

MICHAEL LEHOFER

40  
VERRÜCKTE  
WAHRHEITEN  
ÜBER  
FRAUEN  
UND  
MÄNNER

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

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

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

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

wir in unseren Beziehungen haben, ist nie das Gemeinsame, sondern stets das Eigene, das uns im anderen entgegenkommt, von ihm getriggert wird. Nicht wenige Menschen haben zahlreiche Beziehungsversuche hinter sich und ziehen sich frustriert zurück. Doch eigentlich sind sie es selbst, die sich in all ihren Partnern begegnen.

Wir haben alle nur ein Problem, und das sind wir selbst.

## 5

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Sex ist immer psychologischer,  
als wir glauben.*

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

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

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



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

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

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

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

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

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

# 11

## WARUM ES FÜR MÄNNER SO SCHWER IST, FRAUEN ZU VERSTEHEN, UND UMGEKEHRT

Die Wissenschaft zeigt, dass es psychologisch gesehen kaum Unterschiede zwischen Frauen und Männern gibt. Das bedeutet allerdings nicht, dass alle wahrgenommenen Unterschiede zwangsläufig Kulturartefakte sind.

Warum die meisten von uns trotzdem vermeinen, einen Unterschied wahrzunehmen, liegt zum einen daran, dass wir für unsere inneren Zustände immer einen Grund brauchen. Wir müssen, könnte man sagen, alles auf etwas zurückführen. Wir sind kausalitätssüchtig. So entstehen im Leben des Einzelnen und auch im Leben von Gesellschaften Märchen und Sagen, die als Realität angesehen werden. Wir finden es tröstlich und schenken dem Glauben, wenn wir etwas künstlich konstruieren, das die Ursache von Erlebens- und Verhaltensweisen ist, gerade wenn sich die Ursache nicht unmittelbar erschließt (eine Art Luftgriff, der nirgends festgemacht ist, und uns die Fiktion eines Halts vermittelt).

Der Grund für diese absurde Eigenschaft des Menschen liegt darin, dass er darauf erpicht ist, immer alles irgendwie im Griff zu haben. Die Psychologen sprechen diesbezüglich von einem Grundbedürfnis nach Kontrollüberzeugungen. In der Tat haben wir in unserem Leben nichts im Griff. Alles ist Geschenk. Doch die Einsicht in die Ausgesetztheit der menschlichen Existenz ertragen nur die Wenigsten.

Der andere Grund beruht auf dem Wesen der menschlichen Wahrnehmung als solcher. Der Anthropologe Gregory Bateson spricht vom Unterschied, der die Unterschiede macht. Einen schwarzen Hund sieht man in der vollkommenen Finsternis nicht. Eine kleine Kerze kommt uns in tiefdunkler Nacht wie ein helles Licht vor; wenn man an einem helllichten Sommertag eine Kerze anzündet, macht sie jedoch keinen Unterschied.

So kommt uns mitunter unser Partner erstaunlich anders, vielleicht sogar fremd vor. Es scheint mir wichtig, nie zu vergessen, dass der manchmal erlebte Widerspruch zwischen Partnern eine Schimäre meines Gehirns ist und das alles nicht ganz so ist, wie man es wahrnimmt. Die Wahrheit liegt immer jenseits der Wahrnehmung. Das betrifft nicht nur das Bild, das wir vom anderen Geschlecht haben, sondern auch uns selbst. Die ultimative Wirklichkeit ist immer eine spirituelle Wirklichkeit. Was uns selbst anbelangt, sollten wir uns nicht zu schnell glauben, dass wir uns verstehen. Ich bin jetzt schon einige Jahrzehnte auf der Welt und konnte unlängst wieder eindrucksvoll eine Seite von mir kennenlernen, die mir bisher verborgen war.

Wir sollten also die Unterschiede zwischen den Geschlechtern nicht zu wichtig nehmen. Nicht zuletzt dienen sie als Grundlage eines diskriminierenden Rassismus und Sexismus im Sinne des Patriarchats (und heute wohl auch im Sinne des Antipatriarchats, wenn auch entschieden seltener).

Ungeachtet dessen erlebt man im Alltag Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Viele Menschen behaupten, dass man als Frau Männer nicht verstehen könne und umgekehrt. Darüber gibt es zahllose, meist geschmacklose Witze. Dennoch ist es nicht von der Hand zu weisen, dass die Geschlechter eine unterschiedliche psychoemotionale Sprache sprechen. Dies ergibt sich einerseits aus der höheren emotionalen Begabung der Frau. Daher drücken Frauen das ihnen Wichtige eher implizit aus, während Männer dazu neigen, explizit zu sprechen. In der medizinischen Psychologie gibt es entsprechende Forschungser-

gebnisse, die zeigen, dass sich Ärzte, aber auch Ärztinnen, beim Deciffrieren der von einer durchschnittlichen Patientin geschilderten Symptome schwerer tun als bei männlichen Patienten. Das bedeutet, die Ärztinnen und Ärzte brauchen etwas länger, um zu verstehen, was für Beschwerden die Patientin hat. Sie brauchen etwas mehr Geduld, um aus ihrer Beschreibung des Leidens schlau zu werden.

Das ist allerdings nur eine Tendenz. Es gibt natürlich auch Frauen, die sich angewöhnt haben, die für Männer typische Sprache zu verwenden. Das lässt sich bei Frauen beobachten, die sich in einem männlich dominierten Berufsumfeld bewähren müssen, oder bei jenen, die in ihrer Kindheit mit dem Vater identifiziert waren (und entsprechend mit der Mutter gegenidentifiziert).

### *Frauen und Männer sprechen eine unterschiedliche psychoemotionale Sprache.*

Sprechen ist an bestimmte Hirnfunktionen gebunden. Das Gehirn ist ein Sozialorgan. Es verstoffwechselt Informationen, im Unterschied zum Darm, der Nahrung verstoffwechselt. Im Darm wird die Nahrung in das Eigene umgewandelt. Wenn ich ein Ratatouille esse, ist dieses im Wesentlichen nach einigen Stunden ich selbst (ich habe die Moleküle aufgespalten und zu meinem Körper gemacht). Ähnlich kann man es sich mit dem Gehirn vorstellen. Was ich in mich aufnehme, wird zu meinen Gedanken, zu meinen Gefühlen und schließlich zu meinen Vorstellungen, Meinungen und Werten. Mit ihnen kommuniziere ich schließlich wieder mit der Welt. Es ist ein Kreislauf, ein unendliches Geben und Nehmen.

Nun ist die Art und Weise, wie Frauen und Männer ihr Gehirn gebrauchen, fast gleich, aber doch ein wenig anders. Der

Grund dürfte in einer evolutionsbiologisch bedingten Differenzierung der Geschlechter liegen. Frauen haben durch ihre besondere Fürsorge für den Nachwuchs ein besonderes Interesse daran, dass dieser gute Bedingungen vorfindet. Die Empfindung von Liebe ist mit einer Ausschüttung des »Liebeshormons« Oxytocin verbunden. Aber auch das Gefühl des Neids ist gleichermaßen mit erhöhten Oxytocinspiegeln verbunden. Wie geht das zusammen? Der Neid ist in einer kollektiven Gesellschaft nicht so sehr ein individueller Neid, sondern einer, der die Mitglieder der Gesellschaft betrifft, zu der man sich zugehörig fühlt. Das betrifft in erster Linie die Kinder. Daher war der Neid ursprünglich eine Nebenwirkung der Liebe. Heute ist das meistens natürlich nicht mehr der Fall, vielmehr bezieht er sich in der Regel auf das Individuum.

Die Identifikation der Frauen mit ihrem Nachwuchs führt evolutionsbiologisch (zumindest entsprechend bestimmten Theorien) dazu, dass sie, auch wenn es nicht um ihre Kinder geht, eine integrative Sicht auf die Welt haben. Denn sie sind darauf abgestimmt, dass alles, was für die Kinder gut ist, bejaht wird, und umgekehrt. Männer neigen dazu, die Welt eher differenziert zu betrachten. Wenn sie einen Freund haben, der gescheit ist, und daher von ihnen bewundert wird, wird in diesem Moment quasi vergessen, dass er weder seinen Freunden noch seinen Frauen treu sein kann. Frauen würden einen solchen Mann wohl eher ablehnen, da sie – wie gesagt – gewöhnlich eine integrative Sicht auf die Welt haben.

Frauen sind, das kann man mit Fug und Recht sagen, fürsorglicher als Männer. Aus dieser Perspektive beobachten sie stets ihre Welt. Männer haben diese Eigenschaft im Allgemeinen nicht in diesem Ausmaß. Daher denken Männer nicht kontinuierlich, sondern eher anlassbezogen (das betrifft ihr bewusstes Denken, unbewusst denken sie sehr wohl kontinuierlich). Frauen haben demgegenüber eher einen ununterbrochenen Denkfluss, dessen sie sich auch bewusst sind.

Es gibt unter den Männern Frauenversther. Sie begreifen, dass Frauen nur einen Teil ihrer inneren Kommunikation zum Besten geben. Die Kunst des Frauenverstehens besteht darin, von weiblichen Aussagen auf das Ganze schließen zu können. Umgekehrt sind die Männerverstherinnen unter den Frauen imstande, die Kommunikation der Männer in ihrer verkürzten »Banalität« anzuerkennen.

Wenn ein Mann eine Frau verstehen will, muss er um Gottes willen nicht davon ausgehen, dass sie nur das meint, was sie sagt, sondern liebevoll das rekonstruieren, was sie nicht gesagt hat. Und Frauen sollten im Umgang mit Männern nicht davon ausgehen, dass die Männer mehr meinen, als sie sagen. Oft meinen sie nicht einmal das, was ihnen versehentlich über die Lippen gekommen ist.

# 33

## WARUM WIR IN BEZIEHUNGEN NIE AM ANDEREN, SONDERN IMMER NUR AN UNS SELBST SCHEITERN

Schon in meinem Buch über Selbstliebe habe ich postuliert, dass mangelnde Selbstliebe die wesentliche Ursache für das Scheitern von Beziehungen darstellt. Seit Erscheinen dieses Buches bin ich mir noch viel sicherer geworden, dass Beziehungen in aller Regel nicht an Beziehungsproblemen scheitern, sondern aufgrund der persönlichen Probleme der Beteiligten. Anders gesagt: Beziehungsprobleme sind nur Epiphänomene, Symptome von dahinterliegenden Problemen der einzelnen Partner.

Psychische Verletzungen sind die Hauptursache für unsere persönlichen Probleme, für die Konflikte, die wir mit uns selbst haben und die sich selten lösen lassen. Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Traumatisierung. Wenn man zum Beispiel ein als traumatisch erlebtes frühes Verlassen-sein in seiner Biografie hat, ist das so bedrohlich, dass man es nicht in die normale psychologische Struktur integrieren kann; dieses traumatische Erlebnis wird im Gedächtnis (dissoziativ) abgespalten. Der Grund dieser Abspaltung ist, dass man eine gewisse Normalität erreichen muss, ohne dass eine Heilung von der Traumatisierung möglich wäre (zumindest zu dem Zeitpunkt, an dem das Trauma passiert ist). Was dem folgt, ist quasi eine Persönlichkeitsspaltung, was zwar schrecklich klingt, aber sich bei fast allen Menschen beobachten lässt.



Normalerweise spielt die abgespaltene Traumastruktur keine Rolle. In partnerschaftlichen Beziehungen jedoch werden durch die unvermeidbare, übergroße Nähe Erfahrungen aktualisiert, die die Abspaltung nicht mehr möglich machen, sodass die Betroffenen von Ängsten überflutet werden. Insofern hat jeder und jede in näheren Beziehungen ein anderes (leider ein weniger schönes) Gesicht als üblich.

Kommt es zu einem »Ausbruch« der Traumapersonlichkeit, ist die Folge beim Partner meist eine Aktualisierung seiner eigenen Verletzlichkeit, sodass sich zwei fremde Menschen gegenüberstehen. Man muss zugeben, dass sie nicht nur ihrem Gegenüber fremd sind, sondern auch sich selbst. Leider sind Paare so gut wie nie imstande, diesen Mechanismus zu durchschauen.

So kommt es, dass sich traumabedingte Verletzungen der Persönlichkeit letztlich zerstörerisch auf Beziehungen auswirken. Manchmal geht es sich aus – knapp, aber noch so gerade –, dann wieder geht es sich nicht aus. Mitunter hängt das auch schlicht und einfach von den Nebenumständen ab: ob die Kinder gesund sind, ob genug Geld da ist, wie es um den sozialen Status bestellt ist und so weiter.

Des Weiteren kann man in Beziehungen grausame Selbstverstärkungsmechanismen beobachten. Vielfach wird der Partner mit dem Täter verwechselt, der einem das Primärtrauma zugefügt hat. Diese Verwechslung geschieht nicht selten gegenseitig (ich glaube, fast immer). Das führt keinesfalls gleich zum Bruch der Beziehung, sondern bedingt überraschenderweise lähmende Abhängigkeitsphänomene, die mit einer mangelnden Intimität einhergehen. Man kommt voneinander nicht los, kann aber nichts mehr miteinander anfangen. Ein paralytischer Zustand.

Das wird verständlich, wenn man sich vor Augen führt, dass eine psychische Traumaerfahrung stets eine Erfahrung ist, bei der wir einerseits die Selbstwirksamkeit zugunsten vollkommener Fremdbemächtigung verlieren. Das Gebäude unseres Selbst bricht total zusammen. Wir empfinden uns als voll-

kommen hilflos und abhängig von der Tätermacht. Andererseits führt die Erfahrung der Verletzung zu einer Distanzierung. Beziehungen, die von diesem tödlichen und schicksalhaften Traumatisierungskreislauf geprägt sind, gehen also mit einer vermeidenden Distanz und der Unfähigkeit, sich zu lösen, einher. Manchmal wird in solchen Beziehungen der Mangel an Intimität durch einen heftigen Streit durchbrochen, der erstaunlich wenig bewirkt und ritualisiert abläuft. So stellt sich nach kurzer Zeit wieder das Gleichgewicht des Schreckens ein. Solche Beziehungen können ewig dauern (zumindest eine gefühlte Ewigkeit). Manchmal werden sie auch mit Bomben und Granaten in die Luft gejagt – wobei es oft so ist, dass die Partner in ihren nächsten Beziehungen die gleiche Beziehungskonstellation rekonstruieren.

*Man ist nicht nur seinem Gegenüber  
fremd, sondern auch sich selbst.*

Viele psychische Störungen haben also ihre Gründe in psychischen Verletzungen, die nicht bewältigt und verarbeitet wurden. Aber natürlich können auch angelegte Persönlichkeitsstörungsaspekte und psychische Störungen anderer Herkunft (von denen es bei näherem Hinschauen nicht viele gibt) für ein Scheitern einer Beziehung mitverantwortlich sein. Interessanterweise ist daher die Begrenzung der Entwicklungsfähigkeit einer Beziehung durch die Begrenzung der eigenen Wachstumspotenziale definiert. Wenn das nicht wäre, würden fast alle Paare, deren Beziehung scheitert, gut zusammenpassen. Die Epidemie von Trennungen und Scheidungen erscheint aus dieser Sicht sinnlos. Beziehungen sind nicht nur gescheitert, wenn sich die Partner getrennt haben, sondern auch dann, wenn sie in einem Arrangement gelandet sind.

Das grundsätzliche Dilemma der Paartherapie scheint mir darin zu liegen, dass Paartherapeuten meist an der Beziehung arbeiten. Die Beziehung ist jedoch – wie gesagt – fast nie das Problem, sondern vielmehr die Kompliziertheit der Persönlichkeitsstruktur beider Partner. Die Kompliziertheit wird genau dort deutlich, wo man sie am wenigsten brauchen kann. Darauf nimmt die Paartherapie wenig Bezug. Gleichgültig warum: Wenn Intimität auf Dauer nicht möglich ist, verkümmert die Beziehung und wird pathologisch. Da liegt das ganze Problem. In dem Moment beginnen die Menschen unter ihrer Beziehung zu leiden. Wobei es sich in Wahrheit so verhält, dass jeder Partner unter sich selbst leidet.

Ist eine Beziehung schlecht, kann man dennoch eine Paartherapie empfehlen. In dieser werden dysfunktionale Gedanken, ungünstige Kommunikationsstile und anderes mehr analysiert und auf einer Verhaltensebene verbessert. Die eigentliche Arbeit an einer Beziehung würde aber bedeuten, dass man sich selbst verstehen lernt und die eigenen verletzten Anteile integriert, sodass man dadurch, dass man keine Angst vor sich selbst hat, auch die Angst vor anderen verliert. Vor allem wäre notwendig zu verstehen, dass man die Beziehung mit einer Geisterbahn verwechselt hat und in die Person des Partners eine traumatisierende primäre Bezugsperson hineinprojiziert hat.

# **DIESES BUCH KANN BEZIEHUNGEN RETTEN!**

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

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

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



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

