

Psychotherapie: Praxis



Marcel Schär

Paarberatung und Paartherapie

Partnerschaft zwischen Problemen
und Ressourcen

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Marcel Schär

Paarberatung und Paartherapie

Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen

 Springer

Marcel Schär
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte
Wissenschaften
IAP Institut für Angewandte Psychologie
Zürich, Schweiz

ISBN 978-3-662-47481-5

ISBN 978-3-662-47482-2 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-47482-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © yada03/picture-alliance.com

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
(www.springer.com)

Vorwort

» A healthy marriage is one in which only one person is crazy at a time.
Heinz Kohut

Partnerschaften können das Beste aus uns herausholen, uns aber auch sehr leicht dazu bringen, uns so merkwürdig zu verhalten wie sonst nirgends. Als Paartherapeuten können wir Menschen in einem ihrer wichtigsten und intimsten Lebensbereiche begleiten und ihnen in den Momenten unter die Arme greifen, wenn beide gleichzeitig »crazy« sind. Dies macht die Paartherapie so spannend und manchmal auch so anstrengend. Und bereits hier zeigt sich, dass Paartherapie immer in einem Spannungsfeld stattfindet: zwischen existenziellen Problemen und bedeutsamen Ressourcen. Genau diesem Spannungsfeld widmet sich dieses Buch.

Buchstruktur Das grundsätzliche Problem an Büchern ist, dass sie von Natur aus linear strukturiert sind, Wissen dagegen netzwerkartig. Aus diesem Grund ist das Wissen kaum in eine lineare Struktur zu bringen. Vieles hängt mit vielem anderen direkt oder indirekt zusammen. So hat – egal wie stark man sich bemüht – eine lineare (Buch-)Struktur ihre Grenzen. Dazu kommt, dass ich Fachbücher in den wenigsten Fällen von vorne nach hinten lese. Meistens picke ich mir Stellen, Abschnitte oder Kapitel heraus, die mich gerade interessieren. Genau so habe ich übrigens das vorliegende Buch auch geschrieben und so dürfen Sie es als Leser auch konsumieren. Obwohl es zwar einen (hoffentlich) logischen Aufbau hat, spätere Kapitel sich auf frühere beziehen und aufeinander aufbauen, kann es sowohl von vorne nach hinten als auch kreuz und quer gelesen werden. Ich habe mich bemüht, jeden Abschnitt so zu schreiben, dass er für sich stehen kann. Der Nachteil dieses Vorgehens liegt auf der Hand: An manchen Stellen sind kurze Wiederholungen und Zusammenfassungen nicht zu vermeiden. Damit diese allerdings nicht zu lang werden, sind jeweils auch entsprechende Verweise auf die relevanten Grundlagen oder die Anwendungsmöglichkeiten angebracht worden.

Das Buch ist wie folgt aufgebaut:

In einem Vorspann – sozusagen als Einstieg ins Thema Paartherapie – werden einige zentrale Überlegungen und Kontroversen erörtert: Das Verhältnis zwischen Liebe und Partnerschaft, zwischen Problemen und Ressourcen und zwischen Konstruktion und Wirklichkeit (► Kap. 1).

Das Buch ist anschließend in drei große Teile gegliedert. Im ersten Teil werden unterschiedliche theoretische (und empirische) Hintergründe zu Paartherapie und Partnerschaft dargestellt. Dies sind Modelle und Faktoren, die erklären, wie eine Partnerschaft gelingen kann und warum manche Partnerschaften scheitern (► Kap. 2 und ► Kap. 3). Auch wird der Frage nach der Wirksamkeit von Paartherapie nachgegangen und es werden mögliche Wirkprinzipien einer Paartherapie vorgestellt (► Kap. 4).

Der zweite Teil widmet sich ausschließlich der Paartherapie-Praxis. Nach der Klärung der Rahmenbedingungen einer Paartherapie (► Kap. 5) werden die zentralen Prozesse und die Strukturen einer Paartherapie detailliert vorgestellt (► Kap. 6). Anschließend werden im Sinne eines therapeutischen »Werkzeugkoffers« unterschiedlichste Interventionsmöglichkeiten möglichst praxisnah und anwendbar beschrieben (► Kap. 7). Diese können – maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Paare – in die oben genannte Struktur eingebaut

werden. Der Praxisteil wird abgerundet durch Hinweise auf spezifische Paarthemen wie Untreue, Gewalt und Sexualität (► Kap. 8).

Der dritte und letzte Teil des Buches dient dem Rückblick und der Zusammenschau des Ganzen. In vier »Bildern« werden Theorien und Interventionen aus den vergangenen Kapiteln zusammengeführt und aus einem neuen Blickwinkel betrachtet (► Kap. 9).

Das Ziel des Buches Jedes Paar ist anders, jedes Paar hat andere Probleme und braucht andere Lösungen. Trotz oder gerade wegen dieser Komplexität und Reichhaltigkeit, braucht es zwingend Theorien, Modelle, Prozesse und Strukturen, auf die man sich als Paartherapeut beziehen kann. Diese sollten aber auch ausgebaut und verändert werden können und somit genug Flexibilität für die Unterschiedlichkeit der Paare und der Therapeuten lassen. Das Buch soll Raum geben, diese unterschiedlichen Ideen, Strukturen und Prozesse vorzustellen. Und was John Williams in seinem Buch »Stoner« über die Liebe schreibt, gilt eben auch für die Paartherapie: »In seinem dreiundvierzigsten Jahr erfuhr William Stoner, was andere, oft weit jüngere Menschen vor ihm erfahren hatten: dass nämlich jene Person, die man zu Beginn liebt, nicht jene Person ist, die man am Ende liebt, und dass Liebe kein Ziel, sondern der Beginn eines Prozesses ist, durch den ein Mensch versucht, einen anderen kennenzulernen« (J. Williams: Stoner, 1965/2014, S. 245).

Persönliches Buch Das vorliegende Buch ist ein persönliches und subjektives Buch und zwar aus mehreren Gründen: Schreiben dient für mich nicht zur Wissensvermittlung, sondern ist meine Möglichkeit zum Denken, Reflektieren, Verstehen und Lernen. Ein Buch erweckt den Eindruck, dass Wissen etwas Statisches, Unveränderbares und Fixes ist. Wissen ist aber eine mehr oder weniger zusammenhängende Menge von Konstrukten und diese Konstrukte sind bestenfalls im Hier und Jetzt hilfreich, aber nie dauerhaft wahr. Ich habe das Buch geschrieben, in der Hoffnung, es in zehn Jahren anders zu schreiben, aber auch in der Hoffnung, dass ich in zehn Jahren Dinge daraus noch beibehalten kann. Es ist insofern subjektiv, als es meine Erfahrungen in der Paartherapie widerspiegelt und trotzdem versucht, die Erkenntnisse aus der Wissenschaft einzubeziehen. Aber auch hier dürfen wir uns nichts vormachen: Was ich präsentiere, ist eine ganz spezielle Auswahl von Studien, nämlich die, die ich spannend und interessant finde, und somit wieder subjektiv.

Einiges, was hier im Buch steht, wurde bereits irgendwo geschrieben und gesagt. Es hat nicht den Anspruch vollkommen Neues zu präsentieren, sondern wichtige, hilfreiche Ansichten, Theorien und Interventionsmöglichkeiten zusammenzutragen und miteinander in Bezug zu setzen. Dadurch soll es einen übergeordneten Orientierungsrahmen geben, der das integrative und schulenübergreifende Arbeiten erleichtert.

Geschlechtsbegrifflichkeit Ein wichtiger und in der deutschen Sprache leidiger Punkt ist die sprachliche Darstellung des Geschlechts. Obwohl bereits viel darüber gedacht und geschrieben worden ist, sind mir keine Formulierungen und Lösungen bekannt, die verständlich und vollkommen natürlich klingen. Insbesondere wenn man das Geschlecht zufällig auf sämtliche Textstellen mit Therapeut und Therapeutin, resp. Partner und Partnerin aufteilt, stellt sich auch immer wieder die Frage: Kann ich jetzt gerade hier die weibliche/männliche Form nehmen oder sollte es gendergerecht nicht gerade umgekehrt sein? Damit ich dieses Verwirrspiel mir und den Leserinnen und Lesern ersparen kann, habe ich mich entschieden, vorwiegend die männliche Form zu verwenden. In einigen Büchern wird dann vermerkt, dass damit jeweils beide Geschlechter gemeint sind. Richtig, aber dafür könnte

man ja auch ausschließlich die weibliche Form verwenden. Ich habe die männliche Form gewählt, weil ich als männlicher Autor – auf die eine oder andere Art und Weise – auch die Inhalte und deren Darstellung gendergeprägt habe, resp. haben könnte.

Danksagung Ein Buch entsteht nicht im einsamen Kämmerchen, sondern immer in und durch die Interaktion mit anderen. Aus diesem Grund bin ich auch vielen Menschen zum Dank verpflichtet, die direkt oder indirekt zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben. Auch wenn nicht alle, die einen Dank verdient haben, hier nun erscheinen werden, sollen zumindest einige davon genannt werden. Ein großer Dank gilt sicherlich allen Paaren und Kursteilnehmern, von denen ich immer wieder gelernt habe, wie wichtig es ist, offen zu sein und offen zu bleiben. Auch hatte ich das Glück immer Lehrern zu begegnen, die mich auf ihre Weise geprägt haben. Prof. Dr. Guy Bodenmann hat mir die Faszination für die Arbeit mit Paaren vermittelt und er hat mich sowohl im wissenschaftlichen wie auch im praktischen Bereich sehr stark gefördert. Peter Ryser verdanke ich neben vielem anderen ein vertieftes Verständnis für das »Handwerk« der systemisch-lösungsorientierten Beratung. Birgit Kollmeyer danke ich für das kritische Gegenlesen und die vielen hilfreichen Anmerkungen. Ich möchte mich aber auch bei meinen Mitarbeitern und Kollegen am IAP bedanken, für die spannenden Diskussionen und Begegnungen. Besonderer Dank gehört Andrea Kramer, die mich unter anderem bei der Literaturverwaltung tatkräftig unterstützte und vor allem Flurina Hefti, die in tage- und nächtelanger Arbeit den gesamten Text sprachlich aufgewertet hat. Zudem möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches bedanken, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke, Lisa Burato und Christiane Grosser (Lektorat).

Allen voran gilt mein Dank meiner Frau Simone: Sie hat nicht nur das Manuskript gelesen und wichtige Verbesserungsvorschläge angebracht, sondern durch sie und mit ihr kann ich immer wieder erfahren, was es heißt aneinander und miteinander zu wachsen. Und wie erfüllend es ist, eine vertrauensvolle, warme Beziehung zu führen. Danke!

Dem Leser wünsche ich nun viel Spaß bei der Lektüre und beim Anwenden!

Marcel Schär

Zürich, Januar 2016

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	<i>Marcel Schär</i>	
1.1	Partnerschaft und Liebe	2
1.1.1	Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben	2
1.1.2	Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe	3
1.2	Probleme und Ressourcen	3
1.2.1	Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen	4
1.2.2	Vor- und Nachteile von problemorientierten Interventionen	4
1.2.3	Vor- und Nachteile von ressourcenorientierten Interventionen	5
1.2.4	Schrittweises Vorgehen	6
1.3	Wahrheiten und Konstruktionen	8
1.3.1	Entwicklung von Konstrukten	8
1.3.2	Wirklichkeitskonstruktionen in der Partnerschaft	8
1.3.3	Neukonstruktion der Konstruktion	9
	Literatur	9
I	Theoretischer Hintergrund zu Partnerschaft und Paartherapie	
2	Vom Gelingen einer Partnerschaft	13
	<i>Marcel Schär</i>	
2.1	Das »Family Strength Model«	14
2.2	Eine erfahrungsgeleitete Ressourcensammlung	15
2.2.1	Mut	15
2.2.2	Verzeihen	15
2.2.3	Hartnäckigkeit	16
2.2.4	Geduld	16
2.2.5	Neugierde	17
2.2.6	Kompromissbereitschaft	17
2.2.7	Wahrnehmung des Kleinen	17
	Literatur	17
3	Vom Scheitern und Gelingen einer Partnerschaft	19
	<i>Marcel Schär</i>	
3.1	Partnerschaft und Kommunikation	20
3.1.1	Kongruenz und Inkongruenz in der Kommunikation	20
3.1.2	Eskalationsspiralen und Zwangsprozesse	23
3.1.3	Balancetheorie von Gottman	25
3.1.4	Implikationen für die Praxis	26
3.2	Partnerschaft und Stressbewältigung	26
3.2.1	Was ist Stress?	26
3.2.2	Stress und Partnerschaft: Das stresstheoretische Scheidungsmodell von Bodenmann	26
3.2.3	Gemeinsamer Umgang mit Stress	28
3.2.4	Funktionale und dysfunktionale Unterstützung	29
3.2.5	Implikationen für die Praxis	29

3.3	Partnerschaft und Entwicklung	30
3.3.1	Selbstverwirklichung als Grundlage einer Paar- und Liebesbeziehung	31
3.3.2	Partnerwahl	31
3.3.3	Konflikte in der Partnerschaft	32
3.3.4	Implikationen für die Praxis	33
3.4	Partnerschaft und Grundbedürfnisse	34
3.4.1	Das Grundbedürfnisfrustrationsmodell	35
3.4.2	Grundbedürfnisse	36
3.4.3	Partnerschaft und Schemata	41
3.4.4	Implikationen für die Praxis	44
3.4.5	Exkurs Krise: Kontinuierliche Veränderungen dichotom erlebt	44
3.4.6	Exkurs Gefühle	45
	Literatur	47
4	Wirkung und Wirkungsweise von Paartherapie	51
	<i>Marcel Schär</i>	
4.1	Wirkt Paartherapie? Ergebnisse der Outcome-Forschung	52
4.1.1	Wirkung von Paartherapie	52
4.1.2	Kritik an den klassischen Wirksamkeitsstudien	53
4.1.3	Wirkung von Paartherapie unter naturalistischeren Bedingungen	53
4.1.4	Paartherapie hilft vielen Paaren nicht.	53
4.2	Was wirkt in der Paartherapie? Ergebnisse der Prozessforschung	54
4.2.1	Spezifische Interventionen oder allgemeine Wirkprinzipien?	54
4.2.2	Wirkprinzipien in der Paartherapie	54
4.3	Unspezifische Wirkprinzipien	55
4.3.1	Therapiebeziehung	55
4.3.2	(Problem-)Aktualisierung	56
4.4	Ressourcenorientierte Wirkprinzipien	57
4.4.1	Hoffnung und Erwartung	58
4.4.2	Ressourcenförderung	59
4.5	Problembezogene Wirkprozesse	60
4.5.1	Klärung	60
4.5.2	Problembewältigung	62
	Literatur	64

II **Praxis der Paartherapie**

5	Praktische Hintergründe	69
	<i>Marcel Schär</i>	
5.1	Rahmenbedingungen der Paartherapie	70
5.1.1	Setting in der Paartherapie	70
5.1.2	Anzahl der Therapeuten	72
5.1.3	Dauer, Häufigkeit und Abstand	72
5.1.4	Therapientexten	72
5.2	Therapeutische Allianz	73
5.2.1	Affektive Beziehung	75

5.2.2	Arbeitsbündnis.....	77
5.3	Motivation der Paare	78
	Literatur	80
6	Grundstruktur einer Paartherapie	81
	<i>Marcel Schär</i>	
6.1	Erste Therapiephase: Beginn der Therapie	82
6.1.1	Klärung des Anlasses und des Problemhintergrundes.....	82
6.1.2	Klärung der Anliegen.....	83
6.1.3	Klärung des Auftrags.....	84
6.1.4	Interventionswerkzeuge zu Beginn.....	86
6.2	Diagnostik: Was sind die Ressourcen und Probleme?	87
6.2.1	Oral History Interview (OHI).....	87
6.2.2	Arbeit mit Genogramm.....	88
6.2.3	Videoanalyse.....	89
6.2.4	Lebenslinie.....	89
6.2.5	Identifikation der Paardynamik.....	90
6.3	Zweite Therapiephase: Problem- und Lösungsgespräche	92
6.3.1	Anschluss und Rückblick.....	93
6.3.2	Themenklärung bzw. Anliegen.....	94
6.3.3	Tendenzen und Ausnahmen.....	95
6.3.4	Thema vertiefen und lösen.....	95
6.3.5	Rück- und Ausblick.....	97
6.4	Blockaden und Knackpunkte in der Therapie: Wenn es nicht so läuft wie gewünscht	97
6.4.1	Utilisation von Blockaden.....	98
6.4.2	Mögliche Gründe für Blockaden.....	99
6.4.3	Prozessreflexion.....	100
6.4.4	Umgang mit Blockaden beim Therapeuten.....	101
6.5	Dritte Therapiephase: Ende der Therapie	103
6.5.1	Abschlussgespräch.....	103
6.5.2	Therapieevaluation anhand standardisierter Verfahren.....	104
	Literatur	105
7	Der Paartherapie-Werkzeugkoffer	107
	<i>Marcel Schär</i>	
7.1	Verstehen und Zusammenfassen	110
7.1.1	Zusammenfassen und Paraphrasieren.....	110
7.1.2	Explizieren.....	111
7.1.3	Übersetzen.....	111
7.2	Lösungsorientierte Interventionen	112
7.2.1	Durchhalte- und Bewältigungsfragen.....	112
7.2.2	Skalierungsfragen.....	112
7.2.3	Interpersonelle Fragen.....	113
7.2.4	Hypothetische Fragen.....	114
7.2.5	Universallösung.....	114

7.3	Verhaltensorientierte Interventionen	115
7.3.1	Videointeraktionsanalysen	115
7.3.2	(Selbst-) Beobachtungsübungen	117
7.3.3	Reziprozitätstraining	117
7.3.4	Paarinseln	118
7.3.5	Gesprächscoaching	119
7.4	Kognitive Interventionen	121
7.4.1	Kognitive Umstrukturierung	122
7.4.2	Problemlösetraining	123
7.4.3	Konfrontation	125
7.4.4	Reframing und Umdeutung	126
7.5	Emotionsfokussierte Interventionen	129
7.5.1	Schritt 1: Problemmuster identifizieren	130
7.5.2	Schritt 2: Grundlegende Gefühle aufspüren	131
7.5.3	Schritt 3: Veränderung der Interaktion	134
7.5.4	Schritt 4: Konsolidierung und Integration	137
7.6	Symbolisierende Interventionen	137
7.6.1	Paarskulptur	137
7.6.2	Externalisieren	138
7.6.3	Arbeit mit inneren Teilen	140
7.7	Akzeptanz- und toleranzfördernde Interventionen	141
7.7.1	Sinn und Grenzen	141
7.7.2	Interventionen mit akzeptanzfördernder Wirkung	142
7.7.3	Schritte zur Förderung der Akzeptanz	143
7.8	Hausaufgaben	144
	Literatur	144
8	Hinweise zu spezifischen Themen	147
	<i>Marcel Schär</i>	
8.1	Untreue und Partnerschaft	148
8.1.1	Paartherapie mit aktueller Außenbeziehung	148
8.1.2	Paartherapie nach der Affäre	149
8.1.3	Weiterführende Literatur	150
8.2	Gewalt und Partnerschaft	150
8.2.1	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gewaltausübung	150
8.2.2	Erklärungsmuster	151
8.2.3	Indikation und Kontraindikation für Paartherapie	151
8.2.4	Intervention	152
8.2.5	Weiterführende Literatur	152
8.3	Sexualität und Partnerschaft	153
8.3.1	Selbstaufrechterhaltung von Lustlosigkeit und sexueller Abstinenz in der Partnerschaft	153
8.3.2	Weiterführende Literatur	154
	Literatur	154

III Rückblick

9	Fazit in vier Bildern	157
	<i>Marcel Schär</i>	
9.1	Erstes Bild: Beziehung als Wachstumsmöglichkeit	158
9.2	Zweites Bild: Die wiederholenden Spiralen der Paarinteraktion	159
9.3	Drittes Bild: Therapeutische Schritte zur Förderung von Intimität	161
9.4	Viertes Bild: Die Schubladen des therapeutischen Werkzeugkoffers	162
	Literatur	163

Serviceeteil

	Stichwortverzeichnis	166
--	-----------------------------------	-----

Einführung

Marcel Schär

- 1.1 Partnerschaft und Liebe – 2**
 - 1.1.1 Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben – 2
 - 1.1.2 Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe – 3
- 1.2 Probleme und Ressourcen – 3**
 - 1.2.1 Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen – 4
 - 1.2.2 Vor- und Nachteile von problemorientierten Interventionen – 4
 - 1.2.3 Vor- und Nachteile von ressourcenorientierten Interventionen – 5
 - 1.2.4 Schrittweises Vorgehen – 6
- 1.3 Wahrheiten und Konstruktionen – 8**
 - 1.3.1 Entwicklung von Konstrukten – 8
 - 1.3.2 Wirklichkeitskonstruktionen in der Partnerschaft – 8
 - 1.3.3 Neukonstruktion der Konstruktion – 9
- Literatur – 9**

1.1 Partnerschaft und Liebe

Eine Partnerschaft beginnt in der Regel mit Liebe und so soll auch dieses Buch mit dem Thema »Liebe« anfangen. Was ist »Liebe«? Ist es ein überwältigendes Gefühl, eine angenehme Empfindung, eine Gabe, eine erlernte Fertigkeit, eine Einstellung oder ein Cocktail aus neurobiologischen Botenstoffen?

1.1.1 Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben

Es gibt viele Versuche von Psychologen, die »Liebe« theoretisch und empirisch zu erfassen und messbar zu machen (Lee, 1973; Sternberg, 1986). Das Verbindende all dieser Theorien ist die Erkenntnis, dass die Liebe nicht auf etwas Einzelnes zu reduzieren ist, sondern viele Dimensionen umfasst.

Für die tägliche therapeutische Arbeit mit Paaren finde ich die Gedanken von Erich Fromm hilfreich, die er vor über 50 Jahren in seinem legendären Buch »Die Kunst des Liebens« veröffentlichte. Liebe ist gemäß Fromm (1956) kein »Objekt« das man »hat« oder »verliert«, und auch kein romantisches Hochgefühl. Es ist vielmehr eine Fähigkeit, die man lernen, üben und lebenslang verbessern kann, um die Meisterschaft zu erlangen. Die Liebe beinhaltet gemäß Fromm folgende vier Grundelemente, die stark ineinander übergreifen:

- **Fürsorge** umfasst die »tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben« (ebd. S. 47). Oder kurz gefasst: Wir lieben, was wir pflegen.
- **Verantwortungsgefühl** bedeutet, von sich aus bereit zu sein, auf die seelischen Bedürfnisse und Anliegen des Partners zu »antworten« und dadurch z. B. für den anderen da zu sein, wenn er uns braucht.
- **Achtung vor dem anderen** führt dazu, dass wir unseren Partner darin unterstützen, dass er um seiner selbst willen wachsen und sich auf seine Art entfalten darf.
- **Erkenntnis** impliziert, dass man das »Geheimnis des anderen« ergründen, zu seinem Kern vordringen und ihn auf einer tieferen Ebene verstehen möchte. Nur dann ist wirkliche Achtung möglich.

Wenn Lieben nun eine individuelle Fähigkeit ist – gemäß Fromm sogar eine Kunst – liegt der Fokus in der Partnerschaft weniger darauf, den Partner so zu ändern, dass er zu einem passt, oder den perfekten Partner zu finden. In einer Beziehung geht es vielmehr darum, die Kunst des Liebens zu üben und zu vervollkommen, wobei das Lieben nicht nur auf den Partner, sondern auch auf sich selber gerichtet ist. Eine Partnerschaft gibt uns die Gelegenheit, diese Kunst bis zur Meisterschaft zu erlernen. Es gibt Forschungsergebnisse, die Fromms Sichtweise unterstützen: Beispielsweise zeigen einige Studien, dass sich die Scheidungswahrscheinlichkeit in Folgeen für jede neue Ehe um 5–10% erhöht (Bramlett & Mosher, 2001). Das Scheidungsrisiko nimmt gemäß diesen Studien mit einem neuen Partner nicht ab, sondern zu. Die Scheidung oder Trennung vom Partner wird in diesen Fällen nicht genutzt, an der eigenen »Liebesfähigkeit« zu arbeiten, sondern es wird lediglich das Liebesobjekt ausgetauscht. Der Fokus liegt nicht auf Fromms Kunst des Liebens, er liegt darauf, den Partner für sich perfekt zu machen, was selten gelingen kann.

Auch wenn man die Liebe als eine erlernbare Fähigkeit betrachtet, bedeutet dies nicht, dass man jeden beliebigen Partner lieben lernen kann. Es ist auch kein reiner Willensakt, jemanden lieben zu wollen. Zur partnerschaftlichen Liebe gehören auch Anziehung, Leidenschaftlichkeit, sinnlich-erotische Verbundenheit und Intimität, sprich ein emotionales Erleben, welches auf wenige bestimmte Personen beschränkt ist.

Auch wenn diese emotionale Komponente heutzutage für eine Partnerschaft als selbstverständlich vorausgesetzt wird, ist dieses Phänomen geschichtlich betrachtet in unserem Kulturkreis eher neu: Während früher das Pflichtgefühl und sachliche Kriterien (Vermögen, Status und Herkunft) die Grundlage für ein gemeinsames Leben darstellten, rückte erst im mittleren bis späten 18. Jahrhundert die Zuneigungs- und Liebesbeziehung in den Vordergrund. Jean-Jacques Rousseau formulierte dieses Ideal erstmals 1761 in seinem Erfolgsroman »Julie oder Die neue Heloise«.

So romantisch diese Form von Partnerwahl ist und bei uns heute die Regel ist, auch sie hat ihre ungünstigen Auswirkungen: Liebe wird dabei leicht- hin als *die* einzige Startbedingung für den Weg ins