

OPERATION HERZ

„Die Menschen treten in Beziehung zueinander aufgrund ihrer Gemeinsamkeiten und sie wachsen

viel und nahezu Unmögliches in den Partner hineininterpretiert. Er soll in seiner Funktion des „Richtigen“ Retter sein: Samariter, Heilsbringer, Ergänzung – alles. Doch kaum purzelt der rosa-rote Weichzeichner, kommt die brutale Erkenntnis: Der ist anders, der ist fremd – also doch nicht der Lottosechser, von dem man immer fantasierte. Und so ist Retzer davon überzeugt, dass es sinnlos sei, seinen Partner so hinzubiegen, dass er den hochgedröselten Vorstellungen doch endlich entsprechen möge. Einer seiner Lösungsvorschläge: *Resignative Reife* – die Einsicht, dass es unmöglich ist, andere Menschen zu verändern. Psychologe Epstein wiederum tritt für eine Art „Liebesschule“ ein – mit deren Hilfe es sogar möglich sei, Beziehungen Schritt für Schritt, also durchaus strategisch, von Null auf Hundert zu bringen. Indem die Partner das Lieben regelrecht lernen. Ein Ratgeber – „How People Learn to Love and How You Can Too“ ist derzeit in Arbeit. Wofür er sogar Studenten engagiert, die im Rahmen einer Studie an der University of California allerlei Tricks ausprobieren, um Nähe, Intimität und Zuneigung zu erzeugen bzw. zu steigern. So bat Epstein acht Studenten, die sich nicht kannten, einander tief in die Augen zu blicken. „Soul Gazing“ nennt der Psychologe diese Strategie – und wirklich:

Der tiefe Blick in die Seelenlandschaft des Gegenübers erzeugt intensive Gefühle von Intimität und Nähe. Mindestens 80 Studien untermauern die Idee und Effizienz vom Konzept der Liebesschule. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl diverser Methoden und Tricks, Anziehung zu kreieren (siehe Kasten rechts). Ersehntes Ziel ist es, die Kontrolle über das Liebesleben zu bekommen – es selbst in der Hand zu haben, anstatt alles dem Schicksal zu überlassen.

Deshalb deklariert sich Epstein auch als Fan arrangierter Beziehungen, nach dem Motto: *Einfach mal zusammenkommen, dann schau ma mal*. Da zitiert er gerne eine indische Studie, die zeigt, dass Liebe in diesen „Vertragsehen“ jene in „Schicksalsehen“ ab dem fünften gemeinsamen Jahr übertrifft. Übrigens: Er selbst ließ sich auf so ein kalkuliertes Abenteuer ein. Im Rahmen seines „Love Projects“ verpflichteten Epstein und seine potenzielle Partnerin sich per Vertrag, einander lieben zu lernen – am Valentinstag 2003. Das funktionierte – aber halt nur fast. Ein Happy End gab es nicht – die Liebe scheiterte schließlich an der Logistik, geografischen Distanz und am Faktor Zeit. Womit wohl klar wird: So einfach lässt sich das Schicksal dann doch nicht überrumpeln.



„Lernen zu bleiben“

Die *freizeit* im Gespräch mit den Paar-Coaches Sandra und Stefan Teml-Jetter

freizeit: Welche Rolle spielen überzogene Erwartungen, wenn Beziehungen scheitern? Sind diese eine Falle für die Liebe?

TEML-JETTER: Natürlich gehen wir mit Erwartungen in eine Beziehung. Unsere tiefste Sehnsucht ist es, in Verbundenheit zu wachsen. Diese Erfahrung machen wir schon im Mutterleib – und wir erwarten uns, dass das so weitergeht. Wir wollen entdeckt werden. Zu beiden Sehnsüchten braucht es immer zwei, die bereit sind, sich auf dieses Abenteuer, auf diese Entdeckungsreise, einzulassen, denn: Manchmal fürchten wir uns davor, was wir entdecken könnten. In unseren Beziehungen orientieren wir uns an dem ursprünglichen Gefühl der Verliebtheit und erwarten, dass dieses Gefühl von Dauer ist. Diese Intensität ist allerdings ein Geschenk mit Ablaufdatum und kommt in dieser Form nie wieder. Es liegt an uns und unserem Willen uns diesem anfänglichen Zustand immer wieder anzunähern.

Ist Liebe Zufall bzw. Schicksal, gibt es „den/die“ Seelenpartner/in?

Dazu gibt es viele Theorien – wir meinen, wir sind gerade im Moment immer mit dem oder der Richtigen zusammen. Unsere Partner drücken unsere Knöpfe und stellen uns vor Herausforderungen, die wir im Leben bewältigen müssen. Sie konfrontieren uns also auch mit uns selbst. Das ist manchmal nicht angenehm und schließlich wählen viele Paare den Ausweg der Trennung, da Gehen oft leichter scheint, als sich zu konfrontieren. Wir halten uns da an den Spruch: Bevor Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin trennen, trennen Sie sich von den Mustern Ihrer alten Beziehung.

Also ist Liebe harte Arbeit? Was sind denn aus Ihrer Sicht die wesentlichen Eckpunkte für eine erfolgreiche Beziehung?

In einer erfolgreichen Beziehung haben Kritik, Bewertung, Abwertung und die Absicht, den Partner verändern zu wollen, nichts verloren. Liebe kommt vom Tun. Beziehungen sind dann erfolgreich, wenn es gelingt, in Verbindung zu sein. Das passiert z. B. durch regelmäßige Beziehungspflege, durch das Teilhaben an Gefühlen, das Re-Romantisieren der Beziehung durch