

Mit ganzem Herzen lieben

Commitment - wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt

Mit seiner jüngsten Publikation ist Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, ein grosses Wagnis eingegangen, das Anerkennung verdient. *Mit ganzem Herzen lieben* ist ein Buch, geschrieben in einer einfachen Sprache, für jedefrau und jedermann, für das „gewöhnliche Volk“ gewissermassen. Schon der ungewöhnliche Titel, der an eine Illustrierte oder einen Kitschroman erinnert, macht stutzig und neugierig. Mich, der schon über fünfzig Jahre mit derselben Frau verheiratet ist und mit ihr zusammen drei Kinder und acht Grosskinder hat, nahm sehr wunder, was denn Guy Bodenmann zu diesem weiten Feld zu sagen hat, und welche Empfehlungen er abgibt.

Tatsächlich gibt das Buch viele wertvolle Hinweise für die Gestaltung einer längerfristigen Liebesbeziehung. Mit Commitment meint der Autor das Engagement für die Beziehung. „Commitment ist Ausdruck von Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, vom Wunsch nach Beständigkeit der Beziehung und dass man innerlich und äusserlich dazu steht.“ Das erfordert grossen Einsatz für die Partnerschaft, den Willen für die gemeinsame Bewältigung der alltäglichen Aufgaben, Herausforderungen und Krisen sowie viel Phantasie und Kreativität für die Gestaltung der emotionalen und erotisch-sexuellen Beziehungsebene. Die vielen Fallskizzen und die Selbst- und Paarevaluationen geben reichlich Anlass über sich, die Partnerin, den Partner und die Beziehungsgestaltung nachzudenken. Sehr hilfreich ist das Buch auch für jene Paare, die sich noch in der Phase der Verliebtheit befinden, und denen die anspruchsvolle Aufgabe, die Liebe im alltäglichen Zusammensein zu gestalten, noch bevorsteht.

Bodenmann verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz in der Beratung von Paaren. Er kennt deren Sorgen, Nöte, Schwierigkeiten und Krisen. Er scheut sich nicht, wie er an manchen Stellen betont, auf das Naheliegende, scheinbar Einfache, Triviale hinzuweisen, das nach meiner langjährigen Eheerfahrung tatsächlich eine wesentliche Rolle spielt. Zeichen für tägliches Commitment als Investitionen in die Partnerschaft können nach Bodenmann zum Beispiel die folgenden Verhaltensweisen sein:

- kleine Aufmerksamkeiten und Überraschungen für die Partnerin, den Partner, zum Beispiel einen Liebesgruss senden (SMS, Whats-App-Nachricht)
- ihn/sie von der Arbeit abholen
- sich vom Partner morgens achtsam verabschieden

- Interesse für die Partnerin und ihr Leben zeigen
- Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen und Wünschen des Partners, usw.

Die Liebe ist ein weites Feld und so bleiben selbstverständlich auch bei dieser Abhandlung viele Fragen offen. Ist totale Offenheit in einer längerfristigen Beziehung überhaupt möglich oder kann sie sogar schaden? Darf man Geheimnisse haben? Soll man einen einmaligen Seitensprung oder eine kurzfristige Affäre beichten oder nicht? Ist ständiges Redenmüssen über die Beziehung ein Alarmzeichen? Welche Menschen bringen die für eine längerfristige Liebesbeziehung notwendige Versöhnungsbereitschaft mit, welche eher nicht? Gehören eine gewisse Eifersucht und Verlustängste zu einer Liebesbeziehung, wann nehmen sie pathologische Züge an? Warum kann die Liebe trotz Commitment vergehen?

Bei ganz heiklen Fragen wie Seitensprünge, Geheimnisse, emotionale Untreue lässt sich der Autor zu recht nicht auf die Äste hinaus. Weder Psychologen, Philosophen noch Theologen können diesbezüglich völlig zweifelsfreie Antworten geben. Da verlässt man sich meines Erachtens am besten auf die wahre innere Stimme, auf die Bodenmann ebenfalls einige Male Bezug nimmt. Wenn man sich wirklich die Zeit nimmt, auf sie zu hören und sich nicht von der „teuflischen“ Gegenstimme verführen lässt, sagt uns diese geheimnisvolle Stimme, was in schwierigen Beziehungssituationen richtig, angemessen, verantwortungsbewusst, ethisch vertretbar ist.

Ausführlich beschreibt Bodenmann die vielen verschiedenen Beziehungsformen - Paarbeziehungen und andere - im Tierreich. Damit will er wohl unter anderem zeigen, dass das evolutionäre Erbe unser Erleben und Verhalten oft noch viel mehr beeinflusst, als wir das wahrhaben wollen. Darüber lohnt es sich nachzudenken, wenn wir, Frauen und Männer, uns sehr fortschrittlich, - emanzipiert geben.

Verwundert nimmt man bei der Lektüre von *Mit ganzem Herzen lieben* zur Kenntnis, dass der Autor sich weigert, Aussagen zur Liebe zu machen. Bodenmann macht es sich etwas gar einfach, wenn er schreibt: „Bis heute wissen wir nicht, was Liebe ist, wie sie entsteht und warum wir gewisse Personen auf einmal zu lieben beginnen. Die Liebe ist ein Mysterium. Doch obwohl wir nicht wissen, was Liebe ist und wie sie entsteht, besitzen wir ein beachtliches Wissen darüber, wie man die Liebe pflegen und erhalten kann.“ Bodenmann könnte als Paarberater und -therapeut gar nicht ans Werk gehen, wenn er nicht eine Vorstellung von Liebe hätte. Und diese rutscht ihm auch durch, wenn er auf Seite neunzehn schreibt: „Liebe ist jedoch nicht Liebe. Es gibt verschiedene Arten und Intensitäten von Liebe. Die romantische Liebe ist dann besonders stark, wenn der Wunsch nach Nähe und Verbundenheit, die Leidenschaft hoch sind.“

Tatsächlich gehört die Liebe zu jenen psychischen Sachverhalten, denen man mit einer Wesensdefinition im Stile von „Liebe ist“ nicht gerecht werden kann. Das gilt übrigens für viele andere für die Lebensgestaltung so wichtigen psychischen Phänomene wie Glück, Heiterkeit, Echtheit, psychische Gesundheit und auch für die schon erwähnte innere Stimme. Die Liste könnte endlos weiter geführt werden. Alle diese psychischen Sachverhalte sind äusserst facettenreich, schillernd, proteusartig, janusköpfig. Mit einem empirisch-positivistischen Wissenschaftsverständnis, wie es Bodenmann vertritt, wird man diesen komplexen und oft auch widerspruchsvollen psychischen Sachverhalten nicht gerecht. Da kann die Literatur etwas weiter helfen. Sie muss nicht definieren, sie kann solch schwer sagbaren, äusserst vieldeutigen psychischen Sachverhalte skizzieren, andeuten, umschreiben und so den Leser zum Phantasieren, Nachdenken und Mitfühlen anregen. Das vermisse ich an diesem Buch von Bodenmann. Er zitiert keinen Satz über die Liebe aus literarischen Werken, aber unzählige empirische Studien, vor allem aus dem englischsprachigen Raum. Und so wirkt der Text bisweilen etwas spröde und nicht so berührend, wie es der emotionale Titel verspricht.

Auch wenn es der Autor nicht ausspricht, zwischen den Zeilen ist es deutlich erkennbar: Für Bodenmann gibt es kein sinnerfülltes Leben ohne die Pflege längerfristiger Beziehungen. Dem stimme ich grundsätzlich zu. Nur in solchen Beziehungen erfährt man, für seine nächsten Menschen irgendwie liebenswert zu sein, das grösste Bedürfnis der Menschen neben dem Nahrungs- und Schlafbedürfnis. Diese emotionale tiefe Erfahrung macht man vor allem dann, wenn man nicht fallen gelassen wird, wenn man versagt, Fehler begeht, nicht erfolgreich ist, chronisch krank wird. Bei oberflächlichen Kontakten, die zweifellos auch zum Leben gehören, erfährt man allenfalls Bewunderung, erhält Applaus, wird gelobt als „geiler Typ“, aber man macht nicht die tiefe Erfahrung, trotz aller Unzulänglichkeiten und Schwächen ein liebenswerter Mensch zu sein. Deshalb fragt sich im Roman *Am Hang* von Markus Werner der Scheidungsanwalt Clarin, der keine längerfristigen und tieferen Beziehungen eingeht, nur Affären mit Frauen hat, ob ihm das tatsächlich genügt. Und von Loos, einem Altphilologen, der im Gespräch mit Clarin zunächst die Ehe idealisiert, erfährt man schliesslich, dass er heimlich auch schon eine Kontaktanzeige aufgegeben hat. So ist es halt im Leben, es bleibt wohl immer eine gewisse Ambivalenz dem eigenen Lebensentwurf gegenüber bestehen. Die grossen Verlierer im Leben sind wohl jene, die den Preis nicht wissen wollen oder zu erkennen vermögen, den man bei jedem gewählten Lebensstil zu bezahlen hat und die immer alles haben wollen: Eine treue Partnerin und aufregende Affären.

Aus ganz verschiedenen Gründen sind nicht alle Menschen willens, andern ist es nicht vergönnt, eine längerfristig liebende, erotische-sexuelle Beziehung zu gestalten. Und

dennoch können auch sie sinnerfüllt leben, wenn sie stattdessen längerdauernde Freundschaften mit dem auch dafür notwendigen Commitment pflegen.

Dr.phil. Leo Gehrig
Fachpsychologe FSP