube ich. Und die Gemeinsamkeiten, wie gemeinsam ins Museum gehen oder gemeinsam diskutiert und über das Leben philosophiert, da soll halt jeder seinen Standpunkt mit einbringen, aber das würde für mich bedeuten, dass ich da Konzessionen mache und aus Liebe Standpunkte aufgebe nur um zu gefallen und gemocht zu werden. Ich weiß, ich mache viel um gemocht zu werden, das ist mir auch bewusst, aber ich würde in einer Beziehung, in der ich eh weiß, dass ich gemocht werde, wenn es funktioniert und es ist ein gutes Terrain da, dann traue ich mich in Wahrheit auch richtig mein Ego einzubringen und grantig zu werden und auch bestimmend zu werden und vielleicht von einer Position nicht abzurücken und etwas durchsetzen zu wollen. Mein Selbst würde dann voll durchbrechen im Idealfall. So ist das, ja.

DAS ENDE DES LIEBENS

der Gute sein zu können, indem ich zu ihr böse bin

In der Beziehung zu Bettina, hat Hans das Gefühl von ihr nicht als Person, sondern als Platzhalter wahrgenommen zu werden. Als er sie verlässt, fühlt er sich gut.

Aber in dem Moment wo ich sie rumgekriegt habe und das Gefühl hatte, ich habe es geschafft und wir kommen uns auch körperlich nahe, hat sie begonnen mit mir zu spielen. Dann hat ein böses Spiel begonnen wo ich gemerkt habe, dass ich für etwas stehe. Es geht nicht um mich,

sondern ich bin Platzhalter. Und das habe ich dann auch in der Sekunde durchschaut und das hätte ich zehn Jahre davor nicht durchschaut. Da ich mich hätte um die Liebe dieser Frau zu bekommen prostituiert und hätte mir auf den Kopf scheißen lassen. Und da verzichte ich auf die körperliche Liebe und auf Chancen. Ich habe gespürt, dass diese Frau einen unglaublichen Hass auf Männer haben muss. Weil in dem Moment wo sie mit mir im Clinch war, hat sie begonnen mit dem Kellner zu flirten und das war alles so, dass ich mir gedacht habe, da bin nicht ich, ich steh da für was. Da habe ich sie abserviert auch ein bisschen mit dem Element: Ich bin so ein super Typ und habe das nicht notwendig. Aber ich habe schon sehr viel notwendig. Da kommt dann auch so ein Underdog in dir durch, dass du auch einmal in die Situation kommst, selber eine Frau abservieren zu können. Da hat sicher jeder so einen Anteil in sich. Das habe ich dann auch wieder genossen der Gute sein zu können, indem ich zu ihr böse bin.

DAS ENDE DES GELIEBT-WERDENS

Weitergebracht hat mich dann eher die Verzweiflung

Durch die Erfahrung des Trennungsschmerzes hat Hans die Energie sein Studium voranzutreiben. Während der Beziehung hat er sich nicht so sehr weiterentwickelt wie nach der Trennung.

Das Interessante war aber dann, dass ich dann eine schwierige Prüfung gemacht, das ist dann aber nichts geworden und dann hat sie sich von mir getrennt. Und da ist für mich die Welt zusammengebrochen. Ich habe damals soviel geweint wie in meinem halben Leben nicht. Also das ging tagelang, ich war so erschüttert und ich war so verzweifelt. Und das Interessante war, dass ich mich dann so super, raketenhaft auf mein Studium stürzen konnte, dass ich dann binnen kürzester Zeit einen riesigen Satz nach vorne gemacht habe. Also ich hatte auf einmal soviel Energie gehabt, die ich abziehen konnte nach meiner Trauerphase, und bin dann eine Zeit lang durchmarschiert. Das war unglaublich interessant. Und Frauen haben eigentlich in der Beziehungsphase eher blockiert - positiv, beruflich und gehemmt, als weitergebracht. Weitergebracht hat mich dann eher die Verzweiflung und das allein sein und das auf mich alleine gestellt sein und das Gefühl, ich muss irgendwie weiter. Da war das Studium natürlich sofort der Lebensinhalt.

ANGST UND GEFAHR

Liebe und Drogen

Hans braucht für sein Wohlbefinden eine liebevolle Beziehung. Er betrachtet Alkohol und Drogen ein Substitut für die Liebe.

Aber meine wirkliche innere Erfüllung und Weiterentwicklung auch vom Menschlichen gesehen, dafür brauche ich wieder eine liebevolle Beziehung. Also wenn man mir sagen würde, dass ich bis zu meinem Lebensende keine partnerschaftliche Liebe mehr erleben würde, dann würde ich glaube ich drogensüchtig oder zum Alkoholiker werden.

Ja, ein Substitut war es auch oft. Ich habe nach dieser Hippie Geschichte auch viel getrunken, da ist der Alkohol ein wunderbarer Begleiter. Ich sehe in einer liebevollen Beziehung den Ausgleich zu meinem stressigen Job.

Lebensgefahr durch die Liebe

Hans sieht in der Liebe auch großes Gefahrenpotenzial. So würde er meinen, dass Liebe tatsächlich lebensgefährlich sein kann, wenn er aus Liebe einen Unfall verursachen würde.

Ja, da habe ich eine Narbe am Kinn, dafür ist auch die Liebe verantwortlich, weil ich war mit einer Frau zusammen, ca. zwei Jahre, die habe ich während des Doktoratstudiums kennen gelernt, nach der Hippiefrau, die meinen Eltern nicht gefallen hat. Sie hat eine kleine Tochter

gehabt, war eine junge allein erziehende Mutter, die studiert hat. Das war für mich natürlich ganz anders aufregend. Eine Frau, die sich durch Jobs ihren Lebensunterhalt verdient hat, die wieder neue Aspekte in mein Leben gebracht hat. Sie hat auch in so einem Esoterikshop gearbeitet und durch ihre Tochter und ihre Scheidung hat sie mich auch interessiert. Nachdem wir uns getrennt haben bin ich einmal mit dem Fahrrad bei ihrer Wohnung vorbei gefahren und bin aber in die Schienen gekommen, weil ich zu ihrem Haus hinüber geschaut habe und da hat es mich auf die Goschen gehaut. Das hätte auch blöd ausgehen können. Deshalb glaube ich auch, dass Liebe wirklich lebensgefährlich sein kann, gerade bei mir. Da baue ich vielleicht einen Unfall, also so richtig tragische Entwicklungen.

ich sterbe

Der Job bewahrt Hans vor einer Situation, in der er Gefühle von Todesangst verspürt.

Natürlich ist der Job auch ein wunderbarer Mechanismus um sich nicht zu verlieben, etwas investieren müssen, dann auch verlassen zu werden, weil für mich war die Trennung von meiner ersten Freundin wirklich lebensbedrohlich. Ich habe damals wirklich das Gefühl gehabt, ich sterbe. Das ist eine riesige Angst, die ich habe.

wieder etwas Lebensbedrohliches

Hans befürchtet, dass er durch die Liebe erneut in eine lebensbedrohliche Situation geraten könnte. Das Verlassen-werden von einer geliebten Frau würde er vielleicht nicht verkraften. Andererseits sieht er keine andere Chance zu gewinnen, wenn er nicht wagt.

Wenn ich mich jetzt in meiner Lebenssituation mit einer Frau einlassen würde, wo ich dann auch mit ihr zusammenziehe und dann auch mit ihr Kinder bekomme... Ich war heute Essen mit einem Herrn von einer Zeitschrift, der hatte seine kleine Tochter dabei, die ist so ein unglaublich entzückendes Kind, die wäre eine Tochter für mich. Ich will da hin und ich will so was erleben und ich könnte da, glaube ich, soviel geben. Und wenn ich dann in so eine Situation komme und dann fallengelassen werden würde, weil die Frau einen anderen kennen gelernt hat oder sich voll auf die Kinder konzentriert und ich komm da nicht mehr wirklich vor, dann wäre das für mich wieder etwas Lebensbedrohliches. Dann glaube ich, hätte ich mich nicht mehr im Griff vor Verzweiflung und Trauer. Auf der anderen Seite, wer nicht wagt, gewinnt nicht.

Angst, nicht genügen zu können als Mann

Hans hat Sorge, ob er für Frauen begehrenswert sein kann. Seine Verunsicherung führt er auf das kontrollierende Verhalten seiner Eltern zurück.

Aber um noch einmal zurückzukommen, ich habe halt auch immer Angst von Frauen als Mann wahrgenommen zu werden, weil ich in meiner Erziehung dieses Männliche nicht so habe entwickeln können und Vieles nachgeholt habe. Ich war als zehnjähriger im Urlaub schwimmen und man hat mich immer unter Beobachtung gestellt und immer Angst gehabt hat um mich. Ich habe damit automatisch das Gefühl bekommen, warum wird mein Freund nicht so kontrolliert und ich schon? Das hat mich höchst verunsichert und hat mich extrem anfällig gemacht für Angst, nicht genügen zu können als Mann einer Frau gegenüber und das verfolgt mich in gewisser Weise bis heute. Ich habe Phasen, da denke ich mir es läuft super und ich bin stark und es passt und dann gibt’s Phasen in denen ich mich frage, ob ich überhaupt ein Typ bin, der von Frauen begehrt werden könnte und der nicht nur beruflich was zu bieten hat sondern auch privat.

das erzeugt dann schon auch Angst

Hans hat Angst seine Fassade vor einer Frau abzulegen, weil er befürchtet ihr nicht zu genügen. Allerdings hat er bereits die Erfahrung gemacht, dass er gerade für seine Schwächen und Unzulänglichkeiten geliebt wurde.

Ich lerne tolle Frauen kennen, echt unglaublich und ich denke auch, wenn ich dann wirklich eine Beziehung hätte mit der, könnte ich der überhaupt gerecht werden? Und mich dann auf Liebe einlassen, das erzeugt dann schon auch Angst in mir. Weil dann müsste ich natürlich auch meine

Fassade ablegen und meine Schwächen zeigen. Das ist für mich ein extrem schwieriger Prozess gewesen bis ich gesehen habe, dass in dem Moment wo ich Schwächen zeige und offen bin, werde ich erst recht dafür geliebt. Und das macht mich dann stark. Das ist natürlich eine unglaublich elementare und eruptive Erkenntnis gewesen.

Liebe legt in mir Dimensionen frei

Im Zusammenhang mit der Lebensbedrohlichkeit der Liebe, sieht Hans auch die immense Kraft, die durch Liebe entsteht. Diese Kraft versteht er einerseits als Potenzial und andererseits als Kraft, die Leid und Trauer verursacht, wenn dieses Potenzial ungenutzt bleibt.

Und ich glaube auch, Liebe legt in mir Dimensionen frei, die ich jetzt gar nicht so sehen kann. Das würde eine ziemliche Eigendynamik bekommen. Ich denke für Liebe würde ich vielleicht in die Verlegenheit kommen, morden zu wollen. Aber das ist jetzt sehr heikel. Auch mich selber. Ich würde es eh nicht tun, dafür bin ich viel zu sehr im Kopf. Ja, genau, es ist auch Ausdruck für diese unglaubliche Kraft, die sich durch Liebe entwickelt. Aber ich glaube auch, dass dieses Potenzial das ich sehe, aber nicht ausschöpfe, schafft in mir sehr viel Leidensdruck und Trauer. Die Liebe kann mich sehr beflügeln, aber auch sehr mitnehmen und sehr belasten.

ENTWICKLUNG VON ANGSTSTRATEGIEN

Angst hat mich auch extrem weiter gebracht

Die Kraft, die Hans aus Angst schöpft hat er gelernt für sich zu nützen.

Auf der anderen Seite ist die Angst ein extrem elementares Gefühl und Angst hat mich auch extrem weiter gebracht. Und Angst habe ich als extrem zerstörend erlebt und auch als unglaublichen Lehrmeister. Ich glaube in der Entwicklung von Angststrategien, denke ich habe ich mir einen unerhörten Vorteil anderen Menschen gegenüber erarbeitet. Das macht mich stark und vielleicht auch überheblich. Ich weiß, dass ich dieses Wagnis eingehen möchte und werde es eingehen, wenn sich die Gelegenheit ergibt, aber das macht mir irrsinnige Angst und insofern macht mir Liebe Angst. Diese Liebe zu verlieren.

diese Tools auszuspielen

Hans hat es bei Bettina geschafft, die Tools, die er aus seinen Erfahrungen mit Angst in der Liebe entwickelt hat, einzusetzen. Damit hat er Bettina auch für sich gewinnen können.

Was ich meine, ich habe aus meinen negativen Lebenserfahrungen mit Liebe und den Strategien, die ich dadurch entwickelt habe, sehr viel gelernt. Ich glaube auch, dass ich die Fähigkeit habe, wenn ich eine Frau kennen lerne, meinen Vertrauensmangel hinten anstellen kann und dann diese Tools auszuspielen. Ich glaube, dass ich da auch ein gutes Ziel erreichen kann. ich habe vor zweieinhalb Jahren eine Frau angesprochen auf einer beruflichen Party und die Frau war super hübsch, so total modelmäßig. Obwohl ich gar nicht so auf Models stehe, weil bei mir die Schönheit auf den zweiten Blick sehr bald aufhört und andere Dinge schön sein müssen, die man nicht sieht, aber Aussehen ist mich doch wichtig. Jeder der sagt, es ist für ihn nicht wichtig, der lügt. Wir haben dann so über die Augen geflirtet und ich bin da mit meinem Chef gestanden und dann haben wir uns bei einer Bar was zu trinken geholt und haben uns da angeschaut. Dann hat sie sich mit ihrem Begleiter an unseren Tisch gestellt. Ich musste dann von dieser Veranstaltung zu einer anderen Veranstaltung. Durch diesen Flirt habe ich mich dann so euphorisch gefühlt, obwohl es mir damals sehr schlecht gegangen ist, weil ich beruflich sehr ausgezehrt war und mich überhaupt nicht attraktiv gefunden habe. Ich habe ihr dann eine Karte gegeben und draufgeschrieben, dass sie mich anrufen soll. Sie hat mich dann wirklich angerufen und das war dann wieder so aufregend. Wir haben uns dann getroffen. Ich habe mich dann von meiner besten Seite gezeigt und ich konnte mich dann lustigerweise sehr rasch öffnen und habe dann auch so wie mit dir jetzt. Ich habe dann bei ihr ziemlich viel Eindruck gemacht, glaube ich, durch diese Offenheit. Und Offenheit als Stärke meiner Persönlichkeit dargestellt habe. Ich glaube auch, dass ich sie damit rumgekriegt habe.

DER PREIS FÜR LIEBE – VERGEBENE CHANCEN

ich hoffe, dass der Preis nicht zu hoch war

In Hans' Leben ist der Job sein Mittelpunkt. In seiner Vorstellung war der Job immer nur ein Mittel als Ergänzung zur Erfüllung in Partnerschaft und Familie zu finden. Im Moment ist es aber umgekehrt.

> Aktuell bin ich in einer Lebenssituation wo ich halt keine partnerschaftliche Liebe empfinde, ich bin vielleicht da oder dort ein bisschen in jemanden verliebt oder begehre jemanden, aber das fehlt mir und ich hoffe, dass der Preis nicht zu hoch war. Weil eigentlich der Job immer Mittel zum Zweck war und zwar das Mittel um in einer liebevollen Partnerschaft mit einer Familie Erfüllung zu finden und nicht umgekehrt. Also, dass Partnerschaft und Familie ein Beiwerk ist und der Job im Mittelpunkt steht. Und das ist aber jetzt so. Das hat sich so entwickelt und das wurde durch meine Anlagen begünstigt.

das tut mir bis heute leid

Hans hat Klara aus einem – aus jetziger Sicht – nichtigen Grund verlassen. Heute tut es ihm leid und er denkt, dass diese Frau eine mögliche Lebenspartnerin hätte sein können.

> Ich weiß nicht, ob das da dazu passt, aber ich denke, ich habe in diesem Bereich zu hohe Ansprüche. Ich will zuviel und damit vergebe ich auch Chancen zur Liebe. Die Frau, die ich da einmal angesprochen habe, mit der war ich dann einige Wochen oder Monate zusammen, das war irgendwie eine Beziehung, die sehr viel Potenzial gehabt hätte. Da tut es mir bis heute leid, dass ich diese Frau abserviert habe, weil da hatte ich schon meinen Magister und unabhängig von beruflichen Zwängen, denke ich da heute zurück, wie wäre mit dieser Frau damals das möglich gewesen, was mich heute möglicherweise partnerschaftlich erfüllt hätte. Die hat mir irrsinnig gut gefallen, wir haben uns ganz langsam und vorsichtig angenähert und ich bin dann fordernd geworden und sie hat mich irgendwie zurückgehalten und mich dazu gebracht diese kleine Pflanze zum Gedeihen zu bringen. Das ging mir aber alles zu langsam und das war alles nicht so wie ich mir das vorgestellt habe. Und dann hat mich irgendwann zu stören begonnen, dass sie Mundgeruch hatte. Das hat man halt, wenn man im Stress ist, da kann man ja auch drüber reden. Ich habe das damals aber nicht geschafft und habe die Frau deswegen verlassen und habe ihr das nicht gesagt und habe sie blöd sterben lassen. Und das tut mir bis heute leid, weil ich glaube, diese Frau wäre möglicherweise mein Lotto Sechser im Privaten gewesen. Das bereue ich bis heute, weil so eine Frau habe ich bis heute nie wieder kennen gelernt. Das ist sehr schade und das macht mich auch sehr traurig. Man hat Chancen im Leben und kann sie nützen oder nicht. Ich habe halt Sorge, dass ich meine Chancen nicht genutzt habe.

Das würde ich nie machen

Für Hans gibt es Dinge im Leben, die größeres Gewicht haben als die Liebe. Er würde seinen Job nicht aufgeben wollen und auch keine großen finanziellen Risiken eingehen.

> Das würde ich nie machen. Da wäre der Preis für Liebe zu hoch. Ich würde auch meinen Job nicht aufgeben für eine Frau. Ich würde aus Liebe nicht mehr in ihre Wohnung ziehen wollen, eher sie in meine Wohnung. Ich würde auch für Liebe auch kein allzu großes finanzielles Risiko mehr eingehen wollen, sprich man nimmt sich einen Kredit auf um eine gemeinsame Wohnung zu kaufen. Das würde ich mir nicht antun, das wäre zuviel Risiko. Da würde ich mich auf zu unsicheres Terrain begeben.

NOTWENDIGKEIT DER LIEBE

Insofern ist Liebe für mich auch ein großer Hoffnungsfaktor

Aus der Möglichkeit auf Liebe schöpft Hans Hoffnung für die Zukunft.

> Andererseits denke ich, dass ich erst dann mit meinem Leben wirklich eins bin, wenn ich wieder eine Frau kennen lerne wo einfach auch wirklich Liebe da ist. Insofern ist Liebe für mich auch

ein großer Hoffnungsfaktor.

ich brauche Liebe wie einen Bissen Brot

Für Hans ist die Liebe eine conditio sine qua non seiner Existenz.

Das hat für mich auch mit einer Konfrontation mit Liebe zu tun. Das war total super, weil ich habe gemerkt, da konnte ich total offen sein und ich habe sie damit eingekauft für mich. Und das werde ich auch sicher wieder machen, wenn ich die Gelegenheit dazu habe. Aber wie gesagt, ich glaube, ich brauche Liebe wie einen Bissen Brot und ich kämpfe auch darum.

FÜR DIE LIEBE

Was würde ich für Liebe machen?

Hans würde für die Liebe Wien nicht verlassen.

Beim Herfahren habe ich mir schon überlegt: Was würde ich für Liebe machen? Ich würde z.B. für Liebe nie das Land oder die Stadt verlassen wollen. Also, wenn ich eine Spanierin kennen lernen würde, würde ich mit allen Mitteln versuchen sie in Wien zu halten, wenn sie verlangen würde, dass ich mit ihr Malaga ziehe, dann würde ich Wien nie verlassen wollen.

Ich sehe einen Menschen, der so beflügelt wird, wie ich gerne beflügelt werden möchte

Hans sieht, dass andere Menschen die Möglichkeit in Betracht ziehen, für die Liebe große Entfernungen zurückzulegen.

Ein Freund, der Fritz der hat eine Französin kennen gelernt und dem geht es total gut. Diese Liebe zu dieser offenbar wunderbaren Französin, die beflügelt ihn derartig. Ich sehe einen Menschen, der so beflügelt wird, wie ich gerne beflügelt werden möchte durch eine Liebe und er überlegt sich möglicherweise einmal nach Toulouse zu ziehen. Ich glaube, dass er schon lieber mit ihr da sein möchte, aber ich glaube, dass es für ihn ein Thema wäre auch nach Mexiko zu ziehen.

Ich würde auf einer anderen Ebene sehr viel einbringen können

Hans würde für die Liebe gesundheitliche und berufliche Risiken eingehen.

Auf der anderen Seite, wenn ich jetzt eine supertoll Frau hätte, die ich über alles liebe und wo ich in eine Situation käme wo sie lebensbedrohlich erkrankt, dann könnte ich mir vorstellen ihr eine Niere zu spenden zum Beispiel. Vor vielen Jahren wäre das unmöglich gewesen, dafür bin ich mir zuviel wert in gewisser Weise. Da hätte ich zuviel Angst, dass ich dann selber sterbe. Aber ich glaube ich würde auf einer anderen Ebene sehr viel einbringen können in eine Beziehung. Oder ich würde, wenn sie in einer schwierigen Lebenssituation ist, dann würde mich Liebe dazu bringen, dass ich Risiken eingehe. Dass ich vielleicht möglicherweise auch ein kalkuliertes berufliches Risiko eingehe und dann möglicherweise nur sechs Stunden in der Arbeit und meinen Job gefährde um bei ihr zu sein, um ihr zu helfen irgendwo weiter zu kommen.

Verbindlichkeit

Hans würde sich gegenüber der Frau, die er liebt, verbindlich zeigen.

Da würde ich von mir sehr viel Energie geben. Ich meine, dass ich für Liebe unglaublich viel zu geben bereit wäre. Zu zeigen wie wichtig es für mich ist, wie ernst mir das ist und wie sehr sich jemand auf mich verlassen kann. Ich leide darunter, wenn ich Leute kennenlerne, die nicht verbindlich sind, das

mag ich überhaupt nicht.

ANDERE DIMENSIONEN DER LIEBE

Für Hans sind andere Formen der Liebe ebenfalls erfüllend.

> Für mich existiert Liebe in so vielen Dimensionen. Ich liebe meinen Job und die Dinge mit denen ich da zu tun habe. Das ist für mich auch erfüllend.

VERDICHTUNGSPROTOKOLL LOUISE

Louise ist eine 51-jährige Betriebswirtin, die gemeinsam mit ihrer Tochter Marie in der Großstadt lebt. Sie war nie verheiratet und ist derzeit in keiner Partnerschaft. Das Gespräch findet an einem Nachmittag in Louises Landhaus statt. Sie schildert ihre Wahrnehmungen über Veränderung durch partnerschaftliche Liebe, ohne dabei auf konkrete Partner einzugehen.

Am Beginn des Gesprächs wird Louise durch folgende Einleitung zum Thema hingeführt:

Das Thema ist Liebe als Sozialisationsfaktor. Die Frage ist welche Veränderungen ergeben sich im Selbst und der Identität durch Lieben und geliebt werden. Dabei geht es um subjektive Erfahrungen. Es geht einerseits um das WODURCH, durch welche Ereignisse sich etwas verändert hat, und andererseits um das WAS das bewirkt. Es geht ausschließlich um die Liebe in Paarbeziehungen.

SELBSTERLEBEN

Sich-erleben als Frau in Bezug auf Männer

Louise hat den Eindruck, dass ein Teil der Weiblichkeit nur in Liebe zu einem Mann erfahren werden kann.

> Also zum Selbst fällt mir einmal ad hoc überhaupt nichts ein, zur Identifikation fällt mir ein, dass es einfach natürlich ganz stark um das Thema Weiblichkeit geht, und um das Sich-erleben als Frau oder zumindest um das Sich-erleben als Frau in Bezug auf Männer. Weil Frau-sein hat einen ganz starken mütterlichen Aspekt, der natürlich auch in Beziehungen zumindest bei mir zum Tragen kommt, dann hat's halt so einen gesellschaftlichen Aspekt, und dann hat's halt einen in Bezug auf Partnerschaft und da hab ich den Eindruck, dass man einen Teil von Frau-sein überhaupt nur in Beziehung oder in Liebe zu einem Mann erleben, wahrnehmen etc. kann.

meine Persönlichkeit ist vermutlich schon eher, ein bisserl mehr zu geben

Louise verfolgte früher die strikte Idee von Halbe-Halbe. Im Laufe von Beziehungen hat sie festgestellt, dass das ihrer Persönlichkeit, unabhängig vom Geschlecht, nicht entspricht. Sie findet mehr Erfüllung im Geben und hat erst lernen müssen zu Nehmen.

> Der eine Punkt war der, ich hab irgendwie so ein sehr - eben durch diese Emanzipationsgeschichte - eine sehr strikte Idee von Halbe-Halbe auf jedem Gebiet gehabt. Und der Punkt ist, dass ich auch gar nicht realisiert habe, dass das gar nicht - unabhängig von Weiblichkeit - meiner Persönlichkeit entspricht, weil meine Persönlichkeit ist vermutlich schon eher, ein bisserl mehr zu geben als zu bekommen und auch mehr Erfüllung im Geben als im Nehmen zu erhalten. Als Person habe ich überhaupt erst einmal lernen müssen, nehmen zu können. Dem entgegen ist dieses gesellschaftliche Bild gestanden.

dass man auch als Frau nicht immer nur weiblich zu sein braucht

Louise nimmt unterschiedliche Anforderungen an die weibliche Rolle wahr. Einerseits die gesellschaftlichen (gleichberechtigt, stark, autonom) und andererseits die partnerschaftlichen Anforderungen (weich, hinnehmend, empfangend). Louise hat es lange Zeit als Schwierigkeit wahrgenommen, die in scheinbarem Widerspruch stehenden Rollenbilder in ein Bild zu integrieren. Nur in Liebe und Beziehung konnte sie das lernen.

> Und ich denk mir, dass hat sich dann sicher am meisten geändert. Ich habe sozusagen in meinem Kopf und in meinem Erleben diese Idee von Emanzipation, sozusagen von gesellschaftlicher Realität von Frau-sein nicht zusammengebracht. Da ist auf der einen Seite so was von gleichberechtigt sein und von stark sein und von im Leben stehen und alle Dinge selbst in die Hand nehmen und andererseits was aber Weiblichkeit in Bezug auf und in Beziehung zu einem Mann bedeutet, was eben Erotik und Beziehung und Sexuelles betrifft, was aber schon eine große Idee von Weiblichkeit auch ist, also empfangen und hinnehmen und weich sein und diese Geschichte. Ich denke mir, dass ist einer der Teile woran Beziehungen heutzutage scheitern, dass

man erst lernen muss das untern Hut zu bringen und dass man überhaupt als allererstes lernen muss, das zu unterscheiden, also was diese Identifikation ist. Dass Vorgesetzte in einem Job zu sein nix damit zu tun hat wie man am Abend mit dem Partner ist. Und dass auch weich und weiblich etc. sein auch nix damit zu tun hat, dass man sich unterbuttern lässt oder die Unterlegene ist, sondern dass es hier einfach auch um eine Art Spiel geht, und dass a einfach Weiblichkeit eben was ganz anderes als Männlichkeit ist und, dass das man das aber zu dem auch wieder lernen muss, dass man auch als Frau nicht immer nur weiblich zu sein braucht und, dass das der eigenen Weiblichkeit auch gar keinen Abbruch tut. Das denk ich mir ist ein Punkt, den man aus meinem Gefühl heraus nur in Liebe und Beziehung lernen kann. Oder also? ich hab's halt nur so gelernt.

das war ja gar nicht so ausgemacht

Louise hat die Erfahrung gemacht, dass sich ihre berufliche Identität und ihre Identität als Frau in einer Liebesbeziehung stark unterscheiden. Sie nimmt an, dass Männer das schwer unterscheiden können. Wenn Männer starke Frauen im Beruf kennen lernen und später eine Beziehung mit ihnen eingehen, sind sie erstaunt über die andere Seite der Persönlichkeit.

Und der andere Punkt ist der: Vielleicht kann ich dir dazu einen Ausspruch sagen. Ich hab eine zeitlang mit einem Untermieter gelebt, den ich auf einer - ... - über einen Beruf kennengelernt habe und der mich im beruflichen Zusammenhang als erstes kennengelernt hat. Der hat einmal nach ein paar Jahren des Zusammenlebens gesagt: „Kein einziger Mann den du beruflich kennst, würde mir glauben, wenn ich ihm das erzähl was ich hier wahrnehme!" Damit meine ich einfach diese Unterscheidung. Dass man sehr konsequent oder meinetwegen auch hart und sehr nüchtern und sachlich und geschäftlich im Berufsleben sein kann, und dass man aber in einer Beziehung ganz anders sein kann. Männer tun sich, glaube ich, sehr schwer das zu unterscheiden. Sie lernen oft eine starke und sehr selbständige Frau kennen, und sind dann sehr erstaunt, wenn sich die aber in einer Beziehung erwartet, dass sie auch mal aufgefangen und liebgehabt und getröstet und etc. wird. Dann stehen sie da und schauen und sagen quasi, das war ja gar nicht so ausgemacht.

Irgendwie erlebt man sich auch mehr in extremeren Situationen

Louise meint in Beziehungen mehr über sich selbst zu erfahren. Sie erlebt sich in Partnerschaften öfter in extremeren Situationen, wodurch sie schneller näher zu dieser Selbsterkenntnis kommt.

Vielleicht erfährt man eben auch gerade durch andere und durch den Wechsel auch ein bisserl mehr, wer man selber ist. Aber ich glaub nicht daran, dass man das nur in Beziehungen erfährt. Ich denk mir, das kann man erfahren wenn man alleine ist und das kann man auch im Bezug egal mit wem erfahren. Ich denk mir, das erfährt man dadurch, dass man lebt. Aber nachdem man in Beziehungen ja oft besonders intensive Momente erlebt, bringt einem das wahrscheinlich irgendwie schneller oder weiter zum Ziel. Irgendwie erlebt man sich auch mehr in extremeren Situationen.

SELBSTWAHRNEHMUNG

später weiß man schon, welche Aspekte einen ausmachen

Mit zunehmender Erfahrung nimmt Louise wahr, welche Aspekte sie ausmachen. Diese stabile Selbstwahrnehmung führt dazu, dass sich Teile des Selbst verändern können ohne damit die gesamte Identität zu verlieren.

Jaja, und später weiß man schon, welche Aspekte einen ausmachen und wenn einer sich verändert dann ist man trotzdem noch immer dieselbe. Das ist ein super Stichwort das Ausmachen, genau. Da kann von außen oder optisch was ganz anderes drüber sein, und das heißt überhaupt noch nicht, dass man nicht mehr man selbst ist. Das beginnt bei banalen Dingen von was für eine Musik hört man oder in was für Filme geht man. Ich hatte irgendwie auch so viel fixere Vorstellungen was zu sein hat und was nicht zu sein hat. Egal ob es mich oder das Leben an sich oder die Politik betrifft. Ich denk mir, es ist so wie ein Pendel das ausschlägt, das geht schon wieder dorthin zurück wo es sein soll, abgesehen davon das man sich auch verändert.

Die Frage ist auch, was ist wirklich eine Veränderung

Louise findet, Menschen verändern sich einerseits ständig, aber letztendlich auch gar nicht. Es hängt davon ab, was als Veränderung angesehen wird.

> Ich denk mir, einerseits verändert man sich ständig und anderseits hab ich aber den Eindruck, letztendlich verändert man sich eh nicht mehr um einen Millimeter. Und beides stimmt. Die Frage ist auch, was ist wirklich eine Veränderung...ob man sich jetzt anders kleidet oder andere Dinge.

ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss

In einer Beziehung hatte Louise das Gefühl, sie würde Gefahr laufen sich selbst aufzulösen. Aus heutiger Sicht findet sie diese Angst unbegründet, weil sie das Aufgeben von Lebensweisen oder Positionen nicht mehr als Selbstaufgabe bewertet.

> Und ich hab in dieser Beziehung ständig Angst gehabt, dass ich mich als Person auflösen muss. Das war ein sehr interessanter Mensch, der auch sehr stark war in jeder Hinsicht. Ich hab immer den Eindruck gehabt, wenn ich nicht aufpasse, werde ich da einfach zermalmt und es wird am Ende nichts mehr von mir überbleiben. Ich hab so gekämpft um mich und meine Werte. Da hatte ich zu wenig Vertrauen zu mir selbst, weil ich wäre schon nicht zermalmt worden. Und weil man bestimmte Positionen oder Lebensweisen aufgibt, heißt es ja noch nicht, dass man sich total aufgibt.

weil mir vielfach neue Welten eröffnet worden sind

Durch die teilweise sehr unterschiedlichen Sozialisationserfahrungen ihrer Partner sind Louise vielfach neue Welten was Ansichten betrifft eröffnet worden.

> Seltsamerweise war mein Ideal mit 16 so, dass ich gerne einen Mann gehabt hätte, der in der selben Straße aufgewachsen ist und genau die gleichen Lebensumstände gehabt hat wie ich. Das war mein Ideal, das hätte ich einfach gern gehabt. So hätte ich mir das vorgestellt. Und das hab ich aber in keinem einzigen Fall gehabt, also kein einziger war auch nur annähernd so sozialisiert wie ich. Da sind irgendwie, bis hin zum formellen Bildungsweg, sehr große Unterschiede gewesen. Und das war aber letztendlich das Spannende, weil mir vielfach neue Welten eröffnet worden sind. Das hat mich natürlich schon weitergebracht in meinen Ansichten. Und das find ich auch total spannend, wenn einfach eine Tür aufgestoßen wird. Bis heute warte ich auf einen Mann, der mir die Tür zur bildenden Kunst überhaupt zur modernen eröffnet und einen, der mir irgendwie Musik mehr eröffnet. Das hat sich bis jetzt noch nicht gefunden.

Einmal hab ich ein Teehäferl nach einem geworfen

Zweimal haben Partner Louise so in Rage versetzt, dass sie tätlich geworden ist, obwohl sie sich das vorher nicht zugetraut hätte. Das Gefühl dabei war sehr befriedigend.

> Wobei, wer man selber ist, erfährt man auch sehr viel mit den eigenen Kindern. Das ist fast noch ein größerer Spiegel als mit Partnern. Und an die eigenen Grenzen stößt man am meisten mit Kindern noch mehr als mit einem Partner, finde ich. So in Rage hat mich noch nie ein Mann gebracht, wie mein eigenes Kind. Fast nicht, obwohl mich Männer auch schon sehr in Rage gebracht haben, sogar so, dass ich auch tätlich geworden bin. Einmal hab ich ein Teehäferl nach einem geworfen, was ich mir ja überhaupt nicht zutrauen würde. Das hat das Ziel verfehlt und meine Wand war dann angespritzt, da hab ich Flecken gehabt. Und einmal hab ich ein Bierglas ausgeschüttet, so über den Kopf, das war sehr befriedigend. Das gefällt mir noch heute. Aber das hätte ich mir auch nicht zugetraut.

Das hätte ich sicher auch nicht mit 20 gedacht, dass ich das tun würde

Rückblickend hat Louise durch die Liebe Verhaltensweisen gezeigt, die sie sich mit zwanzig nicht

zugetraut hätte.

> Das ist vielleicht doch ein Punkt, dass in Liebesbeziehungen irgendwie so Extreme herauskommen. Z.B. nach jemanden etwas zu werfen oder auch eine Beziehung mit einem verheirateten Mann eingehen. Das hätte ich sicher auch nicht mit 20 gedacht, dass ich das tun würde. Oder eben Positionen aufzugeben. Was weiß ich, auch so banale Dinge wie mehr von der Hausarbeit zu übernehmen oder letztendlich auch so wie ich jetzt gelebt hab, dass hauptsächlich ich für Kind und Haushalt zuständig bin, das hätte ich mit 20 geschworen, dass ich das nie tun werde. Eigentlich kann man sagen auf jedem Gebiet, sowohl was Lebensumstände betrifft, auch was emotionale Handlungen betrifft. Dann hat man's doch eben getan.

an solchen Dingen hab ich eigentlich meistens auch gar nicht gelitten

Wenn Louise von einem Mann in den sie verliebt war nicht gegengeliebt wurde, hat sie darunter nicht gelitten. Eher verspürte sie eine leise Wehmut oder ein Bedauern.

> Ich habe mich natürlich in Leute verliebt, die mich nicht gegengeliebt haben. Nur ich bin niemand der lange an dem festhält. Wenn da nichts kommt, dann ist es irgendwann vorbei. Es ist ja eigentlich für mich sehr leicht, wenn gar nichts kommt. Ich verlieb mich in jemanden und die Person ist in ihrer Haltung zu mir glasklar. Entweder sie lehnt mich überhaupt ab als Person oder als Partner. Dann ist es eigentlich ziemlich leicht, dann war man kurz verliebt und an solchen Dingen hab ich eigentlich meistens auch gar nicht gelitten. Da war bestenfalls so was wie eine leise Wehmut oder ein Bedauern, dass das halt nix geworden ist, aber letztendlich war's ok.

da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig

Louise führt ihre zunehmende Änderungsbereitschaft darauf zurück, dass sie im Laufe der Zeit immer weniger Angst hatte sich selbst aufzugeben.

> Aber ich glaub das war dann letztendlich ein Reifungsprozess und weniger das Ausmaß wie sehr ich dann in jemanden verliebt war. Wie ich jünger war, war einfach diese Angst mich selbst zu verlieren dominanter. Ich glaub, da war eine Änderungsbereitschaft da aus dieser sehr diffusen Angst heraus wenig.

Was wäre ich jetzt bereit für eine Beziehung zu tun und aufzugeben?

Louise würde heute für die Liebe zwar prinzipiell mehr aufgeben, aber eine völlige Aufgabe ihrer Lebensumstände ist schon des Kindes wegen schwer vorstellbar.

> Was wäre ich jetzt bereit für eine Beziehung zu tun und aufzugeben? Und da bin ich draufgekommen, was ich mir immer noch schwer vorstellen kann ist, meine Lebensumstände total aufzugeben. Ich kann mir zwar heutzutage auch schon prinzipiell eher vorstellen z.B. mit jemanden in ein anderes Land zu gehen, aber praktisch jetzt mit dem Kind und den Eltern auch nicht wirklich. Mit zwanzig wär's mir unvorstellbar gewesen, weil ich mir gedacht hätte, das kann ich nicht. Und es fängt schon an mit der Frage, meine Wohnung aufzugeben. Also die Vorstellung die törnt mich sehr ab, auch schon weil ich Übersiedlungen so hasse.

Das fände ich einfach eine zu große Zumutung für sie

Solange Louise mit Marie zusammenlebt, ist es für sie nicht vorstellbar ihre Lebenssituation völlig zu ändern. Das würde sie als zu große Zumutung für das Kind sehen.

> Und dann eben auch mit der Marie. Irgendwie ist das ist halt jetzt ein bisserl schwierig, solange wir noch da zusammen leben, weil meine Vorstellung, auch ihr Leben für jemand völlig zu ändern, das sehe ich eigentlich nicht. Zu sagen, ich ziehe jetzt mit ihr zu einem Mann nach Salzburg, das sehe ich eigentlich nicht. Das fände ich einfach eine zu große Zumutung für sie, das kann ich mir nicht vorstellen.

ich bin da nicht sehr festgefahren

Louise nimmt sich als offen für verschiedene Lebens- und Beziehungsformen wahr.

> Jetzt fallt mir auch ein, dass ich mir von Beziehungen immer sehr viele verschiedene Arten vorstellen kann, also ich kann mir was sehr Enges vorstellen, ich kann mir aber auch etwas sehr Loses vorstellen, also ich bin da nicht sehr festgefahren. Wobei ich mir gar nicht sicher bin, ob man manchmal nicht sehr festgefahren im Inneren ist und nur so nach Außen denkt. Das weiß ich nicht.

Die gehören alle zu mir

In ihrem Selbstbild sind alle vergangenen Liebesbeziehungen integriert. Sie sind Teile von Louise, denen sie heute sogar mehr liebevolle und akzeptierende Beachtung schenkt. Sie kann nicht verstehen, dass Menschen versuchen sich solche Teile abzuschneiden.

> Ich bin auch überhaupt nicht dafür, dass man die Leute mit denen man zusammen war aus ihrem Leben streicht und sie nie wieder sehn will. Die gehören alle zu mir und es gibt ja auch noch für alle noch so was wie Liebe in mir zu denen. Ich kann sie jetzt sogar mehr akzeptieren und auch mehr sehen und sogar auch irgendwie viel liebevoller auf die Schwächen die es da gibt sehen, weil auf die Stärken ist ja keine Kunst. Ich hab auch schon noch das Gefühl, dass da von der anderen Seite einiges an Liebe da ist zu mir. Das erleb ich auch manchmal aus ganz liebevollen Situationen, wo es irgendwie um Kümmern geht oder um irgendwas tun. Aber das - ja das stimmt, dass sie noch immer zu mir gehören, weil sie auch Teil meines Lebens sind. Und das ist mir auch ein bisserl ein Rätsel, wie sich Leute das immer so abschneiden und verbannen. Ich versteh schon, dass man jetzt schlecht über einen anderen redet, aber dieses NUR oder auch dieser Aspekt, dass alles an dem Mann schlecht war und alles an dem Leben mit dem schlecht war, das versteh ich nicht. Ich meine, erstens gibt's an jedem Menschen gute Seiten, aber es muss ja auch sozusagen etwas gegeben haben, warum man sich da auf den eingelassen hat. Obwohl ich sehr erleichtert war, wie ich gehört hab, dass es die Pheromone sind, warum man Sexualpartner wählt. Wenn die Immunsysteme sehr unterschiedlich sind, dann zieht einem der andere sexuell an.

Mir bereitet das ja kein besonderes Vergnügen da jemanden zu verletzen

Wenn Männer in Louise verliebt sind, die sie nicht gegenliebt, fühlt sie sich zwar geschmeichelt. Auf der anderen Seite ist es ihr auch unangenehm, weil sie niemanden verletzen möchte.

> Und was ich jetzt gelernt hab von dem, dass sich jemand in mich verliebt hat und ich nicht in ihn. Es ist natürlich irgendwie immer schmeichelhaft, wenn man sieht, dass man irgendwie gewollt wird. Aber wenn sich dann die Person ernsthaft verliebt und man selbst nicht, dann find ich das immer ein bisserl schwierig, weil es mir irgendwie sehr unangenehm ist. Man selbst liebt das ja auch nicht. Mir bereitet das ja kein besonderes Vergnügen da jemanden zu verletzen und was ich davon gelernt hab, weiß ich jetzt nicht. Also wenn jemand einfach so Interesse zeigt, das find ich sehr angenehm, aber wenn jemand da wirklich daran leidet, dass es kein Gegeninteresse gibt, das find ich eher öd. Und ich glaub, damit kann ich fast noch weniger umgehen als wie wenn ich mich in jemanden verliebe.

KÖRPERSELBST

sein Äußeres total vernachlässigen hat schon auch mit Selbstachtung zu tun

Für Louise ist das Pflegen des Äußeren, also des Körpers ein Zeichen von Selbstachtung. Da der Mensch aus Innen und Außen besteht findet sie, beides muss gleichermaßen gepflegt werden. In Bezug auf Männer empfindet sie das Äußere als Türöffner, um jemanden kennen zu lernen.

> Was ich schon auch feststelle ist, dass dieses sich schön machen oder herrichten oder halt irgendwie ein bisserl auf sich schauen, was ich früher nicht so gesehen hab und auch immer noch nicht ganz sicher bin, aber letztendlich hat es schon ein bisserl mit Selbstachtung zu tun. Dieses sich selbst total vernachlässigen, also sein Äußeres total vernachlässigen, hat schon auch mit

Selbstachtung zu tun, wenngleich ich ja schon jemand bin der das Äußere nicht so wichtig ist. Weder an mir noch an anderen. Aber die Frage ist halt immer nur also was jetzt dieses nicht aufs Äußere schauen bewirkt. Ich meine, nachdem wir aus Innen und Außen bestehen, sind halt beide Teile zu bedienen. Es ist wahrscheinlich gleich nicht vollwertig wenn man nur versucht auf sein Inneres zu schauen und es ist genauso nicht vollwertig wenn man nur versucht auf sein Äußeres zu schauen. Letztendlich muss es eine Einheit werden. Was mich eben ein bisserl anzipft oder eigentlich sehr anzipft, ist, dass Frauen gerade von Männern - vielleicht ist nur ein Klischee - aber letztendlich doch sehr über das Äußere beurteilt werden, wobei ich mir gar nicht so sicher bin, ob das wirklich der Hauptpunkt ist, wenn sie sich sozusagen ernste Beziehungen eingehen. Aber es ist wahrscheinlich schon so ein Türöffner.

das Körperselbst besteht auch aus Gesundheit

Louise stimmt zu, dass durch die Wahrnehmung des weiblichen Körpers durch Männer das Körperselbst gestärkt wird. Das Körperselbst besteht für sie jedoch aus mehr als der zugesprochenen Schönheit und Attraktivität. Für sie zählt auch die Wahrnehmung von Gesundheit dazu.

Naja ein Teil schon. Aber ich denke, das Körperselbst besteht auch aus Gesundheit. Und wie gesund ich mich fühle, ist jetzt von dieser Beziehung irgendwie ziemlich unabhängig. Das Körperselbst schon was Schönheit oder Attraktivität betrifft.

Leute sind schön, weil sie schön sein wollen

Für Louise beruht Schönheit auf mehr als der bloßen Materie. Sie ist der Ansicht, dass Menschen, die sich schön fühlen tatsächlich attraktiver wirken. Ob sich Menschen schön fühlen können oder nicht hängt in ihren Augen weniger von der objektiven Beurteilung anhand eines geltenden Schönheitsideals ab als von den Suggestionen der Eltern im Kindesalter.

Attraktivität ist in meinen Augen wesentlich mehr Energie, als sozusagen die Materie, die sich darstellt ist Bei einer Frau habe ich einfach gesehen - die war letztendlich, wenn man es rein wirklich auf den Körper reduziert hat, hat sie irgendwie durchschnittlich oder vielleicht leicht überdurchschnittlich ausgeschaut. Aber erstens hat sie es verstanden sich sehr gut herzurichten und zweitens, wenn sie wollte, und das "wollte" war einfach im Kopf, hat sie so hinreißend ausgeschaut, dass man wirklich hingefallen ist, aber das war ihre Energie. Da bin ich auch draufgekommen, Leute sind schön weil sie schön sein wollen. Da ist für mich schon die Frage, wo und wann lernt man das, weil wenn man eine erwachsene Frau ist, tut man sich schon sehr schwer das zu lernen. Die Frage ist, was muss in der Kindheit passieren, dass man einfach so durchs Leben geht mit der Idee "man ist schön und attraktiv" und dann ist man es auch, ganz wurscht wie die Haare, die Augen, die Nase, die Beine etc. ausschauen, weil es ja letztendlich um Verkauf geht. Die Frage ist, wenn wir jetzt von Sozialisationsfaktor sprechen, wer ist der entscheidende Faktor, das ein junges Mädchen oder meinetwegen auch ein junger Bursch sich attraktiv fühlt. Wer muss das machen? Die Eltern, die Geschwister, die Schulfreundinnen, ich glaube letztendlich die Eltern. Weil das ja die ersten sind. Und wenn die einfach von eins weg erklären, du bist eine Prinzessin und suptertoll, dann wirst du dich vermutlich dein ganzes Leben als Prinzessin fühlen. Und wenn das niemand gemacht hat, dann wird’s schwieriger. Und ich denke mir, dass in dem Zusammenhang auch die Väter bei Mädchen eine sehr wichtige Rolle spielen.

Partnerschaft hat auch immer was mit Heilung zu tun

Durch die Liebe eines Partners konnte Louise auch jene Teile ihres Körpers die sie eher negativ bewertet hatte akzeptieren. Insofern hat Partnerschaft für sie auch immer etwas mit Heilung zu tun.

Was ich schon erlebt habe ist - also auch vielleicht ganz lustig so, weil ich viele Teile an mir besonders nicht gemocht hab - und das hat sich dann günstigerweise so entwickelt, dass verschiedene Partner gerade das was mir nicht gefallen hat aus irgendeinem Grund doch attraktiv gefunden haben und dann hab ich das auch besser leiden können. Ich meine, Partnerschaft hat auch immer was mit Heilung zu tun, also dann kann man das als einen Heilungsprozess sehen, dann hat die Unzufriedenheit irgendwie aufgehört. Man sieht sich dann irgendwie großzügiger. Das hab ich mir schon behalten, weil zumindest hat’s einem gefallen. Das ist dann schon eine

große Änderung.

je mehr du offen für den bist, umso lernwilliger ist man

Louise hat von ihren Partner auch praktische Fertigkeiten gelernt. Sie meint, je offener Menschen gegenüber dem Partner sind, desto mehr können sie von ihm lernen.

> Was mir noch einfällt hat eher mit praktischen Dingen zu tun. Dass man einfach in jeder Beziehung auch Dinge lernt. Ganz banale Dinge von wie man was kocht oder wie man auf einen Berg hinaufsteigt oder ich weiß nicht, also wenn man will kann man in jeder Beziehung was lernen. Und natürlich, was schon ist, ist sozusagen je sympathischer und lieber einer ist, je mehr du offen für den bist, umso lernwilliger ist man tendenziell, denk ich mir.

SELBSTWERT

er hat von mir nix gelernt

Louise war es in einer Partnerschaft im Nachhinein besonders wichtig, dass der Mann etwas von ihr gelernt hätte. Möglicherweise hätte das das wahrgenommene Ungleichgewicht beseitigt.

> Also ich schon. Bei einer Beziehung hat sich - also das war sozusagen ein Mensch aus einer ganz fernen Welt, wo sich mir sehr viele neue Aspekte eröffnet haben - und wie das dann aus war, war seltsamerweise ein Teil meines großen Schmerzes, dass ich den Eindruck hatte, er hat von mir nix gelernt. Es wäre mir so ein riesen Anliegen gewesen aus seinem Mund zu hören, was er von mir alles gelernt hat. Und das hat er nicht getan. Warum mir das so ein Anliegen war, ist mir ehrlich gesagt nicht mehr klar. Vielleicht weil ich mich auch unterlegen gefühlt habe und mit dem wäre irgendwie ein Gleichgewicht hergestellt worden. ich weiß es nicht.

Dinge, die ich wirklich nicht ändern wollen würde

Louise hat Werte, die sie keinesfalls aufgeben würde. Dazu gehören einerseits Ideale und andererseits körperliche Gegebenheiten.

> Aber es gibt natürlich auch Dinge, die ich wirklich nicht ändern wollen würde, wo ich so das Gefühl hab, es ist auch Vieles eigentlich wurscht, ob ich das jetzt so oder so mache. Wenn ich wirklich in mich hineinhöre, ist es mir auch ziemlich wurscht ob das so ist. Aber dann gibt’s natürlich schon ein paar Dinge, wo ich mir denke, wenn ich das jetzt mache, dann ist das so gegen meine Natur oder gegen meine Ansicht, das geht einfach nicht. Also jetzt um allgemein verständlich zu bleiben, ich würde einfach nicht mit jemandem gehen und Naziparolen wo hinschmieren. Ich meine, das wäre dann einfach too much, ganz eindeutig. Oder auf einer noch ganz anderen ebene, ich glaub ich würde auch nicht in Stöckelschuhen herumspazieren. Das hat sogar mal ein Mann in den ich sehr, sehr verliebt war, wo nie was geworden ist, gerne gehabt. Dann hab ich mir nachher Stöckelschuhe gekauft, die ich bis heute habe. Aber mehr als dreimal hab ich sie nicht angehabt, weil das einfach nicht geht. Erstens tut’s mir weh und zweitens ist es einfach dieses Konzept von Weiblichkeit das mir fehlt. Gehen kann ich ja auch drin, durch das Ballett ist kein Problem, aber es kann keiner einzigen Frau bequem sein. Ich finde es ja völlig ok, wenn man ausgeht, aber dass man Tag für Tag in so was herumlatscht und seinen Körper da so vergewaltigt für irgendeine Idee die Männer verfolgen, das find ich irgendwie nicht ok.

ich weiß bei keinem einzigen warum er sich in mich verliebt hat

Louise weiß nicht, was Männer an ihr finden. Lediglich einer ihrer Partner konnte ihr sagen, was ihm an ihr gefällt. Nach ihrer Einschätzung entspricht sie nicht dem was Männer von Frauen wollen. Deshalb ist ihr nicht nachvollziehbar, was sie Männern bietet.

> Ich glaub, ich weiß bei keinem einzigen warum er sich in mich verliebt hat. Ich war auch immer so erstaunt, wenn sich jemand in mich verliebt hat. Und ich hab auch nie eine Antwort gekriegt oder zumindest kann ich mich jetzt nicht erinnern. Doch, einmal hat einer gesagt er hat sich in

mich verliebt weil ich so faul bin. Genau. Das ist das einzige. Meistens hab ich keine Antwort gekriegt. Und es war mir auch nicht nachvollziehbar. Also erstens ich hab's mit den Individuen nicht herausbekommen und die zweite Geschichte ist, dass ich meiner Idee von dem was ich glaube was Männer wollen, auch nicht entspreche. Das war einer der schrecklichsten Momente meines Lebens, bei einem Paartherapeuten. Da hat er mich gefragt: Was können Sie Männern bieten? Das hat mich in eine völlige Krise versetzt. Weil ich drauf keine Antwort gewusst hab, weil es einfach um die Frage geht, was wollen Männer und was will ich. Wenn man mich fragen würde, was kann ich einer Freundin bieten oder was kann ich einem Arbeitgeber bieten, da würden mir viele Sachen einfallen.

enttäuschend, wenn man da von Männern irgendwie wenig bis nix hört

Für Louise ist es enttäuschend von Männern nicht zu erfahren, was sie an ihr lieben. Sie weiß genau, was sie an einem Mann liebt.

Ich war dann auch ein bisserl enttäuscht, weil ich hab immer genau gewusst warum ich mich in jemand verliebt hab. Ich kann das immer begründen, warum ich jemanden liebe. Oder sagen wir so: warum ist vielleicht eh ein bisserl unerklärlich, aber was mir an jemandem gefällt. Und das ist schon ein bisserl enttäuschend, wenn man da von Männern irgendwie wenig bis nix hört. Das kann man irgendwie vielleicht erahnen oder ableiten oder irgendwie so, aber so konkret am Tisch kommt irgendwie wenig.

ERWARTUNGEN UND BEDÜRFNISSE

Intelligenz und die Bereitschaft auf mich einzugehen

Louise hat sich oft in Männer verliebt, die sehr intelligent waren und die Bereitschaft zeigten auf sie und ihre Bedürfnisse und Vorlieben einzugehen.

Sehr oft hab ich mich in einfach Intelligenz verliebt, in so einen wachen verstand oder in einen brillianten Verstand, das war sicher einmal ein Teil, der mir sehr gefallen hat. Dann war für mich immer sehr attraktiv, wenn man sich einfach mit mir und meiner Person beschäftigt hat, also einfach eine Bereitschaft auf mich einzugehen oder mit mir zu beschäftigen, wenn die irgendwas mit Kunst und Kultur zu tun hatten oder zumindest da irgendwie meine Vorlieben mit mir teilen konnten oder auf das eingehen. Das find ich eigentlich am interessantesten an Männern.

Das muss eher so ein Gesamtkunstwerk sein

Heute sind ihre Erwartungen an Männer höher. Sie hat erkannt, dass Intelligenz auch eine Umsetzung in Verhalten bedarf. Das hat für sie zu tun mit Herzensbildung. Sie würde sich am ehesten in Männer verlieben, die fähig zu Selbstreflexion und zur Umsetzung dieser Reflexion in Handlungen sind. Die daraus resultierenden Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten sind für sie ein grundlegender Faktor.

Jetzt find ich langsam auch andere Dinge interessanter. Jetzt ist mir auch irgendwie wichtig, wie Leute im Leben stehen und wie sie mit ihrem Menschsein zu Rande kommen, oder mit dem sich selbst zu entwickeln. Also mich interessiert jetzt ein brillanter Verstand weniger, weil ich sehe, dass auch ein brillanter Verstand irgendwas sehr Oberflächliches sein kann. Es kann jemand einen brillanten Verstand haben und trotzdem irgendwie auf allen Ebenen versagen, als Freund, als Elternteil. Das hat für mich nach wie vor was Anziehendes, aber wenn das alles ist, muss ich sagen, das ist genauso wie ein schöner Körper. Damit alleine kann man mich noch nicht beeindrucken. Das muss eher so ein Gesamtkunstwerk sein. Also auch wenn man bereit ist so den Fragen des Lebens zu begegnen oder seinen Mitmenschen auch so irgendwie so was wie Herzensbildung, das find ich jetzt irgendwie interessanter. Was ich denk mir schon mit dem Alter zu tun hat weil man mit 20 kann man das gar noch nicht haben, man kann auch ein netter sympathischer freundlicher Mensch sein, aber das ist eine Sache, die einer Selbstreflexion bedarf. Reflexion. Ich glaube in das würde ich mich heute am ehesten verlieben. Wie reflektiert jemand ist. Wie er sich und seine Interaktionen und sein Verhalten zur Umwelt sehen kann, aber auch in Handlungen umsetzt. Weil in der Zwischenzeit hab ich gesehen, dass manche Leute wunderbar reflektieren, aber dann ist meistens auch schon aus. Das nützt einem letztendlich auch nix. Taten zählen. Ich glaube eben die Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten sind die interessantesten

Dinge, die ich heute sehe. Welche Entwicklungsmöglichkeiten hat man in der Beziehung. Wohin kann einen jemand in diesem Austausch und in diesem Bezug aufeinander bringen?

GEWONNENE EINSICHTEN

wenn man drauf wartet, dass da was passiert, wartet man bis in alle Ewigkeit

Louise hat erkannt, dass Männer im Geben keinen Liebesbeweis sehen. Damit ein Mann ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllen kann, muss sie das einfordern.

Die andere Geschichte, die ich halt eigentlich immer wieder erlebt habe, dass am Beginn einer Beziehung Frauen irgendwie so gern und freudig nehmen und sich einlassen und tun und das besonders nett und dings machen und sich dann auch erwarten, dass da ein bisserl was zumindest zurückkommt oder dass es zumindest wahrgenommen und geschätzt und geachtet wird. Aber irgendwie kommt da nicht wahnwitzig viel. Überhaupt wenn man drauf wartet, dass da was passiert, wartet man bis in alle Ewigkeit. Ich denke mir, man muss es wenn überhaupt einfordern. Frauen sehen auch dieses Geben irgendwie als Liebesbeweis an und Männer verstehen das aber gar nicht als Liebesbeweise und noch viel weniger ist es für sie ein Zeichen von Liebe so was zurück zugeben, aus meinem erleben. Frauen sind dann eben - oder zumindest ich, aber ich kenne das auch von anderen Frauen, sind dann eben enttäuscht wenn sie das Gefühl haben "wenn er mich doch liebte, dann würde er das von alleine machen und von alleine geben.“

letztendlich bringt es in einer Beziehung beiden nix, wenn du dich verstellen musst

Lange Zeit hat Louise versucht sich „kleiner“ zu machen als sie ist, weil sie den Eindruck hat, dass Männer Angst vor starken Frauen haben. Heute lebt sie ihre Stärke, weil sie erkannt hat, dass es die Beziehungspartner nicht weiter bringt, wenn sie sich verstellen müssen.

Dann denke ich mir, dass sich viele Männer überhaupt schon von starken Frauen irgendwie fürchten. Weiß ich nicht warum. Warum sie sich fürchten habe ich bis heute nicht herausgefunden. Na gut, das Warum ist nicht mein Problem, aber die Auswirkungen sind schon ein Problem. Also, was mich irgendwie anzipft und was ich auch jetzt nicht mehr mache, was ich wie ich jünger war schon gemacht habe, ist mich kleiner zu machen, aber auf das habe ich keine Lust mehr und es haut auch nicht hin. Einfach nicht seine Stärke leben, sich schwächer, dümmer, den andern bewundernder oder ich weiß nicht so was zu geben. Es ist auch aus meiner Sicht keine zielführende Taktik weil man’s nicht ist und letztendlich bringt es in einer Beziehung beiden nix, wenn du dich verstellen musst.

Was hab ich von ihm gelernt?

Von einem Mann hat Louise viel über ihre eigene Weiblichkeit, über Einlassen und Hingabe gelernt.

Was hab ich von ihm gelernt? Ich denk mir, ich hab von ihm einmal sehr viel über Männer und Frauen gelernt und über Mannsein und Weiblichkeit und auch über einlassen und nicht einlassen und auch über Hingabe, aber jetzt nicht nur an einen Partner, sondern überhaupt über das Thema Hingabe.

dass man Männern gefällt oder einen Marktwert hat

Louise ist der Ansicht, dass die partnerschaftliche Liebe ihr Selbstbewusstsein als Frau prägt, weil es darum geht, als heterosexuelle Frau einen Marktwert zu haben.

Ich denk mir ein Teil vom Selbst kann sich überhaupt erst erfahren in einer Beziehung zu anderen Personen, aber das muss nicht notwendigerweise partnerschaftliche sein. Das kann in sozusagen jeder sein. Also von Kindern, Eltern, Geschwistern, Freunde, aber natürlich halt auch Partner. Was mir noch einfällt ist, dass natürlich die partnerschaftliche Liebe das Selbstbewusstsein als Frau oder was die Weiblichkeit umfasst, stärkt, und dass das natürlich, wenn man nicht lesbisch ist, ohne Männer a bisserl schwer zu stärken ist. Weil das ja quasi auf das hinauslauft, dass man Männern gefällt oder einen Marktwert hat, wenn ich das schon ökonomisch ausdrücken will. Das kann zwar schon ein bisserl von anderen Frauen gestärkt werden, aber nicht vollkommen. Was

mir da aufgefallen ist, ist auch irgendwie ein Paradoxon, weil zumindest heterosexuelle Frauen machen sich ja im Prinzip für Männer schön. Aber diese Anstrengungen werden paradoxerweise mehr von der weiblichen Umwelt wahrgenommen.

Dinge, die einem vorher völlig fremd waren

Durch die Liebe zum Partner findet Louise auch Dinge, die der Partner liebt bereichernd, auch wenn sie damit vorher nichts anfangen konnte.

Ich habe schon festgestellt, man kann Dinge, die einem vorher völlig fremd waren, oder die man sogar gar nicht geschätzt hat, weil man liebt und sich drauf einlässt und durch diesen liebevollen Blick des Partners, der das mag, auch dorthin kommen. Das find ich ungemein bereichernd. Also das ist von Schwammerlsuchen angefangen bis gesundes Essen oder Bewegungen machen oder verschiedene Orte an die ich nicht gekommen wäre oder Lebensweisen also alles.

mich mehr auf Männer einzulassen mit mehr Teilen von mir selbst

Durch die weniger werdende Angst sich im Partner aufzulösen hat Louise gelernt, sich mit mehr Teilen des Selbst auf den Partner einzulassen.

Und was ich auch gelernt hab ist sicher, mich mehr auf Männer einzulassen mit mehr Teilen von mir selbst, was auch damit zu tun hat mit der Angst, dass das Selbst aufhört zu sein. Das hat sich einfach im Laufe der Zeit gebessert. Diese Angst ist einfach nicht mehr da. Und das hat sicher auch etwas gebracht, dass ich jedes Mal ein Stückerl mehr gelernt habe mich einzulassen. Was aber irgendwie auch nur mir nützt weil ich sehe, dass Männer noch schlechter sich einlassen können. Meistens. Das ist jetzt vielleicht eine Änderung vom Selbst, weil am Beginn des Gesprächs hab ich mir gedacht, was ist für eine Änderung mit meinem Selbst passiert.

man kennt das Leben noch nicht gut genug

Selbstveränderungen interpretiert Louise als zunehmendes Erkennen des Lebens an sich.

Die Frage ist halt, kennt man sich mit 20 noch nicht gut genug? Oder verändert man sich so stark? Ich glaube eher, man kennt das Leben noch nicht gut genug und damit natürlich auch in gewisser Weise sich selbst. Je älter ich werde, desto weniger oft oder gar nicht würde ich sagen: das würde ich nie tun. Es hat sich einfach zu oft schon falsifiziert.

dass ich da irgendwie gelernt hab, dass man niemanden ändern kann nur sich selbst.

Durch unerfüllte Lieben hat Louise erkannt, dass sie nur sich selbst ändern kann, aber niemals den anderen.

Aber blöder ist es, wenn auch ein Interesse beim andern da ist, aber halt nur nicht im gleichen Maße. Dass der andere sich durchaus so was wie eine Affäre vorstellen kann oder halt sich ab und zu hingezogen fühlt, aber halt nicht das Ausmaß an Intensität und Nähe wie mir das halt vorgeschwebt hätte. Und das ist halt einfach so, dass man irgendwie halt länger bei der Stange bleibt, und sich anstrengt und hofft und hofft und hofft und hofft. Bis man dann endlich einmal erkennt, dass die Hoffnung völlig vergebens ist, vergeht immer geraume Zeit und die ist einfach irgendwie öd, dann ist es irgendwie schwieriger. Aber ich denk mir, dass ich da irgendwie gelernt hab, dass man niemanden ändern kann nur sich selbst.

wenn ich mich nur genug anstrenge, dann wird's was werden

Früher hatte Louise das Gefühl, je mehr sie sich anstrengen würde, desto eher würde sie geliebt. Heute erkennt sie, dass Anstrengungen nicht zu Liebe führen.

Und dass man mit noch so großen Anstrengungen, wenn sozusagen kein Wollen auf der andern Seite da ist, völlig wurscht sind, und echt völlig vergebens. Das habe ich zwar gelernt, aber ich halte mich noch immer nicht daran. Ich verfolge immer noch das ich das Konzept von der Idee her. Aber ich weiß mit 30 war ich mal in einen Mann verliebt, mit dem ich auch kurz zusammen war und da hab ich einfach die fixe Idee gehabt, wenn ich mich nur genug anstrenge, dann wird's

was werden. Völlig sinnlose Aktion. Ich hab mich angestrengt und angestrengt und angestrengt, aber das hat zu keinerlei Erfolg geführt, wenngleich ich mit dem bis heute Kontakt hab und der bis heute irgendwie von mir angezogen ist, aber halt nicht zu einer Beziehung. Und das hat es schwierig gemacht, weil man sich denkt, ok so viel geht, und dann fragt man sich, warum das aus meiner Sicht kleine "Mehr" nicht geht. Aber da hat mir einmal eine Frau gesagt, dass ist eben nicht klein sondern sehr groß, dieses "Mehr". Aber gut, das ist halt auch immer Anschauungssache.

Jeder andere gibt den Anstoß und die Änderung muss man irgendwie selber machen

Louise ist der Ansicht, jeder Interaktionspartner könne Anstoß zu Veränderungen geben. Ob eine Änderung stattfindet hängt aber von der persönlichen Bereitschaft ab.

Ich denk mir, das mit dem Ändern ist etwas was ich zumindest theoretisch gelernt hab. Praktisch funktioniert das auch noch nicht immer. Allerdings mit dem Ändern bin ich noch nicht ganz klar. Einerseits weiß ich, man kann sich nur selber ändern, aber ich hab sowohl an mir als auch an in Beziehungen beziehungsweise auch im Beobachten meiner Umwelt erlebt, dass man sich natürlich schon auch auf Anregung von jemandem ändert. Es ist ja nicht ein Prozess, der so aus dem heiteren Himmel fällt. Jeder andere gibt den Anstoß und die Änderung muss man irgendwie selber machen, es muss die Bereitschaft da sein, und was jetzt bei Leuten eine Änderung hervorruft und was nicht ist scheinbar völlig willkürlich oder verfolgt keinen Plan oder kein Konzept.

es reicht wenn man für jemanden etwas macht, man muss es ja nicht auch noch von sich aus gerne tun

Louise würde ihrem Partner zuliebe Handlungen setzen, auch wenn sie es nicht gerne tut. Ob diese Handlungen oder Verhaltensweisen dann als echte Veränderung angesehen werden können oder nicht, ist ihr unklar.

Die Frage ist auch immer, was heißt "ändern"? Dass du jetzt ein neues Hobby annimmst? Die Bereitschaft mit jemanden ein Hobby oder irgendein Lebensumstand oder irgendwas zu teilen, die ist heutzutage bei mir sicher größer, weil ich weiß, man vergibt sich nichts und es spricht überhaupt nichts dagegen etwas was man noch nie ausprobiert hat, einfach zu probieren. Also sagen wir einmal ich würde jetzt einen Fußball Fan kennenlernen. Das ist nur noch ein bisserl schwer vorstellbar, aber das heißt, was ich mir schon vorstellen könnte ist, dass ich mit dem am Fußballplatz hatsche, und weil es ihm gefällt, sitz ich halt daneben. Also auch meine Bereitschaft irgendjemanden etwas zuliebe zu tun, weil es ihm gefällt und damit mit jemandem etwas gemeinsam zu erleben, die ist irgendwie mit der Zeit sehr gewachsen. Ich vergebe mir ja nichts damit und es ist mir ja auch als Bedürfnis von jemandem irgendwie immer klarer, weil ich hab's ja auch. Ich weiß nicht, ob ich das jede Woche machen würde, aber ich würde auf jeden Fall mit einem eingefleischten Fussball Fan auch am Fußballplatz gehen. Ob mir das dann auch wirklich gefällt, weiß ich nicht. Aber das sehe ich aus heutiger Sicht auch gar nicht so dramatisch an, weil das das hat ja der Watzlawik gesagt: es reicht wenn man für jemanden etwas macht, man muss es ja nicht auch noch von sich aus gerne tun.

Verzicht auf viele Sachen, weil anders geht's nicht

Durch das Zusammenleben mit ihrer Tochter empfindet Louise ihren Bewegungsspielraum was neue Partnerschaften betrifft eingeschränkt. Sie muss auf viele Dinge verzichten, weil sie ihrer Tochter keine instabilen Lebensumstände zumuten will.

Aber wie gesagt, so für die nächsten 5-6 Jahre ist das auf jeden fall also total dominiert durch die Marie. Das sind für mich sehr große Einschränkungen. Ich find das einfach von Eltern auch nicht richtig, dass sie ihre Kinder da wie Figuren auf einem Schachbrett hin und her schieben können. Also sie verlieben sich in jemanden und dann ist das gleich der neue Papa und die neue Mama. Und nach einem Jahr ist gleich wieder alles aus. Ich find das ehrlich gesagt für die Kinder eine wahnsinnige Zumutung. Dass das natürlich dann den Bewegungsspielraum außerordentlich einschränkt, ist auch irgendwie klar und dazu hab ich auch nicht wirklich eine Lösung parat.

Außer in großen Teilen halt Verzicht auf viele Sachen, weil anders geht's nicht. Aber irgendwie fände ich das auch sehr interessant, weil ich denk mir, jetzt gibt es vermutlich auch schon halbwegs Erwachsene, die so Patchwork Situationen erlebt haben. Dass man mal herausfindet, was hat das gemacht und was bedeutet das für deren Beziehungsleben und wie ist das?

Curriculum vitae

BILDUNGSWEG

1987-1991	Volksschule Ebreichsdorf
1991-1995	AHS Baden Frauengasse
1995-2000	BAKIP – Ettenreichgasse, Wien 10
2000-2001	Studium Anglistik/Amerikanistik und Publizistik/ Kommunikations-wissenschaften an der Universität Wien
2001-2003	Studium Publizistik/ Kommunikationswissenschaften und Pädagogik an der Universität Wien
Seit 2003	Studium Pädagogik an der Universität Wien mit den Schwerpunkten in Psychoanalytische Pädagogik, Heil- & Integrative Pädagogik sowie dem individuellem Projektstudium Persönlichkeitsentwicklung und Sozialisation
Seit 2007	Diplomarbeit aus dem Fach Theorien zur Analyse pädagogischer Phänomene: Liebe als Sozialisationsfaktor – Qualitative Veränderungen im Selbst und der Identität durch Lieben und Geliebt-werden

STUDIENBEZOGENE TÄTIGKEITEN

seit 2003	**Parkbetreuung** mit Fokus auf Diversität und Genderarbeit, Partizipation, Verbesserung des sozialen Klimas und des Umweltbewusstseins
seit 2005	**Studienassistenz** bei Ao. Univ.- Prof. Dr. Robert Hutterer am Institut für Bildungswissenschaft der Universität Wien
2006	**Trainertätigkeit** bei BBRZ im Projekt „FIT – Frauen in Technik

FREMDSPRACHENKENNTNISSE

Englisch, Portugiesisch