

SUSANNA ABSE

Verlangen, leiden, hoffen, lieben

**mosaik**



SUSANNA ABSE

verlangen,  
leiden,  
hoffen,  
lieben

13 Geschichten  
aus der Praxis einer  
Paartherapeutin

Aus dem Englischen  
von Angelica Bahlke

**mosaik**

Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
»Tell Me The Truth About Love« bei Ebury Press, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Susanna Abse

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: © mauritius images / MAKI STUDIO /

Alamy / Alamy Stock Photos

Redaktion: Ariane Novel

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · IH

ISBN 978-3-442-39407-4

www.mosaik-verlag.de

*Für Paul, meinen Begleiter auf der Suche nach der Wahrheit.*



Wir tun, wie uns getan wurde.

John Bowlby





## INHALT

|  |     |
|--|-----|
| <i>Vorwort</i> .....   | 11  |
| Teil eins – Zerbrechliche Bande .....                                    | 15  |
| <i>Als ...</i>   |     |
| Victoria und Rupert sich weigerten, das Puppenhaus<br>zu verlassen ..... | 16  |
| Jack und Jill einen Hügel hinunterpurzelten .....                        | 23  |
| Kristof immer wieder den Frosch küsste .....                             | 52  |
| sich Schicksale verschworen, und Rapunzel<br>ihr Haar herunterließ ..... | 75  |
| der Bär von der Schönen und dem Biest erfuhr .....                       | 100 |
| Teil zwei – Verrat .....   | 112 |
| <i>Als ...</i>   |     |
| Kamal entdeckte, wer in seinem Bettchen geschlafen hatte .....           | 114 |
| Rhoda vom vergifteten Apfel naschte .....                                | 136 |
| Don Juan erwachsen wurde und eine Familie gründete .....                 | 146 |
| Rotkäppchen den Wolf im Schafspelz beschützte .....                      | 165 |

|   |     |
|---|-----|
| Teil drei – Fleisch und Blut . . . . .  | 181 |
| <i>Als ...</i>  |     |
| Bina und Shapiro ein Baby aus dem Hut zauberten . . . . .                             | 183 |
| Gabrielle und Johannes das Strohhaus abrisen,<br>um etwas Neues zu errichten. . . . . | 210 |
| Kelly Anne zur bösen Stiefmutter wurde . . . . .                                      | 232 |
| Reggie und Lawrence »Schweinchen in der Mitte« spielten . . . . .                     | 249 |
| <br>  |     |
| Nachwort . . . . .  | 267 |
| Danksagung . . . . .  | 269 |

## VORWORT

Die Paarbeziehung steht im Mittelpunkt dieses Buches, so wie sie auch im Mittelpunkt unseres Lebens steht. Wir werden mit dem Wunsch geboren, auf andere zuzugehen und mit ihnen in Beziehung zu treten, und jeder von uns, auch wenn er nicht mit beiden Elternteilen aufgewachsen ist, trägt eine tiefe innere Struktur in sich, die in der Vorstellung von einer intimen Bindung verankert ist. Allen technologischen Fortschritten zum Trotz wird es immer ein Spermium und ein Ei geben, eine Brustwarze und einen Mund – zwei Körper und zwei Seelen, die aufeinandertreffen. Wir Menschen können keine Kinder im Alleingang zeugen, und selbst wenn wir es könnten, bliebe der Drang nach »Geschlechtsverkehr« und zwischenmenschlichem Kontakt bestehen. Wir sind auf Liebe programmiert.

Dieses Bedürfnis nach Verbundenheit bildet den Kern vieler unserer Träume und Fantasien und ist ein Leitmotiv von Märchen, von denen Carl Gustav Jung glaubte, sie verrieten uns etwas über das grundlegende Wesen des Menschen. Aus diesem Grund habe ich das vorliegende Buch in der Form von psychoanalytischen Allegorien geschrieben, deren Titel sich an Märchen anlehnen. Auf diese Weise möchte ich die universellen Probleme und ewigen Dilemmata beleuchten, mit denen wir in Beziehungen zu kämpfen haben und die Paare einander näher- und, leider allzu oft, auseinanderbringen.

Wenn ein Paar in meine Praxis kommt, liegt dem oft eine Sehnsucht nach Verwandlung zugrunde – genauso wie den Märchen, in

denen ein glückliches Ende erst möglich wird, wenn der Protagonist oder die Protagonistin große Hürden meistern und allen Widrigkeiten trotzen konnten. Natürlich kann eine Psychotherapie keinen Frosch in einen Prinzen verwandeln. Doch der Versuch liegt darin, die Patient\*innen auf eine Reise mitzunehmen, auf der sie lernen zu verstehen, dass der Frosch und der Prinz zwei Seiten ein und derselben Person sind. Eine »Verwandlung« tritt womöglich dann ein, wenn Patient\*innen diese Tatsache akzeptieren. Manche Patient\*innen sind jedoch auf der Suche nach schnellen Lösungen – einem Zauberspruch – und erleben eine herbe Enttäuschung, wenn sie herausfinden, dass es sie nicht gibt.

Die Fallgeschichten in diesem Buch sind von über 35 Jahren Praxiserfahrung und Tausenden von Sitzungen mit Hunderten von Patient\*innen, die leben und atmen, inspiriert und geprägt. Damit sich alle Patient\*innen sicher sein können, dass das, was sie mir erzählen, vertraulich behandelt wird, habe ich nicht über bestimmte Personen geschrieben. Manche Leser\*innen werden sich jetzt vielleicht fragen, wie diese Geschichten dann wahr sein können. Die Antwort lautet: Sie sind genauso »wahr«, wie Märchen »wahr« sind, die eine tiefere Wahrheit über die Natur des Menschseins erzählen wollen. Jedes Kapitel erzählt eine Geschichte, die exemplarisch für Probleme und Verhaltensmuster steht, die ich in verschiedenen Ausprägungen immer wieder beobachten konnte. Obwohl sie nicht von bestimmten Patient\*innen handeln, offenbaren sie Wahrheiten über das menschliche Bedürfnis nach anderen, die Realität unserer Verletzlichkeit, die Unvermeidbarkeit von Abhängigkeit und unsere Angst davor.

Nimmt man Liebesbeziehungen unter die Lupe, ist es essenziell, sich zu fragen, was Wahrheit *ist*. Philosoph\*innen beschreiben Wahrheit als etwas, das mit der Wirklichkeit übereinstimmt, doch die Wirklichkeit ist subjektiv: Meine Wirklichkeit wird eine

andere sein als Ihre, und Ihre eine andere als meine. Ich betone das, weil diese Frage im Mittelpunkt jeder Paartherapie steht. Während der Therapie erkennen viele, dass sie nicht nur anderen gegenüber die Wahrheit verschwiegen, sondern auch sich selbst belogen haben – denn zu sich selbst ehrlich zu sein, bedeutet in der Regel, sich schmerzhaften Wahrheiten zu stellen, denen wir meist aus dem Weg gehen. Daher gibt es bei einem Paar zwei Aspekte der »Wahrheit«: Der erste beinhaltet, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und eigene Erfahrungen reflektiert zu haben. Der zweite, sich den Gefühlen der Partner\*innen zu stellen und *ihre* Erfahrungen zu verstehen. Die Herausforderung besteht darin herauszufinden, ob diese beiden Wahrheiten nebeneinander existieren können, ohne dass die eine die andere zu vernichten droht.

Die meisten Paare brauchen etwas Zeit, um neugierig zu werden und sich dafür zu interessieren, dass ihre innere Wahrheit womöglich keine objektive Wirklichkeit darstellt, sondern – zumindest in Teilen – eine Spiegelung ihrer eigenen familiären Erfahrungen ist. Werden die Partner\*innen dann doch neugierig, weniger defensiv und offener gegenüber ihren Gefühlen, können sie einander neu entdecken, und es entsteht eine andere Art der Wahrheit – eine Wahrheit, die geteilt wird und ein neues Narrativ entstehen lässt. Dabei handelt es sich nicht nur um ein intellektuelles oder kognitives Wissen, sondern vielmehr um einen emotionalen Prozess. Wie Jung schon sagte, könnten wir nicht so tun, als würden wir die Welt nur intellektuell verstehen. Genauso nähmen wir sie durch unsere *Gefühle* wahr. Das Urteil des Intellekts sei nur ein Teil der Wahrheit. Jung war ein weiser Mann. Als Psychotherapeutin habe ich erkannt, dass alle unsere Erfahrungen von unseren vorherigen Erfahrungen durchdrungen sind und geformt werden. Wir begegnen jedem neuen Ereignis oder jeder neuen Beziehung voller Vorurteile – und sind niemals frei von diesen Einflüssen. Obwohl

wir uns vielleicht für unparteiisch halten, objektive Zeug\*innen unserer Leben sind wir nicht. Die Vergangenheit lebt in der Gegenwart weiter.

In der Paartherapie geht es also darum, nach der Wahrheit zu suchen – aber nicht, sie zu besitzen! Es ist vielmehr ein Prozess, bei dem sich zwischen einem Paar etwas entfaltet, der zu Entdeckungen führt, die ihrerseits wiederum zum Verständnis und – manchmal – zur Verwandlung führen. Ich habe dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, dass es den Leser\*innen zu tieferen und ergiebigen Erkenntnissen über sich selbst und die eigenen Beziehungen verhilft. Bei der Paartherapie geht es vorrangig darum, etwas über sich und den Partner zu erfahren, das bisher von unseren Annahmen verdeckt geblieben war. Es geht darum, eine Reihe von »Wahrheiten« loszulassen und sich für ein gemeinschaftlicheres Verständnis voneinander zu öffnen – das ist die Wahrheit über die Liebe.

## TEIL EINS

# ZERBRECHLICHE BANDE

Niemals sind wir ungeschützter gegen  
das Leiden, als wenn wir lieben.

Sigmund Freud, *Das Unbehagen in der Kultur*

Jeder Mensch ist zerbrechlich, auch wenn wir womöglich ein Leben lang vorgeben, es nicht zu sein. Wir kommen hilflos zur Welt, und diese Erfahrung bleibt in unserer Erinnerung. Sie hallt in unserem Leben nach und stört uns mitten in der Nacht, wenn unser erwachsenes Ich schläft.

Den einzig wahren Schutz vor unserer menschlichen Zerbrechlichkeit bieten uns andere Menschen. Menschen mit Händen, die uns hochheben. Menschen mit Armen, die uns halten. Menschen mit einem Verstand, der uns versteht. Ohne sie sind wir allein – und dafür ist kein Mensch gemacht. Andere Menschen sind für uns jedoch auch eine Bedrohung: Sie erinnern uns an eine Zeit, in der wir fallen gelassen wurden, in der die Arme uns nicht sanft hielten, sondern uns grob einengten, und sie versetzen uns in eine Zeit zurück, in der wir missverstanden wurden. Wenn es also um die Liebe geht, wappnen wir uns gegen diese Zerbrechlichkeit, weil wir Angst haben.

## Als Victoria und Rupert sich weigerten, das Puppenhaus zu verlassen

Manche Paare sind schockierend kindisch. Es wird geschimpft, gestritten und geheult – und sie hätten nichts lieber als ein Publikum, das sie auf die jeweils eigene Seite ziehen können. Ist der Freundeskreis diesbezüglich erschöpft, kommt ein Paartherapeut häufig gerade recht!

Ich kenne Kolleg\*innen, die nur noch Einzelpatient\*innen aufnehmen, sogar darauf bestehen, nie wieder mit Paaren zusammenzuarbeiten, weil diese Streitereien für sie zu aufreibend sind. Ich erinnere mich, wie ich vor vielen Jahren ein Seminar gab und ein angehender Therapeut sich sehr über den Fall aufregte, den ich zu Demonstrationszwecken in einem Video zeigte. Entnervt fragte er: »Warum um Himmels willen lassen Sie es nicht einfach gut sein, wenn sie nicht weiterkommen?« Das brachte ihm seitens der Studierenden eine kurze Runde Applaus und zustimmendes Nicken ein.

Wir mögen es zwar missbilligen, wenn sich Paare streiten oder sich kindisch benehmen, doch mir scheint, Paare werden auch deswegen zu Paaren, weil die intime Beziehung eine der wenigen Gelegenheiten bietet, bei denen es für Erwachsene vertretbar ist, in kindliche Verhaltensmuster zurückzufallen. Wann sonst können wir mit alberner Stimme sprechen? Jemanden »Käsekrümelchen« nennen oder so genannt werden? Wann sonst können wir jemanden im spielerischen Gerangel mit Wasser oder sogar mit Ketchup bewerfen? Wer würde uns etwas vorlesen? Oder etwas vorsingen? Uns im Arm halten und uns streicheln? Es ist vielleicht einer der großen Widersprüche des Lebens, dass es für Eltern normal ist, sich die Wärme eines Bettes zu teilen, wohingegen Kinder, der frühen Kindheit einmal entwachsen, darauf trainiert werden, allein zu



schlafen. Als Paar können wir in die Welt des Spiels und des Berührens zurückkehren, die uns sonst im Erwachsenenleben verwehrt bleibt.

Nahezu alle intimen Liebesbeziehungen weisen kindliche Eigenschaften auf: Wir sprechen in Babysprache miteinander, wir kuscheln, streicheln und spielen. Auch der Sex selbst bietet Paaren die Möglichkeit, auf eine Weise zu streicheln, zu liebkosen, zu saugen, zu kitzeln und zu erkunden, wie es sonst im Leben eines Erwachsenen meist nicht möglich ist. Vor Kurzem beobachtete ich an einem Strand in Griechenland ein Paar, das sich gegenseitig Grashalme in die Nase steckte, um herauszufinden, wie lange sie das aushalten würden. Sie krümmten sich vor Lachen, und ich konnte sehen, wie verliebt sie ineinander waren und wie sehr sie durch dieses kindische Verhalten miteinander verbunden waren.

Nichtsdestotrotz muss ich gestehen: Es gibt Paare, deren infantiles Verhalten so regressiv und destruktiv ist, dass es selbst für einen alten Hasen wie mich kaum zu ertragen ist.

Victoria und Rupert waren eine solche Herausforderung. Beide waren Ende 30, schön, reich und intelligent, doch – ich wiederhole – eine echte Herausforderung. Jeder für sich konnte auf eine entwaffnende Art sehr charmant sein, doch zusammen waren sie ein Albtraum. Die vielen ruinierten Dinnerpartys, verpatzten Urlaube und tränenreichen Telefonate zu später Stunde hatten dazu geführt, dass die Freund\*innen sie aus dem Adressbuch gestrichen hatten. Und so tauchten sie in meiner Praxis auf, bereit dafür, mich Ähnliches durchmachen zu lassen.

Da ich jedoch schon viele Stunden Paaren zugehört hatte, die sich ähnlich bekriegt, wusste ich, dass hier ein anderer Ansatz vonnöten war. Während unserer Sitzungen kam es zu Wutausbrüchen und vielen Tränen, und zwischen den Terminen erhielt ich hysterische Anrufe und E-Mails, in denen sie mir jeweils Textnachrichten und

E-Mails weiterleiteten, die sie einander geschrieben hatten. Manchmal wurde ich bei diesem schriftlichen Wortwechsel auch in cc gesetzt und um ein Urteil gebeten, als wäre ich die rechtsprechende Instanz. Beide waren stets davon überzeugt, im Recht zu sein, und wandten sich mit tränenerfüllten Augen an mich, damit ich ihre Sicht der Dinge bestätigte. Jedes Mal, wenn sie zu mir kamen, sprachen sie bereits seit mehreren Tagen nicht mehr miteinander. Und dann, jeden Donnerstag in meinem Büro, vertrugen sie sich schließlich wieder und verließen kichernd und grinsend den Raum – wie zwei Kinder, die etwas aushecken.

Es gibt Paare, die in einem Streit ihre Empörung zum Ausdruck bringen, wenn sie aus ihrer Sicht unfairen Beschuldigungen und Verzerrungen der Wahrheit seitens des Partners ausgesetzt sind. »Wenn ich das doch nur gefilmt hätte, dann würde es beweisen, dass ich recht habe. So ist es einfach nicht gewesen!«, schreien sie dann. Beide sehen das Geschehene durch die eigene Brille – eine Brille, die durch vergangene Erfahrungen geformt und verzerrt ist, zu denen oft auch Traumata, Vernachlässigung und Missbrauch gehören. Und das stiftet Verwirrung und macht es schwer, Gefühle von Fakten zu unterscheiden. Je wütender und aufgebracht die Partner\*innen werden, desto mehr Mutmaßungen über die Motive und Absichten des anderen stellen sie an.

Ich hoffte, mit Victoria und Rupert behutsam daran arbeiten zu können, aus diesem Teufelskreis auszubrechen und neugierig zu werden. Neugierig auf sich selbst und neugierig auf den anderen. Die Annahmen, die sie über ihren Partner trafen, in Kombination mit der Erregung, die sie erzeugten, um sich nicht traurig fühlen zu müssen, sorgten dafür, dass sie in dieser ewigen Spirale aus Wut, Verrat und leidenschaftlicher Versöhnung feststeckten. Und obwohl es manchmal so schien, als würden sie Freude darüber empfinden, konnte ich hinter all dem Lärm ihre Verzweiflung sehen, sich

niemals verstanden oder beschützt zu fühlen. Eines war mir klar: Wenn sich etwas ändern sollte, mussten sie traurig werden. Sie mussten erkennen, dass ihre Beziehung kein Puppenhaus war, in dem man ohne Konsequenzen oder Schäden mit Möbeln um sich werfen und Puppen auf den Kopf stellen konnte. Ich wollte, dass sie fühlten, wie ernst und traurig die Situation ist. Ich wollte, dass sie über ihre Ängste sprachen. Kurz gesagt: Ich wollte, dass sie sich veränderten.

Ob es richtig von mir war, all dies zu wollen, ist höchst fragwürdig. Sollte eine Psychotherapeutin solch klare Ziele für ihre Patient\*innen haben? Ist es nicht unsere Aufgabe, das zu ermöglichen, was unsere Patient\*innen wollen, und nicht das, was wir uns für sie wünschen? Natürlich war mir das damals bewusst. Doch wie sollte ich mit diesem Frust umgehen, den die Arbeit mit Victoria und Rupert in mir auslöste? Wie sollte ich die endlos langen Sitzungen mit diesen kleinlichen Streitereien und stürmischen Versöhnungen ertragen? Und wann, wie mein entnervter Student so treffend gefragt hatte, war die Zeit gekommen, um es gut sein zu lassen?

Ich dachte an ein anderes Paar zurück, das ich viele Jahre zuvor bei mir in der Therapie hatte. Roly und Clive waren noch sehr jung, als sie zu mir kamen, gerade mal 23 und 24 Jahre alt. Auch ihre Beziehung war von leidenschaftlichen Höhen und Tiefen geprägt. Wiederholt machten sie Schluss und versöhnten sich dann wieder. Die kleinste Kleinigkeit führte zur gegenseitigen Drohung, die Beziehung zu beenden, und ich wusste nie, was ich in der darauffolgenden Woche zu erwarten hatte. Ich riet ihnen eindringlich, die Arbeit mit mir ernst zu nehmen, doch das schien ihnen unmöglich zu sein. Nach mehreren Wochen mit verpassten Sitzungen, unbezahlten Rechnungen und chaotischen Nachrichten schrieb ich in einer E-Mail, dass sie für eine Therapie noch nicht bereit seien und mich doch kontaktieren sollten, wenn sie das Gefühl hätten, sich darauf einlassen zu können.