

Viele erleben und beobachten mit Erschrecken, wie häufig Liebesbeziehungen zerbrechen. Die schmerzliche Erfahrung, daß Liebe in Haß umschlagen kann, daß Partner, die miteinander glücklich waren, sich im Streit trennen, führt zu Resignation und zu Zweifeln an der eigenen Liebesfähigkeit. Dies ist der Ausgangspunkt von Peter Schellenbaum. Einfühlsam macht der Psychotherapeut und Psychoanalytiker deutlich, daß jeder Mensch neben der Sehnsucht nach liebender Verschmelzung ebenso sehr den Wunsch nach Abgrenzung und Freiheit verspürt. Die Auflösung der patriarchalischen Rollenstruktur, die immerhin ermöglicht hat, äußere Grenzen zu inneren zu machen und so Freiräume zu schaffen, führt im heutigen Zusammenleben dazu, daß solche Grenzen selbst gesucht und gesteckt werden müssen. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit zu einem offenen Nein in der Liebe; nur so kann Liebe lebendig bleiben. Nur das Nein in der Liebe ermöglicht das Ja zum Partner.

Schellenbaum zeigt einen Weg auf, der verhindern kann, daß der auf die anfängliche Verliebtheit notwendig folgende Drang zur Abgrenzung, zur Rückbesinnung auf das eigene Selbst, zur Trennung oder erstarrter Symbiose führt. Indem man den Wunsch nach Freiraum auch beim anderen achtet, erlangt man bewußt die Fähigkeit, diesen anderen als ebenfalls eigenständige Persönlichkeit hinter den eigenen Projektionen zu erkennen und sich so innerhalb der erotischen Beziehung weiter zu entwickeln und zu verwirklichen.

Peter Schellenbaum wurde am 30. April 1939 geboren. Nach dem Studium der Theologie absolvierte er eine Ausbildung zum Psychoanalytiker am C.-G.-Jung-Institut in Zürich, wo er zuletzt als Studienleiter tätig war. 1992 gründete Schellenbaum sein Institut für Psychoenergetik im Tessin. Er veröffentlichte u. a.: ›Abschied von der Selbstzerstörung‹ (1981), ›Die Wunde der Ungeliebten‹ (1988), ›Träum dich wach‹ (1998), ›Im Einverständnis mit dem Wunderbaren‹ (2000).

Peter Schellenbaum

Das Nein in der Liebe

Abgrenzung und Hingabe
in der erotischen Beziehung

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Peter Schellenbaum
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Im Einverständnis mit dem Wunderbaren (34015)
Gottesbilder (34079)
Die Wunde der Ungeliebten (35015)
Abschied von der Selbstzerstörung (35016)
Tanz der Freundschaft (35067)
Nimm deine Couch und geh! (35081)
Aggression zwischen Liebenden (35109)
Die Spur des verborgenen Kindes (35144)
Träum dich wach (35156)

Ungekürzte Ausgabe
September 1986 (dtv 15023)
20. Auflage Juli 2006
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

© 1984 Kreuz Verlag, Stuttgart
ISBN 3-7831-0754-7

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagbild: Lajos Keresztes

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-423-35023-5
ISBN-10: 3-423-35023-7

Inhalt

Gehört das Nein in die Liebe?	7
---	---

DAS VERSTECKTE NEIN ZERSTÖRT DIE LIEBE

Die Tragik des glücklichen Paares	25
Verschmelzung und Widerstand	33
Die Selbstzerstörung des Stärkeren	44
Verfolgung und Flucht, doch keine Liebe	53
Gleichgeschlechtliche Phantasien bei Heterosexuellen . . .	66

DAS OFFENE NEIN IN DER LIEBE

Abgrenzung	75
Haß und Liebe	85
Liebe auch ohne Sexualität?	97
Weiblicher werden, auch als Mann	106

DU ODER ICH: EINE WAHL?

Das Nein der Trennung und Scheidung	119
Hingabe und Selbstfindung in der Sexualität	131
Du bist ein Bild meines heimlichen Lebens	140

Schlußbetrachtung: Die erotische Einstellung	150
--	-----

Bibliographie	157
-------------------------	-----

Für Heike,
die viele Gedanken dieses Buches
vor mir ausgetragen hat

Gehört das Nein in die Liebe?

Ein Mann kam zur Tür der Geliebten und klopfte.
Eine Stimme fragte: »Wer ist da?«
»Ich bin es«, antwortete er.
Da sagte die Stimme:
»Hier ist nicht genug Platz für mich und dich.«
Und die Tür blieb geschlossen.
Nach einem Jahr der Einsamkeit und Entbehrung
kam der Mann wieder und klopfte.
Von drinnen fragte eine Stimme:
»Wer ist da?«
»Du bist es«, sagte der Mann.
Und die Tür wurde ihm geöffnet.
(Jaluddin Rume)

Gehört das Nein in die Liebe? Dann müssen wir lernen, in einer Weise nein zu sagen, daß die Liebe nicht zerstört, sondern gefördert wird. Was wir im Aufbrechen einer Liebe ohne eigenes Zutun zunächst als das Gegebene erfahren, ist nicht ein Nein, sondern das bedingungslose Ja zu einem Menschen, der uns so fern war und jetzt auf einmal so nahe, so vertraut scheint. Das Ja, das in der ersten Verliebtheit ein bloßes Gefühl war, kann zum Wort werden, durch das eine Ehe geschlossen wird. In diesem Falle scheint das Glück zweier Menschen davon abzuhängen, ob das gegenseitige Ja uneingeschränkte Gültigkeit behält. Jedes »Ja – aber«, gar jedes Nein geht uns gegen den Strich, stört die Harmonie, kündigt Schlimmes an: Streit, Untreue, Trennung, Scheidung. Kommt trotzdem einmal ein Nein, fast gegen den eigenen Willen, über die Lippen, sind wir rasch zum Einlenken bereit: »Doch, natürlich, ich meinte es gar nicht so.«

Wir können noch nicht zwischen einer Abwehr unterscheiden, die eigentlich nur die in jeder Bindung nötige Abgrenzung meint, und einer Abwehr, die über die Abgrenzung hinaus den andern vom eigenen Leben ausschließen will. Wir haben noch nicht gelernt, *in* der Liebe nein zu sagen.

Der paradiesische Zustand des bedingungslosen Ja dauert trotz stärkster Verliebtheit oft nur wenige Wochen oder Monate. Seine merkwürdigste Eigenschaft ist es, plötzlich ins Gegen-

teil umzuschlagen. Aus dem totalen Ja wird das totale Nein. Der kleinste Anlaß genügt, um das süße Gefühl der Einheit, in dem alle Unterschiede dahinschmelzen, zu beenden und das gegensätzliche Gefühl der Fremdheit in uns aufkommen zu lassen. Nach der entgrenzenden Harmonie wieder das Abstecken zweier Reviere und die Isolierung zweier einzelner: keine Abgrenzung beider in der gemeinsamen Liebe, sondern der erste Ausbruch aus der Liebe. Kommen die beiden nach diesem ersten Nein wieder zusammen, sitzt der Schreck noch lange so sehr in den Knochen, daß sie sich zu arrangieren anfangen. Das verbindende Ja der ersten »glücklichen« Zeit wandelt sich unmerklich zu einer gegenseitigen Anspruchshaltung, die seelisch trennt. Beide sitzen am gleichen Tisch und wollen versorgt werden. Jeder möchte seine eigenen Bedürfnisse befriedigt haben. Daß er gleichzeitig den anderen versorgen soll, kompliziert die Sache und zieht unaufhörlich kleine Machtkämpfe und immer ausgeklügeltere Absprachen nach sich, um deren Wortlaut mit oder ohne Worte gestritten wird. Das anfängliche Ja ist aus dem Zentrum gerutscht und klebt jetzt an der Oberfläche zur Legalisierung des Versorgungsinstitutes, das beide gemeinsam betreiben.

Wer nicht lernt, *in* der Liebe zum andern nein zu sagen, weicht gerne in eine »Wohlfahrtsehe« aus. Das totale Ja führt leicht zum totalen Nein: Diese Erfahrung machen zwei Liebende schon nach kurzer Zeit. Um die Beziehung vor diesem Umschlag zu retten, verzichten sie oft auf die Liebe und werden zu bloßen Vertragspartnern. Der traurige Verlust der Liebesbindung kommt daher, daß das Nein in der Liebe nicht eingeübt wird. Aus Angst vor dem Nein können zwei Partner nicht mehr ja zueinander sagen. Weil sie sich nicht abgrenzen können, können sie sich nicht mehr begegnen. Weil sie sich nicht sagen können: »Jeder von uns hat einen eigenen Bereich, den er mit dem andern nicht teilt: eigene Anlagen, Interessen, Leidenschaften«, können sie sich auch im gemeinsamen Mittelfeld nicht mehr treffen.

Ein Indiz dafür ist die betrübliche Tatsache, daß Verheiratete oft frühere Freundschaften vernachlässigen und sogar aufgeben. Dabei würden gerade diese – und auch neue – Freundschaften, vor allem von Frauen mit Frauen und Männern mit

Männern, die Hochschätzung und Pflege der individuellen Eigenart im Gegensatz zu dem, was zwei Liebende verbindet, fördern. Ohne andere freundschaftliche Beziehungen verkommt das starke Ja der Liebe zu Stumpfheit, Bequemlichkeit und infantiler Bedürfnisbefriedigung.

Das Gefühl der Einheit, in dem die Liebenden anfänglich Lebenssinn und Lebenslust erfahren haben, verflüchtigt sich. Sie vermeiden die Verunsicherung zwischen Ja und Nein und flüchten in eine Beziehung, die derjenigen des Kindes zur Mutter nur in einem nicht ähnlich ist, nämlich darin, daß jetzt auch das Kind die Mutter zu versorgen hat. Das Bestreben geht jetzt dahin, vom Partner mit vielerlei Gütern, materiellen und geistigen, gefüttert zu werden. Gefaßt, widerwillig oder wütend – je nach Situation und Temperament – zahlt jeder dafür einen Preis, nämlich die Fütterung des andern.

Doch was geht dabei wirklich verloren? Die Möglichkeit, eine umfassendere Persönlichkeit zu werden. Gerade dies aber hofft jeder verliebte Mensch. Im Zustand der erotischen Ergriffenheit werden die durch Anlage und Erziehung um das Ich gezogenen Grenzen vielleicht zum ersten Mal durchlässig. Diese Grenzüberschreitung macht schwindelig. In den Märchen aus Tausendundeiner Nacht fallen Mann und Frau im Augenblick, da sie sich verlieben, oft in Ohnmacht. In den Mann bricht die Frau ein und in die Frau der Mann, und nach diesem Dammbruch strömt eine neue, fremde Welt in uns ein, potentiell die ganze Welt. Ein Gefühl umfassender Einheit ist die Folge. Wir haben den Eindruck, mit der ganzen Welt organisch verbunden zu sein und Teil eines Ganzen zu werden.

Diesen Zustand als vorübergehende Verliebtheit abzutun trifft die Sache nicht ganz. Es stimmt allerdings, daß die bloße Verliebtheit, wird sie nicht zur bewußten Hingabe, von kurzer Dauer ist. Es stimmt jedoch ebenfalls, daß wir tatsächlich Teile eines Ganzen sind, wie wir es im Zustand der Verliebtheit erfahren. Körperlich und seelisch haben alle Menschen gemeinsame Wurzeln. Die Erweiterung des Ich dank der Liebe zu einem Du entspricht also der objektiven Tatsache unserer Weltverbundenheit. Diese Erfahrung ist so wertvoll, daß wir sie nicht preisgeben dürfen. Sich eins mit der Welt zu fühlen ist höchster Lebenssinn. Leben ohne dieses Gefühl ist sinnlos. Das Gefühl

des Einsseins wird uns zunächst in der Verliebtheit einfach geschenkt. Jetzt kommt es darauf an, was wir aus diesem Geschenk machen: ob wir es genießerisch konsumieren oder in eine von der Liebe bewegte Auseinandersetzung mit dem geliebten Menschen treten. Im ersten Falle wird das emotionale Ja bald zum ebenso emotionalen Nein – zum Tod der Liebe –, im zweiten Falle lernen wir uns vom Du zu unterscheiden – nein zu sagen; um es besser wahrnehmen und annehmen zu können – ja zu sagen. Wir wollen nun näher betrachten, wie ein Mensch dank der Liebe zu einem anderen eine weitere Persönlichkeit werden kann. Daraus soll der Sinn des Nein zwischen zwei Liebenden in einem ersten Ansatz deutlich werden.

Jeder Mensch verkörpert als einzelner nur einen kleinen Ausschnitt von dem, was »dem Menschen« möglich ist und zum Teil von anderen Menschen schon gelebt wird. Das Ich, Zentrum des Bewußtseins, zahlt für seine Abgrenzung und Festigkeit einen hohen Preis, nämlich den Verzicht auf den Rest der Welt. Hat es einen gewissen Grad an Stärke erreicht, findet es sich jedoch nicht mehr mit den Grenzen ab. Dies erleben wir vor allen wichtigen Schwellen unserer Entwicklung. So bekommt zum Beispiel der Jugendliche das Gefühl, andere Menschen – Eltern und Erzieher – hätten ihm unpassende Grenzen aufgezwungen. Dieses Gefühl ist ein Zeichen für seine wachsende Ichstärke. Deshalb fängt er an, diese Grenzen zu überschreiten: zuerst durch Trotzreaktionen gegen die Erwachsenen, dann immer mehr durch die Aneignung von eigenem Wissen, eigenen Fertigkeiten und durch Freundschaften außerhalb des Einflußbereiches der Erwachsenen. Bei solchen ersten Ausbruchversuchen bleibt die Rückzugsmöglichkeit in die früheren Grenzen noch bestehen.

Nicht so, wenn ein Mensch von der Liebe erfaßt wird. Jetzt sind die Grenzen seines Ich relativiert, und er fühlt sich potentiell eins mit allem. In diesem mystischen Gefühl der Einheit wird die Selbsterfahrung bis an die Grenzen der Welt ausgeweitet. Der geliebte Mensch ist das Tor, durch das die vom Ich bisher ausgesperrte Welt einzufließen beginnt.

Der ausgesperrten Außenwelt entspricht in der Seele die ausgesperrte Innenwelt, die wir das Unbewußte nennen. Das Unbewußte ist unser inneres Bereitschaftssystem zu allen men-