

Nils Pickert



# Lebens kompliz♥innen

Liebe auf Augenhöhe

**BELTZ**

Leseprobe aus Pickert, Lebenskompliz♥innen. Liebe auf Augenhöhe,  
ISBN 978-3-407-86706-3 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86706-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86706-3)

# Inhalt

Liebloses Vorwort	9
EINS – <b>Offenlegung</b>	19
Paarungsakte I Maria & Nils	38
ZWEI – <b>Liebe ist ...</b>	47
Paarungsakte II Roberto & Kim	69
DREI – <b>Wurzelbehandlung</b>	73
Paarungsakte III Krieg und Frieden	94
VIER – <b>Zusammenrollen</b>	97
Paarungsakte IV Stefan & Andrea	126
FÜNF – <b>Beziehungsvertrag</b>	131
Paarungsakte V Thérèse & Jean-Jacques	157
SECHS – <b>Sex, Lügen und Libido</b>	161
Paarungsakte VI Sex & kein Sex	190
SIEBEN – <b>Elternschaft</b>	195
Paarungsakte VII Mutti & Vati	222
ACHT – <b>Ermüdungsbrüche</b>	227
Paarungsakte VIII NTARS & Stresstest	249
NEUN – <b>Happy End</b>	255
Paarungsakte IX Noch einmal Maria & Nils	275
Nachwort	279
Anmerkungen	282
Literaturauswahl	286

# Liebloses Vorwort

Liebe ist niemals genug.

Lassen Sie uns das gleich vorab klarstellen. Sie ist das genaue Gegenteil von dem, als was sie im biblischen Hohelied der Liebe beschrieben wird: Sie ist bisweilen ruhelos, unfreundlich und eifert süchtig. Manchmal schaut sie mutwillig auf andere herab und sucht aufgeblasen und anstandslos den eigenen Vorteil. Liebe lässt sich zu vielem reizen und trägt einiges nach. Ab und an begeht sie Unrecht und freut sich daran, mit ihren Lügen davonzukommen. Liebe ist nicht unendlich belastbar, irgendwann verliert auch sie den Glauben, ist hoffnungslos und versagt.

Liebe ist vergänglich. Liebe ist manipulierbar. Liebe irrt. Glücklicherweise. Denn bei allen Bemühungen, zwischenmenschliche Liebe zu einem ewigen, unverbrüchlichen Prinzip zu erklären, das weit über Liebende hinausweist, ist es doch gut, dass sie ganz und gar in uns verhaftet ist. In unserer Fehlbarkeit und unserer Langeweile, unseren Nöten, Begehrlichkeiten, Ängsten und Träumen.

Liebe leistet und überwindet eben nicht alles. Sie ist kein ultimatives Multifunktionswerkzeug, mit dem alle Schäden repariert und alle Wünsche realisiert werden können. Sie ist kein Fährschiff, das wir mit einer einzigen gemeinsamen Entscheidung betreten, um anschließend sicher und ohne Kurskorrektur ans Ziel gebracht zu werden. Was also ist Liebe? Und was soll das hier alles?

## LIEBLOSES VORWORT

---

Dieses Buch ist ein Frontalangriff auf die romantische Liebe mit dem Ziel, die Liebe zu retten. Es ist der Versuch einer Fürsprache, die Liebe verbal auf ein Ausmaß zusammenstreicht, das sich überhaupt erst verteidigen lässt. Denn Romeo und Julia taugen nicht einmal ansatzweise als Vorbilder dafür, wie sich Liebe leben lässt. Bei den beiden scheitert es ja schon am Leben. Von Strategien zur Bewältigung von Stress, Versagensängsten, Kinderbedürfnissen, Armut, Krankheit und diesem wiederkehrenden Verdacht, dass das Gras womöglich auf der anderen Seite doch viel grüner ist, mal ganz abgesehen. Wenn Sie so wollen, ist das hier ein Entwicklungsprogramm für die Liebe. Und der Name dieses Programms lautet:

### Gleichberechtigung

Das klingt zunächst einmal ausgesprochen unsexy. Gleichberechtigung hört sich so gar nicht nach Liebesschwüren, durchtanzten Nächten, spontanen Zugreisen nach Paris oder spätabendlichen Einbrüchen ins Freibad zwecks romantischen Nacktbadens und anschließender Vögelei auf der Tischtennisplatte an. Gleichberechtigung klingt nach getrennten Rechnungen, Aushandlungsprozessen, Kompromissen, Verantwortung. Und, verdammt noch mal, es klingt nach Feminismus! Gut so, denn genau das ist der Plan. Dieses Buch beschäftigt sich nämlich mit der Frage, was passiert, wenn sich zwei Menschen sterblich ineinander verlieben, die überzeugt sind, unsterblich verliebt sein zu müssen. Es möchte wissen, wie wir miteinander in den äußerst renovierungsbedürftigen Teilen unserer Beziehung umgehen, während wir am Handy durch die inszenierten Liebespaläste Prominenter in den sozialen Netzwerken scrollen. Es will klären, ob wir von der Liebe nicht mehr haben können, als sie uns im Augenblick zu geben in der Lage ist,

## LIEBLOSES VORWORT

---

wenn wir nicht länger von ihr erwarten, dass sie uns alles gibt. Dieses Buch wird also unfreundlich zu Ihren Liebeskonzepten sein, aber sehr nett zu Ihnen. Es wird Preisschilder an Dinge und Tätigkeiten hängen, die man doch eigentlich nicht bewerten sollte, weil sie aus Liebe geschehen. Es wird sich in all die kleinen und großen Ungerechtigkeiten verbeißen, über die Liebe eigentlich drüberstehen und uns erheben sollte – die aber in Wahrheit die Gründe dafür sind, dass wir ins Straucheln geraten und unsere Liebe zerfällt. Wir brauchen endlich Gewissheit. Und weil Oscar Wilde recht hat, wenn er schreibt, dass Ungewissheit die Essenz der Romantik sei<sup>1</sup>, muss es dabei zwangsläufig sehr unromantisch zugehen: Wer hat wie lieben gelernt, mit welchen Erwartungen wird gearbeitet, welche Geheimverträge wurden in Sachen Beziehung aufgesetzt, auf denen die Unterschrift der oder des anderen einfach gefälscht wurde?

Wer stellt welche Ansprüche, wer verdient wie viel, wer initiiert wann wie oft Sex, wer übernimmt die Planung für das gemeinsame Leben? Wer setzt sich bei der Abendgestaltung durch, wer ruft die Eltern an, wer führt die Taschengeld- und Ausgabenliste der Kinder? Wer merkt bei Benutzung der Toilettenbürste, dass sie schon ganz schön wackelig und ranzig ist, und überlässt das Problem dann achselzuckend jemand anderem?

Wir benötigen nicht zuletzt auch Gewissheit, worüber wir uns eigentlich genau verständigen. Immerhin werden hier große Begriffe verhandelt. Wenn ich nicht konkret definiere, was ich mir unter Gleichberechtigung vorstelle und um welche Art von Beziehung es mir geht, können wir nicht sicherstellen, dass wir über die gleichen Dinge sprechen.

Wenn ich also von Gleichberechtigung schreibe, dann meine ich die Gleichwertigkeit von Menschen, die auf der Basis von essenziellen Gemeinsamkeiten sehr verschieden voneinander sind.

## LIEBLOSES VORWORT

---

Gleichberechtigung hat nichts mit Gleichmacherei zu tun. Es geht nicht darum, Unterschiede einzustampfen oder zu leugnen, um Gleichheit zu erzwingen, sondern um einen komplexen, sehr zerbrechlichen Aushandlungsprozess, der zum Ziel hat, dass alle Interessen und Bedürfnisse gesehen, berücksichtigt und anerkannt werden. Gleichberechtigung bedeutet nicht, dass ich genauso oft kochen muss wie der Mensch, mit dem ich zusammenlebe, obwohl ich für Kochen weder das Talent noch die Geduld habe und mir mein eigenes Essen nicht schmeckt. Es bedeutet in diesem konkreten Fall, den Wert dessen anzuerkennen, was der oder die andere für mich tut, meine Anerkennung dafür zu kommunizieren und einen entsprechenden Gegenwert anzubieten. Und zwar nicht als Nullsummenspiel. Menschen sind keine Maschinen. Eine Liebesbeziehung, die über einen längeren Zeitraum davon geprägt ist, dass ein schwer erkrankter Mensch die Pflege seiner Partnerin oder seines Partners benötigt, kann trotzdem gleichberechtigt sein. Sie sollte es sogar. Auch und gerade wenn es nie zu einer Situation kommt, in der sich die Verhältnisse, die immer auch Machtverhältnisse sind, einmal umkehren sollten. Gleichberechtigung bedeutet, dass der erkrankten Person ebenso das Recht auf Autonomie zugestanden wird wie der pflegenden Person das Recht darauf, gepflegt und umsorgt zu werden. Nichts kann daran etwas ändern. Kein Geschlechterklischee von aufopferungsvollen Frauen und harten Männern. Keine Bekannten, die pikiert die Nase darüber rümpfen, dass man so gar nicht ihren Erwartungen entspricht. Selbst das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten und seiner Unfairness ändert daran nichts.

Wenn hier von Beziehung die Rede ist, wird im Kern die heterosexuelle Liebesbeziehung von erwachsenen Menschen beschrieben. Diese Einschränkung ist aus mehreren Gründen erklärungsbedürftig. So würden beispielsweise nach der selbstaufgelegten

## LIEBLOSES VORWORT

---

Prämisse dieses Buches ausnahmslos alle Beziehungen davon profitieren, wenn man sie gleichberechtigt gestaltet: freundschaftliche Beziehungen, Sexbeziehungen, Arbeitsbeziehungen, Eltern-Kind-Beziehung. Für all diese Themen können wir uns gern in zukünftigen Büchern treffen. Verabredung steht! Auf diesen Seiten geht es mir jedoch explizit um diese eine Beziehung. Sie wissen schon: Topf und Deckel, Yin und Yang, Arsch und Eimer. Die Beziehung, die wir mit dem Ziel eingehen, das zu verwirklichen, was der Paartherapeut Michael Mary den »AMEFI-Komplex« nennt: Alles mit einem für immer. Die Beziehung also, die der US-amerikanische Schauspieler Thomas Lennon in seiner Rolle als Klaus in der Sitcom *How I Met Your Mother* mit dem deutschen selbst kreierten und sehr zutreffenden Begriff »Lebenslangerschicksalsschatz« bezeichnete. Das Konzept »romantische Liebe« mit der Zielsetzung, den einen, wahren Lebenslangerschicksalsschatz zu treffen, mag menscheitsgeschichtlich betrachtet noch nicht lange existieren. Das ändert jedoch nichts an seiner Wirkmächtigkeit und Verheißungskraft. Liebeskomödien, Hochzeitseinladungen, Romanromanzen, Schnittblumenindustrie – sie alle zahlen bildungstechnisch und popkulturell auf unser Verlangen nach der einen großen Liebe ein. Dabei existieren durchaus Alternativen: Polyamorie, romantische Paarbeziehungen, asexuelle Elternschaft und viele andere Formen zwischenmenschlicher Beziehung sind reale, vollwertige Beziehungsmodelle. Sie werden aber bis auf den heutigen Tag leider viel zu oft als Verlegenheitsgegenentwurf, als Scheitern am monogamen Lebenslangerschicksalsschatztraum beschrieben. Aus diesem Grund möchte ich vermeiden, queere und/oder alternative Beziehungsmodelle als Feigenblatt der Diversität in mein Buch herbeizuzitieren. Mir geht es hier um einen genauen Blick auf die große Erzählung darüber, wie er auf sie trifft und sie auf ihn und ihre Liebe alle Probleme zu lösen hat. Auf das Märchen,

## LIEBLOSES VORWORT

---

dass Liebe wie von Zauberhand für gleichberechtigte Verhältnisse sorgt – während ich behaupte, dass eben diese gleichberechtigten Verhältnisse bestimmte Formen der Liebe überhaupt erst möglich machen. Ich will mit Ihnen herausfinden, warum gleichberechtigte Liebesbeziehungen so schwierig zu realisieren scheinen, obwohl Gleichwertigkeit ein zentraler Schlüssel für gelingende Beziehungen ist. Dafür müssen wir uns anschauen, wie Er und Sie erzählt werden, was Er zu tun und Sie zu sagen hat. Welches Rollenverhalten wird von ihnen erwartet, wie haben sie sich dem eigenen Empfinden nach und vor den Augen der Welt zu lieben? Was muss inszeniert werden, was darf nicht zur Sprache kommen? Diese Vorgaben wurden und werden nach wie vor als Ausschlusskriterien gegen andere gesetzt. Deshalb steht es mir an dieser Stelle nicht zu, beispielsweise polyamore oder homosexuelle Beziehungskonstellationen für meinen Erklärungsversuch nutzbar zu machen. Denn auch wenn diese selbstverständlich von standardisierten heterosexuellen Liebesmythen und -anforderungen betroffen sind und sich zu ihnen verhalten müssen, gilt immer noch das Diktum des Popsongs *Sk8er Boi* der kanadischen Sängerin Avril Lavigne: Er ist ein Junge, sie ist ein Mädchen, klarer kann die Sache gar nicht sein.

Wie Jungen und Mädchen zu sein haben, was sie miteinander tun und auf welche Art und Weise sie sich womöglich verlieben, ist scheinbar für alle Beteiligten »offensichtlich«. Es gibt kein Geheimnis. So und nicht anders hat Liebe stattzufinden, mit eben diesen und nicht etwa gleichgeschlechtlichen Beteiligten. Die Regieanweisungen, die wir alle für gelingende Liebesbeziehung erhalten, sind mehrheitlich die für eine heterosexuelle Romanze, die zwar vor Probleme gestellt wird, diese aber kraft ihres unverbrüchlichen Bandes zu lösen in der Lage ist. Und falls das nicht mehr gelingt, verlischt man oder geht weiter und versucht die Anweisungen mit leichten Modifikationen mit der oder dem Nächsten umzusetzen.



## LIEBLOSES VORWORT

---

Weil diese Regieanweisungen immer schon heterosexistisch waren, immer schon »Er ist ein Junge, sie ist ein Mädchen« offensichtlich genug fanden, will ich sie auch so nennen, hier durchkauen und anschließend wieder ausspucken. Schließlich ist es das, was wir alle zu schlucken haben.

Und dann ist da natürlich noch die Liebe. Ohne Liebe geht es nicht. Auch wenn ich gleich im ersten Satz klargestellt habe, für wie unfähig ich die Liebe halte, geht es mir doch eigentlich nur darum, sie zu befähigen. Ich will unsere Vorstellung von Liebe entlasten, um sie belastbarer zu machen. Dafür brauche ich zumindest eine provisorische Definition von dem, was ich mir unter Liebe vorstelle, um einen Anfang zu machen. Biochemie, Schicksal, Zufall? Die Vereinigung zweier Seelen in Gott oder der eigenen Entscheidung? Freundlich-humorvolle Vertrautheit plus sexuelles Begehren und mögliches Kindererweiterungsmodul?

Alles davon? Ganz etwas anderes? Ich möchte es zunächst gern mit zwei näheren Bestimmungen der Liebe versuchen.

Zuallererst ist Liebe eine Notwendigkeit. Sie ist der deutlichste, der mächtigste Versuch eines Brückenschlags in einer Welt, in der, wie es Bertolt Brecht formulierte, »die unendliche Einsamkeit des Menschen Feindschaft zu einem unerreichbaren Ziel macht«<sup>2</sup>. Wir alle sind allein. Jeder Blick, jede Berührung, jeder Kuss ist ein Akt der Kommunikation aus einer existenziellen Vereinzelnung in eine mögliche Gemeinsamkeit hinein: Ist da außer mir noch jemand? Sieht diese Person mich? Kann sie mich womöglich als das erkennen, was ich bin, und die Isolationshaft meines Ichs beenden, ohne ihm den Rückweg in die sporadische Rückversicherung durch begrenzte Einsamkeit abzuschneiden?

Aus dieser Notwendigkeit heraus entsteht gegenseitige Liebe als das Bedürfnis, sich ineinander zu beheimaten. Nicht umsonst kreisen unsere Vorstellungen von romantischer Liebe immer wieder

## LIEBLOSES VORWORT

---

um Sprachbilder wie »Ankunft«, »Hafen« und des »Einander-ein-und-alles-Seins«. Nicht umsonst gießen viele als Ausdruck höchster Vervollkommnung dieser Liebe ihren Beheimatungsversuch in die Ehe. Denn mit dem Akt der Eheschließung erhalten wir gleichsam die Staatsbürgerschaft in unserem Gegenüber und feiern mit der Hochzeit ein beiderseitiges Einbürgerungsfest. Dem elementaren Bedürfnis, in jemandem Heimat zu finden, wird die Absichtserklärung, sich vollständig und zeitlich unbegrenzt beheimaten zu lassen, entgegengesetzt. In guten wie in schlechten Zeiten. In Gesundheit und Krankheit. In Reichtum und in Armut. Mit einer einzigen großen Geste sollen die Unsicherheiten, das Leid und die Wirrnisse des Lebens wenn schon nicht ausgeradiert, dann doch auf ihren Platz verwiesen werden: Wir lassen uns unsere Liebe nicht von schlechten Zeiten vergällen. Wir sind auch unter chronischen Schmerzen ewig Liebende. Und wenn wir nichts mehr haben, haben wir immerhin noch uns. Nur funktioniert das so nicht. Tatsächlich machen wir uns gar keine Vorstellung davon, wie schlecht die Zeiten sein können, wie lebensverändernd Krankheiten sind. Oder darüber, was Armut mit Menschen anstellt. Und noch weniger wollen wir davon wissen, dass gar nicht so viel gegen uns aufgefahren werden muss, um uns aus der Bahn zu werfen. Liebe ist immer anfechtbar. Auch und gerade von angeblichen Kleinigkeiten, über die wir sie erhaben wünschen. Anstatt diese universelle Anfechtbarkeit zu ignorieren, sollten Liebespaare sie anerkennen und sich gegen sie verschwören. Pläne machen, Gegenmaßnahmen entwickeln, Komplimente schärfen, schmutzige Tricks aushecken, Gleichberechtigung einüben, nachverhandeln, feinjustieren. Denn es ist eben nicht nur so wie Robert Frost einmal in einem Gedicht über einen längst vertrockneten Bach schrieb, dass wir »die Dinge, die wir lieben, dafür lieben, was sie sind«<sup>3</sup>. Wir lieben Dinge und Menschen auch dafür, was wir sind. Dafür, was wir in ihnen sein

## LIEBLOSES VORWORT

---

können oder nicht mehr sein müssen. Weil Menschen sich aneinander, miteinander, gegeneinander gleichbleibend verändern und verändert gleichbleiben, muss eine auf Dauer angelegte Liebesbeziehung in Gleichberechtigung transformierbar und reformierbar sein. Nur so können sie in ihrer Beziehung aufeinander bezogen bleiben.

## Lebenskompliz\*innen

Also Liebende, die nicht mehr nur darauf setzen, dass irgendwie schon alles gut wird, sondern ihr Menschenmöglichstes tun, damit ein *Wir* jeden Tag gelingen kann, ohne dass *Ich* oder *Du* dafür aufgegeben werden müssen. Romantische Liebe reicht dafür einfach nicht. Sie weiß nichts über Fehlgeburten, Hämorrhoiden, einflussreiche Verwandte oder Mundgeruchsküsse im Morgengrauen. Nichts über Libidoverlust, Panikattacken, schreiende Kinder und Umzugsstress. Romantische Liebe hat keine Ahnung davon, wie es ist, sich auf dem einzigen Pärchenabend im ganzen Jahr beim Abendessen eine Lebensmittelvergiftung einzufangen und sich anschließend im Hotelbadezimmer gemeinsam die Seele aus dem Leib zu kotzen. Ehrlich gesagt ist romantische Liebe ganz schön lieblos. Weil sie meint, alles zu überwinden, strengt sie sich nicht richtig an. Schon gar nicht bei der Frage, wer nach so einer Nacht die Fliesen wischt. Dabei wäre genau das ein Liebesdienst an der anderen Person – der vor allem dann leichtfällt, wenn nicht immer der- oder dieselbe für solche Tätigkeiten zuständig sein muss. Wir sollten also endlich Schluss machen mit der romantischen Liebe und ihren protzigen, einfältigen Geschlechterbildern. Wir sollten uns endlich aufraffen und ihr den Laufpass geben: So schön war es gar nicht mit ihr. Und gleichberechtigt schon gar nicht.

## Liebe ist ...

»Wenn es stimmt, dass es so viele Denkweisen wie Köpfe gibt, dann gibt es auch so viele Arten der Liebe wie Herzen.«<sup>1</sup>

Leo Tolstoi

Liebe ist also das Bedürfnis und das Bemühen darum, sich ineinander zu beheimaten. Ich habe lange um diese provisorische Definition gerungen. Sie mag einigermaßen poetisch klingen, wirkt zugleich aber ausgesprochen unpräzise. Außerdem ist der Begriff »Heimat« an sich ziemlich problembelastet. Die Literaturwissenschaftlerin Susanne Scharnowski hat das in ihrem Werk *Heimat: Geschichte eines Missverständnisses* detailliert analysiert.<sup>2</sup> Heimat erscheint da zunächst einmal als mehrdeutiges, sehr deutsches Konzept. Es wird gern von nationalen (Heimatfilm, Heimatministerium) und nationalistischen Strömungen (Heimatschutz, Heimatfront) ideologisch aufgeladen und zu Propagandazwecken missbraucht. Heimat scheint in diesen Kontexten in einem obskuren, irgendwie bewahrenswerten Früher zu liegen, das je nach politischer Gesinnung entsprechend instrumentalisiert wird. Auch in der DDR gab es eine ganze Reihe von Bemühungen, den Heimatbegriff so ideologisch aufzuladen, dass er die Bindung an Land, Volk und politische Führungsklasse verstärkt. Aber auf beiden Seiten gingen die jeweiligen Heimatvisionen auch immer mit einer realitätsverzerrenden Heuchelei einher. Denn die mehrheitsgesellschaftliche Heimat kann auch Hölle oder Albtraum derjenigen sein, die mit diesem Heimatsverständnis ausgegrenzt werden sollen, wie der gleichnamige

## ZWEI

---

Sammelband von Fatma Aydemir und Hengameh Yaghoobifarah sehr deutlich macht.<sup>3</sup> Heimat ist aber um einiges vielschichtiger und lässt sich nicht auf die Auseinandersetzung um nationale Identität reduzieren. Laut Scharnowski übersetzte die deutsche Romantik das religiöse Gefühl der Beheimatung in Gott und dem Himmel in die Beheimatung im Weltgeist, in der Natur und der Kunst. Heimat hat in diesem Sinne kaum Schnittmenge mit Patriotismus. Sie ist vielmehr an die Sehnsucht gekoppelt, dass eigene Ich in einen größeren, glücklich machenden Zusammenhang zu transzendieren. Die Künstlerinnen und Künstler der Romantik übersetzten die Vorstellung, nach dem Tod zu Gott heimzukehren, in die Sehnsucht, mit einem beängstigend bedeutungslosen Leben in einem bedeutungsvollen Leben an sich anzukommen. Einem Leben also, das über die eigene Existenz hinausweist. Selbstverständlich ist diese Definition für nationalpatriotische und schlimmere Auslegungen anschlussfähig: Das bedeutungslose Ich wird in ein überbedeutungsvolles Vaterlands-Wir transzendiert. Entzieht man sich dieser Auslegung, bleibt eine faszinierende, nicht lokal begrenzte Sehnsucht nach Aufbruch und Ankunft in eine neue Eigentlichkeit. In einen Zustand, einen Ort, einen Menschen, der uns vollständig macht, uns anders zusammensetzt und gleichsam ganz neu erzählt. Ein auf diese Weise verstandener Heimatbegriff beantwortet nicht die Frage, wo man herkommt, sondern wo man hingehört. In welche Verhältnismäßigkeiten man sich hineinsehnt. Nach meinem Dafürhalten deckt sich dieses Begriffsverständnis mit unseren Vorstellungen von romantischer Liebe. Das ist auch der Grund, warum wir in Filmen, Büchern, Theaterstücken und Kunstwerken Liebe immer wieder auf diese Art erzählen. Mit Sätzen wie:

»Du vervollständigst mich.«

»Ohne dich kann und will ich nicht leben.«

## LIEBE IST ...

---

- »Du machst aus mir den besten Menschen, der ich sein kann.«  
»Rette mich vor mir selbst.«  
»Nur bei dir mache ich Sinn.«

Das entspricht der vollständigen Überwältigung des Ichs durch ein Ich, das ich nur durch dich und in dir bin. Romantische Liebe ist die säkulare Vorstellung einer Erleuchtung. Ich ist Schatten. Ich in dir ist Licht. Aber selbst wenn es uns gelingt, derartig lichte Momente in unseren Liebesbeziehungen herzustellen, können und sollten sie nicht von Dauer sein. Menschen funktionieren weder in beschatteter noch in lichter Eindeutigkeit. Wir sind für Zwielflicht mit Beziehungsdrehdimmer gemacht. Wenn ich von Beheimatung spreche, dann meine ich nicht den einschlagenden Blitz, gleißendes Licht oder strahlende Helligkeit.

Ich meine eine verhandelbare Beleuchtungssituation, die von den Betroffenen mehr oder weniger geschickt hergestellt wird. Wenn man Glück hat und alles funktioniert, dann funkelt es. Auf der Haut des Herzensmenschen. In seinen Augen. Wenn man Pech hat und es läuft gar nicht, ist es so schummerig, dass man sich kaum mehr erkennt. Dann kämpft man sich gemeinsam wieder an den Dimmschalter heran und dreht wieder heller. Falls das nicht gelingt, macht der oder die Letzte das Licht aus. Das klingt jetzt nicht besonders aufregend, sexy oder transzendental, ist aber trotzdem wunderschön. Mehr ist auch gar nicht drin. Mehr ist in uns nicht drin. Natürlich kann man das auch mit einem anderen Begriff als mit Heimat bezeichnen. Der Sozialphilosoph Axel Honneth versteht unter Liebe eine elementare Form der intersubjektiven Anerkennung, die sich nicht auf beliebig viele Menschen fokussieren lässt. Der Systemtheoretiker Niklas Luhmann definiert Liebe, insbesondere die romantische Liebe, als eine Erscheinungsform der Moderne im Sinne seiner Theorie der symbolisch genera-

## ZWEI

---

lisierten Kommunikationsmedien. Für Luhmann wird durch die sich immer weiter ausdifferenzierende Gesellschaft Kommunikation immer unwahrscheinlicher, und Liebe ist ein Mittel, um sie wieder wahrscheinlicher zu machen. Vereinfacht formuliert: Wir tanzen auf zu vielen Hochzeiten, sodass wir kaum noch Gemeinsamkeiten finden können, und Liebe hilft uns dabei, diese wieder herzustellen. Für den Philosophen Emmanuel Levinas<sup>4</sup> ist Verantwortung die zentrale Währung einer Liebesbeziehung. Nach seiner Vorstellung sind Menschen so beschaffen, dass sie sich dem Kümern um und der Verantwortung für andere nicht entziehen können. Wenn andere an uns die Anforderung stellen, für sie Verantwortung zu übernehmen, steht bei Einwilligung zugleich ein Teil unserer Freiheit und Selbstbestimmung auf dem Spiel. Indem wir bejahen, erschaffen wir Intimität. Wir können in diesem Prozess existenziell gar nicht anders, als uns mit der anderen Person zu identifizieren. Und für den Soziologen Max Scheler<sup>5</sup> wiederum ist Liebe eine selbst der Erkenntnis und der Moral vorgelagerte Kraft, nach der alle Menschen sich in individueller Weise ordnen. Es gibt noch mehr solcher Theoriegebäude, die Liebe auf die eine oder andere Weise erklären. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie über spezifische Facetten der Liebe bemerkenswert klare und erkenntnisfördernde Aussagen machen. Sie beantworten allerdings nicht die Frage, wie wir lieben und wie ein Beziehungshabitat für unsere Liebe gestaltet werden muss, damit sie möglichst lang gedeiht. Genau um die Fragen soll es in diesem Buch aber gehen. Deswegen ist es auch nötig, den Liebesbegriff deutlich zu konkretisieren. Philosophie hin, Soziologie her: Warum verlieben wir uns und wieso trennen wir uns wieder?

## LIEBE IST ...

---

### Konkrete Liebe

Sehr viel konkreter als die neuseeländische Cartoonistin Kim Casali kann man Liebe kaum definieren. Als junge Frau bereiste sie Australien, Europa und die Vereinigten Staaten, verliebte sich in den USA in einen italienischstämmigen Computerspezialisten und begann im gemeinsamen Skiurlaub kleine Notizen zu zeichnen, um ihre Gefühle für ihn auszudrücken. Sie zeichnete sich als kleines Mädchen mit Sommersprossen und ihn als Buben. Die *Los Angeles Times* begann ab 1970, die Cartoons als sogenannte Single-Frame-Strips mit dem immer gleichen Anfang »Love is ...« zu veröffentlichen, der eine entsprechende Zeichnung und eine Sentenz folgte, was Liebe im Einzelnen ausmacht. Casalis Cartoons waren so erfolgreich, dass sie im Laufe der 70er-Jahre weltweit syndiziert wurden und Millionen Menschen sich bis auf den heutigen Tag, über zehn Jahre nach ihrem Tod, daran erfreuen. Es gibt eine Webseite, Merchandise, Apps und tatsächlich immer noch Zeitungen und Magazine auf der ganzen Welt, die Casalis Zeichnungen heute drucken. Das liegt nicht zuletzt daran, dass Casali eine ausgesprochen weitsichtige Geschäftsfrau war, die auf dem Höhepunkt ihres Erfolgs nicht nur ca. zehn Millionen Dollar jährlich verdiente, sondern auch 1975 das tägliche Zeichnen an den britischen Cartoonisten Bill Asprey abgab, der dieser Tätigkeit bis heute nachgeht. Vordringlich scheint der Grund für den anhaltenden Erfolg aber der zu sein, dass Casali mit ihrer Vorstellung von Liebe und ihrer konzeptionellen Umsetzung einen Nerv getroffen hat und Menschen bis heute berührt. Das ist in vielerlei Hinsicht bemerkenswert. Nicht nur mit Bezug darauf, wie sie Liebe letztendlich gezeichnet und betextet hat, sondern auch, wie sie es nicht tat. Das Auffälligste an Casalis Zeichnungen ist die Tatsache, dass es sich bei dem dargestellten Liebespaar um Kinder ohne primäre und se-



## ZWEI

---

kundäre Geschlechtsorgane handelt. Außer zwei kleinen Punkten, die bei dem Mädchen die Brustwarzen andeuten sollen, funktioniert die geschlechtsspezifische Zuordnung der beiden in den Köpfen der Leserinnen und Leser über Haarlänge, Frisur sowie stereotype Tätigkeiten und Ausstattungsmerkmale. Casalis Verliebte sind zwar häufig nackt, aber nicht sexualisiert. Die dargestellten Kinder leben ein erwachsenes Leben, fahren Auto, begleichen Rechnungen und erledigen Einkäufe. Irgendwann bekommen sie sogar Minikinder. Trotzdem spielt Sexualität in den Cartoons kaum eine Rolle. Allenfalls in sehr vagen Andeutungen wie sie sehr junge Kinder ohne Sexualaufklärung im Kopf hätten. Sexualität geht bei Casali beinahe vollständig in »Liebe machen« auf. Es ist, als würde sie durch die kindliche Darstellung des Paares Liebe als Gefühl vor dem Sündenfall der Menschheit ansiedeln. Es existiert keine Scham. Kleidung wird allenfalls als Accessoire getragen oder um eine spezifische Wetter- oder Gefühlslage zu verdeutlichen. Und diese im wahrsten Sinn des Wortes paradiesische Liebe konfrontiert Casali behutsam mit den Paarsituationen und -konflikten der Menschen ihrer Gegenwart. Liebe ist laut Casali auch, »wenn er sie ihre Wut herausschreien lässt«. Casalis Liebeswelten sind nicht problemfrei. Sie deutet sogar Konstellationsmöglichkeiten über die dargestellte Beziehung hinaus an, wenn sie festhält, dass Liebe auch darin besteht, »andere Herren der Schöpfung keines Blickes zu würdigen«. Aber als Idee scheint Liebe bei Casali ganz im Sinne von Max Scheler eine vorgelagerte, unantastbare Kraft zu sein, die ihren Veranschaulichungen des Beziehungsalltags zugrunde liegt. Eine stark romantisierte Liebe, die mit Alltagsorgen immer fertig wird und bei der die allenfalls angedeutete Sexualität zwar immer irgendwie dazugehört, aber nie ausschlaggebend ist. Liebe ist »eine Flamme, die niemals ausgeht«, während die beiden sich sehr unschuldig und spitzmündig im Bett küssen. Liebe ist »so nah wie

## LIEBE IST ...

---

möglich« in einer glücklichen Umarmung des Liebespaares auf dem Sofa. Ganz selten einmal bricht Casali dieses Bild. Dann ist Liebe »heiß«, und für diese Gelegenheit werden dem kleinen nackten Mädchen hochhackige Schuhe an die Füße gemalt. Oder sie ist »eine großartige Methode, um Kalorien zu verbrennen« und findet in einer Umarmung statt, die sich deutlich von der Sofakuschelumarmung unterscheidet. Ich unterscheide hier deshalb so präzise, weil es mir wichtig ist, herauszuarbeiten, was genau die Menschen an Casalis Liebesversion begeistert. Bislang lässt sich festhalten: Liebe ist Schicksal. Liebe ist Bestimmung. Sie siegt immer und lässt sich ganz gewiss nicht von sexuellen Fantasien und Begierden aus der Bahn werfen. Sex mag zwar die schönste Nebensache der Welt sein, aber er ist die Nebensache der Hauptsache Liebe. Ihr ist er zugehörig, in ihr findet er neben vielen anderen Formen des kommunikativen Miteinanders statt. Liebe, wie Casali sie zeichnet, überdauert die tatsächliche Liebe, die wir miteinander leben. Casali beschreibt das Ewige im Moment, das Außergewöhnliche in der durch und durch gewöhnlichen Alltagsbegebenheit. Und trifft damit die Sehnsucht sehr vieler Menschen. Denn Liebe ist zwar, »wenn er dir nicht mehr aus dem Kopf geht«, aber natürlich tut er das. In all den Anforderungen und Gewöhnlichkeiten geht er dir selbstverständlich aus dem Kopf, weil es schließlich auch noch andere Dinge gibt, die in deinem Kopf stattfinden. Und gar nicht mal selten fühlt es sich überhaupt nicht gut an, wenn er dir nicht mehr aus dem Kopf geht, weil du im gemeinsamen Zusammenleben so an seine Marotten und Macken gekettet bist, dass sie dich zur Verzweiflung treiben. Liebe ist also auch, wenn er dir aus dem Kopf geht und du deine Gedanken und Gefühle für dich hast, damit du bei nächster Gelegenheit die freie Wahl hast, sie wieder auf ihn zu richten. Casalis Liebe zeichnet sich dadurch aus, »den Tag nicht mehr allein beginnen zu müssen«. Aber natürlich müssen wir das.

## ZWEI

---

Wir müssen weg, wir müssen raus in die Welt. In Hotels übernachten, bei Bekannten schlafen. Uns nachts die Kanten irgendwelcher Sofas ins Kreuz drücken lassen, weil wir eine Freundin oder einen Freund bis weit nach Mitternacht trösten müssen. Die Welt ist nicht darauf eingerichtet, den Tag nicht mehr allein beginnen zu müssen. Wir hingegen sind so gestrickt, dass wir manche Tage auch wieder einmal gerne allein beginnen würden. Ohne sofortige Zweisamkeit und Paarperformance. Liebe besteht also auch darin, wohlwollend zur Kenntnis zu nehmen, dass die Partnerin oder der Partner einen Tag allein beginnen will. Und so gibt es zu Casalis Liebesprogrammatik in jedem einzelnen Punkt ein Gegenprogramm, das auch Liebe sein kann. Liebe ist »Unterschiede ausgleichen«, aber auch, sich in der jeweiligen Unterschiedlichkeit belassen zu können. Liebe ist, »Halt aneinander zu finden, wenn das Schicksal zuschlägt«. Oder zu akzeptieren, dass ein geliebter Mensch in seiner Haltlosigkeit womöglich nicht in mir Halt findet, sondern in etwas oder jemand anderem. Liebe ist, »wenn euch eure Zukunft so klar ist wie Kristall«. Liebe ist aber auch, wenn ihr überhaupt nicht wisst, was die Zukunft bringt und es trotzdem miteinander versucht, weil ihr davon ausgeht, dass ihr euch aufeinander verlassen könnt. Liebe ist, »wenn jeder Tag Valentinstag ist«. Ja, ganz toll: jeder Tag ein ganz spezieller Tag mit hochromantischen Gefühlen, süßen Geschenken und innigen Liebesschwüren. Darf Liebe bitte auch sein, wenn beide nach einem sehr langen Tag nach Hause kommen, das Essen von gestern aufwärmen, die Kinder irgendwie ins Bett verfrachten, um für den Rest des Abends auf dem Sofa zu versumpfen, wo sie sich sehr gut darin aushalten könne, gemeinsam Fastfood zu verdrücken und nach 22 Uhr vor der Serie wegzupennen, um dann kurz vor Mitternacht in der eigenen Speichellauche aufzuwachen und nach sehr, sehr kurzer Katzenwäsche einfach nur ins Bett zu fallen. Das wäre nämlich sehr viel einfacher umzu-

## LIEBE IST ...

---

setzen als »jeden Tag Valentinstag«. Es geht also immer noch konkreter. Wenn wir über Liebe sprechen, dann sollten wir schon bereit sein, uns die Hände schmutzig zu machen, um herauszufinden, ob Liebe auch vollkommen überarbeitet mit vollgespucktem Shirt und Miesen auf dem Konto funktioniert. Casalis Liebe ergibt sich nicht aus solchen Momenten, sondern trägt das Liebespaar durch sie hindurch. Liebe ist »ein Abenteuer« und »gemeinsam etwas Besonderes machen«. Diese Dinge bilden die Basis, um Dinge durchzustehen, die eigentlich unter der Würde von Liebe sind. Zum Beispiel »andere Herren der Schöpfung«, die sie »keines Blickes würdigt«. Oder die »Sorgen«, die sie gemeinsam »zu Hause lassen«. Oder die Tatsache, dass wir in Liebesbeziehungen zur Gewichtszunahme neigen. Während wir als Single dazu neigen, uns mit Sport und Verzicht in die Zone der Normschönheit zu disziplinieren. Bei Kim Casali klingt das anders: »Liebe ist weniger essen, damit er dich mehr liebt.« Das ist natürlich dem Umstand geschuldet, dass *Liebe ist ...* nicht nur zeitlose Liebesdefinitionen formuliert, sondern durchaus auch welche, die an spezifische zeitliche Kontexte gebunden sind. Body Positivity, Fat Acceptance und Selfcare sind Konzepte deutlich jüngeren Datums als Casalis Cartoons. Es gibt aber noch einen anderen Grund: Bei Casali hört der Prozess des Sich-ineinander-Verliebens während der Liebesbeziehung niemals auf. Deswegen verhält sich ihr Liebespaar auch immer wieder so, als würden sie flirten, eine Beziehung initiieren und sich von der besten Seite zeigen wollen.

Er putzt gelegentlich ohne Aufforderung das Wohnzimmer, beschenkt sie und bringt ihr Frühstück ans Bett. Sie ermutigt ihn, macht sich für ihn schick und versucht, Gewicht zu verlieren, damit er sie »mehr liebt«. Eigentlich eine Singlestrategie. Oder zumindest eine, bei der man nicht vermuten würde, dass die Betreffende sich ausreichend, umfassend und ewig geliebt fühlt. Aber wie dem

## ZWEI

---

auch sei: Die Tatsache und die Art, die in den *Liebe ist ...*-Cartoons zumindest unterschwellig immer wieder mitschwingt, dass es hier immer auch um den Prozess des Verliebens geht, ist sehr aufschlussreich. Genau das wollen wir nämlich: etwas vollkommen Widersprüchliches. Die Liebesquadratur des Verliebtheitskreises. Eine Beziehung, die auf Wohlfühltemperatur brennt und uns zugleich immer wieder befeuert. Ohne großen Aufwand, ohne schmerzhaft Brüche oder Einsichten in den anderen oder die andere, die uns abschrecken und zurückstoßen könnten. Dabei besteht Liebe gerade nicht darin, sich nie zurückgestoßen und abgeschreckt zu fühlen. Sondern auch und gerade darin, aus diesen ungunstigen Gefühlen wieder zu positiven Emotionen zurückzukehren. Weil dieses sich innerhalb der Liebesbeziehung wiederholende und zugleich dauerhafte Verlieben einen so großen Anteil daran hat, wie und warum wir Liebe als romantische Liebe missverstehen, sollten wir einen genaueren Blick darauf werfen. Eines sei dabei vorweggeschickt: Mit Gleichberechtigung hat das nicht viel zu tun.

## Verliebtheit

Schmetterlinge im Bauch. Alles verschlingende Leidenschaft. Sich nach der geliebten Person verzehren. Nicht mehr essen und nicht mehr schlafen zu können. An nichts und niemand anderes mehr denken wollen. Wenn man sich anschaut, mit welchen Formulierungen wir Verliebtheit beschreiben, dann wundert es nicht, dass Forscherinnen und Forscher diesen Zustand häufig mit einem Krankheitsbild beschreiben. Die verliebte Person ist wie von Sinnen und außer sich. Als die Psychologin Dorothy Tennov<sup>6</sup> Ende der 70er-Jahre damit begann, dieses Gefühlsspektrum zu erforschen, suchte sie nach einem Wort, das ihr Forschungsinteresse auf den