



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

TOBIAS RULAND

**DIE PSYCHOLOGIE
DER INTIMITÄT**

WAS LIEBE
UND SEXUALITÄT
MITEINANDER
ZU TUN HABEN

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung eines Fotos von © Mona Kuhn, Beyond

Gesetz von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98037-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

VORWORT

Wann immer ich mit Menschen persönlicher ins Gespräch komme, stelle ich fest, dass viele eine tiefe Sehnsucht nach dem hegen, was sie selbst mit ganz unterschiedlichen Begriffen belegen, was aber letztendlich Intimität im Sinne dieses Buches ist. Nicht wenige ziehen aus, um eine Partnerschaft auf Augenhöhe zu erleben, festen Schrittes auf einen anderen Menschen zuzugehen und ihm die Hand zu reichen, weil gemeinsam das Leben schöner ist als allein, weil sich Probleme im Team oft leichter lösen lassen denn als Alleinkämpfer und weil intensive Momente der Begegnung dauerhaft und reproduzierbar eben nur zwischen zwei Liebenden entstehen. Und wer sich auf diese Suche begibt, der wird irgendwann feststellen, dass alles weniger einfach ist, als er sich das mit 20 Jahren vorgestellt hatte. Nicht wenige verzweifeln an dieser Aufgabe, manche werden krank, einige nehmen sich sogar das Leben.

Zum Experten für intime Zweierbeziehungen bin ich nicht freiwillig geworden. Ich habe selbst viele gute, manche schlechte und einige traumatische Erfahrungen machen müssen, um all das zu lernen, was ich in diesem Buch niedergeschrieben habe. Der Inhalt dieses Buches bedeutet mir sehr viel und repräsentiert ein Zwischenergebnis meines eigenen fast 20-jährigen Forschens nach dem, was ich als

»Intimität« kennengelernt habe. Müsste ich den Inhalt in einem Satz zusammenfassen, würde ich sagen: »Intimität gedeiht dann, wenn es zwei Menschen gelingt, trotz der unvermeidlichen Probleme und Verletzungen des Lebens immer den Respekt füreinander zu bewahren, sich einander authentisch zu offenbaren und jede sich bietende Gelegenheit zu nutzen, um sich auf Augenhöhe zu begegnen.«

Als promovierter Ingenieur gab ich mich nie mit Antworten wie »das ist eben so« oder »multifaktoriell« zufrieden. Ich beschäftigte mich über Jahre mit konkreten Fragestellungen wie: Welche Fähigkeiten benötigt ein Mensch, der eine intime Paarbeziehung führen möchte? Wie kann es geschehen, dass aus einem ehemaligen Traumpaar zwei Reptilien werden, die sich erbittert bekämpfen? Wie wird ein Mensch – wenn überhaupt – beziehungsfähig? Wie lange dauert es, beziehungsfähig zu werden? Welche Faktoren in der persönlichen Entwicklung behindern Paarbeziehungen? Warum sagt man dem Menschen, den man am meisten liebt, nicht die Wahrheit? Was ist Liebe überhaupt? Und was ist Intimität? Warum kommt die sexuelle Beziehung bei den meisten Paaren zum Erliegen, obwohl Sex doch so wichtig zu sein scheint? Was macht ein gutes Team aus? Woran kann sich eine Paarbeziehung orientieren, wenn sie in raue See gerät? Was vergiftet die Atmosphäre? Wer ist daran »schuld«? Und wie kann man das besser machen?

Je tiefer ich forschte, umso mehr Fragen tauchten auf. Ich las ungezählte Bücher, besuchte Seminare, begann, in eigener Praxis mit Klienten zu arbeiten, die ebenfalls auf der Suche nach Antworten auf ähnliche Fragen waren, und irgendwann war ich an einem Punkt angelangt, mein Wissen in ein Buch gießen zu wollen, um anderen Menschen einen

einfacheren Zugang zum Phänomen der Intimität zu ermöglichen, der für sie mit weniger Leid, weniger Schmerzen und weniger Aufwand verbunden sein möge, als er es für mich war. Man muss zwar Leid, Angst und Zwang aushalten lernen, wenn man zu einer intimen Paarbeziehung gelangen möchte, aber ich bin überzeugt, der notwendige Schmerz lässt sich durch fachkundige Anleitung minimieren.

Meinem geschätzten Lektor, Dr. Heinz Beyer, sei dafür gedankt, dass er an einen vollkommen unbekanntem Autor geglaubt und mir Gelegenheit gegeben hat, mein Buch in einem so renommierten Haus verlegen zu lassen. Ebenfalls gedankt sei den vielen Wissenschaftlern, auf deren Forschung ich aufbauen konnte. Persönlich unterstützt haben mich mit wertvollen Hinweisen: Dr. David Schnarch (Evergreen), Prof. Dr. Markus Heinrichs (Freiburg) und Dr. Farah Kuster (Basel).

Hinweis des Autors

Sämtliche Menschen, Begebenheiten und Schicksale, die in diesem Buch beschrieben sind, sind echt und authentisch und so wiedergegeben, wie ich glaube, sie beobachtet zu haben. Ich habe lediglich die Namen, Orte und Lebensumstände der Menschen verfremdet, um ihre Anonymität zu schützen.

München, im Juli 2014

1

WAS PARTNERSCHAFTEN BEGRÜNDET UND WESHALB ES PESSIMISTISCHE PAARTHERAPEUTEN GIBT

Wenn ich mit Paaren an der Verbesserung ihrer Beziehung arbeite, lautet eine meiner Standardfragen: »Es gibt mehr als sieben Milliarden Menschen auf diesem Planeten, mehr als dreieinhalb Milliarden Männer und über dreieinhalb Milliarden Frauen. Weshalb sollten Sie ausgerechnet diesem Menschen an Ihrer Seite Ihren Arm anbieten und sagen: Komm, wir gehen den Weg gemeinsam?« Ich bin jedes Mal überrascht, welche innovative Antworten die Menschen in Sekundenbruchteilen finden, weil sie denken, dem Herren Paartherapeuten schnell eine akzeptable Antwort liefern zu müssen. Die Antworten sind zuweilen so innovativ, dass ich ein zweites Mal nachfragen muss, um mir selbst den Sinn des eben Gesagten zu vergegenwärtigen.

40 Jahre nach der Erstausgabe von Jürg Willis »Die Zweierbeziehung«, ein Meilenstein der Paarforschungsliteratur, beobachte ich, dass es den meisten Menschen schlicht und ergreifend egal ist, wie Partnerschaften entstehen, was Paare zusammenhält oder trennt und was die wissenschaftlich betriebene Psychologie zu den Motivationen von Paarbildung und -bindung zu sagen hat. Obwohl die entsprechende Lite-

ratur gut zugänglich und in der Regel leicht zu verstehen ist, interessieren sich verhältnismäßig wenige Menschen für diese Fragen, während deutlich mehr Menschen in einer Partnerschaft leben (und sich mit Partnerschaftsproblemen auseinandersetzen müssen) oder sich eine erfüllende Partnerschaft wünschen. Vermutlich ist es nicht so, dass die wissenschaftlichen Erkenntnisse falsch wären oder die zugrunde liegenden Fragestellungen irrelevant, sondern vielmehr scheinen sich die Menschen von anderen Überlegungen leiten zu lassen, die häufig so oder so ähnlich klingen: »Zuerst suche ich mir einen passenden Partner, und was dann kommt, werden wir sehen. Es wird schon gutgehen, denn meine Eltern haben das ja auch irgendwie hinbekommen.« Paare lernen sich am Arbeitsplatz, im Studium, auf Partys bzw. über gemeinsame Freunde oder seit einigen Jahren über Internetplattformen kennen, verabreden sich, verlieben sich, verbringen gemeinsam schöne Stunden und sind »plötzlich« ein Paar, weil es sich gut und richtig anfühlt. Und weil es sich gut und richtig anfühlt – insbesondere solange der Körper die einschlägigen Hormone ausschüttet, die uns in einen regelrechten Rausch zu versetzen vermögen –, kann es so falsch nicht sein. Die Frischverliebten sind optimistisch, gemeinsam auch schwierigere Zeiten meistern zu können, denn solange ich mich in Gegenwart des Partners wohlfühle, haben wir ein Team, das gemeinsam mehr schaffen kann als jeder für sich allein. Was für ein großartiger Zufall, dass ausgerechnet wir uns getroffen haben! Auf dich habe ich mein Leben lang gewartet! Bingo!

Dieses unbestreitbar wundervolle Gefühl, den richtigen Menschen für alles gefunden zu haben, was gemeinsam leichter ist und mehr Spaß macht als allein, verschleiert die

eingangs erwähnten Fragen nach der eigentlichen Motivation für die Zweierbeziehung. Meine Beobachtungen bei der Arbeit mit Paaren legen sogar die Vermutung nahe, dass viele Menschen lieber nicht über ihre eigene Motivation oder die Motivation ihres Partners nachdenken möchten, weil die Wahrheit unter Umständen unerträglich schmerzhaft ist. Es erfordert sehr viel Stärke, sich einzugestehen, dass man vielleicht nur zweite Wahl gewesen ist, weil der Ehemann eigentlich eine andere Frau haben wollte, die er nicht bekommen hat; oder dass man selbst nicht für seinen eigenen Lebensunterhalt sorgen kann und einen Ernährer und Finanzier braucht; oder dass man zu faul oder ungeschickt ist, sein Essen selbst zu kochen oder seine Hemden selbst zu bügeln; oder dass man eigentlich primär als liebevoller Papa und Versorger willkommen ist, aber die Ehefrau eigentlich kein Interesse am Mann bzw. Menschen hat; oder dass die Partnerin ohne Schulabschluss seit ihrer Kindheit an einem instabilen Selbstwert leidet und ihre Wahl primär auf einen Akademiker fallen musste, um endlich »Frau Dr.« zu werden; oder dass man als Alkoholiker für jeden Nicht-Alkoholiker vollkommen unattraktiv ist und man deshalb als Partner einen anderen Alkoholiker anzog, der froh war, jemanden zu haben, der sich um ihn kümmert; oder dass man einfach nicht allein sein kann und jemanden braucht, der mehr Interaktionsmöglichkeiten als ein Hund bietet. Derartige Überlegungen sind schmerzhaft und können eine enorme Belastung für die eigene Psyche und die Partnerschaft insgesamt darstellen, und je besser die Verdrängung der schmerzhaften Tatsachen funktioniert, umso weniger Leid muss der Einzelne aushalten. Nur eine verschwindend kleine Minderheit der Paare macht sich zu Beginn der Partnerschaft bewusst

Gedanken darüber, warum sie denn überhaupt ein Paar sein wollen und warum es ausgerechnet dieser eine Mensch (aus über 7 Milliarden Möglichkeiten) sein soll, mit dem man den gemeinsamen Weg gehen möchte. Die Mehrzahl der Paare gibt Antworten, die sich in die Kategorien »gemeinsam Spaß haben«, »sich gegenseitig unterstützen«, »eine Familie gründen« oder »sich lieben« einordnen lassen, und einige reagieren sogar gereizt oder verstehen (vorgeblich) den Sinn der Frage nicht, weil derartige Überlegungen für sie neu sind. Und eine gar nicht so seltene Antwort lautet: »Ich bin da einfach so reingerutscht.«

Häufig genannte Motive bei der Partnerwahl

- ◆ Äußerliche Ähnlichkeiten (Körpergröße, Gewicht, Kleidung)
- ◆ Ähnliches oder höheres Einkommensniveau
- ◆ Status des Partners
- ◆ Gesundheit
- ◆ Gemeinsame Interessen, Hobbys, Freundeskreis
- ◆ Ähnliche religiöse oder politische Einstellung
- ◆ Sicherheit, Verlässlichkeit, Treue
- ◆ Ähnliche Familienplanung, Kinderliebe
- ◆ Alter des Partners
- ◆ Bildungsgrad und Intelligenz
- ◆ Respektvolles Auftreten
- ◆ Offenheit, Ehrlichkeit
- ◆ Geduldiger, toleranter Charakter
- ◆ Sexuelle Aktivität und sexuelles Interesse
- ◆ Ordentlichkeit, Sauberkeit
- ◆ Ähnliche Vorstellungen bei der Haushaltsführung
- ◆ Übereinstimmung in finanziellen Fragen
- ◆ Physische Attraktivität (Körpermerkmale)
- ◆ Leidenschaft

Menschen beginnen und führen Partnerschaften aus ganz unterschiedlichen Motiven. Diese Faktoren werden regelmäßig durch psychologische Umfragen, soziologische Studien, Tests in Zeitschriften oder entsprechende Literatur beleuchtet, veröffentlicht und wohlwollend zur Kenntnis genommen, und sie spiegeln wider, was sich Menschen zum jeweiligen Zeitpunkt von einer Partnerschaft versprechen, was sie zu finden hoffen, welche Bedürfnisse oder Sehnsüchte sie durch die Partnerschaft zu stillen versuchen und was oder wen sie attraktiv finden. Wenn die Sexualität eine wichtige Rolle im Leben eines Menschen einnimmt, wird er tendenziell einen Partner suchen, mit dem Sexualität gemeinsam gelebt und erlebt werden kann. Wenn man selbst nicht in der Lage ist, einen Haushalt zu führen, sucht man jemanden, der das gut kann und die Aufgabe bereitwillig übernimmt. Wer eine Familie gründen möchte, wird einen Partner suchen, der entweder eine gute Mutter oder einen engagierten Versorger abgibt. Wer sich selbst seinen Lebensstil nicht finanzieren kann, findet diejenigen Menschen besonders attraktiv, die über die notwendigen finanziellen Mittel verfügen und die Rechnung gerne und großzügig übernehmen. Es gibt Hunderte dieser Motivationen, sie treiben die Menschen häufig unbewusst und können sich mit den Jahren wandeln.

Laut (Allensbach 2012) glaubt 66 % der deutschen Bevölkerung an »die Liebe fürs Leben«, was impliziert, dass die Befragten grundsätzlich bereit zu sein scheinen, auch sich verändernden Lebenszielen und -umständen anzupassen und eine Beziehung auch dann noch zu führen, wenn »nichts mehr so ist wie am Anfang«. Die Fähigkeit, diesen Wunsch auch in die Tat umzusetzen, entscheidet darüber,

wie nahe sich zwei Menschen im Rahmen der Paarbeziehung kommen können und ob sie langfristig (also in einer Jahre bzw. Jahrzehnte andauernden Partnerschaft) das erleben, was in diesem Buch »Intimität« genannt werden wird.

Weshalb »zueinander passen« Beziehungsprobleme nicht verhindert

Wenn Menschen sagen, sie wünschen sich einen Partner, der zu ihnen passt, sprechen sie fast immer von dem, was die Paarforschung eine funktionierende »kollusive Allianz« (von lat. *colludere* »zusammenspielen, unter einer Decke stecken«) nennt. Bei einer kollusiven Allianz passen die Vorlieben und Erwartungen der Partner so zusammen, dass sie sich relativ mühelos ergänzen und zueinander passen wie der Schlüssel ins Schloss. Die Menschen ergänzen sich hinsichtlich bestimmter eigener Bedürfnisse und gehen damit einen meist unbewussten »Tauschhandel« ein. Je mehr Ebenen des Tauschhandels existieren, umso perfekter erscheint den Beteiligten die Passung. Beispiele für kollusive Passungen sind:

Eine Frau, die leidenschaftlich gerne kocht, sucht sich einen Partner, der leidenschaftlich gerne isst. Durch ihre Kochkünste erhöht sie einerseits das körperliche Wohlbefinden des Partners, andererseits erhält sie Anerkennung für das, was sie auf den Tisch zaubert.

Ein praktisch veranlagter Mann wählt eine Frau, die in handwerklichen Belangen eher unbeholfen ist. Während sie dankbar dafür ist, dass ihr jemand den Reifendruck prüft und die Glühbirnen wechselt, fühlt er sich gebraucht und er-

hält von ihr regelmäßig die Anerkennung, »es gut gemacht« zu haben.

Eine Frau, die gerne Mutter werden möchte, wählt einen Mann, der gerne Vater werden möchte und über ein ausreichendes Einkommen verfügt, um als Versorger in Betracht zu kommen. Während sie sich zu Hause um die Erziehung der kleinen Kinder kümmert, sorgt er für das Familieneinkommen. Ihre Bereitschaft, sich intensiv um die (seine) Kinder zu kümmern und auf Karriere zu verzichten, wird von seiner Seite mit finanzieller Sicherheit ausgeglichen.

Ein Mann mit instabilem Selbstwert, der sich aus einfachsten Verhältnissen hochgearbeitet hat und ein gutes Einkommen erzielt, heiratet eine Frau, die selbst wenig Geld besitzt, aber aus einer adeligen Familie stammt, die Status und Ansehen genießt. Durch den höheren Status der Familie der Ehefrau stützt der Mann seinen Selbstwert, während die Frau im Austausch die finanziellen Mittel erhält, um dem Status ihrer Familie angemessenes Leben zu führen.

Aus diesen wenigen Beispielen aus Abertausenden von Möglichkeiten wird ersichtlich, dass kollusive Passungen nicht grundsätzlich ein Problem sind und in nahezu allen Partnerschaften in der einen oder anderen Form auftreten. Wenn man eine Partnerschaft als »Geben und Nehmen« betrachtet, dann werden sich in westlichen Gesellschaften sozialisierte Menschen automatisch mithilfe kollusiver Passungen arrangieren, und es werden Partnerschaften geführt, die auf diesen Passungen aufbauen. Auf diese Weise ergänzen sich die Partner gegenseitig, führen eine oft sinnvolle Funktionsteilung durch und integrieren ihre individuellen

Stärken und Schwächen zu einem neuen, übergeordneten Ganzen. Das wird von den Partnern in der Regel als Bereicherung verstanden, und je größer die Anzahl dieser Passungen bzw. je gewichtiger ein individuelles Bedürfnis, das durch den Partner befriedigt wird, umso mehr haben die Beteiligten das Gefühl, den »richtigen« Partner zu haben. Kommen dann noch weitere attraktive Merkmale (angenehmer Charakter, schöner Körper etc.) hinzu und fehlen abstoßende Merkmale (unangenehme Angewohnheiten, Unsauberkeit, schiefe Zähne etc.), hat man das Gefühl, dass der Partner zu einem »passt«.

Der unbestrittene Charme der kollusiven Allianz ist, dass beide Partner mit den Mitteln, über die sie ohnehin verfügen (also z. B. Kochkünste, finanzielle Mittel, sexuelle Fertigkeiten, sozialer Status, Freude an handwerklicher Tätigkeit, ein attraktives Äußeres), exakt das Bedürfnis des Partners befriedigen. Das individuelle Talent ist der Schlüssel zum Bedürfnis des Partners. Mit vergleichsweise wenig Aufwand (und vielleicht sogar Freude) kann man seinem Partner ein Wohlgefühl vermitteln, das so gut zu seinen Wünschen passt, dass er nicht nur glücklich ist und damit bestätigen kann, dass man »gut genug« ist, sondern im Austausch auch gerne etwas von sich gibt.

Allerdings hat die Grundannahme der kollusiven Allianz, es sei Aufgabe der Partnerschaft, den beiden Partnern wechselseitig ein Höchstmaß an Wohlgefühl zu vermitteln, auch negative Auswirkungen, die zwar von den meisten Menschen in ihrer Beziehung im Laufe der Zeit beobachtet, aber nicht unmittelbar mit den Grundpfeilern der Partnerschaft in Verbindung gebracht werden.

Das erste Problem ist das inhärente Machtgefälle in einer

kollusiven Passung. »Macht« ist in diesem Zusammenhang als Kompetenz zu verstehen. Der eine vertritt in der Partnerschaft eine bestimmte Kompetenz, während der andere sein Leben lang diesbezüglich weniger kompetent bleibt. Auch wenn dieses Kompetenzgefälle anfänglich nicht als störend wahrgenommen wird und im Rahmen einer Aufgabenteilung als Bereicherung empfunden werden kann, da beide von der kollusiven Passung profitieren, hat diese Konstellation Konsequenzen.

Erste Konsequenz: Der Inkompetentere ist vom Partner abhängig. Mit einer Abhängigkeitssituation konstruktiv umzugehen erfordert jedoch zwei Menschen, die einen stabilen Selbstwert aufweisen. Da viele Menschen genau diesen nicht entwickelt haben, besteht in einer Abhängigkeitssituation zwangsläufig eine implizite Hierarchie, die früher oder später zum Konflikt führt. Während der Kompetente sich seinem Partner überlegen fühlt (»Ich zaubere mühelos das beste Festmahl, und er kann sich nicht einmal ein Spiegelei braten!«), gerät der Inkompetente in die Rolle des offensichtlich unterlegenen Abhängigen und unternimmt mit großer Wahrscheinlichkeit etwas, was seinen Selbstwert stabilisiert, aber der Partnerschaft Schaden zufügt.

Zweite Konsequenz: Die Kompetenz kann jederzeit als Druckmittel eingesetzt werden, um den Inkompetenten gefügig zu machen. Die Köchin kann damit drohen, das Kochen einzustellen. Der Wohlhabende kann damit drohen, die Kreditkarte sperren zu lassen. Die eigentlich sexuell interessierte Frau steuert ihren Partner über das Maß an sexueller Zuwendung, um ihn gefügig zu machen. Daraus kann ein Kreislauf von gegenseitiger Abwertung und emotionalem Rückzug entstehen.