

DIE SECHS SCHUTZSTRATEGIEN DER LIEBE

Die sechs Schutzstrategien der Liebe

*Warum Menschen seltener an ihren Problemen
scheitern als an ihren Lösungen*

Nach einem Vortrag über Beziehungsmuster

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2026

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2026

*Die Strategien, die vor dem Schmerz bewahren sollen,
halten häufig auch die Liebe auf Abstand.*

— aus dem Vortrag

KAPITEL I

Lösungen, die zum Problem werden

Kaum ein Mensch wacht am Morgen mit dem Vorsatz auf, an diesem Tag eine glückliche Beziehung zu verhindern. Und doch geschieht genau das ständig — nicht aus Absicht, sondern aus Vorsicht. Die Sätze, in denen sich diese Vorsicht ausspricht, klingen unverdächtig: Man wolle nichts überstürzen. Man wolle vorsichtig sein. Man habe eben hohe Ansprüche, man habe Standards. Man wünsche sich jemanden, der einen liebt, wie man ist. Man wolle sich für niemanden verändern. Und vor allem: Man wolle nicht noch einmal verletzt werden.

An keinem dieser Sätze ist etwas falsch. Sie klingen vernünftig, sie klingen erwachsen, sie klingen nach Erfahrung und Reife — und nicht selten nach schlichtem gesundem Menschenverstand. Ebendarum werden sie so selten hinterfragt. Was sich als Charaktereigenschaft ausgibt, ist jedoch häufig etwas anderes: ein Schutzmechanismus, der sich im Gewand der Vernunft eingerichtet hat.

Wer über Jahrzehnte hinweg Menschen auf ihrem Weg in eine erfüllte Beziehung begleitet, kommt an einer unbequemen Beobachtung nicht vorbei. Die meisten Menschen scheitern nicht an ihren Problemen. Sie scheitern an ihren Lösungen — an jenen Strategien, die sie irgendwann entwickelt haben, um denselben Schmerz nie wieder erleben zu müssen.

Das Bemerkenswerte daran ist, dass diese Strategien ausgezeichnet funktionieren. Sie verhindern Ablehnung. Sie verhindern Enttäuschung. Sie verhindern Verletzung. Sie verhindern allerdings meistens auch Nähe. So kommt es zu jener eigentümlichen Gleichzeitigkeit, in der sich viele wiederfinden: Da ist die aufrichtige Sehnsucht nach einer liebevollen Beziehung — und im Hintergrund läuft, unbemerkt, ein Schutzprogramm, das alles dafür tut, genau das zu verhindern.

Sechs solcher Strategien treten besonders häufig auf: die Performance-Strategie, die Retter-Strategie, die Kontrollstrategie, die Hoffnungsstra-

ategie, die Anpassungsstrategie und die Intensitätsstrategie. Keine von ihnen ist ein Defekt. Jede von ihnen war einmal eine kluge Antwort auf eine schmerzhaft Erfahrung.

Kein Liebesproblem, sondern ein Sicherheitsproblem

Die meisten Menschen halten die Partnersuche selbst für das Problem: der falsche Ort, die falsche App, die falschen Männer, die falschen Frauen, zu wenige Gelegenheiten, zu viel Pech. Nach vielen tausend Gesprächen ergibt sich ein anderes Bild. Viel häufiger stehen jene Strategien im Weg, die einmal entwickelt wurden, um vor Schmerz zu schützen.

Wer genauer hinsieht, bemerkt: Wer ratlos vor dem eigenen Liebesleben steht, hat oft gar kein Liebesproblem. Er hat eher etwas, das sich als Sicherheitsproblem beschreiben lässt. Das klingt zunächst befremdlich, denn niemand formuliert es so. Die Sätze, die tatsächlich fallen, lauten anders: Ich finde einfach niemanden. Ich gerate immer an die Falschen. Ich verliebe mich in Menschen, die nicht verfügbar sind. Ich verliere plötzlich das Interesse. Niemand interessiert sich für mich. Warum klappt es bei mir nicht?

Das alles sind Symptome. Die eigentliche Geschichte spielt eine Ebene tiefer. Das menschliche Gehirn hat eine Lieblingsaufgabe: Es will vor Schmerz bewahren — vor Zurückweisung, vor Scham, vor Verlust, vor Enttäuschung. All das tut weh. Und wo einmal gelernt wurde, dass Liebe oder das, was mit ihr in Verbindung steht, weh tut, dort entwickelt das System Strategien. Ziemlich schlaue Strategien sogar. Sie haben nur einen Konstruktionsfehler: Sie sind großartig darin, Schmerz zu verhindern, und eher mittelmäßig darin, Liebe zu finden.

Der Erkenntnisgewinn liegt dabei nicht darin, die Strategie des früheren Partners zu benennen, oder die der Mutter, oder die jenes Menschen, der einmal viel gekostet hat. Interessant wird es dort, wo sich beim Lesen eine leise innere Unruhe meldet — oder jener Einwand, der so schnell zur Hand ist: Ja, aber bei mir ist das etwas anderes.

Die Performance-Strategie

Die erste Strategie lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Wer beeindruckend genug ist, wird geliebt. Das Besondere an ihr ist, dass sie gesellschaftlich vollständig akzeptiert ist. Kaum jemand bemerkt, dass es sich um eine Strategie handelt — sie wird sogar bewundert.

Das typische Bild: ein Abend zu zweit, ein Mensch, der erfolgreich ist, interessant, gebildet, witzig, viel gereist, mit spannenden Geschichten und einer hervorragenden Fähigkeit, sich zu präsentieren. Nach zwei Stunden weiß das Gegenüber alles — außer, wer dieser Mensch eigentlich ist und welche Gemeinsamkeiten es zwischen beiden geben könnte. Verbindung ist nicht entstanden. Man geht nach Hause und denkt: nett. Gefühlt hat man nichts. Keine Nähe, kein wirkliches Kennenlernen.

Bei Männern ist diese Strategie besonders verbreitet, und sie führt dort besonders zuverlässig ins Leere: Die Frau geht nach Hause und sagt, er habe sich überhaupt nicht für sie interessiert, er habe die ganze Zeit nur von sich gesprochen. Umgekehrt gilt dasselbe. Auch das perfekte Outfit gehört hierher, die perfekt vorbereiteten Gesprächsthemen, die perfekten Antworten, die Fähigkeit, jedes Gespräch zu tragen, jedes Schweigen zu verhindern, jede Situation zu kontrollieren. Der Satz, der am Ende bleibt, lautet dann: Männer finden mich toll, aber niemand verliebt sich in mich. Die einzig sinnvolle Gegenfrage darauf lautet: Wann bekommt eigentlich jemand die Gelegenheit, diesen Menschen kennenzulernen?

Was hier geschieht, ist im Kern eine Verwechslung von Bühne und Begegnung. Bewunderung ist keine Nähe. Beeindrucken stiftet keine Verbindung. Manchmal versteckt sich ein Mensch genau dort, wo er am meisten glänzt.

Der Wunsch, zu zeigen, was in einem steckt, ist vollkommen verständlich. Nur entsteht Liebe selten in dem Moment, in dem die Höhepunkte

einer Biographie ins Schaufenster gestellt werden. Sie entsteht sehr viel häufiger dort, wo etwas Menschliches sichtbar wird: eine Unsicherheit, eine Eigenheit, ein echter Gedanke. Begegnung braucht Menschen, die wirklich sichtbar werden.

KAPITEL 4

Die Retter-Strategie

Die zweite Strategie lautet: Wer wichtig genug wird, wird nicht verlassen. Sie findet sich besonders häufig bei Menschen mit großzügigem Herzen. Sie kümmern sich, sie unterstützen, sie verstehen, sie entschuldigen. Sie geben eine zweite Chance, sie geben eine dritte, manchmal die zwölfte. Sie sehen immer das Gute, sie sehen das Potenzial, sie sehen jene bessere Version des anderen Menschen, die irgendwann auftauchen könnte.

Das Tragische daran: Sie verlieben sich oft gar nicht in den Menschen, der ihnen tatsächlich gegenübersteht. Sie verlieben sich in eine positive Zukunftsversion dieses Menschen — in das Potenzial, in die Hoffnung, in das, was möglich wäre. Wenn er sich endlich mit seinen Themen befasst. Wenn sich die Umstände ändern. Wenn endlich — ja, wann eigentlich?

Und während gewartet wird, wächst der Einsatz. Immer mehr Verständnis, immer mehr Geduld, immer mehr Zeit, Energie, Liebe. Am Ende steht der Satz: Ich habe so viel gegeben. Das mag stimmen. Die Frage ist nur, ob der andere jemals darum gebeten hat — oder ob hier der Versuch unternommen wurde, sich einen Platz im Herzen eines Menschen zu verdienen.

Liebe funktioniert erstaunlich schlecht als Rettungsprojekt. Menschen verlieben sich nicht in jemanden, weil er ihre Probleme löst. Sie verlieben sich, weil sie sich in seiner Gegenwart immer wieder verbunden fühlen. Das ist etwas völlig anderes.

Die Kontrollstrategie

Die dritte Strategie stellt die Frage: Wie lässt sich verhindern, verletzt zu werden? Sie ist besonders bei klugen Menschen beliebt — und sie ist die am schwersten erkennbare, denn sie tritt selten laut, dominant und offen kontrollierend auf. Sie zeigt sich eher in Sätzen wie: Ich will erst einmal schauen, was passiert. Ich beobachte lieber. Ich will nichts erzwingen.

Das klingt vollkommen vernünftig, und manchmal ist es das auch. Manchmal steckt dahinter jedoch etwas anderes: die Hoffnung, niemals in eine Situation zu geraten, in der man sich wirklich verletzlich zeigen müsste.

Kontrolle bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, dem anderen nachzuspionieren. Kontrolle bedeutet: nicht zuerst schreiben. Nicht zu viel Interesse zeigen. Nicht aussprechen, was man fühlt. Warten. Analysieren. Interpretieren. Denken — und weiterdenken, bis die Gelegenheit vorüber ist.

Wie weit das gehen kann, zeigt ein Bild aus der Beratungspraxis: Es gibt Menschen, die nach jedem Treffen eine Tabelle führen könnten. Sie wissen genau, wie oft das Gegenüber gelächelt hat, wie lange es gebraucht hat, um auf Nachrichten zu antworten, welche Formulierungen es benutzt hat, welche Emojis besonders häufig vorkamen und welche nicht. Alles wird ausgewertet — nur die eine, entscheidende Frage nicht: Mag ich diesen Menschen eigentlich?

Das ist häufiger, als man vermutet. Wer sich nach Nähe sehnt, beschäftigt sich manchmal so ausdauernd mit der Frage, ob er gewollt wird, dass er zu prüfen vergisst, ob er den anderen überhaupt selbst will. Es lohnt sich, aufzuhören, sich zu fragen, ob man gewählt wird, und stattdessen zu schauen, wer wirklich ins eigene Leben passt.

Kontrolle fühlt sich nach Sicherheit an. Tatsächlich hält sie in der Regel dauerhaft in der Unsicherheit fest, denn Liebe entsteht nicht über

Analyse. Sie entsteht durch Begegnung — und Begegnung braucht immer ein kleines Risiko.

Die Hoffnungsstrategie

Die vierte Strategie fragt: Wie lange lässt sich noch warten? Sie ist besonders tückisch, weil Hoffnung an sich etwas Schönes und Wichtiges ist. Ohne Hoffnung würde vieles im Leben gar nicht erst gewagt. Das Problem beginnt dort, wo Hoffnung zur Ersatzhandlung wird.

Die Ausgangslage ist meist klar erkennbar: Da ist ein Mensch, bei dem etwas nicht passt. Die Verbindlichkeit fehlt, die Klarheit fehlt, die Initiative fehlt, die Bereitschaft fehlt. Aber da ist auch dieses kleine Wort: vielleicht. Vielleicht braucht er einfach Zeit. Vielleicht hat sie gerade eine schwierige Phase. Vielleicht wird es noch tiefer. Vielleicht entwickelt es sich ja noch. Vielleicht, vielleicht, vielleicht.

Und während das Wort seine Arbeit tut, zieht das Leben vorbei. Man sitzt in einer Art emotionalem Wartezimmer, in dem Musik läuft und darauf gehofft wird, irgendwann aufgerufen zu werden. Sonst geschieht nichts. Fast jeder Mensch war irgendwann einmal dort.

Geduld gilt als Tugend, und sie ist grundsätzlich wunderbar — mit Menschen, die sich selbst auch bewegen, die Verantwortung übernehmen, die ihrerseits aufeinander zugehen wollen. Geduld mit Stillstand hingegen fühlt sich irgendwann an wie Selbstverrat. Und häufig ist längst gespürt, dass es vorbei ist. Es wird nur noch nicht akzeptiert, weil Loslassen im Augenblick schmerzhafter wirkt als Warten.

Der Preis dieser Strategie lässt sich genau beziffern: Jedes Jahr, in dem auf jemanden gewartet wird, der nicht auftaucht, ist ein Jahr, in dem man für jemanden nicht verfügbar ist, der längst da sein möchte.

Die Anpassungsstrategie

Die fünfte Strategie fragt: Wie wenig darf sichtbar sein? Sie ist ein Klassiker, vor allem, aber längst nicht nur, bei Frauen. Von außen sieht sie ausgesprochen freundlich aus. Man ist verständnisvoll. Man ist flexibel. Man ist unkompliziert. Man spielt keine Spielchen, macht keinen Druck, bereitet keine Umstände und hat keine überzogenen Erwartungen. Man möchte einfach angenehm sein.

Irgendwann geschieht dann etwas Merkwürdiges. Mitten in einer Beziehung oder in der Phase des Kennenlernens bleiben die eigenen Bedürfnisse vollständig auf der Strecke, und es stellt sich das Gefühl ein, von der anderen Person nicht gesehen zu werden. Was kaum verwundert: Die andere Person kann diesen Menschen gar nicht sehen, weil er sich ständig für sie verbiegt.

Auffällig oft zeigt sich dieses Muster doppelt. Jemand beklagt, der Partner zeige sich nicht. Fragt man genauer nach, stellt sich heraus, dass er selbst sich ebenso wenig sichtbar macht. Die entscheidende Frage lautet dann: Wie oft wurde eigentlich ausgesprochen, was man selbst will?

Anpassung fühlt sich dabei selten wie ein großer Verrat an sich selbst an. Sie besteht aus tausend kleinen Momenten: Passt schon. Geht schon. Ich komme schon klar. Nicht so wichtig. Und irgendwann wundert man sich, warum niemand die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt.

Die unbequeme Wahrheit dahinter: Wer ständig verschwindet, ermöglicht niemandem eine wirkliche Beziehung. Möglich bleibt nur eine Beziehung zu der Rolle, die gespielt wird. Und das Tragische ist der Glaube, man müsse sich kleiner machen, um geliebt zu werden. Anziehung entsteht jedoch genau dort, wo ein Mensch anwesend ist — mit seinen Bedürfnissen, seiner Meinung, seinen Grenzen, seinen Ecken und Kanten, seinen Macken, seiner Persönlichkeit.

Die Intensitätsstrategie

Die sechste Strategie fragt: Warum fühlt sich Ruhe so ungewohnt an? Sie wird am regelmäßigsten mit Liebe verwechselt, und sie stellt die unbequemste Frage von allen: Was, wenn echte Liebe sich zunächst ein wenig langweilig anfühlt?

Der Protest darauf folgt gewöhnlich sofort: Der andere müsse doch etwas auslösen, er müsse doch auch gefallen; langweilig wolle man nun wirklich nicht. Das ist verständlich — nur geht es hier weder um Langlebigkeit noch um mangelnde Attraktivität. Es geht um Ruhe. Und Ruhe ist etwas völlig anderes.

Viele Menschen wurden in ihrer Vergangenheit auf emotionale Achterbahnen trainiert: auf Hoffen und Bangen, auf große Höhen und tiefe Tiefen, auf Drama, auf Chaos, auf Unzuverlässigkeit, auf die permanente Frage, ob der andere will oder nicht, und darauf, jedes Signal zu deuten. Irgendwann geschieht dann etwas Verhängnisvolles: Das Nervensystem beginnt, diese Aufregung mit Liebe zu verwechseln.

Von da an fühlt sich Verlässlichkeit merkwürdig an. Klarheit wirkt unspektakulär. Ein emotional gesunder Mensch erzeugt nun einmal weniger Alarm — und dieser fehlende Alarm wird gedeutet: Es hat nicht gefunkt. Es fühlt sich irgendwie nicht richtig an. Das Kribbeln fehlt.

Vielleicht aber ist zum ersten Mal einfach der Alarm nicht angegangen. Vielleicht fühlt sich das System gerade nicht bedroht. Vielleicht muss gerade niemand überzeugt werden, niemand gerettet, niemandem hinterhergelaufen, nichts bewiesen. Vielleicht darf ein Mensch einfach da sein.

Wer über Jahre hinweg beobachtet, wie glückliche Beziehungen erzählt werden, bemerkt: Sie erzählen selten Geschichten voller Drama. Sie erzählen Geschichten voller Vertrauen, voller Alltag, voller gemeinsamer Entwicklung und voller Sicherheit — und oft genug auch voller Leiden-

schaft. Denn Leidenschaft braucht kein Drama und kein Chaos. Liebe braucht keine ständige Krise, um lebendig zu sein.

Die gemeinsame Wurzel

Diese Strategien treten selten allein auf. Sie bilden Teams, und manchmal ziemlich kreative. Die meisten Menschen erkennen sich nicht in einer einzigen wieder, sondern in mehreren — und das ist vollkommen normal.

Auf den ersten Blick wirken sie völlig unterschiedlich. Blickt man tiefer, entdeckt man denselben Ursprung: die Sehnsucht nach Sicherheit, die Sehnsucht, endlich anzukommen, und die Sehnsucht nach Verbindung, aber eben nach einer Verbindung, in der man sicher ist.

In ihren Leitfragen lässt sich das ablesen. Die Performance-Strategie fragt, wie jemand sein muss, damit er gefällt. Die Retter-Strategie fragt, wie wichtig jemand werden muss, damit der andere bleibt. Die Kontrollstrategie fragt, wie sich verhindern lässt, verletzt zu werden. Die Hoffungsstrategie fragt, wie lange sich noch warten lässt. Die Anpassungsstrategie fragt, wie wenig von einem Menschen sichtbar sein darf. Und die Intensitätsstrategie fragt, warum Ruhe sich so ungewohnt anfühlt.

Hinter all diesen Fragen steckt dieselbe Sehnsucht: die Sehnsucht nach Liebe, nach Zugehörigkeit, nach Verbindung.

Deshalb ist die eigentlich interessante Frage nie, was jemand da tut. Die eigentlich interessante Frage lautet, welcher Teil in einem Menschen glaubt, das tun zu müssen.

* * *

Keine dieser Strategien bedeutet, dass mit einem Menschen etwas nicht stimmt. Eher das Gegenteil trifft zu: Jede einzelne von ihnen ist irgendwann entstanden, weil sie hilfreich war. Sie war einmal sinnvoll. Sie war der Versuch, sich zu schützen.

Das Problem entsteht erst dort, wo aus der Strategie ein Dauerzu-

stand wird — wo aus dem Schutzschild ein Gefängnis wird. Wo jemand so beschäftigt damit ist, Schmerz zu vermeiden, dass Freude, Nähe und Liebe keinen Platz mehr finden.

Was ohne Schutz möglich wäre

Am Ende ist weniger interessant, welche Strategie ein Mensch hat. Interessanter ist etwas ganz anderes: Was wäre möglich, wenn er sie nicht mehr bräuchte?

Wer wäre ein Mensch ohne die Performance? Ohne das Retten? Ohne das Kontrollieren, das Hoffen, das Anpassen, ohne die Jagd nach Intensität? Wie würde er lieben? Wie würde er sich begegnen lassen? Wie würde er sich zeigen?

Die spannende Reise beginnt nicht bei der Frage, wie sich ein Partner oder eine Partnerin finden lässt. Sie beginnt bei der Frage, wie ein Mensch wird, wenn er aufhört, sich vor der Liebe zu schützen.

Denn hinter jeder Schutzstrategie liegt ein größeres Muster: ein ganzes inneres Beziehungsfeld. Die Art, wie Nähe erlebt wird. Die Geschichten, die über die Liebe gelernt wurden. Die Signale, die das Nervensystem aussendet — und die Menschen, denen man daraufhin immer wieder begegnet. Viele versuchen jahrelang, ihr Verhalten zu ändern, um ihre Chancen zu verbessern. Der Schlüssel liegt fast immer eine Ebene tiefer.

Die Frage ist am Ende einfach: Muss der Schutz wirklich weitergehen? Oder darf langsam damit begonnen werden, sich selbst zu vertrauen?

Liebe beginnt oft in genau dem Moment, in dem ein Mensch aufhört, sich selbst zu verlieren.