

TEIL 2: Was in Beziehung passieren kann

Beziehungsthemen und Dynamiken

Wir gehen jetzt zum nächsten Schritt über. Im ersten **Teil** stand es im Vordergrund, die einzelnen Themen, die zu dem Komplex „Beziehung“ gehören, ein wenig auseinander zu dividieren und gewisse Dinge zu definieren, bzw. gewisse Definitionen zu betrachten und/oder infrage zu stellen.

Jetzt wollen wir uns anschauen, was in Beziehung auf bestimmten Ebenen passiert, also welche Dynamiken in Beziehung entstehen, „getriggert“ werden, auftauchen.

Es sieht manchmal so aus, als sei der Beginn einer „ernsthaften Beziehung“ das Ende der Liebe. Eine „ernsthafte Beziehung“ soll hier bedeuten, dass sich zwei Menschen bewusst dafür entschieden haben, ein Paar zu sein (ja, auch hier können Sie gerne mal hinterfragen, was das eigentlich bedeuten soll) und erst einmal vorhaben, diese Paar-Sache weiter zu führen. Was passiert dann im Laufe des Paar-Daseins? Vielleicht verändern sich die Dinge, weil wir bequem werden, vielleicht weil wir aufhören, uns um den Anderen so zu bemühen, wie vormals, als er noch nicht „uns gehörte“. Vielleicht, weil die Dinge weniger spannend, zur Gewohnheit werden, der Andere uns nicht mehr überrascht, alles bekannt scheint. Vielleicht, weil der Zauber verflogen ist und die kleinen (vormals bezaubernden) Defizite am Anderen uns immer mehr auf die Nerven gehen.

Das kann passieren und zwar in jeder Beziehung. In Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern, manchmal sogar zu den eigenen Kindern, zu den Freunden und Arbeitskollegen. Das ist „normal“. Wenn Sie irgendwann einmal in einer Wohngemeinschaft gelebt haben, wissen Sie genau, dass das stimmt: irgendwann, wenn die erste Euphorie verflogen ist und die Eigenheiten der Einzelnen sich immer stärker zeigen, wird begonnen, Regeln aufzustellen: Putzpläne, die Lebensmittel im Kühlschrank werden beschriftet und die Zimmertüren plötzlich abgesperrt. Weil eben jeder andere Vorstellungen hat, von „mein“ und

„dein“, von Verantwortlichkeit, von Sauberkeit und Ordnung, davon, was für den Rest der Truppe zumutbar ist und was nicht. Regeln und Pläne sind durchaus nützlich. Das machen wir in einer Paarbeziehung eher seltener. Da hängen meist keine Putzpläne herum und die Lebensmittel sind selten mit Namen versehen. Die Verantwortlichkeiten scheinen „sich zu ergeben“: wer für das Einkaufen, das Kochen, den Müll, das Auswechseln der Glühbirne, das Planen der Urlaubsreise oder die Haushaltskasse zuständig ist. Oder es gibt „Stress“.

Denn es scheint inzwischen alles nicht mehr ganz so glatt zu laufen mit den Zuständigkeiten, die früher doch stark der Geschlechterrolle unterlagen, die heute nicht mehr wirklich greifen. Wir scheitern im Alltag oft an den unterschiedlichen Vorstellungen von einem gemeinsamen Zusammenleben und diese Unterschiede rücken immer deutlicher in den Vordergrund, je mehr die Haltung der Liebe (alles was ich will, ist ihm/ihr nahe zu sein) in den Hintergrund rückt. Praktisches übernimmt das Kommando: die Bewältigung des Alltags, des Lebens, der Probleme und wenn Kinder mit im Spiel sind, dann auch deren Bewältigung. Und die Zahnpasta-Tube und der nicht entsorgte Müll werden immer größer und fetter.

Das unglaubliche Potential, das sich im Anderen gezeigt hatte, die unerschöpflichen Möglichkeiten, die greifbar und machbar schienen, also der unverstellte Blick auf die Einzigartigkeit und Schönheit der andern Person werden vom System „geschluckt“. Die eigenen inneren Haltungen und Teile melden sich irgendwann wieder zu Wort, und zwar so bald sie ein Schlupfloch finden. Im Angesicht der überwältigenden Liebes-Dynamik schwiegen sie vielleicht eine Zeitlang (verstört), aber es liegt in ihrer Natur ziemlich bald wieder zu erwachen und – in den Kampf zu ziehen. Und siehe da, ganz ganz nah an einem dran ist ein wunderbarer Gegner: der Partner. Der ist verfügbar und der perfekte Kandidat für die Spiele, die nun endlich (wieder) beginnen können! Keiner eignet sich so gut wie dieser – mit Ausnahme der Eltern damals, aber dieses Spiel war naturbedingt schon von Haus aus verloren. Hier in der Partnerschaft gibt es nun endlich eine reelle Chance. Das Spiel besteht, wie schon vorher bemerkt, im Rechthaben. Auf dieser Ebene so oft wie möglich zu gewinnen ist das einzige Ziel. Als Gründe für das Gewinnen darf ALLES verwendet werden: die Zahnpasta, der Müll,

Unaufmerksamkeit, Verschwendungssucht, zu viele Forderungen, zu große Gleichgültigkeit, zu viel reden, zu wenig reden, zu viel Sex wollen, nie Sex wollen, der Umgang mit den Kindern, den Nachbarn, dem Hund, dem Briefträger. Wenn das ausgeschöpft ist: die Charaktereigenschaften, das So-Sein des Anderen, seine Schwächen und sein Äußeres.

Und ein zweiter Aspekt des Spiels (der aber auch mit Recht-haben zu tun hat) ist der, sich zum Opfer zu machen, den Anderen verantwortlich zu machen für alles, was bei einem selber nicht passt. Dieses Schuldkonto, das wir aufbauen, wird uns in Zukunft sehr dienlich sein, denn damit werden wir alles, was wir dem anderen antun oder vorenthalten hundertprozentig rechtfertigen und entschuldigen können. Wir bauen uns einen Freibrief aus dem scheinbaren Versagen des Anderen auf. Und in erster Linie versagt er in seiner Hauptaufgabe, nämlich uns glücklich zu machen. Ist doch sein Job, oder? Dafür hab ich ihn doch. Und: ich kann mit diesem Schuldkonto auch mein eigenes Versagen, meine eigenen Unzulänglichkeiten und mein Scheitern rechtfertigen.

※ **Erwartungen, das Tor zur Ent-Täuschung**

Wir haben das Problem, das wir generell von unseren Mitmenschen ständig etwas erwarten, da wir ständig eine ziemlich exakte Vorstellung davon haben, wie die Dinge zu sein haben – oder zumindest ganz sicher: wie sie auf keinen Fall sein sollen. Es scheint ungeheuer schwierig für den Menschen zu sein, die Dinge einfach so zu nehmen, wie sie sind, ohne daran (zumindest gedanklich) herumdoztorn zu wollen. Und wir wissen GANZ GENAU, wie alles sein müsste, damit wir glücklich sind. Ob damit Themen wie Karibikreisen, ein Porsche, ein attraktiver Partner, gelungene Kinder, Beförderungen, Macht oder die Erleuchtung verknüpft sind, ist irrelevant. Wenn ich XY habe/werde/schaffe, dann... Mal ganz abgesehen davon, dass das Erreichen eines oder mehrerer dieser Vorstellungen ganz selten das erwünschte Ergebnis (Glück) hervorruft und wenn, dann nur sehr kurz und flüchtig, haben wir die Neigung für die Nicht-Erfüllung dieser Dinge einen Schuldigen zu suchen. Natürlich kann es gerne auch mal der Chef oder die wirtschaftli-

che Lage sein. Und in Zeiten der Psychotherapie dürfen an der Wurzel des Übels natürlich die Eltern herhalten. Aber am allerbesten eignet sich doch noch immer der Partner! Abgesehen davon, dass er mich daran hindert, die großen Dinge, die ich anstrebe und die mich glücklich machen würden zu erreichen, ist er nicht mal in der Lage, mich im Kleinen glücklich zu machen! Wenn er aufmerksamer wäre, wenn er hilfsbereiter wäre, wenn er ab und zu zuhören würde, wenn er das was ich tue, mehr anerkennen würde, wenn er mit mir in die Berge gehen würde, wenn er mehr Sex mit mir hätte, wenn er auch mal einkaufen würde, wenn er verständnisvoller wäre, wenn er Yoga mit mir machen würde, wenn er für mich kochen würde, wenn er mich unterstützen würde, wenn er eine Therapie machen würde... (hier bitte nochmals zur Erinnerung: die männliche Form der Aussagen oben sind nur der Einfachheit halber männlich, bitte jederzeit sehr gerne „sie“ statt „er“ lesen!).

Jedenfalls gewöhnen wir uns an, unsere (meist komplett unbewussten) Bedürfnisse auf den Partner zu projizieren und sind davon überzeugt, dass es sein Job ist, sich darum zu kümmern. Die wirklichen Bedürfnisse, die wir haben (denn was genau steckt denn hinter dem Wunsch mit den Bergen, mit dem Kochen oder dem Reden) sind uns selbst oft gar nicht zugänglich. Wir denken halt, dass wir das brauchen! Und dieses Brauchen ruft Erwartungen hervor. Dass er sich auf eine bestimmte Art und Weise verhält, bestimmte Dinge tut oder unterlässt, dass er einem Bild entspricht, das ich mir zusammengebastelt habe. Und diese Erwartungen, insbesondere, wenn sie unbewusst und unausgesprochen sind, aber auch wenn sie klar formuliert werden kann dieser Partner einfach unmöglich erfüllen. Es bleibt natürlich die Frage, ob er tatsächlich dafür zuständig ist. Die unterschwelligen Erwartungen wiederum führen zu andauernden oder anhaltenden Enttäuschungen. Wie werden mit der Tatsache konfrontiert, dass wir die Dinge, die wir uns von dem Anderen wünschen, fordern und erwarten nicht bekommen. Wir hätten besser daran getan, ihm vorher eine genaue Job-Beschreibung auszuhändigen, statt uns in unserem Kopf ein Bild zu malen, das sich zwangsläufig als Täuschung erweisen muss.

※ Den andern nach unserem Bilde schaffen

Ob wir es wollen oder nicht, wir haben ein Bild von Beziehung und auch von „dem Beziehungspartner“. Das ist nicht unbedingt etwas, das Sie in einem ruhigen Moment, als Sie vor einer weißen Leinwand saßen, aus dem Nichts erschaffen haben. Es ist eher ein Mosaik. Es besteht aus hunderten von Steinchen, die sich mehr oder weniger selbstständig zu einem Werk geordnet haben. Steinchen, die von Ihren Eltern mit modelliert wurden, von Ihren Freunden und Vorbildern, von Ihren eigenen Erfahrungen in diesem Bereich, Ihren Wunden, Enttäuschungen und Hoffnungen. Steinchen bestehend aus Ihrer Kultur, Ihrem religiösen Hintergrund, der Menschheitsgeschichte. Aus Filmen, Büchern, Wissen, das Sie sich angeeignet haben, Theorien, die Sie entwickelt haben, aus Einstellungen, Meinungen und Haltungen. Dieses wirre und abstrakte Kunstwerk (denn das ist es zweifellos!) erscheint Ihnen selbst wahrscheinlich ganz klar und präzise (und außerdem noch richtig!). Dass es einzigartig ist und ohne eine fundierte Erklärung Ihrerseits von keinem anderen Menschen wirklich korrekt interpretiert werden kann, sollte bei so einem Werk auf der Hand liegen, ist Ihnen aber möglicherweise nicht wirklich klar. Sie könnten denken, dass es eigentlich für sich sprechen müsste (das denken viele Künstler irrtümlicherweise). Jedenfalls laufen Sie mit diesem Bild herum und wenn Sie beschließen, mit einem Menschen Beziehung zu machen, dann versuchen Sie so gut es geht, diesen Menschen in den Teil des Bildes zu pressen, wo in Ihrer Vorstellung das „Partner-Puzzle-Teil“ hinein gehört. Das geht schon, aber nur insoweit Sie bereit sind, einiges an Fakten, die diesen Menschen betreffen, ein klein wenig zu verändern. Sie ignorieren bestimmte Formen, die da nicht reinpassen, verdrängen die Tatsache, dass er eigentlich zu groß oder zu klein für den vorgesehenen Platz ist, färben ein paar Steinchen um, damit sie besser ins Gesamtbild passen und wenn Sie genug daran herumgebastelt haben, können Sie halbwegs damit leben. Nun passiert mit der Zeit oft Folgendes: die aufgetragene Farbe nutzt sich ab, die Steinchen, die Sie in den Hintergrund gedrückt haben, kommen wieder nach vorne und Sie bemerken plötzlich, dass das Bild nicht stimmt. Sie kommen zu dem einzig logischen Schluss: so wie der ist, passt er da nicht rein. Was tun? Ganz einfach: Sie fordern ihn auf,

sich so zu verändern, dass er passt! Sie zwingen ihn zu wachsen, oder zu schrumpfen, sich einiger seiner Steinchen zu entledigen und andere in eine Werkstatt zu bringen, damit Sie dauerhaft in Form und Farbe (nach Ihren Vorgaben) verändert werden können. Das könnte funktionieren – wenn der Andere sich darauf einlässt – und es geschieht öfter als Sie vielleicht meinen. Das Problem ist, dass er dann nicht mehr er selber ist und das ist weder gut noch schlecht. Allerdings hat es Konsequenzen. Häufiger ist es so, dass Sie gemeinsam einen Kompromiss anstreben werden, zumindest wenn Sie in einer Beziehung leben, wo es halbwegs ausgewogenen Machtverhältnisse (zwischen Schuld- und Rechthab-Konten) gibt: Du färbst das Steinchen blau, dafür breche ich mein rotes raus, ich wachse ein bisschen, dafür musst Du etwas schrumpfen usw.. Die Frage ist, ob es wirklich das ist, was Sie glücklich macht. Wie sehr können und möchten Sie sich verbiegen, um einem Bild zu entsprechen, um Auseinandersetzung (im konstruktiven Sinne) zu vermeiden? Wie viel ist es Ihnen wert? Wie viel Lebendigkeit wollen Sie opfern für eine scheinbare Sicherheit?

✖ **Sicherheit statt Lebendigkeit**

Die Konsequenz aus der oben beschriebenen Dynamik ist folgende: ja, Sie können bis zu einem bestimmten Grad den anderen so hin-manipulieren, dass er halbwegs Ihrem Bild entspricht. Das hat zwei überaus große Vorteile: zum einen gibt das Ihnen Recht. Sie haben gewonnen! Der Andere hat sich nach Ihrem Bilde verändert, und Sie können denken, Ihr Bild besser, also richtiger war. Und: Sie gewinnen an Sicherheit. Das ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt in allem was zwischenmenschliche Beziehungen betrifft: in der Tiefe haben wir Angst. Und sehr viele von unseren Mechanismen dienen dazu, Angst zu vermeiden und eine scheinbare Sicherheit zu schaffen. Und was sollte denn mehr Angst machen, als sich diesem fremden, geheimnisvollen undurchschaubaren Planeten zu nähern, der ein anderer Mensch für uns ist? Insbesondere wenn unwirtliche Landstriche sichtbar werden oder gar fremdartige dichte und dunkle Wälder. Wenn Sie es also schaffen, das Ihnen Unbekannte, das Beängstigende, Fremde, das, was nicht in Ihr Bild passt,

wegzukriegen, dann fühlen Sie sich sicherer. Das, was jetzt erscheint, das kennen Sie, damit können Sie umgehen. Keine rosa Mosaiksteinchen mehr, die Rumba tanzen und Sie völlig verunsichern. Aber: der sichere Hafen hat einen Preis. Sie erwerben eine gewisse Angstfreiheit (die verknüpft ist mit dem Wahn, dass Sie hier irgendwo irgendwie tatsächlich die Kontrolle hätten) auf Kosten der Lebendigkeit. Im Grunde auf Kosten des Lebens. Denn das Leben definiert sich aus Vielfalt, es definiert sich aus Unterschiedlichkeit und Veränderung. Aus rosafarbenen Rumba-tanzenden Mosaiksteinchen! Die dann morgen plötzlich Tango tanzen! Das Leben IST Veränderung und wir haben nicht die geringste Chance, das zu kontrollieren. Nicht im Ansatz. Das kann der Mensch nicht wirklich aushalten. Ich könnte jetzt sagen, weil wir nicht genug Vertrauen ins Leben haben. Und das stimmt. Aber ich vermute, das hilft Ihnen jetzt gerade auch nicht weiter. Misstrauen Sie weiter dem Leben. Versuchen Sie weiterhin, Ihr Leben so sicher wie möglich zu machen. Aber eines könnten Sie mit wirklich relativ geringem Risiko tun: lassen Sie den anderen sein. Lassen Sie ihn so sein, wie er ist, mit seinen lustigen bunten Steinchen, die so seltsam zusammengesetzt sind, in seiner eigenen einzigartigen Schönheit. Und lassen Sie sich auf keine Beziehung ein, wo der Andere Sie in Ihrer wunderbaren Einzigartigkeit manipulieren, beschränken und beschneiden will. Das sind Deals. Das ist keine Beziehung. Das ist Ihrer nicht würdig. Um das tun zu können: schauen Sie in sich, werden Sie sich Ihrer Mechanismen bewusst. Stellen Sie sich Ihren Ängsten, damit Sie diese kennen und beim Namen nennen können (damit haben Sie sie ein wenig besser im Griff). Lassen Sie das Rechthaben-Spiel so oft es geht (und Sie es mitbekommen) einfach gut sein und spielen Sie satt dessen etwas anderes. Der Andere ist anders. Und das ist gut so, weil es die Welt bunt macht und spannend und lebendig. Sie sind auch anders und Sie wollen auch inklusive Ihrem herrlichen Mosaik genommen werden, ohne dass daran herumgebastelt wird. Gestehen Sie das Ihrem Gegenüber ebenfalls zu! Das ist nicht so schwer, Sie müssen nur von der Vorstellung weggehen, dass Ihr Mosaik richtiger ist, als das andere. Ist es nicht. Beide sind nicht richtig und nicht falsch. Aber sie existieren. Sie sind, wie sie sind. Zumindest gerade jetzt. Wenn überhaupt jemand herum pfuschen darf an Ihrem Mosaik, dann Sie selbst. Sie dürfen das und können das auch, wenn Sie merken,

dass da etwas FÜR SIE, nach Ihren Kriterien und Ihrem eigenen Ermessen unstimmig ist. Es darf sich wandeln, das Mosaik, es ist ja auch Teil des Lebens und Leben bringt Wandel und Veränderung mit sich.

※ **Verlustangst und die Konsequenz**

Ein großes Thema, das unsere Beziehungen vielleicht mehr prägt, als uns klar ist, ist die Angst, den Partner zu verlieren. Vielleicht kennen Sie das von sich selbst oder Menschen in Ihrer Umgebung: es wird viel geschimpft auf den Anderen, sich beschwert, gehadert und auch gelitten. Aber wenn es darum geht, die Konsequenz zu ziehen und sich ggf. zu trennen, dann kommen scheinbar so große Ängste zum Vorschein, dass alles aktiviert wird, damit alles so bleibt, wie es ist. Insbesondere, wenn plötzlich, aus heiterem Himmel vom Partner die Beziehung infrage gestellt wird (übrigens: aus heiterem Himmel heißt nur, dass Sie sehr erfolgreich über lange Zeit weg geschaut haben). Wenn eine Trennung konkret im Raum steht, wird etwas ganz tief verborgenes und grundsätzliches bei den Menschen aktiviert: die Angst, das zu verlieren, was man kennt. Auch wenn es noch so anstrengend und unbefriedigend sein mag, das, was bekannt ist – somit auch ein langjähriger Partner – gibt Sicherheit. Und es scheint unendlich schwer zu sein, Sicherheit aufzugeben. Insofern stehen sich zwei gegenteilige Phänomene gegenüber: zum einen trennen sich Paare heutzutage möglicherweise zu schnell und leichtfertig, ohne zu versuchen, eine Lösung für die Konflikte zu finden, weil sie sich nicht mit dem auseinander setzen wollen, was wirklich ist. Und andererseits wird an Situationen krampfhaft festgehalten, die nicht mehr lebensfördernd oder lebendig sind. Beides ist nicht optimal und beides müsste auf die wahren Hintergründe hin überprüft werden: wenn die Entscheidung zu gehen oder zu bleiben von Haltungen, Ängsten und Konzepten abhängt, ist das nicht unbedingt der beste Weg, zu der eigenen Wahrheit zu kommen. Sie müssen sich ganz ernsthaft hinterfragen und die Motivation Ihres Handelns (oder Nicht-Handelns) beleuchten, damit es nicht zu Dynamiken kommt, die sich völlig verselbständigen. Auch im oben genannten Fall, wenn plötzlich einer der Partner „am Abspringen“ ist, entwi-

ckelt sich manchmal im Anderen (obwohl er bis gestern selbst mit dem Gedanken spielte, die Beziehung zu beenden) das Ziel, an dem Ganzen um jeden Preis festzuhalten. Auch hier geht es oft um ein Rechthaben und nicht „verlieren“ wollen. Nicht die beste Motivation an einer Partnerschaft festzuhalten. Das heißt: prüfen Sie, versuchen Sie, ehrlich zu sein, vor allem sich selbst gegenüber. Finden Sie eine Lösung, wenn das wirklich Ihr Wunsch ist, aber tun oder lassen Sie die Dinge nicht ausschließlich darum, weil sich unbewusste Ängste melden und Sie verunsichert sind bei dem Gedanken den Status Quo aufzugeben. Flüchten Sie andererseits auch nicht aus einer Beziehung, wenn die ersten Schwierigkeiten auftauchen, wenn das aus der Angst heraus motiviert ist, sich auseinandersetzen oder ggf. ein wenig beschränken zu müssen. Es gibt ein breit gefächertes persönliches Hintergrundrauschen bei jedem Einzelnen von uns in Bezug auf dieses Thema. Und oft kommen wir da nicht wirklich ohne weiteres raus: Bindungsängste und Abhängigkeiten, mangelndes Selbstwertgefühl, übermäßiges Freiheitsbedürfnis, die Unfähigkeit alleine zu sein oder die Unfähigkeit, Kompromisse zu schließen. Die Liste lässt sich unendlich fortführen. Wie gesagt, es ist vielleicht nicht möglich, diese Dinge zu lösen, aber es wäre ausgesprochen wichtig, sich dessen zumindest bewusst zu sein. Und dann mit dem Wissen um die eigenen Hintergründe, die da mit hineinwirken, in eine Beziehung zu gehen. Oder aus ihr raus.

Und in beiden Fällen: geben Sie nicht dem Anderen die Schuld, auch nicht anderen Instanzen wie Gott, dem Schicksal, dem Leben, den Eltern, die Sie verpfuscht haben, den früheren Beziehungspartnern, die Sie traumatisiert haben. Auch nicht Ihren Kindern, um deren Willen... Sie haben die Wahl und egal, was Sie tun oder unterlassen: Sie haben es so entschieden. Ja, jetzt kommt ein Schwall von Erklärungen, Rechtfertigungen und guten Gründen, warum oder warum nicht Sie getan oder nicht getan... lassen Sie es gut sein. Sie haben Ihre Gründe und diese sind legitim und: SIE haben entschieden. Natürlich vorausgesetzt es steht keiner neben Ihnen und hält Ihnen gerade eine Waffe an Ihrem Kopf. Dann sind Sie selbstverständlich freigesprochen!

※ Das Scheitern an den Ängsten

Wir scheitern im Grunde fast immer an unseren Ängsten. Die Angst ist der größte Feind der Freiheit. Auch wenn uns bewusst sein dürfte, dass die individuelle Freiheit im absoluten Sinne durch unsere inneren Strukturen sowieso ziemlich eingeschränkt ist, blockieren die Ängste den übriggebliebenen spärlichen Rest fast vollends. Und es ist meist die Angst vor dem Unbekannten. Vor Beziehung, wenn Sie alleine sind, weil das Veränderung bedeutet, weil Sie Angst haben, sich zu öffnen, sich einzulassen, im Grunde, weil Sie Angst haben, verletzt zu werden. Vor Trennung, weil Sie denken, Sie können nicht mehr alleine leben, Sie brauchen den Anderen, Sie haben Angst, dass Sie nie wieder jemanden finden und einsam sterben werden. Und dann ist es einfacher, das was gerade ist, aufrecht zu erhalten, sich selber die Vorteile vorzubeten und rationale Gründe zu konstruieren, die Sie Ihren Mitmenschen präsentieren können und am besten noch ein kleines Weltbild daraus zu stricken, das die ganze Sache ein wenig verklärt und auf eine „höhere Ebene“ transportiert.

Sollten Sie sich durchgerungen haben – oder sich gezwungen fühlen – sich mit dem Thema tiefer zu beschäftigen, kommt eine andere große Angst ans Tageslicht: die Angst vor den eigenen Abgründen im Inneren. Wir haben uns ein Bild gebastelt von uns selbst. Auch wenn es in erster Linie dazu dient, einen gewissen „Eindruck“ nach Außen zu vermitteln, fangen auch wir selber an, an dieses Bild zu glauben. Dieses Konstrukt beinhaltet vieles, das so in der Gegenwart nicht wirklich existiert. Es ist eine Idealvorstellung von uns, projiziert in die Zukunft, verknüpft mit der Hoffnung, „so zu werden“ und darauf bedacht, dass die Mitmenschen nicht mitbekommen, dass wir das (noch) nicht sind. Und auch darauf bedacht, dass wir selbst nicht mitbekommen, dass wir „so“ nicht sind. Stolpern wir versehentlich über etwas, das mit unserem Bild von uns nicht übereinstimmt, verdrängen wir es geflissentlich oder beruhigen uns damit, dass wir ja da „dran sind“. Wir wollen aber nicht, dass dieses Bild grundsätzlich und in der Tiefe infrage gestellt wird – auch und besonders nicht von uns selbst. Insofern ist Innenschau und die Entdeckung der eigenen Schwächen, Defizite, Fixiertheiten, Unzulänglichkeiten, Ängste und Bedürfnisse zunächst nicht wirklich er-

strebenwert. Denn im ersten Schritt müssten wir uns einfach mal den Gegebenheiten der inneren Welt stellen und sie akzeptieren. Uns sehen, wie wir tatsächlich sind und das annehmen. Das ist nicht unbedingt das Erfreulichste, was wir uns vorstellen können. Darum machen wir lieber die Augen zu und stellen uns nicht der Angst, in uns „Negatives“ zu finden – die Tatsache, dass wir selbst der Richter sind, der es als Negativ betitelt hat, ist uns in dem Moment nicht wirklich klar. Oder ein großes „Nichts“ zu finden, die Angst vor einer Leere, die übrigbleibt, wenn wir alles abziehen, worüber wir uns identifizieren und definieren, wenn wir alle Haltungen, Weltbilder und Meinungen mal auf den Prüfstand stellen. Das Nichts, das vielleicht übrigbleibt, wenn ich die Rolle streiche und die Maske abnehme. Im Grunde verwenden wir eine Vogel-Strauß-Politik, eine Taktik, die sich scheinbar durchaus bewährt. Und wenn wir schlau genug sind, haben wir mit unserem Partner den unausgesprochenen (und unbewussten) Deal gemacht: Du bestätigst mich in meiner „Rolle“, dafür tu ich dasselbe mit Dir.

Aber am Ende ist es ganz einfach: Sie stellen sich der Angst. Sie müssen nur hinschauen und das scheinbar grausige und übermächtige Monster entpuppt sich als etwas, das gar nicht so „schlimm“ ist. Die größte Angst ist die vor dem Unbekannten. Und das was wir nicht anschauen, was im Verborgenen, im Dunkeln lauert ist etwas, das uns unbekannt ist. Wenn Sie es konfrontieren und beim Namen nennen, verliert es den Großteil seines Schreckens und übrig bleibt etwas, mit dem Sie sich durchaus auseinandersetzen können.

Sexualität – das letzte große Tabu

Das Thema Sexualität ist trotz aller Aufklärung und scheinbarer Freiheit noch immer ein großes Tabu. Zumindest scheint es ungeheuer schwer zu sein, darüber zu reden, jedenfalls über die Aspekte, die mit uns selbst zu tun haben und uns möglicherweise zutiefst betreffen. Auf der anderen Seite wird das Thema Sexualität zerredet und verwässert. Ich behaupte mal folgende zwei Dinge zu dieser „Sache“: zum einen gibt es wenig Themen, die so vollgepackt sind mit irgendwelchem

„Mind-fuck“: alle möglichen Haltungen, Ängste, Unsicherheiten, Zweifel, Urteile und Bewertungen, die unser Kopf sich zusammengestrickt hat. Wie immer, unter dem Einfluss aller möglicher Faktoren von gesellschaftlichen Vorgaben, über Kirche bis hin zu den Eltern. Dann wieder das, was uns in den Medien suggeriert wird, was wir selbst in uns entdecken und was uns vielleicht ängstigt oder verunsichert. Wir gleichen das Soll mit dem Ist ab und müssen meistens feststellen, dass da etwas nicht passt. Dann haben wir die Wahl, die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und unser Erleben zu leugnen, zu verbiegen, an eine Idee anzupassen oder bestimmte Aspekte heimlich, belastet mit Gefühlen von Schuld und Scham auszuleben. Ganz selten haben wir die innere Freiheit, uns selbst bei diesem Thema liebevoll zu erforschen, ganz ehrlich zu erkunden, was wir auf dieser Ebene brauchen und ersehnen und das dann vielleicht sogar noch mit einem Partner zu teilen.

Und andererseits gibt es tatsächlich eine Ebene in der Sexualität, die über Worte hinausgeht, also nicht wirklich greifbar, der Logik, dem Verstand nicht zugänglich und insofern auch ausgesprochen schwer auszudrücken ist. Es stehen sich eine sehr „materielle“, rein körperliche Ebene des Begehrens, der Lust mit dem Ziel der Befriedigung und eine „mystische“, tiefe Ebene, die zur Verschmelzung, zum Eins-werden drängt, gegenüber.

Ich möchte Ihnen hier einen Text von Ron Smothermon zur Verfügung stellen, der das ganze wunderbar auf den Punkt gebracht hat und uns hier bei der Erst-Klärung der reinen Fakten behilflich sein kann.

„(...)

Der menschliche Körper hat eine bestimmte physische Form. Es gibt zwei Standardausführungen. Eine ist mit einem (manchmal) langen Organ ausgestattet, das Penis genannt wird. Die andere Ausführung ist mit einem Raum ausgestattet, in den das (manchmal) lange Organ gesteckt werden kann. Leute, die das gerne machen, werden „Heterosexuelle“ oder „straight“ genannt. Was die gerne tun, ist, den Raum zu füllen und mit ihren Organen Reibung hervorzurufen. Allerdings findet vorher normalerweise ein ausgedehntes Werbespiel mit bestimmten, (kulturell) festgelegten Verhaltensweisen statt. Manchmal werden Überleben und Liebe in den Akt ein-

gebaut, und das ganze wird dann „Ehe“ genannt. Manchmal wird nur Überleben in den Akt eingebaut, und das wird dann „Prostitution“ genannt. Manchmal wird nur Liebe eingebaut, und das wird „Affäre“ genannt. Gelegentlich erzeugt so ein Akt neue Individuen. Dies mag von den Teilnehmern angestrebt worden sein oder auch nicht. Das Töten des Individuums vor der Geburt wird „Abtreibung“ genannt. Es gibt andere Zeitgenossen, die sexuell gerne mit Individuen des gleichen Körpertyps umgeben. Diese Leute werden „Homosexuelle“ oder „lesbisch/schwul“ genannt. Außer der Körperform und dem Ersetzen bestimmter Körperöffnungen ist die Thematik und die Tätigkeit genau die gleiche, nur die Zeugung neuer Individuen und die damit verknüpften Probleme treten hier nicht auf. Manchmal funktioniert Sex nicht. Das (manchmal) lange Organ will nicht lang werden, oder der Raum will kein Gleitmittel produzieren. Diese Zustände werden „Impotenz“ bzw. „Frigidität“ genannt. Manche Menschen sind nicht in der Lage, ihre Organe dann funktionieren zu lassen, wenn sie das wollen; bei anderen funktionieren ihre Organe dann, wenn sie es nicht wollen. Während des Geschlechtsaktes denken Leute manchmal an andere Personen als an die, mit denen sie zusammen sind. Viele spielen häufig zum Vergnügen mit ihren Organen. Manche zeigen ihre Organe gern; andere wiederum beobachten sie dabei gern. Diese beiden Zustände werden „Exhibitionismus“ bzw. „Voyeurismus“ genannt. Manche schauen sich gerne Filme oder Bilder an, die Sex oder Nacktheit zeigen. Andere finden Tiere reizvoll und werden durch sie sexuell erregt. Manche haben gerne mehrere Partner zur gleichen Zeit. Wieder andere ziehen es vor, über all das oder Teile davon zu fantasieren und ihre Fantasien nie auszuagieren. Und manche lieben es, das Ganze zu psychoanalysieren.

(...)

Sie glauben, dass bestimmte Formen (fast immer die Formen, die anders sind als Ihre) „schlecht“ oder „falsch“ sind. Sie sind auch überzeugt, dass andere Formen (fast immer Ihre) „gut“ und „richtig“ sind.

Nun zur wirklichen Wahrheit über Sex. An Sex ist nichts richtig und nichts falsch. Ihre Überzeugungen sind lediglich Ihre Überzeugungen und nicht die Wahrheit. (...) Sex ist Spaß und Vergnügen ist gut für Sie, ungeachtet dessen, was Sie darüber denken.“

Ron Smothermon, Drehbuch für Meisterschaft im Leben, Buch 3, Kapitel 7, „Sex“

So, das wären jetzt mal ein paar Fakten, plus Herr Smothermons Einschätzung dazu. Was macht das mit Ihnen? Und was machen Sie jetzt damit? Erst mal ein wenig schmunzeln, hoffe ich. Anschließend können Sie es vielleicht vorläufig als Grundlage nehmen, um nun zu betrach-

ten, wie Ihre persönlichen Einstellungen und Vorlieben denn aussehen. Eine gewisse Ahnung dazu werden Sie wahrscheinlich haben, denn ich vermute, dass Sie sich mit diesem Thema im Laufe Ihres Lebens schon konfrontiert gesehen haben (außer Sie haben beschlossen, das Thema auszuklammern und praktizieren keinen Sex). Wenn Sie sich halbwegs darüber im Klaren sind, geht es jetzt einen Schritt weiter und zwar hin zu dem Bereich, in dem die tieferen „Probleme“ zu dem Thema begraben sind: der ganze Wust an Gedanken, Ideen und Konzepten, der da mit dranhängt. Es könnte schon mal damit losgehen, dass Sie zwar Ihre Vorlieben klar erkannt haben, Ihr höchst eigener innerer Richter aber ganz und gar nicht einverstanden ist damit und Sie folglich über Ihre Sexualität (und wenn es schlimm kommt, auch über sich selbst) zu dem Schluss gekommen sind, dass sie „falsch“ ist oder „abartig“, „nicht normal“, „böse“, „sündig“, „pervers“ oder was auch immer. Insbesondere wenn Ihre Vorlieben scheinbar der Norm und den Moralvorstellung der Gesellschaft nicht entsprechen. Das hat eine Wirkung: wahrscheinlich werden Sie es vorziehen, diese Vorlieben nicht anzusprechen, vielleicht zu unterdrücken, vielleicht zu verdrängen oder versuchen weg zu therapieren oder auf anderem Wege zu „überwinden“. Gelingt das nicht, dann vielleicht heimlich auszuleben und dafür mit enormen Gefühlen von Schuld und Scham zu bezahlen.

Sollten Sie zufällig das Glück haben, dass Ihre Wünsche und Vorlieben in Bezug auf Sexualität tatsächlich halbwegs mit den anerkannten Trends übereinstimmen, kommt eine andere Lieblings-Dynamik auf: Unsicherheiten, Druck und Ängste. Angst, dem Anderen nicht zu gefallen, ob Sie es „gut“ und „richtig“ machen, der Druck, nicht zu „versagen“, ja einen Orgasmus zu bekommen und/oder dem Partner einen zu verschaffen, das alles aber korrekt, zur richtigen Zeit, nie zu früh, nicht zu spät und auf gar keinen Fall überhaupt nicht. Angst, Nein zu sagen zu Praktiken, die Ihnen nicht zusagen, aber der andere sich scheinbar wünscht, die Scham zuzugeben, selbst etwas bestimmtes zu wollen, was das Andere nicht freiwillig anbietet. Schuld, weil sie in Gedanken bei jemand anderem sind oder tatsächlich gerade bei jemand anderem sind (nicht Ihrem Partner). Dann vielleicht noch Sorge wegen einer ungewollten Schwangerschaft oder einer sexuell übertragbaren Krankheit. Sollten Sie – mit und trotz diesem ganzen Zeug (die Sexualität hat

schon eine faszinierend penetrante Schubkraft) – sich nun tatsächlich so nah an einen Anderen herangewagt haben, kommt noch die ultimative Angst: vor der Hingabe, einem Sich-Verlieren, im Grunde die Grundangst vor Kontrollverlust

Wie also soll im Angesicht all dessen Sexualität überhaupt funktionieren? Eine Lösung, die viele heranziehen ist: sich einen gewissen Ablauf aneignen, bestimmte Gefühle und die eigenen Bedürfnisse ignorieren oder besser noch, verdrängen und etwas „Bekanntes“ also „Handelbares“ daraus zu machen. Eine weitere beliebte Strategie ist, aufzugeben und darauf zu verzichten, Freude daran zu haben und es halt, wenn es denn unbedingt sein muss, über sich ergehen zu lassen. Oder das Thema aufzuspalten in Pflicht, Erduldung und Langeweile zu Hause und sich das, was man wirklich ersehnt, woanders zu suchen.

Sexualität hat mit Lebendigkeit zu tun. Mit Vergnügen und Genuss. Es hat auch mit Nähe und Vertrautheit zu tun, wenn man das wünscht. Es kann eine der direktesten Kanäle sein, einen anderen Menschen zu erfahren, eine der direktesten Kanäle für Kontakt und Kommunikation, weil sie der Worte (die immer eine Krücke sind) nicht bedarf. Wenn Sie das wollen. Es kann etwas Spirituelles sein, wo es um die Erfahrung des reinen Seins und der Aufhebung der Dualität mit einem anderen geht. Wenn Sie was wünschen. Sexualität ist, sollte sie in Beziehung stattfinden, ein fundamentaler Pfeiler in einer Liebesbeziehung. Im sexuellen Akt kann es gelingen, den Partner immer wieder, an dem ganzen Alltags-Drama vorbei, direkt und auf einer anderen Ebene zu erfahren. Darum funktioniert der berühmte „Versöhnungs-Sex“, weil diese Energie kurzzeitig das Geschehen im Kopf beiseite fegt und das Denken aushebelt. Wenn Sie das wollen.

Ganz gleichgültig, was es denn nun ist, was Sie in der Sexualität wollen, es ist von grundlegender Bedeutung, dass Sie es WISSEN. Sie müssen Klarheit über Ihre Motivation, Ihre Bedürfnisse, Ihre Ängste und Ihre Sehnsüchte haben. Und zwar immer wieder neu. Denn es verändert sich laufend. Mit der Zeit, mit dem Alter, mit den Lebensumständen, mit der Person, mit der Sie gerade zusammen sind. Und dann müssen

Sie bereit und in der Lage sein, das zu kommunizieren, sollte es nötig sein. Auch hier: die Monster beim Namen zu nennen, die gerade hinter der Ecke lauern, nimmt ihnen den Schrecken. Es – was immer es ist, wie sehr es Sie auch beschämt oder ängstigt – auszusprechen nimmt meist schon einen großen Teil des Drucks und der Angst. Dann ist noch die große Befürchtung, dass der Andere das, was Sie aussprechen „nicht haben kann“, nicht akzeptiert und Sie ihn verlieren, wenn Sie es ihm nicht Recht machen. Ja, ein Risiko besteht immer, wenn ich mich zeige, wie ich bin, statt ein Bild zu präsentieren, von dem ich denke, das es der Vorstellung meines Gegenüber entspricht. Das Risiko kann ich vermeiden. Ich habe die Wahl, ein ansprechendes Bild zu malen und es vor mich herzutragen. Es ist nicht falsch. Aber es hat eine Konsequenz. Wir sprechen hier in erster Linie über die Sexualität in Beziehung, weil dies nun mal der Kontext ist, dem dieses Buch sich widmet. In Beziehung ist es dann vielleicht nachvollziehbar, dass Sie aus Angst den Partner zu verlieren, bestimmte Dinge von sich zurückhalten. Jetzt machen Sie mal ein Gedankenexperiment: stellen Sie sich vor, Sie suchen eine Prostituierte, bzw. einen Gigolo auf. Die Vorstellung auf dieser Ebene, Ihre möglichen Befürchtungen und Unsicherheiten mitzuteilen, mag erst einmal abstrus klingen. Andererseits: hier haben Sie (in der Regel) keine emotionale Bindung, also im Grunde „nichts zu verlieren“, richtig? Trotzdem würden Sie sich wahrscheinlich auch hier nicht wirklich mit dem zeigen, was Sie bewegt. Weil „Prostituierte“ oder „Gigolo“ nur ein Wort ist, ein Etikett. Dahinter befindet sich ein Mensch. Dass Sie sich – weder auf dieser Ebene, noch in Beziehung – nicht „outen“ wollen, liegt einfach an einem Bild von sich, das Sie aufrecht erhalten wollen. Eine Maske. Sie wollen nicht, dass ein anderer Mensch „schlecht von Ihnen denkt“, sie belächelt, Sie abwertet. Egal, wie nah oder fern er Ihnen ist. Und vor allem: Sie selber wollen sich selbst gegenüber nicht „das Gesicht verlieren“. Das ist verständlich. Aber Sie zahlen einen hohen Preis: Sie sind nicht Sie selbst, Sie verzichten darauf authentisch zu sein und Sie verzichten damit auch darauf, das Leben „echt“ mitzubekommen. Sie machen sich klein. Der Mut den es braucht, sich in Ihrer scheinbaren Schwäche zu zeigen und zu dem zu stehen, wie und was Sie gerade sind beinhaltet einen unheimlich großen Gewinn: Selbstbestimmung und ECHTEN Selbstwert. Sie werden groß – so groß, wie

Sie eigentlich sowieso schon sind!

Allerdings haben Sie die Wahl. Wie immer. In einer „festen Beziehung“ haben Sie diese auch. Aber hier hat es eine klare Konsequenz, wenn Sie entscheiden, das Thema einfach laufen zu lassen, zu ignorieren und nicht darüber zu reden. Da Sexualität für die meisten Menschen ein starkes Grundbedürfnis ist, werden Sie sich irgendwann höchstwahrscheinlich nach einem anderen Menschen umsehen, wo Sie dieses Bedürfnis befriedigt bekommen. Oder Ihr Partner sucht sich jemanden, oder Sie beide tun das. Im Grunde – insbesondere falls Sie sich darüber ausgetauscht und geeinigt haben – ist nichts dagegen einzuwenden. Aber Sie verpassen die Chance, diese Dynamik mit Ihrem Beziehungspartner zu leben und das ist einfach nur schade.

Sollte bei Ihnen zu diesem Thema in Ihrer Beziehung etwas im Argen sein oder Ihnen entgleiten: es gibt auch hier kein allgemein gültiges Rezept. Hier, wie in allen anderen Bereichen: Sie können einen Zustand (wo Sie total verliebt die Hände nicht voneinander lassen konnten) nicht halten. Alles verändert sich und zwar andauernd. Sie können es aber immer neu und gegebenenfalls anders kreieren. Sie können beschließen, immer wieder kurz die rosarote Brille aufzusetzen und Ihr Gegenüber mal wieder so unvoreingenommen und hoffnungsfroh zu betrachten, wie in den ersten Zeiten. Sie können beschließen, dass die Falten, der Bauch, die angehende Glatze und die Zellulitis nicht das Ausschlaggebende sind, wenn es um eine erfüllte Sexualität geht. Sie können Situationen erschaffen, die die Routine sprengen und erfrischend sind (Routine ist nicht so gut für die Kreativität!). Machen Sie Rollenspiele, einen Tantra-Kurs, was auch immer. Das kann alles bereichernd sein. Aber machen Sie keine „Arbeit“ draus. Es sollte leicht sein und Spaß machen und wenn Sie viel dabei lachen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Und verzeihen Sie bitte, wenn ich mich wiederhole: das Effektivste ist, darüber zu reden. Was gerade wie bei Ihnen ist. Dass Sie keine Lust auf Sex haben, dass Sie Potenzschwierigkeiten haben, dass Sie gerne Pornos anschauen, dass Sie sich in einen anderen verliebt haben, dass Sie Phantasien haben in Bezug auf Ihre Chefin und deren Schreibtisch. Schauen Sie gemeinsam, was da alles ist, nehmen Sie das, was Sie hören zur Kenntnis, fragen Sie nach, versuchen Sie, es wirklich zu verstehen und beziehen Sie es in Gottes Namen auf keinen Fall

auf sich! Es gibt keinen Betrug oder Verrat, wenn Sie ehrlich sind und Sie nehmen den meisten Dingen das Drama, wenn Sie offen mitteilen, was ist. Sollten Sie Regeln haben, was Ihre Beziehung und Sexualität betrifft, überdenken Sie sie immer wieder gemeinsam und überprüfen Sie, ob sie noch Gültigkeit haben, jetzt und heute. Gestatten Sie Ihrem Mann eine Geliebte (der Inhalt dieses Wortes wäre von Ihnen beiden zu definieren) zu haben, wenn Sie in einer Phase sind, wo Sexualität für Sie unbedeutend ist und er woanders steht. Nehmen Sie ernst, dass Ihre Frau vorher, nachher und manchmal währenddessen das Bedürfnis hat darüber zu reden. Lassen sie sich immer neu ein und werten Sie den Anderen nicht ab, niemals!!! wenn er sich Ihnen öffnet und sich in den schwierigsten Dingen zeigt.

Und geben Sie sich hin, verlieren Sie sich, geben Sie die Kontrolle auf (die Sie sowieso nur scheinbar haben!).

Sie können innerhalb und außerhalb Ihrer Beziehung mit dem Thema Sexualität umgehen, wie Sie wollen. Es gibt in der Tiefe nichts, was richtig oder falsch ist. Sie können (innerhalb dessen, was Ihr System Ihnen erlaubt) entscheiden. Vergessen sollten Sie aber nicht, dass Sie hier mit einem (oder mehreren) anderen Menschen zu tun haben. Diese sollten Sie in ihrem Sein als menschliche Wesen respektieren und deren Würde nicht absichtlich – auch nicht, indem Sie tun, als wäre es keine Absicht gewesen – verletzen. Und: übernehmen Sie Verantwortung für das, was Sie tun oder eben nicht tun. Keiner sonst ist verantwortlich, schieben Sie es nicht Ihrem Mann in die Schuhe, wenn Sie mit einem anderen geschlafen haben. Rechtfertigen und erklären Sie sich nicht. Und fühlen Sie sich um Himmels Willen nicht schuldig! Das bringt niemanden etwas, es gibt Ihnen höchstens heimlich die Erlaubnis, es wieder zu tun. Das mit der Schuld funktioniert nämlich ganz analog zum Sündenerlass (naja, wir hängen ja tief unter dem Einfluss der christlichen Kirche und Schuld ist einer ihrer Hauptpfeiler): Sie tun etwas „Böses“. Sie empfinden Schuld. Das ist sehr unangenehm und dieses innere Leiden am Schuldgefühl ist sozusagen die Strafe, die Sie über sich selbst verhängen (wenn es Ihnen lieber ist, können Sie stattdessen auch die neunköpfige Peitsche nehmen und Ihren Rücken bearbeiten). Anschließend sind Sie reingewaschen, denn Sie haben gebüßt. Folglich dürfen Sie es jetzt wieder tun, Sie werden danach ja zur Strafe wieder das Ding mit der Schuld

machen. Stattdessen: tun Sie es und dann stehen Sie einfach dazu. Oder, wenn Sie meinen, da ist ein Aspekt dabei, der Schaden anrichtet, dessen Konsequenz Sie nicht auf sich nehmen wollen, dann lassen Sie es einfach. Seien Sie sich nur bewusst: die Dinge haben eine Konsequenz, das heißt: sie rufen ein Ergebnis als Folge Ihres Tuns oder Nicht-Tuns hervor. Das ist es, wofür Sie die Verantwortung haben. Ansonsten wird es (außer in Ihrem Kopf und den Köpfen anderer natürlich auch) keine Richter und keine Strafen geben. (Ich spreche hier nicht davon, dass wir einer realen Gesetzgebung unterliegen und es insofern selbstverständlich einen realen Richter gibt, sollten Sie gegen ein bestehendes Gesetz verstoßen.) Was Ihre Beziehung zu dem anderen Menschen anbelangt, hat Schuld eine tendenziell eher destruktive Dynamik in sich: Sie werden sich im ersten Schritt zurückziehen, den Anderen meiden, aus dem Kontakt gehen, sie wollen ja mit diesem ungunstigen Gefühl nicht konfrontiert sein. Dann wird Ihr Kopf anfangen Begründungen für Ihr Verhalten zu suchen und zu finden: Sie werde sich (innerlich) rechtfertigen, erklären, Gründe vorweisen, dass Sie gar nicht anders konnten. Und der nächste Schritt ist die Konsequenz davon: Sie drehen das ganze um und weisen ihm die Schuld zu. Nicht sehr beziehungsfördernd das Ganze, oder?

Als Anregung einige Motivationen – es gibt sicher noch sehr viele andere! –, warum es Menschen dazu treibt, Sex zu haben (die Themen Gelderwerb und Versorgt-sein hatten wir schon bei Ron Smothermon):

Aus dem reinen Trieb heraus, also zur Lustbefriedigung, dem Hunger des Körpers nach sexueller Befriedigung folgend. Hier ist der Andere nur insofern wichtig, als er Sie körperlich ansprechen muss, also ein körperliches Begehren in Ihnen auslöst.

Als Übersprungs-Handlung: Sex als Sucht, um eine innere Leere, ein Loch zu füllen, um Einsamkeit, Frustration oder andere unerträgliche Gefühle nicht zu fühlen, wobei der Andere vollkommen austauschbar ist, Sie benutzen ihn.

Aus einer Haltung heraus, wie zum Beispiel: „Ich darf nicht Nein sa-

gen“, „Ich habe es verdient, benutzt zu werden“, „Nur wenn ich mich unterwerfe, werde ich geliebt“.

Aus der Unfähigkeit heraus „Nein“ zu sagen, sich gegen einen vorherrschenden Verhaltenskodex zu wehren (z.B. bei Jugendlichen). Hier haben Sie nicht den Eindruck, eine Wahl zu haben, Sie lassen sich benutzen, der Andere „bestimmt“.

Als Liebesdienst: Sie heilen den Anderen durch den Kontakt im sexuellen Akt. Indem Sie ihn ganz nehmen wie er ist, können Sie das Beschädigte in ihm durch Ihre Hingabe heilen. Motivation ist Mitgefühl, der sexuelle Akt ein Geschenk. Hier ist im Grunde der Andere auch austauschbar, er muss nur in das Schema passen, das Ihren Helfer-Instinkt aktiviert, also „leidend“ sein.

Aus dem Verliebt-sein heraus: Befriedigung der Sehnsucht nach grenzenloser Nähe, nach Verschmelzung, nach einer wortlosen tiefen Kommunikation, einem unmittelbaren Austausch ohne den Umweg über Worte. Hier kann es nur „der/die Eine“ sein, das ist vollkommen gebunden an das Objekt der Sehnsucht.

Aus „echter“ Liebe, einem tiefen echten Kontakt heraus. In der „Haltung“ der Liebe, wenn Sie in der Tiefe erkennen, wer Ihr Gegenüber ist, dann gibt es keine Grenzen, auch keine körperlichen. Das wäre eine erweiterte Kommunikation von Selbst zu Selbst über die körperliche Ebene. Hier ist der Andere auch austauschbar, Voraussetzung ist diese Begegnung, der „wahre Kontakt“, der aber im Grunde mit jedem Menschen stattfinden kann.

Mit dem Ziel ein Kind zu kriegen.

Um das Gefühl von Macht zu spüren, Dominanz über einen anderen Menschen zu erlangen. Das kann über die Erniedrigung des anderen im sexuellen Akt geschehen oder über die Gewissheit, dass der andere sich in einer sexuellen Abhängigkeit befindet und Sie über seine Bedürfnisse Kontrolle über ihn ausüben können.

Treue – ein Mythos

Es ist ein sehr seltsames Phänomen, das hier jetzt angesprochen werden soll. Es gibt sehr viele verschiedene Formen von Beziehung und Dynamiken innerhalb der Partnerschaften, aber egal ob mit oder ohne Tauschein, ob gleich- oder gegen-geschlechtlich, ob freier oder traditioneller: da scheinen sich die meisten einig zu sein: der Beziehungspartner hat treu zu sein.

Treue dürfen Sie gelegentlich für sich alleine oder auch zu zweit definieren. Das könnte, wie immer, recht interessant werden (zum Beispiel, wo beginnt sie und vor allem: an welchen Punkt hört sie auf). Insgesamt und allgemein wird aber Übereinstimmung herrschen, dass dies bedeutet, dass man nicht mit einem anderen Menschen Sex haben darf. Es mag variieren, ob eine innige freundschaftliche Beziehung, der Gang zu einer Prostituierten oder die Tatsache, dass man sich in einen anderen verliebt hat ohne dass es zu körperlichem Kontakt kam, schon als Treuebruch definiert wird. Aber Sex außerhalb der Beziehung ist tabu. Übereinstimmend. Bedingungslos. Wer diese Regel bricht, riskiert im Regelfall das Ende der Beziehung. Falls es herauskommt.

Es ist interessant, dass eine tiefe Verbundenheit, ein bester Freund, ein Seelen-verwandter eher toleriert werden (aber auch nicht immer), als ein Liebhaber oder eine Geliebte, auch wenn da keine emotionale Bindung herrscht. Ein einmaliger Ausrutscher geht manchmal noch durch, eine Affäre ist tabu. Trotzdem gibt es Statistiken, die besagen, dass etwa 30 Prozent aller Menschen (Männer wie Frauen, ohne große prozentuale Unterschiede!) fremdgehen. Da anscheinend ein Drittel aller Menschen, die in Beziehung leben das Bedürfnis haben, sich auch mit einem anderen Menschen sexuell zu vereinigen, ist also anscheinend nicht die große Ausnahme, sondern ein recht verbreitetes Phänomen. Vielleicht wäre die Frage, warum es die anderen 70% es nicht tun. Außerdem müssen wir uns doch fragen, warum trotz allem so vehement an diesem „Ding“, dem Konzept der Treue, festgehalten wird. Was liegt unter der Untreue? Was ist die Angst dahinter? Was die Sehnsucht? Was muss geschützt, was fernhalten werden?

Ich vermute, dass die Grundangst dahinter die ist, verlassen zu wer-

den und die Befürchtung, nicht zu genügen. Der andere könnte sich ja im Laufe der Zeit verlieben, ich könnte im Vergleich zu der anderen „schlechter abschneiden“, der Reiz des Neuen könnte die Motivation geben und die Konsequenz, die scheinbare „Horrorvision“ ist: sie oder er geht. Ich werde verlassen. Außerdem kann es passieren, dass ich mit meinen Versagensängsten und Grundhaltungen konfrontiert werde, dem Gedanken, nicht gut genug zu sein, nichts wert zu sein, unfähig zu sein, meinem Partner das zu geben, was er braucht.

Darum ist die käufliche Liebe (wenn er seine Triebe schon nicht im Griff hat) oder der One-night-stand (wenn sie mal völlig betrunken war) eventuell noch tolerierbar, denn in diesem Fall sind diese Themen nicht unbedingt im Vordergrund. Eine gute und weit verbreitete Strategie, um nicht mit der Angst verlassen zu werden, konfrontiert zu sein, ist: man tut so, als würde man nicht merken, dass er oder sie eine Affäre hat, denn solange es im Verborgenen ist, kann man so tun, als ob – und zumindest gibt es keine Konsequenz, keine Trennung. Darum ist das oft die Lösung: wenn also, dann heimlich. Um das tun zu können, dann die innere Rechtfertigung: ich will ihn ja nicht verletzen, ich liebe beide, ich will mich nicht trennen, aber mir fehlt etwas, sie ist eine wunderbare Freundin, aber keine Geliebte, er ist mein engster Vertrauter, aber ich brauche Abwechslung...wie auch immer.

Abgesehen von dieser Grundangst des Verlassen-werdens laufen andere große Dramen ab, die mit ganz essenziellen Themen zusammenhängen und darum so dramatische Wirkung haben: Verrat, Loyalitätsbruch, Vertrauensbruch, Betrug, dass etwas in Gefahr ist, das „mir gehört“. Das alles, weil der „Treue-Bruch“ persönlich genommen wird. Dazu später mehr.

Um zumindest diese Dramen nicht aufkommen zu lassen, könnte es doch die Lösung sein, es einfach zu thematisieren, offenzulegen. Aber hier wirkt noch eine Dynamik, die der Heimlichkeit. Die Heimlichkeit dient natürlich zum einen dazu, einen Konflikt, eine Auseinandersetzung zu vermeiden, also im Endeffekt, sich der Konsequenz und damit der Verantwortung nicht zu stellen. Wenn Sie Ihre Affäre verheimlichen und es so begründen, dass Sie den anderen schützen wollen oder ihn doch noch/auch lieben und nicht verlieren wollen, sollten Sie sich

klar darüber sein, dass sie ihn damit entmündigen. Sie nehmen ihm das Recht auf eine eigenen Entscheidung und Sie sprechen ihm vielleicht sogar die Fähigkeit ab, mit dieser Situation umzugehen.

Der andere Aspekt der Heimlichkeit ist die Dynamik darin. Es hat etwas Verzaubertes, etwas Verbotenes, etwas Prickelnden und damit auch etwas sehr Lebendiges. Es hat einfach einen Reiz, etwas heimlich zu tun, Grenzen zu überschreiten, etwas zu wagen. Es ist aufregend und belebend.

Was machen wir also damit? Mit der eigenen Verlustangst und Eifersucht? Kann es die Lösung sein, den anderen von der Versuchung fernzuhalten, ihm zu verbieten, sich mit einem anderen Menschen tiefer abzugeben, aus Angst, dass er dann merkt, dass er nicht mehr mit mir zusammen sein will? Ist es besser, er kriegt das nicht mit und bleibt, obwohl er eigentlich innerlich vielleicht schon weg ist? Kontrolle, scheinbare Sicherheit, fehlender Selbstwert, Unsicherheit, Angst vor Einsamkeit. Viele tiefsitzende Ängste stehen hinter diesem Thema, dieser Forderung nach „du gehörst mir“ – was sowieso eine ziemlich zweifelhafte Haltung in einer Beziehung ist. Ich kann mich – freiwillig! – einem Menschen verpflichten, ich kann ja sagen, ich kann eine Entscheidung treffen und eine Ausrichtung aufrecht erhalten. Ich kann willens sein, mich den Herausforderungen (und den Versuchungen) zu stellen, aber ich werde nie jemandem gehören. Ein Mensch ist und bleibt frei (in seinem von sich selbst gestrickten Rahmen) und er wird nie einem andern Menschen gehören. Er kann sich zugehörig fühlen oder verbunden, aber das MEIN kann auf dieser Ebenen nicht wirklich auf einer echten Wahrheit gründen. Ein Mensch ist kein Besitz. Ein Mensch ist wandelbar. Ein Mensch hat so viele unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen und Ziele, die sich noch dazu in der Zeit und mit dem Leben wandelt (das Leben ist Veränderung, wissen Sie noch) dass es nahezu absurd erscheint zu postulieren, dass ein einzelner Anderer das alles befriedigen und erfüllen soll und dann noch über einen Zeitraum von 50 Jahren hinweg. Und doch: wir fordern Treue und fühlen uns schuldig, wenn wir untreu sind. Zumindest die meisten von uns. Und wir haben nebenbei andere Beziehungen und Sexualpartner. Zumindest 30 Prozent von uns.

Machen Sie jetzt nur eins: überdenken Sie mal das globale und dann Ihr individuelles Konzept in Bezug auf Treue. Und dann denken Sie mal kurz bunt: wie könnte Beziehung ohne dieses Konzept aussehen? Wie könnten individuelle Regeln und Dynamiken aussehen, die möglicherweise eine gewisse Konstanz und Verlässlichkeit garantieren ohne auf ein Besitzdenken zurückgreifen zu müssen. Wie könnte man dem Partner eine gewisse emotionale Sicherheit geben, ohne die eigene Freiheit und mögliche Bedürfnisse unterdrücken, bekämpfen oder hinter seinem Rücken ausleben zu müssen. Stellen Sie sich vor, alles wäre möglich und Sie wären innerlich frei und sicher. Wie könnte sich dieses Thema eventuell wandeln. Oder Sie finden heraus, dass es genau richtig so ist, wie Sie es leben, dann leben Sie es so. Bewusst und in voller Verantwortung dafür.

Nochmal zu dem Aspekt, dass wir die Untreue des Partners „persönlich nehmen“. Sie werden vielleicht denken, klar ist das persönlich, er hat ja MICH betrogen! Nun ja, das ist die Frage. Was bedeutet es denn, dass dieser Mensch mich betrogen hat? Sie wissen, worauf das hinausläuft: es ist mal wieder Zeit für eine Definition. Und wenn Sie das für sich machen und sich dann vielleicht mit anderen Menschen austauschen, werden Sie feststellen, dass Betrug wieder einmal für jeden etwas anders bedeutet. Und dass wir die Tendenz haben, das Verhalten der Anderen zu interpretieren. Sie könnten es so sehen, dass Ihr Partner sich einem anderen Menschen zugewandt hat, weil ER etwas suchte, das er brauchte, weil IHM etwas fehlte, wonach er sich sehnte, dass ER ein Bedürfnis hatte, dass er befrieden wollte. Aber meistens sehen Sie nicht das, was bei IHM ist, sondern das, was (nach Ihrer höchst eigenen Interpretation) bei Ihnen fehlte. Vielleicht glauben wir wirklich, alle Aspekte und Ebenen bei unserem Partner abdecken zu können, aber das halte ich für eine Illusion. Vielleicht können Sie ja akzeptieren, dass Ihr Mann lieber mit seinen Kumpels Schafkopfen spielt, weil Sie das nicht beherrschen. Oder dass Ihre Frau mit Ihren Freundinnen ins Theater geht, weil Sie das nicht ertragen. Aber dass es so vielfältige und unterschiedliche Aspekte in der Mann-Frau-Dynamik gibt, dass ein einzelner sie nicht alle abdecken kann, das scheinen wir nicht akzeptieren zu wollen. Und schon gar nicht, dass der Partner eben einen dieser Aspekte,

den Sie nicht verkörpern, woanders auslebt. Und statt gelassen zu sagen, ok, dann mach das doch mit jemand anderem, passiert das, was ich anfangs angesprochen habe: wir nehmen es persönlich. Was sie bei Ihrer fehlenden Fähigkeit sich auf ein Theaterstück einzulassen oder die Schafkopf-Regeln zu lernen eher nicht tun. Da werden die inneren Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle und Ängste aktiviert. Wenn Sie sich vorstellen könnten, dass die Tatsache, dass Ihr Partner sich auch zu einer anderen Person hingezogen fühlt, möglicherweise gar nichts mit Ihnen zu tun hat, könnten Sie der Situation klarer und konstruktiver begegnen. Und wenn da Zweifel sind: fragen Sie ihn einfach....

Denn es gibt unendlich viele Motivationen, den Wunsch zu entwickeln, sich auf einen anderen Menschen außerhalb der Beziehung einzulassen und die wenigsten haben etwas mit der aktuellen Partnerschaft selbst zu tun. Das sieht man auch daran, dass die wenigsten Paare sich tatsächlich trennen, sondern die Liebschaft nebenher laufen lassen. Das Neue, der neue Mensch ist aufregend und anregend. Das Gefühl von Verliebt-sein macht lebendig, ist belebend, berauschend. In einem neuen Menschen finden wir das Bedingungslose, das Ganz-angenommen-sein wie wir sind, das uns oft in einer längeren Partnerschaft abhanden kommt. Es gibt eine Art Jagd-Instinkt, der einen dazu treiben kann, immer neue „Eroberungen“ zu machen. Neugierde, der Wunsch einen anderen Menschen zu erfahren, zu spüren, zu erleben. Bestätigung, dass man noch immer begehrenswert ist. All das hat nichts mit Ihnen zu tun.

Sollten Sie aber (weil Sie gefragt haben!) darauf kommen, dass der Grund für die „Untreue“ Ihres Partners in einer Störung innerhalb Ihrer Beziehung liegt, dann sollten Sie die Mühe auf sich nehmen, das wirklich in der Tiefe zu beleuchten. Sie werden mal wieder nicht darum herumkommen, zu reden. Sie werden die Bedürfnisse Ihres Partners verstehen müssen, Sie werden Ihre Befindlichkeit und Ihre Bedürfnisse darlegen müssen, Sie werden eine Lösung für die problematisch gewordenen Dynamiken finden und möglicherweise Kompromisse und Zugeständnisse machen müssen. Wenn Sie möchten. Wenn Sie eine wahrhaftige und lebendige Beziehung haben wollen. Sie können sich auch trennen. In manchen Fällen sollten Sie sich trennen. Sie können auch so tun, als ob nichts wäre und das ganze weiterlaufen lassen. Nichts davon

ist richtig oder falsch. Sie haben die Wahl. Und es hat eine Konsequenz. Was ganz toll wäre, egal, was Sie tun oder unterlassen zu tun: machen Sie es bewusst und übernehmen Sie Verantwortung.

Bedürfnisse – wer gewinnt

Jetzt nähern wir uns dem Beziehungsalltag. Dieses Thema betrifft alle Beziehungen, im Grunde ist es eine Grunddynamik des Menschseins: wir werden fast ununterbrochen von Bedürfnissen angetrieben. Es gibt Grundbedürfnisse auf ganz essenziellen Ebenen und Bedürfnisse, die wir uns selbst erschaffen haben. Das Bedürfnis nach Essen, Trinken, Triebbefriedigung, das Bedürfnis nach Sicherheit, Wärme, Wohlbefinden, Gesundheit, nach Nähe, nach Selbstentfaltung, Bewegung, Kreativität, Lernen, nach Abwechslung, Spiritualität, Glück, Kraft, Unterstützung, Fortschritt, nach Anerkennung, Akzeptanz, Liebe und Kontakt, nach Suchtstoffen, nach Vergebung, nach Bewunderung... die Liste lässt sich noch sehr sehr lange weiterführen. Und in jedem Augenblick wirken unterschiedlichste Bedürfnisse. Wir lernen schon sehr bald in unserem Leben, dass nicht alle unsere Bedürfnisse – und schon gar nicht sofort – gestillt werden können. Wir lernen, damit umzugehen. Wir lernen dann, wenn wir Glück haben, dass nicht die anderen dafür zuständig sind, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, sondern dass wir uns selbst darum zu kümmern haben, sobald wir erwachsen sind. Das mag hart klingen, aber ich denke, es spiegelt die Realität ganz gut wieder. Denn unsere Frustration, unser Unmut, unser Unglücklich-sein in Beziehungen hängt oft daran, dass unsere Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Das macht sich sehr stark auf emotionaler Ebene bemerkbar und langfristig kann es auch tatsächlich krank machen. Das Hauptproblem dabei ist, dass wir uns unserer Bedürfnisse sehr oft nicht bewusst sind. Ein zweites Problem ist, dass wir sie uns nicht zugestehen, sprich, uns selbst dafür verurteilen, dass wir ein bestimmtes Bedürfnis haben. Dann, dass wir sie vielleicht kennen, aber übergehen, uns darin also nicht ernst nehmen. Und in Beziehungen passiert etwas wirklich Faszinierendes: zumindest für die Bedürfnisse, die uns

zugänglich sind, die wir kennen, finden wir eine ganz tolle Lösung: wir delegieren die Befriedigung dieser Bedürfnisse an unseren Partner. Es scheint so, als wäre das im Kleingedruckten des Ehevertrages mit unterschrieben worden. Der Andere hat sich also um meine Bedürfnisse zu kümmern. Zusätzlich sollte er auch noch versuchen, sie zu erraten. Ich befürchte, das kann auf Dauer nicht gut gehen.

Wichtig wäre im ersten Schritt einmal zu erkennen, was die eigenen Bedürfnisse sind. Und hier geht es nicht darum, eine grundsätzliche Liste aller möglicher Bedürfnisse zu machen, die Sie irgendwann einmal hatten oder haben könnten. Der Augenblick genügt voll und ganz. Jetzt hier hinschauen und mitbekommen, was Sie bewegt, was Sie brauchen. Es sind ja meist unsere Gefühle, die uns ganz klar mitteilen, dass etwas nicht stimmt und im Grunde darauf hinweisen, was wir bräuchten. Gut, wenn Sie nun Ihr Bedürfnis identifiziert haben, wäre es vielleicht unter Umständen ganz gut, es kurz zu hinterfragen (zumindest wenn Sie das Bedürfnis verspüren, Ihren schreienden Nachbarn zu erschießen). Wir werden nie in der Lage sein, alle unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Manchmal ist es nicht möglich (das Bedürfnis noch ein letztes Mal mit dem Vater zu sprechen, der aber verstorben ist), manchmal geht es nicht sofort und wir müssen es vertagen. Aber schon allein zu erkennen, was da in Ihnen wirkt, wird dafür Sorge tragen, dass sich etwas in Ihnen beruhigt. Richtig penetrant werden unsere inneren Reaktionen erst, wenn ein wichtiges Bedürfnis über lange Zeit immer wieder unterdrückt oder übergangen wird. Es ist unsere Pflicht, uns darum zu kümmern. Und zwar selber. Sie können durchaus Ihren Partner oder einen Freund um Unterstützung bitten, aber kein Anderer als Sie selbst sind für Ihre Bedürfnisse zuständig.

Was sehr hilfreich ist, wäre den Begriff „Bedürfnis“ für Sie selbst zu definieren. Was ist ein Bedürfnis? Was ist es im Gegensatz zu einem Wunsch oder einem Traum? Sie können Definitionen nachschlagen, aber sinnvoll wäre es, das Sie für sich selbst eine schaffen, im Grunde nur, dass Sie sich klar darüber werden, was Sie damit meinen.

Wenn Sie dann diese Sache mit Ihren persönlichen Bedürfnissen aus Ihrer Beziehung herausnehmen könnten, das heißt, selbst Verantwortung

dafür zu übernehmen, wäre schon sehr viel gewonnen. Denn in dem Anspruch an den Partner, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen liegt unheimlich viel Erwartung und damit Potenzial zu Frustration und Enttäuschung. Und es ist nicht sein Job. Wenn ein anderer Mensch so freundlich ist, mein Bedürfnis zu befriedigen, dann ist das ein Geschenk, nicht eine Pflicht. Und abgesehen davon, dass er nicht zuständig ist, kommt dazu, dass in seiner Welt genauso viele Bedürfnisse wirken und nach Erfüllung verlangen und dass diese nicht immer und nicht unbedingt mit den Ihren übereinstimmen. Und dann vielleicht noch zeitgleich. Dann würde ein Kampf ausbrechen, ein Wettbewerb, „Wessen Bedürfnis ist wichtiger“, dann kommt das „wer-hat-mehr-Recht-Spiel“ dazu, dann werden die Punkte auf dem Schuld-Konto als Trumpf gezogen und dann....

Sie werden möglicherweise immer wieder an den Punkt kommen, wo Sie bemerken, dass eines Ihrer Bedürfnisse dem Ihres Partners entgegensteht. Das Bedürfnis nach Sicherheit contra dem Bedürfnis nach Freiheit. Das Bedürfnis nach Nähe contra dem Bedürfnis nach Privatsphäre. Das Bedürfnis nach Familie contra dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Das Bedürfnis nach Abwechslung contra dem Bedürfnis nach Ruhe. Das sind Momente der Herausforderung. Die Herausforderung besteht darin, eine Lösung zu finden. Einen Kompromiss zu suchen. Etwas zu erfinden, sodass beiden Bedürfnissen ein Stück-weit Rechnung getragen wird. Oder freiwillig (und ohne Groll) zu verzichten, dem Bedürfnis des Anderen nachzugeben. Wenn es allerdings um etwas Grundlegendes geht. zum Beispiel um die Lebensplanung und die Frage nach Kinder oder keine Kinder und Sie bemerken, dass zu einem solchen Thema konträre Bedürfnisse herrschen, sollten Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, sich aus dieser Beziehung zu lösen. Sollten Sie abwägen und zu dem Schluss kommen, dass Sie nicht bereit sind, sich zu trennen und aus diesem Grund einen so großen Kompromiss eingehen, dann stehen Sie hinter dieser Entscheidung und verzichten Sie darauf, es Ihrem Partner nachzutragen. Dann war das Bedürfnis, mit dem Anderen Ihr Leben zu verbringen anscheinend größer, als das eine Familie zu gründen. Sie haben entschieden und Sie sind für Ihre Entscheidung verantwortlich. Nebenbei, der heimliche

Gedanke „er wird schon noch seine Meinung ändern“, „ich krieg ihn schon soweit“ und Ähnliches, kann ganz böse nach hinten losgehen.

Vielleicht werden Sie jetzt Unmut verspüren, weil Sie das nicht mehr hören (lesen) können: übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Bedürfnisse! Erkennen Sie sie – dazu müssen Sie hinschauen – und kümmern Sie sich darum, besonders um die Bedürfnisse, die Sie Anderen, dem Leben und der Freude näher bringen. Wenn Sie etwas von Ihrem Partner wollen, dann sagen Sie es (möglichst klar, direkt, nicht als Andeutung oder mit der unterschweligen Forderung nach Interpretation und vor allem, ohne seine telepathischen Fähigkeiten zu überfordern). Bitten Sie ihn um Unterstützung, wenn Sie Unterstützung wünschen und vergessen Sie dabei nicht, dass eine Bitte das absolute Recht auf ein „Nein“ mit einschließt. Und zwar ohne Rechtfertigung oder Erklärung und ohne dass es für denjenigen „schlimme Konsequenzen“ hat (nein, kein Liebesentzug!). Ach ja, und Sie DÜRFEN sich selbstverständlich um die Bedürfnisse Ihres Partners kümmern, wenn Sie das wünschen. Wenn wir in Beziehungen leben, egal auf welcher Ebene, ist es uns Menschen oft ein tiefer Wunsch unseren Partner zu unterstützen. Das scheint auch ein Grundbedürfnis zu sein: Anderen zu helfen.

Soviel zu einer möglichen alternativen Herangehensweise an das Thema Bedürfnisse.

Wie geht es Ihnen jetzt?

Schauen Sie mal in sich. Versuchen Sie, Ihre Gefühle (nein, bitte nicht Ihre Gedanken) zu identifizieren.

Dann schauen Sie mal, was für ein Bedürfnis dahinter steht. Das Buch an die Wand zu knallen? Dann schauen Sie mal, was da dahinter für ein Gefühl oder Befürchtung steckt.

Nicht vergessen, Sie dürfen all das am Ende wieder löschen – obwohl ich befürchte, dass es so ähnlich ist wie bei einer Festplatte: das bleibt etwas, auch wenn man „delete“ drückt und zwar so lange, bis es überschrieben wird...