

## **Zum Verhältnis von Gefühlen: erotische Liebe und Angst**

Inspiziert durch tiefenpsychologische Annahmen von Fritz Riemann (Grundformen der Angst, 1961), Platons mythische Erklärung der Liebe, Wikipedia (Dr. Arnold K.D. Lorenzen, GEFAP e.V.)

Spezialisten für Gefühle? Vielleicht Psychologen, Künstler besonders Musiker, aber Philosophen? Wie dreist? Die haben doch keine Ahnung von Gefühlen...

Innerhalb der Geschichte der Philosophie spielen neben den ganz großen Fragen nach Sinn und Erkennbarkeit der Welt, neben hochtheoretischen und abstrakten Fragestellungen hinsichtlich Erkenntnis und Weltgrundlagen der **theoretischen Philosophie** auch ethisch-praktisch sehr **konkrete** Fragen und Antwortversuche der **praktischen Philosophie** u.a. bezüglich eines gelingenden und glücklichen Lebens eine bedeutende Rolle.

Der praxisbezogene Titel **LEBENSKUNST** illustriert Anspruch und Herausforderung, ob und wie jemand sein eigenes Leben schmiedet bzw. seines eigenen Glückes Schmied ist oder zu sein vermag. Ob und wie man sein Leben, seinen Selbstentwurf finden und gestalten kann, wie man für sich sorgt. Was man dafür benötigt, was einen behindert, welche Grenzen existieren.

Dabei tauchen in der Geschichte der Philosophie Überlegungen und Untersuchungen zur rational- aufklärerischen Idee der **Selbstgesetzgebung sowie der Befreiung aus Unmündigkeit**, zu bewusster Gestaltung und kalkulatorischen Planung des eigenen Lebens auf.

Philosophen bedienen sich meist verschiedener **Theorien rationaler Entscheidung** und rationaler Nutzenmaximierung. Mit der Unterstellung von rational agierenden Individuen hoffen sie mindestens auf Plausibilität durch die Vorteile logisch-rationaler Methoden (z.B. *homo oeconomicus*).

Sie mussten nun jedoch akzeptieren, dass in der Lebenspraxis Entscheidungen nur begrenzt rein rational getroffen werden. Vielleicht sogar sehr selten. Rationale Erklärungen und Begründungen, das wissen wir alle, erfolgen – wenn überhaupt - in der Regel erst im nachhinein. Sie mögen wohl bisweilen entlasten, um für rätselhaftes eigenes und fremdes Verhalten Erklärungen zu finden. Nach dem Motto: Besser irgendwie erklärt, als geheimnisvollen Ursachen ausgeliefert.

Im Vertrauen auf die Rationalität erfährt man also lebenspraktisch Möglichkeiten, aber auch Grenzen der **Theorie rationaler Entscheidungen**.

Vor diesem Hintergrund folgen dann innerhalb lebenskunstlicher Philosophie Überlegungen und **theoretische** Untersuchungen über einen Bereich, der vermutlich Grenzen der Rationalität aufzeigt.

Man stößt auf die Gefühle. Man dann z.B. fragt nach Wesen, Rolle (Handlungsräume, Erwartungen, Ansprüche von sozialen Handlungspartnern), Funktion und Beeinflussbarkeit der beständig- unbeständigen, unplanbaren Gefühle. Diesen scheinen die Quellen zu sein, die auch unsere Entscheidungen beeinflussen.

Hermeneutische Fragen wären z.B.:

Muss man sich beim Erforschen der Rolle von Gefühlen für eine Lebenskönnerschaft mit einer möglichst präzisen **Beschreibung** der Gefühle begnügen, weil sie so schwer zu fassen sind? Also *aufzeigen* statt definieren. Sollte man sie deshalb den *indirekten Mitteilungen* der Kunst, also z.B. dem Theater (Gefühle simulieren), den Bildern und der Musik (Mischung Gefühl/Rationalität), überlassen?

Überlässt man sie gar völlig den Grundannahmen, Methoden und Heilverfahren der Psychologie?

Haben Gefühle einen mentalen Status? Unterstützen sie bei Erkenntnisfragen? Kann man eine Grammatik der Gefühle entwickeln?

Wie lassen sie sich von Reflexen, von *Körpergefühl*, *sinnlichen Wahrnehmungen*, von *Empfindungen*, von *Stimmungen*, *Ahnungen*, *Atmosphären*, *Intuition*, *Emotion*, *Affekt*, *Temperament*, *Innerer Stimme*, *Eingebung*, *Halluzination* sowie von *Willensakt*, *Motiv*, *Wunsch* und *Denken* unterscheiden?

Kann man – wie *Spinoza* meint – so genannte Primäraffekte (z.B. Begierden, Freude, Trauer, Unlust) von Sekundäraffekten (Liebe, Hass, Zorn, Angst) unterscheiden? Sind sie steuerbar? Gibt es vielleicht sogar mehr oder weniger verborgene Regeln zum Gebrauch der Gefühle?

Gefühle sind wandelbar, sie kommen, verweilen und gehen wieder.

Es existieren erfreuende, unlugerzeugende und irritierende Gefühle.

Oft fühlen wir uns ihnen passivisch ausgeliefert (*Sie stören den Geist; Hobbes*), bisweilen entstehen sie aktiv (Zorn entfachen über fake news und Tugendterror).

Schauspieler lernen, wie man Gefühle glaubwürdig auf die Bühne bringt.

Manchmal können wir sie mäßigen und modulieren, oft nicht.

Bei *Hippokrates* waren sie Auswirkungen der sich mischenden Körpersäfte. *Aristotelisch* inspirierte Philosophen sprechen neben sinnlichen auch von einigen rein geistigen Emotionen (z.B. Traurigkeit). Die philosophische Tradition benennt sie unterschiedlich: *pathos*, *affectus*, *Emotion*, *Gefühl*.

In Klassifizierungsversuchen zeigen sich sehr unterschiedliche Positionen. Vielleicht ist es falsch, alle körperlich/geistigen Gemütsbewegungen unter den einzigen Begriff GEFÜHL zu bringen. So wie es irreführend ist, schwimmende Wesen wie Forelle und Wal als Fisch zu bezeichnen. Man fragt also: Welche Phänomene gehören zur Klasse der Gefühle, und warum?

Neben derartigen **Begriffsklärungsversuchen** sind die Philosophen der Lebenskunst jedoch **grundsätzlich eher praktisch** und bewertend orientiert: Bezüglich des Umgangs mit den affektiven Grundlagen menschlichen Handelns bewegen sie Fragen wie:

Wie viel und welche Emotionen braucht man für ein gutes Leben?

Wie kann ich angesichts einer unübersichtlichen Welt trotz zahlreicher Ansprüche auf Coolness, Planung, Steuerung gefühlvoll bleiben?

Inwieweit befördern Gefühle, inwieweit behindern sie die Lebenskönnerschaft, inwieweit befördern sie, inwieweit behindern sie Handlungen und Unterlassungen eines guten Lebens?

Wann und in welchem Ausmaß ist es angemessen sie zu zeigen, wie kann ich extreme Emotionen dosieren?

Wie gehe ich mit imitierten Gefühlen um?

Bedrohen Affekte die Autonomie der Vernunft?

Kann die Vernunft mit Vorabbedenken und Willen steuern?

Sind Gefühle nur ein Störfaktor der Vernunft und sollten wir deshalb der philosophischen Schule der Stoiker folgen?

Spuren davon sind noch im Leitbild des *harten Kriegers* und des *coolen Managers* zu finden. (*Bitte keine Emotionen, bleiben sie sachlich. Aus Serie bad bank: „Stehen Sie die Kündigung mit Fassung durch, keine Wutausbrüche und Tränen“ oder immer britisch kontrolliert „The Queen“*). Die nämlich haben keine Gefühle zu haben, präziser sie nicht zu zeigen.

Die *Stoiker* verstanden Emotionen als „Defekte des logos“ und wollten durch leidenschaftslose Unempfindlichkeit und Unbeeinflussbarkeit (*apatheia*), eine gleichmütige, maßvolle *ataraxie*, also Unerschütterlichkeit und Seelenruhe anstreben. Bei Aristoteles gilt das Gehirn als Kühlungsorgan für das Blut.

Gefühlsbetonte Programme wie die Romantik erwarten dagegen keine **Heilung** von den Emotionen, sondern *durch* sie.

Also noch einmal: In welchem Ausmaß fördern positive Gefühle wie Freude Wohlbefinden und Lebensglück? Stören negative Gefühle wie Angst und Neid Handlungen, ja sogar ein ganzes Leben? Welche Emotionen benötigt man für ein gutes

Leben?“ Soll, muss und kann man Gefühle kontrollieren, in den Griff bekommen? Mit welchen Mitteln aber?

Wie geht man mit Gefühlen um, die andere Gefühle beeinträchtigen?

Ich möchte heute aus der Vielzahl möglicher Fragen und Deutungsversuche nicht noch einmal über die Spannung von Vernunft und Gefühl reden.

Ich werde vielmehr ein Gebiet herausgreifen und beleuchten: **Widersprüchliche Gefühle**. Eine spannungsvolle Konfrontation von Gefühlen, und zwar eine mögliche Konkurrenz von *Liebe und Angst*.

Also an einem Beispiel zu *illustrieren* versuchen, wie das positiv konnotierte Gefühl **Liebe** durch das unlustorientierte **Angstgefühl** irritiert und gestört werden kann. Und dann: wie ev. eine verstehende Analyse derartiger Konflikte verstehbar und dadurch vielleicht sogar lösbar machen kann.

**Kurz noch einmal** - aus dem Vortrag im Februar wiederholend - **zu Angst**: Will man eigene Angst erklären oder erlebt man gezeigte Angst, dann ist Angst scheinbar evident. Will man sie jedoch näher erklären, so entzieht sie sich eindeutigen Definitionsversuchen. Es existieren etliche unlustbetonte Gefühls- und Gemütsbewegungen gegenüber vermeintlichen oder realen Gefährdungen. Unlustbetonte Gefühls- und Gemütsbewegungen gegenüber subjektiv erwarteter Elend und Not, gegenüber schlimmen Lagen, Mangel an lebenswichtigen Dingen, gegenüber leiblicher und seelischer Versehrtheit. Dazu gehören z.B. Befürchtung, Furcht, Besorgnis, Sorge, Bangigkeit, Grausen, Abscheu, Ekel, Angst.

Die Angst bildet so eine Art unscharfen Obergriffs für unlustbetonte Gefühls- und Gemütsbewegungen gegenüber vermeintlichen oder realen Gefährdungen, befürchteten Bedrohungen.

Die Ausprägungen der Angst sind besonders heftig. Ihr entwicklungsgeschichtlicher Ursprung liegt vermutlich in einer **Schutzfunktion**. Ängste können von den vorher genannten Bedrohungen ausgelöst werden. Dazu kommt sicher auch die Sorge um seelische Unversehrtheit, um Bewahrung und Steigerung der Selbstachtung oder des Selbstbildes.

Man kann Angst-Haben und erlebt auch Angst-Einflößen.

Krankhaft übersteigerte Angst wird als Angststörung bezeichnet (ICD 10 F41.9.). Man definiert die Angststörung als exzessive, übertriebene Angstreaktionen beim Fehlen einer wirklichen äußeren Bedrohung.

Der Angsteffekt wird erläutert als Gefühls- und Gemütsbewegung von sehr großer Brisanz, geringer Verzögerungszeit und energisierender Dynamik (Motivation).

Einhergeht: eingeeengte Wahrnehmung (Aufmerksamkeitsverzerrungen und Tunnelblick), oft eine Überforderung der Willenskontrolle und besonders starke Ausdruckskraft. Dazu kommen eine Beteiligung des motorischen und vegetativen Nervensystems sowie eine Beteiligung des Systems der sog. Botenstoffe und der Hormone. Vereinfacht gesagt handelt es sich um ein psychosomatisches Ereignis mit kommunikativen, motivationalen und kognitiven Folgen.

Positive Affekte wie Freude, verliebt sein, Erfolg spüren, stolz sein, Verlorenes wiederfinden gehen bspw. mit verstärktem Lächeln, Annäherungsverhalten und Informationssuche/Verarbeitung einher, negative Affekte mit einengendem, missbilligendem Gesichtsausdruck, mit Vermeidungsverhalten.

(F. Riemann: Grundformen der Angst, 1992, S. 7)

*„Die Geschichte der Menschheit läßt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden. Magie, Religion und Wissenschaft haben sich darum bemüht. (...) Es bleibt wohl eine unserer Illusionen zu glauben, ein Leben ohne Angst leben zu können; sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis,*

*Macht, Demut, Glaube, Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen.«*

### **Zum Verhältnis von Liebe und Angst:**

**LIEBE:** (kurzer Hinweis auf Vielfalt von Erklärungen und dann nur dies:)

Neben den Aspekten der **1.** willentlichen **Entscheidung für eine wirkliche Bindung** sowie **2.** dem Wunsch nach **Vertrautheit** (gemeinsame Interessen, zumindest ähnliche Werthaltungen und Lebensstile, Zuverlässigkeit, Wertschätzung, Sympathie, Verbundenheit, Vertrauen, keine Lügen, Zukunft).

ist es **3.** zusätzlich und insbesondere die die Liebenden voll ergreifende intensive **Leidenschaft**, die die erotische Liebe ausmacht. Die sie von Freundschaften unterscheidet.

Leidenschaftlich ist die fortwährende und unerklärbare Hingezogenheit zum Partner, ist der Wunsch nach Nähe, nach körperlich/seelischer Hingabe, das Begehren, die Freude, den anderen zu spüren, zu berühren, zu riechen. Ihm bzw. ihr zu gefallen. Gutes ohne Gegenleistung zu tun. Das Gefühl von Mangel und Leid, wenn man das Liebesobjekt zu verlieren droht.

Herz, Bauch und Kopf sind erfüllt vom Partner. Die Liebesleidenschaft beansprucht Lebensraum und Lebenszeit.

Ähnlich wie andere starke Gefühle und Antriebe wie z.B. Zorn führt Leidenschaft zu einem hohen seelischen und leiblichen Aktivitätslevel, zu freudiger Spannung, Aufgeregtheit, aber auch zu Empfindlichkeit. Liebende leben oft in einer *affektiven Resonanz*, sie beeinflussen sich besonders stark in ihrer Gestimmtheit.

Wer liebt ist im Verhältnis zum anderen selten gelassen. Die Liebe motiviert die Partner zu Taten und Haltungen, die über ein Normalmaß hinausgehen.

Leicht variiert bei Paul Coelho (Alchimist)

*„Wenn man sich verliebt hat (~~einen Entschluss gefasst hat~~), dann taucht man oft ein in eine gewaltige Strömung, die einen mit sich reißt, zu einem Ort, den man sich (~~bei seinem Entschluss niemals~~) zuvor nicht hätte träumen lassen.“*

Leidenschaft beinhaltet nämlich oft auch eine irrationale und übermächtige **Sehnsucht nach Symbiose**, zumr Verschmelzungswunsch mit dem anderen, zu einer Bereitschaft, die **festen Grenzen des eigenen Ichs** zu Gunsten des anderen zu verschieben. Der Beziehungspartner wird gleichsam **übermächtig**, man droht im Partner zu verschwinden. Diese Sehnsucht wird zwar unterschiedlich erlebt. Aber: sie existiert.

Von **Platon** (ca.428-348) stammt eine frühe, allerdings mythologische Erklärung dieser Sehnsucht. In seinem Dialog *Symposion* suchen die Teilnehmer des Gastmahls heftig weintrinkend das Wesen der erotischen Liebe zu ergründen. (Eros als Urmacht, Eros begehrt, woran es ihm mangelt.) Der Komödiendichter Aristophanes erzählt dabei den **Mythos von den Kugelmenschen**. Ihm zufolge waren die Menschen ursprünglich Zwitter, hatten kugelförmige Rümpfe mit vier Armen, vier Beinen, zwei voneinander abgewandten Gesichtern. Weil sie aber übermütig und respektlos den Göttervater Zeus missachteten, wollte er sie bestrafen, ohne sie ganz auszulöschen.

*Zeus: Ich glaube ein Mittel zu haben, wie die Menschen bestehn und doch von ihrem Übermut ablassen, indem sie schwächer werden.*

*Jetzt durchschneide ich sie nämlich, jeden in zwei Teile [...]. Und immer, wenn er einen zerschnitten hatte, hieß er den Apollon [Sohn des Zeus], ihm das Gesicht und den halben Hals nach der Schnittfläche herumdrehen, damit der Mensch, seine Zerschneidung betrachtend, bescheidener würde, und hieß ihn, das Übrige verheilen. Jener drehte das Gesicht herum, zog von allen Seiten die Haut über das, was jetzt Bauch heißt, zusammen [...] und band es zu einer Mündung mitten auf dem Bauche ab, die man jetzt Nabel nennt.[...] Nachdem nun so die Natur entzweigeschnitten war, ging **sehnsüchtig***

*jede Hälfte ihrer andern Hälfte nach [...]. Und wenn eine der Hälften starb, die andere übrig blieb, so suchte die gebliebene wieder eine andre und verflocht sich mit ihr, ob sie nun die Hälfte eines ganzen Weibes traf [...] oder die eines Mannes. Und so gingen sie zugrunde. Da erbarmte sich Zeus und erfand eine andere Hilfe: er versetzte ihre Schamteile nach vorn. Denn bisher hatten sie diese außen, und sie befruchteten und zeugten nicht ineinander, sondern in die Erde wie die Zikaden. So versetzte er sie nun nach vorn und machte, dass sie ineinander zeugten, das Männliche im Weiblichen, deswegen, damit in der Umarmung ein Mann, wenn er mit einem Weibe zusammenkommt, zeugt und Nachkommenschaft entsteht; wenn aber Männliches mit Männlichem [zusammenkommt], ihnen wenigstens Sättigung würde aus der Vereinigung [...].*

*(Platon: Das Gastmahl. Übersetzt von F. Schleiermacher. Reclam, Leipzig 1981, S. 26/27)*

In dieser Geschichte wird die erotische Begierde als Ausdruck eines selbstverschuldeten enormen Mangelzustands getrennter Wesen gedeutet. Liebe ist ein Mangel Erlebnis. **Sehnsucht** erscheint als lebenswichtiges Bedürfnis, sie strebt unbändig nach Vervollständigung und Wiedervereinigung, ja sogar zur **Verschmelzung** mit der innig geliebten anderen Hälfte. Die getrennten Wesen eint ein starkes Sehnen nach mehr Wirklichkeit und ein dauerndes Eingehen und Vergehen in der Wirklichkeit des anderen. Vereint ist man mehr und glücklicher als getrennt. Aristophanes macht daraus sogar ein Heilsprogramm: Wenn es jedem gelänge, die zu ihm gehörende andere Hälfte zu finden, wäre die Menschheit glückseliger.

### **Zurück zur tiefenpsychologisch inspirierten Interpretation der erotischen Liebe.**

*(beiseite gesprochen: womöglich, vielleicht ist eine tiefenpsychologische Interpretation keine Wissenschaft, sondern auch ein Mythos)*

Die erotische Liebe ist meistens ein seelisches Geschehen **intensivster Betroffenheit**, in ihr sind wir verletzbare Wesen, schwanken zwischen durcheinander und ineinander, zwischen Glück und Leid.

Die erotische Liebe zeigt sich auch als Sehnsucht nach **Symbiose**, zum Verschmelzungswunsch mit dem anderen, zu einer Bereitschaft, die festen Grenzen des eigenen Ichs zu verschieben.

*Andeutender Exkurs:* Wir kennen den Begriff der **Symbiose schon aus der Biologie**. Hier kann eine wechselseitige positiv kooperierende Interaktion und Verschmelzung nicht nur bei frühen Bakterien sondern auch über Artgrenzen hinweg durchaus einen evolutionären Selektionsvorteil darstellen (Flechte als Symbiose aus Alge und Pilz). Beim Weinbau z.B. beeinflussen besiedelnde Bakterien positiv Wachstum, Resistenz und Geschmack der Trauben. Allerdings existieren auch **schädlich-parasitische Symbiosen** (vgl. Sado-Maso-Symbiose).

Bei Menschen jedoch ist Symbiose nur temporär und partiell möglich und außer vielleicht als frühe Mutter-Kind-Symbiose wohl eher schädlich, weil eine völlige Aufgabe der Autonomie eher in riskante Abhängigkeitsstrukturen führen wird.

Zurück zur symbiotistischen Hingabesehnsucht in der erotischen Liebe. Weil jedoch in der erotischen Liebe die Hingabesehnsucht begleitet wird von einem tendenziellen **Ichverlust**, der Aufgabe gesicherter Ichkontrolle und Selbstgesetzgebung, scheint sich das Ich auf einer **unbewussten Ebene** mehr oder weniger stark dagegen zur Wehr zu setzen. Ichverlust würde nämlich bedeuten, nicht mehr der zu sein, der man zu sein glaubt, letztlich niemand zu sein. Nicht Herr der Lage zu sein, unmündig zu werden. Gleichsam selbstvergessen ohnmächtig dem anderen bzw. den eigenen unbewussten Triebwünschen ausgeliefert zu sein.

(Riemann, Grundformen der Angst, S. 13)

„Damit ist verbunden alle Angst, unser eigenes Ich zu verlieren, abhängig zu werden, uns auszuliefern, unser Eigensein nicht angemessen leben zu können, es anderen zu opfern und in der geforderten Anpassung zu viel von uns selbst aufgeben zu müssen.“

Diese Angst vor Ichverlust führt nachfolgend auch zur Angst vor Veränderung und Wachstum. Jede Veränderung nämlich geschieht vor dem Hintergrund der Bereitschaft den Selbstentwurf in Frage zu stellen.

Diese Ängste jedoch sind den Liebenden nicht bewusst, sie sind **unbewusst**, sie werden aber irgendwie gespürt, schaffen dann Unruhe und Irritationen.

Deshalb suchen **bewachende Ichanteile** sich vor Ichverlust zu verteidigen und sondieren mögliche Abwehrmechanismen. Dieses geschieht nicht geplant, sondern unbewusst im Wege einer **verdrängenden Verschiebung**.

Es geht dabei um eine Entlastung des Angstgefühls vor Ichverlust durch Verschiebung auf etwas, was mit dem Liebesobjekt direkt nichts zu tun hat. Es wird also nicht etwa weniger geliebt, es wird das Ich vor den Konsequenzen seines eigenen Verschmelzungswunsches zu schützen versucht. Das ist irgendwie paradox, weil ja nicht das geliebte Objekt abgelehnt wird. Unbewusst abgelehnt wird ein befürchteter Ichverlust.

Es sind nun diverse **distanzierende Ersatzobjekte bzw. Bereiche scheinbarer bzw. realer Ichstärkung** zur Abwehr vor Ichverlust, zur **Stärkung des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit** denkbar. Verhalten in Bereichen, die das Ich fordern, es absorbieren, es jedoch nicht in seiner Identität gefährden. Der Partner könnte dies jedoch als Ablehnung deuten. Die folgende Auflistung beinhaltet selbstverständlich nur deren Funktion im Rahmen einer verdrängenden Verschiebung. Es existieren natürlich zahlreiche andere Gründe und Motive für die folgende beispielhafte Auflistung.

- ✚ Ungewöhnliches freiwilliges Vertiefen in Arbeit
- ✚ Plötzlich Marathon, Aufgehen im Golfspiel usw.
- ✚ Im Hobbyraum oder im Atelier verkriechen
- ✚ auffällig vermehrte Flirtbereitschaft und sogar Fremdgehen
- ✚ Schilderungen von Verhalten, dass einem beim anderen irritiert („Mängellisten“)
- ✚ Verzögern z.B. mit der Bemerkung „Lass uns das langsam angehen“
- ✚ sich rarmachen, oder z.B. auf Verabredungswünsche des Partners mit der vagen Aussage reagieren: „Schauen wir mal...“
- ✚ den angebotenen Schlüssel zur Wohnung des Partners nicht freudig als romantische Vertrauensgeste zu begrüßen, sondern eher bestürzt zu reagieren, weil da möglicherweise die Angst besteht, auch den eigenen Schlüssel abgeben zu sollen und dadurch einen unkontrollierbaren Zugang zu seiner Wohnung und anknüpfend einen **völligen Zugang zu sich** zu ermöglichen
- ✚ neben klassischen Motiven für Freundschaftspflege zusätzliche Kontakte mit Bekanntschaften und Freunden, die einen schätzen und so wie man ist akzeptieren, aber wegen fehlender Leidenschaft das Ich nicht bedrohen (generelle Neigung bei frischen Liebespaaren zu Asozialität)
- ✚ Macht ausspielen, z.B. sich selbst ermächtigen durch Übernahme der Deutungshoheit bei Beziehungsproblemen
- ✚ auch bei eher geringfügigen Konflikten Fluchtverhalten und teils aggressive Abgrenzung, also der unbewusste Wunsch, sich vor einem möglichen Ich- und Selbstkontrollverlust dadurch zu entlasten, dass man sich abgrenzend außer Reichweite des geliebten/gefährdenden Liebesobjekt bringt

Innerhalb der Paarbeziehung sind die Liebenden allerdings nur mit solchen und anderen Beispielen **äußerlich erlebbaren Verhalten** und ggf. mit geläufigen Erklärungsversuchen des Partners konfrontiert. Sie verstehen kaum die ambivalenten Gefühls motive, die sich hinter einem distanzierenden Verhalten verbergen. Sie sind in solchen Fällen quasi dazu verurteilt, unsicher zu werden, sich zu ärgern, sogar an der Liebe des anderen zu zweifeln.

Immerhin **könnte** – falls dieser **Verstehensversuch** Sinn macht – eine beeinträchtigte Gefühlsbeziehung, also die gefährdete Balance zwischen Bindung und Autonomie, durch eine derartige Analyse auf ein reiferes Niveau gebracht werden, weil man eigenes Verhalten bzw. das des Partners besser verstehen kann.

(Selbstverständlich kann nicht jedes Beziehungsproblem durch diesen Ansatz zutreffend erfasst werden.)

Man könnte außerdem sicherlich auch einen Deutungsversuch mit Adlers Theorie des *Minderwertigkeits- und Überlegenheitskomplexes* starten.

Also ausgehen vom Gefühl der eigenen Unvollkommenheit, dem geringen Selbstwertgefühl, ausgehen vom Nichtgenügen gegenüber eigenen und fremden Ansprüchen, der Übernahme eine Opferrolle. Auch dieses Gefühl ist eng mit Unlustgefühlen verbunden.

Analysierend würde man dann nachdenken über unbewusstes Kompensationsverhalten, Verschleierungs- und Kompensationsreaktionen, die sich aber im Verhalten zeigen würden.

Wie auch immer. Auch die verstandesmäßige Einsicht vermag nicht immer den Bestand einer erotischen Liebe zu sichern. Das philosophierende Nachdenken macht nur selten glücklich.

Ist es nämlich wirklich so, wie Yalom im Einklang mit unserer aufklärerischen Tradition meint?

*„Je besser wir uns selbst verstehen, desto besser ist das Leben, das wir führen“???*

Womöglich sind Wege des **Copings** probatere Versöhnungspfade bei Liebesirritationen: in den Arm nehmen, berühren, Friedensküsse, Humor, gemeinsame Erlebnisse, seelische Abhärtung, Aussitzen, kontemplativer Gleichmut, Meditation, oder sogar Verdrängen (nach dem Motto: *Besser gut verdrängt als schlecht analysiert*)... oder – und sehr berührend- frei umformuliert nach den berühmten Zeilen Rilkes:

*Man muss den Dingen die eigene, still ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt und kaum gedrängt oder beschleunigt werden kann, alles ist austragen – und dann gebären...*

*Man muss Geduld haben und versuchen, die Herausforderungen selber lieb haben. Wenn man sie lebt und aushält, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in Lösungen hinein.*