

## Christoph Hutter

### Glück, Passion und Ehebund – Erkundungen zum Beziehungsglück

Beraterinnen und Berater sollten über das Glück nachdenken, denn „einfach nur glücklich sein“, „das Lebensglück finden“ oder „endlich wieder glücklich werden“ sind heimliche oder offen benannte Anmeldegründe, die uns tagtäglich begegnen. Wenn der Glücksmesser zu lange nicht ausschlägt oder wenn unsere Glücksskala zu negative Werte zeigt, dann soll Beratung helfen. Wer aber über das Glück nachdenkt, der findet sich unversehens in großen philosophischen und wissenschaftlichen Diskursen wieder:

- ♦ Schon *Aristoteles* erkannte in seiner *Nikomachischen Ethik*, dass Glück ein Thema ist, das die Welt bewegt – und jeden Menschen.
- ♦ Im Jahr 1776 wird das „Streben nach Glück“ („pursuit of happiness“) in der *Amerikanischen Unabhängigkeitserklärung* zum individuellen Menschenrecht erklärt, während zeitgleich *Immanuel Kant* den Menschen davor warnt, dem Glück als Wegweiser zu einem tugendhaften Leben zu vertrauen und ihn in der Grundlegung seiner Ethik stattdessen auf die Pflicht verweist.
- ♦ Heute lehrt uns die *Glücksforschung*, Glück lasse sich auf Skalen abbilden und die Messung sich um Glücksmessfehler korrigieren (*Bucher 2009*, 18-45). Und sie fördert erstaunliche Befunde zu Tage: Zum Beispiel dass Verheiratete glücklicher und gesünder sind als Singles. Aber auch, dass glückliche Professionelle (in der Studie waren es Ärzte) schneller richtige Diagnosen stellen und dabei mehr Informationen aus den Krankengeschichten ihrer Patienten berücksichtigen (*Bucher 2009*, 146). Glückliche BeraterInnen sind effizienter!

Im Folgenden geht es mir um eine diagnostische, näher um eine gesellschaftsdiagnostische Fragestellung. Was hat das Glücksthema mit den Ratsuchenden zu tun, die zu uns kommen? Gibt uns das jahrhundertelange Nachdenken der Philosophen Aufschluss darüber, was Paare heute glücklich macht? Welche Lektionen der Glücksforschung sind für den Beratungsalltag zu lernen?

1. Ich möchte diesen Streifzug mit den relativ konsistenten **Befunden der Glücksforschung** beginnen, die belegen, dass es den Menschen glücklich macht, nicht alleine, sondern „verpartnert“ durch das Leben zu gehen.
2. Eine Binsenweisheit in der Beratung ist, dass Beziehungen oft an genau den Themen scheitern, um deretwillen sie einmal eingegangen wurden. *Ivan Illich* hat in einem nachdenkenswerten Bonmot drauf hingewiesen, dass es kein System gibt, das man nicht kaputt-optimieren kann. Dieser Gedanke scheint mir den Weg zu vielen unserer heute gängigen Familienbilder perfekt zu bahnen. Wo die Partnerschaft **grenzenlos ausufernde Glücksversprechen** erfüllen soll, dort bricht sie unter dieser Last zusammen.
3. So kommt – gleichsam als Gegengift zur Glücksgier der Moderne – das **Thema der Funktionalität** in den Blick. Wahrscheinlich hatte Kant nicht ganz Unrecht, als er darauf verwies, dass die Pflicht als Fundament größere Stabilität verspricht als das Glücksstreben. Denn, ob wir es gerne hören oder nicht und auch wenn es nicht wirklich romantisch klingt: Manchmal müssen Paarbeziehungen einfach nur funktionieren.

4. Aber auch die Funktionsfähigkeit einer Beziehung darf nicht verabsolutiert werden, denn sonst ist es nur ein kleiner Schritt von der funktionierenden zur **funktionalisierten Beziehung**. Und eine Beziehung, die funktionalisiert, also auf ihre Funktionsfähigkeit reduziert wird, ist in ihrem Kernbestand gefährdet – wenn sie überhaupt noch Beziehung ist.
5. Was das Zusammenspiel von Funktionieren und Glücklich sein für den Beratungsalltag bedeutet, ist Thema der abschließenden Überlegungen. Mit Blick auf den Einzelnen stellt sich die Frage, welche Bilder und Ideen vom Glück für uns und unsere Ratsuchenden hilfreich sein können. **Drei Formen des Glücks** können hier unterschieden werden
6. Aber auch unsere **Vorstellung vom Liebesglück** bedarf der Differenzierung. Das Begehren der Verliebten ist etwas grundsätzlich anderes als die Liebe in einer langjährigen Weggefährtenschaft. Dies zu spüren ist für viele Paare eine tiefe Kränkung – aber dieser Gedanke kann Liebesbeziehungen auch retten und beflügeln.

### 1. Ein Paar zu sein macht glücklich – Befunde der Glücksforschung

Der Wunsch eine Partnerschaft einzugehen und eine Familie zu gründen wird bei Jugendlichen in den letzten Jahren stärker. In der aktuellen *Shell Jugendstudie* von 2010 findet sich eine Zahlenreihe, die wiedergibt, wie sich die Bedeutung der Familienorientierung für Jugendliche verändert hat. Gaben 2002 noch 75% der Mädchen und 66% der Jungen an, dass man eine Familie braucht, um glücklich zu sein, so ist diese Zahl im Jahr 2010 auf 81% der Mädchen und 71% der Jungen gestiegen. 16% der Jungen und lediglich 10% der Mädchen glauben dagegen, dass man alleine, ohne die Einbindung in eine Familie, genauso glücklich leben kann (Shell 2010, 57).

	Jungen	Mädchen
<b>Man braucht eine Familie, um glücklich zu sein</b>		
2002	66%	75%
2006	69%	76%
2010	71%	81%
<b>Man kann alleine genauso glücklich leben</b>		
2002	22%	16%
2006	20%	15%
2010	16%	10%

Zeitreihenvergleich: Wandel der subjektiven Bedeutung der Familie.  
Jugendliche im Alter von 12 bis 25 Jahren (Shell 2010, 57)

Diese zunehmende Familienorientierung umfasst auch den Kinderwunsch. Zwar glauben lediglich 43% der Jugendlichen, dass man eigene Kinder braucht, um glücklich leben zu können (Shell 2010, 58), aber dennoch gehört der individuelle Kinderwunsch bei mehr als zwei Dritteln der Jugendlichen (69%) zum Lebenskonzept (Shell 2010, 59). Die Autoren der Studie fassen zusammen, dass auch die gegenwärtige Generation von Jugendlichen „ein ausgesprochen positives Bild von Familie und Partnerschaft“ habe und ein „Abgesang auf die Zukunft der Familie [...] nicht angebracht“ sei (Shell 2010, 63).

Diese positive Einstellung zur Familie ist aus [Sicht der Glücksforschung](#) in hohem Maße vernünftig, denn Glücksforschung belegt auf breiter Basis, dass es einen Menschen glücklich macht, eingebunden in eine Familie zu leben. Gleich nach einer „sehr guten Gesundheit“, die unser subjektives Glücksgefühl auf einer zehnstufigen Skala um 0,72 Punkte erhöht, liegen eine feste Partnerschaft mit 0,31 Punkten und eine Ehe mit 0,42 Punkten auf Rang zwei der zehn effektivsten Glücksbringer (*Köcher/Raffelhüschen* 2011, 131). Es sei angemerkt, dass an dieser Stelle innerhalb der Glücksforschung eine große Diskussion im Gange ist, wie diese Werte zu lesen sind. Macht eine feste Beziehung glücklich, oder ist glücklich sein eine gute Voraussetzung dafür, einen Menschen zu finden, mit dem man gemeinsam durchs Leben gehen kann? So widerspricht das Team des Münchner Instituts für Glücksforschung vehement *Martin Seligmans* Rat „Heiraten Sie, und Sie werden glücklicher“ (IFG 2012).

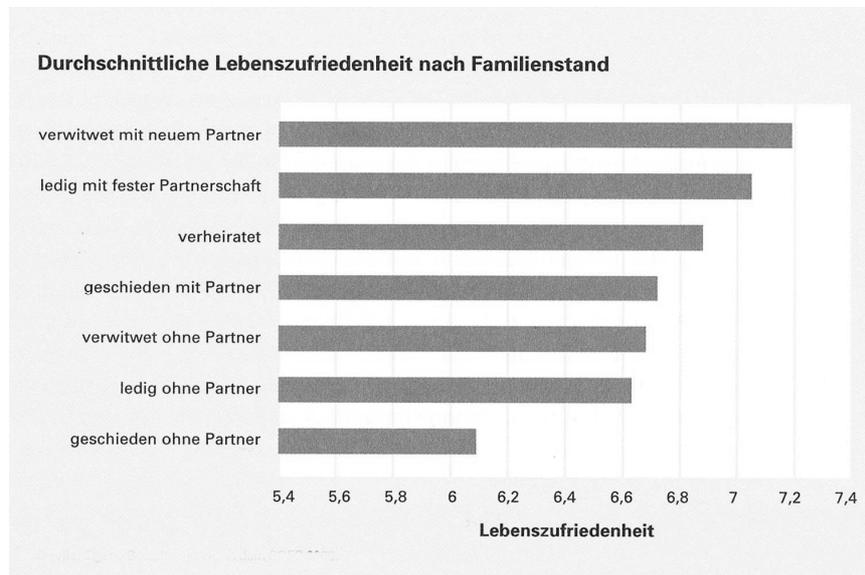
	<b>Variable</b>	<b>Effektstärke</b>
1	<b>Sehr gute Gesundheit</b> (gegenüber zufriedenstellend)	+ 0,72
2	<b>Ehe/Partnerschaft</b> (gegenüber Singles)	+ 0,42/ + 0,31
3	<b>Treffen mit Freunden und Bekannten</b> (wöchentlich gegenüber selten oder nie)	+ 0,23
4	<b>Regelmäßiger Sport</b> (wöchentlich gegenüber nie)	+ 0,11
5	<b>Eigenheim</b> (gegenüber Situation ohne selbst genutzte Immobilie)	+ 0,10
6	<b>Autonomie am Arbeitsplatz</b> (Führungsverantwortung bzw. Selbständigkeit gegenüber normalem Beschäftigungsverhältnis)	+ 0,06
7	<b>Gehaltserhöhung</b> (plus 250 Euro ausgehend von einem monatlichen Nettolohn von 1500 Euro)	+ 0,05
8	<b>Freizeitaktivität</b> (mindestens einmal pro Monat Kino, Disco usw.)	+ 0,05
9	<b>Klassische Kultur</b> (mindestens einmal pro Monat Konzert, Theater, Oper usw.)	+ 0,04
10	<b>Religiosität</b> (mindestens einmal pro Monat Kirchengang bzw. Besuch religiöser Veranstaltungen)	+ 0,04

Zehn Glücksbringer im Überblick  
(*Köcher/Raffelhüschen* 2011, 131)

Im Kontext dieser Querelen, die hier nicht entschieden werden können, ist es interessant, dass nicht nur der Beginn, sondern auch das Ende einer Partnerschaft im Glückshaushalt massiv zu Buche schlagen. Der Tod des Partners bzw. die Scheidung vom Partner reduzieren das individuelle Glück um -0,60 (Tod) bzw. -0,28 Punkten (Scheidung). Sie stehen bei den Glückshemmnissen auf Rang zwei (Tod) und Rang fünf (Scheidung) und bringen u.a. ein deutlich erhöhtes Mortalitätsrisiko mit sich, das bei Männern bis drei Jahre nach dem Tod ihrer Ehefrau – je nach Untersuchung – um 30 bis 100 Prozent ansteigt (*Christakis/Fowler* 2011, 124).

Der Blick auf die Detailbefunde widerlegt endgültig *Oscar Wilde*, der gemeint hat, „die Ehe [sei] ein Versuch, zu zweit wenigstens halb so glücklich zu werden, wie

man allein gewesen ist“ (zit. in: Köcher/Raffelhüschen 2011, 60). Der Vergleich von sieben Gruppen, die sich nach ihrem Lebensstand unterscheiden, ergibt, dass alle vier Gruppen, die in einer festen Partnerschaft leben, glücklicher sind als die Menschen, die verwitwet, ledig oder geschieden sind. Am besten geht es dabei den „Verwitweten, die das Glück einer neuen Partnerschaft gefunden haben“ (Köcher/Raffelhüschen 2011, 61).



(Köcher/Raffelhüschen 2011, 61)

Die ältesten Befunde zu diesem Thema gehen bis in das Jahr 1858 zurück. Damals schrieb der französische Arzt *William Farr* nach Auswertung der Daten von 25 Millionen Franzosen: „Die Ehe ist ein gesunder Stand. Der alleinlebende Mensch verunglückt eher auf der Reise des Lebens als zwei in der Ehe vereinte Menschen (Farr zit. in: Christakis/Fowler 2011, 116).

Betrachtet man die Befunde unter der [Genderperspektive](#), so fällt auf, dass der Glücksgewinn bei festen Partnerschaften ohne Tauschein ausgeglichen ist. Entscheidet sich ein Paar aber zu heiraten, so profitiert die Glücksbilanz der Männer (+ 0,51 Punkten) deutlich mehr als jene der Frauen (+ 0,35 Punkte) (Köcher/Raffelhüschen 2011, 64). Auch dieser Befund lässt sich ex negativo bestätigen. Fällt der Lebenspartner weg, dann führt das zu einer deutlichen Reduktion des Lebensglücks. Am drastischsten lässt sich dies wohl an den Suizidraten von Menschen ablesen, die einen Partner verloren haben. Verwitwete Männer hatten in einer österreichischen Studie eine fast um den Faktor Fünf, Frauen eine um den Faktor Drei erhöhte Suizidrate gegenüber verheirateten. Geschiedene Frauen und Männer brachten sich zweieinhalb Mal öfter um als verheiratete (Kapusta/Etzersdorfer/Sonneck 2008, 134).

Die Versuche, diese Differenz zu erklären, arbeiten mit massiven Geschlechterstereotypen. Weitgehend wird davon ausgegangen, dass die Männer als „Hauptverdiener“ Geld und Status in die Beziehung einbringen, während die Frauen als „Beziehungsmakler“ für eine verstärkte soziale Einbindung der Männer sorgen. Der Beitrag der Männer, also die ökonomische Besserstellung, wäre dann im Falle der Verwitwung weniger gefährdet als der Beitrag der Frauen (Christakis/Fowler 2011, 126). Allerdings zeigt bereits die relativierte Entwicklung nach Scheidung, dass die individuellen Lebensumstände unbedingt zu berücksichtigen und vorschnelle Verallgemeinerungen illegitim sind.

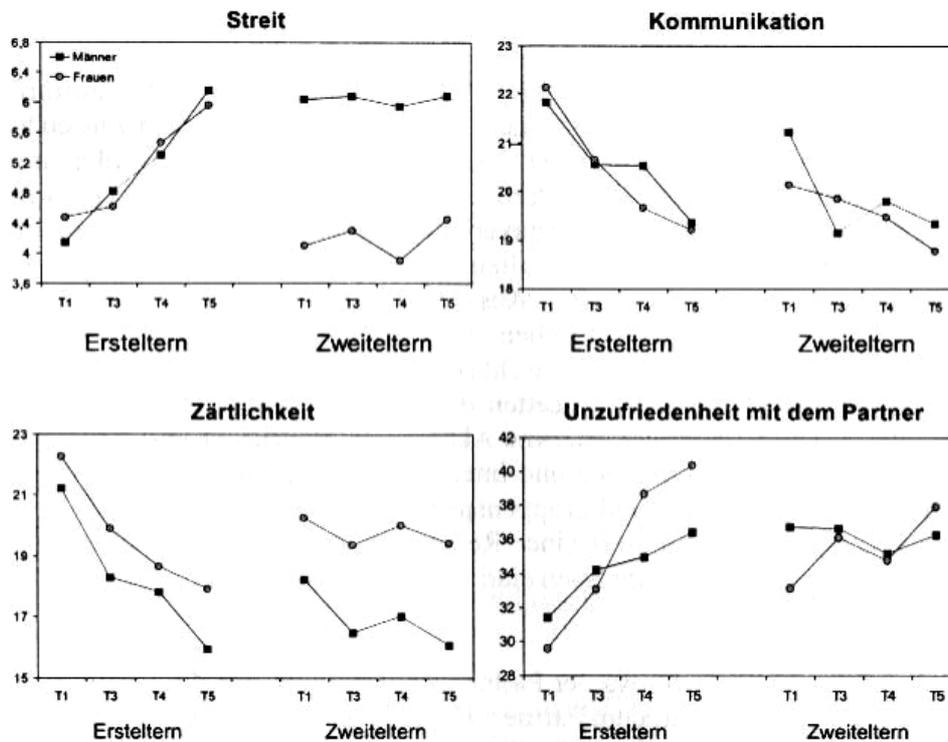
Was die Studien zur Lebenszufriedenheit verbindet, ist ein relativ konsistenter Befund, dass sich „Ehe und Partnerschaft deutlich positiv auf die Lebenszufriedenheit auswirken“. Dazu kommen dann noch sekundäre Glücksgewinne von verpartnerten Menschen: sie leben im Schnitt länger, sie bleiben gesünder – „gut verheiratete“ verbringen fünfmal weniger Zeit in einer Klinik als Singles (*Bucher 2009, 95*) – und sie sind besser geschützt gegen verschiedene psychische Erkrankungen wie z.B. Depression (*Köcher/Raffelhüschen 2011, 62*).

Diese positiven Effekte lassen sich bis in die feinsten Verästelungen unserer Körperfunktionen nachweisen. Eine innige Umarmung führt zur Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin, das Vertrauensmechanismen in unserem Gehirn auslöst, Zärtlichkeiten reduzieren das Stresshormon Kortisol, sie führen dazu, dass der Blutdruck sinkt und dass der Körper seine Glückshormone ausschüttet (*Bucher 2009, 93; 95*). So bleibt bis hierhin festzuhalten: Paar sein macht glücklich!

### Exkurs: Warum Kinder nicht glücklich machen

Zumindest angemerkt sei an dieser Stelle, dass die meisten Menschen ihre Intuition trügt, wenn sie einschätzen sollen, ob Kinder glücklich machen oder nicht. Unterschiedliche Studien belegen unisono, dass dies nicht der Fall ist. Im Gegenteil, die Lebens- und Ehezufriedenheit sinkt mit der Geburt des ersten Kindes spürbar ab, um sich ungefähr zur Einschulung des Kindes zu stabilisieren. Nachdem die Pubertät die Zufriedenheit der Eltern am massivsten beeinträchtigt hat, kehrt die Glückskurve erst nach dem Auszug der Kinder annähernd auf den Ausgangslevel zurück (*Bucher 2009, 100*).

Diese Befunde bestätigt z.B. die [LBS-Familienstudie](#), die den Qualitätseinbruch, den eine Paarbeziehung durch die Geburt eines Kindes erleidet, beeindruckend dokumentiert. Alle vier erhobenen Parameter – Streit, Kommunikation, Zärtlichkeit und Unzufriedenheit mit dem Partner – nehmen einen negativen Verlauf, wenn Paare Eltern werden (*Fthenakis/Kalicki/Peitz 2002, 86*).



Veränderung der Partnerschaftsqualität und der Zufriedenheit mit dem Partner von der Schwangerschaft bis 34 Monate nach der Geburt des Kindes (Fthenakis/Kalicki/Peitz 2002, 86)

Kinder geben dem Leben einen langfristigen Sinn und der Gesellschaft ihr unabhängiges Fundament – kurzfristiges hedonistisches Glück ist von ihnen nicht durchgehend zu erwarten. Dies zu akzeptieren, es ohne Schuldgefühle wahrnehmen zu können und es kreativ und konstruktiv zu gestalten, ist eine große Herausforderung für die Beratungsarbeit, wann immer dieses Thema von Eltern vorgebracht wird.

## 2. Partnerschaften zerbrechen an unstillbarer Glücksgier

Es macht glücklich, als Paar zu leben. Aber auch ein zweiter Befund ist evident. Die statistische Erhebung der Lebensformen weist seit dem zweiten Weltkrieg einige höchst stabile Trends auf: Die Zahl der Einpersonenhaushalte steigt stetig an, die Zahl der Eheschließungen nimmt ab und die Zahl der Scheidungen nimmt zu (Bayer/Bauereiss 2003, 284; 298). Seit über zehn Jahren werden in Deutschland jährlich ca. 190.000 Ehen geschieden. Wie kommt es zu dieser Fragilität von Beziehungen, wo das Leben in einer Partnerschaft doch nachweislich glücklich macht? Sicherlich lässt sich eine so komplexe Entwicklung nicht durch einige wenige Mechanismen oder gar einen einzigen Zusammenhang erklären. Das Gelingen von Partnerschaften und Familien hängt von einem komplizierten Zusammenspiel psychologischer, soziologischer, ökonomischer und kultureller Faktoren ab. Einen wichtigen und derzeit eskalierenden Zusammenhang möchte ich aufgreifen: Partnerschaften gehen kaputt, wenn sie zu sehr und ausschließlich glücklich machen sollen.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts wird die Familie „immer mehr zu einer idealistischen Zufluchtsstätte, einer völlig eigenständigen Welt, die der öffentlichen Sphäre moralisch überlegen war“. Die Chiffre Familie steht jetzt für materielle Sicherheit, eheliche Liebe, Privatheit und Stabilität, vor allem aber für einen Schutzwall, ein „Refugium vor den Schrecken der Gesellschaft“. Gleichzeitig Bastion gegen die Einsamkeit und Bastion gegen die Welt, verbinden sich mit einem immer verklärteren Bild von Familie die Versprechen von Intimität, Authentizität, Wärme und Heimat (Sennett 1986, 36). Doch die Familie bleibt nicht bloß Gegenwelt, sie wird in der Vorstellung der Menschen immer mehr zur eigentlichen Welt, in der gesellschaftliche Schranken niedergerissen und in gegenseitiger Liebe und Verbundenheit überwunden werden. Je feindlicher die Gesellschaft wahrgenommen wird, desto mehr wird die Familie zum überlegenen Ort stilisiert. Auf welche strukturelle Überforderung diese Sichtweise hinausläuft, zeigt Ulrich Beck, wenn er die Erwartungshaltung des/der Liebenden charakterisiert: „Gott nicht, Priester nicht, Klasse nicht, Nachbar nicht, dann wenigstens Du. Und die Größe des Du ist die umgedrehte Leere, die sonst herrscht“. „Ich liebe dich“ bedeutet dann „ich erwarte von dir mein umfassendes persönliches, psychisches, soziales und sexuelles Glück, Erfüllung, Zukunft, Sinn, ...“. „Von dir“ meint aber „von dir allein“, weil alle anderen Instanzen wie Großfamilie, Milieu, Klasse oder Religion längst zerbrochen sind (Beck 1986, 188). Liebe wird zur Gegenideologie par excellence; zur Gegenreligion der Moderne. Wenn der Paartherapeut Hans Jellouschek die modernen Individuen als „hungernde Kinder“ diagnostiziert, deren Versorgungs- und Beziehungswünsche immer übermächtiger und immer unerfüllter werden (Jellouschek 1992, 79-81), dann wird deutlich, wie passgenau die Liebe als Gegenideologie ist: „Sie betont die Einzigartigkeit“, d.h. die Imperative der Individualisierung müssen nicht in Frage gestellt werden, und sie versorgt durch die „Gemeinsamkeit der Einzigartigen“ (Beck/Beck-Gernsheim 1990, 239). Zuerst für die Bereiche des privaten Glücks formuliert, löst sich die Liebeschiffre immer mehr ab und wird zur Nachreligion in einer posttraditionalen, säkularisierten Zeit. Der „moderne Liebesglaube verheißt: Authentizität – in einer Welt der Stellvertretung, der Zweckmäßigkeit, der Lüge“ (Beck/Beck-Gernsheim 1990, 231). Die Liebe sprengt den engen Rahmen der Zweisamkeit und wird zur „Revolution zu zweit“ und zur „exemplarische[n] Zuwiderhandlung“ (Francesco Alberoni in: Beck/Beck-Gernsheim 1990, 231).

Eine weitere Umdrehung der Spirale rührt davon her, dass die Familie auf ihrem Weg in die Moderne immer mehr dem Blick der Öffentlichkeit entzogen wird. Ob mich meine Beziehung glücklich macht oder nicht, wird – im Bild gesprochen – hinter den zugezogenen Vorhängen der bürgerlichen Wohnung entschieden. Weil sie mich aber aufgrund der allgemeinen Erwartungen glücklich machen muss, wird eine Dynamik in Gang gesetzt, in der sich die Idealisierung der Familie und der gesellschaftliche Druck, dem Idealbild zumindest scheinbar gerecht zu werden, gegenseitig verstärken. Dieses öffentliche Idealbild steht seit der Romantik hoch im Kurs – auch wenn es da nicht erfunden wurde. In der Moderne werden das romantische Bild der Liebe und damit verbunden ein verklärtes Bild der Familie zu Imperativen, an denen sich Beziehungsrealität jederzeit messen lassen muss. Unsere öffentlichen Diskurse über Familie sind „verliebt in die Liebe“ (Precht 2010, 291), und TV-Formate von „Traumhochzeit“ über „Sex and the city“ bis zu „Bauer sucht Frau“ tun das ihre zur Durchsetzung entsprechender Bilder. Diese Vorstellungen verkehren die Reihenfolge. Liebe ist nicht mehr ein Gefühl, das in einer persönlichen Beziehung entsteht, sondern „man liebt [zuerst] das Lieben und deshalb einen Menschen, den man lieben kann (Luhmann 2008, 38; Hervorhebung C.H.). Romantische Liebe wird zum allgegenwärtigen An-

spruch, der in Beziehungen realisiert und eingelöst werden muss. „Leidenschaft und Verständnis, Aufregung und Geborgenheit“ und darin grenzenloses Glück zu finden, sind jederzeit einforderbare Rechte (Precht 2010, 294), die die Entstehung und das Zerbrechen heutiger Beziehungen auf Schritt und Tritt begleiten. Die öffentlichen Bilder über Beziehungen avancieren zu perfekten Orten maßlosen individuellen, aber gemeinsam erlebten Glücks, die den „Welthunger des modernen Menschen“ zu stillen versprechen (Gronemeyer 1998, 48).

*Richard Sennetts* Analysen zum Ende des öffentlichen Lebens machen schonungslos deutlich, dass diese übersteigerten Fantasmen über dauerhafte Nähe und Intimität, die sich zunehmend an Beziehungen binden, zwangsläufig zur Überhitzung des Binnenraums intimer Beziehungen führen müssen. „Statt zum Raum der Geborgenheit droht der private Schauplatz ob der wechselseitigen Überbeanspruchung durch Versorgungswünsche zur Arena zu werden“, in der um Anerkennung und Liebe, dabei aber um die Durchsetzung eines unmenschlichen Ideals gekämpft wird (Wintels 2000, 71). Das Thema der modernen Liebesliteratur wird mehr und mehr „Sie können zusammen nicht leben“, die Liebenden warten im Sumpf einer kollektiven Glücksideologie (Beck-Gernsheim 1990, 133f.), und viele Beziehungen scheitern beinahe zwangsläufig, wo sie den „Hunger nach Liebe“ stillen sollen, „mit dem die Menschen heute übereinander herfallen“ (Beck/Beck-Gernsheim 1990, 20).

### **3. Paare müssen manchmal einfach nur funktionieren**

Was bei all dieser Glückssehnsucht, ja Glücksgier aus dem Blick zu geraten droht, ist die Tatsache, dass auch Partnerschaft und Familie Lebenswelten sind, die zuallererst einmal funktionieren müssen. Sicher nicht im Rausch der ersten Verliebtheit, den wir hier einmal außer Betracht lassen. Wollen sich Paare mit diesem Rausch aber nicht begnügen, sondern zusammen an einem dauerhaften, zumindest an einem längerfristigen Glück bauen, so muss der Zugriff auf grundlegende Beziehungsfunktionen gewährleistet sein.

Eine historische Spurensuche lohnt hier, weil erst die Moderne dem Glück suchenden Paar dieses riesige Gewicht gegeben hat, das es heute hat. Von ihrem griechischen Ursprung her ist die Familie „*Oikonomia*“, also ein gemeinsam wirtschaftender oder gemeinsam verwalteter Hausstand. Er leitet sich her vom Begriff des Hauses (gr.: *oikos*). Unser moderner Begriff der Ökonomie hat sich erst aus der Verallgemeinerung dieser Grundfunktion von Familie gebildet. Auch das griechische Wort für Liebe, „*Philia*“, verweist von seiner Wortbedeutung her nicht auf eine Affektlage, sondern auf eine gesellschaftliche Konstellation. In der älteren griechischen Literatur tritt es nur als Adjektiv („*philos*“) auf und bezeichnet „Haus- und Verwandtschaftsverhältnisse einer nach Häusern, Geschlechtern und Stämmen differenzierten Gesellschaft“. Zu übersetzen wäre es mit „nahestehend“ oder „zugehörig“ (Luhmann 2008, 28f).

Im **römischen Staatsgefüge** steht die Familie ebenfalls an hervorgehobener Position. Sie ist primär ein Rechtssystem, in dem ein ausgeklügeltes Loyalitäts- und Unterstützungssystem zwischen dem „Hausherrn“ (lat.: *dominus*) und den von ihm Abhängigen konstruiert wird. Aus dem Wort für Diener (lat.: *famulus*) wird später dann der allgemeine Begriff Familie, der alle bezeichnet, die zur Hausgemeinschaft gehören. Stark beeinflusst vom römischen Rechtsverständnis formuliert auch die christliche Tradition ihr Familienverständnis primär als Rechtsverhältnis.

Diese juristischen und ökonomischen Zugänge schärfen den Blick dafür, dass die partnerschaftliche Beziehung – zumindest historisch – immer auch zur Aufgabe hat, wirtschaftliche, gesellschaftliche und biografische Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Zu diesen **Ehefunktionen** gehört die kurz- und langfristige finanzielle Absicherung der Familie ebenso wie die Aufzucht von Kindern, die Abwehr von Einsamkeit ebenso wie die gemeinsame Befriedigung sexueller Bedürfnisse, die Organisation eines Hausstandes ebenso wie die Aushandlung einer arbeitsteiligen Präsenz in öffentlichen und privaten Räumen. „Wie alle Institutionen zählte [damit] auch die Ehe zu einem Ensemble [... von] Vorkehrungen, die man als Zukunftsmanagement oder als Kontingenzreduktion bezeichnen könnte“ (Schneider 2001, 7). Dass diese Sicht auf familiäre Beziehungen nicht völlig aus der Mode gekommen ist, legen die jüngsten Jugendstudien nahe, in denen sich beobachten lässt, dass die jungen Erwachsenen auf Zeiten der Krise, der eskalierenden Komplexität ihrer Lebensrealität und der wegbrechenden sozialen Sicherungssysteme mit einer zunehmenden Familienorientierung reagieren. Die Hoffnungen, die heute in Familie gesetzt werden, sind dabei ebenso disparat, wie sie sich im Bündel der klassischen Ehefunktionen finden: „Die Familie vermittelt Stabilität, Kontinuität und emotionalen Rückhalt. Zudem wird sie in wirtschaftlich schwierigen Zeiten als Ressource gesehen, die durch ökonomische und soziale Unterstützung hilft, sich den Bedingungen des Arbeitsmarktes anzupassen“ (Jugend 2006, 29).

Und doch geraten die Ehefunktionen in Zeiten des romantischen Liebesideals schnell aus dem Blick, sie werden für irrelevant erklärt und aktiv relativiert. Das gemeinsame Wirtschaften tritt in den Hintergrund oder es wird durch Eheverträge bewusst begrenzt. Auch die Absicherung gegen die Nöte des Lebens verbinden immer weniger mit der Familie, denn „Heute gibt es keine Nöte mehr; heute gibt es nur noch Risiken. [...] Für die Absicherung gegen Risiken taugt die Ehe nicht mehr“ (Schneider 2001, 8). „Nur“ der Kinder wegen eine Beziehung aufrecht zu erhalten, scheint vielen heute geradezu absurd. Und die Maximierung individueller Chancen und individuellen Glücks löst einzelne Ehefunktionen voneinander ab. Liebe verweist nicht mehr selbstverständlich auf Sexualität, Sexualität nicht auf Ehe, Ehe nicht zwangsläufig auf Elternschaft und diese nicht auf gemeinsame Haushaltsführung (vgl. Eickelpasch 1999, 58).

Ergebnis dieser Relativierungsprozesse ist, dass ein hoch komplexes Gefüge von Beziehungsfunktionen und Einflussfaktoren „im Fluidum intensiver und intimer Beziehungen zwischen wenigen Beteiligten (Ehepartner und Kinder) [miteinander] verschmelzen“ (Hartwig 2001, 1). Sagt man dann, man sei ineinander verliebt, so scheinen die anderen Funktionen implizit mitgemeint zu sein. Von all den guten Gründen, die dafür sprechen, als Paar langfristig gemeinsame Sache zu machen, bleibt dann am Ende der fragilste übrig: dass man sich liebt. Auf die Spitze wird die Brüchigkeit der Beziehung getrieben, wenn man den garstig breiten Graben verdrängt, der zwischen Liebe und Verliebtheit liegt, zwischen Liebe und Begehren, zwischen Liebe und Passion (Luhmann 1982; 2008). Darauf komme ich zurück...

#### **4. Glücksstreben, nicht Funktionalisierung**

Jürgen Habermas hat in seiner **Theorie der inneren Kolonialisierung** beschrieben, dass kommunikativ strukturierte und auf Beziehung ausgerichtete Lebenswelten in der Moderne systematisch verändert werden (Habermas 1981, II 489-547).

Sie werden den großen Systemen und ihren Funktionsweisen angeglichen. Insbesondere sind es das Rechtssystem, das ökonomische System, das bürokratische Verwaltungssystem und das Mediensystem, die diese Wirkung in besonders massiver Weise an den Tag legen. Und tatsächlich zeigt eine genauere Betrachtung von Paarbeziehungen, dass sie immer mehr nach dem Vorbild und der Logik dieser großen Systeme funktionieren. Die Frage ob eine Beziehung glückt, ob man in ihr Wärme und Offenheit, Anregung und Angenommen sein erleben kann, wird immer wieder verdrängt durch die Frage, ob die Beziehung erwartungsgemäß funktioniert. Dieser Austausch der Betrachtungsrahmen schädigt Beziehungen in ihrem Kern.

- ♦ Durch eine **juristische Brille** betrachtet kann ich eine Beziehung (und auch eine Trennung) fairer gestalten, wenn ich sie unter Vertrag nehme, wenn ich also bereits in guten Zeiten darüber befinde, welche legitimen Rechte jede Partei während der Beziehung oder im Falle einer Trennung hat. Nun verweist aber Jürgen Schuhmacher darauf, dass gerade diese von langer Hand vorbereiteten Problemlösungen dazu führen, dass die „Kosten einer Korrektur“ sinken und damit die Wahrscheinlichkeit, dass ein Paar den leichten und bereits gut gebahnten Weg einer Trennung geht, sich erheblich vergrößert (*Beck-Gernsheim* 1998, 39). Dabei wird nicht nur die Beziehung zerstört, sondern die Kommunikationsform der Partner wird fundamental verändert. Nicht mehr gelingende Kommunikation, Akzeptanz und ausgehandelte Kompromisse zwischen Partnern sind der gültige Maßstab, sondern objektivierte Pflichten und die Durchsetzung legitimer Ansprüche von Parteien. Diese Verschiebung, die wir aus der Arbeit mit Trennungspaaren gut kennen, wird über den Transmissionsriemen des Ehevertrags an den Anfang der organisierten Paarbeziehung gestellt und somit von Anfang an – zumindest subtil – wirksam.
- ♦ Das **ökonomische System** zwingt Partnerschaften den Gegensatz von Gewinnen und Verlusten auf. Unter dieser Perspektive treten die Fragen auf den Plan, ob es sich noch lohnt, in der Krise in eine Beziehung zu investieren, ob man Nettozahler oder Profiteur der Beziehung ist, oder ob es nicht irgendwo eine lohnendere Paarbeziehung gibt, in der man seine Gefühle zu besseren Konditionen anlegen kann. Familie, das absolute „Nicht der Marktgesellschaft“ (*Beck/Beck-Gernsheim* 1990, 208), wird dabei zu einem Ort, der verwaltet und verrechnet wird. Beziehung wird zur Ware, Partnerschaft zum Geschäft. Längst hat diese Deformation Einzug in die Alltagssprache gehalten: Eine Beziehung muss „kalkulierbar“ sein und „sich rentieren“; es gilt als unklug zuviel (oder zuwenig) in eine Partnerschaft zu „investieren“; Beziehungsarbeit „muss sich bezahlt machen“. Vor einer evolutionistischen Folie wird die entsprechende Praxis zu dieser Sprachregelung von Horst Herrmann zur Kenntnis genommen: „Nur jene Organismen überleben, die auch die anfallenden Kosten gegenüber dem tatsächlichen Nutzen abzuwägen imstande sind. Sie müssen also mit ihrer Gesundheit, ihrer Kraft, ihren Gefühlen, ihrer Zeit haushälterisch umzugehen verstehen, denn die natürliche Selektion begünstigt die guten Ökonomen“ (*Herrmann* 2001, 262).
- ♦ Das **bürokratische Denken** schreibt der Familie die Verwaltungslogik der Messbarkeit ein. Beziehung wird messbar oder besser: nur noch das, was messbar ist, wird als Beziehung wahr- und ernstgenommen. Ein prägnantes Beispiel dieser Logik sind die Studien über sexuelle Praktiken und Vorlieben, die im Gefolge der *Kinsey-Reports* seit den fünfziger Jahren die Schlafzimmer überschwemmen (Kinsey 1954; 1955). Kein Zweifel: die *Kinsey-Reports* waren zu ihrer Zeit vor allem emanzipatorische Bücher,

weil sie Sexualität besprechbar gemacht haben. Die bis heute spürbare Folge ist aber, dass das bürokratische Paradigma der Zählbarkeit Liebesbeziehungen einen ganz wesentlichen Schritt weiter in Beschlag genommen hat. Die Illusion, dass sexuelle Lust und erotisches Glück zählbar seien, hat nicht nur zu stressbedingtem Unglück geführt, sie hat die Sexualität selbst verändert, indem sie sie dem Verdikt der statistischen Erfassbarkeit und damit der Normierbarkeit unterworfen hat. Die Folgen sind Leistungsdruck, Effizienzdenken, Beziehungstests und im Zweifelsfall das Recht auf Reklamation im zwischenmenschlichen Bereich, der kaputt geht, wenn er diesen Selbstverständlichkeiten unterworfen wird. Bürokratisierung ist dabei natürlich nicht nur ein familiales Binnenphänomen, sondern auch (oder gerade) die von außen aufgezwungene Regelungsdichte ist „berühmt bis berüchtigt“. In der Summe der offiziellen und der „subtileren Normierungen via Medien, Werbung und Konsum“ entsteht „ein höchst differenziertes Kunstwerk mit labyrinthischen Anlagen, das uns buchstäblich von der Wiege bis zur Bahre begleitet (keine Existenz ohne Geburts- und Sterbeurkunde)“ (Beck-Gernsheim 1998, 59).

- ♦ Das vierte System, das in Beziehungswelten eindringt und sie der eigenen Logik unterwirft, ist das **Mediensystem**. Von den fatalen Wirkungen von Sendungen wie „Traumhochzeit“ war oben bereits die Rede. Auch hier gilt: eine Beziehung, die den Standards einer immerwährenden Traumhochzeit zu gehorchen hat, wird wohl nicht glücklich machen können.

Aber nicht nur diese Kolonialisierungsprozesse führen dazu, dass Beziehungen sich allzu sehr am Wunsch ausrichten zu funktionieren. Der Auftrag zu funktionieren ist der Familie auch als Institution eingeschrieben. *Günther Rexilius* erinnert daran, dass die Familie als erste gesellschaftliche Sozialisationsinstanz den Auftrag hat, Normalität herzustellen und sie durch Problemlösungen abzusichern. Sie „muss auffangen, intervenieren, heilen“ (Rexilius 1984, 122). Dies zeigt sich eindrücklich an der rechtlichen Konstruktion von Unterstützungssystemen. So sind Bildungsinstitutionen, das medizinische System oder auch die Jugendhilfe dem elterlichen Tun in der Familie stets beigeordnet. Eltern bringen ihren Kindern etwas bei und die Schule hilft dabei. Eltern erziehen ihre Kinder und sie werden darin im Bedarfsfall von einer Einrichtung der Jugendhilfe unterstützt. Der erste Auftrag, aus Kindern „normale“ Bürger zu machen, ergeht dabei stets an die Eltern.

Analog gilt dies auch für andere Bereiche. Egal ob es um die Pflege von Angehörigen geht oder um die Lösung interkultureller Konflikte, die Gesellschaft nimmt das Paar in die Pflicht, diese Problemlage zu bewältigen und Normalität bzw. Funktionsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Wesentliche gesellschaftliche Diskurse werden hier um den Preis privatisiert, das Paar einer strukturellen Dauerüberforderung auszusetzen.

### **Funktionieren und Glücklich sein in der Familie – ein erstes Zwischenresümee**

So bleibt festzuhalten, dass die **Polarität von Funktionieren und Glücklich sein** in der Familie unmöglich nach einer Seite hin aufgelöst werden kann.

1. Paar sein macht punktuell und mit beeindruckenden Effektstärken glücklich.
2. Als Paar ausschließlich das maßlose Glück zu erstreben, es gar nur voneinander zu erwarten, macht unglücklich, weil dauerhafte Verliebtheit zwar maßloses Glück verspricht, dieses Versprechen aber nicht halten kann.

3. Der Verzicht auf Funktionsfähigkeit raubt dem Paar seinen ureigenen Facettenreichtum und stabilisierende Faktoren.
4. Funktionalisierung um jeden Preis unterwirft Beziehungen fremdem Denken: Es kolonialisiert sie. Und der Anspruch, Familien müssten Normalität und Funktionsfähigkeit herstellen, wo die Gesellschaft dies selbst nur sehr begrenzt leisten kann, überfordert sie.

In Analogie dazu wären [Aufgaben von Beratung](#)

1. Menschen zur Glückssuche zu ermutigen und sie darin zu begleiten,
2. aufzuklären und zu begleiten, wenn Paare, angetrieben von propagierten Beziehungsbildern atemlos einem Glück hinterherlaufen, das es so nicht gibt, schlimmer noch, das als Daueranspruch formuliert Beziehungen zerstört,
3. Funktionsfähigkeit von Beziehungen als Wert an sich wertzuschätzen und
4. Partner darin zu ermutigen, ihre „eigene kleine Welt“ zu konstruieren und sie gegen die massiven gesellschaftlichen Anforderungen zu verteidigen.

Die ersten beiden Aufgaben, die sich unmittelbar auf die Glücksthematik beziehen, möchte ich noch näher ergründen.

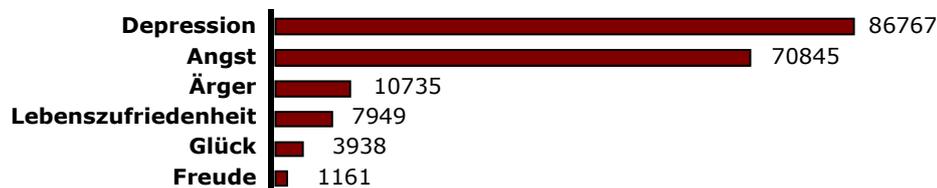
## 5. Glück als Beratungsthema

Unsere Ratsuchenden sind, wie alle Menschen, auf der Suche nach Glück. Dies ist ihr gutes Recht. „Streben nach Glück“ beschreibt die Amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 mit guten Gründen neben Leben und Freiheit als unveräußerliche Menschenrechte. Vernünftig ist auch, dass die Menschen ihr Glück gerade in den sozialen Nahbereichen suchen, für die die EFL als Expertin ausgewiesen ist. Dass Geld und Materialismus nicht glücklich machen, weiß nicht nur der Volksmund, sondern dies bestätigt auch die Glücksforschung. Stattdessen sind es Liebe, Ehe, Familie und Freunde, die das Glück des Menschen spürbar und messbar wachsen lassen. Ein diesen Zusammenhang eingängig illustrierender Befund der Glücksforschung ist, dass gestreichelt zu werden dazu führt, dass Oxytocin und körpereigene Endorphine ausgeschüttet werden, das Streicheln eines 500-Euro-Scheins diese beglückenden Effekte aber nicht auszulösen vermag (*Bucher 2009, 94*).

### Warum ist Glück in der Beratungsforschung so selten Thema?

Umso erstaunlicher ist, dass Freude und Glück nach wie vor sträflich vernachlässigte Themen der psychosozialen Forschung sind. Auch wenn beginnend mit *Aaron Antonovskys* (1997) Hinwendung zur Salutogenese immer wieder Denksätze vorgelegt wurden, die die eigene Kraft der Menschen und die Macht positiver Gefühle, Gedanken und Wege in den Mittelpunkt des Interesses gestellt haben, ist bis heute wohl noch kein wirklich selbstverständliches Gleichgewicht erreicht, wenn es darum geht, ob wir als BeraterInnen die gesunden und lebensfrohen und lebenshungrigen Seiten unserer Ratsuchenden betrachten und stärken, oder ob wir in der Beratung den oftmals massiv angebotenen Problemfokus übernehmen. Resilienz, Ressourcenorientierung, Empowerment und Coping sind uns als Fachbegriffe und Theorien geläufig, aber inwieweit prägen sie den Beratungsalltag? *David G. Myers* stellte zusammen, welche Emotion in den „Psychological Abstracts“ in der Zeit von 1887 bis 1999 wie oft untersucht wurde. Arbeiten zu Depression (86767) und Ängsten (70845) übersteigen hier die Untersuchungen zu Freude (1161) und Glück (3938) um ein Vielfaches (*Bucher 2009, XI*).

Gerade für die nicht primär kurativ ausgerichtete EFL-Beratung läge eine große Chance darin, in diesem unterrepräsentierten Bereich noch deutlicher sichtbar zu werden.



Anzahl Artikel zu verschiedenen Emotionen, gemäß „Psychological Abstracts“, Zeitraum 1887-1999 (Bucher 2009, XI)

## Religiosität und Spiritualität als Glücksfaktoren

Mit so einem Glücksfokus würde sich die EFL nicht irgendwo an den Rändern ein weiteres, zufällig gewähltes Thema erschließen, sondern sie stände mitten im Zentrum des Auftrags christlicher Pastoral, für jede Gesellschaft und Zeit neu durchzubuchstabieren, was das *jesuanische* Versprechen bedeutet „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh. 10, 10b). Das Streben nach Glück und Fülle ist nicht nur urmenschlich, es ist auch urchristlich und damit ein brauchbarer Kompass für unser Beraterisches Handeln.

Wenn sich die EFL als christliche und christlich getragene Beratung kenntlich macht, dann schafft sie eine gute Ausgangsbasis, um punktuell in den Beratungsprozessen weite Bereiche erschließbar zu machen, die Menschen nachweislich glücklicher machen können: die Bereiche von Religiosität und Spiritualität. Bereits *Aaron Antonovsky* hat mit seinem Begriff des Kohäsionsgefühls („sense of coherence“) darauf hingewiesen, dass der Mensch dann gesund ist und gesund bleibt, wenn er sich in ein größeres Ganzes eingebunden fühlt und die Welt als ganze als bedeutsam erlebt (*Antonovsky* 1997). Heute weist nicht nur die existentielle Psychotherapie (*Yalom* 2000), sondern auch die Glücksforschung darauf hin, wie wichtig eine religiöse oder spirituelle Rückbindung für den Menschen ist. Altruistisches Handeln, Vergeben und Verzeihen, Dankbarkeit und meditativ-spirituelle Praktiken sind Verhaltensweisen, die beglückend und resilienzfördernd sind und die gleichzeitig tief in spirituellem und religiösem Handeln verwurzelt sind (*Bucher* 2009, 120-134; *Utsch* 2004; *Tausch* 2004, 96f). Diese Schnittfläche im Bewusstsein zu halten und sie punktuell therapeutisch nutzen zu können, ist eine große Chance der institutionalisierten kirchlichen Beratungseinrichtungen.

## Glück ist nicht gleich Glück

Aber wie bei anderen Beratungsthemen wie Liebe oder Sexualität, Schuld oder Wut, bedarf es einer Sprach- und Sprechkompetenz, um Glück zum Thema zu machen. Denn Glück ist nicht gleich Glück. Sicherlich ist *Aristoteles* Recht zu geben, der in seiner *Nikomachischen Ethik* beschreibt, dass alle Menschen nach Glück streben. Aber auch *Aristoteles* kommt zu dem Schluss, dass die Menschen nur dem Begriff nach alle das gleiche suchen. „Dagegen über die Frage nach dem Wesen der Glückseligkeit gehen die Meinungen weit auseinander, und die große Masse urteilt darüber ganz anders als die höher Gebildeten“ (*Aristoteles* 1909, 4). Zumindest drei Gedankenstränge gilt es hier zu berücksichtigen:

- ♦ Das **Zufallsglück** ist nicht erzwingbar,

- ◆ Glück im Sinne der **Eudaimonia** muss bewusst gewählt und auch gerechtfertigt werden
- ◆ und das **hedonistische Glück** muss genossen, darf aber auch nicht verabsolutiert werden.

### Fortuna lässt sich nicht (er)zwingen

Ein erstes, weit verbreitetes Verständnis von Glück ist das Glück des Glückspilzes (im Englischen aus derselben ethymologischen Wurzel: luck) im Gegensatz zum Pech des Pechvogels. „Glück gehabt“ meint, dass Fortuna, die Glücksgöttin der römischen Mythologie (oder Eutychia, ihr griechisches Pendant), ihr Füllhorn, das sie als Attribut stets bei sich hat, ebenso großzügig wie zufällig über mich ausleert. Doch das Glück, das Fortuna beschert, ist weder berechenbar noch beständig. Aber Fortuna ist nicht nur für glückliche Ereignisse, sondern sehr allgemein für das Schicksal und auch für Schicksalsschläge verantwortlich. Ob das Schicksal es mehr oder weniger gut mit mir meint, das ist nicht beeinflussbar.

*Buer* verweist darauf, dass mit diesem Glücksverständnis zwei Probleme einhergehen können. Entweder die Erkenntnis der Zufälligkeit des Glücks führt in den Fatalismus oder sie lädt dazu ein, das Glück wider besseres Wissen doch erzwingen zu wollen. Glücksspiel oder besonders riskantes Verhalten können Formen davon sein (*Buer* 2008, 104).

Wenn die Glücksforschung darauf hinweist, dass ungefähr 60 Prozent unseres Glücks auf genetische Faktoren oder unsere Lebensumstände zurück geht (*Ljubomirsky/Hornung* 2005), dann bedeutet in der Beratung über Glück – im Sinne von Fortuna – zu sprechen vor allem, die Grenzen dieses Glücks zu thematisieren. Wenn BeraterInnen als „Wunderheiler“ angefragt werden, als „letzte Hoffnung für eine Beziehung“ oder in der Hoffnung, sie könnten einen Menschen oder eine Beziehung „reparieren“, dann begegnen uns nicht selten Versuche Fortuna doch zu zwingen. „Es muss doch möglich sein, das Schicksal in seine Schranken zu verweisen und das erstrebte Glück irgendwie zu erreichen“. Im Umgang mit manifesten medizinischen oder psychiatrischen Diagnosen sind Ratsuchende oft versucht den Kampf ums Glück zu beginnen, aber auch dort, wo sie sich ihren Partner oder ihre Partnerin „ganz anders“ wünschen. Den schmalen Grat zwischen fatalistischer Resignation und *Don Quijotes* Kampf gegen Windmühlen immer wieder anzubieten, ihn mit den Ratsuchenden zu erforschen und ihn für die Ratsuchenden immer tragfähiger und erträglicher zu machen, dies wäre der Beratungsauftrag, der sich aus dem ersten Glücksverständnis ergibt.

### Was macht Menschen wirklich glücklich?

Der zweite wichtige Strang der Glücksforschung, der für die Beratungsarbeit relevant ist, ist unabhängig vom Zufall und von der Gunst des Schicksals. Seit Aristoteles weisen Menschen, die über das Glück nachdenken, darauf hin, dass ein großer Teil unseres Glücks (die Zahl wird auf 40 Prozent beziffert: *Ljubomirsky/Hornung* 2005) davon abhängt, was wir denken, wie wir wahrnehmen und was wir tun. Es geht hier um „ein übergreifendes Glück, das von subjektiven wie objektiven Faktoren bestimmt wird“, es geht um die Erfahrung, dass in unserem Leben „etwas Wichtiges glückt“. Wenn wir sagen können: „Diese Phase meines Lebens kann ich als gelungen betrachten: Auch unter den gegebenen Verhältnissen konnte ich meine Vorstellungen von einem sinnvollen, erfüllten Leben im Wesentlichen umsetzen. Da waren sicher auch Schwierigkeiten zu überwin-

den, Niederlagen einzustecken. Aber ich konnte im Kreise meiner Lieben ganz gut damit fertig werden und ich habe trotz allem viel erreicht“ (Buer 2012, 2). Die alten Griechen nannten diese Art von Glück Eudaimonía und sie beschrieben damit, dass der Geist (daimon), der in einem Menschen und seinem Leben wirkt, ein guter Geist (Eu-daimonía) ist. Von diesem Glück spricht auch die Amerikanische Unabhängigkeitserklärung wenn sie sagt, dass das Streben nach Glück (engl.: happiness) ein unveräußerbares Menschenrecht ist.

Mindestens drei beratungsrelevante Diskurse knüpfen sich an diesen zweiten Glücksbegriff:

- ♦ Erstens muss dieses Glück **erstrebenswert** sein (Buer 2008, 104). Was also – so die schwierige Frage – macht Menschen wirklich glücklich?
- ♦ Zweitens gibt es in der philosophischen Diskussion einen klaren Konsens, dass es einen inneren Zusammenhang zwischen Glückseligkeit (so der Begriff, den *Immanuel Kant* für diese Art des Glücks wählt) und Tugend gibt und geben muss. Das Glück und Glücksstreben des Menschen muss **moralisch zu rechtfertigen** sein (Buer 2008, 104).
- ♦ Schließlich kann und muss Eudaimonía (happiness) im Unterschied zu fortuna (luck) **aktiv gewählt** werden.

*Martha Nussbaum* versucht *Aristoteles'* Idee der Eudaimonía für den heutigen Menschen durchzubuchstabieren. Sie erstellt dazu eine Liste „menschlicher Grundfähigkeiten“, die so etwas wie „eine Minimaltheorie eines guten, gelingenden und glücklichen Lebens“ sein könnte (Buer 2008, 109). Folgende Punkte sind ihrer Meinung nach zu bedenken:

1. **Leben**: „Die Fähigkeit, ein volles Menschenleben bis zum Ende zu führen“ und „nicht vorzeitig zu sterben“.
2. **Inklusion**: Gute Rahmenbedingungen wie Gesundheit, angemessene Ernährung und Unterkunft, die Möglichkeit zu sexueller Befriedigung und Mobilität.
3. **Freude und Schmerzvermeidung**: „Die Fähigkeit, unnötigen Schmerz zu vermeiden und freudvolle Erlebnisse zu haben.“
4. **Wahrnehmung**: Die Fähigkeit zu einer wachen Wahrnehmung und kritischen Deutung der eigenen Lebenswelt (Nussbaum spricht von sinnlicher Wahrnehmung, Vorstellung, Denken und Urteilen).
5. **Bindungsfähigkeit**: „Die Fähigkeit [...] zu lieben, zu trauern, Sehnsucht und Dankbarkeit zu empfinden“.
6. **Lebensplanung**: Die Fähigkeit eigene Vorstellungen von einem guten Leben zu entwickeln und diese als kritisches Korrektiv der eigenen Lebensplanung zu nutzen.
7. **Bezogenheit in Alterität**: Die Fähigkeit bezogen und in Verschiedenheit zu leben, „Verschiedenheit mit anderen Menschen zu erkennen und zu zeigen, verschiedene Formen von familiären und sozialen Beziehungen einzugehen“.
8. **Ökologie**: „Die Fähigkeit, in Verbundenheit mit Tieren, Pflanzen und der ganzen Natur zu leben und pfleglich mit ihnen umzugehen.“
9. **Rekreation**: „Die Fähigkeit, zu lachen, zu spielen und Freude an erholsamen Tätigkeiten zu haben.“

Zusammenfassend formuliert Nussbaum als zehnte Maxime:

10. **Individualität**: „Die Fähigkeit, sein eigenes Leben und nicht das von jemand anderem zu leben“ (vgl. *Nussbaum* 1999, 57f; *Buer* 2008, 109f).

Folgt man Nussbaums Konzeption, so heißt beraten, den guten Geist in einem Menschen wieder größer und stärker werden zu lassen. Nussbaums Zusammenstellung „menschlicher Grundfähigkeiten“ könnte dabei so etwas wie ein diagnostischer Leitfaden sein, in welchen Bereichen Ratsuchende ihren guten, glücklich machenden Geist suchen könnten.

Beratung hat dann aber auch zum Thema, um welchen Preis diese Ziele verfolgt werden. Weil unsere Vorstellungen vom Glück und noch mehr unsere priorisierten Ziele höchst individuell sind, können erstrebenswerte Ziele zueinander in Konkurrenz geraten. Und: Weil unser Glück mit dem Glück und Unglück anderer Menschen verwoben ist, sind mit dem aristotelischen Streben nach Glückseligkeit stets ethische Fragen verknüpft. Darf ich meine alten Großeltern über viele hundert Kilometer in ein nahegelegenes Heim holen, obwohl ich ihnen damit ihre seit jeher vertraute Umgebung nehme? Darf ich mein sexuelles Glück suchen, obwohl ich einen schwerkranken Partner habe? Darf ich mich der freien Zeit mit Freunden erfreuen, obwohl mein Partner in dieser Zeit das Familieneinkommen erwirtschaftet? Darf ich mich beruflich verwirklichen, obwohl mein Partner seine Pläne zugunsten unserer gemeinsamen Kinder zurückstellt? Schon dieser flüchtige Blick in den Beratungsalltag zeigt, wie voll er von ethischen Dilemmata ist, die sich um einen Ausgleich des Glücksstrebens unterschiedlicher Menschen drehen.

### Glück, Genuss und Augenblick

Es gibt einen dritten Glücksbegriff, der in *Nussbaums* Konzeption bereits weitgehend integriert ist, der aber historisch und auch in unserem heutigen Denken oftmals abgespalten und nicht selten auch abgewehrt und abgewertet wurde. Schon deshalb verdient er Aufmerksamkeit. Die Rede ist von der hedonistischen Tradition, in der es um Vergnügen, Lust, Freude und Wohlbefinden geht (gr.: hedoné; lat.: voluptas; engl.: pleasure). Auch wenn Boulevardmedien, Privatsender und Werbebranche heute unisono ein Loblied auf unverbindlichen Spaß und schnelle Bedürfnisbefriedigung singen, darf nicht vergessen werden, dass die Lust- und Genussphilosophie *Epikurs*, angefangen bei der zeitgenössischen Kritik der aristotelisch-platonischen Tradition, durch viele Jahrhunderte europäischer Zeitgeschichte einer harschen Polemik ausgesetzt war. „Keine Philosophie wurde derart verunglimpft und schlechtgemacht wie der epikureische Hedonismus“ (*Lemke* 2010, 10). Die vielleicht nachhaltigste Versöhnung von Tugendglück und hedonistischem Glücksstreben vollzog *Thomas Jefferson*, einer der Väter der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung. Er zog sich nicht, wie *Lukrez* „dringend empfahl, aus den heftigen und unerfreulichen Konflikten des öffentlichen Lebens zurück“. Und doch besaß er „mindestens fünf Ausgaben von *Lukrez*’ „*De rerum natura*“, einem der Hauptwerke der hedonistischen Tradition und sagte über sich selbst „Ich bin Epikureer“ (*Greenblatt* 2011, 272f).

Befragt man diese Tradition auf ihre Relevanz für den Beratungsalltag hin, so stößt man zumindest auf drei wichtige Spuren.

Erstens werden **alltägliche**, möglicherweise sogar banale **Dinge aufgewertet**. Sie kommen in den Fokus der Philosophie und werden zum Inhalt ernsthaften Nachdenkens über glückendes Leben. Dies ist vielleicht das größte Ärgernis, das Epikur und seine Schule den sich selbst für seriöser haltenden philosophischen Schulen bereitet haben (*Lemke* 2010, 12). „Die Glückseligkeit umfasst auch das, was wir Lust, Vergnügen, Freude nennen [...]. Ohne jegliche Lust ist die ganze Glückseligkeit nichts“ (*Buer* 2008, 131). Beraterinnen und Berater kennen unzäh-

lige Beispiele dafür, wie oft das Basale zum Schlüssel für glückendes Leben werden kann: Die ausgebrannten Ratsuchenden, die nicht mehr in der Lage sind Lust und Freude zu empfinden oder sich schlicht keine Zeit mehr nehmen glücklich zu sein. Die Männer, die geprägt von Männlichkeitsvorstellungen, denen Selbstsorge fremd ist, nie gelernt haben, sich durch Hautcremes, schöne Musik oder gutes Essen etwas Gutes zu tun. Die Paare, die verbissen in chronifizierte Konflikte den Blick für die beglückenden Kleinigkeiten des Lebens verloren haben und ihr Paarglück jämmerlich verkümmern lassen. Für solche Ratsuchende kann Epikurs simple Botschaft heilsame Wege eröffnen: „Das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist Steigerung des Genusses und Verringerung des Leidens. Das Leben sollte so organisiert sein, dass es dem Streben nach Glück dient. [...] Alle anderen Forderungen [...] sind sekundär, fehlgeleitet oder betrügerisch“ (Greenblatt 2011, 203).

*Epikurs* zweites Erbe vermag nur auf den ersten Blick zu verwundern: Der Hedonismus beschäftigt sich intensiv mit dem **Tod**. Auf den zweiten Blick ist dies plausibel: Die Konzentration auf Schönheit und Glück kann nur dort gelingen, wo wir uns als Menschen mit dem Tod auseinandersetzen und uns bewusst werden, dass unser Glück stets ein Glück im Angesicht von Begrenzung und Endlichkeit ist. Epikurs Antwort auf diese Herausforderung wurde seit der Antike immer wieder tradiert und diskutiert: Wir müssen uns mit dem Tod nicht beschäftigen, weil er ein Nichts für uns ist: „Wenn wir da sind, ist der Tod nicht da, aber wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr“ (Epikur 1988, 55). Auch wenn man Epikurs Antwort nicht übernehmen möchte, bleibt festzuhalten, dass Wachheit und Offenheit für seine Frage für unser Beraterisches Handeln unverzichtbar ist. Heute verweist insbesondere die existentielle Psychologie darauf, wie prägend unsere Einstellung zum Tod für alle anderen Themen ist, die im Beratungskontext zur Sprache kommen können (Yalom 2000; Hutter 2009, 332f; Gronemeyer 1996).

Schließlich schärft die Auseinandersetzung mit dem Hedonismus unsere Aufmerksamkeit für das **Suchtpotential des Glücks**. Der endliche und sterbliche Mensch erliegt immer wieder seiner Sehnsucht nach „nie endender Lust“ und seiner Furcht vor „nie endendem Schmerz“. Hier liegt aus hedonistischer Sicht die Grundlage dafür, dass die Suche nach Glück zur Sucht werden kann. Aber eine hedonistische Verkürzung der Glückssuche wird die wenigsten Menschen ebenso wenig langfristig befriedigen, wie sie der schnelle Glücksmoment nachhaltig über ihre Endlichkeit hinwegtrösten wird. Interessant sind in diesem Zusammenhang die Befunde, die die Glücksforschung zu Angleichungseffekten (Adaption) vorlegt: An sehr plakativen Beispielen wie einem Lottogewinn oder einem Unfall, der zur Querschnittslähmung führt, wurde untersucht, welche Konsequenzen massives hedonistisches Glück oder dessen Verlust für einen Menschen haben. Bei diesen Studien ergaben sich immer wieder hohe Adaptionseffekte, das heißt massive Glückszuwächse oder -verluste relativieren sich mit der Zeit und die Betroffenen kehren zu ihrer ursprünglichen Lebenszufriedenheit zurück (Bucher 2009, XIX, 85f; Köcher/Raffelhüschen 2011, 79f, 113f). Diese relativ kurze Halbwertszeit des hedonistischen Glücks ist der Grund dafür, dass das Glücksstreben, gerade wenn es das hedonistische Glück entdeckt und zu schätzen lernt, eingebettet sein muss in ein Gespräch über Begrenzung und Zufriedenheit, damit der unbefangene Genuss angesichts des „immer nur episodischen Glücks“ nicht zur atemlosen Jagd ausartet, die eine „sich selbst beschleunigende Unglücksspirale in Gang [s]etzt“ (Buer 2008, 132).

## 6. Liebesglück zwischen Ehe und Begehren

Damit kommen wir zur Ausgangsfrage: Was suchen Paare, wenn sie ihr Glück suchen? Was können sie realistischerweise finden? Und wie können wir sie als Beraterinnen und Berater in ihrer Suche unterstützen?

### Die Lust des romantischen Begehrens

Unsere Sprache differenziert in Fragen des Glücks vielleicht nicht gut genug. Dies gilt mehr noch für Fragen des Liebesglücks. Dabei wäre es so wichtig, zumindest zweierlei Glück zu unterscheiden: Das Glück zu begehren und das Glück zu lieben; oder – wie die englische Sprache vielleicht prägnanter formuliert – love and desire.

Das romantische Begehren, von dem hier die Rede ist, ist eine Schöpfung des 17. und 18. Jahrhunderts. Selbstverständlich wurde das leidenschaftliche Begehren nicht erst in der Romantik erfunden. Es ist so alt und vielleicht älter als die Menschheit. *Lukrez* schreibt über die „durchtriebenen Strategien“ der Venus. „Der Mensch, der seine Endlichkeit negiert, neigt der romantischen Liebe zu.“ „In der fehlgeleiteten Vorstellung, ihr Glück hänge ab vom vollständigen Besitz eines einzelnen Objekts grenzenloser Begierde, werden die Menschen überwältigt von fieberndem, unstillbarem Hunger und Durst, die nur zur Qual werden können und niemals zum Glück führen“ (*Greenblatt* 2011, 205f). Heute dürfen das Begehren und die Verliebtheit wohl mit guten Gründen als „anthropologische Konstanten“ angesehen werden. *Helen Fisher*, *Arthur Aron* und *Lucy Brown* haben 2006 in einer kulturvergleichenden Forschungsarbeit lediglich in 19 von 166 Kulturen keine entsprechenden Phänomene nachweisen können. Mindestens 147 Kulturen kannten das, was wir als romantische Liebe bezeichnen (*Fisher/Aron/Brown* 2006).

Wenn es das Begehren aber immer schon gibt, was bringen die Entwicklungen im Vorfeld der Romantik dann Neues? Der wesentliche Unterschied, der mit dem romantischen Liebesideal verbunden ist, ist die Bewertung der Passion. Über die vorromantische Zeit schreibt *Niklas Luhmann* so abstrakt wie präzise: „Das Erotische ist nicht ausgeschlossen, aber für die Strukturbildung nicht wesentlich“ (*Luhmann* 2008, 30). Es wurde gesellschaftlich stets wahrgenommen, dass es die „passionierte individuelle Zuneigung“ der Verliebten gibt, dieses Phänomen wurde aber lediglich hingenommen oder gar als „störende Kraft“ wahrgenommen. *Luhmann* identifiziert gesellschaftliche Institutionen wie die Frühehe in Indien, die Knabenliebe in Griechenland oder auch die mittelalterliche Minne als Versuche, das Problem der leidenschaftlichen Passion auf einer gesellschaftlichen Ebene in den Griff zu bekommen. Das wahre Objekt der Liebe, für das die Menschen innerlich frei werden sollten, war ein kollektives. Es ging ursprünglich darum die Gesellschaft, die *Pollis*, oder die Gottheit zu lieben (*Luhmann* 2008, 29).

Mit der **Romantisierung der Liebe** kommt es im ausgehenden 17. und zu Beginn des 18. Jahrhunderts zu einer Umkodierung. Der erwartete und angestrebte Normalfall der Liebe wird jetzt „amour passion“, individuelle Leidenschaft und Begehren, die sich auf den/die Einzige richtet. Das „willenlose Ergriffensein“, die „krankheitsähnliche Besessenheit“ und die „schicksalhafte Bestimmung füreinander“ (*Luhmann* 2008, 31) fügen sich zu einem geschlossenen gesellschaftlichen Schema zusammen, „auf [das...] hin gelernt und erzogen wird“ (*Luhmann* 2008, 34). Veränderbar ist diese Liebeschoreographie nachdem sie zu einem „sozialen Typus“ geworden ist nur noch in ganz engen Grenzen, weil das Gelingen der oh-

nehin unwahrscheinlichen Kommunikation romantischer Liebe in unserer hoch komplexen Gesellschaft dadurch ernsthaft gefährdet würde. Zur Gesamtinszenierung gehört neben der Behauptung der eigenen Liebeskrankheit auch ein spezieller Blick auf den Geliebten/die Geliebte. Nach Einschätzung des irischen Dramatikers *George Bernard Shaw* ist dieser liebende Blick nichts anderes als ein umgekehrter Generalisierungsfehler, nämlich der radikale Verzicht auf Generalisierung und Klassifikation. „Ein Liebender ist [...] jemand, der den Unterschied zwischen einer Frau und anderen Frauen übertreibt“ (zit. in: *Luhmann* 2008, 51). Romantische Liebe hat als gesellschaftliche Institution viele Voraussetzungen, sie ist riskant und störungsanfällig. Sie kann, möchte sie sich realisieren, nicht auf andere gesellschaftliche „Funktionen Rücksicht nehmen“ (*Luhmann* 2008, 38). Die Revolution zu zweit, in der die Geliebten gesellschaftliche Strukturen auf den Kopf stellen oder das Sexualmonopol der Passion (*Luhmann* 2008, 42ff) sind Ausdruck dieser entschiedenen und zu allem bereiten Kommunikation der Passion. Die Inszenierung der Passion geht sogar so weit, dass die eigene Freiheit verleugnet wird, um sie realisieren zu können. Es wird gesellschaftlich erwartet, dass man, ehe man heiratet, „einer Passion verfällt, für die man nichts kann“. Man ist dem/der Einzigen verfallen und den eigenen Gefühlen machtlos ausgeliefert. „Freiheit wird als Zwang getarnt“ (*Luhmann* 1994, 73; 2008, 32). Einen beeindruckenden ästhetischen Ausdruck findet dieses Bekenntnis zum Zwang im Ritual von Liebenden, ein Schloss an einer Brücke zu befestigen und den Schlüssel dann gemeinsam in den Fluss zu werfen. Semantisch wird dieser behauptete Zwang im Begriff der Passion deutlich, der ja „ursprünglich einen Seelenzustand [meint], in dem man sich passiv leidend und nicht aktiv wirkend vorfindet“. Deshalb kann Passion zu einer Chiffre werden, die die Handlungsfreiheit der Liebenden perfekt abschirmt und ihnen dazu verhilft, weder ihre Handlungen noch deren Wirkungen rechtfertigen zu müssen, weil sie sich außerhalb des rational kontrollierbaren Bereichs abspielen (*Luhmann* 1994, 73, 76).

Nicht nur die gesellschaftliche Deutung, sondern auch die Hirnphysiologie dieses Zustands ist aufschlussreich. *Fisher, Aron* und *Brown* untersuchten 17 „heftig verliebte“ Männer und Frauen mit Hilfe bildgebender Verfahren im Magnetresonanztomografen (MRT). Wurde den Probanden ein Porträt des Geliebten vorgelegt, dann zeigten sich im Gehirn Reaktionen wie bei Drogen-, speziell bei Kokainsüchtigen, nachdem sie ihre Dosis zu sich genommen haben (*Bucher* 2009, 93). Der *Medical Tribune* kommentiert in einer mit „pure Gier“ überschriebenen Notiz, dass diese Phänomene, ebenso wie Hinweise auf eine Zwangssymptomatik in dauerhaften Beziehungen nicht mehr nachzuweisen sind (*Medical Tribune* 2004).

Gleichgültig also, ob man sich durch kulturelle Überlegungen oder soziologische Reflexionen, durch neurobiologische Untersuchungen oder eine Beschreibung der allgemein bekannten emotionalen Gefühlscocktails an das Phänomen der Verliebtheit annähert, es zeichnet sich stets aus durch seine unbändige Wucht und Intensität.

### Passion und Weggefährtschaft – Eine Differenz, die einen Unterschied macht

Wie anders klingt es doch, wenn sich *Jürg Willi* in seinem Buch „Psychologie der Liebe“ seinem Forschungsgegenstand annähert. „Eine gültige Definition kenne ich nicht. Es lässt sich vielleicht eher sagen, was Liebe nicht ist: Sie ist nicht bloß Zärtlichkeit, nicht bloß Erotik, nicht bloß Fürsorge, nicht nur Bindung, nicht nur

Sympathie. Liebe ist vielleicht ein nicht weiter ableitbarer Begriff, ähnlich wie wir nicht sagen können, was Leben oder was Seele ist“ (Willi 2002, 13). Zumindest wird im Buch wie im Untertitel des Werkes – „Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen“ – klar, dass Liebe ein vielschichtiger und lang andauernder Prozess ist. Weggefährtenschaft, die gemeinsame Bewältigung von Krisen und eine gemeinsame Geschichte, die einen verbindet, scheinen Assoziationen zu sein, die einen gewissen common sense treffen bezüglich der Frage, was Liebe sein könnte.

Wie auch immer die Liebe als langjährige Weggefährtenschaft gefasst wird, sie wird sich stets grundsätzlich von Passion und romantischer Verliebtheit unterscheiden. Mit *Gregory Bateson* formuliert unterscheidet die beiden eine Differenz, die einen Unterschied macht. Anhand von einigen wenigen Vergleichspunkten wird verstehbar, wie grundsätzlich verschieden sich Liebe und Passion gegenüberstehen:

- ♦ **Maß und Exzess:** Es gibt keine laue, ausbalancierte oder maßvolle Passion. So sehr die Gesellschaft den goldenen Mittelwert schätzt, „in der Liebe gilt das maßvolle Verhalten als entscheidender Fehler. Der Exzess selbst ist das Maß des Verhaltens“ (Luhmann 1994, 83). Die Weggefährtenschaft ist dagegen auf Ausgleich und Kompromiss, auf gegenseitige Beruhigung, Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit angewiesen.
- ♦ **Struktur:** Die Weggefährtenschaft ist, wie Ehen und Lebenspartnerschaften zeigen, auch eine höchst strukturierte und ausdifferenzierte gesellschaftliche Institution. Schon das aufkommende Nachdenken über romantische Liebe profilierte die Passion gegen diese Strukturvorgaben einer „rechtsförmig geregelten Ehe“. Der Code der Passion ist das schiere Gegenteil zu regulierbarer Struktur, denn „wer den Regeln folgt, folgt nicht der Geliebten“ (Luhmann 1994, 84, 87).
- ♦ **Paradoxie und Konsistenz:** Während die Ehe als widerspruchsfreie Institution angelegt ist, die den Konsens der Liebenden verkörpert, ist die Passion als Paradoxie definiert. Sie ist „ersehtes Leid“, „sehende Blindheit“ und „süßes Martyrium“ (Luhmann 1994, 83).
- ♦ **Beschreibbarkeit:** Auch die Frage der Beschreibbarkeit trennt die institutionalisierte von der passionierten Liebe. Während die eheliche Liebe als gesellschaftliche Institution greifbar, begreifbar und beschreibbar sein muss, bedarf die Passion der Intimität. Passion ist – zumindest teilweise – nicht in Worte zu fassen, weil in der Intimbeziehung „Sinn dadurch zerstört wird, dass man ihn zum Gegenstand einer Mitteilung macht“ (Luhmann 1994, 155).
- ♦ **Zeit:** Der Dreh- und Angelpunkt der Differenz zwischen Liebe und Passion ist jedoch, dass sie entgegengesetzten Zeitkonzeptionen folgen. Die passionierte, romantische Liebe endet unvermeidlich. Der Exzess akzeptiert als einzige Begrenzung die Zeit, aber er ist auf diesen begrenzenden Zeithorizont auch angewiesen. „Fast ist die Erfüllung schon das Ende, fast muss man sie fürchten und hinauszuzögern oder zu vermeiden suchen“. Denn weder Dauer noch Wiederholung sind Konzepte, die mit der Vorstellung von Exzess verbindbar sind. In der Literatur des 17. und 18. Jahrhunderts bekommt das Wissen um die „Zeitlichkeit und Kürze, wenn nicht Momenthaftigkeit des Liebens“ einen festen Platz. Dass die Passion des Augenblicks bedarf, wird zunehmend als bekannt vorausgesetzt (Luhmann 1994, 89, 94). Konterkariert wird die untrennbare Bindung der Passion an ihr Ende durch die „Ewigkeitsrhetorik“, die wie selbstverständlich nicht nur zur Weggefährtenschaft, sondern auch zur Passion gehört. Verliebte

schwören sich den „Ewigkeitsschwur, der nur im Moment zählt“, der die unbewusst gewusste fehlende Konstanz der Passion vehement leugnet (Luhmann 1994, 112).

Die **sozialwissenschaftlichen Fachdiskussionen** haben diese massiven Differenzen längst zur Kenntnis genommen und in die je eigene Theoriebildung integriert. Die Anthropologin *Helen Fisher* unterscheiden drei unterschiedliche Formen der Liebe: die nach sexueller Vereinigung strebende Lust (lust), die romantische Liebe (attraction) und Bindung (attachment) (Fisher 2005, 8). Und auch aus neurobiologischer Sicht ist evident, dass „romantische Liebe, Bindung und Sex [...] ganz unterschiedliche Sachverhalte [sind], die zwar auf komplexe Weise miteinander interagieren, jedoch evolutionär zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Kontexten entstanden und neurobiologisch im zentralen Nervensystem auf unterschiedliche Weise repräsentiert sind“ (Spitzer 2010, 63).

### Liebe = Ehe: Die Entstehung einer schwierigen Gleichung

Als eigenständige Phänomene haben Passion und Weggefährtschaft ihren je eigenen gesellschaftlichen Ort und ihre je eigene Faszination und Bedeutung. Eben diese Trennung geht aber auf dem Weg vom 17. Jahrhundert bis in die Romantik und das bürgerliche Eheverständnis des 19. Jahrhunderts verloren.

Am **Ausgangspunkt** unserer Überlegungen sind die Verhältnisse klar. Das gesellschaftliche Interesse gilt der institutionalisierten Liebe, die sich in vorgegebenen Bahnen bewegt. Aber auch der Blick auf die romantische Liebe ist eindeutig. „Die Franzosen hielten um 1700 eine stabile Liebesbeziehung schlechterdings für unmöglich“ und romantische und institutionalisierte Liebe zusammenzudenken wäre für sie schlicht ein abwegiger Gedanke gewesen (Luhmann 1994, 89, 198). „Liebe und Liebe innerhalb und außerhalb der Ehe waren nicht dasselbe, was Anlass zu vielen Verwicklungen gab, aber eben auch die Ehe und die Liebe in Grenzen zu stabilisieren vermochte. Die Ehe, weil sie nicht der Vergänglichkeit der Leidenschaften ausgesetzt war, die Liebe, weil sie freigehalten war von den Zwängen der Elternschaft und der Dauer“ (Beck/Beck-Gernsheim 1990, 246).

Das aufkommende Interesse für die Passion führt zuerst einmal zu einer klareren Abgrenzung. Luhmann sieht die Kontrastierung von Passion und „gesellschaftlich verfasster, familiengebundener Ehe“ in der Romantik so pointiert und massiv vorgetragen, dass er annimmt, dass die passionierte Liebe gerade mit Hilfe dieser Differenzierung ihr Profil gefunden und geschärft hat (Luhmann 1994, 95f). Die Literaten dieser Zeit hätten die innere Spannung nicht zugespitzter vortragen können: „Das Eingehen einer Ehe [ist...] eine ehrenvolle Art, mit der Geliebten zu brechen“ (*Bussy Rabutin*, 1618-1693), „Wer seine Geliebte heiraten will, will sie hassen“ (*Bussy Rabutin*) oder „Der Liebesgott [hat...] in einem Wutanfall die Liebenden zur Ehe geführt und damit ins Verderben“ (*Jean Benech de Cantenac*, 1630-1714) (Luhmann 1994, 96).

Aber die Abgrenzung zwischen Liebe und Passion wird **zunehmend brüchiger**. Noch im 18. Jahrhundert wird überwiegend darauf verzichtet, die Liebesheirat und damit die passionierte Liebe als Basis der Ehe zu fordern (Luhmann 1994, 163). „Es kommt nicht auf das Ausleben eigener Passionen an, sondern auf die frei (und nicht zwanghaft oder sklavisches) entwickelte Solidarität in einer gegebenen Ordnung. Und dem entspricht die Vorstellung eines Herrn, der sein Eigentum liebt: Haus und Besitz, Frau und Kinder“ (Luhmann 1994, 164). Spätestens in

*Johann Gottlieb Fichtes* Naturrecht (1796) ist dann aber die Verschmelzung vollzogen. Die Behauptung ist jetzt: „Ehe ist Liebe und Liebe ist Ehe“ (*Fichte* zit. in: *Luhmann* 1994, 173).

Im Laufe des 19. Jahrhunderts avanciert die romantische Liebe „zum einzig legitimen Grund der Partnerwahl“ (*Luhmann* 1994, 186). *Sigmund Freud* findet diese vollzogene Verschmelzung 1912 als Hintergrund eines manifesten Problems vor. In seinem Aufsatz „Über die allgemeinste Erniedrigung des Liebeslebens“ analysiert er die psychische Impotenz des Mannes und kommt zu der Erkenntnis, dass die betroffenen Männer unter einer Spaltung der Liebe in eine „himmlische“ und eine „tierische“ oder „irdische“ Liebe leiden. „Wo sie lieben, begehren sie nicht, und wo sie begehren, können sie nicht lieben“ (*Freud* 1912, 202). Auch wenn *Freud* in seinem Aufsatz versucht, diese Spaltung individuell biografisch herzuleiten, kommt er letztlich doch auch zu der Einschätzung, „dass eine Ausgleicheung der Ansprüche des Sexualtriebs mit den Anforderungen der Kultur [vielleicht] überhaupt nicht möglich ist“ (*Freud* 1912, 209). „Das, was die Kultur“ aus dem „schwer erziehbaren Liebestrieb“ machen möchte, „scheint ohne fühlbare Einbuße an Lust nicht erreichbar“ zu sein (*Freud* 1912, 209).

Und tatsächlich trifft *Luhmann* bei seinen Untersuchungen auf unterschiedliche Phänomene einer **Domestizierung der Passion**, die darauf abzielt, die immensen Spannungen im Konzept der bürgerlichen Ehe zu entschärfen.

- ♦ Die Passion musste **relativiert** und von ihren „existenzgefährdenden, Leben und Tod“ aufs Spiel setzenden Momenten bereinigt werden. Passion ist im bürgerlichen Eheverständnis des 19. Jahrhunderts nicht mehr der tragische Akt, der bis in den Tod die Wahrheit der Liebenden gegen alle gesellschaftlichen Grenzen behauptet. „Was bleibt, ist das institutionalisierte Verständnis für schwärmerische Leidenschaft und die Annahme, dass dies eine Art Test für die Bereitschaft zur Ehe und eine Art Glücksversprechen sei“ (*Luhmann* 1994, 186).
- ♦ Darin klingt bereits ein weiterer Versuch an, die Dilemmata zu lösen, die sich aus der Verschmelzung der Prinzipien ergaben. Das Prinzip der Passion wurde in eine neue Zeitkonzeption eingepasst. Es kam zu einer Akzentverschiebung „von der Erfüllung in die Hoffnung, in die **Sehnsucht**, in die Ferne“ (*Luhmann* 1994, 172).
- ♦ Ästhetisch konnte die Unvereinbarkeit von Liebe und Passion dadurch geglättet werden, dass in der Literatur nur noch das **Zustandekommen der Ehe** erzählt wurde, nicht aber der Rest des Lebens (*Luhmann* 1994, 190). *Kurt Tucholsky* nimmt diese Strategie in seinem Gedicht „Danach“ ironisch aufs Korn. Der Normalfall im Film sein, dass nach dem happy end abgeblendet wird. Die Passion des Paares und die leidenschaftlichen Filmküsse interessieren, dem Beziehungsalltag danach wird weit weniger Aufmerksamkeit gewidmet bzw. er wird sogar gezielt gemieden. In dieser Setzung steckt, so *Tucholsky*, der Verdacht, die Liebe könne den Versprechungen und großen Gefühlen des Anfangs nicht gerecht werden. Zumindest mutmaßt *Tucholsky* wenig enthusiastisch, der Rest der Beziehung bestünde aus Streitigkeiten, Trennungsfantasien, „verbrühter Milch und Langeweile“ (*Tucholsky* 1992, 693f).
- ♦ Schließlich beobachtet *Luhmann* den Versuch, die Codierung von Liebe von Anfang an weniger spannungsreich anzulegen. Literaten und Denker versuchten die Intimität der Ehe auf der **Basis von Freundschaft** zu verstehen, „die durch Liebe nur induziert werde“ (*Luhmann* 1994, 102f.). Noch im Deutschen Idealismus schreibt *Johann Gottfried Herder* (1888): „Liebe soll

nur zur Freundschaft laden, Liebe soll selbst die innigste Freundschaft werden“ (Herder zit. in: Luhmann 1994, 103). Und bereits wenige Jahre vorher verweist Friedrich Nietzsche in „Die Unschuld des Werdens“ darauf, dass Ehen wohl nicht an einem Mangel an Liebe zerbrechen, sondern an einem Mangel an Freundschaft (Nietzsche 1880, 291). In der aktuellen Diskussion greift Arnold Retzer diesen Diskussionsstrang auf und fragt, ob Freundschaft nicht ein Beziehungsmodus sein könnte, der die Ideen von Liebe und Partnerschaft miteinander zu versöhnen vermag (Retzer 2006). Diese Versuche waren aber letztlich wenig nachhaltig. „Aufs Ganze gesehen hat [...] die Liebe und nicht die Freundschaft das Rennen gemacht und [...] den Code für Intimität bestimmt“ (Luhmann 1994, 105).

Im Anschluss an diese historische Spurensuche kristallisieren sich drei Themenkreise heraus, die für die Ehe- und Familienberatung von Bedeutung sind und die sowohl in Paarberatungen als auch im öffentlichen Diskurs von BeraterInnen eingebracht werden sollten.

1. Erstens geht es darum, ein [Bewusstsein für die Differenz von Liebe und Passion](#) zu schaffen und die notwendigen Übergänge zu moderieren und zu begleiten.
2. Zweitens müsste der Widerstreit zwischen der punktuellen Wucht des Begehrens und dem Anspruch der Liebesbeziehung auf Dauer und Exklusivität zur Sprache gebracht werden, der sich am deutlichsten in der [Dynamik von Außenbeziehungen](#) niederschlägt.
3. Schließlich begegnet drittens der Zusammenhang zwischen der zeitlichen Begrenztheit von Passion und der [Realität von Trennungen](#) als relevantes Beratungsthema.

## Den Übergang verstehen und moderieren

Mit der [Gleichsetzung von Liebe und Ehe](#) wurde ein Dilemma institutionalisiert, das uns bis heute in unserer Beratungsarbeit beschäftigt. „Alle Liebestragödien inszenieren [die] Tragik, dass sich [...] aus der Liebe keine Institution machen lässt“ (Retzer 2009, 40). Fakt ist aber, dass diese Gleichsetzung zumindest als Anspruch ungebrochen gilt. Liebe hat – wie wir oben gesehen haben – dem gesellschaftlichen Anspruch nach als leidenschaftliche Passion zu überdauern, auch wenn dies zu einer strukturellen Dauerüberforderung wird. Dass dieser Hoffnung natürliche Grenzen gesetzt sind, wird im öffentlichen Diskurs über die Liebe allzu oft verleugnet oder ignoriert. Natürlich weiß jeder, der schon einmal eine längere Liebesbeziehung erlebt hat, dass es einen relevanten Unterschied zwischen der ersten Verliebtheit und den Gefühlen gibt, die die Partner in einem reiferen Paar füreinander empfinden. Und doch scheinen mir die Fantasien über die langfristige Vereinbarkeit von Begehren und dauerhafter Liebe sehr optimistisch zu sein. Die Ewigkeitsrhetorik hat ungebrochen Gültigkeit. Wenn Reinhard Mey (1987) singt „Wie vor Jahr und Tag liebe ich Dich noch...“, dann behauptet er – bei allen Differenzierungen, die er im Liedtext noch ausführt – dass die Passion ihre zeitlichen Fesseln abzuwerfen in der Lage ist.

Annett Louisan bricht in ihrem Chanson „Die nächste Liebe meines Lebens“ die Ewigkeitsrhetorik mit unüberhörbar ironischem Unterton. Sie ist mit ihren Bildern von Beziehung in der Realität der seriellen Monogamie angekommen, sie lebt mit den Erfahrungen der Endlichkeit von Passion und behauptet doch am Anfang der Beziehung melancholisch-ironisch: „Es ist wieder für immer, die Welt ist unser Zimmer, wir werden uns auf ewig selbst genügen“. Denn jede neue Liebe ist

noch im Horizont der „vorprogrammierten Katastrophe“ und im Wissen „um den Text der letzten Strophe“ die „nächste Liebe meines Lebens“ und „die nächste endgültige Wahl“ (Louisan 2008).

Schließlich sind von Seiten der Paartherapeuten zumindest punktuell Problemanzeigen zu vernehmen. Wenn Ulrich Clement ein Buch mit dem Titel „Guter Sex trotz Liebe“ (Clement 2009) veröffentlicht, dann bezieht er sich auf den inneren Widerspruch von „love“ und „desire“ und er versucht Wege aufzuzeigen, mit dieser Spannung konstruktiv umzugehen – auch wenn er sie vielleicht zu sehr begrenzt, wo er Begehren lediglich als sexuelles Begehren auffasst.

Passion als offene Flanke der Weggefährtenschaft muss in Beratung und von BeraterInnen thematisiert werden. Zum einen ist dies ein Thema der Prävention und der Bewusstseinsbildung. Die Romantik reicht als „große Theorie der Liebe“ allein nicht aus. „Sie feiert mit einer rauschhaften Orgie das Ungewöhnliche [...]. Sie trifft aber kaum Vorsorge für den Liebesalltag derjenigen, die sich auf eine Ehe einlassen und sich nachher in einer Situation finden, an der sie selbst schuld sind“ (Luhmann 1994, 187). Darüber gilt es zu informieren: Paare und auch bereits zukünftig Liebende müssen darüber Bescheid wissen, dass die „Symbolik der passionierten Liebe“, mit der die anfängliche Liebesbeziehung angebahnt, aufgebaut und ausdifferenziert wird, nicht ohne weiteres brauchbar ist, um Systemwerdung und Systemerhaltung einer langjährigen Partnerschaft zu gewährleisten (Luhmann 2008, 56).

Viele Paare kommen in unsere Beratungsstellen, weil ihnen dieser Spagat gerade schmerzhaft bewusst wird. Annett Louisan besingt in einem anderen Lied, „Läuft alles perfekt“ die Verzweiflung, die diese Erkenntnis mit sich bringen kann. Zwei Menschen, die „bis aufs Blut ineinander verwoben“ sind, die „zweisame Jahre“ in „eiserner Treue“ verlebt haben, die den Alltag im Griff, „allen Stürmen getrotzt“ und ihre „Leidenschaft gut in den Alltag gehüllt“ haben, merken, dass alles perfekt läuft, „nur die Liebe ist weg“ (Louisan 2005). Eine zentrale Botschaft von Beratung muss sein, dass eine Beziehung am Übergang von der Passion zur Liebe nicht zwangsläufig an ihrem Ende ist. Weggefährtenschaft ist ein eigenständiger Beziehungsmodus, der ebenso wie die Verliebtheit gewählt und aufrechterhalten werden kann. Was Luhmann als unmerklichen, schleichenden Automatismus beschreibt, muss im Beratungsprozess bewusst gemacht und bejaht werden: Die Verwandlung von „Leidenschaft in Geschichte“ und die Substitution von Leidenschaft durch Geschichte (Luhmann 2008, 58f).

Selbstverständlich ist der Preis zu thematisieren, den dieser Transformationsprozess hat. Es geht darum, die Maßlosigkeit der Passion „auf das gesellschaftlich Mögliche zurückzuschneiden“ und in der Weggefährtenschaft „eine eher friedliche, jedenfalls nicht zu turbulente, passionierte Stimmung“ zu erreichen (Luhmann 2008, 67; 1994, 188). Dieser Preis ist hoch und es gehört zum Standardrepertoire heutiger Beziehungen, dass sich Paare entscheiden, diesen Preis nicht zu bezahlen – dazu weiter unten mehr. Wo Paare sich darauf einlassen, über diesen Preis zumindest zu sprechen, muss er für die alltägliche Realität des Paares durchbuchstabiert werden. Was aus der Zeit ihrer Verliebtheit vermissen sie? Was davon ist wirklich verloren, was vielleicht nur schlecht gepflegt? Die Sexualität des Paares wird hier in den allermeisten Fällen eine zentrale Rolle spielen, weil sie bei der Codierung der Passion von herausragender Bedeutung ist (Luhmann 2008, 42ff).

An dieser Stelle ist eine Differenzierung von großer Bedeutung: Selbstverständlich bleiben Passion, Erotik und Sexualität auch in einer langjährigen Liebesbeziehung bedeutungsvolle Themen. In den Begriffen der Glücksforschung ausgedrückt geht es darum, die hedonistische Seite der Partnerschaft bewusst, pflegbar und lebbar zu machen. Jedes Paar sollte sich damit auseinander setzen, ob Lust und Begehren, Komplimente und liebevolle Inszenierungen genügend Raum in der eigenen Beziehung bekommen, oder ob aufgrund fehlender Kommunikation oder alltäglicher Routinen erfüllbare Wünsche offen bleiben. Aber gerade diese „Passion in der Ehe“ muss von der „Passion der Verliebtheit“ klar unterschieden sein. Viele Paare klagen, „dass sie sich noch lieben, dass es aber einfach nicht mehr so wie früher ist“. Oder sie spüren angesichts einer Außenbeziehung, dass die Gefühlsintensität dieser Verliebtheit alles in den Schatten stellt, was sie in ihrer langjährigen Partnerschaft an erotischem Prickeln erleben. Diese Paare werden damit genau mit dem schmalen Grat konfrontiert, der zwischen einer gut gepflegten Beziehung und den ekstatischen Versprechen liegt, die kulturell mit Verliebtheit verknüpft sind und die medial versprochen und mit aggressivem Anspruch eingefordert werden. Ohne eine Differenzierung zwischen alltäglich lebbarer Passion und dem was ursprünglich mit Passion gemeint war, geraten diese Paare in das Hamsterrad nie genügender Leidenschaft und selbst potentiell glückliche Paare können daran zerbrechen.

Paarberatung kann und soll auch die Chancen spürbar machen, die in einer gelungenen Transformation vom Liebespaar zum Ehepaar liegen: Zentrales Phänomen einer Intimbeziehung ist nach Luhmann mehr noch als die geteilte Sexualität, dass die „**Relevanzschwelle**“ im Verhältnis zueinander drastisch gesenkt wird. Die Folge davon ist, „dass das, was für den einen relevant ist, fast immer auch für den anderen relevant ist“ und dadurch die kommunikative Beziehung verdichtet wird. „Es gibt keine Bagatellen in der Liebe“. „Liebende können unermüdlich miteinander reden, weil alles Erlebte mitteilenswert ist und kommunikative Resonanz findet“ (Luhmann 1994, 200; Retzer 2009, 30f). Diese verdichtete Kommunikation ist von der Passion unabhängig. Das frisch verliebte Paar findet in der sexuellen Vereinigung eine ideale Möglichkeit schnell, wiederholbar und relativ voraussetzungslos spürbare Gemeinsamkeit herzustellen. Das langjährige Liebespaar kann auf eine viel breitere Basis zurück greifen. Gemeinsame Erlebnisse und Vorlieben, gelöste Konflikte und schier grenzenloses „co-unbewusstes Material“ (Moreno zit. in: Hutter/Schwehm 2009, 205ff) (Lieder, Orte, Symbole, Geschichten) stehen zur Verfügung, um Gemeinsamkeit und Einheit herzustellen. So gewinnt die Liebe in dem permanenten Umwandlungsprozess von Passion in gemeinsame Geschichte an Tiefe, an Bezugsmöglichkeiten und an Facettenreichtum. Wo sich dieser Verständigungsprozess darüber, was dem je anderen bedeutsam ist, dauerhaft verselbständigen kann, kann die Liebe Dauer gewinnen und dadurch auch Ehe werden (Luhmann 1994, 178).

Ergebnis dieses Wissens umeinander ist die **Erzeugung einer gemeinsamen Welt**, zu der anderen Personen der Zugang verwehrt bleibt. Diese Exklusivität wird in der Passion durch „impulsive Attraktivität“ erreicht. In der Weggefährtschaft wird diese abgelöst durch das „Schon-verständigt-sein“ und eine aufeinander abgestimmte „tägliche Lebensführung“ (Luhmann 2008, 58f). In diesem Zusammenspiel liegt immenses kreatives Potential. Zwei Menschen können, dürfen, ja sollen miteinander eine eigene Welt erschaffen. Das kann aber nur dort gelingen, wo sie sich selbst über die Spielräume ihrer Liebe aufklären. Liebe als symbiotische Verschmelzung oder Dauerextase kann diesen Raum nicht dauerhaft gewährleisten, weil das, was Luhmann „impulsive Attraktivität“ nennt, sich in ho-

hem Maße von der Lust auf das Fremde und Neue speist, dieses Neue aber unweigerlich vertrauter und bekannter wird, je länger eine Liebe miteinander gelebt wird. Luhmann weist darauf hin, dass die Schaffung der Sonderwelt *conditio sine qua non* sowohl für die Entstehung als auch für den Bestand der Liebe ist. Weil Liebe, die gleichzeitig als Passion und Institution codiert wird, eine strukturelle Überforderung ist, bedarf es umso mehr wirksamen „politischen Schutzes der Intimsphäre“. Wenn sie keinen Druck aufbauen, unabhängig von der eigenen Befindlichkeit eine Fassade ungetrübten Glücks aufrecht erhalten zu müssen, erfüllen „die Gardinen der Privatheit [...diese] Funktion: Sie erlauben zunächst zu verbergen, dass man sich liebt – und später, dass man sich nicht liebt“ (Luhmann 2008, 67, 68). Beratungsstellen sind dafür prädestiniert, als Schutzraum für Paarbeziehungen zu fungieren und den Aushandlungsprozessen des Paares einen geschützten Raum zu geben. Dass dies oft kein einmaliger, punktueller Akt bleiben kann, ist evident. „Unter modernen Bedingungen kann Liebe kein einmalig durchgesetztes, erst recht kein bloß eingefordertes Ereignis sein. Sie muss mit einer „Mischung aus Engelsgeduld und Frustrationstoleranz“ immer aufs Neue hervorgebracht und erhalten werden (Beck-Gernsheim 1990, 132f).

### Untreue und serielle Monogamie

Die beiden folgenden Themen könnte man als Fußnoten zu der Dynamik verstehen, die sich zwischen Liebe und Begehren zwangsläufig entfaltet. Wo diese Spannung nicht ertragen oder gar nicht erst verstanden werden kann, dort werden sich Liebende früher oder später mit Außenbeziehungen oder Trennungsgedanken konfrontiert sehen. Für die Liebenden und für die Gesellschaft ist es wichtig zu verstehen, dass es sich bei Außenbeziehungen und Trennungen in der Mehrzahl der Fälle nicht um ein individuelles Versagen handelt, sondern dass eine Sollbruchstelle entsteht, wo die passionierte „Liebe als Grundlage der Eheschließung“ eingefordert (Luhmann 1994, 106) und als Basis ihres Fortbestandes behauptet wird. Denn die Ehe bietet in ihrer strukturellen Verfasstheit keinen „ausreichenden Schutz gegen die Hauptgefahr intimer Beziehungen: ihre Instabilität“ (Luhmann 1994, 199).

Weil die Liebeswahl auf einer verweigerten, aber natürlich prinzipiell möglichen Generalisierung beruht, ist sie **prinzipiell angreifbar**. „Wenn man [etwas...] an einer Frau liebt, kann man dann leugnen, dass [eben dies...] sich auch bei anderen Frauen findet?“ Und wenn es sich auch bei einer anderen Frau findet, kann man dann leugnen, dass es auch bei ihr liebenswert ist? „Deshalb findet die Liebe ihre Konstanz nur [oder besser: auch] im Wechsel, in der Inkonstanz“ (Luhmann 1994, 125). In einer Zeit, der die individuelle Selbstverwirklichung wichtiger geworden ist als die Stabilität der sozialen Bezüge, führt dies unweigerlich zu einer Dynamik von Konkurrenz und Veränderung. Die getroffene Partnerwahl „gerät angesichts der Inflation von Optionen unter fortwährenden Rechtfertigungsdruck und in ständige Relativierungsgefahr. Wer die Wahl hat, hört nicht auf zu fantasieren: Was wäre, wenn? [...] Jede dauerhafte Festlegung bedeutet Verzicht und hat sich gegen den Stachel von der verlockenden Vielfalt zur Wehr zu setzen“ (Wintels 2000, 14). Diese Entwicklung ist inzwischen empirisch belegbar. „In Beziehung leben, aber den Ausweg offen halten“ wird zum folgenreichen „Motto von Beziehungsaufbau und -pflege“ (Beck-Gernsheim 1998, 39). Je weniger man sich einlässt, desto weniger hat man zu verlieren. Es gilt aber auch, „je größer die Zweifel, desto höher am Ende die Instabilität“ oder anders ausgedrückt: Die Antizipation von Trennungsrisiken lässt das Trennungsrisiko tendenziell anwachsen (Beck-Gernsheim 1998, 40).

Gleichzeitig führt die [Freigabe sexueller Beziehungen](#) zu einer massiven Veränderung der Prozesse. „Der Geschlechtsakt selbst ist durch kulturelle Trivialisierung“ als Gewähr für die Exklusivität der Liebe unwirksam geworden (Luhmann 2008, 71). Gleichzeitig erzeugt „das Sich-einlassen auf sexuelle Beziehungen [...] Prägnungen und Bindungen. Mehr noch, Sexualität eröffnet punktuell immer wieder den Deutungsraum und das Erleben der Passion. „Die Tragik liegt nicht mehr darin, dass die Liebenden nicht zueinander kommen; sie liegt darin, dass sexuelle Beziehungen Liebe erzeugen“ (Luhmann 1994, 203). Forschungsarbeiten zu sexuellen Affären bestätigen diesen Zusammenhang. Beziehungen, die sich mit Außenbeziehungen konfrontiert sehen, sind qualitativ nicht schlechter als Beziehungen, in denen sich die Partner treu sind (Clement 2010, 69f). Aber Affären haben, weil sie der Passion näher sind als der Weggefährtenschaft „erotisch die besseren Karten“ (Clement 2010, 25).

An dieser Stelle fehlen gesellschaftliche Deutemuster, mit deren Hilfe Außenbeziehungen in eine sonst glückliche Liebesbeziehung integriert werden können. Weil das Leitbild des deutschen Idealismus „Ehe = Liebe“ ungebrochen Gültigkeit verlangt, kann „die Liebesehe [...] das Gegeneinander von Ehe und Liebe nicht in ein Nebeneinander auflösen, sondern nur in ein Nacheinander“ (Beck/Beck-Gernsheim 1990, 246). An die Stelle der behaupteten lebenslangen monogamen Passion tritt die serielle Monogamie, das Nacheinander intimer Beziehungen, in denen jedes Mal vehement absolute Treue und die Perspektive eines lebenslangen Miteinanders eingefordert werden.

So attraktiv das Modell einer Ehe, die Passion und Weggefährtenschaft verbindet, auch sein mag, sein massenhaftes Scheitern hat einen hohen [gesellschaftlichen Preis](#). Diesen Preis bezahlen Paare und einzelnen Männer und Frauen, die sich als „gescheitert“ oder „beziehungsunfähig“ erleben, Väter und Kinder, die um geteilten Alltag und Präsenz betrogen werden, Mütter und Kinder, die alleine erziehen müssen und sich von nur einem erziehen lassen müssen, aber auch die Gesellschaft als ganze, durch immense ökonomische Trennungsfolgekosten (Wilbertz 2003) und – noch folgenschwerer – durch zerstörte Netzwerke, dysfunktional gewordene Beziehungsnetze.

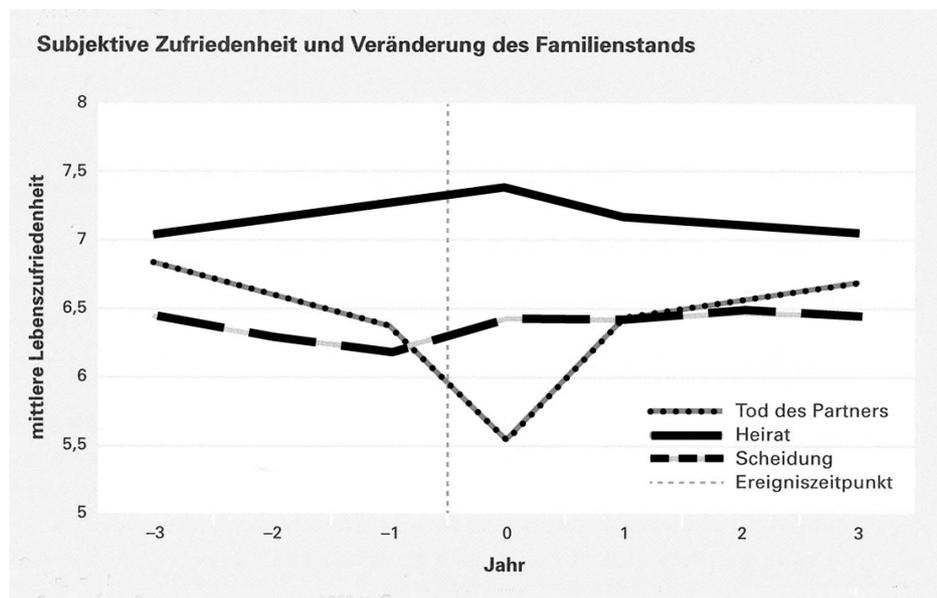
Aus psychologischer Sicht wäre es mehr als wünschenswert, dieser kontinuierlichen Schwächung der sozialen Matrix entgegen zu wirken. Dem Bonmot von *Botho Strauß* ist hier nichts hinzuzufügen: „Nur wer sich lange begleitet, ist sich begegnet“ (Strauß in: *Wintels* 2000, 15). Diese Stabilität wird die Liebe nur erreichen, wo sie sich über die Dynamik der Passion aufklärt und ihr einen realistischen Raum lässt. *Ulrich Clement* hat hier mit seiner Publikation „Wenn Liebe fremdgeht“ ein wegweisendes Buch beigesteuert. Er versteht es als Plädoyer für einen realistischen und würdevollen Umgang mit diesen existentiellen Beziehungskrisen. „Die Herausforderung besteht [darin] sich in einem emotionalen Spannungsfeld zu bewegen [...] zwischen dem Schmerz der Kränkung und der Faszination der Verführung“ (Clement 2010, 15). Mit beidem ist in einer langjährigen Weggefährtenschaft zu rechnen.

### [Eine Kultur glückender Trennung?](#)

Mit der existentiellen Krise der Außenbeziehung, der außerhalb der Weggefährtenschaft entdeckten und gelebten Passion, ist nicht selten der Gedanke an die Auflösung der Partnerschaft verbunden. An dieser Stelle nicht weiter über

den Zusammenhang von Paar-sein und Glück nachzudenken, wäre ein großer Fehler. Natürlich sind die Befunde der Glücksforschung nicht zu ignorieren, nach denen „die mittlere Lebenszufriedenheit von geschiedenen Personen deutlich geringer ausfällt“, als jene von Menschen, die in Partnerschaften leben (Köcher/Raffelhüschen 2011, 62). Doch gerade eine glückende Moderation der großen, existentiell betreffenden Lebenskrisen ist eine Herausforderung, der sich Beratung stellen muss.

Dazu ist erst einmal wichtig, was wir über Trennungen denken. Für Luhmann ist es evident, dass zur heutigen Liebessemantik nicht nur die „anspruchsvollen, hochindividualisierten Erwartungshaltungen“ gehören. Selbstverständlich erwarte ich von der Liebe, dass sie mich glücklich macht, aber daneben wird auch die „Alternative des Abbrechens und des Alleinbleibens“ als potentieller „Lebensplan ernst genommen“ (Luhmann 1994, 197). Und genau genommen macht auch nicht die Trennung selbst unglücklich, sondern die Belastungen, in einer unglücklichen Beziehung zu leben, senken die Lebenszufriedenheit bis zu einem Minimalwert, an dem die Entscheidung fällt, sich zu trennen. Die Trennung selbst findet den Befunden der Glücksforschung entsprechend bereits in einer Phase statt, in der die Werte für das subjektive Glücksempfinden wieder leicht ansteigen (Köcher/Raffelhüschen 2011, 63).



(Köcher/Raffelhüschen 2011, 63)

Mit diesen Werten bestätigt sich eine Intuition *Jakob Levi Morenos*, der bereits vor fünfzig Jahren von der Möglichkeit einer „**kathartischen Scheidung**“ gesprochen und das Wachstums- und Heilungspotential von Trennungen unterstrichen hat (Moreno 1959, 182). Mit gleicher Zielrichtung betont *Jürg Willi* in der Überarbeitung seines Buches über die Liebe: „Mir liegt viel daran, die Trennung einer Liebesbeziehung in ein positiveres Licht zu stellen“. Sie kann eine Entwicklungschance sein oder eine Möglichkeit sich mit Kritik und Impulsen ernsthafter auseinanderzusetzen als in einer Beziehung (Willi 2002, 308)

Wenn Trennung und Scheidung aber bis auf weiteres zu unserer gesellschaftlichen Normalität gehören (Willi 2002, 305f) und wenn sie prinzipiell konstruktiv

gestaltbar sind, dann hat die EFL-Beratung die Aufgabe aktiv an der Entwicklung einer **menschenfreundlichen Trennungskultur** mitzuwirken (Hutter 2003). Wo findet man kontrastierend zu all den Hochglanzzeitschriften über „Tipps und Tricks für den schönsten Tag ihres Lebens“ ein Handbuch der glückenden – respektive der christlichen – Scheidung, das von „Wie bleiben wir mit den Kindern im Gespräch“ über „Unsere Freunde sollen unsere Freunde bleiben“ und „Großeltern kann man nicht scheiden“ bis zum Kapitel „Die Kränkung, wenn sie/er sich wieder verliebt“ aufklärt, berät und gehbare Wege aufzeigt? Wo findet man einen Sammelband, der unter dem Titel „Glückender Abschied“ Erzählungen von Menschen vereint, die sich getrennt haben, ohne dabei in die Falle eskalierender Rosenkriege geraten zu sein? Wo findet man eine angemessene öffentliche (Symbol-)Sprache, säkulare Rituale oder Gottesdienste, die eine Trennung begleiten und dabei sowohl Abschied, Wut und Trauer als auch die Entwicklungschancen zum Ausdruck bringen, die eine Trennung zu einem glückenden Schritt machen können? All das wären wünschenswerte Schritte (Hutter 2003, 227f.).

Eine aktive Gestaltung von Trennung würde ernst machen mit der Erkenntnis, dass Liebesglück keine Kategorie sein darf, die den Frischverliebten für einige Stunden, Tage oder Monate vorbehalten bleibt. Der pursuit of happiness ist keine Schönwetterkategorie, er ist eine Grundsehnsucht und ein Grundrecht des ganzen Menschen.

## Literatur

- ♦ Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, übersetzt von Alexa Franke. Tübingen: DGVT-Verlag.
- ♦ Aristoteles (1909). Aristoteles: Nikomachische Ethik. Ins Deutsche übertragen von Adolf Lasson, Jena: Eugen Diederichs, 1909. Zit. nach: [www.zeno.org/Philosophie/L/Arist.-Nikom](http://www.zeno.org/Philosophie/L/Arist.-Nikom).
- ♦ Bayer H./R. Bauereiss (2003). „Haushalt und Familie in der amtlichen Statistik. In: W. Bien/J. H. Marbach (Hg.). Partnerschaft und Familiengründung. Ergebnisse der dritten Welle des Familien-Survey. Opladen: Leske + Budrich. S. 277-305.
- ♦ Beck, Ulrich/Elisabeth Beck-Gernsheim (1990). Das ganz normale Chaos der Liebe. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- ♦ Bucher, Anton A. (2009). Psychologie des Glücks. Weinheim: Beltz.
- ♦ Buer, Ferdinand (2008). Glücklich sein. In: Ferdinand Buer/Christoph Schmidt-Lellek. Life-Coaching. Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 103-133.
- ♦ Buer, Ferdinand (2012). Einführung. In: Christoph Hutter/Ferdinand Buer. Funktionieren und Glücklich sein – wie passt das zusammen. [www.isi-hamburg.org/download/0\\_Fachtagung\\_2012\\_Funktionieren\\_und\\_Gluecklich\\_sein\\_Publikation\\_Endfassung.doc](http://www.isi-hamburg.org/download/0_Fachtagung_2012_Funktionieren_und_Gluecklich_sein_Publikation_Endfassung.doc)
- ♦ Christakis Nicholas A./James H. Fowler (2011). Die Macht sozialer Netzwerke. Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist. FfM: Fischer.
- ♦ Clement, Ulrich (2009). Guter Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone. Berlin: Ullstein.
- ♦ Clement, Ulrich (2010). Wenn Liebe fremdgeht. Vom richtigen Umgang mit Affären. Berlin: Ullstein.
- ♦ Deutsche Shell (Hg.) (2006). Jugend 2006. 15. Shell Jugendstudie. FfM: Fischer.
- ♦ Deutsche Shell (Hg.) (2010). Jugend 2010. 16. Shell Jugendstudie. FfM: Fischer.
- ♦ Eickelpasch, Rolf (1999). Grundwissen Soziologie. Stuttgart/Düsseldorf/Leipzig: Ernst Klett.
- ♦ Epikur (1988). Philosophie der Freude. FfM: Insel.
- ♦ Fisher, Helen (2005). Warum wir lieben. Die Chemie der Leidenschaft. Ostfildern: Patmos.
- ♦ Fisher, Helen/Arthur Aron/Lucy Brown (2006). Romantic Love: A Mammalian Brain System for Mate Choice. In: Keith Kendrick (Hg.). The Neurobiology of Social Recognition, Attraction and Bonding. Philosophical Transactions of the Royal Society: Biological Sciences. 361. S. 2173-2186
- ♦ Freud, Sigmund (1912). Über die allgemeinste Erniedrigung des Liebeslebens. In: Sigmund Freud. Studienausgabe. Band V: Sexualeben. FfM: Fischer. S. 198-209.
- ♦ Fthenakis, Wassilios E./Bernhard Kalicki/Gabriele Peitz (2002). Paare werden Eltern. Die Ergebnisse der LBS-Familienstudie. Opladen: Leske+Budrich.
- ♦ Greenblatt, Stephen (2011). Die Wende. Wie die Renaissance begann. München: Siedler.
- ♦ Gronemeyer, Marianne (1996). Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit. Darmstadt: Primus.
- ♦ Habermas, Jürgen (1981). Theorie des kommunikativen Handelns. 2 Bde. Frankfurt/Main. Suhrkamp.
- ♦ Hartwig, Ina (2001). Eine Liebe fürs Leben. In: Kursbuch 144. Liebesordnungen, Berlin: Rowohlt.
- ♦ Herrmann, Horst (2001). Liebesbeziehungen – Lebensentwürfe. Eine Soziologie der Partnerschaft. Münster: Telos.
- ♦ Hutter, Christoph (2003). Trennung und Scheidung: nicht nur ein persönliches Problem. In: Christoph Hutter / Michael Hevick / Bernhard Plois / Birgit Westermann (Hg.). Herausforderung Lebenslage.

- PraxisReflexe aus der Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung. Münster: LIT-Verlag. S. 215-230.
- ♦ Hutter, Christoph (2009). Mit den Augen zur Welt – Gesellschaft und Kultur als Herausforderung für Beratung. In: Renate Oetker-Funk / Alfons Maurer (Hg.). Interkulturelle psychologische Beratung. Entwicklung und Praxis eines migrantensensiblen Konzeptes. Norderstedt: Books on Demand, S. 317-338.
  - ♦ Hutter, Christoph/Helmut Schwehm (2009). Jakob Levy Morenos Werk in Schlüsselbegriffen. Wiesbaden: VS-Verlag.
  - ♦ Hutter, Chirstoph/Ferdinand Buer (2012). Funktionieren und Glücklich sein – wie passt das zusammen. [www.isi-hamburg.org/download/0\\_Fachtagung\\_2012\\_Funktionieren\\_und\\_Gluecklich\\_sein\\_Publikation\\_Endfassung.doc](http://www.isi-hamburg.org/download/0_Fachtagung_2012_Funktionieren_und_Gluecklich_sein_Publikation_Endfassung.doc)
  - ♦ IFG (2012). Münchner Institut für Glücksforschung. [www.gluecksforschung.de/tunnel1.htm](http://www.gluecksforschung.de/tunnel1.htm)
  - ♦ Jellouschek, Hans (1992). Die Kunst als Paar zu leben. Stuttgart: Kreuz Verlag.
  - ♦ Kapusta, Nestor, D./Elmar Etzersdorfer/Gernot Sonneck (2008). Männersuizid in Österreich. In: Suizidprophylaxe. 35/2008 (Heft 135). S. 175-183.
  - ♦ Alfred C. Kinsey (1955). Kinsey Report. Das sexuelle Verhalten des Mannes. Berlin/FfM: Fischer
  - ♦ Alfred C. Kinsey (1954). Kinsey Report. Das sexuelle Verhalten der Frau. Berlin/FfM: Fischer
  - ♦ Köcher, Renate/Bernd Raffelhüschen (2011). Glücksatlas Deutschland 2011. München: Albrecht Knaus.
  - ♦ Lemke, Harald (2010). Epikurs Gemüsegarten und seine philosophischen Früchte. In: EPIKUR - Journal für Gastrosophie, 01/2010. [www.epikur-journal.at](http://www.epikur-journal.at).
  - ♦ Louisann, Annett (2005). Lläuft alles Perfekt. In: Unausgesprochen. Sony BMG music entertainment.
  - ♦ Louisann, Annett (2008). Die nächste Liebe meines Lebens. In: Teilzeithippie. Sony BMG music entertainment.
  - ♦ Luhmann, Niklas (1982). Liebe als Passion. Zur Codierung von Intimität. FfM: Suhrkamp.
  - ♦ Luhmann, Niklas (2008). Liebe. Eine Übung. FfM: Suhrkamp.
  - ♦ Lyubomirsky, Sonja/Bernd Hornung (2005). Die drei Bestimmungsgründe des Glücks. [www.gluecksforschung.de/tunnel00.htm](http://www.gluecksforschung.de/tunnel00.htm)
  - ♦ Medical Tribune (2004). Erhebendes Gefühl? Verliebtheit ist die pure Gier. 39. Jahrgang. Nr. 6 vom 6.2.2004.
  - ♦ Mey, Reinhard (1987). Wie vor Jahr und Tag. In: Wie vor Jahr und Tag. Chanson-Edition Reinhard Mey.
  - ♦ Moreno, Jakob Levi (1959). Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Einleitung in die Theorie und Praxis. Stuttgart: Thieme Verlag.
  - ♦ Nietzsche, Friedrich (1880). Die Unschuld des Werdens I. In: Sämtliche Werke. Bd X. Stuttgart: Alfred Kröner.
  - ♦ Nussbaum, Martha C (1999). Gerechtigkeit oder das gute Leben. FfM: Suhrkamp.
  - ♦ Precht, Richard David (2010). Liebe. Ein unordentliches Gefühl. München: Goldmann.
  - ♦ Retzer, Arnold (2006). Freundschaft. Der dritte Weg zwischen Liebe und Partnerschaft? In: Familiendynamik 31. S. 130-151.
  - ♦ Retzer, Arnold (2009). Lob der Vernunftelhe. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe. FfM: Fischer.
  - ♦ Rexilius, Günter (1984). Familientherapie. In: Hans Zygowski (1984) (Hg.). Erziehungsberatung in der Krise. Analysen und Erfahrungen. Tübingen: Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis. S. 118-136.
  - ♦ Schneider, Manfred (2001). raumpaar, Biopolitik oder Junggesellenmaschine. Über Alternativen zur Ehe und über die Restsüsse der Arterhaltung. In: Kursbuch 144. Liebesordnungen. Berlin: Rowohlt.
  - ♦ Spitzer, Manfred (2010). Liebe und Sex, der Wald und die Bäume. Nervenheilkunde 1-2/2010. Stuttgart: Schattauer. S. 63-66.
  - ♦ Tausch, Reinhard (2004). Sinn in unserem Leben. In: Elisabeth Auhagen (Hg.). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim/Basel: BeltzPVU. S. 86-102.
  - ♦ Tucholsky, Kurt (1992). Gedichte. Reinbek: Rowohlt.
  - ♦ Utsch, Michael (2004). Religiosität und Spiritualität. In: Elisabeth Auhagen (Hg.). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim/Basel: BeltzPVU. S. 67-85.
  - ♦ Wilbertz, Norbert (2003). Ehe-, Familien- und Lebensberatung – heimlicher Liebling von Kämmerern, Sozialpolitikern und Unternehmensmanagern? In: Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung. Paderborn: Junfermann. S. 220-229.
  - ♦ Willi, Jürg (2002). Psychologie der Liebe Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehung. 4. überarbeitete Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
  - ♦ Wintels, Andreas (2000). Individualisierung und Narzißmus. Analysen zur Zerstörung der Innenwelt. Mainz: Grünewald.
  - ♦ Yalom, Irvin D. (2000). Existentielle Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie.

**Korrespondenzadresse:** Dr. Christoph Hutter.  
 Psychologisches Beratungszentrum Lingen. [Christoph-hutter@t-online.de](mailto:Christoph-hutter@t-online.de)