

MICHAEL LEHOFER

40  
VERRÜCKTE  
WAHRHEITEN  
ÜBER  
FRAUEN  
UND  
MÄNNER

... die Sie unbedingt kennen sollten,  
wenn Sie mit Ihrem Partner  
glücklich werden wollen

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung                                                                                                                   | 6  |
| 1 Warum Männer von ihren Frauen bewundert<br>und Frauen von ihren Männern gesehen werden<br>sollten                          | 11 |
| 2 Warum Affären paradoxerweise oft stabiler<br>sind als fixe Beziehungen                                                     | 15 |
| 3 Warum Männer Macho und Frauen Tussi<br>können sollten                                                                      | 19 |
| 4 Warum Paare, die miteinander Probleme haben,<br>im Grunde immer nur ein Problem haben                                      | 23 |
| 5 Warum Sex in langjährigen Beziehungen immer<br>seltener wird und warum das nicht so sein muss                              | 29 |
| 6 Warum man sich nicht nur deshalb von seinem<br>Partner trennen sollte, weil die Beziehung schlecht ist                     | 34 |
| 7 Warum in Partnerschaften gerade die Liebe<br>zueinander eine große Herausforderung darstellt                               | 39 |
| 8 Warum man sich auch in den innigsten Liebes-<br>beziehungen unbedingt vorstellen können muss,<br>ohne den anderen zu leben | 43 |
| 9 Warum das Hauptproblem am Sex ist, dass<br>man aus Sex ein Problem macht                                                   | 48 |

|    |                                                                                                                              |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10 | Warum Männer in langjährigen Partnerschaften<br>rülpsen und furzen                                                           | 53 |
| 11 | Warum es für Männer so schwer ist, Frauen zu<br>verstehen, und umgekehrt                                                     | 57 |
| 12 | Warum sich Paare gerade durch ihre Gemeinsamkeiten<br>entfremden können                                                      | 62 |
| 13 | Warum es für manche Menschen in jedem<br>Lebensalter kinderleicht ist, einen neuen attraktiven<br>Partner zu finden          | 66 |
| 14 | Warum man als Single und in einer Partnerschaft<br>gleich viele Probleme hat, nur andere                                     | 71 |
| 15 | Warum mitunter zwei attraktive Partner keinen Sex<br>mehr haben, obwohl sie einander vermutlich noch<br>begehren             | 75 |
| 16 | Warum Eifersucht nie berechtigt ist und letztlich<br>eine sichere Methode darstellt, den Partner zu<br>verlieren             | 82 |
| 17 | Warum verheiratete Männer für ihre Affäre so gut<br>wie nie die Ehefrau verlassen, obwohl sie es immer<br>wieder versprechen | 87 |
| 18 | Warum man einander erst zu verstehen beginnt,<br>wenn man begreift, dass man nicht die gleiche<br>Sprache spricht            | 92 |

|    |                                                                                                                                              |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 19 | Warum es selbst in einer Ehe nicht ausgeschlossen ist, in Liebe verbunden zu bleiben                                                         | 97  |
| 20 | Warum Masturbation immer unbefriedigender ist als die sexuelle Begegnung mit einem Liebespartner                                             | 100 |
| 21 | Warum ein Streit immer ein Selbstgespräch zu zweit ist                                                                                       | 106 |
| 22 | Warum einem anderen zu vergeben ausschließlich ein Akt der Selbstfürsorge ist                                                                | 111 |
| 23 | Warum Männer auch dann ihre Socken herumliegen lassen, wenn man sie auf diesen unangemessenen Zustand 35 Jahre lang täglich aufmerksam macht | 113 |
| 24 | Warum für eine gelungene Beziehung das Ausmaß der Liebe weniger wichtig ist als die Fähigkeit zur Kommunikation                              | 117 |
| 25 | Warum Beziehungen nach dem ersten Sex nicht mehr die gleichen sind                                                                           | 122 |
| 26 | Warum man als Mann niemals die schönste Frau, sondern die schönste, die einen haben will, erobern sollte                                     | 126 |
| 27 | Warum sich Frauen nicht von narzisstischen Männern trennen können, obwohl die Beziehung sie zerstört                                         | 131 |
| 28 | Warum man sich meistens vorschnell versöhnt und damit die nächste Kränkung programmiert                                                      | 135 |
| 29 | Warum man Liebesbeziehungen nicht pflegen muss                                                                                               | 139 |
| 30 | Warum Kinder den ultimativen Härte-test von Beziehungen darstellen                                                                           | 143 |

|    |                                                                                                                           |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 31 | Warum Moral vor allem bei jenen anzutreffen ist, die keine Gelegenheit zu unmoralischem Handeln haben                     | 148 |
| 32 | Warum die Monogamie unersetzbar ist                                                                                       | 154 |
| 33 | Warum wir in Beziehungen nie am anderen, sondern immer nur an uns selbst scheitern                                        | 158 |
| 34 | Warum kaum ein Mensch das Leben mit seiner großen Liebe verbringt                                                         | 162 |
| 35 | Warum manche Menschen einen Partner wählen, der ihnen bedingungslos folgt, um dann den Spaß an der Beziehung zu verlieren | 166 |
| 36 | Warum es keinen Sinn hat, einen anderen Menschen für sich zu erobern                                                      | 171 |
| 37 | Warum Untreue letztlich immer Untreue sich selbst gegenüber ist                                                           | 175 |
| 38 | Warum es so schwer ist, ein gemeinsames Leben zu führen                                                                   | 180 |
| 39 | Warum sich bei einer guten Scheidung beide über den Tisch gezogen fühlen müssen                                           | 183 |
| 40 | Warum jede Liebesbeziehung in Wahrheit nur symbolischen Wert hat                                                          | 187 |
|    | Über den Autor                                                                                                            | 190 |
|    | Impressum                                                                                                                 | 192 |

# EINLEITUNG

Wenn wir nicht wissen, wie unermesslich unsere Sehnsucht nach einer Liebesbeziehung ist, müssen wir uns nur vergegenwärtigen, dass kaum ein Kunstwerk auf die Thematisierung einer solchen verzichtet. Opern und Theaterstücke, Musik, bildende Künste und Literatur kommen nicht ohne die Liebe zwischen Menschen aus. Liebesbeziehungen betreffen uns einfach, egal ob sie in unserem Leben Realität sind oder nicht. Denn sie spiegeln unsere Sehnsucht, endlich ganz, endlich vom Leben gesättigt, endlich zur Vollkommenheit ergänzt zu sein. Wir alle teilen das existenzielle Gefühl der Ungeborgenheit, das den großen Wunsch, ja den Hunger nach Vervollständigung und Schutz durch das ergänzende Du nach sich zieht.

In den Niederungen des konkreten Lebens erfüllen Liebesbeziehungen allerdings höchstens kurzfristig ihre Verheißungen, und schon gar nicht unsere geheimen Erwartungen. Das führt zu großem Leiden. Denn je höher die Erwartungen an eine Sache sind, desto größer ist die Enttäuschung. Die eigenen Reaktionen auf die Frustrationen einer Beziehung sind mitunter destruktiver als alles, was uns sonst im Leben zustößt. Wir scheitern in unserem Leben in der Regel an nichts so sehr wie an nicht gelungenen Liebesbeziehungen. Im Groben kann man sagen: Die einen werden süchtig, die anderen resigniert. Süchtigkeit und Resignation sind das Ärgste, was wir uns selbst in unserem Leben antun können. Mit beidem versuchen wir zu kompensieren, was unersetzlich ist: die Liebe.

Die Liebe ist psychologisch gesehen ein durchlässiger Zustand (wir sind liebend in Verbindung), während Süchtigkeit und Resignation Verdichtungen darstellen (weil sie Schutzmuster sind). Wir nehmen an, dass wir im durchlässigen Zu-

stand ungeschützter sind als im verdichteten. Leider ist jedoch das Gegenteil wahr. In der Liebe flutscht das Leid des Lebens gleichsam durch uns durch. Resignation und Süchtigkeit hingegen bewirken, dass sich das Leid quasi in uns staut. Liebe macht das Leben auf angenehme Weise reizvoll und süß, Resignation und Süchtigkeit verbittern es.

*In Liebesbeziehungen muss man mit  
Überraschungen, ja mit Wundern rechnen.*

Liebesbeziehungen sind mit einer immensen Heilserwartung verbunden. Das macht sie so attraktiv. Gleichzeitig traumatisiert es uns wie nichts anderes, wenn unsere Sehnsüchte ins Leere greifen. Die damit einhergehende Verletzung verringert die Wahrscheinlichkeit, nochmals eine erfüllende Liebesbeziehung leben zu können. Denn Verletzungen führen zu Vermeidungshaltungen, die uns daran hindern, die verheißungsvolle und gleichzeitig bedrohliche Nähe erneut zu riskieren. Nach einer schlechten Beziehungserfahrung sehnen wir uns immer noch nach erfüllender Liebe, doch zugleich vermeiden wir sie, um nicht wieder verletzt zu werden. Dieses Hin und Her ist ein großes Dilemma – das, was wir zutiefst ersehnen und befürchten, ist zwangsläufig ein unvergleichliches Lebensthema. Viele Menschen inszenieren ihr Leben in einem Tanz zwischen Sehnsucht und Furcht auf bizarre Weise. Diesen Tanz zu beschreiben, ist Inhalt dieses Buches.

Keine Liebesbeziehung auf der Welt kann unsere unermesslichen Sehnsüchte nach Vervollkommenheit stillen. Die Unermesslichkeit ist uns nicht bewusst. Sie ergibt sich daraus, dass wir in allem und jedem ein Du brauchen, um uns zu nähren und zu entfalten – um zu sein. So entwickeln viele von uns eine Gier. Die Gier nach Macht, Geld, Sex, Geltung und anderen

Dingen ist oftmals der hilflose Versuch, zu dem zu kommen, was man so gerne hätte, was einem auf diese Weise aber sicher verwehrt bleiben wird. Diese Faktoren führen zu einer Beziehungsunfähigkeit, die das Scheitern fast zwangsläufig herbeizwingt: In unserer Gier nach *allem* versäumen wir das, was uns durchaus erfüllen könnte.

Liebesbeziehungen können Kostproben des Paradieses sein. Sie sind aber nicht das Paradies. Im Gegenteil, häufig sind sie eine schmerzliche Einladung, sich weiterzuentwickeln. Das sollte man wissen. In meiner Praxis als Psychotherapeut, aber auch in meinen privaten Begegnungen staune ich immer wieder, wie wenig Ahnung viele meiner Gesprächspartner davon haben, wie eine Liebesbeziehung »geht«. Wir leben in einer Wissensgesellschaft; das Wissen hat absolute Priorität. Aber es besteht ein Mangel an Weisheit. Es fehlen die lebenserfahrene gütige Großmutter, der weise Großvater, die einem sagen könnten, wie das Leben funktioniert.

Ich kann das für mein eigenes Leben bestätigen. Welch wahnsinnige Entscheidungen habe ich hin und wieder getroffen und musste dann die Suppe auslöffeln! Sicherlich, in der jeweiligen Situation hätte ich vielleicht auf niemanden gehört, wäre möglicherweise zu engstirnig gewesen. Aber wenn ein Mensch, den ich achte und liebe, vorher mit mir über diese Dinge gesprochen hätte, hätte ich in vielen Situationen klüger und angemessener reagieren können.

Welches Wissen also fehlt uns? Es sind die sogenannten Soft Skills, die uns abgehen: persönliche Kompetenzen, die einer Sache gerecht werden, die sich jedoch nicht so einfach beschreiben lassen. Da Liebesbeziehungen so komplex sind, kann man sie fast nur subjektiv bewältigen; es gibt keine Regeln, die immer gelten. Ungeachtet dessen haben die Sozialpsychologie, die Neurobiologie, die Soziologie und einige andere Forschungsrichtungen interessante systematische Gemeinsamkeiten bezüglich dessen herausgefunden, was man verstehen



kann, wenn man daran interessiert ist, eine möglichst glückliche Liebesbeziehung zu führen. Diese Erkenntnisse verbinde ich im Folgenden mit meiner Erfahrung als Psychotherapeut und nicht zuletzt mit meiner persönlichen Lebenserfahrung. Doch wenn man von Liebesbeziehungen spricht, muss man immer wieder mit Überraschungen, ja mit Wundern rechnen. Alles, was in diesem Buch steht, ist daher selbstverständlich weder vollständig noch immer richtig.

*Für eine gelungene Liebesbeziehung fehlen  
uns oftmals die Soft Skills.*

Dazu gibt es eine sehr schöne Anekdote von Alfred Adler, einem der ersten Schüler Sigmund Freuds. Eines Tages hielt Adler in seiner Heimatstadt Wien einen Vortrag. Er kam auf die Bewältigung von Angst zu sprechen und sagte, dass man dafür der Angst ins Auge blicken müsse. Als Beispiel nannte er den Schulweg, den er als Volksschüler immer gegangen war und der an einem Friedhof vorbeiführte. Vor allem in der dunklen Jahreszeit fürchtete er sich jedes Mal, wenn er an diesem gespenstischen Ort vorbeimusste. Doch irgendwann fasste er sich ein Herz und kletterte die Mauer hinauf. Und was sah er? Nichts! Von da an fürchtete er sich nicht mehr.

Nach dem Vortrag kam ein Herr auf ihn zu, den er nicht kannte. Er gratulierte Adler zu dem wunderbaren Vortrag, und es stellte sich heraus, dass er ein Volksschulkollege von Alfred Adler war. Er hatte sich allerdings so verändert, dass Adler ihn nicht wiedererkannt hatte. Dieser Herr nun machte Alfred Adler darauf aufmerksam, dass in der Nähe ihres Schulwegs gar kein Friedhof gewesen sei. Adler widersprach. Man beschloss, am nächsten Morgen den gemeinsamen Schulweg nachzugehen. Und tatsächlich stellte sich heraus, dass es dort keinen

Friedhof gab. Daraufhin entschied sich Adler, jeden Vortrag mit den Worten enden zu lassen: »Und schließlich darf man nicht vergessen, dass alles auch ganz anders sein kann!«

*Und schließlich darf man nicht vergessen, dass alles auch ganz anders sein kann.*

# 1

## **WARUM MÄNNER VON IHREN FRAUEN BEWUNDERT UND FRAUEN VON IHREN MÄNNERN GESEHEN WERDEN SOLLTEN**

Beziehungen, die gut funktionieren, haben überdurchschnittlich häufig etwas Erstaunliches gemeinsam: Die Männer werden von den Frauen bewundert und die Frauen fühlen sich von den Männern gesehen. Männer brauchen oft viel Bewunderung, vor allem in partnerschaftlichen Beziehungen. Die Frage »War ich gut?«, obwohl bekanntlich geschmacklos (vor allem nach gemeinschaftlicher sexueller Aktivität), kommt vermutlich eher einem Mann über die Lippen.

Natürlich brauchen auch Frauen Bewunderung. Bewunderung ist reinste narzisstische Zufuhr, und es gibt einen gesunden Narzissmus, ohne den keine gedeihliche Entwicklung möglich ist. Daher benötigt jedes Kind Bewunderung, ehrliche Bewunderung. Es braucht sie, um zu einem positiven Selbstbild zu kommen, um letztlich Ja zu sich sagen zu können.

Bewunderung wirkt in zwischenmenschlichen Beziehungen unterschiedlich. So kann der Mächtige mittels Bewunderung den anderen auf Augenhöhe bringen. Der Vater, der den Sohn bewundert, hebt den Sohn auf die gleiche Stufe, auf die ihn der Sohn gestellt hat. Wie schön ist das! Bewunderung bedeutet, den anderen als Wunder anzuerkennen.

Andererseits birgt Bewunderung auch die Möglichkeit einer Machtdefinition: Wenn nämlich der Untere den Oberen bewundert, lässt sich der Obere durch den Unteren definieren. Ein Beispiel: Wenn ein Chef offen von einem Mitarbeiter bewundert wird, dann könnte es sein, dass der Mitarbeiter den Chef durch seine Bewunderung steuern möchte. Das will dieser gewöhnlich nicht. Daher muss man mit der Bewunderung von Chefs etwas vorsichtig sein. Was Chefs wirklich wollen, ist, gesehen zu werden. Denn sie führen, sie gehen ihren Mitarbeitern voran. Sie sind darauf angewiesen, sicher gesehen zu sein. Nur dann können sie unbesorgt vorangehen.

Aus dieser Sicht sind Männer in Partnerschaften Mitarbeiter in der Firma ihrer Frau (so schlimm das klingt!). Daher ist die Bewunderung für den Mann seitens der Frau quasi eine Einladung, in eine ebenbürtige Beziehung zu kommen. Die Achtung des Mannes für die Frau wiederum gewährt eine gewisse Sicherheit, dass die Anliegen der Frau, die sie mit dieser Beziehung verbindet, realisiert werden.

### *In Partnerschaften sind Männer die Mitarbeiter in der Firma ihrer Frau.*

Natürlich sind sowohl Bewunderung als auch das Gesehenwerden in einer funktionierenden Beziehung etwas Gegenseitiges. Wenn die Beziehung in eine Schieflage gerät, liegt eigentlich immer eine Miss- oder gar Verachtung seitens der Frau oder/und ein entwürdigendes Übersehen der Frau durch den Mann vor. Daran kann man arbeiten, wenn man (noch) will. Meiner Lebenserfahrung nach gibt es bei beiden Modalitäten kein Mittelmaß: Entweder die Frau bewundert ihren Mann oder sie verachtet ihn. Gleichmaßen ist der Mann entweder mit allen Sinnen bei der Frau oder er übersieht sie vollkommen.

Heute habe ich mit meiner Tochter und meinem Schwiegersohn gefrühstückt. Ich weiß, dass er sie ob ihrer Klugheit und vieler anderer Eigenschaften bewundert. Und wie drückt er seine Bewunderung aus? Er hat gemerkt, dass sie ihr erstes Brötchen gegessen hat, und streicht ihr ein zweites mit genau so viel Butter darauf, wie sie es liebt. Er ist ein Gentleman. Man muss einer Frau nicht nur stereotyp die Tür aufhalten, um dafür zu sorgen, dass sie sich gesehen fühlt. Sie wiederum hat unlängst beim Abendessen stolz verkündet, dass er in seinem Studium einen Abschluss erreicht hat, von dem er von sich aus nicht gesprochen hätte. Wir haben ihm alle gratuliert und er hat verstanden: Meine Frau ist stolz auf mich, denn sie hat immer ein Auge auf mich.

*Bewunderung und Aufmerksamkeit  
bringen auf unterschiedliche Weise  
das Gleiche zum Ausdruck:  
die Verbundenheit.*

Vielleicht gefällt diese Beobachtung meiner Tochter und ihrem Partner gar nicht. Denn sie beschreibt ein in ihren Augen möglicherweise reaktionäres Verhalten (sie sind das, was man landläufig linke Intellektuelle nennen würde). Das Beispiel zeigt jedoch, dass man sich nicht leicht mit dem Bewusstsein über typische Rollenspiele zwischen Mann und Frau hinausentwickeln kann, ganz unabhängig davon, ob man sie für genetisch oder kulturell bedingt hält.

Bewunderung (seitens der Frau) und Aufmerksamkeit (seitens des Mannes) unterscheiden sich vor allem in der Art und Weise, wie die Zuneigung gezeigt wird. Im Grunde sind Bewunderung und Gesehenwerden nur äußere Zeichen für das Gleiche: die Verbundenheit.

Immer wieder kommt es vor, dass Bewunderung und Aufmerksamkeit andersherum verteilt sind. Ich erinnere mich an ein Ehepaar, das einmal bei mir in Behandlung war. Sie war ihm beruflich überlegen, er hatte eindeutig mehr Herz (eine komplementäre Konstellation, die man bei vielen Paaren beobachten kann). Er bewunderte sie, sie wiederum war bestrebt, ihm jede Aufmerksamkeit der Welt zukommen zu lassen. Alles okay, möchte man meinen. Leider neigte sie zu Seitensprüngen. Vielleicht aus Familientradition, denn schon ihre Mutter hatte ihren Vater regelmäßig betrogen. Möglicherweise hat die Umkehrung des Bewunderungs-Aufmerksamkeits-Themas in dieser Beziehung aber auch zu einer Rollendiffusion geführt, die in ihr die Sehnsucht nach einem »wirklichen Mann« geweckt hat.

Gerade in der heutigen Zeit, in der durch die gesellschaftlichen Veränderungen gigantische Verschiebungen der Rollenbilder stattgefunden haben und auch eingefordert werden, ist es wichtig, sich der Auswirkungen der inneren Bilder bewusst zu werden, die in uns allen gespeichert sind. Ob diese inneren Bilder kulturell und/oder biologisch bedingt sind, ist einerlei: Sie sind wirksame Elemente in uns und können, wenn sie nicht entsprechend beachtet werden, immense Konsequenzen haben.

## 5

# WARUM SEX IN LANGJÄHRIGEN BEZIEHUNGEN IMMER SELTENER WIRD UND WARUM DAS NICHT SO SEIN MUSS

Wie wichtig ist Sex in Beziehungen? Darüber wird sehr kontrovers gedacht. Viele glauben, es sei von entscheidender Bedeutung, wie Paare Sexualität leben. Zweifelsohne ist guter Sex – was auch immer das ist – etwas, das die meisten Menschen (zumindest die meiste Zeit ihres Lebens) als persönliches Bedürfnis anerkennen. Und Bedürfnisbefriedigung ist, wie wir gesehen haben, ein Hauptargument, warum wir Beziehungen suchen und eingehen.

Andere wiederum behaupten, Sex sei überbewertet. Diese Ansicht wird durch den Umstand gestützt, dass Paare mit gut »funktionierender« Sexualität keine bessere Prognose haben als jene, auf die das nicht zutrifft. Tatsächlich gibt es nicht wenige gute Paarbeziehungen, in der die Partner gar keinen Sex mehr miteinander haben. Ich kann das aus meiner Praxis bestätigen. Ein Paar, das sich an mich gewandt hat, führt eine außerordentlich gute Ehe – mit Kindern, voll körperlicher Intimität, Kommunikation und tiefer Freundschaft. Aber ohne Sex. Denn er ist homosexuell, sie heterosexuell. Wenn dieses Paar nicht die sonstigen Möglichkeiten der Innigkeit nutzte, würde vielleicht nichts übrig bleiben. Das dürfte ihr persönliches Beziehungsgeheimnis sein.

Es ist eine Tatsache, dass eine Beziehung viele Bedürfnisse befriedigen sollte, nicht nur die sexuellen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass tiefe Freundschaft der goldene Schlüssel zu einer stabilen Partnerschaft ist. Und nicht der Sex. Allerdings kann man gerade in dieser Hinsicht nicht verallgemeinern: Der Sex spielt in manchen Partnerschaften eine zentrale Rolle, in anderen wieder nicht. Sexualität ist so ziemlich das Privateste, was man sich vorstellen kann, vergleichbar nur mit spirituellen Vorstellungen. In unserer heutigen Zeit, in der die Pornografie eine klare Vorgabe bietet, wie Sex auszuschauen hat, ist das auf den ersten Blick erstaunlich. Aber das Sexualleben eines Menschen ist von mannigfaltigen Aspekten bestimmt, Prägungsangeboten sozusagen, von denen man sich nur äußerst schwer emanzipieren kann: Vorbilder, die neurohormonelle Disposition, Familienerfahrungen, kulturelle Hemmungen, traumatisch anmutende Triggererfahrungen und vieles, vieles mehr.

### *Das Wesen der Erotik ist die Erfahrung des faszinierenden Andersseins.*

Also, im Allgemeinen ist Freundschaft in Beziehungen wichtiger als Sex und je länger eine Beziehung dauert und je tiefer die Freundschaft wird, desto mehr nimmt gewöhnlich die Frequenz und wohl auch die Qualität der sexuellen Begegnungen ab. Das ist für viele Menschen kein Problem, für andere aber ein Schatten über ihrem Leben. Mitunter fühlen sie sich vom Sex in die Falle gelockt – und dann ist plötzlich Fastenzeit.

Sexualität wird hauptsächlich als biologischer Trieb erlebt, ist jedoch eine von vielen Möglichkeiten, Bindungssicherheit zu erlangen. Sie ist, wie ich zu sagen pflege, eine Kommunikationsmöglichkeit. Vor allem Menschen, die Bindung hauptsächlich durch gelebte Sexualität erfahren, sind durch mangelnde



Sexualität in ihrem Leben in der Regel auf nachhaltige Weise gekränkt. Sex ist immer psychologischer, als wir glauben.

Der US-amerikanische Paar- und Sexualtherapeut David Schnarch hat sich mit der Frage, warum der Sex in längerfristigen Beziehungen manchmal eine ungünstige Entwicklung nimmt, intensiv beschäftigt. Sexualität erlebt in solchen Beziehungen nicht selten ein Fade-out. Schnarch ist zu dem Schluss gekommen, dass die sogenannte Entdifferenzierung in länger dauernden Paarbeziehungen eine große Rolle spielt. Was ist mit Entdifferenzierung gemeint?

Wenn man einen erotisch faszinierenden Menschen kennenlernt, verliebt man sich in ihn als Weltwunder. Dieser Mensch ist einfach anders, anziehend anders. Das ist das Wesen der erotischen Anziehung: Sie ist unbeschreiblich weiblich, er ist unbeschreiblich männlich.

Doch im Laufe einer Beziehung kommt es oft zu einer lähmenden Institutionalisierung der Partnerschaft. Man wird sich vertraut. Das Zauberhafte versickert. Obwohl die meisten Menschen Vertrautheit als ein besonders positives Merkmal einstufen, ist es in meinen Augen das Schlimmste, was einem in einer Paarbeziehung passieren kann. Denn Vertrautheit in Beziehungen ist immer eine Fiktion. Sie bedeutet, dass man glaubt zu wissen, wie der andere ist. Und das ist ein Irrtum. Der andere, der Mensch an unserer Seite ist immer ein Wunder, das es zu bestaunen gilt. Wir können ein Leben lang von ihr oder ihm lernen – wenn wir wollen.

Partnerschaften, in denen sich die Betroffenen nicht einlassen können, sind mitunter sehr stabil: In solchen Partnerschaften kann die Falle der übergroßen Vertrautheit nicht zuschnappen. Ich kenne ein Paar, das sich schon seit Jahren trennen will. Er ist total fasziniert von dieser Frau, obwohl sie eine Art von Oberflächlichkeit besitzt, die schmerzlich ist. Was ihn wirklich anzieht, und das versteht er nicht, ist die Tatsache, dass sie gelernt hat mit anderen Menschen so zu spielen, dass diese sich

ihrer nie sicher sein können. Sie ist anderen gegenüber sehr verbindlich, wirkt geradezu sehnsüchtig; das ist eine Verheißung, der sich dieser Mann nicht entziehen kann. Aber all das ist bloß ein Spiel, mit dem sie ihre Bindungsbedürfnisse auf Kosten anderer befriedigt. Das Spiel funktioniert: Die Partner bleiben einander so fremd, dass es keine Probleme mit der Sexualität gibt. Beide sind jederzeit bereit für geilen Sex miteinander. Sie reden nicht miteinander, beschimpfen sich, verlassen den anderen auf fast ritualisierte Weise, aber sie begehren einander.

*Sex ist immer psychologischer,  
als wir glauben.*

Natürlich ist es nicht empfehlenswert, das auf diese Weise zu tun. Es wäre schön, einander vertraut sein zu können, ohne das Begehren zu verlieren. Tatsächlich ist es so, dass sich die meisten Paare auf ungünstige Weise zu nahe stehen. Das führt gemeinhin zu einem Mangel an Sehnsucht. Denn was man vermeintlich hat, ersehnt man nicht mehr.

Dabei ist es günstig, sich zu ersehnen. Die Sehnsucht ist nicht nur der Hinweis auf etwas, das einem fehlt, sondern auch ein Zeichen unmittelbarer Nähe: Wir sind jemandem niemals so nahe, als wenn wir ihn ersehnen. Wenn ein Paar sich sehr liebt und durch räumliche Distanz schmerzlich getrennt ist, dann tut das furchtbar weh. Wenn es nicht wehtut, ist einem die Nähe nicht wichtig. Bekommt das Paar dann die Möglichkeit zusammenzuziehen, sind beide vorerst überglücklich. Mit der Zeit gewöhnen sie sich allerdings aneinander und es kommt zur Institutionalisierung der Beziehung.

Die Sehnsucht ist also ein Zeichen von Nähe, obwohl der durch sie ausgelöste Schmerz das Gegenteil zu signalisieren scheint. Genau spiegelverkehrt verhält es sich mit der Vertraut-

heit. Sie suggeriert Nähe, führt aber zu einer Entfremdung, der man sich gewöhnlich nicht bewusst ist.

Ja, das ist die eigentliche Gefahr der Vertrautheit: dass man sich verliert, dass man einander fremd wird, dass man das Interesse am anderen verliert. Der Grund, warum man seinen Partner in einer langfristigen Beziehung nicht mehr begehrt, ist kein anderer, als dass man ihm zu nahegekommen ist.

# 10

## WARUM MÄNNER IN LANGJÄHRIGEN PAARBEZIEHUNGEN RÜLPSEN UND FURZEN

Es ist erstaunlich, wie sehr sich Männer – ja, hauptsächlich sind es Männer – in langjährigen Beziehungen gehen lassen. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass sie nach der Heirat etwa ein Kilo pro Jahr zunehmen, was nach dreißig Jahren satte dreißig Kilogramm ergibt. (Andererseits, welche Beziehung erreicht schon dieses hehre Alter?!)

Wenn man eine Partnerin erobern will, zeigt man sich von seiner besten Seite. Es fällt einem leicht, lieb gewonnene Gewohnheiten sein zu lassen, nur um der Angebeteten zu gefallen. Doch mit der Zeit wird alles anders. Je fixer die Beziehung ist, desto stärker wird die Neigung, sich gehen zu lassen.

So ist es eine Tatsache, dass Männer mit der Zeit im häuslichen Rahmen rülpfen und im Trainingsanzug den Sonntagnachmittag mit Fernseshsport verbringend gerne furzen. Das machen sie auch im Ehebett, dann stinkt es unter der gemeinsamen Decke. Diese Verhaltensweise ist wenig sexy. Aber manchen Frauen scheint das erstaunlich wenig auszumachen, ich weiß nicht, warum.

Einmal hatte ich ein Paar in Behandlung, bei dem ich nach einiger Zeit dahinterkam, dass der Mann nur einmal in der Woche duschte. Die Frau wusste das natürlich und fand das zu meinem Erstaunen okay. Die beiden hatten auf alle Fälle öfter Sex miteinander, als er sich wusch. Was es alles gibt!

Ich habe mich mit der Frage beschäftigt, warum wir uns Fremden gegenüber deutlich anständiger und verlässlicher verhalten als uns nahestehenden Personen gegenüber. Nun, die Antwort ist ganz einfach: Die Fremden sind frei, Konsequenzen zu ziehen, wenn ihnen unser Verhalten nicht passt, während Menschen, die emotional an uns gebunden sind, nicht so leicht entkommen können. (Das ist charakterlich sehr mies, wenn man es genau betrachtet.)

Aber am schlimmsten wirkt dieser Mechanismus in Bezug auf uns selbst. Wir müssen es nämlich mit uns selbst bis zum bitteren Ende aushalten. Daher scheren wir uns diesbezüglich am wenigsten. Wir muten uns ohne Konsequenzen alles und jedes zu und sind so für uns selbst eine Zumutung.

### *Partnerschaften schränken unsere Persönlichkeitsrechte ein.*

Wenn wir eine Partnerschaft beginnen, sind wir gewöhnlich vorerst fasziniert vom Anderssein des anderen. Doch im Laufe der Zeit vollzieht sich ein Identifikationsprozess: Der andere wird uns so zur Gewohnheit, dass wir ihn als Teil des Eigenen erleben. Ich vergleiche diesen Prozess gern mit der Anschaffung eines neuen Möbelstücks. Wenn man in eine Wohnung einzieht und keine Couch hat, leistet man sich vielleicht eine neue. Eine Ledercouch kann sehr teuer sein, vor allem wenn sie ein Designerstück ist. Wird sie dann endlich geliefert, ist man sehr glücklich und stolz. Man setzt sich bei jeder Gelegenheit hin, lädt Freunde ein, um ihnen das gute Stück zu zeigen (Probessitzen nennt man das). Mit der Zeit aber vergisst man die Couch. Sie ist einfach da, ein Teil des eigenen Kosmos. Man wird nachlässig, vielleicht hinterlässt man unschöne Kaffeeflecken auf dem Polster ...

Genauso benehmen sich viele – wie gesagt insbesondere Männer – in fixen Beziehungen. Sie geben sich dermaßen entspannt, dass die Partnerin sich fragen muss, ob sie überhaupt noch als Mensch, geschweige denn als Frau wahrgenommen wird. Interessanterweise nutzen Appelle an eine Verhaltensänderung kaum. Denn ein Appell kann nur dann eine Wirkung entfalten, wenn auf die Nichtbefolgung Konsequenzen zu befürchten sind. Die Männer fühlen sich jedoch so sicher, dass sie bei entsprechenden Hinweisen nicht einmal mit der Wimper zucken. Es ist wie in einem klassischen Drama. Man ahnt, ja man weiß, wie es ausgehen wird, kann aber nicht eingreifen.

Erst wenn die Beziehung offenkundig bedroht ist, da die Frau ein entfremdendes Verhalten an den Tag legt, wird das, was vorher undenkbar war, Wirklichkeit: Der Mann muss plötzlich nicht mehr furzen, es drückt nicht mehr im Gedärm, er rülpsst nicht mehr, nimmt Gewicht ab und pflegt den eigenen Körper. Doch wenn die Frau, der jahrelangen Bemühungen müde, mit der Beziehung bereits abgeschlossen hat, nutzt alles nichts mehr.

Das Sichdanebenbenehmen in engen Partnerschaften ist ein Zeichen der Vertrautheit, die gleichsam eine Entfremdung bedeutet. Wenn man einen anderen als zu sehr zu sich gehörig fühlt, gleichsam als Teil von einem selbst, dann mutet man dem anderen alles zu, ohne Wenn und Aber. Denn zu große Nähe zu einem Menschen führt zu einer Auflösung des Dus, es gibt nur Ich. Insofern ist die Erfahrung, die man als Betroffener in solchen Beziehungen macht, ganz richtig: Man wird ausradiert. Man wird für den anderen durch seine fehlende Wahrnehmung gleichsam unsichtbar.

Natürlich lassen sich auch Frauen (in etwas anderer Quantität und Qualität) in Beziehungen gehen. Manche wollen sich nicht verändern, weil sie – so das Argument – nicht das (Lust-) Objekt des Mannes sein wollen. Manche haben, warum auch immer, Angst vor der eigenen Attraktivität. In der Regel ändern sich Frauen nicht mehr in der »alten« Beziehung, sondern erst

nachher. Oder sie ändern sich, wenn sie sich anderweitig orientiert haben und eine geheime Außenbeziehung führen.

Derjenige, der sich in einer langjährigen Beziehung gehen lässt, ist tatsächlich in einer Situation, in der er sich allein wähnt. Das geht aber nicht. Denn Partnerschaften schränken unsere Persönlichkeitsrechte ein. Wir müssen aufeinander Rücksicht nehmen, genauso, als wenn wir Kinder haben, ein Haustier oder einen Garten mit Pool.

### *Selbstverwirklichung basiert auf der Begegnung mit einem anderen.*

Viele Menschen wollen oder können nicht partnerschaftlich leben, sondern suchen sich nur deshalb einen Partner, um sich das *eigene* Leben zu erleichtern. Das ist schade. Denn es gibt keine schönere Selbstverwirklichung, als für andere da zu sein. Wir finden uns nämlich nur in Begegnung mit der Welt. Das ist das große Missverständnis in Bezug auf die Selbstverwirklichung: dass man sich zu diesem Behuf sich selbst zuwenden müsse. Selbstverwirklichung realisiert sich vielmehr in der Begegnung mit dem Du. Selbstverwirklichung bedeutet das eigene Selbst Wirklichkeit werden zu lassen. Das geschieht auf vielfältige Weise, aber immer steckt ein Begegnungsprozess dahinter. Wenn ich dieses Buch schreibe, ist das sicherlich eine Art von Selbstverwirklichung. Aber es ist auch ein Leiden, nicht nur angenehm und nicht nur für mich gedacht, sondern in erster Linie für andere, die etwas damit anfangen mögen. Das wäre schön.

## 16

# WARUM EIFERSUCHT NIE BERECHTIGT IST UND LETZTLICH EINE SICHERE METHODE DARSTELLT, DEN PARTNER ZU VERLIEREN

Eifersucht ist die Angst, einen anderen zu verlieren. Wenn man ein bindungsunsicherer Mensch ist, ist man gewöhnlich anfällig für Eifersucht. Die Eifersucht ist eine Angst, die einen komplett überfluten kann. Hat man sie erst einmal, kann man sich ihr nicht entziehen. Das ist wie mit der Seekrankheit auf einem kleinen Schiff in stürmischer See.

Allerdings tue ich mich mit dem Begriff der Eifersucht etwas schwer. Denn viele emotionale Zustände, die als eifersüchtig bezeichnet werden, sind aus meiner Sicht gar keine Eifersucht. Wenn man eine innige Beziehung führt und sich als geborgen erlebt, wird ein nicht zur Eifersucht begabter Mensch kaum eifersüchtig sein. Wenn sich in dieser Beziehung einer der beiden plötzlich entfremdet und nicht mehr spürbar wird, dann ist die Angst des anderen nachvollziehbar, dass der geliebte Mensch als Partner verloren geht. Diese Form von Angst würde ich nicht als Eifersucht, sondern als Angst vor Bindungsverlust bezeichnen, und sie ist nicht nur berechtigt, sondern auch sinnvoll.

Eifersucht hingegen basiert, wie wir oben gesehen haben, auf einer A-priori-Bindungsunsicherheit. Sie ist eine Urangst, die immer dann aktiviert wird, wenn man einen anderen besonders ersehnt und begehrt. Daher ist Eifersucht umso größer, je tiefer die Sehnsucht und das Begehren einem anderen gegen-



über sind. Die Grundlage dafür, dass aus der Sehnsucht Eifersucht entsteht, ist jenes Besitzdenken, das aus einer ganz tief liegenden Selbstunsicherheit resultiert.

In meiner Definition ist Eifersucht immer unberechtigt. Eifersucht ist nämlich ein Gefühl, das in Wahrheit wenig bis nichts mit dem Partner zu tun hat, aber viel mit der psychischen Disposition des Eifersüchtigen. Man kann – meiner Definition gemäß – nur dann eifersüchtig sein, wenn man keinen Grund dazu hat. Menschen, die eifersüchtig sind, vermitteln sich und dem anderen unbewusst, dass sie ihn nicht spüren. Sie beschäftigen sich aufgrund ihrer tief liegenden Ängste mit sich selbst und können dem anderen nicht begegnen. Der Eifersüchtige befindet sich in einem erkalteten, lieblosen Zustand. Er meint zwar, den anderen nicht verlieren zu wollen, hat ihn aber durch die Eifersüchtelei bereits verloren, von sich aus.

Das führt nicht dazu, dass das Objekt der Eifersucht den Eifersüchtigen gleich aufgibt. Ganz im Gegenteil erleben manche Menschen einen eifersüchtigen Partner fälschlicherweise als sehnsüchtig begehrend, was ihnen schmeichelt. Meistens währt das aber nicht lange, denn in Wahrheit ist eine Eifersucht immer ein Wahn. Mit einem eifersüchtigen Menschen leben zu müssen, bedeutet mit einem Wahnsinnigen zu leben. Man lebt mit einem Menschen zusammen, der ständig mit sich selbst beschäftigt ist, allerdings vorgebend, dass man ihm so wichtig sei wie nichts anderes auf der Welt. Das ist eine schwer zu ertragende Doppelbotschaft, die allerdings in den meisten Fällen nicht leicht zu decodieren ist.

Unbegründete Eifersucht ist auf Dauer kaum auszuhalten. Man hat das Gefühl, der Hauptzweck des Eifersüchtigen bestehe darin, einem selbst das Lebensgefühl zu vermiesen. Zunehmend wird einem der Eifersüchtige fremd, wie man in Wahrheit ihm fremd ist. Man wird vom Eifersüchtigen in einem grauenhaften Stück inszeniert. Auf die Spitze getrieben bedeutet dies, dass eifersüchtige Menschen sogar zu Mord fähig sind.

Keinesfalls ist ein Eifersuchtsmord ein Mord aus Liebe, sondern darin zeigt auf überzeichnete Weise, was jede Eifersucht ist: ein Ausdruck dessen, dass man sich von der Liebe zum anderen verabschiedet hat und diesen im Gegenteil hasst. Ja, Eifersucht ist in der Tat eine bizarre Form von Hass.

Früher oder später kommt jeder, der mit einem eifersüchtigen Menschen lebt, darauf, dass der andere die Beziehung nur vorgibt. Daher passiert es überdurchschnittlich häufig, dass der von Eifersucht belastete Partner die Konsequenz aus der durch die Eifersucht deutlich gewordenen Lieblosigkeit zieht und den anderen verlässt. Vielleicht verlässt er ihn, indem er ihn mit jemand anderem betrügt. In diesem Fall ist der Betrug dann allerdings eine Konsequenz eines anderen Betrugs: nämlich des Betrugs, Liebe vorzugeben und eigentlich egoistisch penibel auf den Besitz des vorgeblich Geliebten zu pochen.

*Der Eifersüchtige gibt vor, leidenschaftlich  
zu lieben, und ist doch der liebloseste  
Mensch, den man sich vorstellen kann.*

Eifersucht ist der goldene Weg, einen Menschen, den man zu lieben glaubt, von sich wegzutreiben. Eifersüchtig sein heißt, ohne Grund eine selbsterfüllende Prophezeiung auszuleben. Der Eifersüchtige gibt vor, leidenschaftlich zu lieben, und ist doch der liebloseste Mensch, den man sich vorstellen kann.

Eifersucht ist nur möglich, wenn man dem Missverständnis aufsitzt, dass der andere ein Besitztum von einem wäre. In Wahrheit ist es aber so, dass ein Geliebter immer ein unverdientes Geschenk ist. Am Anfang einer Beziehung erlebt man gewöhnlich den anderen auch als ein solches, aber mit der Zeit glaubt man, dass der andere einem gehört, wobei man nicht alle Aspekte des anderen in gleicher Weise in sein Ego einge-

meindet. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass Männer besonders über die sexuelle Untreue ihrer Frau gekränkt sind, während Frauen die sexuelle Untreue ihrer Männer oft gar nicht so schlimm finden. Wenn aber die Frau im Anzugsakko ihres Mannes versehentlich die Rechnung für ein teures Schmuckstück findet, das ihr selbst nie zum Geschenk gemacht wurde, dann ist sie besonders eifersüchtig.

Dieser Umstand wird evolutionsbiologisch so erklärt, dass Frauen als Hauptinteresse die Zurverfügungstellung der Ressourcen für ihre Kinder im Auge haben, während Männer deshalb so auf die sexuelle Treue ihrer Partnerin Wert legen, weil sie ja eigentlich gar nicht wissen können, ob ihr Nachwuchs von ihnen oder von jemand anderem stammt.

Wenn man langjährige Paare nach dem Geheimnis ihrer Beziehung fragt, antworten sie gewöhnlich damit, dass sie sich gegenseitig Freiheiten eingeräumt haben. Die Bindungstheorie besagt, dass nicht das Gefühl, sicher gebunden zu sein, ein Kardinalzeichen für eine stimmige Bindung darstellt. Vielmehr ist es die erlebte Freiheit, die anzeigt, dass Bindung gelungen ist. Man kann das leicht nachvollziehen, wenn man an Kinder denkt, die sich von den Eltern sicher geliebt fühlen. Das hat ein Empfinden tiefer Geborgenheit zur Folge. Die Geborgenheit ist wie ein unsichtbarer Wohnwagen, mit dem die Kinder die ganze Welt unschwer erkunden können, da sie alles, was sie für die innere Sicherheit benötigen, immer mit sich führen. Wenn man das so betrachtet, ist die Polarität von Bindung und Freiheit, die so viele Menschen in Beziehungen erleben, eine Fiktion. Wenn sich Freiheit und Bindung nicht vertragen, ist die Bindung keine wirkliche Bindung, sondern stellt im Grunde eine Abhängigkeit dar. Genau das spielt sich in eifersuchtsdominierten Beziehungen ab.

Was wir nie vergessen dürfen, ist, dass wir das Ja des anderen nicht selbstverständlich einfordern können – auch wenn wir in einer fixen Partnerschaft leben oder sogar verheiratet sind.

Das Ja des anderen ist etwas, worauf wir kein Anrecht haben, auch wenn es uns versprochen wurde. Die Dankbarkeit, dieses Ja immer wieder erleben zu dürfen, ist ein wichtiges Bindemittel in Beziehungen und vermittelt uns jene Sicherheit, die jede Eifersucht absurd werden lässt.

# 30

## WARUM KINDER DEN ULTIMATIVEN HÄRTESTEN VON BEZIEHUNGEN DARSTELLEN

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass kein Faktor so gefährlich für den Bestand von partnerschaftlichen Beziehungen ist wie die Tatsache, Kinder zu haben. Am Faktor Kinder scheitern die meisten Ehen (es können allerdings auch berufliche Ambitionen sein oder aufwendige Haustiere). Das steht im Widerspruch zu landläufigen Vorstellungen, dass Kinder ein elementares Bindeglied für Beziehungen darstellen. Zweifelsohne sind Kinder ein wichtiges Argument, nicht aus einer Beziehung auszusteigen; viele Menschen geben an, aufgrund der Kinder ihre Beziehung aufrechterhalten zu wollen.

Obwohl ich diese Argumentationslinie gut verstehen und akzeptieren kann, glaube ich, dass die meisten, die so argumentieren, nicht wirklich ehrlich zu sich selbst sind oder sein können. Denn der Hauptgrund, warum Menschen in schlechten Beziehungen bleiben, sind zweifelsohne Bindungsverlustängste; die Kinder werden vorgeschoben, um sich den eigenen Ängsten nicht stellen zu müssen. Die Angst vor Einsamkeit lässt sie in dysfunktionalen Beziehungen bleiben, ganz nach dem Motto: Das gewohnte Unglück ist einem allemal lieber als das ungewohnte Glück. Allerdings mag es schon stimmen, dass zahlreiche Menschen der Kinder wegen in Beziehungen bleiben, aber aus anderen Gründen, als sie es verstanden haben wollen: Sie bleiben in der Beziehung, weil sie selbst die Geborgenheit und

die Bindung, die ihnen ihre Kinder vermitteln, nicht missen wollen. Das ist etwas anderes, als deshalb an der Partnerschaft festzuhalten, um den Kindern nicht zu schaden.

Ein afrikanisches Sprichwort besagt, dass man ein ganzes Dorf brauche, um ein Kind zu erziehen. Evolutionsbiologisch ist der Mensch offensichtlich ein Sippenwesen und in diesem Zusammenhang ist es auch nicht unlogisch, dass Kinder mehrere primäre Bezugspersonen haben sollten. Das scheint unserer »Natur« zu entsprechen.

Die Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen ist eine gegenseitig befruchtende Interaktion, die aufgrund ihrer Vitalität allerdings zur Mühe wird, wenn sie nicht von Pausen unterbrochen ist. Die Individualisierung des Menschen im Rahmen seiner Bewusstseinsentwicklung führt dazu, dass sich Menschen nicht so gern mit anderen abstimmen (wir haben uns aus einem kollektiven Bewusstsein zu individualisierten Wesen entwickelt, mit allen Vor- und Nachteilen). Das führt dazu, dass Aufgaben, die früher gemeinsam in einer größeren Familienstruktur bewältigt wurden, heute häufig nahezu allein bewältigt werden müssen (ich glaube, dass der fehlende Kinderwunsch vieler Frauen nicht zuletzt diese nachvollziehbare Grundlage hat). Die Kleinfamilie ist ein nicht wegzudiskutierendes Faktum in der Lebensrealität vieler Menschen, daher ist im Falle gemeinsamer Kinder die Kooperation von Mann und Frau eine *Conditio sine qua non*.

Wenn ein Paar zusammenfindet, freuen sich die Partner aneinander. Leider führen Kinder dazu, dass nicht mehr das Paar im Mittelpunkt der Beziehung steht, sondern die gemeinsame Aufgabe. Kinder führen auch dazu, dass man normalerweise mehr Wohnraum braucht und andere Ansprüche hat, wie zum Beispiel einen Garten. Die Wohnraumbeschaffung bedeutet zusätzliche Arbeit. Plötzlich findet sich das Paar in einer völlig anderen Situation wieder.

Stand am Anfang der Beziehung die Zugewandtheit im Vordergrund, ist es nach einiger Zeit das mehr oder weniger

gemeinsame Engagement zur Bewältigung des Lebens. Frauen übernehmen in unserer Lebenswelt nach wie vor die Hauptlast der Kinderbetreuung und der sogenannten Haushaltspflichten (welch grausliches Wort, das aber in diesem Zusammenhang ausgezeichnet passt).

*Frauen sind über die mangelnde  
Unterstützung der Männer enttäuscht.*

Sozialpsychologen haben sich gefragt, was genau die Krise einer Paarbeziehung aufgrund von Kindern ausmacht. Sie kamen zu einer überraschenden Antwort: Die Krise wird durch die Enttäuschung der Frauen über die mangelnde Unterstützung der Männer ausgelöst. Das erzeugt eine Sollbruchstelle, von der sich Beziehungen häufig nicht mehr erholen.

Die Frauen nehmen den Männern die fehlende Unterstützung deswegen so übel, weil sie sich aufgrund ihrer mütterlichen, zweifellos instinktiv angelegten Fürsorgeverantwortung nicht aus dieser Situation emanzipieren können. Sie fühlen sich potenziell vom Leben erpresst und sind den Männern böse, wenn diese ihre missliche Situation ausnutzen und ihren eigenen Freiraum genießen. Aus dieser Beleidigung entsteht der Bruch der Beziehungen. Er ist gewöhnlich nicht reparierbar. Ein hartes Wort, aber wahr.

Unlängst hatte ich ein etwa achtzigjähriges Paar in Behandlung (nicht das Paar war achtzig, sondern jeder Einzelne), deren Konflikt im Wesentlichen auf eine Situation zurückzuführen war. Vor vielen Jahren, während sich die Frau mit dem gemeinsamen kleinen Baby abplagte, ging der Mann seiner beruflichen – und mit einer anderen Dame auch seiner sexuellen – Verwirklichung nach. Die Frau konnte ihm das nicht verzeihen, sodass sie ihn noch Jahrzehnte später mit ihrer

Eifersucht quälte. Diese war mittlerweile mehr als unbegründet, wurde von ihr aber wahnähnlich plausibilisiert. Es war ein hartes Stück Arbeit, die Wahrnehmung der beiden auf die offensichtliche liebende Grundlage ihrer Beziehung zurückzuführen und sie daran zu hindern, sich in einem so hohen Alter scheiden zu lassen.

Der Hauptgrund, warum Kinder für Beziehungen eine große Gefahr darstellen, ist also fehlende Solidarität. Wenn im Leben im Allgemeinen Probleme auftreten, sind wir darauf angewiesen, dass der andere treu zu uns steht und unsere Probleme zu seinen macht. In Beziehungen sollten Probleme vergemeinschaftet werden können. Das ist die große Chance von herausfordernden Situationen: Die Paare können in solchen Situationen zusammenwachsen. Entscheiden sie sich jedoch aus irgendeinem Grund anders, wird die Beziehung zerbrechen.

*Es gilt das, was einem besonders  
wertvoll ist, zu hegen und zu pflegen –  
und zwar gerade in Zeiten, in denen man  
sich dessen ganz sicher sein kann.*

Das gilt natürlich ebenso für Beziehungen, in denen sehr viel berufliche Identität geschaffen wird und also andere Stressoren als Kinder die Paarbeziehungen irritieren. Auch die Basis für eine gesunde Sexualität sind nachgewiesenermaßen nicht nur Zuneigung und eine gute sexuelle Technik (die jeder gern genießt, aber dem anderen die Erfahrung, die dazu notwendig ist, nicht immer so gerne zugesteht), sondern vor allem mangelnder Umgebungsstress sowie Zeit und Raum, um sie zu leben. Kinder sind da ebenso ein gewaltiger Störfaktor wie eine Überanstrengung im Beruf. Auch Geldsorgen führen dazu, dass Beziehungen zerbrechen.



Nach zwei bis vier fixen Beziehungen finden ältere Menschen manchmal einen Partner, mit dem sie relativ glücklich sind. Der Grund dafür sind im Wesentlichen zwei Aspekte: Erstens traut man sich keinen weiteren Partner zu, weil man der eigenen Attraktivität nicht mehr wirklich traut. Die dadurch entstehende, von der Natur erzwungene unambivalente Zuneigung ist ein Erfolgsfaktor für die Paarbeziehungen. Zweitens sind die Menschen im Alter oft nicht mehr gezwungen, sich beruflich zu verwirklichen, und haben viel Zeit füreinander, vor allem wenn das Enkelangebot nicht zu groß ist. Externe Stressoren sind daher nicht mehr so relevant.

Eine größere Gefahr als die Störung durch externe Faktoren scheint im Alter die Fadesse zu sein, die man leibhaftig in Hotels der kanarischen Inseln während des Winters beobachten kann. Hier liegen schweigsame Paare tagsüber am Pool, warten von einer Mahlzeit auf die nächste und haben einander nichts zu sagen. Diese Form von Resignation führt allerdings nicht zu einem Beziehungsabbruch. Man ist heilfroh, überhaupt jemanden an der Seite zu haben und sich dadurch nicht einsam fühlen zu müssen. Die Bedürfnisse der Menschen ändern sich eben im Laufe des Lebens.

Es geht im Leben darum, das, was einem besonders wertvoll ist, zu hegen und zu pflegen, und zwar gerade in Zeiten, in denen man sich dessen ganz sicher sein kann. Jene Paare, die einander stets liebevoll im Blick behalten, umschiffen elegant alle Klippen des Lebens, ohne vom Schiffbruch bedroht zu sein. Denn die Energie einer Liebesbeziehung kommt aus der gegenseitigen Betrachtung, komme was wolle. Paare, die das schaffen, sind zu beneiden.

## ÜBER DEN AUTOR

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. Michael Lehofer ist ärztlicher Direktor und Leiter einer Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Landeskrankenhaus Graz II. Er ist Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut, Führungskräftecoach und Philosoph. Sein erstes Buch stand monatelang auf den österreichischen Bestsellerlisten. Zuletzt ist bei Gräfe und Unzer »Alter ist eine Illusion. Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien« erschienen. Michael Lehofer hält Vorträge und ist auch als Psychotherapeut in freier Praxis tätig.

# IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-8228-9

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Dr. Antje Korsmeier

Umschlaggestaltung: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Layout: independent Medien Design, Horst Moser, München

Herstellung: Martina Koralewska

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Repro: LUDWIG:Media, Zell am See

Druck und Bindung: Livonia Print, SIA

## Umwelthinweis

Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig. Der Rohstoff Papier ist in der Buchproduktion hierfür von entscheidender Bedeutung. Daher ist dieses Buch auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass ökologische, soziale und ökonomische Aspekte in der Verarbeitungskette unabhängig überwacht werden und lückenlos nachvollziehbar sind.

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# **DIESES BUCH KANN BEZIEHUNGEN RETTEN!**

Wie »geht« Beziehung? Kaum einer weiß es.  
Diese erstaunliche Erfahrung macht der  
Philosoph und Psychotherapeut Michael  
Lehofer regelmäßig in seiner Praxis.

Da Liebe und Partnerschaft so komplex sind,  
kann es keine allgemeingültigen Regeln geben.  
Aber es gibt durchaus Erkenntnisse, die zu  
einer möglichst glücklichen Liebesbeziehung  
beitragen. Michael Lehofer bringt dieses  
Wissen in 40 Thesen mit liebevollem,  
gereiftem und humorvollem Blick auf den  
Punkt. Die Wahrheiten sind überraschend,  
wirken oftmals paradox – und sind manchmal  
sogar ein Wunder.

**Ein Buch, das wirklich  
jede Frau und jeder Mann  
gelesen haben sollte!**



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 483 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-8228-9



9 783833 882289