

Wolfgang Paetzold
Teflonherz und Liebesgier

Wolfgang Paetzold

Teflonherz und Liebesgier

Beziehungen in Zeiten
der Ichsucht

Diederichs

Inhalt

7	Suchen und Finden
8	Hohe Ansprüche machen einsam: Die Singlefalle
14	Warum das Universum nie liefert: Beziehungen sind kein Wünsch-dir-Was
18	Vom Ertrinken im Meer der Möglichkeiten: Bindungsangst
24	Gier und Liebe: Ein schwieriges Paar
38	Wie ruiniere ich mein Date: Das Verhörkaffeetrinken
51	Zusammenbleiben
52	50 Prozent Freiheit, 50 Prozent Intimität: Die Bierdeckeltheorie der Liebe
58	Biochemie und Liebesmythen: Beziehungsphasen
67	Telepathie, Rabattmarken und die Zahnpastatube: Beziehungskiller
82	Meine Migräne, mein Sex, mein Partner und ich: Beziehungsspiele
90	Frag den Barkeeper: Unterschiede und Vorurteile
98	Partnerlook, nette Chefs und Helikoptereltern: Die Kumpelfalle
111	Sexualitäten
112	Guter Sex, normaler Sex, verklemmter Sex
123	1 + 1 = 3: Eifersucht, Fremdgehen, Freizügigkeit
130	Casanova und der Marquis: Über Begehren und Aggression
139	Aus der erotischen Spielzeugkiste: Fetische und SM
149	Eine Ente zu viel: Sexsucht
155	Zwei Ostereier für jeden: Bisexualität

167 Vom Umgang mit Menschen

168 Das Fundament erfolgreicher Freundschaften

179 Angezapft und ausgelutscht: Über Energieräuber und
Energiespender

187 Unklare Kommunikation: SMS und andere Fallen

192 Selbstbewusstsein: Das Drama der Narzissten

204 Selbstschutz: Stalker und andere Soziopathen

211 Vom Umgang mit sich selbst

212 Spieglein, Spieglein an der Wand: Selbsterkenntnis

220 Verstrickungen: Schuldgefühle und die Big-Five-Blockade

228 Loslassen: Wir können nichts kontrollieren

237 Die ewige Party: Über Unglück und Glück

247 Ankommen: Zufriedenheit und Transzendenz

255 Zum Schluss

258 Danksagung

259 Anmerkungen

I

Suchen und Finden

Leben ist einfach das, was dir zu-
stößt, während du eifrig dabei bist,
andere Pläne zu schmieden.

John Lennon

Hohe Ansprüche machen einsam: Die Singlefalle

Anna ist 33. Sie konnte sich noch nie auf eine längere Partnerschaft einlassen.¹ Anna sieht gut aus und hat einen interessanten Job. Trotzdem ist sie unglücklich:

»Es sollte eigentlich nicht so schwer sein, einen Freund zu finden. Ich verstehe nicht, warum ich noch Single bin. Na gut, ich habe einige Ansprüche an einen Partner, aber wer hat die nicht?«

»Wie sehen Ihre Ansprüche denn aus?«, frage ich.

»Tja. Es muss schon ein Mann aus meiner Stadt, also aus Hamburg sein. Gerne etwas älter.«

»Können Sie das genauer bestimmen?«

»Nun, am besten er ist zwischen dreißig und vierzig Jahre alt und mindestens einen Meter achtzig groß. Rauchen kommt gar nicht in Frage. Auch ausreichend gebildet sollte er sein, Abitur und Studium setze ich mindestens voraus.«

»Keine anderen festen Kriterien?«

»Doch, natürlich«, antwortet Anna und kommt weiter in Fahrt: »Er muss auf jeden Fall einen Beruf haben, in dem er mit Menschen arbeitet. Ein Pädagoge oder Arzt, zum Beispiel, oder einer aus der Werbebranche. Techniker und Typen aus dem IT-Bereich kommen gar nicht in Frage, denn erstens sind die so maulfaul, und zweitens haben sie keinen Geschmack. Ich will meinem Freund doch nicht morgens Hemd und Krawatte rauslegen müssen! Haarausfall und Bart gehen auch nicht. Schlank muss er sein und sportlich – und außerdem auf Klassik stehen, sonst hält er es nicht aus, wenn ich Geige übe. Ich glaube, jetzt habe ich alles. Ach nein: Er sollte tätowiert sein, so wie ich!«

»Gut«, antworte ich, »dann lassen Sie uns rechnen.«

»Rechnen?«, fragt Anna.

»Ja, rechnen. Ein kleiner Realitäts-Check. Wir prüfen, wie viele Männer dieser Art es wohl für Sie gibt.«

»In Ordnung.«

»Also: Hamburg hat mit Umland 2 Millionen Einwohner. Die Hälfte davon sind Männer. Das macht eine Million. Auf die Gruppe der 30- bis 40-Jährigen fallen maximal 150 000, dann haben wir bereits großzügig gerechnet. Einverstanden?«

»Einverstanden«, nickt Anna zögernd.

»Davon sind allerdings zwei Drittel bereits verpartnert, also bleiben noch 50 000 übrig. Abitur haben etwa 30 Prozent, das macht 15 000. Davon studieren etwa 70 Prozent, das sind 10 500. Tja, was schätzen Sie, wie viele dieser Männer haben einen sozialen oder kommunikativen Beruf, so wie Sie es wünschen?«

»Weniger als ein Drittel.«

»Dann kommen wir auf etwa 3000. Einverstanden?«

»Einverstanden.«

»Also weiter: Da mindestens 50 Prozent der Männer in Deutschland unспортlich sind oder Übergewicht haben, reduziert sich die Zahl auf 1500. Die Durchschnittsgröße aller Männer liegt bei etwa ein Meter achtzig, wir kommen so auf 750, Haarausfall und Bart lassen die Zahl auf 500 schrumpfen, davon sind maximal 20 Prozent Klassikfans, demnach haben wir 100.«

»Stimmt«, meint Anna resigniert.

»Und ohne Ihnen zu nahe zu treten: Ich glaube, höchstens 10 Prozent sind tätowiert. Also bleiben 10 Kandidaten übrig.«

Anna seufzt: »Die müssten erst einmal gefunden werden.«

»Stimmt, aber es gibt noch eine weitere Schwierigkeit.«

»Ja, welche?«

»Ihr Traummann führt vielleicht eine eigene Liste – und auf dieser Liste stehen ebenfalls nur wenige Frauen.«

»Ich glaube, Sie wollen mir den Tag verderben. Wenn ich Pech habe, bleibt gar keiner für mich übrig!«

»Tja, so streng wollte ich es nicht formulieren.«

Anna sieht auf den Boden: »Ich könnte zum Beispiel auf die Tattoos verzichten ... «

»Zum Beispiel. Ich glaube, wir kennen jetzt das Problem, oder?«

Wir wachsen in einer Welt auf, in der sich Menschen aus der Mittel- und Oberschicht prinzipiell jeden halbwegs normalen Wunsch erfüllen können. Es beginnt bereits im Supermarkt: Früchte aus Südafrika, Wein aus Chile, japanisches Sushi, egal nach was uns gelüstet, wir können es jederzeit nach Hause tragen. In jedem besseren Kaufhaus finden wir Dutzende unterschiedlicher Jeans, Pullover, Hemden und Blusen, Jacken und Mäntel, Krawatten und Tücher in allen Regenbogenfarben, und wenn wir sparen, sind auch ausgefallenerere Dinge wie eine Reise nach Australien, ein gebrauchter Mercedes oder ein Krokodil als Haustier möglich. Wir sind es gewohnt, auszuwählen und halten es für selbstverständlich, dass ein Verlangen, nur weil wir es haben, auch erfüllbar sein muss. Mit zunehmendem beruflichen Erfolg wachsen die Ansprüche, wir gewöhnen uns an das erweiterte Maß und vergessen, welche Glücksgüter wir bereits besitzen und wie viele Wünsche sich längst erfüllt haben.

Ein Klient erzählt:

»Ich war im Coffee-Shop. Man traut sich kaum, einen einfachen Kaffee zu bestellen. Da gibt es ja endlose Variationen. Man wird dreimal gefragt, ob man nicht Petersilie drauf möchte oder ihn gleich in den Schuh gegossen haben will, weil einem kalt ist.«

Wir leben in einer kindlichen Wunsch-Welt, richten unsere Wohnung ein wie eine Traumoase und haben die Illusion, alles sei machbar und erreichbar. Aus diesem weich gepolsterten Wünsch-dir-Was-Utopia fallen wir dann ganz ungefedert auf den harten Beton des »Partnermarktes«, reiben uns verwundert die zerschundenen Glieder und müssen erkennen: Hier richtet sich nicht alles nach meinen Wünschen.

Eigentlich eine Frechheit, oder? Im Glutofen der Fantasie hat man sich seinen Traumpartner schon längst gebacken und in wilden Träumen mit ihm die schönsten Stunden erlebt – doch in der Wirklichkeit erscheint er unauffindbar.

Eine Klientin:

»Wenn ich mit meinen Freundinnen über Männer rede, dann geht das immer gleich aus. Irgendwann hat man alle Eigenschaften durchgeleiert und sagt: Ich finde den zwar klasse, mir fehlt aber das und das und das und das ... «

Wer Single ist, mache sich ruhig einmal den Spaß und rechne seine Traummann- bzw. Traumfrau-Chancen aus. Man sollte natürlich ehrlich sein und wirklich *alle* Kriterien berücksichtigen, die man im Alltag anwendet. Aus meiner Praxis weiß ich: Sehr oft, wenn ein Großstadt-Single diese Statistik durchrechnet, ergibt sich am Ende eine Zahl zwischen fünf und fünfzig.

Die gute Nachricht ist, dass sich daran etwas ändern lässt. Wer die Partnersuche nicht wie ein Supermarktkunde startet, sondern seine »Ansprüche« kritisch prüft, der erhöht deutlich die Wahrscheinlichkeit, ein passendes Gegenstück zu finden. Wenn Anna auch dem nicht-tätowierten Popfan eine Chance gibt, erweitert sich ihr Spektrum schon auf mehrere hundert nette Männer, die in Frage kommen.

Ich höre, diese Rechnerei sei profan und albern? Soso, aber die strengen Partnerkriterien sind es nicht?

Jeder kann zwar exakt erklären, wie sein Traumpartner aussehen soll und welche Kriterien er zu erfüllen habe. Sobald allerdings die Gegenfrage kommt, was man denn selbst auf dem Partnermarkt »anbietet«, folgt meist erstauntes Schweigen. Wie man selbst auftritt, welche Eigenschaften man selbst zeigt, ist den meisten nur wenig bewusst. In Beratungsgesprächen sind die Partnerkriterien meist in Kürze aufgezählt, die eigenen Vorteile müssen jedoch mühsam erarbeitet werden. Man hat über diese Seite des Spiels einfach noch nie nachgedacht.

Wir selbst wollen keineswegs von unserem Gegenüber einer anspruchsvollen Prüfung unterworfen werden. Sobald der Fokus auf uns gerichtet ist, werden die Checklisten verdächtig und das Schachern um äußerliche Kriterien und vermeintliche Charaktereigenschaften erscheint nicht mehr angemessen. Wir füh-

len uns nicht wirklich gesehen und beschrieben, denn aus der Innenperspektive sind wir weitaus mehr als die bloße Summe einzelner Fakten.

Wir wollen geliebt werden, so wie wir sind und nicht für das, was wir darstellen. Eine Liebe, die nur unter Vorbehalt gegeben wird, ist kalt. Die Liebe, die uns für unsere gute Wirkung auf andere geschenkt wird, ist eine vergiftete Liebe. Sie gleicht der Liebe von Eltern, die ihre Kinder nur für Leistung zu lieben bereit waren, für gute Zeugnisse, braves Benehmen und anspruchsvolle Hobbys, mit denen das Kind die stolzen Eltern beeindrucken sollte. Weil wir alle immer über irgendwelche Stöckchen hüpfen mussten und weil heute unsere leistungsstarken Freunde und unser Beruf das Gleiche von uns verlangen, fordern wir diese überhöhten Ansprüche einer falschen Liebe auch von potentiellen Partnern ein.

Doch das luftig-leichte Wesen namens Liebe lässt sich durch eine plumpe Rasterfahndung nur selten erhaschen. Unsere Supermarkthaltung kann zwar alles Mögliche an Land ziehen: Männer, die im Alltag gut funktionieren, und Frauen, mit denen man auf die richtigen Partys gehen kann. Doch wie soll ein Partner aus Fleisch und Blut zwischen all dem Anspruchsgerümpel noch Atem schöpfen? Vielleicht ist unser Kriteriendenken das eigentliche Problem.

Ein Partner ist kein Möbelstück, das sich in passender Farbe erwerben lässt, sondern ein Mensch mit einer ganz eigenen Welt aus Sehnsüchten, Träumen, Fantasien, Emotionen und Verletzungen. Nur für diese Welt lässt sich ein Mensch lieben, denn nur dieser Bereich ist bei jedem Menschen einzigartig und individuell.

Doch unsere Liebe ist anspruchsvoll geworden. Sie ist nicht mehr eingebunden in alte Zwänge und Normen und man sagt, sie sei frei. Aber ist sie das wirklich? Oder wurde sie nur Spielball der Launen und Begierden? Nie war mehr Sehnsucht. Sehnsucht nach erotischem Taumel, menschlicher Nähe und echter Begegnung. Und nie war mehr Anspruch und Kalkül, wie sich diese

Sehnsucht im Alltag ausformen solle in dem, was wir mit den Worten Liebe, Sex, Beziehung und Partnerschaft bezeichnen.

Liebe, Sex, Beziehung und Partnerschaft sind geläufige Begriffe und oft fürchten wir, ihr Wesen werde vom allzu trockenen Sprachgebrauch absorbiert: Wir *machen* Sex, *leisten* Beziehungsarbeit, *investieren* in unsere Partnerschaft und ahnen doch gleichzeitig, dass dieses angestrengte Bemühen uns daran hindert, erotischen Taumel, menschliche Nähe und echte Begegnung wirklich zu erfahren.

Wir glauben zwar, man könne sich aufmachen, um Liebe zu suchen, doch aus jeder besseren Liebesgeschichte lernen wir: Als Kind des Zufalls und des gelungenen Augenblicks lässt sie sich nur *finden*. Es lohnt daher, das Suchen, Drängen und Begehren genauer zu betrachten, vielleicht schaffen wir es dann auch, die Ansprüche und Begierden souveräner zu gestalten und die Liebe und unsere Partner zu entlasten. Sobald es gelingt, den schlimmsten Anspruchs-Krempel zu entsorgen, ist einiges gewonnen. Eine wesentliche Erfahrung aus Therapien mit Großstadt-Singles lautet: Wenn sie erst einmal zur Ruhe kommen und zu sich finden, dann erscheint auch jemand, der gerne sein Leben mit ihnen teilt.

Warum das Universum nie liefert: Beziehungen sind kein Wunsch-dir-Was

Margritt, 32 Jahre, in einem Beratungsgespräch:

Ich ziehe mit keinem Partner zusammen. Ich fahre lieber eine halbe Stunde mit der U-Bahn nach Hause, in meine kleine, bunte Welt und hocke dann da, in meiner Glaskugel.

Menschen sind Säugetiere. Säugetiere unterscheiden sich von Reptilien durch die enge Bindung zwischen Eltern und Kind. Ohne Eltern kann kein Säugetier überleben. Anfangs waren Säugetiere unter Saurierhufen zitternde Winzlinge. Erst die Mutterbrust ermöglichte ihren Aufstieg: Die Mutter-Kind-Bindung ist der Prototyp aller Beziehungen, der soziale »Urknall«, und sie ist die Grundlage aller weiteren komplexen Beziehungen. Durch sie wurden höhere Säugetierarten fähig, in Rudel, Herde oder Horde vielschichtige Hierarchien auszubilden, Primaten erfanden das soziale Lernen, und Menschen die Kultur, das Dorf, die Stadt, die Zivilisation.

Sozial sind Beziehungen nur dann, wenn sie auf Gegenseitigkeit beruhen. Krokodile pflegen keine innigen sozialen Kontakte. Sie sind eher Fressfreunde. Eidechsen ist ihre Brut zudem egal. Manchmal frühstücken sie sie auch. Echsen sind kalt und Säugetiere warm. Säugetiere lieben Kuscheln, Schubbern, Lecken, Lausen, Knuffen, Übereinanderliegen. Nähe hält die Wärme im Körper, vertieft die Beziehung und schafft Glück.

In Großstädten wie Berlin, Hamburg und München leben über 50 Prozent der Menschen in Ein-Personen-Haushalten. Positiv formuliert wohnen sie in Ein-Personen-Haushalten, weil sie es sich leisten können. Negativ formuliert leben sie so, weil ihnen nahe Beziehungen nicht gelingen oder weil sie diese nicht wünschen. Die Wohnhöhle ist doch so komfortabel. Fernseher, Internet und Telefon täuschen Nähe von Artgenossen vor und die

Zentralheizung ersetzt menschliche Wärme. Aus Perspektive eines Menschen-Forschers vom Mars wären Großstadt-Wohnungen Einzelkäfige mit Tages-Auslauf. Für ein Säugetier ist das keine artgerechte Haltung.

Wer kein Menschenfeind ist oder aufgrund eines schweren Schicksalsschlags allein lebt, den treibt oft der Schmerz gescheiterter Beziehungen dazu, alleine zu bleiben. Hat man einen neuen Partner, so sichert die räumliche Trennung eine seelisch-hygienische Distanz. Das Alleine-Leben ist auch nicht immer schlecht. Manchmal kann es notwendig sein, um sich auf sich selbst zu besinnen oder auf große Aufgaben vorzubereiten. Für viele ist alleine leben jedoch auch ein »Einsam-sein« – und dieser Sachverhalt wird oft nur notdürftig geleugnet.

Robert, 38 Jahre:

»Frauen? Die kommen mir zugeflogen wie die Vögel. Dann sitzen sie auf der Stange und ich habe sie an der Backe.

Nein, nein. Dann lieber die kurze Liebe: Serielle Monogamie, Liebe-Aufregung-Langeweile-Trennung.

Zwei Wochen nach der Trennung ruft sie dann an und sagt: Ich hab noch ein Buch und ein T-Shirt von dir! Das sind die letzten Geiseln. Aber ich lass mich nicht erpressen. Dann sag ich nur: Gut. Das Buch kannst du durchlesen, das ist ein gutes Buch – und das T-Shirt kannst du wegschmeißen.

Dann macht man gute Vorsätze wie zu Neujahr: Man nimmt ab, macht Sport, trinkt weniger Alkohol. Das kann ich mir schenken. Lieber bleibe ich gleich allein, mache wieder die Partyratte und turne in der Stadt herum.«

Am Ende der Therapie berichtet derselbe Klient:

»Ich gebe zu: Ich bin nicht gerne allein. Ich wusste auch, dass Sie mir das nicht abnehmen, wenn ich behauptete, ich sei gerne alleine.«

»Warum haben Sie es mir dann erzählt?«

»Ich brauchte das für mich. Um stark zu bleiben. Um nicht zusammenzubrechen.«

Es gibt grundsätzliche Spannungen, die in fast jeder Beziehung auftauchen. Sie lassen sich drei Konfliktachsen zuordnen: Wir sind erstens hin- und hergerissen zwischen dem Ideal persönlicher Freiheit und dem Wunsch nach Intimität, zweitens zwischen unseren hohen Ansprüchen an Beziehungen und den Kompromissen, die der Alltag erfordert und drittens zwischen unseren Wünschen nach einer sicheren, lebenslangen Bindung und nach aufregender, immer wieder spannender Sexualität.

Ohne diese Pole wäre unser Leben ein langer ruhiger Fluss. Schön und beschaulich – aber langweilig wie ein Sonntag bei Nieselregen. Positiv formuliert sorgen diese Konflikte also für Bewegung und Spannung in unserem Leben, doch negativ formuliert sorgen sie für den Verletzungsschmerz, der immer mehr Menschen in ihre Ein-Personen-Zellen treibt.

Dieses Buch geht davon aus, dass es keine glatten Lösungen für menschliche Konflikte gibt: Es gibt keine menschliche Nähe ohne Verletzungen, und das gilt es auszuhalten. Beziehungen sind ohne Konflikte kaum denkbar, daher ist es sinnvoll, diese zu benennen.

Oft wird in einschlägiger Literatur unterstellt, es ließen sich alle Schwierigkeiten harmonisch und einverständlich lösen. Dies kommt dem vordergründigen Bedürfnis entgegen: Wasch mir den Pelz, doch mach mich nicht nass. Die windigsten Versprechungen machen die höchsten Profite: Am besten, man bestellt seine kindlichen Wünsche direkt beim Universum² – Gott steht derzeit anscheinend nicht zur Verfügung. Zum Glück gibt es Ersatzreligionen. Beliebte Mantras aus esoterischen Ratgebern lauten:

- »Sei ganz du selbst!«
- »Deine guten Gedanken schaffen eine gute Welt!«
- »Lebe im Licht!«
- »Berühre dein wahres Sein!«

Häufig erzeugt dieses Gesundbeten aber nur Ratlosigkeit und ein schlechtes Gewissen: Jetzt habe ich mich so stark auf das Gute konzentriert und ziehe dennoch das Negative an – was mache ich bloß falsch?³

Die Wahrheit lautet: Beziehungen sind konfliktreich, sie tun weh, und oft lassen sich nur Kompromisse finden, denn Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Menschen können sich auf vielfältige Arten in die Quere kommen, nerven, missverstehen und verletzen – all das ist jedoch kein Grund, sich im Ein-Personen-Bunker zu verstecken.

»Kinder, Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit.«

(Hape Kerkeling als Paartherapeutin Evje van Dampen)

Es gilt, die Grundkonflikte auszuhalten und das Beste daraus zu machen. Unsere Aufgabe besteht darin, Verletzungen so gering wie möglich zu halten, um die schönen Seiten von Beziehungen zu genießen, wie Nähe, Vertrauen, Wärme und Inspiration. Die gute Nachricht lautet nämlich: Gelungene Beziehungen sind die stärkste Quelle von Glück.

Vom Ertrinken im Meer der Möglichkeiten: Bindungsangst

Sokrates: Wie ist es also mit der Liebe? Wollen wir also sagen, dass sie zu den widerspruchsvollen Dingen oder zu den anderen gehöre?

Phaidros: Doch zu den widerspruchsvollen ...

(Platon: *Phaidros*)

Es gibt viele Menschen, die von sich aus sagen: »Ja, eine Beziehung einzugehen fällt mir schwer.« Gleich zu Beginn einer neuen Liebe oder auch erst nach einigen Wochen und Monaten stellt sich ein mulmiges Gefühl ein, ein inneres Schwanken bis hin zu einer ausgeprägten Panik. Es sind auf keinen Fall nur distanziert-unterkühlte Menschen, die unter solchen Bindungsängsten leiden. Im Gegenteil: Wenn die Liebe naht, werden oft genau diejenigen von Panik heimgesucht, die sich eigentlich nichts sehnlicher wünschen als eine Partnerschaft. Paradox? Nein. Denn wir wissen, das, was wir uns am sehnlichsten wünschen, kann uns zugleich am tiefsten verletzen.

Wer jahrelang nur für sich lebt, der spürt: Mit einer Liebe wird alles anders. Mein abgegrenztes, stabiles Ego muss sich öffnen – und dieses Sich-Öffnen ist auch bedrohlich. Pathetisch aber einprägsam wird in einem Gedicht von Rilke⁴ auf die Angst vor der seelischen Zerstörung angespielt: »Denn das Schöne ist nichts als des Schrecklichen Anfang.« Gerade *weil* Liebe das schönste Phänomen der Menschenwelt ist, graust es so manchem unbewusst vor ihr. Sensible und einfühlsame Menschen fürchten die Liebe oft am stärksten, denn sie ahnen, wie verletzlich sie sind, sollte die Liebe scheitern. Ein anderer Grund für Bindungsangst kann darin bestehen, dass das Bekenntnis zu einem festen Partner schwerfällt, weil es vor dem Hintergrund der Liebesbemühungen früherer Jahre gesehen und »verrechnet« wird.

Sehen wir uns einen Großstadt-Single an, der wählerisch war. Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren hat er oder sie eine Menge Angebote für eine feste Bindung ausgeschlagen. Die Partner waren attraktiv und charmant, doch reichte es nicht für eine Beziehung. Es wurde gewartet. Jetzt, zwischen 30 und 40, wäre das Bekenntnis zu einem lieben, netten Partner zwar möglich. Doch da dieser die hohen Standards an Attraktivität, Bildung oder Charme der vorigen Anwärter nicht erfüllt, würde der neue Partner täglich schmerzlich vor Augen führen, wie oft man sich früher irrte, als man – aus heutiger Sicht – vermeintlich bessere Bewerber ablehnte. Liebe als Ware, um die gefeilscht wird wie auf einem orientalischen Basar. Das Ganze wirkt berechnend wie die Kalkulationen eines Immobilienhändlers, der sich beklagt: Ach, hätte ich doch damals Villen in Strandlage gekauft, heute gibt es ja nur noch Objekte in zweiter Reihe.

Wir treffen hier auf ein grundsätzliches, ein existentielles Problem: Manchen Menschen fällt es schwer, sich zu entscheiden –, egal ob es sich um Beruf, Wohnort oder Partnerschaft handelt – da alles Entscheiden bedeutet: Ich lege mich fest. Wenn ich mich festlege, dann weiß ich: Es wird in meinem Leben nur diesen Weg geben, ich bemerke die Endlichkeit meiner Möglichkeiten und werde in meinen Träumen beschnitten. Eine große Anzahl an Wahlmöglichkeiten verstärkt hierbei das Problem, denn auswählen heißt jetzt, sich gegen eine große Anzahl von Möglichkeiten zu entscheiden. Indem ich diesen Mann oder diese Frau wähle, verzichte ich vermeintlich auf viele andere. Die vielen Wahlmöglichkeiten sind ein wesentlicher Grund, warum Großstädter sich in der Partnerwahl schwerer tun als Bewohner eines Dorfes auf der Schwäbischen Alb. Da uns Verluste mehr schmerzen als ein vermeintlicher Gewinn – siehe Teil V: Die ewige Party: Über Glück und Unglück –, ist es für den Großstädter fast schon eine Strafe, frei auf dem Partnermarkt aussuchen zu können. Man spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten Opportunitätskosten, also von Nebenkosten, die eine freie Auswahl mit sich bringen.

Es handelt sich jedoch bei diesen Opportunitätskosten letztendlich um nichts anderes als um egozentrische Illusionen, und zwar aus zwei Gründen:

1. Die freie Wahl ist zum größten Teil nur eingebildet. Viele der ersehnten Partner kommen einfach deshalb nicht in Frage, weil sie zwar in unser Beuteschema fallen, wir aber nicht in ihres – auch wenn wir uns das manchmal schönreden.
2. Viele Wege kann man nur einmal im Leben gehen: Wer Arzt werden will, der legt sich fest. Ihm fehlt zumeist die Zeit, noch ein Handwerk zu lernen, ein Spitzensportler oder Konzertpianist zu werden. Wir können unser Leben nur einmal leben, und wenn wir eine bestimmte Weggabelung nehmen, werden wir nie erfahren, wie es gewesen wäre, hätten wir eine andere Wahl getroffen. Dennoch halten viele an der aufgeblähten Fantasie eines unbegrenzten Lebens fest – und reagieren empfindlich, sobald dieser Ballon zerplatzt.

Unser Problem besteht also ironischerweise darin, dass unser Gehirn *zu gut* funktioniert: Vernunft und Fantasie erkennen genau, was einem einzelnen Menschen durch Zufall, Wille und Arbeit erreichbar wäre. Vernunft und Fantasie basteln daher tagtäglich jede Menge kleine Strategien, Listen und Jagdfallen, in denen sich die Wirklichkeit verfangen soll. Diese Fallen tragen geläufige modische Namen wie *Ansprüche*, *Pläne* oder *Lebensziele* und folgen dem uneingestandenem Grundgefühl der Moderne, jeder sei etwas Besonderes, jeder sei von Adel und daher stehe die Welt auch jedem zur freien Verfügung – und dementsprechend klingt das Stimmengewirr einer ewig pubertierenden Erwachsenenwelt:

- »Mit dreißig bin ich Millionär, mit fünfzig gehe ich in Rente.«
- »Musik ist mein Leben, die Bühne ist meine Welt, ich werde Superstar.«
- »Ich möchte jedes Land der Erde bereisen.«
- »Ich möchte halbtags arbeiten, viel Geld verdienen, frei von Sachzwängen sein und öffentliche Anerkennung finden.«

- »Ich warte auf einen reichen, schönen Partner, ich verkaufe mich nicht unter Wert.«
- »Ich bin ein Renaissance-Mensch, ich kann alles – ein bisschen.«

Ja sicher, all das lässt sich realisieren: Wie wir wissen, ist die Welt ein magischer Ort und wir sind alle kleine Zauberer, weise Frauen oder unsterbliche Götter – die entsprechende Literatur verkauft sich wie Fruchteis in der Sahara – und da wir es so häufig lesen, hören und von geschmeidigen Propheten versichert bekommen, wird ja wohl etwas dran sein: Unsere Gedanken schaffen unsere Welt.

Dass im wirklichen Leben von allem Erdachten, Erhofften und Gewünschten nur ein Bruchteil gelingen kann, ist angesichts dieser Fantasien überaus kränkend, deshalb wird dieses Wissen – noch bevor es das Frontalhirn erleuchten kann – mit allen Mitteln verdrängt: Nein, für mich gelten diese Grenzen nicht.

Der Schriftsteller John Irving berichtete bei einer Lesung, er werde oft von Menschen angesprochen, die sagen: »Wenn ich in Rente gehe, dann beginne ich auch, Romane zu schreiben.« Insbesondere Ärzte neigten seltsamerweise zu dieser Fantasie. Zuletzt habe er diesen Satz in Los Angeles von einem Hirnchirurgen gehört. Irving habe ihm entgegnet: »Natürlich. Sie beginnen nach Ihrer Berentung mit dem Schreiben, und ich werde nach meiner Berentung Hirnchirurg.«

Hart, aber wahr: Die wichtigsten Dinge müssen wir vor unserer Rente vollbringen und wir können nicht beliebig viele Projekte beginnen, sonst bleiben wir Dilettanten. Aus genau diesem Grund können wir auch nicht jedes Jahr eine neue Beziehung beginnen – denn es gibt auch einen Dilettantismus der Liebe.

Der amerikanische Psychotherapeut Irving D. Yalom weist seine Klienten oft darauf hin: Alles vergeht, und Alternativen schließen einander aus. Deshalb haben wir Angst vor dem Han-

deln. Mit jedem Weg, den wir einschlagen, müssen wir einen anderen Weg aufgeben:

»Sich einlassen hat die Konnotation von Endlichkeit, und viele Menschen können sich nicht in einer dauerhaften Beziehung einrichten, weil dies bedeuten würde: ›Das ist es‹, keine Möglichkeiten mehr, keine glorreichen Träume ständigen Aufstiegs mehr.«⁵

Es gibt nur einen Weg zu privatem, künstlerischem oder beruflichem Erfolg: Man muss sich auf eine Sache oder einen Menschen voll und ganz einlassen und alle ablenkenden, nebensächlichen Ansprüche aufgeben – auch wenn es keine Garantien dafür gibt, dass der Verzicht wirklich lohnt. Es ist eine existentielle Tatsache: Wir müssen im Leben Entscheidungen treffen, wir müssen uns festlegen, und wir müssen die Verantwortung für jede einzelne Entscheidung übernehmen, denn es gibt keine Reise zurück.

Anna berichtet von einem Mann, der mit ihr flirtet, obwohl er eine Freundin hat. Sie sei verwirrt, wisse nicht, ob er es ernst meine. Zuletzt habe sie gesagt:

»Sag mir, was du von mir willst. Aber vielleicht weißt du das gar nicht. Kann es sein, dass du von mir hören willst, wie du dich entscheiden sollst? Doch das sage ich dir nicht. Nein, das ist dein Ding. Entscheide selbst und frage nicht mich.«

Die Angst vor Freiheit und Verantwortung ist eine existentielle Angst. Als solche ist sie eher ein philosophisches als ein therapeutisches Problem. Wer mit existentiellen Ängsten kämpft, findet daher auch eher in philosophischen, religiösen oder auch esoterischen Texten Trost als in psychologischen Sachbüchern. Es ist wichtig, hierauf hinzuweisen, denn ein »psychologisches Problem« zu haben wird als ein individuelles Problem gesehen, ein Problem, das nur mich allein angeht. Die grundsätzliche Be-

grenztheit unserer Existenz betrifft jedoch uns alle, auch wenn der materielle Wohlstand und die Versprechungen der Medizin dazu verführen, sich über die engen Grenzen des Lebens Illusionen zu machen. Doch all diese Versprechungen sind nur Täuschungen, die vor allem daran hindern, sich mit der Gewissheit auseinanderzusetzen, dass unser Leben zeitlich begrenzt ist.

Nebenbei: Der Arzt wird nur deshalb Halbgott in Weiß genannt, weil er unbewusst den Priester ersetzt, dessen Aufgabe in früheren Zeiten es war, die Grenzen des Lebens – Geburt und Tod – zu verwalten; und die heftige Empörung über das Versagen von Ärzten ist nur zu erklären mit der kindlichen Illusion, sie könnten uns vor dem Sterben bewahren.

Ein psychologisches, also individuelles Problem sind Bindungsängste natürlich dann, wenn sie Folge einer längeren Geschichte belastender Lebenserfahrungen sind. Vor allem die Erlebnisse unserer Kindheit sind maßgebend, denn unsere ersten Beziehungen prägen unser Bild der Welt. Insbesondere frühe Traumatisierungen durch Gewalt oder sexuelle Übergriffe, aber auch Vernachlässigung durch die Eltern oder häufige Entwertungen können das Selbsterleben so beeinträchtigen, dass Bindungen als gefährlich und ängstigend erlebt werden. In diesen Fällen kann eine Psychotherapie sinnvoll sein. Manchmal kann aber auch schon ein verständnisvoller Partner die alten Schmerzen im Lauf der Jahre vergessen machen.



Wolfgang Paetzold

Teflonherz und Liebesgier

Beziehungen in Zeiten der Ichsucht

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-35074-6

Diederichs

Erscheinungstermin: April 2012

Liebe in Zeiten der Selbstsucht

Schlechte Zeiten für die Liebe. Moderne Singles verhalten sich wie verwöhnte Kinder. Sie fordern alles und geben nichts, den eigenen Marktwert immer im Blick. Partnerschaften verkommen durch überhöhte Ansprüche und egoistische Erwartungen zur Kampfzone. Der Vergleichs- und Optimierungswahn verhindert obendrein eine glückliche Sexualität. Wir sehnen uns nach Geborgenheit und suchen doch immer das andere, bessere Leben – und natürlich den nächsten, noch besseren Abschnittspartner.

Wolfgang Paetzold kennt aus seiner therapeutischen und psychiatrischen Praxis den Fluch der Freiheit des modernen Individuums: Wo alles möglich scheint, ist nur wenig wirklich. Er plädiert für den Mut zur Bindung, für die freiwillige Unfreiheit, für ein dankbareres Bewusstsein des Hier und Jetzt. Und für die Liebe ohne Hinterausgang.



Der Titel im Katalog