

Kapitel VII

Partnerschaft & Sexualität

Um die wichtigsten Eckpfeiler im Leben eines Menschen besser zu verstehen, müssen wir sie, wie wir es gewohnt sind, zunächst unterteilen, um sie später erneut im Gesamtzusammenhang zu sehen. Die vier tragenden Säulen des Lebens sind: Die Partnerschaft, Freundschaften, die Familie und der Beruf. Auf den Wandel im Berufsleben bin ich bereits etwas eingegangen; Genaueres dazu wird folgen. Am Interessantesten aber auch Schwierigsten stufen wir in der Regel den Bereich der Partnerschaft ein, deshalb sollten wir uns damit als erstes befassen.

„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart. Der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht. Das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“ (Meister Eckehart)

Eines möchte ich vorwegnehmen, da es sozusagen den „roten Faden“ dieses Kapitels darstellt: Eine Partnerschaft ist einer guten Freundschaft sehr ähnlich. Ein Partner sollte stets auch ein Freund und Gefährte sein. Trifft dies nicht zu, so ist die Partnerschaft meist nicht besonders stabil, zumindest aber nicht erfüllend.

Ein Partner ist mindestens soviel „wert“, wie ein bester Freund, denn er ist ein Begleiter und Weggefährte. Mit ihm können wir unsere Zeit sinnvoll verbringen, unsere Ideen diskutieren, Impulse bekommen und gemeinsame Visionen verwirklichen. Und nur eine Partnerschaft ermöglicht es uns, ein zweites Leben mitzuerleben, ohne es selbst führen zu müssen.

I. Regeln der Partnerschaft

Ein beliebtes Thema vieler Filme und Gespräche ist die Partnersuche; sie gestaltet sich für viele Menschen als einer der schwierigsten Bereiche ihres Lebens. Und vom richtigen Lebensgefährten hängt so manche Weichenstellung des weiteren Lebensweges ab. Wir scheinen eine Menge Glück zu brauchen, um unseren Traumpartner zu finden, oder eine ausgeklügelte Strategie, die uns die Suche erleichtert. Und wie das so üblich ist, gibt es hierfür Erfahrungswerte und Ratschläge seitens der Gesellschaft.

1) Partnersuche

Einer gängiger Ratschlag lautet: „Man soll bei der Wahl seines Partners nicht auf das äußere Erscheinungsbild Wert legen, denn der Charakter ist es, der zählt.“ Das ist zwar richtig, und wäre in höchstem Maße idealistisch und gerecht, erweist sich aber auch als völlig weltfremd.

Schließlich ist es meistens zunächst das Äußere, das wir von unseren Mitmenschen erleben; von ihm müssen wir auf innere Werte Rückschlüsse ziehen. Sofern wir nicht blind sind, oder per Telefon und (elektronischem) Briefwechsel auf Partnersuche gehen, wird uns eigentlich immer zuerst das Auftreten einer Person auffallen.

Und da wir aus zeitlichen Gründen nicht Milliarden Menschen des anderen Geschlechtes kennenlernen können, müssen wir zunächst grob selektieren. Wenn uns schon das Äußere von einer Person nicht interessiert, dann verzichten wir lieber auf weitere Investitionen von Zeit und Energie. Was soll an dieser Vorgehensweise denn falsch sein?

Natürlich kann man auf diese Art nicht völlig gerecht sein, und es besteht theoretisch die Gefahr, daß man seinen idealen Partner übersieht. Zudem vergeht Schönheit mit den Jahren, das weiß jeder. Wir könnten noch so lange darüber diskutieren, aber realistisch betrachtet kommt nur eine Lösung in Frage: Wir müssen irgendwie sortieren und kommen nicht darum herum.

Da Schönheit jedoch weitestgehend subjektiv ist, prüfen wir unsere Mitmenschen instinktiv auf ihre Ausstrahlung und ihr Auftreten, also nicht nur auf oberflächliche Merkmale. Und so gesehen ist unser Vorgehen sogar sehr sinnvoll.

Auch ein Partner, der aus einem völlig anderen Kulturkreis oder Milieu kommt, birgt potentielle Risiken. Man sollte sich gut überlegen, ob man sich auf eine Beziehung zu einem Menschen mit einer ganz anderen Mentalität und Tradition einlassen will.

Natürlich sollte jeder für sich selbst entscheiden, auf welche Merkmale er wert legt. Sich einfach nur von seinen Gefühlen leiten zu lassen, wäre aber sehr fahrlässig. Verliebtsein allein reicht nicht aus. Wie immer ist es die Verhältnismäßigkeit und Ausgewogenheit in den Kriterien, die letztendlich zum Ziel führt.

Dieses Ziel wäre eine stabile und glückliche Partnerschaft, bei der es keine Gewinner und Verlierer gibt. Wer beim Selektieren ausschließlich auf Körpermaße achtet, ist genauso einseitig wie jemand, der ausschließlich Geld oder Status als Kriterien für seine Partnerwahl heranzieht. Einseitigkeit in den Charakteristika und ein „Verzwingen“ einer Partnerschaft führt letztendlich immer zu ihrem Scheitern, da eine einzige Stütze nicht als stabile Basis ausreichen kann.

Eine sinnvolle Partnerschaft ergänzt und unterstützt uns; sie ist eine Symbiose, in der Synergieeffekte eine tragende Rolle spielen. Wenn also schon unser erster Eindruck einer Person mau ist, dann kann auch später nichts Großartiges daraus erwachsen, zumindest wäre das sehr unwahrscheinlich.

Die jährlich zunehmende Scheidungsrate, bei der die Trennungen der vielen unehelichen Beziehungen gar nicht erfaßt werden, spricht eine deutliche Sprache. Ich benutze übrigens in diesem Buch bewußt den Begriff der „Partnerschaft“ und nicht den der „Ehe“, da ich unabhängig von der Art der Lebensgemeinschaft dafür plädiere, Stabilität und Kontinuität im Zusammenleben zu etablieren. Daß eine Ehe einen ungleich höheren Stellenwert einnimmt wie eine gewöhnliche Partnerschaft, sollte eigentlich auch jedem klar sein.

Ein Scheitern dieser Symbiose äußert sich nicht zwangsläufig durch Trennung, da viele diesen Schritt aus mangelnder Entschlossenheit nicht wagen. Aber für gewöhnlich leben die Betroffenen ab diesem Zeitpunkt aneinander vorbei, selbst wenn sie Tisch und Bett weiterhin teilen.

Es fehlte solchen Partnerschaften an der Grundlage, und die beginnt schon, bevor wir einen Partner kennenlernen. In unseren Köpfen tragen wir die Blaupause für eine vermeintlich glückliche Partnerschaft. Dort müssen wir auch folglich ansetzen, wenn wir diesem Vorhaben ein solides und stabiles Fundament geben möchten.

Wir alle wissen, daß es für ein Scheitern genügt, wenn einer der beiden Partner seine Liebe verliert; Interesse und Respekt allein reichen für eine glückliche Lebensgemeinschaft nicht aus.

Das Risiko, daß unser Partner Fehler macht und wir ihn „unverschuldet“ verlieren, ist also schon groß genug. Und dennoch begehen auch wir in diesem Bereich noch

zusätzliche Denkfehler, mit denen wir eine Trennung provozieren, wenn nicht gar schon einleiten, bevor wir eine Partnerschaft überhaupt erst eingehen.

Viele Menschen fürchten sich beispielsweise sehr vor einem möglichen Scheitern, und halten sich daher immer eine Hintertür offen. Sie wollen nicht zuviel riskieren und fürchten, abzustürzen, wenn sie sich mit ganzem Herzen verlieben. Daher führen sie ihre Beziehung halbherzig, im Glauben, daß dann eine Trennung im Ernstfall leichter zu verschmerzen wäre.

Zu warten, „bis jemand Besseres kommt“, ist in dem Zusammenhang alltäglich. Also eine Partnerschaft „bis auf Widerruf“ zu führen, ähnlich einem befristeten Arbeitsverhältnis. Allein der beliebte Begriff „Lebensabschnittsgefährte“ beinhaltet bereits das unausweichliche Ende dieses Abschnittes, also die Unmöglichkeit einer dauerhaft glücklichen Partnerschaft.

„Es könnte unter den vielen anderen Menschen ja schließlich einer sein, der noch besser zu mir paßt“, denken diese Personen. „Und es wäre doch schade, wenn ich ihn dann nicht bekäme.“ Deshalb verlängern sie ihre Beziehungen lieber von Tag zu Tag, und sparen die wahren Gefühle für diesen potentiellen Traumpartner auf.

Daß dieser deshalb niemals auftaucht, weil sie sich noch nicht von ihrer letzten Bindung getrennt haben, oder weil sie sich gar nicht richtig verlieben könnten, wissen sie anscheinend nicht. Ein erfolgreicher „fließender Übergang“ zwischen zwei Beziehungen ist sehr unwahrscheinlich. Durch diese, oft auch unbewußte Sprunghaftigkeit, werten sich solche Personen dermaßen ab, daß sie weder eine bessere Beziehung finden, noch mit der bestehenden glücklich werden können. Denn selbst wenn der Wechsel gelänge, blieben sie weiterhin „auf der Suche“ und glauben, sie könnten einem noch besseren Menschen begegnen, und das, obwohl sie bewiesen haben, daß sie selbst keiner sind.

Wer sich direkt von einer Beziehung in die nächste stürzt, hat sich nicht die Zeit genommen, hinzuzulernen und die eigenen Fehler, sowie die des ehemaligen Partners Revue passieren zu lassen. Die eigene Entwicklung ist stagniert, und eine Verbesserung der Umstände allein deshalb schon ausgeschlossen. Wer noch mit halben Herzen in einer bestehenden oder vor kurzem beendeten Beziehung verankert ist, kann sich auch rein logisch betrachtet nicht mit ganzem Herzen neu verlieben.

„Im selben Maß du willst empfangen, mußt Du geben: Willst Du ein ganzes Herz, so gib ein ganzes Leben.“ (Friedrich Rückert)

Daher ist vor Beginn einer erneuten Partnersuche eine Trennung vom alten Partner und Aufarbeitung der letzten Beziehung unumgänglich. Eine Mindesttrauerfrist von zwei Monaten benötigt jeder Mensch, gleich wie emotional begabt er auch ist, sonst kommt er vom Regen in die Traufe.

Es leuchtet psychologisch gesehen auch ein, daß man während oder direkt nach einer Partnerschaft noch gar nicht bereit sein kann, sich wieder von ganzem Herzen und Verstand zu binden. Andere Motive, wie die Furcht davor allein zu bleiben, oder die Unfähigkeit zum selbständigen Leben, spielen in dieser Karenzzeit die Hauptrolle.

Vor jedem Neubeginn steht ein Ende, ein Abschluß alter Zeiten. Wer sich also in einer Partnerschaft befindet, die ihn nicht glücklich macht, sich aber dennoch nicht trennen möchte und darauf spekuliert, daß er durch Bindungslosigkeit zu einer besseren Partie gelangen kann, der sollte sich einmal fragen, wie das funktionieren soll. Durch sein

eigenes illoyales und inkonsequentes Verhalten verhindert er diese Möglichkeit. Er hätte eine Verbesserung nicht verdient, und die bereits bestehende Beziehung durch sein eigenes Verhalten erst zu dem gemacht, von dem er sich nun lossagen möchte.

Wir finden stets das im Leben vor, was wir selbst fabrizieren. Wir können uns zwar jederzeit neu verlieben, wer aber immer nur sucht, der wird nicht wirklich finden. Wer sich auf diese Weise unter Wert anbietet, wird auch zu einem Ramschpreis erworben.

2) Intelligente Partnersuche

Die meisten Beziehungen fangen mit großer Euphorie an, nutzen sich allmählich ab und stagnieren schließlich auf einem unwürdigen Niveau. Die meisten Menschen glauben, daß dies so sein müßte, und wir eigentlich nichts weiter tun könnten, als verschiedene Partner auszuprobieren, bis irgendwann einer halbwegs zu uns paßt.

Doch Liebe schenken und Liebe empfangen kann auf Dauer zum Problem werden, wenn wir schlechte Erfahrungen machen. Unser Urvertrauen wird durch sie erschüttert und Altlasten in die nächste Beziehung verschleppt. Auch aus diesem Grund sollten wir nicht jeden vermeidbaren Fehler machen, denn eine glückliche Partnerschaft wird mit der Anzahl verpatzter Versuche immer unwahrscheinlicher. Es stimmt eben einfach nicht, daß sich der richtige Partner durch möglichst viele Versuch-und-Irrtum-Aktionen ermitteln läßt. Irgendwann sind wir selbst so verstört, daß wir ihn nicht einmal erkennen würden, wenn wir ihn bereits zum Partner hätten.

Wir vergleichen unseren derzeitigen Partner (unbewußt) in jeder Eigenschaft mit dem jeweils besten, den wir bereits hatten. Sprich, je mehr Partner wir hatten, desto unwahrscheinlicher wird es, den Richtigen doch noch zu finden, der alle positiven Eigenschaften der anderen in sich vereint. Unser jetziger Partner würde mit allen vorigen „konkurrieren“, was es nahezu verunmöglicht, daß wir mit ihm zufrieden wären.

Das eigentliche Problem ist, daß wir Stück um Stück mit jedem weiteren Partner unseren absoluten Maßstab verlieren und ihn durch einen relativen ersetzen. Der zehnte Partner ist in unseren Augen „gut“, wenn er besser als seine neun Vorgänger ist, und nicht, wie es sein sollte, wenn er objektiv gut zu uns paßt.

Der Verlust unserer Objektivität, also daß wir beurteilen können, wie gut unsere derzeitige Partnerschaft wirklich ist, verkompliziert auch jegliche Verbesserung der Situation. Dabei gestaltet sich die Partnersuche recht einfach, wenn wir sie harmonisch betreiben.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“
(Hermann Hesse)

Bei ihrer Partnerwahl berücksichtigen manche Menschen nur die logische Kongruenz, also die Ähnlichkeit der Gesellschaftsschicht in der sie leben. Ein Mensch mit vergleichbarer Intelligenz und ähnlichen finanziellen Mitteln verspricht eine gute Partie zu sein.

Wir suchen diese Übereinstimmung, um so verstanden und akzeptiert zu werden wie wir sind. Niemand möchte sich ständig rechtfertigen, weil er mit seinem Partner intellektuell oder finanziell nicht mithalten kann, oder umgekehrt, zu sehr Rücksicht auf ihn nehmen muß. Doch was ist mit der emotionalen Übereinstimmung? Warum wird sie denn nicht auch automatisch berücksichtigt?

Ich vermute, das liegt an dem unausgewogenen Verhältnis zwischen Männern und Frauen mit emotionaler Begabung. Meiner Erfahrung nach gibt es rund zehnmal mehr Frauen als Männer, die ihr Potential nutzen um ganzheitlich zu empfinden. Das bedeutet nicht, daß Frauen per se intelligenter oder emotional begabter wären, oder daß alle Frauen so verfahren, aber sie sind in der Überzahl derer, die es tun.

Wenn dies zutrifft, würde es folglich bedeuten, daß manche Frauen, wenn sie nach einem emotional adäquaten Partner suchen, leer ausgehen würden. Das klingt natürlich nicht zufriedenstellend, also verzichten sie lieber in diesem Punkt und begnügen sich mit weniger.

„Weniger“ im Sinne von weniger ganzheitlich orientierten Charakterzügen des Partners. „Besser diesen als gar keinen Partner“, überlegen sie sich und wundern sich fortan über seine „Macken“. Sie spekulieren fatalerweise darauf, daß er sich ihnen zuliebe noch ändern wird, und legen damit selbst den Grundstein einer unausweichlichen Trennung. Männer sind meist Spezialisten; sie konzentrieren sich auf eine bestimmte Aufgabe und perfektionieren diese. Selten ist das aber der emotionale Bereich. Dieser wird vernachlässigt, da er ihrem Ziel nicht dienlich erscheint. „Gefühlsduselei“ ist ihrer Meinung nach Frauensache.

Viele Männer glauben, daß demonstrierte Potenz, Fachwissen und unumstößliche Stärke das Interesse der Frauen an ihnen wecken würde. Um nicht als „Softie“ zu gelten, widmen sie ihre Zeit lieber anderen Themen. Ihre pauschale Ablehnung der Ganzheitlichkeit scheint auf den ersten Blick ausschließlich schädlich zu sein, birgt aber auch Vorteile.

Eine Gesellschaft, die ausschließlich aus ganzheitlichen Menschen gebildet würde, wäre nicht zu raschem Fortschritt fähig. Progression verlangt eine Veränderung und diese kann nur jemand vollziehen, der Opfer erbringen kann, da er einseitig versteht und das Gleichgewicht verzerrt. Es klingt paradox, aber Harmonie bedarf ihrer ständigen Erneuerung, also auch Störung. Das weibliche Maß an Aggression wäre dafür nicht ausreichend.

Genau deshalb ist die gesamte Geschlechterfrage auch müßig. Daß Männer vom „Mars“ wären, „überhaupt nicht mit Frauen zusammenpassen“ und ähnliche Debatten. Wir haben doch keine Wahl; da hilft kein Gejammer, sondern nur die Fähigkeit, das Beste aus dieser Situation zu machen. Männer wie Frauen sind unverzichtbare Bestandteile der Menschheit, nicht nur der Fortpflanzung wegen.

Eine Frau, die diese Andersartigkeit der Männer versteht und die ungünstige Verteilung der emotional begabten Männer in unserer Gesellschaft kennt, kann sich trotz schlechter Aussichten ihren Idealpartner sichern. Ich empfehle daher emotional begabten Frauen sich nicht abspeisen zu lassen und auf der emotionalen Ebene keine faulen Kompromisse einzugehen.

Wenn ich zu Beginn einer Beziehung schon erahne, daß mein momentaner Partner in wenigen Jahren nicht mehr zu mir paßt, oder ich es mir nicht vorstellen kann, mit ihm eine Familie zu gründen, dies aber selber möchte, dann wäre jede weitere Aufrechterhaltung der Beziehung Zeitverschwendung. Das klingt sehr nüchtern, vor allem, wenn uns die Gefühle zur Weiterführung der Partnerschaft zuraten, aber durch Subvention unserer Empfindungen in eine de facto schon gescheiterte Partnerschaft erreiche ich nur, daß das unvermeidliche Ende hinausgezögert wird, und ich in dieser Zeit keinen geeigneteren Partner bekommen kann.

Fremdzugehen oder auf der Suche zu bleiben kompensiert, wie gesagt, diesen Weg in eine Sackgasse nicht, sondern erhöht lediglich den Leidensdruck und verringert die Chance auf echtes Glück noch zusätzlich.

Eine Pseudopartnerschaft stützt unser Lebensglück, wie ein Strick den Gehängten. Es ist daher besser, zeitweise alleine zu leben, als mit „irgend jemandem“ eine Partnerschaft einzugehen, die im Ergebnis bestenfalls Schmerz erzeugen kann.

Ein Mensch, der keine unnötigen Partnerschaften eingeht, erzeugt sich dadurch langfristig selbst seinen Traumpartner. Wenn beispielsweise die Nachfrage nach Ganzheitlichkeit steigt, würden sich viel mehr Männer dafür begeistern lassen. Männer haben im Durchschnitt ein genauso großes emotionales Potential wie Frauen, sie nutzen es nur meistens nicht. Warum sollten sie auch, wenn sie auch mit vergleichsweise billigem Machoverhalten zu einem Partner kommen können?

3) Erfolgsdruck- der Feind jeder Suche

Nun gehen wir einmal davon aus, wir sind ungebunden und haben ein ganzes Herz zu vergeben. Dann ist die Chance schon recht gut, daß wir uns verlieben und die Resonanz darauf annehmen können. Dennoch ist es nicht besonders leicht einen Partner zu finden, der sehr gut zu uns paßt. Oft kommt Panik auf, weil man aus Einsamkeit, Isolation, Langeweile, gesellschaftlichem Druck und dem Wunsch nach Anerkennung und Zuneigung, kurz, der Sehnsucht nach Liebe, aufgeessen wird.

Dann ist man versucht, möglichst schnell den idealen Partner zu finden. „Torschlußpanik“ ist das passende Stichwort und ein weiteres Hindernis auf dem Weg zur harmonischen Zweierbeziehung. Eine rastlose Suche beginnt, und schon bald darauf würden Einschränkungen in Kauf genommen. Alleiniges Ziel ist von diesem Zeitpunkt an, den Wunschpartner zu finden, denn wir glauben, nur er kann uns glücklich machen. Vielleicht ist es auch der Wunsch nach Familiengründung und Kindern, der das innere Bild vom Traumpartner immer mehr verwässert.

Die gängige Ansicht hierbei lautet: „Ich will nicht ewig auf den Traumprinzen warten, sondern möglichst sofort jemanden haben. Vielleicht entpuppt er sich ja irgendwann als Prinz. Zur Not, versuche ich ihn diesbezüglich zu ändern.“

Doch mit dieser Vorgehensweise hat man bereits verloren, bevor man beginnt. Akzeptieren wir zu große Kompromisse in wichtigen Punkten, dann wird uns das immer wieder sauer aufstoßen. Versuchen wir den Partner dann nach unseren Wünschen zu ändern, kommt das einer Manipulation gleich. Es wäre der Versuch, ihm seine Identität zu rauben, was (glücklicherweise) meist fehlschlagen wird.

Die einzig logische Konsequenz aus diesem Wissen muß also lauten: Von Anfang an in seiner Vorstellung nur auf die wichtigsten Punkte wert zu legen, und offen dafür zu sein, was uns ein Mensch darüber hinausgehend bieten könnte.

Eine Partnerschaft sollte nicht durch eine „Werteliste“ eingeschränkt werden, denn kein Mensch ist perfekt. Und je mehr Übereinstimmungen wir erwarten, desto geringer wird die tatsächliche Ausbeute, denn immer mehr Kandidaten fallen durch den Rost.

Lassen Sie uns eine kleine Überlegung diesbezüglich anstellen: Behaupten wir einfach mal, daß immer die Hälfte aller Menschen unseren Vorstellungen in einer speziellen Eigenschaft entsprechen. Das ist sehr optimistisch, genügt aber, um das Prinzip einer zu langen „Werteliste“ zu verdeutlichen. Gehen wir von 100 potentiellen Kandidaten aus, die uns in den nächsten Wochen über den Weg laufen werden, was übrigens schon viel wäre.

Soll unser zukünftiger Partner in einem gewissen Alter sein, bleiben noch 50 übrig, davon die Molligen gestrichen, macht 25. Wenn die Arroganten ausgeschlossen werden, verbleiben aufgerundet noch 13. Streichen wir dann noch die Humorlosen, sind nur noch maximal 7 Menschen übrig. Und um es jetzt nicht zu übertreiben nehmen wir einen der vier verbleibenden Attraktiven.

Diese Rechnung sollten Sie nicht völlig ernstnehmen; sie war nur ein Spiel mit der Wahrscheinlichkeit. Doch es zeigt, daß diese in dem Maße abnimmt, wie unsere Erwartungen steigen.

Doch zum Glück finden die Menschen zueinander, auch wenn es statistisch gesehen die Ausnahme sein sollte; Liebe geht eben andere Wege. Zwei Menschen, die zusammenpassen, werden es erkennen, wenn sie einander begegnen.

Und das kann um so besser funktionieren, je weniger sie suchen. Wer sich leicht verliebt, hat den Vorteil, dann, wenn es geschehen ist, überlegen zu können, ob der andere eine gute Partie darstellen könnte. Andersherum ist dies aber nicht möglich; Liebe kann nicht im Kopf beginnen. Wer zu genaue Erwartungen an einen potentiellen Partner hat, kann eigentlich nur enttäuscht werden. Wer sich hingegen davon überraschen läßt, wie sich eine Partnerschaft entwickelt, der kann nur gewinnen.

Das ist kein Widerspruch zu dem, was ich vorhin gesagt habe. Natürlich müssen sich zwei Menschen in ihren Grundwerten einig sein, aber eine Partnerschaft ist ein gemeinsames Projekt ohne vorgegebene Ziele. Wer überwiegend auf irgendeine Phantasie spekuliert, hat es schwer jemanden zu finden, der darin genau übereinstimmt. Spätere Änderungen oder „Nachbesserungen“, wie wir sie beispielsweise von Werkverträgen kennen, sind einer harmonischen Partnerschaft nicht gerade dienlich; sich einfach überraschen zu lassen schon eher.

Wer immer mit einem genauen Bild im Kopf durch die Weltgeschichte spaziert, der merkt es nicht einmal, wenn das Glück direkt vor ihm steht. Und nicht selten ist gerade die Abweichung von unserem vermeintlichen Ideal reizvoll. Dadurch bekommen wir vielleicht sogar noch mehr, als wir bis dato zu träumen gewagt hätten.

Die Gefahr enttäuscht zu werden, steigt proportional mit unseren Erwartungen an. Und wer zusätzlich, wie schon erwähnt, „auf dem Sprung“ bleibt und trotz bestehender Beziehung weitersucht, der braucht sich über Disharmonie, eigene Unzufriedenheit und zahlreiche Enttäuschungen in seinem Leben nicht zu wundern.

Was läßt sich noch alles falsch machen? Der Mensch neigt dazu, jeden erdenklichen Fehler auch tatsächlich ausprobieren zu wollen, um die Folgen am eigenen Leib zu verspüren.

Es liegt beispielsweise auch nahe, sich selbst zu verstellen, um schnell einen Partner zu ergattern, denn es erhöht die Trefferquote, an mehreren Orten gleichzeitig zu fischen. Unter Zugzwang erscheint es legitim und preiswert, seine Wertschätzung bei einer gewissen Person dadurch zu erhöhen, indem man ihr Kongruenz bewußt vortäuscht. Mit dem richtigen Köder können wir bestimmte Fische gezielt anvisieren. Doch was ist die zwangsläufige Konsequenz dieser Strategie?

Verstellt man sich, um einem potentiellen Partner zu gefallen, so verschleiert man seine eigene Identität. Folglich kann uns dieser Mensch gar nicht wirklich kennenlernen, und wir werden auch bei vermeintlichem Erfolg nicht um unserer selbst Willen geliebt. Der Partner kennt und akzeptiert nur das Bild, das ihm vorgegaukelt wurde. Dieses dann aufrechtzuerhalten kostet uns viel Energie, die irgendwann verbraucht sein wird.

Eine Änderung würde das „Aus“ der Beziehung bedeuten, weil der Partner unsere, für ihn seltsame und plötzliche Wandlung, nicht nachvollziehen könnte. Für ihn sind wir so, wie wir es ihm vorgespielt haben.

Verändern wir uns dann zu dem Menschen, der wir eigentlich sind, muß es ihm wie ein Akt der Willkür erscheinen, oder als ein Zeichen dafür, daß wir unzuverlässig und instabil sind. Es kann auch sein, daß er den Schwindel bemerkt, also daß wir ihn absichtlich getäuscht haben, um ihn zu ködern. Im besten Fall wird er einfach nur sein Interesse an uns verlieren, weil wir von da an nicht mehr so gut mit ihm übereinstimmen. Eine so entstandene Partnerschaft muß und wird zerbrechen, denn unsere „besondere Schläue“ wird uns zum Verhängnis. Selbst ihr Lernwert ist nur gering, da das eigene Fehlverhalten häufig verkannt wird, da sich dahinter nur eine „gute Absicht“ verborgen hatte. Zumindest bilden wir uns gerne ein, daß wir etwas „Gutes“ im Sinn hatten. Wären wir selbstkritischer und aufrichtiger, müßten wir uns Selbstsucht hinter dieser Vorgehensweise attestieren.

Schwierigkeiten gibt es auch, wenn man sich einen Partner sucht, der charakterlich genauso ist wie man selbst, oder das genaue Gegenteil davon. Das tun die meisten Menschen, denn sie versprechen sich davon automatische Übereinstimmung, also eine pflegeleichte Beziehung, beziehungsweise vollständige Ergänzung. Ein uns konträrer Mensch würde der Symbiose nützen, denn das neugebildete Team wäre vielseitig und schlagkräftig.

Was ist denn daran falsch? Im Grunde genommen erst einmal nichts, denn beide Vorgehensweisen machen Sinn. Doch leider nicht in ihrer extremen Form. Wir haben bereits mehrfach über Harmonie gesprochen, darüber, daß sie sich zwischen den Extremen aufhält, weil sie durch sie Grenzen erhält, die sie allenfalls kurzzeitig durchläuft. Das ist hier exakt genauso.

n Sind sich Partner zu ähnlich, dann können sie einander nur schlecht in ihren Schwächen ergänzen. Beispielsweise motivieren zwei introvertierte und entscheidungsunfähige Menschen einander nicht auf Dauer. Zwar ist es anfangs verlockend, wenn man sich verstanden fühlt und nicht so oft kritisiert wird, aber das wird auch schnell langweilig, da neue Ideen und Impulse ausbleiben. Wenn sich ein molliger Mensch mit Seinesgleichen umgibt, dann muß er sich zwar nicht rechtfertigen, wird aber auch nicht dazu veranlaßt, sich zu überprüfen und seine objektiv falschen Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Eigene Fehler werden durch die Gewißheit, daß es der Partner auch falsch macht, lediglich kaschiert. Doch diese Art von Flucht in Selbstgefälligkeit und Bequemlichkeit ist zu billig. Alle Probleme bleiben unverändert bestehen, und die Beziehung wird nicht als Chance zur persönlichen Entwicklung genutzt.

n Bei zu gegensätzlichen Partnern ist es noch verständlicher, weshalb ihre Partnerschaft nicht von Dauer sein kann. Zwar fühlen sich beide anfangs zueinander hingezogen wie ungleichpolige Magneten und sind von der Andersartigkeit des Partners fasziniert. Er verkörpert schließlich eine andere Welt, die ihnen selbst bislang verschlossen blieb. Doch das birgt auch viel Sprengstoff. Beispielsweise ist ein herrischer und freiheitsliebender Mensch nur kurzzeitig von der Aufmerksamkeit geschmeichelt, die ihm sein dependenter und häuslicher Partner entgegenbringt. Genau diese Nähe wird ihn bald stören, denn er möchte sich auch weiterhin die Welt

erschließen und unabhängig sein, während ihn der Partner am liebsten rund um die Uhr bei sich hätte.

Der häufigste Irrtum in diesem Bereich ist, wie schon gesagt, zu glauben, daß sich der Partner noch ändern wird. Doch wie sollte er? Meist geht es um Ausprägungen des Charakters; sein Verhalten könnte er zwar ändern, aber um welchen Preis? Selbstverleugnung seinerseits wäre falsch, und warum sollten wir eigentlich eine solche große Erwartungshaltung an unseren Partner richten? Niemand kauft sich eine Katze, wenn er doch lieber einen Hund hätte, und erwartet von ihr dann, sich wie ein Hund zu verhalten! Zwar könnte es uns tatsächlich gelingen, die Katze nach vielen Jahren einem Hund „ähneln“ zu lassen, aber das wäre weder ökonomisch noch harmonisch.

Was lernen wir daraus? Es ist wie so oft ein Mittelweg gefragt. Wir brauchen einen Partner, der uns zugleich ähnlich ist, wie auch komplementär. Ähnlich in unseren tiefsten Werten und Vorstellungen, aber fähig diese auf eine andere Art zu verwirklichen. Das ermöglicht es, daß wir mit ihm symbiotisch und synergistisch ein gemeinsames Ziel verfolgen, und sichert unser langfristiges Interesse an seiner Person. Daß sich so ein Mensch nicht halbherzig und binnen weniger Tage finden läßt, ist klar. Geduld ist die Tugend, die auf lange Sicht die meisten und leckersten Früchte trägt, denn Wunder dauern eben etwas länger.

Die Zeit in der wir ohne Partner leben ist aber keineswegs verloren und kann sinnvoll verwendet werden. Wenn man sich in dieser Zeit selbst besser kennenlernt, sich entfaltet und seine Fähigkeiten auf vielen Gebieten verbessert, ist man automatisch vorbereitet und prädestiniert für eine kommende Partnerschaft. Denn diese positive Lebenseinstellung wird von anderen Menschen wahrgenommen. Potentielle Partner würden sich gerne eine Scheibe davon abschneiden.

Wir wären in der Lage sowohl mit, als auch ohne Partner zufrieden zu sein. Das macht uns wiederum unabhängig; unsere Liebe wäre dann ein freiwilliges Geschenk und kein „Schutzgeld“, um nicht verlassen zu werden.

Natürlich ist kaum jemand alleine wirklich glücklicher; das kann man sich auch einreden. Aber man hat mehr Zeit zur Verfügung, um herauszufinden, was die eigenen Standpunkte und Bedürfnisse sind. Das dient als Vorbereitung für eine kommende Beziehung, die dann stabiler als die vorangegangene ist, weil wir alte Dummheiten fortan vermeiden und realistischer an dieses Projekt herangehen können.

Nur sollten wir nicht den Fehler machen, uns direkt dafür vorbereiten zu wollen, sondern ernsthaft versuchen, ohne einen anderen Menschen zufrieden zu werden. Nicht mit dem Ziel vor Augen, daß es einem künftigen Partner wohl gefallen würde, was wir inzwischen so alles können und wissen, denn das käme wieder einem Verstellen gleich, sondern um selbst zufrieden zu sein. Denn ein (künftiger) Partner kann uns nur dann *glücklich* machen, wenn wir ohne ihn bereits *zufrieden* sind.

Damit keine Mißverständnisse auftauchen: Mit dieser Form der Selbstverwirklichung und Individuation ist natürlich nicht gemeint, sich zwischen zwei dauerhaften Partnerschaften „sexuell“ auszuleben, also diversen unverbindlichen Liebeleien nachzugehen. Das ist mittlerweile schon so selbstverständlich und salonfähig geworden, daß ich in diesem Punkt absolute Klarheit möchte. Gemeint ist die Arbeit an seiner Person und nicht das pure Ausleben seiner Persönlichkeit.

Doch wie läßt sich die Hoffnung über lange Zeit aufrechterhalten. Jeder, der schon längere Zeit einsam war und sich nach einem verständnisvollen und liebevollen Partner gesehnt hat, versteht, daß es Phasen gibt, in denen es uns an Durchhaltevermögen fehlt. Das Problem das dahintersteckt ist, daß es keinen definitiven Zeitpunkt gibt, an dem uns unser künftiger Lebensgefährte über den Weg läuft.

Das kann morgen der Fall sein, aber auch niemals. Wer weiß schon, wann es passieren wird? Die Geduld versagt manchmal und die Hoffnung schwindet. In solchen Momenten der Schwäche greifen viele auf einen der oben erwähnten Tricks zurück, wohl wissend, daß es nur Unglück bringen wird. Der Spatz in der Hand ist ihnen lieber als die Taube auf dem Dach.

Ich kann dennoch nur dazu raten, konsequent und hoffnungsvoll zu bleiben. Schwäche und Unsicherheit und Angst sind keine Schande, sollten aber unser Handeln nicht zu sehr beeinflussen, denn es ist tatsächlich nur eine Frage der Zeit, bis die richtige Person auftaucht. Und das geschieht immer dann, wenn man *wirklich* bereit für eine neue Partnerschaft ist. Nicht, wenn man glaubt, bereit zu sein oder noch nicht sicher ist, sondern wenn man wirklich bereit dazu ist, weil man gelernt hat, darauf auch im Zweifelsfall verzichten zu können.

Das ist die Lektion, die uns das Leben diesbezüglich erteilt. Zu dem Zeitpunkt, an dem wir nicht mehr damit rechnen, uns neu zu verlieben, weil wir unser Glück nicht mehr auf andere aufbauen müssen, sind wir fähig, uns wieder auf einen neuen Partner einzulassen. In dem Moment, in dem wir innerlich kohärent geworden sind und alten, seelischen Ballast über Bord geworfen haben, ist unser Herz dazu fähig, sich mit frischen Emotionen zu füllen.

Deshalb ist es unnötig, sich Sorgen hinzugeben und besser, sich Gedanken über die vorigen Beziehungen oder gescheiterten Ansätze zu machen, und ferner so zu leben, wie man es selbst möchte. Dann kann man sich von seinem künftigen Partner finden lassen.

Er wird uns entdecken, da wir viel ehrliche und ungeteilte Liebe zu verschenken haben. Das kann er spüren, und es wird ihn faszinieren, da wir, ohne ihm imponieren zu wollen, auf unserer (also auch seiner) Wellenlänge ausstrahlen, daß wir mit uns (wieder) im Reinen sind. Wir strahlen echte Ungebundenheit aus, da wir nicht nur nicht mehr an einen anderen Menschen gebunden sind, sondern auch von alten Ideen, Gefühlen und Zweifeln befreit sind.

Und mal ehrlich: wenn Sie einen Menschen treffen, der das alles signalisiert, dann werden Sie ihn doch nicht einfach wieder aus Ihrem Leben verschwinden lassen wollen, oder?

4) Der Beginn einer Beziehung

Wenn wir dann schließlich jemanden kennengelernt haben, dann sollten wir nicht allein unseren Emotionen folgen, denn das war nur der erste Schritt. Jetzt beginnt die bereits erwähnte Prüfung, ob dieser Mensch sich unserer „würdig“ erweist und unseren weiteren Lebensweg begleiten darf. Je besser wir den ersten Schritt vollzogen haben, desto größer ist die Chance, daß wir bereits an den richtigen Kandidaten geraten sind. Dennoch sollten wir das nun überprüfen.

Ich sagte, Liebe könne nicht im Kopf beginnen. Das ist richtig, aber sie sollte auch nicht ohne Kopf weitergehen. Ohne Liebe ist eine Beziehung wenig wert, aber auch

pragmatische Gedanken dürfen nicht unterlassen werden. Dafür ist an dieser Stelle der richtige Zeitpunkt.

Bevor wir allzu viele Gefühle in unsere neue Bekanntschaft investiert haben, am besten natürlich, bevor wir sexuellen Kontakt mit ihr hatten, sollten wir unseren Partner in spe auf seine Vorgeschichte im Liebesleben ansprechen. Nicht auf intime Details, aber auf die Art und Anzahl aller bisherigen Beziehungen.

Das ist ein heikles Thema und für beide Seiten unangenehm, da es viel schöner wäre, der „Natur“ zu folgen und einfach alles auf sich zukommen zu lassen. Aber im Bilde zu sein, ist in vielerlei Hinsicht aufschlußreich und verhindert, daß wir womöglich die Katze im Sack kaufen. Wenn Sie sich ein gebrauchtes Auto zulegen, wollen Sie doch auch seine Vorgeschichte kennen, oder? Und was ist wichtiger: unser Auto oder unser Liebesglück? Sollte Ihr zukünftiger Partner beispielsweise eine Vielzahl kurzer Beziehungen hinter sich haben, dann liegt der Verdacht nahe, daß auch Ihre Verbindung nur von kurzer Dauer sein wird. Gesetzt den Fall, Sie suchen aber etwas Dauerhaftes, dann sollten Sie vorher frei entscheiden können, ob Sie sich in seine Chronik einreihen möchten, oder nicht.

Macht Ihre Bekanntschaft zudem noch alle seine ehemaligen Partner schlecht, und gibt ihnen die Schuld am Scheitern der Beziehung, dann können Sie getrost davon ausgehen, daß er sich seiner eigenen Verantwortung in einer Beziehung auch in Ihrem Fall entziehen würde. Wer ausschließlich schlecht über seine Expartner redet, der hat nichts aus seinen letzten Partnerschaften gelernt. Es ist unglaublich, wenn sich jemand stets als Opfer darstellt, denn schließlich gehören zu einer Beziehung immer *zwei* Akteure.

Bei einem solchen Gespräch müssen wir natürlich damit rechnen, daß nicht alles richtig und vollständig erläutert wird. Sollte uns diese Person aber wichtige Fakten verschweigen, dann werden wir das eines Tages herausbekommen. Das würde die Ebene der Freundschaft in unserer Beziehung schädigen und unseren Partner rückwirkend disqualifizieren.

Natürlich könnte unser Partner in spe einem solchen Test auch ausweichen wollen, mit der Begründung, es sei „nicht so wichtig“ oder wäre „Schnee von gestern“. Doch möchten sie wirklich Ihre Gegenwart und Zukunft in jemanden investieren, der Ihnen seine Vergangenheit verschweigen will?

Zudem zeigt uns der Umgang mit einem solch schwierigen Thema auch gleich einen intensiven Einblick in den Charakter unseres Gegenübers. Nicht rote Rosen, Liebesbezeugungen oder Lippenbekenntnisse, sondern harte Fakten ergänzen unseren bereits vorhandenen emotionalen Eindruck zu einem vollständigen Gesamtbild. Es verleiht ein wirklich gutes Gefühl, sich mit Herz und Kopf in eine Beziehung begeben zu können.

Wie gesagt, ein solches Gespräch ist lästig und schwierig, aber es verhindert so manchen Fehlgriff. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt ist für die meisten von uns auch kein Zuckerschlecken, aber wenn wir ehrlich sind, wissen wir ja, warum wir hingehen, nämlich wegen dem vorangegangenen Zuckerschlecken! Vorbeugen ist immer besser, als hinterher das Nachsehen zu haben. Und Tatsachen existieren auch dann, wenn wir nichts von ihnen wissen wollen.

Ebenso, wie wir beim oben erwähnten Autokauf abschätzen, ob der Preis gerechtfertigt ist, sollten wir auch für den Preis unserer Liebe, die das Wertvollste ist, das wir

vergeben können, auf Qualität achten. Es versteht sich natürlich von selbst, daß wir auch von unserer Vergangenheit erzählen müssen, denn schließlich dürfen wir von anderen nur das erwarten, was wir selbst bereit sind, zu tun.

5) Die Aufrechterhaltung einer Partnerschaft

Ist der richtige Partner schließlich „erobert“, beginnen vielfach erst die eigentlichen Probleme. Zunächst läßt sich schwer prognostizieren, ob er wirklich der Mensch ist, den wir glauben, gefunden zu haben. Vielleicht täuschen wir uns in ihm, vielleicht in uns. Vielleicht verstellt er sich, vielleicht, vielleicht, vielleicht.

Ein Glück, daß die Natur vorgesorgt hat und unsere Skepsis lahmlegt. Im Rausch der Gefühle ist es schwer genug, vernünftig zu denken und noch schwerer, jeder Sorge nachzugehen. Das ist auch gut so, denn bis wir einen Menschen wirklich kennengelernt haben und vertrauen können, vergehen viele Wochen. Erst dann sind wir in der Lage, kritisch zu prüfen, ob er denn wirklich so toll ist, wie wir glauben.

Ich möchte diese Magie auch nicht dadurch entzaubern, indem ich allzu pragmatisch darüber schreibe, doch es geht mir in erster Linie darum, daß wir unsere Mitte zwischen kopfloser Hingabe und nüchterner Analyse wahren.

Ich habe medizinische und neurologische Berichte über das Gefühl der Liebe gelesen, die es als „Störung in unserem Hormonhaushalt“ bezeichnen, und als „krankheitsähnliches Symptom“, das einer „Psychose“ gleichkommt. So schlimm ist die Liebe nun auch wieder nicht!

Aber es gibt keinen Grund, das Gefühl überschwenglich zu glorifizieren, da wir mit der Liebe wirklich psychischen Schiffbruch erleiden können. Folglich sollten wir das Gleichgewicht zwischen Vernunft und Gefühl wahren, denn nur die Mischung aus Denken und Fühlen ermöglicht eine „erfolgreiche“ Liebe.

Ich kenne Menschen, die stürzen sich Hals über Kopf in jedes Liebesabenteuer, weil sie in das Gefühl „Liebe“, und nicht in die andere Person verliebt sind. Dann wiederum sind mir so vorsichtige Zeitgenossen bekannt, die sich ihr Gefühl „kaputtdenken“. Durch eine absurde Mischung von Angst und Mißtrauen gelingt ihnen der notwendige Sprung ins kalte Wasser nicht. Das bestätigt sie dann wiederum in ihrer Vorstellung, daß es Liebe nur im Fernsehen und in Romanen gibt.

Jetzt nehmen wir aber einmal an, wir haben die erste Zeit des Verliebtseins hinter uns und fragen uns, ob daraus echte Liebe erwachsen könnte. Es existieren unzählige Vorschläge für diese Thematik, doch grob vereinfacht gilt es auch hier nur wieder, das richtige Prinzip zur richtigen Zeit anzuwenden. Wann dieser Zeitpunkt, und was das Richtige im Einzelfall ist, das ergibt sich aus der jeweiligen Situation und kann in dieser erspürt werden.

Es ist unmöglich, alle Eventualitäten vorauszusehen, denn eine Beziehung entwickelt sich wie eine Pflanze. Doch wir können diese Eigendynamik günstig beeinflussen, denn schließlich sind wir zu 50 Prozent „Teilhaber“ an einer Partnerschaft.

Es ist auf jeden Fall ratsam, die häufigsten Fehler bereits im Ansatz zu erkennen, damit zumindest einige Probleme von vorneherein umgangen werden können. Denn es wäre doch schade, so weit gekommen zu sein, und sich dann sein Glück durch Unachtsamkeit oder Bequemlichkeit zu verspielen.

Ebenso wie uns das Glück in Form eines Partners geschenkt wurde, kann es uns wieder durch falsches Verhalten oder Fahrlässigkeit entzogen werden. Es gibt viele

Beziehungsgifte, von denen ich auf einige eingehen möchte, weil sie leider oft und unnötigerweise vorkommen.

1. Exklusivität. Viele Paare schließen (unausgesprochen) einen Kontrakt miteinander, in dem sie sich gegenseitig versichern, anderen Menschen fortan nicht mehr als oberflächliche Aufmerksamkeit zu widmen. Damit beweisen sie dem Partner ihre Loyalität und Opferbereitschaft und signalisieren die Exklusivität ihrer Beziehung.

Beide sind von nun an nur noch gemeinsam, im „Doppelpack“ anzutreffen. Ich brauche sicherlich nicht zu betonen, daß dieses Verhalten an sich sinnvoll ist, aber über das Ziel hinausschießt. Wieder einmal ist ein übertriebener Wunsch nach Sicherheit der Grund für das Verhalten und nicht das Interesse am anderen.

Unter dem Banner der Liebe wird eine Übereinkunft getroffen, die eine individuelle und gemeinsame Entwicklung erschwert, denn mangelnder Einfluß durch gute Freunde, mindert die Fortschritte, die wir als Individuum machen können. Folglich können wir wiederum wenig Innovationen in unsere Beziehung einbringen, die dadurch in ihrer Gesamtentwicklung ausgebremst wird.

2. Einer weiterer Fehler ist das Klammern, also seinen Partner mit einem falschverstandenen Gefühl der Liebe zu erdrücken; sei es nun zeitlich oder sexuell, per Telefonterror oder mit gutgemeinter Aufmerksamkeit.

Es ist grundsätzlich schlecht, wenn einer der Partner wesentlich intensiver liebt als der andere. Häufig sind es die verschiedenen Auffassungen von dem Begriff „Liebe“, die zu diesem Problem führen. Eine genaue Definition des Wortes gibt es nicht. Liebe ist kein absolutes und meßbares Gefühl. Deshalb wird dieses Wort von jedem Menschen dem Gefühl zugeordnet, das er für Liebe hält. Die häufigste Falschinterpretation ist das besagte Klammern, und besteht aus der Mischung aus Verlustangst und Habgier. Auf folgende Symptome hinsichtlich dieser Gefahr ist zu achten:

- a) Zuviel Aufmerksamkeit, vor allem in Form von Einmischung in unsere übrigen Lebensbereiche. Also die Kontrolle über unsere Tagesplanung, Karriere, Hobbys und dergleichen. Zudem werden systematisch unsere sozialen Kontakte eingeschränkt und unser Recht beschnitten, individuell handeln zu dürfen. Dies dient dem Ausschluß der Konkurrenz; wer keine anderen Kontakte mehr pflegt, wird an eine (unsichtbare) Kette gelegt.
- b) Übertriebene Eifersucht. Wann Eifersucht pathologisch wird, läßt sich leicht feststellen. Dann nämlich, wenn sie häufig auftritt, vehement und wiederkehrend geäußert wird, und dermaßen überzogen ist, daß eine Klärung nicht mehr erfolgen kann, und es statt dessen zu Drohungen kommt.
- c) Zu viele und zu teure Geschenke. Sie sind verbindlich und sollen uns weniger erfreuen, denn abhängig machen. Aufkommende Schuldgefühle sind die Folge, denn wir werden implizit genötigt, uns zu revanchieren.
- d) Zu häufige Treffen und zu viele gemeinsame Aktivitäten sind nur dann schlecht, wenn wir das als unangenehm empfinden, und uns nicht davon entziehen könnten. Endlose Debatten oder Sanktionen seitens unseres Partners würden folgen, und sind daher zwar unausgesprochene, aber abschreckende Drohungen.

- e) Verstärkte Äußerung von Liebesbekundungen, wobei gleichzeitig zuwenig auf unsere tatsächlichen Bedürfnisse eingegangen wird. Das dient der bewußten oder unbewußten Manipulation unseres freien Willens. Ob unser Partner das versucht, ist meist schwer für uns zu erkennen. Hegen wir diesen Verdacht, dann sollten wir Außenstehende zu Rate ziehen. Häufig wiederkehrende Sätze, die wir uns einprägen sollen, wie beispielsweise „Keiner liebt Dich so wie ich!“, sind ein Hinweis, daß uns unser Partner konditionieren und indoktrinieren möchte. Es erfolgt hier ein gezielter Mißbrauch des Begriffes „Liebe“, um uns für seine egoistischen Zwecke benutzen zu können.
- f) Androhung oder Durchführung von Liebesentzug, Vorwurf falscher Tatsachen und Vermutungen, wie: „Du liebst mich ja gar nicht mehr.“ Auch sie sind ein deutliches Signal, denn wir haben gesehen, daß sie aus Sicht der Kommunikation nicht sinnvoll sind. Unterstellungen sollten konkret, explizit und unmittelbar erfolgen, sonst verfehlen sie ihren Zweck.

Die Liste ließe sich noch verlängern. Generell kann man davon ausgehen, daß Klammern sehr häufig vorkommt und zum Teil sogar als Basis einiger Beziehungen fungiert.

Wer liebt soll bekanntlich loslassen können, doch genau das fällt vielen Menschen schwer. Denn je mehr man den anderen begehrt oder das Gefühl hat, ohne ihn nicht mehr (glücklich) leben zu können, um so mehr gerät man in seine Abhängigkeit.

Als Partner kennt man die Schwächen des anderen und kann sehr gezielt Zuneigung, Angst, Eifersucht und andere starke Gefühle dosieren. Diese Form der Entmündigung ist aber keine Liebe. Wer einen Menschen wirklich liebt, möchte, daß dieser sich völlig frei entfalten kann. Dabei wäre ein zu fester Griff absolut tödlich.

Natürlich ist es für den Umklammerten zunächst schön, auf Händen getragen zu werden, aber es erzeugt ein Gefühl, es dem anderen gleichtun zu müssen. Und nicht jeder sehnt sich nach einer Beziehung rund um die Uhr. Ein dependenter Mensch blüht vielleicht nur in der gemeinsam verbrachten Zeit auf; alle Übrigen brauchen aber auch gelegentlich Abstand. Am besten ist es, seinem Partner einen festen Halt zu geben und zugleich sämtliche Freiheiten zu gewähren.

Der Erfolg des Klammerns ist häufig sehr durchschlagend, und weil die Mittel sehr perfide und effektiv eingesetzt werden, reichen solche Methoden sehr wohl aus, um einen Menschen auf ewig zu an sich zu binden. Es ist nicht verwunderlich, daß in dem erdrückten Partner irgendwann die Hoffnung auf Individualität stirbt, und er von dem Zeitpunkt an als ausgebrannte Hülle sein Dasein an der Seite seines klammernden Partners fristet. Doch der hat dann auch nicht mehr viel davon.

Was können wir also tun? Wie könnten wir auf klammern verzichten, also unseren Partner zwar an uns binden, aber ohne ihn einzuschränken? Eine einfache Überlegung verschafft Klarheit: Wenn unser Partner sich wohlfühlt, können wir ihn auch getrost loslassen, denn er wird immer wieder freiwillig zu uns zurückkehren. Der Vorteil gegenüber dem besitzergreifenden Klammern wäre der, daß man so seinen Partner wirklich kennenlernt und die Beziehung immer aufregend und lebendig bleibt.

Wir sind dann zusätzlich dazu gezwungen, uns ständig zu verbessern, um attraktiv und interessant für ihn zu bleiben. Das bedeutet in Folge auch für uns mehr Selbständigkeit und Autonomie, und somit wiederum weniger Angst, den anderen zu verlieren. Echte Liebe ist ein sich selbst erneuerndes System.

Ein Nebeneffekt, der zwar nicht beabsichtigt ist, aber dennoch positiv zu Buche schlägt, ist, daß wir und unser Partner, falls die bestehende Beziehung dennoch einmal scheitern sollte, bestens für eine weitere vorbereitet wären.

Der Wunsch nach einem anderen Menschen wäre zwar in diesem Moment weit entfernt, doch er wird sich erfahrungsgemäß spätestens ein paar Monate später wieder einfinden. Unsere Aufarbeitungszeit fiel wesentlich kürzer aus, da wir immer zu uns stehen konnten und sich kaum Altlasten angesammelt haben.

3. Untreue. Treue ist ausgesprochen wichtig in einer Beziehung, aber sie sollte nicht aus der Angst heraus erfolgen, den Partner bei Zuwiderhandlung zu verlieren, sondern aus Respekt und Zuneigung. Das weiß eigentlich jeder und würde mir darin sofort zustimmen. Doch leider ist es allzu menschlich, aufkommenden Gefühlen für jemand anderen zu folgen und der Versuchung nachzugeben. Frivole Gedanken macht sich wohl jeder Mensch, aber das ist völlig in Ordnung. Gedanken sind frei und man braucht kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man in seiner Phantasie weniger geradlinig geht als im wirklichen Leben. Unsere Phantasie soll sich ja frei entfalten können damit wir nicht jede Alternative vermissen und alle Erfahrungen tatsächlich machen müssen. Nur an den Pforten der Wirklichkeit ist eben Schluß.

Doch was, wenn wir das Opfer sind und von unserem Partner hintergangen wurden? Wenn wir es ahnen, aber nicht wahrhaben möchten? Es ist wichtig, zu jedem Zeitpunkt innerhalb einer Partnerschaft Klarheit zu schaffen, damit es keine Bereiche zwischen Zusammensein und Getrenntsein gibt.

Beide Partner müssen den Tatsachen ins Auge blicken, auch wenn es bequemer und zunächst kraftsparender wäre, sich Illusionen oder falschen Hoffnungen hinzugeben. Es ist leicht zu verdrängen, daß der Partner fremdgeht, und dies aus Angst vor einer Trennung zu tolerieren, doch tut man weder sich noch ihm einen Gefallen damit, dieses wichtige Thema unbesprochen zu lassen.

Innerlich würden wir systematisch zugrunde gehen, auch wenn wir uns gerne etwas anderes vorspielen möchten. Im Fall der Untreue besteht dringender Handlungsbedarf, denn es müssen Reformen eingeleitet werden, gleich welcher Art. Es ist besser, in einem offenen Konflikt eine Niederlage einzustecken, als die stille Duldung eines solchen Treibens, „der vermeintlichen Harmonie“ zuliebe zu praktizieren.

Vor allem wenn Kinder zwischen einem Paar stehen, ist es oft nicht leicht, eine gemeinsame Lösung für das Problem zu finden, aber man sollte niemals vergessen, daß die *Tat* und nicht deren *Aussprache* die Harmonie verletzt hat.

Wie eine gemeinsame Lösung aussehen kann muß jedes Paar für sich entscheiden. Manche Betrogenen trennen sich auf der Stelle, manche können dem Partner (unter Auflagen) verzeihen. Das gebrochene Vertrauen wiederherzustellen ist zumindest eine langwierige und von Rückschlägen begleitete Aufgabe.

Da dieses Risiko in keinem Verhältnis zu dem Genuß einer Affäre steht, erübrigt sich auch die Diskussion, ob wir nicht selbst gelegentlich unseren Gefühlen dieser Art nachgeben sollten.

Absolute Sicherheit vor Untreue gibt es nicht, ebensowenig, wie es keine Garantie dafür gibt, gesund zu bleiben, aber es gibt auch hier gute und weniger gute Wege, mit der Problematik umzugehen.

Die bei weitem beste Art mit diesem permanenten und potentiellen Risiko zu leben, ist es, selbst für seinen Partner attraktiv zu bleiben. Das bedeutet, daß wir nicht in tagtägliche Routine verfallen, die Partnerschaft schleifen lassen, und dann der potentiellen Gefahr nur mit Mißtrauen, Eifersucht und Vorschriften begegnen.

Das wäre, wie sich das ganze Jahr über nicht zu bewegen, und dann in den Skiurlaub zu fahren. So etwas schadet der Gesundheit aufgrund des hohen Verletzungsrisikos mehr als ihr zu nützen. Ein solches Verhalten würde dem geknebelten Partner kaum Luft zum Atmen lassen, und erst recht dazu führen, daß er sich eine „Alternative“ zu uns vorstellen könnte.

Statt dessen sollten wir versuchen, uns unseren individuellen Charme zu erhalten und auch gelegentlich ein wenig Abwechslung ins Spiel zu bringen. Einen 100%igen Schutz gewährleistet keine Methode, aber wir geben unserem Partner so zumindest keinen Grund, uns zu hintergehen.

4. Themen totschweigen. Wir brauchen nicht jedes Geheimnis unseres Partners zu kennen, denn er hat ein Recht auf Autonomie. Unsere durchaus berechnete Neugier dürfen wir auf keinen Fall dadurch stillen, daß wir ihm nachspionieren oder seine persönlichen Sachen durchsuchen.

Doch Liebe ist ebenso wie Glaube und Glück kein Zustand, sondern ein Prozeß an dem wir stetig arbeiten sollten. Es ist ein Ausdruck von gesundem Selbstwertgefühl, unseren Partner über unsere Ängste, Sorgen und Probleme in Kenntnis zu setzen, ihn um seine Meinung zu bitten, und uns das Gleiche von ihm zu wünschen.

Das ist auch leicht, wenn es um Geld, den Beruf oder um Konflikte mit Außenstehenden geht. Anders sieht es aus, wenn unsere Gefühle den Partner selbst betreffen, beispielsweise wenn wir einen begründeten Verdacht auf Untreue seinerseits hegen.

Dann führt kein Weg daran vorbei, ihn darauf anzusprechen und auf unmittelbare Klärung zu drängen. Vornehme Zurückhaltung ändert gar nichts und erhöht lediglich den Leidensdruck. Zudem ist ein Schweigen auch eine stille Zustimmung, die das Verhalten des Partners in Schutz nimmt. Denn wer kämpft kann verlieren, wer aber nicht kämpft, hat schon verloren!

Es ist menschlich zu warten bis eine Situation unerträglich wird. Aber der „kumulative Effekt“, also die Tatsache, daß sich kleine Unstimmigkeiten und Mißverständnisse über einen langen Zeitraum hinweg addieren, bis sie dann als Gesamtheit auftreten und unerträglich sind, ist eine der häufigsten Trennungsursachen.

Aus Angst, Rücksicht oder falschverstandener Liebe („Ich will meinem Partner nicht mit meinen Sorgen zur Last fallen, denn er hat schon genug Probleme!“), behalten manche Menschen ihre inneren Konflikte über lange Zeit für sich.

Nach außen hin ist immer alles in Ordnung, aber innerlich brodeln oder leiden sie. Und eines Tages gibt es einen großen Knall und die Beziehung wird rückwirkend als „von Anfang an unbefriedigend“ eingestuft. Für einen nichtsahnenden Partner ist diese Offenbarung natürlich ein Schock.

An dieser Stelle sei nochmals ausdrücklich auf die Freundschaft hingewiesen, die Basis jeder Beziehung sein sollte. Den anderen in Frage stellen und kritisieren zu dürfen ist eine Hauptdirektive der Freundschaft. Größere Last kann sich dann erst gar nicht ansammeln, und es besteht folglich auch keine Gefahr irgendwann darunter zu zerbrechen.

Kritik ist nichts Negatives, wenn sie gemäß den Regeln der Kommunikation erfolgt. Sie hat nichts mit Nörgelei zu tun, sondern mit konstruktivem Meinungs austausch. Wenn sich einer der Partner mehr freie Zeit wünscht oder mehr mit seinen Freunden unternehmen möchte, sich vernachlässigt oder von der Liebe seines Partners erdrückt fühlt, dann sollte er sich so bald wie möglich mit ihm aussprechen. Eine stabile Freundschaft innerhalb der Beziehung gewährleistet, daß individuelle Bedürfnisse ohne negative Folgen bleiben. Es mag zwar niemand, kritisiert oder bewertet zu werden, aber es schafft auch Vertrauen und zeigt den Willen des anderen, etwas für die Beziehung zu riskieren und darin investieren zu wollen.

5. Die Kehrseite der mangelnden konstruktiven Aussprache sind endlose Debatten, wie sie häufig bei ungleichen Paaren anzutreffen sind. Wenn die Unterschiede in einer Beziehung sehr groß sind, dann kann sie entweder explodieren, also in einer aggressiven und unschönen Trennung enden, oder implodieren und sich zu einem komplexen Gefüge verdichten. Physikalisch gesehen ist eine Implosion die Folge eines Unterdrucks, also eines Vakuums.

Bei einer Implosion der Partnerschaft führt die Leere der Gemeinsamkeiten, sprich das emotionale Vakuum zu einer Verdichtung der Beziehung. Wie kann das sein? Einmal angenommen, ein sehr gegensätzliches Paar bemerkt, daß zwischen ihnen keine ausreichend starke Liebe mehr vorliegt. Nun könnten sie das Thema zwar offen ansprechen, würden sich aber somit auch selbst eine Teilschuld für das Versagen einräumen.

Eine neue Suche erscheint ihnen darüber hinaus nicht besonders vielversprechend, da sich der jetzige „Traumpartner“ auch schon als Enttäuschung herausgestellt hat. Zudem sind beide aneinander gewöhnt und wollen den anderen nicht völlig verlieren.

In diesem Dilemma verdichtet sich in manchen Fällen die gegenseitige Anteilnahme, da beide zumindest durch dieses gemeinsame Problem miteinander verbunden sind. Sie sind sich immerhin darüber einig, daß sie einander zwar nicht lieben, aber mögen.

Also wird die Partnerschaft beibehalten, auch wenn beide wissen, daß es nicht die „große Liebe“ ist. Sie „ahnen“ es zumindest, denn oft lassen sich solche Paare unter denen finden, die vor ihrer gemeinsamen Beziehung kaum (brauchbare) Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht sammeln konnten.

Nun ist mangelnde Erfahrung nichts Schlimmes, denn irgendwann muß jeder anfangen, aber sie verzerrt die Wahrnehmung und Interpretation der Betroffenen. Sie glauben, daß sich der Aufwand nicht lohnt, den es kosten würde, eine neue Beziehung zu beginnen. Ferner mißfällt ihnen die Ungewißheit, wie lange es nach einer Trennung dauert, bis sich ein besserer Partner finden läßt. „Vielleicht gibt es die große Liebe auch gar nicht?“

In gewisser Weise ist ihr Verhalten wünschenswert, da sie weder „auf dem Sprung“ sind, noch die Freundschaft des anderen verletzen. Aber leider begehen sie damit einen noch subtileren Fehler.

Ihr Partner ist nämlich nicht nur nicht „perfekt“, sondern der völlig Falsche. Die erreichte Stabilität wäre ausgezeichnet, wenn die Person eine andere wäre. Ein ausgeklügeltes Arrangement ist noch lange keine Partnerschaft. Viel Mühe wird in die Errichtung eines wunderschönen Hauses gesteckt, dieses aber auf Treibsand gebaut, respektive auf falsche Voraussetzungen.

Und was ist die Folge einer Beziehung mit einem komplett falschen Partner? Streit, unfruchtbare Diskussionen, endlose Debatten und immer wieder Streit. Entweder gibt einer nach oder es herrscht keine Harmonie. Echte Kompromisse können nur zwischen Personen gefunden werden, die ein gemeinsames Ziel verfolgen und ähnliche Vorstellungen vom Leben haben, also solchen, die zueinander symmetrisch sind. Das ist bei Partnern einer implodierten Beziehung nicht der Fall.

II. Das Konzept einer erfolgreichen Partnerschaft

Indirekt konnten wir inzwischen ein wenig in Erfahrung bringen, wie eine vielversprechende Beziehung aufgebaut ist. Dennoch sollten wir genauer wissen, woraus eine solide Basis bestehen könnte. Hierzu eignet sich am besten ein Gedicht, denn Gedichte gehören zu dieser Thematik einfach dazu.

„Ich will Dich lieben ohne Dich festzuhalten,
will mir ein Urteil bilden ohne Dich zu verurteilen,
will Dir nahe sein ohne in Dich zu dringen,
will Dich ermutigen, ohne Dich zu überfordern,
will von Dir gehen ohne Schuldgefühle,
will an Dir Kritik üben, ohne Dich zu verletzen
und will Dir helfen, ohne Dich abhängig zu machen.
Wenn ich dasselbe von Dir erfahren kann,
dann können wir uns wirklich begegnen
und einander bereichern.“

(Virginia Satir)

Das klingt alles gut, aber wie läßt sich das realisieren? Was ist die Prüfung, die eine Partnerschaft an uns stellt? Sprechen wir von Partnerschaft, dann sprechen wir von Liebe. Über den Sinn und Zweck der Liebe läßt sich streiten. Meiner Meinung nach basiert sie auf der Tatsache, daß wir gewinnen, indem wir geben.

„Die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu beschenken und dabei selbst reich zu werden.“ (Clemens Brentano)

Eine Partnerschaft zu führen bedeutet auch, Verantwortung für einen anderen Menschen zu übernehmen, ohne ihn seiner Eigenverantwortung zu berauben. Technisch ausgedrückt, ist Liebe ein „Feedbacksystem“, denn sie beruht auf reziprokem Altruismus, also der Hoffnung, selbst Liebe zu erfahren und Zuneigung geschenkt zu bekommen, wenn wir sie dem anderen zuteil werden lassen.

1) Mutterliebe

Die erste Erfahrung mit diesem Gefühl machen wir in Form der Mutterliebe. Diese ist zunächst einseitig, da das Neugeborene zuallererst seine eigenen Bedürfnisse stillen muß, also nur nehmen, nicht aber geben kann. Die Zuwendung, Hilflosigkeit und Liebenswürdigkeit sind seine einzigen Mittel zur Einflußnahme, um von der Mutter angenommen und umsorgt zu werden. Es handelt sich hierbei mehr um *Anpassung* als um *Liebe*, denn liebenswert zu sein, erleichtert es einem Säugling, von der Mutter akzeptiert zu werden.

Die Mutter akzeptiert diese einseitige Form in der Regel, da sie ihre Zeit und Gefühle ihrem Nachwuchs gerne opfert. Sie sind nicht vergeudet, sondern „bleiben in der Familie“. Ihre Fürsorge ist für sie eine Investition in die Zukunft, denn sie wird dafür durch Gegenliebe belohnt, wenn das Kind älter wird.

„Liebe ist das Einzige, was nicht weniger wird, wenn wir es verschwenden.“ (Albert Schweitzer)

Das Kind empfängt diese Liebe frei von Schuldgefühlen, denn es ist auf sie angewiesen und weiß von seiner Bedürftigkeit. Wie in Experimenten gezeigt werden konnte, geht es dabei aber nicht ausschließlich um Nahrung; auch der Körperkontakt ist für das Kind essentiell.

Wir erlernen das Gefühl der Liebe, in der Form, in der wir selbst von unseren Eltern geliebt werden. Die Fähigkeit zu lieben ist nicht angeboren, sondern wird durch Beobachtung eingeübt. Der Umgang unserer Eltern miteinander, das wie und wie oft der Körperkontakte zwischen ihnen und uns, erschafft den Rahmen unserer individuellen Definition der Liebe. Unser Bild von einer wechselseitigen Partnerschaft wird geprägt, lange bevor wir sie selbst eingehen.

Gab es in unserer Familie viel Zärtlichkeit? Wenn ja, war diese zwangsläufig gekoppelt mit Sexualität? Wie wurde der Alltag geregelt? In welchem sozialen Verhältnis standen unsere Eltern zueinander? Wie waren die Aufgaben, Rollen und Zuständigkeitsbereiche verteilt? Wie wurden Konflikte bewältigt? Gab es Gewalt, häufige Streits oder mangelndes Vertrauen zwischen ihnen?

Unsere Grundeinstellungen, wie eine Partnerschaft aussehen kann, werden indirekt vorgegeben. Das müssen wir uns klarmachen, um verstehen zu können, warum wir im späteren Leben auf unsere spezielle Art lieben, und warum uns das vielleicht Probleme bereitet. Diese Zusammenhänge erleichtern uns den Umgang mit dem Phänomen, das wir als die Liebe bezeichnen, als gäbe es nur eine einzige Art zu lieben und nicht verschiedene Typen und Dimensionen.

Und wie steht es eigentlich um unsere Eigenliebe? Lieben und akzeptieren wir uns überhaupt selbst? Wenn nein, wie sollen wir dann Liebe von anderen empfangen können? Selbstverliebtheit wird meist mit Eitelkeit, Egozentrik und Arroganz gleichgesetzt. Aber in einem gewissen Maße müssen wir uns selbst mögen, denn wie sollten wir sonst mit uns selbst ein Leben lang auskommen?

Natürlich läßt sich Eigenliebe bis zur Selbstgefälligkeit steigern, die dann eher wieder verhindert, daß wir mit anderen Menschen in Kontakt treten können. Aber völlig ohne positives Selbstwertgefühl wären wir, sozial gesehen, ewig ein Säugling, der fremder Liebe auf Gedeih und Verderb ausgeliefert ist.

Wer in der Kindheit kaum Liebe empfangen hat, wird sein Leben lang danach suchen. Weil er selbst unfähig ist „gesunde“ Liebe zu verschenken, wird er das fehlende Puzzleteil vermissen, ohne seine Form überhaupt zu kennen. Das ist ein schwieriges Unterfangen, denn ohne einen Hinweis, was Liebe überhaupt ist, stellen sich einige elementare Fragen:

n Sind Eifersucht und Besitzansprüche Formen der Liebe?

n Ist die Aufopferung für den Partner und für seine Kinder auch eine Form von Liebe?

- n Welchen Einfluß haben Geschwister, Freunde, Haustiere auf unserer Verständnis für dieses elementare Gefühl?
- n Wo liegt der Unterschied zwischen einer besten Freundschaft und einer Partnerschaft? Ist es ausschließlich das Vorhandensein von Sexualität, das eine Beziehung vervollständigt?
- n Gibt es Abstufungen der Liebe oder ist es immer dasselbe Gefühl in der gleichen Intensität?

2) Die ersten eigenen Erfahrungen

Die ersten Fremderfahrungen mit der Liebe machen wir im Alter zwischen acht und zwölf Jahren. Es erwacht ein Interesse an Zugehörigkeit in Form von Freundschaft. Unsere Phantasie ergänzt eine ungleichgeschlechtliche Freundschaft zu einem starken Bündnis, also zu einer romantisch-spielerischen Form der Zweierbeziehung. Fast alle Kinder haben in diesem Alter beste Freunde, denn sie wollen um jeden Preis das Geheimnis der seelischen Verbundenheit erforschen.

Zwar haben sie noch keine konkrete Vorstellung davon, was Sexualität ist, aber es regen sich die ersten frivolen Gedanken. Sie haben in ihrem Umfeld beobachtet, wie erwachsene Menschen einander küssen und berühren. Und wenn es ihnen irgendwie möglich ist, möchten sie das auch ausprobieren. Bisher konnten sie lediglich Erfahrungen sammeln, die nur mit ihnen selbst zu tun hatten, doch nun bedarf es eines Komplizen, der sie „mitspielen“ läßt.

Triebfeder hierfür ist die Neugier, es den Erwachsenen gleichzutun und das Geheimnis zu lüften, das sich hinter zärtlichem Körperkontakt verbirgt. In diesem Alter sind unsere Schritte noch unbeholfen, und es handelt sich um ein Spiel. Nicht der andere Mensch reizt uns, sondern das unbekannte Gefühl, das er uns entlocken könnte.

Auf dieser Stufe bleiben übrigens viele Menschen zeitlebens stehen, da sie die Bedeutung ihrer Erfahrungen nicht verstanden haben.

In der Pubertät stellen sich uns weitere Fragen: „Ist Liebe ein Streben nach Ergänzung oder eine Flucht vor der Einsamkeit?“ Aus dem ursprünglichen Spiel wird nun bitterer Ernst. Im täglichen sozialen Leben dominiert diese Komponente. „Aber wozu ist eine Beziehung eigentlich gut?“

Das Wesen der Freundschaften glauben wir inzwischen hinreichend zu kennen, aber nun kommen Zweifel auf, ob eine Partnerschaft mit Freundschaft verwandt ist oder etwas völlig Eigenständiges darstellt.

In unserem Umfeld bilden sich Paare und trennen sich wieder. Wir fragen uns, welche Motive hinter dieser Dynamik stecken, vor allem in Hinsicht auf unsere eigene Identität. Das Kind in uns ist erschüttert, denn die alten Regeln und Rollen gelten nicht mehr. Wir müssen Antworten auf die Frage der Liebe erhalten, um unser eigenes Selbstverständnis neu zu strukturieren. „Ist Liebe selbstsüchtig oder altruistisch?“ „Ist es Zufall, in wen wir uns verlieben oder liebten wir den anderen schon, bevor wir ihn kannten, und lernen ihn eben nur jetzt erst kennen?“ „Sind wir es überhaupt wert, geliebt zu werden?“ „Sind wir selbst zu Liebe fähig?“ „Besteht ein Unterschied darin, verknallt und verliebt zu sein?“ „Ist „lieben“ eine Steigerung von „verliebt sein“?“

Zu solchen Fragen existieren viele Antworten, und wir möchten alle davon in Erfahrung bringen. In der Schule werden uns zu dieser Zeit Mathematik, Geschichte, Politik und Sprachen vermittelt. Dieses Wissen nützt uns aber herzlich wenig bei der Beantwortung

unserer wirklichen Fragen. Daher erscheint es uns in der Pubertät, als hätten Lehrer mit Menschen nichts gemeinsam. Anscheinend kümmern sie sich mehr um Fakten als um Gefühle, und erwarten von uns das Gleiche. Wir aber wollen das Wesen der Liebe erforschen und verfügen bislang nur über mäßig beschaffene Instrumente.

3) Die Formen der Liebe

Doch beantworten wir ruhig einmal die Frage, warum es gerade dieser Mensch ist, in den wir uns verliebt haben. Ich behaupte, das läßt sich mit einem „Urbild“ erklären. Wir tragen in uns eine genaue Vorstellung von der Beschaffenheit unseres Partners. Taucht dieser auf, aktiviert sich ein kaskadenartiges Programm. Neugier, Ratlosigkeit und Rastlosigkeit machen uns solange zu schaffen, bis wir diese Idee überprüft haben.

Eine wissenschaftliche Theorie erklärt diese Frage mit Duftstoffen, die wir absondern. Diese sogenannten „Pheromone“ machen uns auf einen kompatiblen Partner aufmerksam. Das klingt zwar etwas nüchtern, denn es muß in unserer Vorstellung etwas Großartiges, Phantastisches und absolut Einmaliges sein, das uns mit einem anderen Menschen verbindet, doch das eine schließt das andere nicht aus. Welchen Weg die Liebe nun wirklich geht, vermag wohl kein Mensch zu sagen.

Unsere erste Liebe kennt auf jeden Fall keine Grenzen und dauert ewig; zumindest sind wir davon felsenfest überzeugt solange sie währt. Von Risiken, Problemen oder gar einem Scheitern, wollen wir in dieser Zeit nichts wissen. Doch auch dieser Frage müssen wir uns irgendwann stellen.

Warum bezeichnen viele ihre jetzigen Partner als „Liebe“ und die Verflommenen als „Torheit“? Ist Liebe denn überhaupt erfassbar, läßt sie sich quantifizieren? Gibt es ein „oft“, „stark“ oder „lang“?

Und wenn ja, sind diese Grenzwerte bei jedem Menschen gleich? Es ist ein unerschöpfliches Thema, das uns immer wieder beschäftigt. Irgendwann werden wir erwachsener und haben die ersten Erlebnisse hinter uns. Die Frage nach der Liebe brennt uns zwar nicht mehr unter den Nägeln, aber eine zufriedenstellende Antwort sind wir uns weiterhin schuldig. Vielleicht führen wir sogar seit Jahren eine Beziehung, aber ob diese reproduzierbar ist und wirklich auf Liebe basiert, können wir dennoch nur vermuten. Es scheint, als ließe sich Liebe nicht klassifizieren und zerlegen.

Aber es gibt Muster und wiederkehrende Strukturen. Sie sind in reiner oder gemischter Form am häufigsten anzutreffen. Dazu ist anzumerken, daß sich diese Bezeichnungen auf das Verständnis eines der beiden Partner beziehen. Ob der andere ebenso empfindet, oder eine andere Vorstellung von der Liebe hat, bleibt dabei unberücksichtigt und ist gesondert zu ermitteln.

1. Die freundschaftliche Liebe basiert auf einer starken Vertrautheit. Sie ist eine „Weiterentwicklung“ einer guten, respektive besten Freundschaft, auch wenn sie nicht zwangsläufig daraus hervorgegangen sein muß. Beide Beteiligten kennen die Lage ihres Partners und kümmern sich fürsorglich um sein Wohlergehen. Basierend auf Gleichberechtigung, Offenheit und gegenseitigem Interesse ist diese Form der Partnerschaft selten übertrieben leidenschaftlich. Ihr Credo ist der Glaube, daß es einem selbst gut geht, wenn sich der Partner wohlfühlt. Folglich wird der andere nicht eingesperrt oder vereinnahmt. Die freundschaftliche Liebe ist solide, symmetrisch und verspricht Sicherheit, Geborgenheit und Verständnis. Sexualität ist für das Paar

dazugehörend und wird von beiden als schön empfunden, denn sie versinnbildlicht die Zusammengehörigkeit. Die Freude am anderen kann lustvoll ausgekostet werden, denn der Körperkontakt vereint auch beide Seelen. Dennoch ist Sexualität nicht das Wichtigste in ihrer Beziehung, da es noch weitere Gemeinsamkeiten gibt.

2. Die selbstlose Liebe geht direkt aus der frühen Mutterliebe hervor. Der Altruismus der einem widerfahren ist, wird nun selbst ausgelebt. Die verschiedenen Konzepte, die in der Pubertät ausprobiert wurden, erwiesen sich als zu unsicher oder fehlerhaft. Oder es fehlt noch an weitergehender Erfahrung. Die Mutterliebe ist ursprünglich und scheint „edler“ als andere Varianten zu sein. Der Partner wird verwöhnt und alles toleriert, was er anstellt. Die eigene Persönlichkeit wird zum Wohle des anderen und der Gemeinsamkeit zurückgestellt. Vor allem dependente Personen bevorzugen diese Form. Sexualität scheint diese Spielart der Liebe zu entwerten. Wenn es zum Glück des Partners beiträgt, wird sie zwar in Kauf genommen, aber immer als „Fremdkörper“ erachtet. Im Zuge des Sich-herschenkens werden dem Partner die sexuellen Wünsche erfüllt. Ist dieser zufrieden, dann ist es der Selbstlose auch; für ihn selbst ist das Intimleben aber eher Nebensache. Eigene Phantasien sind natürlich vorhanden, werden aber der „höheren Sache“ untergeordnet.

3. Die Vernunftliebe ist geprägt von der rationalen Überlegung: „Wer ist gut für mich?“ Eine Form der Symbiose wird gesucht, ein Tauschhandel, der einer freundschaftlichen Liebe ähnlich, aber eigennütziger ist. Nicht das Wohlergehen des anderen, sondern das eigene wird ins Scheinwerferlicht gestellt. Daß der andere auch glücklich damit ist, ist allenfalls ein positiver Nebeneffekt, da es dem Ganzen mehr Stabilität verleiht. Vor allem sehr logisch orientierte Menschen lieben auf diese Weise, da sich eine Lebensgemeinschaft sozial als durchaus zweckmäßig und hilfreich erweist. Arbeit und Finanzen werden geteilt und es besteht immer die Möglichkeit, sich bei Bedarf auszusprechen. Außerdem macht es einen seriösen Eindruck, verheiratet zu sein und Kinder zu haben. Doch es gibt keinen vernünftigen Grund, Sexualität zu zelebrieren, wenn man sich keinen Nachwuchs wünscht. Folglich ist in der Vernunftliebe auch kaum Leidenschaft und Interesse an Körperkontakt zu finden. Zuneigung wird nur wenig intensiv betrieben, da Körperkontakt ja auch physisch anstrengend ist. Der Sexualtrieb ist bei diesen Menschen selten stark genug ausgeprägt, um dauerhaftes Interesse an dieser Beschäftigung zu finden

4. In der Spielerliebe dominieren Tricks und Jagdverhalten. Sie ist entstanden aus dem Genuß des Gefühls, verliebt zu sein. Eine Bestätigung des eigenen Wertes wird charmant aber egozentrisch anvisiert. Häufige Seitensprünge oder wechselnde Partner, bisexuelle Ausrichtung oder Polygamie können extreme Varianten davon sein. Gesucht wird der „Kick“, der fesselnde und prickelnde Moment. Dieser geht in jeder längerfristigen Partnerschaft aufgrund der sich einstellenden Routine verloren. Die Erlebnissucht treibt den Spieler daher zu weiteren Abenteuern. Schließlich gibt es noch viel zu entdecken. Verliebt in die Liebe, zieht ein Spieler durch sein Leben und will dem wahren Wesen dieses Gefühls auf den Grund gehen. Die Sexualität ist einem „Spieler“ aber nur relativ wichtig. Man sollte zwar annehmen, daß es ihm überwiegend um das Sammeln von „Trophäen“ geht, aber das trifft nur bedingt zu. Der „Fang der Beute“ ist zwar Teil des

Spiels und vollendet die Jagd, vernichtet aber auch das Spiel. Das Interesse schwindet ab diesem Zeitpunkt, denn was ließe sich noch erreichen? Wir alle kennen den legendären venezianischen Hochstapler und Frauenhelden Giacomo Casanova. Er war ein Meister der Straßenintelligenz und der Überzeugungskraft. In seiner Autobiographie nennt er die Regeln „seines“ Spiels und erklärt sich selbst zum Meister. Was keineswegs bedeutet, daß er mit seinen Affären immer glimpflich davorkam. Der Preis für seine Abenteuer war eine Odyssee quer durch Europa und häufige Syphilisattacken. Und wir sollten nicht vergessen, daß selbst der beste Spieler gelegentlich verliert.

5. Die romantische Liebe existiert aufgrund von Phantasie und Leidenschaft. Sie ist stilisiert und gilt als besonders „rein“. Daß makellose Liebe in der Realität keinen Bestand haben kann, wird bei dieser Vorstellung großzügig ausgeblendet. Was der real existenten Beziehung fehlt, wird im Geiste hinzugedichtet. Sie tritt als Version der Freundschaftslove erstmals in Erscheinung, wird aber mit Phantasien und Vorbildern aus Filmen und romantischer Literatur vermengt. Es gibt keinen Anfang und kein Ende; was zählt ist der Augenblick. Alltag ist dem Romantiker fremd, denn er möchte keine Nebenschauplätze, sondern nur die Essenz dieses Gefühls erleben. Auch er ist ein Spieler, verhält sich aber zurückhaltender, da er die Liebe zu sehr verehrt, um sie durch zu forsches Vorgehen zu gefährden. Ähnlich illusionär und spontan verhält er sich auch in seiner Sexualität, deshalb wird sie abwechslungsreich und reizvoll gestaltet. Romantische Liebe ist supranormal und wirkt „echter als echt“. Der romantisch Liebende muß als Verkörperung des „Latin Lover“ oder der „Femme fatale“ extrovertiert, gesellig und voller Elan sein. Und vor allem flexibel, denn von Dauer ist eine solche Beziehung normalerweise nicht.

6. Der Wahlspruch der Besitzerliebe lautet: „Du gehörst mir!“. Sie ist ein einziges Machtspiel, das mit dem Urgedanken der Zuneigung nur wenig zu tun hat. Besitz und Anspruchsdenken, Dominanz und nicht selten auch Gewalt bestimmen eine solche asymmetrische Zweisamkeit. Zwischen den ungleichen Partnern werden Arrangements getroffen und viele Rituale eingeführt. Eine solche Beziehung ähnelt einer Gerichtsverhandlung, da Verstöße gegen die Vereinbarungen oft schwere Streits und Konsequenzen zur Folge haben. Auf diese Art lieben Menschen, die keine guten Erfahrungen mit den anderen Arten der Liebe gesammelt haben, oder nicht in der Lage dazu waren, sie zu sammeln. Sie erklären Dominanz zur Liebe, um auch mitmischen zu können. Das ist ein ganz simpler Trick, der aber, wie wir noch sehen werden, durch die Gesellschaft geduldet und sogar gefördert wird. Sexualität steht meist im Mittelpunkt dieser Menschen, da sich das Wechselspiel aus Zuneigung und Begehren nicht per Knopfdruck erzeugen, und gemäß ihren Wünschen manipulieren läßt. Der „Besitzer“ wirkt wie besessen, denn er fühlt sich nur geliebt, wenn der Partner alles macht, was er verlangt. Das kann bis hin zu Erniedrigung und brachialer Gewalt führen. Besitzerliebende haben daher eine besondere Affinität zu dependenten, ängstlichen und selbstunsicheren Personen, die sich so etwas gefallen lassen. Obwohl eine solche Form der Partnerschaft immer auf Kosten beider Partner geht, da auch der Besitzer keine freiwillige Liebe empfängt, funktionieren sie oft erstaunlich gut. Dann nämlich, wenn immer einer der beiden für Spannung und der andere für Versöhnung sorgt.

Ich möchte zwar nicht allzusehr darüber richten, welche Form der Liebe, die „Beste“ ist, denn das hängt sehr von den Charakteren der Beteiligten, ihrer Ähnlichkeit und Kongruenz, sowie den bereits gemachten Erfahrungen ab. Aber ich bin der Ansicht, daß Freundschaft in jeder Beziehung die Basis darstellen sollte, auch wenn das keine notwendige Bedingung für deren Stabilität ist.

„Eine gute Ehe basiert auf dem Talent zur Freundschaft.“ (Friedrich Nietzsche)

Manchen Menschen fällt es schwer, Vertrauen aufzubauen. Wer beispielsweise in seiner Kindheit sexuell mißbraucht wurde, der kann nicht ohne weiteres in einer freundschaftlichen Liebe aufblühen. Zunächst wird er versuchen, vertrautere Formen der Zweisamkeit zu finden, die ihn nicht zur Auseinandersetzung mit der Vergangenheit veranlassen. Ein Freund würde ihm schnell auf die Schliche kommen, ein Besitzer nur das gewohnte Muster fortführen.

Natürlich wäre es dennoch falsch, sich einer Besitzerliebe hinzugeben oder selbst auf diese Art zu lieben, doch ich muß zugeben, daß so ein Verhalten zumindest verständlich ist, und es für solche Menschen kein Patentrezept für eine gelungene Partnerschaft gibt. Denn man kann nicht einfach beschließen, ab sofort „anders“ zu lieben.

Allerdings ist es möglich, sein gesamtes Leben fortan anders zu gestalten. Und wer das tut, wird über kurz oder lang merken, daß nur eine Form der Liebe in einem harmonischen System Platz hat. Gewisse Überschneidungen und Neigungen zur Spielerliebe, Selbstlosigkeit oder einer kühleren Variante der Leidenschaft bleiben dabei immer optional und verleihen einer freundschaftlichen Liebe ihre Eigentümlichkeit und Würze.

4) Der Unterschied zwischen den Geschlechtern

Der oft behandelte Unterschied zwischen Männern und Frauen macht sich vor allem durch die Art der Beziehungsführung bemerkbar. Frauen suchen in der Regel eine pragmatische Form der Liebe und achten mehr auf Sicherheit. Biologisch gesehen wird hierbei auf eine behütete Aufzucht potentieller Nachkommen spekuliert.

In Filmen werden Frauen überwiegend den Romantikern zugeordnet, aber das trifft in der Realität selten zu. Zwar verehren die meisten Frauen die Romantik und haben einen ausgeprägtes Faible für Lyrik und Ästhetik, sind aber klug genug, ihre eigene Zukunft und die ihrer Nachkommen nicht auf einem Wunschtraum aufzubauen.

Die meisten Frauen denken ganzheitlich und haben spätestens, wenn sie die Entscheidung treffen, daß sie Kinder zeugen möchten gelernt, Vernunft und Gefühle zu trennen. Sie nehmen auch Abstriche in Kauf, wenn das Gesamtbild eines Partners stimmt. Wenn er ansonsten vielversprechend ist, kann zum Beispiel mangelnde Schönheit verschmerzt werden. Ein intelligenter, selbstsicherer und humorvoller Mann hat in jungen Jahren keine Chance gegen einen sportlich-attraktiven Konkurrenten. Mit zunehmenden Alter merken Frauen aber, daß sie mehr haben wollen, als einen „Hintern zum hineinkneifen“.

Männer bevorzugen die romantische Liebe und die Spielerliebe, da beide ihren angeborenen Jagdinstinkten entsprechen. Auch die Besitzerliebe ist ihr Metier. Aufgrund der unterschiedlichen Erziehung fällt es immer noch vielen Männern schwer

zu ihren Gefühlen zu stehen. Das erschwert natürlich auch ihre Suche nach einer geeigneteren Liebesform.

So wird bei ihnen Liebe von Sexualität emotional getrennt und besteht fortan als Mittel zum Zweck. Manche Männer lassen lieben, andere verlieben sich in das Gefühl als solches. Wiederum andere betrachten eine Partnerschaft als Beiwerk und konzentrieren sich vornehmlich auf ihre Karriere, Hobbys und ihren Freundeskreis. Der Stellenwert ihrer Beziehung fällt gering aus, da sie ihnen wenig bedeutet. Sie gewährleistet regelmäßigen Sex, Verpflegung und Kontakt, ist aber auch emotional anstrengend und bedarf viel Pflege.

Daher bevorzugen manche Männer losere Beziehungsformen, denn Eifersucht und Einschränkung behagt ihnen nicht. Interessant ist die Tatsache, daß seit der Einführung der „Pille“ als Verhütungsmethode auch immer mehr Frauen diese Form der Bindungslosigkeit praktizieren.

Im Hinblick auf die Emanzipation wollen sie es den Männern gleichtun. Sie sind entbunden von der Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft, und können ebenfalls versuchen, auf diese Weise glücklich zu werden. Ob diese neue Freiheit und Selbstbestimmung aber tatsächlich einen Gewinn darstellt, oder ob die Reduktion der ganzheitlichen Betrachtung auf Männerniveau nicht eher ein Armutszeugnis ist, sei dahingestellt. Ich denke, nicht jedes männliche Verhalten ist es auch wert, nachgeahmt zu werden.

5) Untreue

Selbstverständlich gibt es alle Mischformen der Liebesarten. Auch Entmischungen und Transformationen bestehender Beziehungen sind zu beobachten. So nimmt in länger währenden Beziehungen nicht selten die Romantik zugunsten der Pragmatik eine untergeordnete Rolle ein.

Im Laufe der Zeit gewöhnen wir uns an den Partner und sind nicht mehr „bis über beide Ohren verliebt“. Das ist aber nicht so tragisch wie es zunächst klingt, denn es ist eine Chance, aus Verliebtsein Liebe werden zu lassen. Diese geht ungleich tiefer und setzt Vertrauen, Vertrautheit und Einsicht in die Seele des anderen voraus. Also auch, Alltagssituationen gemeinsam gemeistert zu haben und Erfahrungen zu teilen.

Ich möchte noch einmal auf die Untreue zu sprechen kommen, denn in Anbetracht der verschiedenen Formen der Liebe, erhält sie eine völlig neue Bedeutung. Keiner will dieses heiße Eisen anfassen, denn man kann sich daran eigentlich nur verbrennen. Dennoch müssen wir ehrlich bleiben, wenn wir darüber nachdenken, denn mit „man sollte nicht untreu werden“ ist das Thema nicht wirklich abgehandelt.

„Der Mensch möchte von den Folgen seiner Laster bewahrt werden, aber nicht von den Lastern selbst.“ (Ralph W. Emerson)

Fest steht: Jeder Mensch verspürt gelegentlich die Sehnsucht nach einem anderen Menschen. Die Bestätigung, die uns diese Person geben könnte, kann auch der liebste Partner nicht ersetzen. Jeder will seinen „Marktwert“ im Auge behalten und zeitlebens begehrenswert bleiben. Meist gilt die Sehnsucht deshalb einer anderen Art der Liebe, sprich, einem völlig anderem Menschentyp, als ihn der eigene Partner darstellt.

Ein Vernunftliebender wünscht sich Romantik, ein Besitzer sehnt sich danach, Schwäche zeigen zu dürfen. Es ist weniger der ernsthafte Wunsch, die bestehende Partnerschaft zu beenden, als die Neugier nach dem, was es noch geben könnte. Der Mensch möchte immer das, was er nicht hat, und zwar *zusätzlich*.

Darüber hinaus empfindet jeder Mensch auch sexuelles Begehren gegenüber anderen Personen. Das ist eigentlich ganz normal, denn es gibt mehr als einen Menschen auf der Welt, der zu uns passen könnte, und noch mehr, die uns sexuell reizen. Es wäre ja im Fall einer Trennung auch katastrophal, wenn wir fortan für immer alleine bleiben müßten.

Eine bestehende Beziehung ist kein wirklicher Schutz vor der Neugier für das andere Geschlecht. Diese Tatsache zu leugnen oder zu verdrängen wäre töricht. Der entscheidende Punkt ist der, ob man seinem Verlangen bei Gelegenheit nachgibt, oder ob es bei Phantasien und Träumen bleibt.

Jeder räumt sich selbst größere Spielräume ein, als er seinem Partner gewähren würde. Die Grenze, bei der wir unseren Partner wissentlich hintergehen, setzt sich jeder Mensch selbst. Manche flirten ungehemmt, andere finden Berührungen wie Umarmungen noch zulässig. Einige bilden sich ein, daß Küßchen noch nicht zu weit gehen, und manche Männer behaupten sogar ernsthaft, daß der Besuch einer Prostituierten nichts mit ihrer Beziehung zu tun hätte.

Es gibt immer mehr „offene“ Partnerschaften, bei der sich beide Partner dermaßen auseinandergelebt haben, daß sie andauernd fremdgehen. Das sind dann auch keine „Fehlritte“ mehr, sondern ein fester Bestandteil ihrer Partnerschaft. Solche Beziehungsleichen bringen es nicht fertig, sich ihre zerrüttete Beziehung einzugestehen und sich in Würde zu trennen. Statt dessen unternehmen sie laufend den Versuch, sich und ihren Partner zu betrügen. Und das nicht nur sexuell, denn allein das nichtvollzogene Ende gleicht einer permanenten Lüge und Enttäuschung.

Es ist durchaus möglich, sich in zwei oder mehr Menschen gleichzeitig zu verlieben. Manche Romantiker bilden sich ein, die Gesamtheit des anderen Geschlechtes, also das andere Geschlecht als solches zu begehren. Das verhindert Untreue sicherlich nicht gerade.

Natürlich gibt es noch viele weitere Ursachen für Seitensprünge. Rache ist ein Beispiel. Vor allem Frauen rächen sich auf diese bizarre Weise gerne für Vernachlässigung, Demütigung oder für das Fremdgehen ihres Partners. Daß sich diese Heimzahlung aber als genauso unbefriedigend wie unklug herausstellt, bemerken sie im Nachhinein meist auch.

Manche benutzen Untreue auch, um sich aus einer bestehenden Bindung „elegant“ zu lösen. Das ist nicht besonders „sportlich“, aber erklärbar. Wem der Mut fehlt, von der Partnerschaft zum Alleinsein zu wechseln, wartet bis ein „lukrativer Wechsel“ möglich ist. Das ist nicht genau dasselbe, wie die zu Anfang des Kapitels besprochene halbherzige Liebe, selbst wenn das Verhältnis in eine neue Partnerschaft mündet.

Auch hierbei wird abwartend vorgegangen und die alte Beziehung nicht gleich gelöst. Der Unterschied aber ist der, daß auch der neue Kandidat zunächst nur „getestet“ wird. „Erst einmal sehen, was passiert. Falls sich der Seitensprung als Flop herausstellt, dann bleibt eben vorerst alles beim Alten.“

Diese Vorgehensweise ist sogar noch perfider und feiger, denn beide, sowohl der jetzige Partner, als auch sein „Herausforderer“ werden betrogen. Es ist die Kombination aus „auszuprobieren, bis sich der richtige Partner durch Zufall findet“ und „sich mit

halbem Herzen auf die Suche zu machen“. Die Verknüpfung zweier Irrwege ergibt natürlich kein besseres Resultat als die Urfehler.

Der weitaus häufigste Grund für einen Seitensprung ist und bleibt aber die Neugier. Affären sind auch als „Abenteuer“ zu verstehen. Kaum ein Mensch kann echte Abenteuer im Format einer Weltreise oder Schatzsuche unternehmen; da liegt es nahe, sich zumindest einfache Träume zu erfüllen.

Nicht zu wissen, was einem entgehen könnte, macht viele Menschen wahnsinnig. Das unbestimmte Gefühl, etwas zu verpassen, quält sie und läßt sie nicht in Ruhe bis sie ihm nachgeben. Sie werden von der Vorstellung verfolgt, auf ihrem Sterbebett zu bemerken, etwas im Leben versäumt zu haben.

Wiederum verhalten sich die Vertreter der einzelnen Liebestypen unterschiedlich in dem Umgang mit dieser Problematik:

- n Die freundschaftliche Liebe basiert, wie schon erwähnt auf dem gegenseitigen Vertrauen. Daher ist es eher unwahrscheinlich, daß es zu Heimlichkeit und Lügen käme. Dafür ist eine solche Partnerschaft ohnehin zu transparent. Plötzliche Neuregelungen und Verslossenheit („Wo ich die ganze Nacht war? Das geht dich gar nichts an!“) fielen dem Partner auf und hätten keine Chance, ungeklärt zu bleiben. Doch selbst falls es zum Seitensprung käme, ist eine solche Beziehung meist stabil genug, um eine Lösung zu finden. Wäre die Bewältigung mit einer Trennung verbunden, dann liefere diese zumindest kameradschaftlich ab.
- n Der selbstlos Liebende begeht in der Regel keine Untreue. Schließlich hat er sich seine Bürde der Beziehung freiwillig auferlegt. Doch auch hier ist ein Ausnahmefall denkbar: wenn ein guter Freund anderen Geschlechtes einsam ist und Trost braucht, dann ist der Selbstlose im Zweifelsfall bereit, ihm auch sexuell Gutes zu tun. Das würde der Selbstlose aber nicht als Eigennutz werten, da er es ja für das Selbstwertgefühl des anderen getan hat und nicht für sich selbst.
- n Der Vernunftliebende hat Angst davor, alles wegen eines Abenteuers aufs Spiel zu setzen. Dafür ist es ihm nicht „wichtig“ genug. Falls er aber, aus welchem Grund auch immer, zu der Überzeugung gelangt, es könnte sich lohnen, dann würde er es ohne zu zögern tun. So werden in der Midlife Crisis aus Vernunftliebenden oft spielerische Menschen oder Spätleserromantiker. Wenn so ein Mensch „konvertiert“, ist es nur eine Frage der Zeit, bis er mit einem reuigen Gefühl und blutiger Nase zurückkehrt.
- n Der Spieler lebt mit der ständigen Versuchung. Durch seine zahlreichen Flirts findet er auch Resonanz. Er legt es geradezu darauf an Offerten zu erhalten. Konkreten Angeboten dann zu widerstehen ist natürlich schwerer, als bloß der theoretischen Möglichkeit einer Affäre standzuhalten. Ist diese unmittelbar möglich, dann überwiegt leicht der Reiz auf sie einzugehen. Ein Spieler bereut seine Affären aber auch, da nach der Eroberung nur ein schlechtes Gewissen zurückbleibt. Das Spiel ist vorbei und jetzt muß die Zeche bezahlt werden. Und dieses „Spiel“ ist dann gar nicht mehr so aufregend.
- n Vor allem der romantisch Liebende sucht sich gerne ein erotisches Intermezzo von Zeit zu Zeit, denn das beflügelt seine Phantasie. Mit Gewissensfragen hat er nicht so zu kämpfen, denn er betrachtet seine Abenteuer als Gewinn für seine Beziehung. Dadurch bleibt er seiner Auffassung nach „in Form“ und meint, seinem Partner wieder

mehr bieten zu können. Daß der Katzenjammer folgt, wenn dieser davon erfährt, und die ganze Sache „etwas anders“ sieht, ist vorprogrammiert.

n Der Besitzerliebende ist noch vor dem Romantiker der Untreueste im Bunde. Aber weniger aus Genuß, denn aus Angst. Zunächst einmal möchte er sich Bestätigung verschaffen, indem er sich selbst laufend versichert, noch wichtig und begehrenswert zu sein, und andererseits möchte er Eifersucht damit provozieren. Untreue ist für ihn eine „prophylaktische Rache“, da ihn seine eigene Eifersucht auffrißt. Und weil er grundsätzlich nach zweierlei Maß urteilt, sieht er es als sein Recht an, sich solche Freiheiten herauszunehmen.

Es gibt auch bei der Untreue Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Männer gehen meist deshalb fremd, um sich mehr sexuelle Befriedigung zu verschaffen. Sie fühlen sich in diesen Bereich ihrer Partnerschaft zu kurzgekommen und wollen ihn so „ergänzen“, ohne die Partnerschaft als solche in Frage zu stellen oder beenden zu wollen. Ein weiterer Grund ist für sie die Selbstbestätigung, also sich das Gefühl zu erneuern, potent zu sein, was in ihren Augen „Männlichkeit“ versinnbildlicht.

Frauen haben teilweise dieselbe Achillesferse. Die Neugier, wie Körperkontakt mit jemand anderem wäre, ist bei beiden Geschlechtern gleich stark ausgeprägt. Auch die Selbstbestätigung ist ein gemeinsames Motiv.

Ansonsten treibt sie aber eher der Wunsch, nach bislang vom Partner unerwidelter Zärtlichkeit und emotionalem Verständnis in die Arme ihrer Liebhaber. Paradoxerweise ist auch starke, aber bislang unbegründete Eifersucht des Partners ein Motiv. Wenn man schon prophylaktisch bestraft wird, dann wird nachträglich auch ein Grund dafür geliefert.

6) Die Beurteilung einer Partnerschaft

Wann ist eine Partnerschaft eigentlich als gescheitert zu betrachten? Wenn sie auseinanderbricht, oder schon vorher? Die Frage ist berechtigt, da sehr viele Beziehungen „metastabil“ sind, also eigentlich längst beendet sein müßten, aber noch nicht beendet wurden, weil keiner der beiden Partner die Aktivierungsenergiebarriere überwunden und den letzten Schritt initiiert hat. Ein Beispiel hierfür sind die implodierten Partnerschaften.

Nach einer gescheiterten Beziehung dauert es oft sehr lange, bis die gemachten Erfahrungen und Fehler restlos verarbeitet sind. Davor schrecken viele zurück. Schließlich gibt es außer Verlustangst auch noch finanzielle Repressalien und eventuell Kinder, die zwischen zwei Menschen stehen. Das wird ihnen in der Regel erst klar, wenn die Partnerschaft auf des Messers Schneide steht.

Doch wie läßt sich denn eigentlich eine glückliche Beziehung erkennen? Daran, daß wir uns geliebt und verstanden fühlen? Ist denn nicht ausschließlich unser Gefühl in solchen Herzensangelegenheiten ausschlaggebend?

Viele Zeitschriften und Bücher machen sich diese Gretchenfrage immer wieder zum Thema, ohne sie jemals zufriedenstellend zu beantworten. Denn bei der Beurteilung unserer eigenen Partnerschaft liegt ein Problem vor, das für uns selbst nicht lösbar ist.

Wir sind befangen, selbst wenn wir ansonsten gelernt hätten, objektiv zu verstehen. Vielleicht liebt uns nämlich unser Partner, aber wir erkennen es bloß nicht. Es ist möglich, daß er Liebe aussendet, die bei uns aber als nicht solche registriert wird. Denn

man kann nur die Zuneigung des anderen annehmen, die man verspürt. Dies muß nicht unbedingt seine beabsichtigte Dosis gewesen sein.

Ein anschauliches Beispiel hierzu: Sie finden dieses Buch (hoffentlich) gut, aber es würde Ihnen nicht gefallen können, wenn es nicht veröffentlicht worden wäre. Dann würde es in meiner Schublade liegen und genauso gut sein, aber Ihnen nichts bedeuten, da Sie es nie in die Hände bekommen hätten. Sie können schließlich nur das beurteilen, von dessen Existenz Sie wissen.

Genauso verhält es sich mit der Liebe. Sie mögen zwar überzeugt davon sein, daß Sie Ihren Partner lieben, aber erkennt dieser das auch? Vielleicht stehen Sie täglich extra früher auf, um Frühstück für ihn zu machen. Das kostet Sie viel Überwindung, und Sie machen es nur ihm zuliebe.

Aber weiß er das und honoriert er Ihren Einsatz? Oder merkt er davon gar nichts, weil er glaubt, Sie würden sowieso gerne früh aufstehen? Seine Vorstellung von Liebe ist vielleicht eher sexueller Natur und Sie werden von ihm vornehmlich in dieser Hinsicht eingeschätzt.

Liebe kennt viele Wege; nicht immer empfängt uns ein anderer Mensch auf derselben Ebene, die wir selbst als die einzig denkbare erachten. Wie groß ist der „Verlustwert“ der Liebe, die wir emittieren; wieviel davon erreicht effektiv unseren Partner?

Und wie verhält es sich umgekehrt? Was ist, wenn wir uns in unserer Partnerschaft häufig ungeliebt und mißverstanden fühlen? Ist es ein Beweis für einen Mangel an Liebe oder lediglich ein mäßig aussagekräftiges Indiz dafür? Sind unsere Erwartungen und Wünsche an die Liebe unseres Partners überhaupt realistisch? Sind sie eindeutig, erfüllbar und ihm eigentlich bekannt?

Untersuchungen an verheirateten Paaren haben ein erschreckendes Ergebnis geliefert. Im Durchschnitt sprechen sie täglich insgesamt nur 7 Minuten miteinander; daß dies Probleme erzeugt ist offensichtlich.

Die eigene Beziehung kritisch, aber wertfrei zu betrachten und zugleich subjektiv und emotional damit umzugehen, ist wahrlich nicht leicht. Wir erkennen selbst oft nicht den Punkt, an dem eine Partnerschaft keine Zukunft mehr hat. Das kann schon zu ihrem Beginn der Fall gewesen sein oder überhaupt nicht zutreffen. Ohne bessere Hinweise erweist sich eine kompetente Einschätzung der Situation oft als sehr schwierig.

Kommunikation verschafft jedoch Klarheit. Gespräche mit dem Partner und mit guten Freunden ermöglichen uns einen tiefen Einblick in die Lage unserer Partnerschaft. Einem außenstehenden, guten oder besten Freund fällt eine objektive Beurteilung wesentlich leichter. Er kann uns helfen, die Struktur in der Beziehung, die naturgemäß komplex und verworren ist, herauszukristallisieren. Da wir uns selbst und unseren Partner gut genug kennen, können wir die meisten Fragen unseres Freundes auch intuitiv beantworten.

All das ist sehr subjektiv, aber es gibt Indikatoren, die eine objektive Differenzierung erleichtern. Der Einklang mit der Harmonie verleiht einer Partnerschaft ihre Qualität. Das bedeutet, beide Beteiligten müssen für sich genommen und miteinander harmonisch sein.

Das Gefühl der Liebe verringert sich beispielsweise, wenn ein Partner den anderen nicht mehr auf seinem, und damit dem gemeinsamen Lebensweg voranschreiten sieht. Auch ein nichtabgesprochener „Kurswechsel“ wirkt sich nachteilig aus.

Daß ein Gerüst der eingespielten Kooperation dennoch häufig für ein weiteres Miteinander ausreicht, ist ebenso richtig wie bedauerlich. Mit dem Stillstand eines der beiden Partner, bekommt der andere automatisch auch einen Bremsklotz verpaßt. Das Paar lebt sich nur dann nur deshalb nicht umgehend auseinander, weil auch die Individuen nicht mehr richtig leben.

Um völlig korrekt zu sein: Wenn ein Mensch, aus welchen Gründen auch immer, auf seinem Lebensweg „stehenbleibt“, reduziert sich sein Tempo im weiteren Vorankommen. Er wird anschaulich vom „Jaguar“ zur „Schnecke“. Sein Partner verwandelt sich ebenfalls in eine, um ihn nicht zurückzulassen. Gleichzeitig „sprinten“ die beiden Schnecken aber voneinander weg, da sie vor diesem Zustand flüchten wollen. Der seelische Mindestabstand, der eine Trennung rechtfertigt, beträgt aber etliche Kilometer, weshalb es Jahre dauern kann, bis er von den Schnecken erreicht wird. Das ist keine besonders beneidenswerte Situation und ähnelt der einer Implosion.

Je entspannter das Miteinander ist, also je weniger Ungereimtheiten, Uneinigkeiten und „schlummernde“ Probleme zwischen den Partnern stehen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit und Notwendigkeit für Untreue oder ein Scheitern einer Partnerschaft.

Eine völlig spannungsfreie Beziehung gibt es nicht; wir wissen, daß Harmonie ein dynamisches Gleichgewicht darstellt. Sämtliche Reibungen müssen sich jedoch unterm Strich gegenseitig nivellieren, und die Partnerschaft ohne verbleibende Scherkräfte belassen.

Die stetig steigende Scheidungsrate ist eine wirklich traurige Entwicklung unserer Tage. Trennungen sind nicht mehr nur ein „notwendiges Übel“ oder werden leichtfertig provoziert. In Folge einer falschverstandenen Selbstdarstellung werden sie regelrecht einkalkuliert.

Der Trend geht in die Richtung, daß manche Frauen mittlerweile planen, nur einen „Erzeuger“, nicht aber einen Vater für ihr Kind zu finden. Unterhalt muß er auch bezahlen, wenn er keinen Kontakt mehr zu seinem Filius haben darf; das sichert der Frau die Finanzierung. Sie wählt sozusagen Mutterschaft als „Beruf“ und glaubt, das ganze wäre ein intelligenter Schachzug. Aber ihr Egoismus schadet nachhaltig und irreversibel der Entwicklung des Kindes. Solche alleinerziehenden Elternteile sollten sich nicht vormachen, daß ihre Kinder unbeschadet aufwachsen könnten.

Ich möchte aber nicht alle alleinerziehenden Elternteile über einen Kamm scheren. Wenn ein Mensch beispielsweise frühzeitig verwitwet hat er gar keine andere Wahl, als sein Kind alleine zu erziehen oder eine neue Partnerschaft einzugehen. Und so manche Scheidung war der einzige Ausweg, der einem Menschen blieb, um nicht selbst zugrunde zu gehen.

Aber von Anfang an die Möglichkeit einer Trennung einzuplanen und sich aus selbstsüchtigen Motiven ein Kind „zuzulegen“ ist unverantwortlich. Trennung sollte immer unsere letzte Wahl bleiben, erst recht, wenn Kinder mit im Spiel sind.

7) Singles

Das heutzutage beliebte Singledasein ist ein Versuch zwischen Intimität und Autonomie zu pendeln. Es hat das Image des Asozialen verloren und ist mittlerweile gesellschaftlich voll akzeptiert.

„Es ist besser, als eine schlechte Ehe zu führen“, ist das Argument der freiwilligen Singles, also derjenigen, die aus Überzeugung keine feste Bindung eingehen möchten. Sie genießen ihre Unabhängigkeit und Bindungslosigkeit. In ihren kurzen Pseudobeziehungen erfüllen sie sich ihre sexuellen Bedürfnisse und erneuern ihre Illusion, damit erfüllt zu sein. „One-night-stands“ simulieren Liebe und Zärtlichkeit, genauso, wie Kekse den Magen füllen; sie können weder wirklich sättigen, noch zur langfristigen Gesunderhaltung beitragen.

Freiwillige Singles verteidigen ihre Lebensweise mit dem Erwerben von „mehr Erfahrungen“, als es durch eine kontinuierliche Partnerschaft mit nur einem Menschen der Fall wäre. Der Denkfehler dabei ist, daß sie jedesmal die *gleiche* Stufe erklimmen, nur auf eine alternative Art. Das ist, als hätten sie nur gelernt, ein Auto bis in den zweiten Gang zu schalten. Sie kommen nicht wirklich vorwärts, sondern stagnieren in einem Miniaturzyklus von werben, erleben, sich langweilen und wieder trennen.

Sie sind der Ansicht, das hielte sie „jung“ und in gewisser Weise haben sie sogar recht. Da sie keine Reife hinzugewinnen, bleiben sie, sozial gesehen, solange Teenager, bis sie ihre Einfältigkeit irgendwann erkennen.

Aber nicht alle von ihnen bemerken die Sinnlosigkeit ihrer Handlungen und sind es irgendwann leid, in der Disco das „Freiwild“, oder bei Treffen mit Paaren das „fünfte Rad am Wagen“ darzustellen. Sie erkennen nicht, daß eine schlechte Rechtfertigung kein solides Konzept ersetzt, auch dann nicht, wenn ihnen alle Singlekollegen dabei helfen, die gemeinschaftliche Illusion aufrechtzuerhalten.

Um auch hier wieder Mißverständnissen vorzubeugen, möchte ich betonen, daß ich weder unfreiwillige Singles damit meine, also Menschen, die keinen Partner finden, noch solche, die überhaupt keine Partnerschaft eingehen möchten, weil sie lieber alleine leben möchten. Singles sind auch nicht per se „schlecht“, und in mancher Hinsicht für die Gesellschaft sogar von Nutzen.

Die Volkswirtschaft braucht Singles, da sie in der Regel sehr konsumfreudig, markenbewußt und ästhetisch veranlagt sind. Letzteres ist auch nötig, um sich ihren Wert selbst zu demonstrieren. In ihrer Kaufkraft liegt eine gewisse Daseinsberechtigung, denn Singles fördern die kulturelle Entwicklung einer Gesellschaft mehr als gebundene Menschen. Ihnen stehen mehr Zeit und Geld zur Verfügung; und beides wollen sie gewinnbringend einsetzen.

Langfristig schadet ihr Verhalten der Wirtschaft und Kultur aber, da sinkende Geburtenraten für Lücken im sozialen Netz der Zukunft sorgen werden. Das interessiert den einzelnen aber nicht, denn es geht um seinen individuellen Genuß.

Das Streben nach Autonomie ist an sich etwas sehr Positives; wird es allerdings zu Bindungslosigkeit oder gar Gleichgültigkeit gesteigert, ist das wünschenswerte Ziel überschritten. Früher war ein Singledasein die unfreiwillige Unterbrechung zwischen zwei Beziehungen. Mittlerweile ist eine Beziehung zur Unterbrechung des Singledaseins geworden. Ich hoffe wirklich, daß sich das eines Tages wieder ändert.

8) Die faire Trennung

Ich begann dieses Kapitel mit dem Verlust des Partners als Voraussetzung für eine neue Beziehung, also dem Scheitern dessen, was wir eigentlich erstreben. Das Scheitern von Beziehungen ist immer traurig und schmerzhaft, und nur dann sinnvoll, wenn es wirklich

nicht mehr anders geht. Das gilt übrigens für alle Arten von Trennungen, auch für die von Freunden.

Der Umgang mit Trennungen verlangt sehr viel von uns ab, denn selten geschieht es auf eine Weise, mit der beide Beteiligten zufrieden sein könnten. Wer selbst einmal das „Opfer“ einer Trennung war, also verlassen wurde, hätte es sich gewünscht, wenn der „Täter“ anders vorgegangen wäre. Es gibt zwei Irrglauben im Umgang mit Trennungen, die sich hartnäckig in unserem Glauben festgesetzt zu haben scheinen:

1. Kalter Entzug, also harte Distanz macht es dem Opfer leichter, über den Verlust hinwegzukommen. Wenn man ihn völlig meidet, können seine Wunden schneller verheilen.
2. Dem Täter fällt die Trennung grundsätzlich leichter als dem Opfer.

Der Grund für solche Irrtümer ist schnell gefunden; wir haben (glücklicherweise) keine Übung mit Trennungen. Selbst wenn wir schon ein Dutzend Partnerschaften beendet haben, ist das noch zuwenig, um es zu „beherrschen“.

Hier bietet sich der „erste“ Weg an, um laut Konfuzius klug zu handeln; das Nachdenken. Wie könnte denn theoretisch eine faire Trennung ablaufen?

Zunächst einmal sollten wir darauf achten, daß es unserem ehemals geliebten Partner oder treuen Freund gut dabei ergeht. Das ist nicht leicht, denn völlig ohne Schmerz kann es nicht ablaufen; sehr wohl aber ohne überflüssigen Schmerz und Mißverständnisse.

Wer nach der Wegwerfmentalität „Ex & Hopp“ vorgeht, der braucht sich im weiteren Leben nicht zu wundern, wenn er irgendwann genauso behandelt wird. Selbst so radikale Einschnitte wie Trennungen müssen sanft für alle Beteiligten vollzogen werden.

Nach einer Trennung halten es viele beispielsweise nicht für nötig, mit ihrem Partner noch klärende Worte zu wechseln. Zu selten wird dabei die Lage des Zurückgestoßenen betrachtet. Ruft er an, so wird aufgelegt, die Briefe kehren ungelesen zurück, und an Kontakt besteht kein Interesse. In dieser Situation besteht für ein Opfer kein Handlungsspielraum.

Die Täter haben solange mit der Trennung gewartet, bis ihre Zuneigung in Haß oder Gleichgültigkeit umgeschlagen ist; dann ertragen sie die Nähe des anderen nicht mehr. In aller Regel dient das auch dem eigenen Schutz, um nicht „rückfällig“ zu werden. Um Klarheit in ihr eigenes Selbstkonzept bringen zu können wollen sie Abstand. Tröstende Lippenbekenntnisse werden nur ausgesprochen, um das eigene Gewissen zu beruhigen.

Meist trennt sich ein Mensch vom anderen erst, wenn er sich ganz sicher in seinem Entschluß ist, also wenn er zuvor die notwendige Gedankenarbeit leisten konnte. Das ist ja auch nachvollziehbar, denn bevor man selbst nicht sicher ist, wirft man seine Beziehung nicht weg. Der nichtsahnende Partner konnte sich aber nicht auf das bevorstehende Ende vorbereiten und wird zwangsläufig überrumpelt.

Das läßt sich nicht völlig vermeiden, denn irgendwann muß man schließlich die Katze aus dem Sack lassen. Aber eine Partnerschaft sollte in gegenseitigem Wissen, oder besser noch, gegenseitigem Einverständnis getrennt werden. So behält jeder seine Würde und kann als Ganzes daraus hervorgehen. Das erfordert eine explizite Erläuterung aller Beweggründe des Täters unter schonungsloser aber respekterweisender Offenheit.

Sich einfach nicht mehr zu melden und alles vermeintlich elegant „im Sand verlaufen“ zu lassen, ist das Falscheste, was wir tun könnten. So wie wir andere Menschen nach ihren Taten beurteilen sollten, so sollten wir uns auch selbst bewerten.

Trennungen und Scheidungen sind für keinen der Beteiligten leicht. Der Täter möchte am liebsten schnell die Vergangenheit hinter sich lassen und nichts mehr davon wissen. Das Opfer hingegen ist verwirrt und orientierungslos.

Und genau deshalb müssen wir uns in solchen Momenten um so mehr ins Zeug legen, und unseren Stil, unser Niveau und unsere Redlichkeit unter Beweis stellen. Eine schöne Tätigkeit zu erledigen, beispielsweise das Herz eines Menschen zu erobern, erfordert lediglich Erfahrung und Geschick. Einen anderen Menschen aber angemessen und einfühlsam zurückzuweisen, erfordert zusätzlich Charakterstärke und Integrität.

Konkret würde das bedeuten, daß wir uns zwar trennen sollten wenn unser Gefühl keinen Zweifel zuläßt, aber unsere Entscheidung dem anderen erläutern, und so oft erklären müssen, bis er damit zufrieden ist. Erst wenn alle Fragen hinreichend geklärt sind, und wir uns nur noch wiederholen würden, dürfen wir uns von unserem ehemaligen Partner abwenden, um ihm die Möglichkeit zu geben, zu trauern und sein Leben neu zu gestalten. Der Prozeß einer Trennung kann einige Zeit in Anspruch nehmen, ist aber einer der wenigen Momente in unserem Leben, bei dem wir unseren wahren Wert unter Beweis stellen können. Und bedenken wir eines: Wer sich zu schade ist, seinen ehemaligen Partner würdevoll zu verabschieden, der verdient auch keinen neuen!

Es steckt viel Arbeit in einer Partnerschaft und das tagtäglich, solange sie besteht. Manche Menschen resignieren daher schon von Anfang an und pflegen lieber ihr Auto als ihre Beziehung; das ist ja auch einfacher. Doch die Investition unserer Zeit, Hoffnung, Gefühle, Arbeit, Geduld und Hartnäckigkeit in eine gute Partnerschaft ist eine Anlage in die Zukunft, denn sie bringt ordentlich „Zinsen“. Wer bislang mit Bindungen und Trennungen inflationär umging, sollte also spätestens jetzt verstehen, daß sich so niemals wahre Liebe einfinden wird.

III. Sexualität

Ich werde in diesem Kapitel noch ein wenig tiefergehend auf die Rolle der Sexualität eingehen, möchte hierbei aber sowohl eine pauschale Tabuisierung, als auch das würdelose Breittreten und Zerreden vermeiden, wie es in der Öffentlichkeit und den Medien inzwischen gang und gäbe ist.

Bislang könnten meine Ausführungen den Eindruck erwecken, Sexualität schade einer Beziehung mehr als ihr zu nützen, aber das ist natürlich nur dann der Fall, wenn die Struktur einer Partnerschaft marode ist. In der Regel wird Sexualität von Paaren als schön empfunden, was sie ja auch ist. Sexualität kann das höchste Glück oder die Hölle auf Erden darstellen, es kommt nur darauf an, was wir daraus machen.

Bei vielen anderen Arten dient sie fast ausschließlich der Fortpflanzung. Allenfalls höhere Tiere haben die soziale Komponente darin entdeckt und nutzen Sexualität auch zur Kommunikation und Sozialisation. Doch nur der Mensch hat aus ihr ein Genußspiel kreiert, das drei Viertel seines Lebens mitunter stark beeinflusst.

Für ein glückliches Paar kann Sexualität als wechselseitige, körperliche Form der Kommunikation und Anteilnahme immer wieder zum Erlebnis werden, das ihnen Freude bereitet und die Möglichkeit bietet, einander zu verwöhnen. Es stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, ein derart emotionales Erlebnis exklusiv mit seinem

Partner zu teilen. Die starke Euphorie, die beide dabei erleben können, bindet sie aneinander und macht so manchen Machtkampf und Streit überflüssig, der vielleicht ansonsten ausgetragen worden wäre.

Sexualität ist zweifelsfrei der intimste und sensibelste Bereich eines Menschen; und gerade weil wir sehr empfindlich auf diesem Gebiet sind, zeigen sich Störungen der Harmonie eines Paares oder Individuums dort am allerdeutlichsten. Wer mit sich selbst oder seinem Partner nicht im Einklang ist, der kann weder unproblematisch Zuneigung geben, noch empfangen und genießen.

1) Die falsche Mentalität

Die oben erwähnten, überzeugten Singles sind ein Überbleibsel der Hegemonie der „freien Liebe“ in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Sie deuten Sexualität als Teil ihrer persönlichen Freiheit und betreiben eine regelrechte Jagd auf erotische Exzesse. Das eröffnet einige Fragen: Was ist richtig? Was ist „normal“? Wie sollte gute Sexualität denn beschaffen sein?

Obwohl, oder gerade weil heutzutage soviel in der Öffentlichkeit darüber geredet und diskutiert wird, herrscht nach wie vor große Ratlosigkeit bei den Einzelpersonen. Ich finde es schade, daß unser privatester Bereich inzwischen öffentlich zerredet wird, denn es sind wie immer nicht gerade die klügsten, begabtesten oder vorbildlichsten Menschen, die dort ihre Meinung kundtun.

Wie immer krakeelen diejenigen am Lautesten, die eine extreme Ansicht vertreten. Im Falle dieser Thematik sind es die „Spieler“ und „Besitzer“; alle anderen verfechten die Ansicht, daß es niemanden etwas angeht, was hinter ihren Türen geschieht, und halten sich aus den Diskussionen heraus.

Ihre Meinung wäre auch zu unspektakulär, um gesendet zu werden. Die Fernsehsender oder Initiatoren von Gesprächskreisen setzen deshalb immer einen „Placebomoralisten“ in die Runde, der ausgebuht und verspottet werden darf. Indem sie einen konservativen Menschen kollektiv anspucken, können die Verfechter extremer Ansichten ihre unterschwellige Unsicherheit maskieren.

Auch in Buchform gibt die Sexualität seit jeher den Ton an: Mir kommt dabei der legendäre „Hite-Report“ in den Sinn, der eine Umfrage zur Sexualität der Frau (und später auch des Mannes) darstellte und kommentierte. Mir ist beim Lesen der Eindruck entstanden, daß sich die befragten Menschen in ihren Aussagen übertreffen wollten oder Phantasie und Wirklichkeit verwechseln.

Die Folge solcher Wichtigtuerei ist eine Verzerrung der öffentlichen Meinung. Glaubt man den Medien und diesen selbsternannten Meinungsmachern, dann denken wir alle unentwegt nur an Sex. Daß das irgendwie nicht so ganz stimmen kann vermuten Sie sicher auch, aber wer weiß denn schon, was Gephrahle und was wirklich die Wahrheit ist?

Es gibt keinen Lebensbereich in dem mehr gelogen wird, als in der Sexualität; selbst im Bereich von Geld und Religion sind die Menschen ehrlicher zueinander. Die Angeber und Blender unserer Gesellschaft belehren uns ungefragt darüber, was „guter Sex“ ist, oder eigentlich darüber, was sie dafür halten. Das heißt, ganz genau genommen darüber, wie sie ihn gerne erleben würden; denn die meisten ihrer Geschichten sind zweifellos erlogen oder zumindest maßlos übertrieben.

In ihren Ausführungen klingt es jedesmal so, als hätten sie die Sexualität völlig neu erfunden und gleichzeitig perfektioniert; und nur sie sind die Hohepriester dieser

Kunst. Sie möchten, daß wir ihnen lauschen und staunen, wie sie als Prominente, Sextherapeuten, Pornofilmdarsteller oder Models uns „gewöhnlichen Menschen“ in diesem Bereich weit voraus sind. Lügen dieser Art finden stets ein breites Forum in der Bevölkerung, denn sie spielen mit unserer Neugier und Scham. Dabei gilt auch hier: Je mehr ein Mensch mit seinen Eroberungen prahlt, desto weniger steckt tatsächlich dahinter. Denn wer Sexualität wirklich verstanden hat, der teilt sie ausschließlich mit seinem Partner.

Es wäre deshalb anzuraten, wenn wir uns an Tatsachen hielten, wenn wir etwas dazulernen möchten. Wir müssen diesen Lebensbereich auf jeden Fall wichtig nehmen, da sich durch leichtfertigen Umgang sehr leicht großer Schaden anrichten läßt. Auch ungewollt erzeugte, unangenehme Erlebnisse, können häufig nicht richtig verarbeitet werden und zerstören somit die Möglichkeit, jemals wieder zu dem wundervollen Empfinden zurückzukehren, das zwei Menschen miteinander verbinden kann.

Vor allem pflanzt sich die Unfähigkeit in die weiteren Generationen fort, denn es ist nur unter großem Aufwand möglich, seinen Kindern überzeugend und glaubhaft Dinge beizubringen, die man selbst nicht gelernt hat. Wir sollten also zunächst einmal herausfinden und definieren, was Sexualität nicht ist oder besser, nicht sein sollte.

- n Sexualität ist keine Angelegenheit der Öffentlichkeit. Das bedeutet nicht, daß man bei Unklarheiten nicht auch mal einen Freund zu Rate ziehen darf oder sich mit seinem Partner darüber unterhält. Beides ist sehr wichtig, aber wir sind anderen Personen keine Rechenschaft schuldig, wie wir damit umgehen; schon gar nicht uns fremden Menschen. Wer sich im Fernsehen gerne bloßstellen möchte, der wird es wohl nötig haben. Nachahmenswert ist das jedenfalls nicht. Sinnvolle Aufklärung wird damit kaum betrieben, und zu diskutieren gibt es in diesem Bereich auch nichts.
- n Sex ist keine sportliche Disziplin, bei der es um Maße, Quoten oder Siege geht. Nicht alles, was machbar ist, muß auch tatsächlich jeder ausleben. Natürlich gibt es verschiedene Techniken und Variationen; aber ebenso, wie nicht jeder gerne Fisch ißt oder Alkohol trinkt, sollte es hier keine Verbindlichkeiten oder Vorgaben geben.
- n Geprahle hat hier nichts verloren. Fast jeder Mann hält sich für den perfekten Liebhaber und beinahe jede Frau meint, ihr Werbeverhalten mache sie unwiderstehlich. Das ist verständlich, sollte aber Grenzen haben.
- n Ordinäres und vulgäres Verhalten gehen in jedem Fall zu weit. Sie entwerten den Ethos eines Menschen, und lassen all seine (eventuell vorhandenen) positiven Eigenschaften verblassen.
- n Sexualität wird leider auch zu oft eingesetzt, um etwas zu erreichen. Das kann wie bei der Prostitution der direkte materielle Aspekt sein, aber auch zur vermeintlichen Wiederherstellung von Harmonie geschehen. Also beispielsweise, wenn ein Mensch damit Frieden stiften möchte, indem er sich besonders „Mühe“ gibt, seinen Partner zu befriedigen. Dies wäre ebenso falsch, wie das Erreichen eines beruflichen Ziels, indem man eine Beziehung mit dem Chef beginnt. So ein Vorgehen löst keine Probleme, sondern erzeugt welche.
- n Besonders die physische Komponente der Sexualität wirkt sich entspannend aus, denn Sexualität strengt den Kreislauf an. Das ist wunderbar, führt aber auch wieder zu Fehlentwicklungen. Es ist bedauerlich, wenn sich jemand auf diese Weise bewußt entspannen möchte, und sich wirklich alles ausschließlich auf physischer Ebene

abspielt. Ein anderer Mensch wird dabei als Trainingswerkzeug mißbraucht und zu einem Sexualobjekt degradiert.

- n Die Angst vor dem Versagen, eine Folge unseres Leistungsdenkens, ruft unter anderem Störungen hervor, die sich in Impotenz oder Frigidität äußern können. Eine Beziehung, in der eine solche Lustlosigkeit bei gleichzeitiger Spannung vorliegt, sollte intensiv nach ihrer Daseinsberechtigung und den noch vorhandenen Gefühlen geprüft werden. Vor allem sollte darüber mit dem Partner gesprochen werden.
- n Die „schönste Sache der Welt“ ist auch keine rein biologische Komponente des Lebens, der jeder so intensiv wie möglich nachgehen sollte. Diesen Eindruck erhält man jedoch sehr leicht, wenn man der öffentlichen Meinung lauscht. Sexualität ist ebenso soziologischer, psychologischer und ethischer Natur, also ein Teil unserer Persönlichkeit und Würde.
- n Folglich wäre jeder Zwang und jede Form von Gewalt ein Angriff auf die Würde eines Menschen. Er verletzt seine Rechte auf Selbstbestimmung, seinen freien Willen, sowie die körperliche und seelische Unversehrtheit.
- n Die Schattenseite der Sexualität sind Pornographie und Prostitution. Beide sind unschöne Bestandteile unserer Gesellschaft und ihre Präsenz ist nicht zu leugnen. Ich denke, daß Pornographie die häßliche Zwillingsschwester unserer verklemmten Gesellschaft ist, in der sich kaum einer traut so zu sein, wie er gerne wäre. Manche Menschen haben ihre Identität verloren, Anstand und Niveau vielleicht niemals besessen, und müssen dann zu solchen Mitteln greifen.
- n Perverse Praktiken, die nichts mehr mit der Verkörperung von Zuneigung zu tun haben, sollten nicht auch noch öffentlich „gefeiert“ werden. Seit sich Kinderschänder im Fernsehen über ihre Neigung äußern dürfen, ist die letzte Hürde der Vernunft gefallen. Als wäre es das Ziel der Sexualität, all seine Abartigkeit auszuleben.

Jeder interpretiert Partnerschaft, Liebe und Sexualität, wie es seinem Charakter entspricht. Das bedeutet, daß aggressive Menschen auf sexueller Ebene brutal vorgehen, depressiv-destruktive Personen sich damit erniedrigen und bestrafen, und egoistische Menschen ihre Abenteuer auf Kosten anderer suchen, und dabei auf die Natur verweisen, in der das angeblich so vorgesehen ist. Es gibt wohl kaum einen anderen Bereich des Lebens, der so deutlich die wahren Gesichter der Menschen aufdeckt, und bei dem sich falsche Vorstellungen so negativ und folgenschwer manifestieren, wie die Sexualität.

Der Grund dafür liegt ebenfalls in der Tatsache begründet, daß dieser Bereich sehr persönlich gehandhabt wird und nur wenige Menschen davon erfahren, was hinter den verschlossenen Türen so alles geschieht. Würden sich alle Menschen in der Öffentlichkeit so verhalten, wie bei denen, die sie angeblich lieben, bräuchten wir viele neue Gefängnisse.

2) Der Kardinalfehler

Es scheint mittlerweile Normen zu geben, wie Sexualität „richtig“ praktiziert wird. Das sollte zwar eigentlich jeder für sich selbst entscheiden können, aber irgendwie steht das Bild, was Sexualität bedeutet, bereits fest. Unsere Angeber und Wichtigtuere haben ganze Arbeit geleistet. Wo wir auch hinschauen, hat Sexualität etwas mit Gewalt,

Erniedrigung oder emotionsloser Pornographie zu tun. „Sex & Crime“ sind untrennbar geworden.

Wir scheinen Sehnsucht nach der Zeit der Urmenschen zu haben, die sich mit Keulen den Nachwuchs sicherten. In der Natur gilt das Recht des Stärkeren; das ist oft der Cleverste, manchmal der Schönste, aber zumeist derjenige, der am aggressivsten und hinterlistigsten vorgeht. Unsere animalische Seite tritt trotz aller Vornehmlichkeit häufig zutage.

Aber Menschen sind keine Affen und angeblich vernunftbegabt; das behaupten wir zumindest immer. Dennoch produzieren wir fast ausschließlich Bücher und Filme, in denen Sex erschlichen, erpreßt oder erzwungen wird.

Nun werden Sie vielleicht meinen, daß ja jeder weiß, daß Fernsehen und Realität zwei Paar Stiefel sind, und wir auf unsere liebgewonnene „Unterhaltung“ nicht verzichten wollen. Deswegen soll schließlich jeder selber entscheiden, wie er „es“ gerne hätte. Es steht ja jedem Menschen frei, gewaltlos und zärtlich zu lieben.

Doch wie kann ich etwas frei und selbstkritisch entscheiden, das mir bereits in einer Zeit begegnet, in der ich noch kein Interesse daran habe? Kleine Kinder sehen und erlernen den Umgang mit ihrer eigenen Sexualität auch im Fernsehen. Sie wird allerorts als das zentrale und entscheidende Thema dargestellt. Sex, Karriere und Geld, das sind unsere Götzen!

Wie soll ein Jugendlicher dann völlig unbelastet, in seinem eigenen Tempo Erfahrungen sammeln, wenn er bereits Jahre zuvor alle vorstellbaren Schweinereien und Grausamkeiten beobachten konnte?

Das Fernsehen gab ihm einen Maßstab mit auf seinen Weg, der sich fest implementiert hat und die eigene Unsicherheit und Schüchternheit nicht berücksichtigt. Der Rahmen wurde von anderen gesteckt; und Jugendliche untereinander schenken sich diesbezüglich nichts. Wer erwachsen sein möchte, und das wollen naturgemäß die meisten Teenager, der muß sich auch erwachsen geben. Das bedeutet in diesem Fall freizügig, hemmungslos und experimentierfreudig zu sein. Auf manche Charaktere mag dies ohnehin zutreffen, aber nur auf die wenigsten.

Leider befinden sich aufgrund dieses Irrglaubens heutzutage viele Jugendliche in einem Dilemma. Der öffentliche Erwartungsdruck lastet auf ihnen, und schließlich wollen sie ganz „normal“ sein und akzeptiert werden. Eine ungestörte Entwicklung der Sexualität ist für sie also zusätzlich erschwert, wenn nicht gar verunmöglicht. Deshalb werden die ersten Erfahrungen meist zu früh gemacht. Sind sie beängstigend oder schmerzhaft ausgefallen, dann ist auch der weitere Weg in die falsche Richtung vorgegeben.

„Hätte er sich so etwas halt nicht im Fernsehen angeschaut“, werden sich nun manche von Ihnen denken. Doch haben wir die Wahl? Es gibt kaum einen Film, der Sexualität und Gewalt getrennt darstellt. Und das hat auch seinen Grund. Die menschlichen Abgründe aus sicherer Distanz zu beobachten fasziniert uns. Es ist einfach spannend, wenn wir mit unseren Urängsten vor Mord und Vergewaltigung spielen können und wissen, daß uns nicht wirklich etwas passieren kann.

Doch leider täuschen wir uns in dieser Annahme gewaltig! Sexuelle Gewaltdelikte nehmen immer mehr zu. Nicht nur die in Filmen; auch die Realität findet Nachahmer. Denn die Botschaften der Filme sind oft sehr subtil und manipulativ.

Kein gesunder Mensch läßt sich zu einem Mord verleiten, nur weil ihm das Fernsehen vorgaukelt, das wäre in Ordnung. Es gibt eine innere Hemmschwelle, die das verhindert.

Anders ist das im Bereich der Sexualität. Erstens stecken noch immer die Instinkte unserer Urahnen in uns und zweitens trifft uns die Botschaft, „Sexualität muß grausam sein“, in einer Zeit, in der wir kritiklos alles in uns aufnehmen, das uns überhaupt darüber informiert.

Es ist ja nicht nur das Fernsehen; ich möchte es nicht zum Sündenbock machen. Wie werden wir denn von unseren Eltern und von der Schule informiert? Von der Kirche, den Ärzten und allen anderen Institutionen die für unsere Erziehung sorgen sollen?

Wenn überhaupt, dann kärglich und ohne emotionalen Nährwert. Uns wird erzählt, wie wir verhüten können oder wann wir welche körperlichen Veränderungen durchmachen. Allenfalls wie Sexualität mechanistisch funktioniert. Aber über die „Schmetterlinge im Bauch“ und den Wunsch, geküßt werden zu wollen, können wir nur mit Gleichaltrigen sprechen, und die wissen auch nicht mehr als wir. Also sind wir definitiv auf die Medien angewiesen.

Sexualität ist gewiß ein technisch erlernbarer Vorgang; aber Liebe läßt sich nicht mit einzelnen Techniken erschöpfend erfassen. Und in dieser Hinsicht enttäuscht unsere Gesellschaft ihren Nachwuchs auf der ganzen Linie.

Was lehren wir wissensdurstigen Kindern und Jugendlichen denn schon über die körperliche Liebe? Daß sie ambivalent ist! Es herrscht diesbezüglich eine derart erschreckende Doppelmoral in unserer Bevölkerung.

Zum einen vermitteln wir nicht, wie ein junger Mensch richtig mit sich und dem anderen Geschlecht umgehen sollte, und verbieten es unseren Kindern einfach „offiziell“, auf eigene Faust Erfahrungen zu sammeln. Und zum anderen verschließen wir die Augen vor der Tatsache, daß sie es als Jugendliche dennoch tun.

Sie sind ja schließlich auch Menschen und besitzen als solche eine starke Neugier. Wie wir selber in diesem Alter eben auch. Dennoch lassen wir es zu, daß sie sich überwiegend selbst einen Reim darauf machen, was Liebe und Sexualität bedeuten könnte. Und das tun sie dann auch, mit den bekannten Folgen. Natürlich kann das gutgehen, das ist sogar die Regel, denn Jugendliche sind ja nicht dumm.

Aber eben unerfahren, und das leider auch unnötigerweise in der Theorie. Das müßte aber nicht so sein, wenn wir selbst aufhören würden, Sexualität gleichzeitig zu vergöttern und zu verteufeln, also heuchlerisch darüber zu reden, und uns in Wirklichkeit auszuschweigen. Und uns endlich abgewöhnen, jedwede körperliche Zuneigung automatisch zur Sexualität zu erklären.

Denn jeder noch zu kurze Körperkontakt unter befreundeten Erwachsenen wird von anderen Menschen sofort registriert und als sexuell gedeutet. Deswegen ist es schwierig, auf nichtsexueller Ebene Wohlbefinden durch Körperkontakt zu erlangen oder zu verschenken.

Sofort trifft uns ein Blick der sagen will: „Aha, so ist das also mit denen!“ und die Gerüchteküche erhält ihre Zutaten. Wenn wir einen gleichgeschlechtlichen Menschen zu innig berühren wird uns (hintenherum, denn feige sind wir Menschen ja auch noch) sofort Homosexualität unterstellt. Und bei einer mehr als flüchtigen Umarmung zum anderen Geschlecht wird uns umgehend ein Verhältnis angedichtet. Um Klatsch und Tratsch derer zu vermeiden, die unser Liebesleben nun wirklich nichts angeht, müssen wir Körperkontakt in der Öffentlichkeit auf ein Minimum reduzieren.

Zugegeben, es gibt auch Paare und Freunde, die ihre Liebkosungen demonstrativ zur Schau stellen. Das ist peinlich für sie, da anscheinend Publikum nötig ist, damit sie

einander berühren wollen; aber es gibt Schlimmeres. Ich sehe mir lieber hundert Paare an, die in der Öffentlichkeit übertrieben kuscheln, als eines das sich anschweigt oder schlägt.

3) Zärtlichkeit versus Sex

Überhaupt ist selbst bei vielen Paaren die Trennung zwischen einem liebevollen Kuscheln und dem eigentlichen Geschlechtsakt nicht mehr vorhanden. Daher kommt es oft zu Mißverständnissen und Enttäuschungen, denn es ist nicht immer erkennbar, wie weit ihr Liebesspiel führen soll. Das führt im weiteren Verlauf zu Spannungen und Unzufriedenheit. Geschieht dies regelmäßig, entstehen Wut, Frustration, aber auch Nervosität und Angst. Zärtlichkeit wird zum Terror, und wir ahnen es: Aggressionen und Gewalt werden mit von der Partie sein.

Die fehlende Trennung zwischen beiden Formen der Zuneigung ist so weit fortgeschritten, daß solche Effekte sich in der nächsten Generation sogar noch häufen. Wenn ein Vater seine Tochter in der Öffentlichkeit zu sehr liebkost, wird sofort Kindesmißbrauch vermutet. Deshalb gehen viele Väter auf Nummer sicher und nehmen ihre Töchter lieber nicht zu oft in den Arm.

Dabei ist es auch ein Mißbrauch seinem Kind keine körperliche Zuneigung zu schenken. Sexueller Mißbrauch seiner oder anderer Kinder ist mitunter sogar die Folge des gestörten Umgangs mit körperlicher Zuneigung. Das ist ja das Paradoxe; ein Vater, der seinem Kind nicht deutlich zeigt was Zuneigung ist, überläßt es dem Zufall, wie dieses später damit umgeht.

Als das wohl schrecklichste Verbrechen überhaupt, resultiert der Kindesmißbrauch aus den Spiraleffekten der Verleugnung von Sexualität, bei gleichzeitiger Akzeptanz von Aggression und Frustration, als deren Bestandteile. Allein die übliche Rechtfertigung: „Ich wurde schließlich selbst als Kind mißbraucht“, macht deutlich, daß sich von selbst nichts zum Positiven ändern kann.

Unsere Bigotterie ist kaum auszuhalten! Wenn ein paar nackte Menschen vor uns in der Fußgängerzone laufen würden, würde es nicht lange dauern, bis die ersten empörten Rufe erklingen. Schnell werden sich die Gaffer einig, daß sie das „unmöglich“ finden; aber das hält sie auch nicht vom Glotzen ab.

Was sind die Folgen? Manche Erwachsene betreiben einen fast sterilen Umgang mit ihrem Mitmenschen, haben regelrechte Phobien, jemandem die Hand zu geben, weil sie sich erkälten könnten und dergleichen. Andere versuchen ihre Minderwertigkeitsgefühle durch Vergewaltigung und Kindesmißbrauch zu kompensieren.

Einige Menschen scheinen von diesem Thema derart besessen sind, daß sie sogar ihren gesunden Menschenverstand darüber eingebüßt haben. Sexualität und Gewalt sind starke Elemente unserer Psyche. Wer nicht fähig ist, mit beiden sinnvoll umzugehen, wird zu ihrem Sklaven, und unfähig dazu harmonisch zu leben. Zärtlichkeit wird ihm für immer ein Fremdwort bleiben.

4) Aussichten

Man kann nur hoffen, daß sich diese Entwicklungen eines Tages als rückläufig erweisen, und es in unserer Gesellschaft nicht länger als langweilig und einfallslos gilt, gewöhnliche Zärtlichkeiten auszutauschen.

Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir es nicht wagen, uns so herzlich zu geben, wie wir sind. (Albert Schweitzer)

Das Schamgefühl der Menschen existiert nicht mehr. Die Hemmschwelle zur Gewalt ist gering und das Gemeinschaftsgefühl wird zunehmend schwächer. Wenn es uns gelingen soll diesen Prozeß umzukehren, muß Sexualität wieder der Liebe und nicht der Gewalt zugeordnet werden, und endlich als das gelten, was sie ist: die schönste Beschäftigung, der zwei Liebende nachgehen können.

Ich bin Ihnen aber noch eine Beschreibung schuldig, was wir konkret unter harmonischer Sexualität verstehen sollten. Die beiden einfachen Formeln, „erlaubt ist, was beiden Beteiligten gefällt“, und „behandle Deinen Partner so, wie Du von ihm behandelt werden möchtest“, sind bereits gute Richtlinien für den Bereich der körperlichen Liebe.

Glückseligkeit beim Sex geht über die mechanische Befriedigung hinaus. Daher gilt: Sex ohne Liebe ist wie Liebe ohne Sex; beide gehören zusammen. Respekt, Zärtlichkeit, Zuneigung und Empathie sollten immer Teil unseres Liebeslebens sein; Gewalt, Egoismus, Wahnvorstellungen und leistungsorientiertes Handeln hingegen nicht.

Achtung und Aufmerksamkeit unserem Partner gegenüber, sich dem Augenblick hingeben zu wollen, ohne sich verstellen oder zurücknehmen zu müssen, das ist verkörperte Liebe. Die Sexualität ergibt sich dann von selbst. Es bedarf keiner weiteren Erklärung, denn jedes junge Paar entdeckt sie neu, auch ohne vorher explizite Instruktionen zu bekommen.

Unserem Nachwuchs implizite Werte mitzugeben, indem wir ihnen ein gutes Bild von der Zärtlichkeit vorleben, sowie unverklemmt und ehrlich darüber sprechen, reicht völlig aus. Die menschliche Neugier an der Andersartigkeit des Partners ermöglicht es ihnen dann im späteren Leben, den Rest selbst herauszufinden.

Das klingt doch schon eher harmonisch, oder? Wir sollten anderen Menschen auch in diesem Punkt ein Vorbild sein. Dazu müssen wir keine Praxis eröffnen, sondern das nächste Mal, wenn wir unseren Partner am liebsten vor allen Leuten küssen würden, es einfach tun.

Oder wir nehmen uns vor, den besten Freund zur Begrüßung oder zum Trost zu umarmen. Und wir sollten uns abwenden, anstatt widerwillig zu lachen, wenn jemand perverse Witze erzählt.

Es ist doch völlig egal, was „die Leute“ dann von uns denken. Sie werden auf jeden Fall neidlos eingestehen müssen, daß wir anders sind, und nicht nur mit dem Strom schwimmen.

Wie wir sehen konnten, ist es nicht wichtig, wie viel oder wenig Sex ein Paar hat. Auch, ob dieser „gut“ ist oder nicht, können allein die Beteiligten entscheiden. Es gibt nur einen Maßstab und der ist subjektiv. Wichtig ist nur, daß unser Partner und wir selbst damit zufrieden sind. Das einzige, was wir dafür tun müssen, ist bei unserer Partnerwahl und im Verlauf der Partnerschaft intelligent vorzugehen. Also lieber vorher nachzudenken, anstatt hinterher zu jammern, wie wenig Glück wir in der Liebe haben. Das interessiert außer uns selbst sowieso niemanden.