

**Wie Veränderung im Sinne der Autonomieentwicklung gelingt
am Beispiel der Paardynamik bei Unterschieden im sexuellen Verlangen
nach dem Model von David Schnarch**

Die meisten Menschen meinen, sexuelles Verlangen bleibe bei gesunden Menschen, die einander lieben, stets gleich hoch oder niedrig. Wenn Sie glauben, sexuelles Verlangen melde sich „natürlich“, weil es aus einem natürlichen Trieb heraus entsteht und automatisch reagiert, handeln Sie sich eine Menge Probleme ein. Dann erleben Sie nämlich Druck, ständige Leistungsbereitschaft zeigen zu müssen oder fühlen sich minderwertig oder „krank“. Sex ist keine „natürliche“ Funktion, weil das sexuelle Verlangen sehr *persönlich* ist und in Beziehung steht zu dem Partner, der gewählt wurde: Welche Dynamik der Beziehung besteht zwischen mir und dir? Vertraue ich dir oder stehen wir in Konkurrenz? Will ich dir etwas heimzahlen? Fühle ich mich von dir im Stich gelassen? Haben wir die gleichen Rechte?

Die Art und Weise, was ich für mich selbst, den Partner und die Beziehung empfinde, sind für ein starkes Verlangen von entscheidender Bedeutung. Das Verlangen zu stärken verlangt mehr als „nur“ sexuelle Gewohnheiten zu verändern. Ich muss mich mit den folgenden Bereichen tief greifend auseinandersetzen und in Eigenreflexion prüfen welche Position ich dazu habe, wie ich damit umgehe und welche guten und schwierigen Erfahrungen ich in meiner Biografie bisher damit gemacht habe:

- Intimität
- Erotik
- Respekt vor mir selbst und
- Sympathie dem Partner gegenüber
- Reife mit all diesen Dingen umzugehen.

Es ist nicht spaßig der verlangensschwache Partner zu sein: Er fühlt sich defekt und unzulänglich. Auch für den verlangensstarken Partner ist es nicht besonders spaßig: Man könnte ihn für den „Gesunden“ halten, doch dieser fühlt sich ebenso unzulänglich. Er fragt sich vielleicht, wieso er nicht gewollt wird, ob er unattraktiv ist und welchen Grund es noch geben könnte, dass er nicht begehrt wird.

Der verlangensschwache Partner kontrolliert den Sex, ob er will oder nicht und unabhängig davon, ob er es weiß oder will. Der Partner mit dem schwächeren Verlangen hat die Kontrolle darüber ob, wo, wie oder wann es zu sexueller Aktivität kommt.

Es ist eine Normalität, dass Menschen zu bestimmten Zeiten Probleme mit dem sexuellen Verlangen haben, meist in der mittleren Phase ihres Bestehens der Partnerschaft. Probleme, die das sexuelle Verlangen betreffen sind also ein fester Bestandteil jeder Beziehung. Sie sind typisch für einen bestimmten Entwicklungsabschnitt einer Liebesbeziehung und eine normale Erscheinung im Lebenszyklus einer Beziehung.

Grundsätzlich gibt es immer einen Partner mit schwächerem und einen mit stärkerem Verlangen. Dies gilt nicht nur für Sex und für Intimität, sondern genauso für Hausarbeiten oder für draußen Spazieren gehen.

Gespiegeltes Selbstempfinden

Wir alle wollen, dass andere Menschen uns mögen, uns akzeptieren und uns bewundern. Wir fühlen uns attraktiv, wenn andere uns für attraktiv halten, wir fühlen uns begehrenswert und begehren selbst, weil ein anderer Mensch uns begehrt. Kompliziert wird es, wenn ich mich darauf fokussiere und mein Verhalten danach ausrichte, mich so zu verhalten, dass mein Partner sich wohlfühlt, damit ich mich wohlfühle. Dann mache ich mich *abhängig* von ihm: damit er sich wohlfühlt, stelle ich meine eigene Impulse, meine inneren Stimmen und Bedürfnisse zurück. Das hängt mit dem eigenen Selbstwert zusammen: Ich verhalte mich dem Partner gegenüber gefällig und werde dafür geliebt, geachtet und geschätzt. Weil ich selbst nicht die Wertschätzung für mich habe, mache ich mich vom Urteil des Partners abhängig. Daraus ergeben sich zahlreiche Probleme, unter anderem das Gefühl, von anderen Menschen kontrolliert zu werden, auch wenn dies in Wahrheit nicht so ist. Unsere eigenen überwältigenden Bedürfnisse nach Anerkennung machen uns außerdem zu wohlfeilen Opfern von Manipulation. Wir setzen keine Grenze, aus Angst den Anderen zu verletzen und dieser dann schlecht über uns denkt, was wir wiederum nicht aushalten würden. Wir sagen nicht Nein, gehen über eigene Grenzen, bis an die körperliche Belastbarkeit, damit uns der Andere mag und gut findet. Manche Menschen sind ständig damit beschäftigt, wie sie aussehen und auf andere wirken, weil sie einen anderen Menschen brauchen, der sie „will“. In Anbetracht des natürlichen Altersprozesses, ist es zwangsläufig selbstzerstörerisch, wenn Menschen ihr Selbstwertgefühl von ihrem Körper abhängig machen.

Wir erfahren, wie uns der Partner gut akzeptieren kann. Diese Eigenschaft haben wir alle mit auf die Welt gebracht, um in dem Feld, in das wir hineingeboren wurden, gut zu überleben. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, die Vorgänge im Geiste des anderen Menschen nachzuvollziehen und unser Verhalten zu optimieren, das wir zur Anpassung an unsere Umwelt, in der Regel die Eltern, brauchen. Wir brauchen diese Eltern, weil wir noch nicht selbstständig leben können. Wir erahnen, *wie* diese Eltern

fühlen und was diese Eltern von uns als Verhalten brauchen; wir „lesen“ ihre Gedanken und lassen uns anstecken von ihren Gefühlen. Sogenannte Spiegelneuronen unseres Gehirns sind dafür verantwortlich. Diese Fähigkeit bauen wir als Kinder sehr gut aus. Sie trägt dazu bei, dass in der Begegnung mit den ersten Bindungspartnern Intimität entstehen kann. Intimität brauchen wir, weil wir uns als abhängige Kinder sicher fühlen wollen, um die Welt erobern zu können.

Wenn wir in dieser Zeit kein Gegengewicht erlernen im Sinne eines „gesunden“ Egoismus und einer Autonomie, mit der Erfahrung unser Gegenüber enttäuschen zu können, ohne Risiko von Liebesentzug, dann werden wir Spezialisten dafür, was andere Menschen fühlen, brauchen und denken könnten – und richten uns danach. Unser Selbstempfinden wird dann durch den Partner gespiegelt; wir schauen in den Spiegel hinein und sehen dort, wie wir sind: Schaut er gut auf mich, kann ich mich wohlfühlen und bin gut; schaut er kritisch, werde ich unsicher, trennt er sich von mir, stürze ich ins Nichts und bin ein Nichts, fühlt sich mein Gegenüber schlecht und deprimiert, fühle ich mich auch so. Auf diese Weise bestimmt mein Gegenüber, wie ich mich fühle und ob ich wert bin.

Diese Fähigkeit, im Gegenüber zu „lesen“ und sich anstecken zu lassen, hat unser Organismus mitgebracht, um in Beziehung zu treten und Nähe zu organisieren. Intimität kann aber nur entstehen, wenn mindestens zwei Personen beteiligt sind und wenn die besondere Bedeutung eines Erlebnisses in der Begegnung auch von der Bedeutung des Partners geteilt wird. Intimität wird zwar zusammen mit einem Partner erzeugt, aber sie wird nicht immer von beiden Beteiligten erlebt. Sich im Beisein des Partners zu konfrontieren und zu offenbaren, was und wie ich fühle, ist zwar für den einen ein intimer Vorgang, aber wenn der Partner nicht das Gleiche tut – oder sich davor drückt, weil er den Moment zum eigenen Schutz kontrollieren muss - erlebt er die Situation möglicherweise nicht als intim. Wenn ich mich dann nicht auf ein eigenes stabiles Selbstempfinden stützen kann, stürze ich von großer Höhe in die Tiefe.

An der Grenze beginnt die Veränderung

Die verbindliche Beziehung zu einem anderen Menschen ist ein Wachstumsinitiator, der uns helfen soll, erwachsen zu werden. Wenn wir unser gespiegeltes Selbstempfinden so strapazieren dass wir schließlich an eine Grenze stoßen, an der sich eine dermaßen große Krise entwickelt, dass wir zur Veränderung gezwungen werden, dann ist das eine der großen Chancen unseres Lebens. Freiwillig, ohne Grenze würden wir nie damit aufhören, was wir in der Kindheit gelernt haben. Es scheint ja in der Erwachsenenzeit zu funktionieren: Wenn ich mich verbiege, bin ich gemocht.

In Konflikten wird also deutlich, dass ich an eine Grenze gestoßen bin, die ich noch nicht überwinden kann. Weil mir die Kompetenz für die Bewältigung dieses Konfliktes fehlt, komme ich nicht weiter. Meinem Partner geht es mit diesem Konflikt genauso schlecht. Beide stehen wir an dieser Grenze des gemeinsamen Konfliktes und erleben uns vom anderen Partner verletzt:

Partnerin: „Du schläfst nicht mehr mit mir, weil du mich wahrscheinlich nicht mehr liebst.“

Partner: „Ich muss dafür in Stimmung sein und bei dem vielen Stress in der Arbeit, habe ich den Kopf nicht frei.“

Partnerin: „Das sagst du schon die ganzen Jahre und nichts ändert sich.“

Partner: „Wenn du mich so unter Druck setzt, geht es erst recht nicht. Selbst wenn du nichts mehr sagst, weiß ich, was du von mir willst. Du hörst einfach nicht auf, mich unter Druck zu setzen.“

Der verlangensschwache Partner versucht seinen Selbstwert zu retten, indem er zu dem verlangensstarken Partner sagt: „Du hast ein Problem, nicht ich.“ Je abhängiger der verlangensschwache Partner von seinem Selbstempfinden ist, umso schlechter kann er es ertragen, als nicht in Ordnung gesehen zu werden. Sobald seine „Mängel“ zutage treten, zerbricht das Bild und der emotionale Zusammenbruch könnte folgen. Wenn man den Anderen beschuldigen kann, hält man sein instabiles Selbstbild einigermaßen aufrecht. Sowohl im Bereich der Intimität (Nähe herstellen) als auch in dem der Sexualität (miteinander schlafen) verliert der verlangensschwache Partner die Kontrolle über die Beziehung, wenn der Verlangensstarke ein stabiles und flexibles Selbst entwickelt und sich offenbart, indem dieser seine Gefühle offenlegt, ganz bei sich bleibt und Verantwortung für das Gestalten des eigenen Lebens übernimmt:

Partnerin: „Ich merke, wie ich mich abhängig mache, ob du mich willst, ob du mich begehrt oder nicht. Ich will mit dir Sexualität erleben und um sie mit dir zu erleben, brauche ich dich. Ich habe es nicht in der Hand zu bewirken, dass du mich brauchst und mich begehrt. Das kannst nur du für dich selbst klären. Ich hatte bisher immer die Angst, wenn ich mich zeige, wie ich gerne bin, wenn ich mich zeige mit meinen tatsächlichen Bedürfnissen und Gefühlen, dann bin ich nicht gut oder die Richtige für dich. Du musst jetzt herausfinden, ob ich mit dem, was ich jetzt zeige und möchte für dich und dein weiteres Leben passe. Ich sage dir ab jetzt, auf was ich verzichten kann und auf was nicht, wie ich was brauche und gerne hätte. Wenn du dich damit unter Druck gesetzt fühlst, dann ist das dein Gefühl, das du in dir machst. Ich bleibe bei mir und offenbare mich, indem ich dir zeige, welche verletzten Seiten ich habe.“

Der Zustand emotionaler Verschmelzung in einer Partnerschaft ist Normalität. Das Problem besteht nicht darin, einander zu nahe zu sein, sondern dass beide als Paar zu sehr vom jeweils anderen abhängen, was ihr Selbstempfinden angeht. Wenn das sehr niedrig ist, hat man gar keine andere Wahl als am Partner zu „kleben“. Ein stabiles Selbstempfinden bereichert die *Fähigkeit*, Verlangen zu erleben. Diese Fähigkeit muss entwickelt werden. Bis das Selbstbild ein gewisses Maß an Stabilität bei gleichzeitiger Flexibilität entwickelt hat, ist die Fähigkeit einen Menschen zu lieben – das gilt auch für sich selbst – stark eingeschränkt. Eine reife Liebe zwischen Erwachsenen mit all ihren Härten erfordert ein authentisches und widerstandsfähiges Selbstempfinden, wenn die Liebe dauerhaft sein soll.

4 Aspekte für seelische Balance und stabiles Selbstempfinden

- Ein stabiles und gleichzeitig flexibles Selbstempfinden: Ich bin überzeugt wichtig zu sein und spiele eine wichtige Rolle im Leben für mich selbst und anderer Menschen. Ich kann mich in Frage stellen (lassen) ohne meine Identität zu verlieren. Wenn mein Partner mich kritisiert, bleibe ich im Bewusstsein meines eigenen Werts (Es fällt mir nicht schwer, ein Bewusstsein meines eigenen Wertes aufrecht zu erhalten.) Ich bleibe bei mir selbst, auch wenn mein Partner auf Anpassung an seine Vorstellung drängt. Mein Mantra heißt: Ich bleibe bei mir.
- Emotionen, Ängste und starke Empfindungen regulieren: Ich kann mich beruhigen und mich (zunehmend mehr) von außen betrachten. Ich kann mich selbst trösten und mich aus eigener Kraft beruhigen. Ich falle nicht in reaktives Verhalten – ich bleibe engagiert und behalte im Auge was wichtig für mich ist. Dazu brauche ich einen Fokus, praktische Zielevorgaben, die mich in meiner Entwicklung zur Autonomie weiter bringen. Je konkreter je besser. Mich selbst von außen zu betrachten ist ein wirksames Instrument der Selbstreflexion. So wie ich nicht jede Einladung zum Essengehen annehme, muss ich auch keine Einladung zur Diskussion oder mich aufzuregen annehmen. Um mich auf mich zu besinnen hilft es mir, wenn ich mich auf meine Atmung konzentriere.
- Maßvoll reagieren: Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle des Partners. Ich habe die schlechten Gefühle beim Partner aufgeweckt. Sie sind im Partner begründet und im Kontext seiner Lebensgeschichte zu Hause. Damit steht er in eigener Verantwortung, wie er jetzt damit umgeht. Es sind seine Gefühle. Ich grenze mich diesen Gefühlen gegenüber ab, *nicht dem Partner selbst*. Ich bin nicht schuld an seinen Gefühlen.

Wenn der Partner mich bedrängt, reagiere ich mit Klarheit und gelassen. Ich reagiere nicht übertrieben stark, auch wenn mein Partner sich „verrückt“ verhält. Das Vorgefallene muss ich nicht persönlich nehmen – ich nehme es ernst, weil die Gefühle, die sich bei meinem Partner zeigen, für ihn schwer zu ertragen sind. Zur Selbstberuhigung ist es manchmal erforderlich den Kontakt zum Partner, der sich in einem solchen Zustand befindet, zu unterbrechen, aber ich bleibe in der Nähe des Partners.

- Unbehagen ertragen: Ich kann eine Spannung aushalten. Kinder können das nicht. Das unterscheidet mich vom Kindsein. Ich kann den Kummer und die Spannung leichter ertragen, wenn ich einen Sinn im Ausstehen dieses Konfliktes sehe. Immer wenn neues Gleichgewicht gefunden werden will, also Wachstum entsteht, folgt automatisch das Gefühl von Unbehagen, je näher ich am neuen Gleichgewicht bin. Ich bleibe beharrlich, verfolge mein Ziel und halte dabei Frustration aus. Ich ertrage Unbehagen, damit ich wachsen kann. Beharrlichkeit ist ein weiteres sehr wichtiges Instrument um zu wachsen.

Das einbeinige Paar

Paare müssen mit zwei unterschiedlichen Aspekten jonglieren: Sie wollen einerseits Nähe und Verbundenheit und andererseits Freiheit und Selbstbestimmung. Wird das Verhältnis zwischen diesen beiden Tendenzen in der einen oder anderen Richtung gestört, fühlen wir uns im Konflikt. Je weniger der Einzelne bei sich bleiben kann, um so leichter ist es, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn Sie die Beziehung als zu beengend erleben und das Gefühl haben, der Partner fordert zu viel von Ihnen, erwacht bei Ihnen der Impuls sich der drohenden Tyrannei zu entziehen. Dies führt auch zur Schwächung des sexuellen Verlangens. Wenn Sie sich Ihrem Partner gegenüber distanziert fühlen, wirkt sich dies ähnlich abtörnend auf ihr Verlangen aus. Verlangen ist eben *persönlich*.

In Liebesbeziehungen müssen wir lernen auf eigenen Beinen zu stehen. Wenn der eine vom anderen Partner abhängig ist, erscheint die Beziehung, als bestünde sie aus zwei Einbeinigen, die sich gegenseitig Halt geben. Der Einbeinige hält sich am Partner fest, der ihm sein notwendiges Gleichgewicht gibt. Jeder stellt für den anderen den Ersatz des fehlenden Beines dar. Geht der Unterstützer weg, stürzt der andere Partner (in den Abgrund).

Wem es einem Partner schwerfällt die eigene (innere) Balance zu halten, fühlt er sich oft durch den anderen Partner unterdrückt; er spürt die Abhängigkeit. Nach jemanden Ausschau zu halten, der das Bein hat, das er braucht, führt zu nichts. Die notwendige Balance muss man mit eigenen Mittel zu Stande bringen, nicht durch die Beziehung. Wenn Sie nicht darauf verzichten, selbst zu stehen, nicht lernen das

Gleichgewicht zu halten, dann ist das Leben Ihres Partners nicht mehr sein eigenes. Sie fordern von ihm, dass er für Sie da ist und Sie ständig unterstützt. Er ist für Ihr Wohlbefinden verantwortlich, wie damals als Kind Ihre Eltern es waren. Sie beide behindern und stören einander, Sie sind nicht bereit, den anderen loszulassen und ohne fremde Hilfe ihren Gleichgewichtssinn zu finden.

Menschen mit einem Bein stehen dem Streben nach Bindung einerseits und Autonomie andererseits auf Kriegsfuß; das erscheint für sie unvereinbar. Sie fürchten sich davor zerrissen zu werden. Menschen mit einer geringen inneren Balance nehmen in ihren Beziehungen zu viel Raum in Anspruch und schränken so bei ihrem Partner, der sich in Richtung Autonomie weiter entwickeln will, den Raum zum Leben ein.

Augenblicke der Begegnung initiieren Intimität

Beziehungen brauchen Augenblicke der Begegnung. Solche Erlebnisse gemeinschaftlich intensiver Erfahrung spielen in Beziehungen zwischen Menschen von Geburt an eine wichtige Rolle und insbesondere beim Sex. Es handelt sich um ein Erlebnis von besonderer Qualität: Im gemeinsamen Tun und Teilens der daraus entstehenden Gefühle, erlebt sich der eine vom anderen wahrgenommen und verstanden. Das Gehirn sendet Bindungshormone in den Körper und intensiviert die Begegnung. Gemeinsam etwas tun reicht jedoch nicht für eine Begegnung, um Intimität herzustellen. Im gemeinsam praktizierten Sex kann man meilenweit vom anderen Partner entfernt sein. Entweder man steht unter Stress und ist nicht bei sich oder spaltet Gefühle der Nähe von sich ab, um sich vor Intimität zu schützen.

Sich zu erkennen geben, von sich etwas zu zeigen, ist sehr intim. Dies gelingt um so leichter je sicherer ich mir selbst bin, denn sich zu zeigen macht Angst. Im Offenbaren meiner (scheinbaren) Schwächen, meiner unattraktiven Seiten bin ich verletzlich. Gerade diese Verletzlichkeit regt im Partner die von uns erhoffte Zuneigung, Wärme und Sympathie an. Deshalb kann es wichtig sein, dass sich beide Liebende beim Sex anschauen: die so entstehende Situation lässt Begegnung zu und fördert Intimität: Ich mache mich sichtbar, während ich *mit* dem Partner beim Sex bin. Ich lasse mich in meinem Ausdruck der Lust wahrnehmen und zeige dem anderen Partner meine gegenwärtigen Gefühlserlebnisse, auch den Moment des Orgasmus. Die Spiegelneuronen des Partners greifen diese Gefühlsausdrücke auf und der Partner schwingt in dieser Begegnung mit.

In der Offenbarung sind Sie ehrlich zu sich selbst

Beziehungen, die auf fokussierter Fremdbestätigung basieren, geraten in Not, wenn einer der Partner gerade einen schlechten Tag hat. Eine nahe Beziehung zu haben bedeutet nicht automatisch, dass Sie vom Partner bekommen, was Sie sich wünschen. Die Nähe, die Intimität, die Sie in diesem Moment selbst für sich herstellen können und sollten, sichert Ihnen die Autonomie und die Freiheit, dass Sie Ihre Näheangebot und Ihre Möglichkeiten der Nähe Ihrem Partner zeigen können. Sollten Sie mit Ihrem Tun und selbstehrlichen Ausdruck, das Sie Ihrem Partner offenbaren, immer wieder auf dem Bauch landen und bekommen trotz Ihres Mutes für Neues keine Resonanz von ihm, müssen Sie Konsequenzen für sich überlegen, um Ihr Bedürfnis nach Nähe tatsächlich leben zu können. Vielleicht haben Sie vorher nicht so mutig über eigene Schritte nachgedacht oder gehandelt, weil Sie ahnten, dass vom Partner keine Resonanz folgt und jetzt vor dem stehen, vor dem Sie sich eigentlich gefürchtet haben. Jetzt sind Sie sich selbst, Ihren eigentlichen Ängsten nah. Vielleicht haben Sie immer nur etwas vom Partner verlangt ohne sich selbst zu offenbaren, um nicht in diese Situation zu geraten. Vielleicht haben Sie vom Partner das verlangt, was Sie selbst sich nicht zeigen und geben können. Jetzt wissen Sie woran Sie sind.

Konflikte sind normal und gesund. Das heißt aber nicht, dass alles in Ordnung ist. Konflikte müssen genutzt werden, statt sie zu *benutzen*, um sich zu schützen. Sie sollten wissen: Im Streit streitet man nicht um die wirklichen Themen, die wichtig sind. In der Selbst-Offenbarung, wenn ich darüber spreche vor was ich Angst habe, was mich verunsichert und an welchen Stellen meiner Seele ich verletzlich bin, spreche ich von meinen Schwächen. Ich zeige mich von meiner intimsten Seite. Vielleicht spreche ich darüber, dass ich etwas haben will, von dem ich glaube, mir selbst nicht geben zu können. Mir diesen Offenbarungen stelle ich Nähe zu mir selbst her und Nähe zu meinem Partner.

Die verbindliche Beziehung bringt die niedrigsten, schwächsten und dunkelsten Anteile ans Licht und quält den Betroffenen damit, bis er sich, so wie er ist, nicht mehr ertragen kann. Das ist eine gute Sache, weil wir oft in Krisen geraten und unter Schmerzen leiden müssen, bevor wir überhaupt daran denken, eine Situation zu ändern. Je geringer das Selbstempfinden ist, umso mehr Schmerzen und umso mehr Krisen sind erforderlich. Es gilt also auf Krisen zu hoffen. Sie sind ein Indikator für das Wachsen.

Der Partner, der bereit ist sich zu ändern, fühlt sich verpflichtet, denjenigen zu mobilisieren, der sich nicht verändern will. Er handelt, als würde die Veränderung der Beziehung die Erlaubnis des Partners oder einen Konsens mit ihm erfordern. Wenn ein

Partner in einer Beziehung, in der ein Zustand emotionaler Verschmelzung bisher bestanden hat, jetzt bei sich selbst bleibt, fühlt sich der andere Partner bedroht und kontrolliert. Wenn der eine Partner anfängt, ein stabiles und flexibles Selbst zu entwickeln, verliert der andere Möglichkeiten, die ihm vorher offenstanden. Eine übliche aber wenig gute Strategie ist die alte Spielkiste wieder zu öffnen: den Partner dominieren, ihn zu erpressen, ihn für schlechte Gefühle verantwortlich zu machen, sich ihm zu unterwerfen, sich von ihm zurückzuziehen oder eine Trennung anzudrohen. Eine befreiende aber unattraktive Möglichkeit wäre, sich zu entwickeln. Das verlangt von beiden Partnern, *durch die Situation hindurch zu gehen*. Lösungen zu einigen Problemen finden wir oft erst, indem wir sie durchlitten haben, weil Lösung in diesen Fällen die Entwicklung ist.

Entwicklung braucht folgende Fähigkeiten und persönliche Einstellungen:

- Vergessen Sie, dass Ihr Partner für Sie da sein sollte: Partner verursachen in Krisen häufig viel Angst, statt ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Die beste Möglichkeit ist deshalb sich die eigene Integrität zu erhalten und die besten Kräfte zu mobilisieren – also „für sich selbst da sein“ heißt die Devise.
- Verabschieden Sie sich von der Idee, eine Beziehung könne nicht funktionieren, wenn nur ein Partner sich weiter entwickeln will. Warten Sie ab, was passiert, wenn *Sie anfangen* sich weiterzuentwickeln. Trennen können Sie sich immer noch. Fangen *Sie* an!
- Beanspruchen Sie nicht die überlegene Position für sich und sprechen Sie diese auch nicht Ihrem Partner zu. Alte Spiele, darum zu kämpfen, wer das Opfer oder wer der Täter ist, führen zu nichts, außer zu stabilem Stillstand.
- Konfrontieren Sie sich mit sich selbst. Das hilft Ihnen, aus Fehlern zu lernen. Statt trotzig oder verteidigend zu reagieren, wenn Ihr Partner Sie zur Rede stellt, wird die Sache wirklich *ernst*, wenn Sie dies zulassen und sich auf eine Selbstkonfrontation einlassen. Manchmal hat er ein bisschen recht.
- Versuchen Sie Ihren Partner nicht durch Drohungen oder durch Ultimativen einzuschüchtern, die Sie selbst nicht ernst nehmen (sie nicht in die Tat umsetzen). Und lassen Sie nicht zu, dass er sie dazu bringt, zu glauben, Sie würden ihm ein Ultimatum stellen. Ein Ultimatum kann man nur sich selbst stellen.

Wenn man mit einem anderen Menschen eine Partnerschaft gründet, offenbart man einander Dinge, die verbindend wirken. Man offenbart diese Dinge von denen jeder annimmt, dass der andere Partner sie akzeptiert. Irgendwann sind diese Offenbarungen „verbraucht“. Sie erneut zu offenbaren erzeugt dann kein Gefühl der Intimität mehr, denn Intimität erfordert, dass man im Laufe der Entwicklung der Beziehung Neues über sich preisgibt. Irgendwann stehen Sie und ihr Partner vor der Notwendigkeit mit Dingen herauszurücken und sich mit Problemen auseinander zu setzen, die der Partner garantiert (zuerst) nicht akzeptiert und bestätigt. Dafür sorgt die Krise. Wenn Sie ein stabiles und flexibles Selbst haben und in der Lage sind, sich selbst zu beruhigen, stehen Sie zu dem, was es bei Ihnen zu offenbaren gibt. In der Offenba-

rung zeigt man seine nicht geliebten, manchmal auch verleugneten Seiten, für die man sich schämt oder die man sich sogar verbietet. Sie können alles sagen, was Sie sagen müssen. Der Partner hat dann keinen Einfluss mehr auf Sie oder auf das Niveau der Intimität in ihrer Beziehung. Sie stehen für sich selbst; Sie sind Ihr eigener Chef. Selbst wenn er Erpressungsversuche ausprobiert. Sicher, der Partner kann sich letztendlich trennen (wollen). Er darf das, denn er ist für sein Leben zuständig, so wie Sie für Ihres. Wenn man den Bestand der Beziehung absolut nicht gefährden will, sollte man bedächtig mit seinen Offenbarungen umgehen, mit dem Preis geringerer Veränderungsmöglichkeiten.

Ich möchte dies am Beispiel einer Intervention mit einer Klientin verdeutlichen:

Klientin: „Was ist dagegen zu sagen, wenn ich mich von meinem Partner akzeptiert fühlen möchte?“

Therapeut: „Jeder Mensch braucht auch Akzeptanz vom Partner. Doch Ihnen ist wichtiger akzeptiert und bestätigt werden, als wirklich erkannt zu werden. Sie fordern, akzeptiert zu werden, bevor Sie bereit sind, sich zu *offenbaren*. Sie erzeugen durch ihre Forderung einen Druck im Schutze, sich selbst nicht erkennen geben zu müssen, zum Beispiel dass Sie eigentlich nicht viel von sich halten, dass Sie sich klein und wertlos erleben.“

So sehr auch diese Klientin von ihrem Partner akzeptiert und bestärkt werden würde, sie wird sich nie geborgen und akzeptiert fühlen, solange sie sich selbst nicht mit ihren Ängsten und Schwächen akzeptiert (sich bekennen vor sich selbst) und dann daran wachsen könnte. Dazu müsste sie sich selbst „ehrlich“ anschauen.

Partner, die ständig bestätigt werden müssen, sind nicht begehrenswert, zumindest nicht über längere Zeit. Wer eine tiefere Intimität erleben will, muss zulassen, dass der Partner einem so sieht, wie man ist, und wie man noch sein kann, während man sich selbst genau betrachtet – im Prozess des Wachsens.

Eine tiefere Intimität ist aber nicht immer ein Indikator für mehr Begehren. Es gibt Menschen, bei denen sich das Verlangen verflüchtigt, sobald sie in einer Beziehung leben, in der eine tiefere Intimität entsteht. Ein Zuviel an Intimität macht sie nervös und verunsichert sie. Sie erhalten sich ihre Unabhängigkeit durch Vermeidung von Intimität. Für sie ist es sicher, Sex miteinander zu haben ohne Intimität. Wenn man nervös und unsicher wird, kann man sich eben nicht so gut auf Sex einlassen. In einer Affäre kann Sex dann wieder möglich werden, man kann sich sogar als ein wilder Liebhaber dort erleben. Gerade dort, es sei denn, dass auch die Affäre mit der Zeit wieder zu nah wird.

Zwickmühlen in der Beziehung

Gemeint ist eine Situation, in der Sie sich gern für zwei Alternativen gleichzeitig entscheiden würden, sich aber nicht mit einer zufrieden geben wollen: Ich will keinen Sex, aber ich will mit einem verheiratet bleiben, der Sex will – oder: Ich will Sex haben, aber ich will mit jemanden zusammen bleiben, der das nicht will.

Wer sich solch eine Zwickmühle schafft, will keine Angst erleben müssen. Er will sich nicht mit den Konsequenzen einer Entscheidung auseinandersetzen. Es ist eine gute, alte Methode, dem Partner Schuldgefühle zu vermitteln:

„Du bist nicht bereit, mir das zu geben, was ich brauche. Du machst Versprechungen, die du nicht hältst. Du bist schuld an meinen Verletzungen, die du mir zufügst.“

Diese Spiele halten an einem stabilen Stillstand fest. Als Lösungen werden dann Kompromisse probiert. Solche Kompromisse oder Verhandlungen, sollen helfen aus diesem Entscheidungsdilemma herauszukommen, sind aber oft nicht mehr als bloße Hinhaltenaktiken. Sie sind Strategien, den Partner um seine Wahlmöglichkeit zu bringen: Diejenigen, die sich nicht mit ihrem Entscheidungsdilemma auseinandersetzen wollen, wundern sich, wenn sie sich vom Partner unter Druck gesetzt fühlen. Sie wollen etwas Wichtiges nicht aufgeben. Statt dass sie sich mit sich selbst auseinandersetzen und eine Entscheidung treffen, arbeiten sie mit Schuldgefühlen. Ihr Appell ist meist, ihnen doch bitte Zeit zu lassen, die sie dann regelmäßig nicht nutzen.

Die Funktionalisierung von Sex

Mit Sex kann man Handel treiben, wie wir es in der Prostitution sehen können. Sex kann man in der Beziehung als Verhandlungsware einsetzen, als Wiedergutmachungsleistung, als Beschwichtigungsgabe oder als Belohnungsgeschenk.

Durch sexuelle Verweigerung sichert sich zum Beispiel der Klient Max den größeren Einfluss in seiner Beziehung. Ihm macht es nämlich Angst, dass seine Partnerin mehr Geld als er verdient. Gezielter Einsatz von Sex oder dessen Verweigerung kann zu mehr Distanz oder Nähe beitragen, je nach dem, was die Absicht ist. Durch Verknappung von Gütern - sprich Sex - hat man eine bessere Verhandlungsbasis bei anderen Themen. Oder es tut einfach gut durch Verweigerung seinen Einfluss und Macht wieder zu spüren.

Monogamie

Gibt es für beide Partner keine Veränderung im Dilemma, dass der eine will und der andere nicht oder nicht so oft, orientiert sich der verlangensstarke Partner mitunter mit seinem sexuellen Interesse anderswo, heimlich, und beginnt eine Affäre. Weil der verlangensschwache Partner sich in seinem Selbstempfinden jetzt erschüttert erlebt, beruft er sich auf das Treugelöbnis. Jetzt hört es auf, dass die Monogamie eigentlich förderlich für die Beziehung wirken kann. Mit Hilfe nach dem Ruf zu Monogamie versucht der verlangensschwache Partner gleichzeitig mit mehreren Ängsten fertig zu werden. Er zwingt den verlangensstarken Partner auf Sex mit ihm zu verzichten, fordert Akzeptanz und Berücksichtigung für die eigene Unsicherheit und Unreife sich zu entwickeln und hält seinen Partner davon ab, sich andere Partner zu suchen.

Monogamie ist eine Verpflichtung sich selbst gegenüber – statt eines Versprechens dem Partner gegenüber. Hier geht es nicht darum dem Partner zu trauen oder nicht, sondern eine Person zu sein (zu werden), die sich selbst vertraut, zu wissen was sie will, was sie braucht und was sie nicht haben will. Die selbstauferlegte Monogamie ist eine andere, als die, die von außen auferlegt wurde. Sie führt zur Freiheit und nicht zur Tyrannei. Der Partner, der sich nicht weiterentwickeln will, kann durch das Einfordern des Treugelöbnisses, der moralisch Integre bleiben und unter diesem Schein zum Tyrannen werden, der bestimmt, was in der Entwicklung möglich und nicht möglich ist.

Wenn man die Wahl hat zwischen geteilter Intimität, Interesse an Entwicklung, gutem Sex zu Hause und einer Affäre, dann bleibt man lieber zu Hause. Auf der Suche nach einer heimlichen Romanze kann man eine Menge Energie verschwenden und sich das Leben kompliziert machen. Intimität ist an sich schon schwer genug und muss erarbeitet werden und wachsen, und das alles unter Krisen. Man könnte behaupten, Monogamie ist der beste Weg, die Beziehung zu sich selbst zu verbessern, wenn man Beharrlichkeit und die Fähigkeit besitzt mit Ängsten umzugehen bzw. bereit ist dies zu üben. Zur Monogamie gehören das Ertragen von Unbehagen um der Weiterentwicklung willen und die Bereitschaft sich selbst zu offenbaren.

Unbehagen ertragen

Der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen besteht unter anderem darin, dass Erwachsene mit Stress und Unbehagen umgehen können. Kinder müssen das mit zunehmendem Alter lernen. Um sich zu einem sexuell reifen Menschen entwickeln zu können, muss man hin und wieder Angst ertragen und bereit sein, sich ins Unbekannte vorzuwagen. Einerseits geht es darum, andere Aspekte der Sexualität und Erotik mit Ihrer Partnerin zu erkunden und andererseits einen bisher verborgenen Teil von Ihnen ans Licht zu bringen. Neuheit ist in erster Linie ein mentales

Problem: Paare die sich darüber streiten, ob sie etwas Neues tun wollen, streiten eigentlich darüber, ob sie *bereit sind* etwas Neues zu *offenbaren*.

Hierzu wieder ein Dialog zwischen Partnerin, Partner und Therapeut:

Partnerin: „Ich fühle mich von dir nicht besonders gut umsorgt.“

Partner: „Ich habe das Gefühl, dass ich für dich auch nicht wichtig bin.“

Therapeut: „Eines Ihrer Probleme ist, dass Sie füreinander zu wichtig sind. Sie sind füreinander wichtiger, als jeder von Ihnen für sich selbst wichtig ist. Als Partner sind Sie gegenseitig zu sehr damit beschäftigt, was der Partner über Sie denkt. Jeder fürchtet die Missbilligung des anderen und kann diese kaum ertragen. Deshalb haben Sie sich stillschweigend auf das kleinste Gemeinsame im Bett und anderswo geeinigt.“

Je wichtiger Ihr Partner für Sie wird, um so eher kommt sexuelle Langeweile auf. Sexuelle Neuerungen einzuführen ist dann schwieriger, denn sie werden kaum eine Zurückweisung riskieren können. Das würde Ihr Selbstempfinden aus dem Gleichgewicht bringen. Weil Ihnen die Meinung Ihres Partners über Sie wichtiger ist als Ihre eigene Sicht. Der eine will die Beziehung nicht gefährden, indem er darauf verzichtet sich zu äußern, welche erotischen Bedürfnisse er wirklich hat. Der andere fürchtet den Partner gegen sich aufzubringen, wenn er sein Empfinden äußern würde, dass der Sex, so wie er praktiziert wird, für ihn nicht mehr befriedigend ist. Beide einigen sich um der Harmonie willen auf das kleinste Gemeinsame.

Wie schon erwähnt, wir alle wollen für jemanden wichtig sein, insbesondere für den Menschen, den wir lieben. Aber es führt nicht weit, für jemanden wichtig zu sein, der nicht in der Lage ist bei sich selbst zu bleiben. Je stärker beide Partner von der Bestätigung und von der Angstregulierung durch Entgegenkommen abhängig sind, um so wahrscheinlicher bildet sich die Möglichkeit von normalen Paarsadismus heraus: Aus Fliegen werden Elefanten, Gleiches wird mit Gleichem vergolten; man hegt gegenseitig Groll; man glaubt, man sei berechtigt Vergeltung üben zu dürfen; Wut nimmt gefährliche Formen an.

Sex ist immer verbunden mit Bedeutung

Wir bereits beschrieben, verbinden wir Sex mit Bedeutung. Erlebnisse mit anderen Menschen beeinflusst die Bedeutung, die wir der Sexualität geben. Wir färben sie mit unseren Erlebnissen und wie wir darin aufgewachsen sind mit einem eigenen Farbton ein. Das sexuelle Verlangen des Menschen ist Verlangen nach dem Partner nicht nur Verlangen nach Sex an sich. Ich kann Verlangen nach Sex haben, ohne

Verlangen nach meinem Partner zu verspüren. Das ist der Grund, warum sich in Beziehungen das Verlangen verändern kann – weil sich die Beziehung zu dem Menschen verändert hat.

Wenn ein Mensch beginnt sich als toll zu empfinden, wird er seine Sexualität eher auch als toll empfinden. Sie ist dann eine *tolle Frau* oder er ein *toller Mann*. Diese Personen empfinden mehr Verlangen, weil sie sich selbst mehr respektieren. Sie fühlen sich selbst, ohne jede einschränkende Bedingung, begehrenswert. Sie fühlen sich in der eigenen Haut wohl und gut. Sie fühlen sie sich eins mit sich. Eine Person, die ihren Wert nur über den anderen Partner bezieht, ist nicht begehrenswert oder nur, wenn sie von Anderen gewollt wird.

Wollen

Die Person, die nicht stabil in ihrem Selbstwert ist, ist gefährdet das Wollen nicht zu wollen, weil das Wollen sie unsicher macht. Ein instabiles Selbstempfinden nährt bei Menschen die Furcht, der Partner, der sie will, könnte sie mit Haut und Haaren verschlingen. Das Wollen nicht wollen schützt sie, sich nicht zu verlieren und vor dem Konflikt, sich in einer Bindung als abhängig zu erleben. Es bewahrt sie scheinbar davor sich nicht in Gefahr zu bringen. Das Wollen nicht wollen ist also ein Schutz und Schutz gibt man nicht so schnell auf.

Der passende Partner dazu ist dann ein Partner, der gebraucht werden will. Diese Person ist ebenfalls mit einem instabilen Selbstempfinden ausgezeichnet. Sie braucht, dass sie gebraucht wird. Ihr Selbstempfinden ist so gering, dass sie viel Sicherheit braucht und deshalb macht sie sich unentbehrlich. Sie verhindert, dass sie bekommt, was sie braucht – gewollt zu werden, gewählt zu werden. Sie mag wollen, gewollt zu werden, doch ihr gespiegeltes Selbstempfinden sorgt dafür, dass sie sich unentbehrlich für den Partner macht und somit nicht mehr gewollt werden kann.

Wollen vermittelt das Gefühl verletzlich zu sein: Wenn ich den Partner nicht wähle, sondern mich von ihm wählen lasse, werde ich mit Sicherheit nicht so viel Aufmerksamkeit diesem gegenüber aufwenden müssen, wie dieser mir. Er will von mir gebraucht werden und ist abhängig, wieviel ich ihm gebe. Ich bewahre mir meine Unabhängigkeit und damit meine Freiheit, mich nicht so tief verletzen zu lassen, wie ich es täte, wenn ich mich in die Hände eines anderen Menschen begeben würde. Diese Situation der Unabhängigkeit verschafft mir das Gefühl begehrendwert zu sein und die Möglichkeit die Beziehung zu kontrollieren. Ich brauche es, dass der Partner mir nachgibt, sonst bin ich sofort zur Tür draußen. Diese Strategie hilft mir, meine Ängste vor emotionaler Erpressung abzuwehren. Vielleicht kenne ich diese Gefühle aus einer älteren Zeit. Jetzt will ich gewollt werden ohne selbst zu wollen. Gott sei Dank habe ich einen Partner, der mir das Wollen abnimmt, weil er gebraucht werden will.

Sobald der Partner, der gebraucht werden will, sich aber selbst stabilisiert, sein Gleichgewicht selbst reguliert und an sich selbst festhält, kommt der, der nicht wollen will in die Verlegenheit vielleicht doch zu wollen, sonst läuft er Gefahr, den Partner zu verlieren. Für den, der sich selbst will, ist das Gebraucht werden weniger notwendig.

Literatur

Schnarch, D.: Intimität und Verlangen. Klett Cotta Stuttgart 2014

Michael Knorr

Praxis ISSA

michael@knorr-vieten.de