

## „Liebe entsteht im Lieben“

**BZ-INTERVIEW** mit dem Sozialwissenschaftler Wilfried Nelles über die Möglichkeit, als Paar miteinander zu wachsen

„All you need is love“ haben schon die Beatles erkannt. Doch wie lernen wir die sogenannte „Kunst des Liebens“, die Erich Fromm schon vor vielen Jahren in seinem gleichnamigen Buch beschrieben hat? „Nur indem wir lieben“, sagt der Sozialwissenschaftler Wilfried Nelles. In seinem kürzlich erschienenen Buch „Männer, Frauen und die Liebe“ erklärt er, wie sehr wir als Erwachsene in puncto Liebe in den Kinderschuhen steckengeblieben sind. Um diesen zu entwachsen, erläutert er im Gespräch mit Viola Losemann, müssen wir unseren Wunsch geliebt zu werden, ersetzen, durch den Mut zu lieben.

**BZ:** Herr Nelles, wenn Männer Frauen verstehen würden und umgekehrt, wäre der Zauber dann vorbei?

**Wilfried Nelles:** Ja, weil es am Ende immer das Fremde ist, das uns anzieht. Das, was wir selbst nicht haben. Als Mann kann ich das Weibliche nur über die Frau erfahren und umgekehrt. Auch wenn jeder Mensch beide Anteile in sich trägt. Im Grunde genommen ist für mich als Mann die Frau ein einziges Rätsel.

**BZ:** Warum hält der Zauber dann in den seltensten Fällen an?

**Nelles:** Weil wir dazu tendieren, uns den anderen einzuverleiben. Dann müssten wir uns nicht mehr mit dieser nervenden Andersartigkeit herumschlagen. Wir glauben, wenn wir verstehen, wie der andere tickt, dann wird er uns irgendwie ähnlicher, wir könnten ihn dann wie ein Buch, das wir fünf Mal gelesen haben, in die Ablage geben, im Glauben, die Inhalte zu kennen.

**BZ:** Was lässt uns den anderen so auf unsere Vorstellungen reduzieren?

**Nelles:** Solche Fragen fasse ich in der Regel sehr vorsichtig an, weil wir hier beginnen, zu spekulieren. Für mich liegt nahe, dass wir das Unbekannte nicht gut aushalten können.

**BZ:** Und wenn wir uns diesem Unbekannten hingäben?

**Nelles:** Dann wäre die Partnerschaft eher so etwas wie ein Gedicht von Rilke. Ich kann es wieder und wieder lesen und entdecke jedes Mal neue Details und fühle mich inspiriert. Das passiert jedoch nur, wenn ich nicht versuche das Werk auf irgendetwas festzunageln, sondern mich ihm und seinem Geheimnis jedes Mal aufs Neue aussetze.

**BZ:** Ist es eine Krankheit des Verstandes im Vorfeld wissen zu wollen, was das Leben mit uns vor hat?

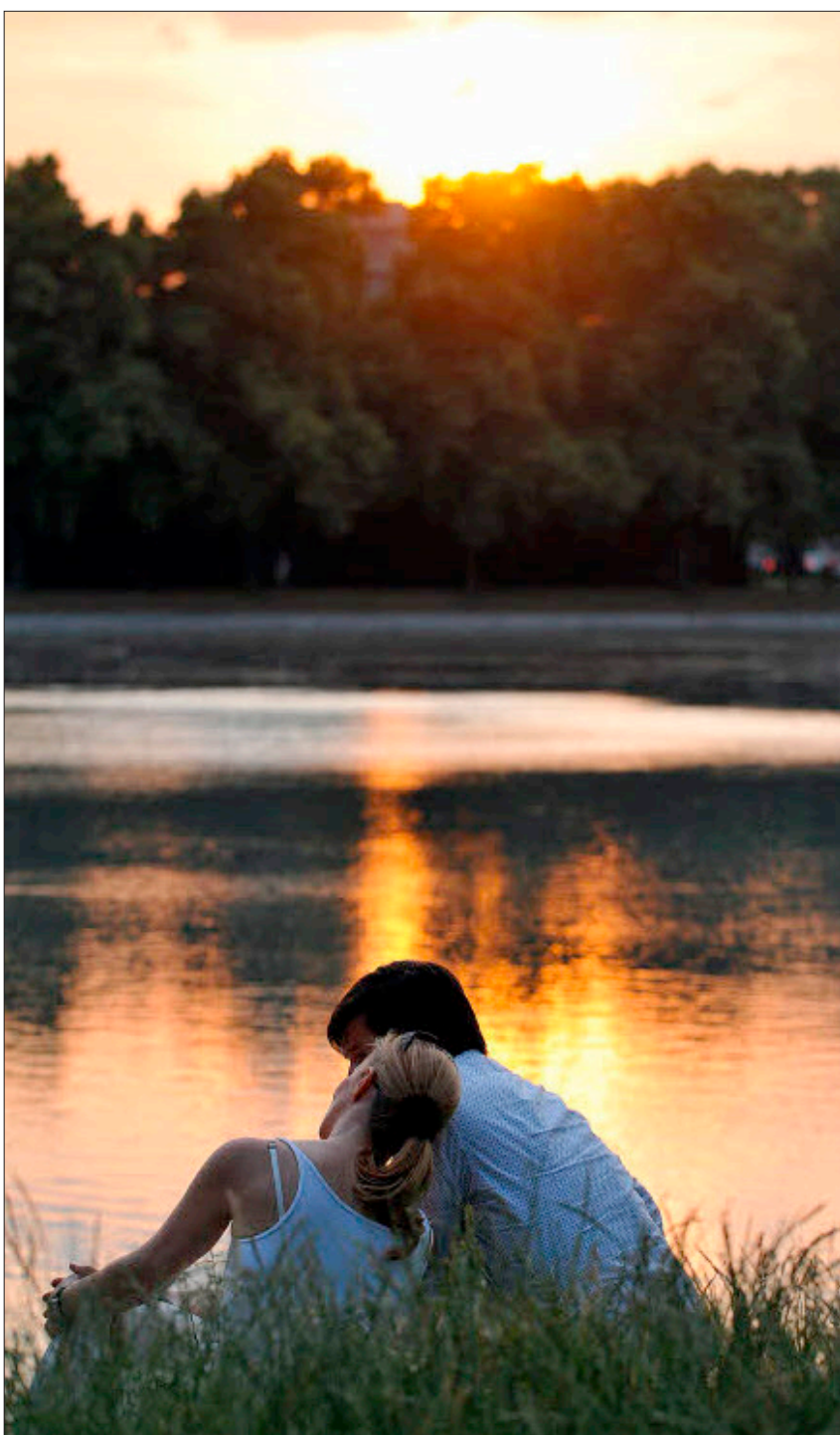
**Nelles:** Da wir nicht wissen, wo wir herkommen und was diese Welt im Innersten bewegt, wissen wir im Grunde genommen gar nichts. Der wichtigste Schritt zu einem entspannteren und tieferen Leben wäre, sich dieses Nichtwissen einzugestehen.

**BZ:** Was hieße das in Hinblick auf die Begegnung zwischen Mann und Frau?

**Nelles:** Sich auf das einzulassen, was im Moment ist. Ich möchte nochmal zurück zu unserem Weltbezug gehen. In dem Moment, in dem ich meine zu wissen, was die Welt in Innersten zusammenhält, verpasse ich das Leben. Ich stehe der Welt dann als jemand gegenüber, der verlernt hat, sich dem Wunder des Lebens zu öffnen. Es gäbe nichts mehr zu entdecken oder zu bestaunen. Wenn ich jedoch offen bleibe, stehe ich mit der Welt in einem fortwährenden unmittelbaren Austausch. Ich stehe im Austausch mit dem Leben selbst.

**BZ:** In den meisten Beziehungen kommt irgendwann der Punkt, an dem dieser Austausch zumindest in dieser Form nicht mehr stattfindet?

**Nelles:** Ja, weil wir uns irgendwann ein



Frisch verliebt – und was passiert dann?

FOTO: DPA/KULBACH

klares Bild vom anderen gemacht haben. Und von diesem Bild wollen wir dann auch nicht mehr abrücken und leiten gewisse Erwartungen und Vorstellungen ab, die für uns selbstverständlich sind, z.B. dass der andere für mich da zu sein hat. In dieser Haltung liegt bereits eine Verletzung. Wenn ich die Dinge für selbstverständlich nehme, greife ich im Grunde genommen in das Leben des anderen ein. Ich spreche ihm damit die Freiheit ab, sich zu ändern.

**BZ:** Dann geht es uns irgendwann nicht mehr um den Menschen, sondern ähnlich wie beim Memory-Spiel nur darum, unser inneres Bild mit dem vom Partner abzugleichen?

**Nelles:** Genau darin liegt die größte Schwierigkeit in Paarbeziehungen. Wir machen uns ein Bild vom anderen und sind enttäuscht, wenn der andere diesem Bild nicht entspricht.

**BZ:** Und das ist für viele auch ein Grund aus der Beziehung auszusteigen?

**Nelles:** Richtig. Es ist tatsächlich so, dass wir dazu neigen, das Bild wichtiger zu nehmen als die Person. Unser Bild, wie eine Beziehung sein soll, wie eine Frau oder ein Mann sein soll, kommt vor allem aus unserer Herkunftsfamilie. Das vermischt sich dann mit den vorherrschenden kollektiven Bildern, also mit dem, was wir in Filmen sehen. Im Verlauf der Beziehung werden diese inneren, oft unbewussten Bilder für uns wichtiger als die wirklichen Personen und die Welt, so wie sie sich tatsächlich zeigt. Unter Umständen opfern wir sogar den anderen, unser Herz und unsere Liebe, damit unser Diafilm weiterläuft.

**BZ:** Angenommen, wir würden dem anderen ohne jegliche Blaupause begegnen?

**Nelles:** Dann würden unsere Beziehungen zu einem lebendigen Prozess.

**BZ:** Ihr Buch ist demnach kein 10-Punkte-Ratgeber, der aufzeigt, wie man dem anderen Geschlecht möglichst schnell auf die Schliche kommt?

**Nelles:** Nein, um Gottes Willen. Ich wollte ein Buch für Erwachsene und kein „Kinderbuch“ schreiben. (lacht)

Wir tendieren dazu, uns den anderen einzuverleiben

**BZ:** Wie meinen Sie das?

**Nelles:** Der Markt bedient mit solchen Ratgebern unser nach wie vor vorherrschendes kindliches Bewusstsein in Sachen Liebe und Partnerschaft. Ein Kind stellt die Frage: Wie mache ich das? Und im Idealfall erhält es eine konkrete Antwort, die es befolgen kann. Ein Erwachsener schaut genau hin und findet die Antwort selbst, vielleicht auch erst, indem er handelt, ohne zu wissen wieso.

**BZ:** Sind wir also in den Kinderschuhen steckengeblieben?

**Nelles:** Das zeigt die Nachfrage an „Kinderbüchern“ auf diesem Sektor! (lacht) Ich denke, die Menschen sind heute sehr verunsichert. Anstatt sich selbst auf den Weg zu machen, stellen sie Fragen und hoffen auf Antworten, die sich mit den modernen Ansprüchen von Freiheit, Autonomie, Selbstverwirklichung und dem Anspruch, dass uns das Leben gefälligst etwas bringen soll, decken.

**BZ:** So wie dem Wunsch an eine Beziehung, die ein ganzes Leben lang hält. Ist

das nicht ein Bild, das der Großteil von uns noch in sich trägt?

**Nelles:** Ich halte es auch heute nicht für eine Illusion, dass ein Paar ein Leben lang zusammen bleibt. Das setzt allerdings voraus, dass wir uns Konflikten aussetzen und bestimmte Dinge nicht von vornherein ausschließen. Wenn jemand z.B. ausklammert, dass der Partner mit jemand anderem eine sexuelle Beziehung eingeht, dann ist in dem Moment, in dem das passiert, die Beziehung zu Ende. Das heißt, in der Beziehung ist kein Wachstum möglich. In der sogenannten Untreue liegt jedoch für beide eine Chance innerlich offener zu werden und zu wachsen.

**BZ:** Warum scheuen heute immer mehr Menschen vor einer Bindung zurück und wechseln öfter den Partner?

**Nelles:** Grundsätzlich muss man natürlich sagen, dass es in unserer Gesellschaft so etwas wie ein Klima der Unverbindlichkeit gibt. Zum einen hat das etwas mit den Medien zu tun und zum anderen damit, dass wir einen Gegensatz konstruieren zwischen Bindung und Freiheit. Wir haben einen vollkommen falschen Freiheitsbegriff, der mit Vorstellungen von Ungebundensein und Autonomie einhergeht. Das ist eine Illusion. Als Menschen sind wir überall gebunden. Nehmen wir z.B. unseren Körper. Wir tun alles, um fit zu bleiben und dem Alter zu entrinnen. Das ist ein kindischer Versuch der Bindung an die Materie und die Zeit zu entkommen.

**BZ:** Wer die reife Beziehung sucht, sollte die kindlichen Ansprüche also hintenanstellen?

**Nelles:** Das könnte man so sagen. Und das heißt zunächst einmal, dass wir einverstanden sind mit dem, was wir sind. Dann tritt eine große Entspannung ein. Das beginnt damit, dass ich meinen Eltern ganz zustimme. Für die Geschlechterbeziehung geht es dabei zunächst darum, dass ich als Mann meinen Vater annehme und als Frau meiner Mutter ganz zustimme. In dem ich mein eigenes Geschlecht voll und ganz nehme, bin ich als Mann oder Frau in der Lage dem jeweils anderen zu begegnen und es so zu lassen, wie es ist. Das ist die Voraussetzung für eine Beziehung, in der die Grenzen offen sind.

**BZ:** Was erwartet uns, wenn wir uns ganz auf die Liebe einlassen?

**Nelles:** Ein innerer Bildersturz. Wenn wir uns tatsächlich auf die Liebe einliehen, würden alle Vorstellungen, die wir vom Leben haben, zerstört. Das Bedürfnis nach Anerkennung, Sicherheit und Geborgenheit ist sicherlich ganz wichtig, hat jedoch nichts mit Liebe zu tun. Liebe geht über jede Begrenzung und Festlegung, die wir machen, hinaus. „Zu lieben“ bedeutet, ein Leben aus einem offenen Herzen heraus zu leben, in dem ich wirklich zugewendet bin und bleibe, auch wenn der andere nicht so ist, wie er in meinen Augen sein soll.

**BZ:** Es gibt ein schönes Zitat, das lautet: „Der einzige Reichtum, der durch Verschwendung größer wird, ist die Liebe.“ Warum gehen wir so sparsam mit diesem Gut um?

**Nelles:** Weil wir die Liebe als unsere wichtigste Ressource und größte Energiequelle noch nicht entdeckt haben. Und diese Kraft geht weit über das Persönliche hinaus. In Politik und Wirtschaft wird ständig über den Rückgang der natürlichen Ressourcen diskutiert. Wenn ich mir eine Gesellschaft vorstelle, in der die Liebe als Produktivkraft eingesetzt würde, wäre vieles, z.B. die Kontrolle, überflüssig. Die Liebe ist unsere wichtigste natürliche Ressource, weil sie verbindet und von innen her Zusammenhalt und Sinn schafft.

– Wilfried Nelles: Männer, Frauen und die Liebe: Über kindliche Ansprüche und erwachsene Bedürfnisse. Innenwelt Verlag 2010. 208 Seiten, 12,95 Euro.



Wilfried Nelles