



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Es gibt Situationen in Beziehung oder Ehe, in denen die Schwierigkeiten so groß scheinen, dass man sie als Paar nicht mehr bewältigen kann – und vielleicht nicht einmal weiß, ob man das eigentlich noch will. Der renommierte Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer spürt exemplarisch verschiedene Problemsituationen in Beziehungen auf, beschreibt diese und erläutert Lösungswege. In drei Schritten zeigt er einen Weg aus der Beziehungsmisere:

- Beschreibung der Situation
- Verständnis und Hintergründe
- Therapiemöglichkeiten

Schmidbauer vertieft so ausgewählte Antworten aus seiner beliebten Liebeskolumne im *ZEITmagazin* zu paartherapeutischen Miniaturen. Dieses Buch ist eine erste Hilfe für alle, die den Weg zur Paartherapie (noch) scheuen, ihre Schwierigkeiten aber trotzdem lösen möchten.

## *Autor*

Wolfgang Schmidbauer, geboren 1941, absolvierte nach seinem Studium der Psychologie eine Ausbildung zum Psychoanalytiker. Er gründete mit anderen die Gesellschaft für analytische Gruppendynamik, in der Supervisoren und Familientherapeuten ausgebildet werden. Schmidbauer arbeitet als Paartherapeut und Psychoanalytiker in München. Außerdem ist er Autor zahlreicher erfolgreicher Publikationen. Im *ZEITmagazin* erscheint seine beliebte Kolumne »Die großen Fragen der Liebe«.

[www.wolfgang-schmidbauer.de](http://www.wolfgang-schmidbauer.de)

*Außerdem von Wolfgang Schmidbauer im Programm*

Kleines 1x1 der Seelenkunde

Wolfgang Schmidbauer

# Die großen Fragen der Liebe

Paarkonflikte verstehen und lösen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist erstmals 2010 unter dem Titel *Paartherapie. Konflikte verstehen, Lösungen finden* beim Gütersloher Verlagshaus erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage  
Taschenbuchausgabe Dezember 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2014 der Taschenbuchausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2010 der Originalausgabe Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House  
Originaltitel: *Paartherapie. Konflikte verstehen, Lösungen finden*  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
KW · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17504-8  
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Einleitung .....	9
Darf er ein Angeber sein? .....	19
Muss er sich ändern? .....	27
Von der Angst davor, (nur) ein Trostpflaster zu sein .....	33
Darf er sich bei ihrer Mutter ausweinen? .....	38
Mit den Kindern ist die Liebe ausgezogen .....	45
Die laute und die stille Lust .....	50
Darf man sich eine schwiegermutterfreie Familie wünschen? .....	55
Immer diese Erwartungen! .....	61
Wie gefährlich ist eine Affäre? .....	66
Wer spielt die erste Geige? .....	74
Akuter Schmetterlingsmangel .....	80
Zeigt Alkohol den wahren Charakter? .....	85
Kryptische Botschaften .....	90
Das Leben mit dem Tick .....	95
Nie sollst du mich befragen! .....	99
Ein Kuss der Freundin .....	108
Ist er pervers? .....	113

»Lass uns gute Freunde bleiben!« .....	118
Spannungsabfall in den erotischen Batterien .....	124
Soll sie ihn umgestalten? .....	131
Ein unmoralisches Angebot des Schwiegervaters .....	137
Liebe und Lügen .....	142
Nach der Geburt kam die (erotische) Eiszeit .....	148
Tanzmaus und Partymuffel .....	154
Von der Wichtigkeit des guten Geruchs .....	160
Die unterschiedliche religiöse Überzeugung .....	166
Die Bloßstellung vor den Freunden .....	172
Der Sexappeal der Glucke .....	177
Sind getrennte Schlafzimmer lieblos? .....	183
Geiz und Geschenke .....	189
Wie lange darf eine Affäre dauern? .....	199
Die Wichtigkeit seines Jobs .....	206
Romantik und Sex .....	214
Nichtbeziehungen und Angst vor Nähe .....	222
Wie oft müssen wir uns noch trennen? .....	232
Brauchen Frauen einen Macho? .....	240
Müssen wir uns dem Willen seines Vaters beugen? .....	244
Wie viel Angst vor der Geburt muss ein Mann ertragen? .....	251
Die Schwierigkeit der liebevollen Abgrenzung .....	256

Haben Männer einfach keinen Geschmack? .....	263
Die gemeinsame Wohnung .....	269
Was tun mit einem Helfersyndrom? .....	277
Nachwort .....	283
<i>Das Paar als System</i> .....	289
<i>Paartherapie und Supervision</i> .....	294
<i>Paartherapeuten-Suche</i> .....	302
Anmerkungen .....	305
Zitierte und weiterführende Literatur .....	309
Register .....	313





# Einleitung

Siamo la coppia più bella del mondo  
e ci dispiace per gli altri,  
che sono tristi e sono tristi ...  
(Wir sind das schönste Paar der Welt  
tut uns leid für die andern,  
die traurig sind ...)

*Adriano Celentano*

Die erste und zeitlebens wichtigste Verbindung von Menschen ist das Paar. Durch unsere lange, verletzliche Entwicklung ist eine von starken Gefühlen getragene Beziehung zwischen dem kindlichen Organismus und einem vertrauten Erwachsenen überlebenswichtig. Dieses Paarmodell ist in der menschlichen Evolution – sei sie biologisch, sei sie kulturell – erstaunlich stabil geblieben. Ich kann mich gut an meine Faszination erinnern, als in den späten 60er-Jahren das Private für politisch erklärt wurde, die bürgerliche Familie für reaktionär, Kibbuz und Kommune für zukunftssträftig. Aber die Kinder der 68er heiraten in Weiß, *bis dass der Tod euch scheidet*, die Zuschauer tupfen sich die Augenwinkel.

Indem sich Erwachsene an kindliche Abhängigkeit, an Angst und Geborgenheitssehnsucht erinnern, können sie Kinder trösten und geliebten Menschen ein Gefühl der Nähe vermitteln. Dadurch werden Selbstgefühl und Weltvertrauen gefestigt. Wir werden sicherer, dass uns Gleiches mit Gleichem vergolten wird.

Die Paarbeziehung ist im guten Fall die harmonischste, gleichgewichtige, überschaubarste Beziehung. In ihr kann sich eine verletzte Psyche erholen, in ihr werden Möglichkeiten des Erlebens von Erotik freigesetzt, die sich in keiner anderen Konstellation derart entfalten. Menschen sehnen sich nach dem besten Freund, dem Seelenzwilling, der Person, mit der sie Erlebnisse teilen können. Nur eine so besetzte Beziehung bewahrt uns vor dem Gefühl der Einsamkeit, das nicht nur den Einzelgänger anfällt, sondern jeden, der keine(n) Liebste(n) hat.

Dieses Glück der Abhängigkeit ist teuer erkaufte. Nichts kann einen Menschen elender machen als die Liebesenttäuschung; sie ist die vielleicht häufigste Ursache für Mord und Gewalt. Und sie ist zweifelsfrei die häufigste Ursache für Selbstmord bei jungen und körperlich gesunden Menschen. Sie hätten ihr Leben noch vor sich, wenn sie denn bereit wären, es alleine weiterzuführen.

Wer liebt, wagt sich in gefährliches Gebiet und ist selten darauf vorbereitet, auf welche Hindernisse er treffen kann. Freud hat gesagt, die moderne Kultur bereite den jungen Menschen auf die aufwühlenden Affekte des Eros vor wie

jemand, der seine Kinder in Sommerkleidern und Sandalen auf eine Polarexpedition schickt.

Seelische Reife entsteht nicht dadurch, dass Menschen ihre kindlichen Merkmale ablegen. Sie fordert von uns, diese anzunehmen und vernünftig mit ihnen umzugehen. In der modernen Partnerschaft wird das oft erst klar, wenn ein Kind geboren wird. Dieses Hinzukommen des Dritten in die Zweierbeziehung ist so etwas wie eine Reifeprüfung. Die Sorge für ein Kind stellt die individualisierten Paare auf eine harte Probe.

Sie belastet die Möglichkeiten eines Paares, den gewohnten Austausch an Bestätigung aufrechtzuerhalten. Das Kind schreit Bedürfnisse unabweisbar hinaus, die ein Erwachsener nicht einmal sich selbst eingesteht und auf deren Befriedigung er stumm wartet. Es reißt wie der Magnetberg Sindbads die Nägel aus den Schiffen, welche sich die Partner bisher gezimmert haben. Frischgebackene Väter und Mütter haben oft den Eindruck, in ihrer partnerschaftlichen Liebe zu scheitern und nur notdürftig um das Kind herum zu funktionieren. Denn das Kind hat an sich gezogen, was bisher die Erwachsenen austauschten, oft ohne zu bemerken, wie viel eigene, kindliche Bedürftigkeit da befriedigt wurde.

In jeder Liebesbeziehung begegnet der Mensch paradoxen Situationen, die der Logik des Rechts spotten. Die eigene Eifersucht ist quälend und schreit nach Rücksicht; die Eifersucht des anderen ist lästig und sollte verschwinden.

Ich will gerne meinen Partner immer haben, wenn ich ihn brauche – aber weshalb belästigt er mich schon wieder mit seinen Ansprüchen? Ich bin schüchtern und ängstlich, ich würde so gerne erobert und verführt werden – wieso kapiert meine Partnerin nicht, was sie tun müsste, andere Frauen erraten doch auch die Wünsche der Männer! Ich hätte gern einen Mann, der weiß, was er will, und nicht ein langes Gesicht zieht, wenn ich nicht wieder die Initiative ergreife ...

Die Ursachen solcher Widersprüche liegen in dem instabilen Gemisch, aus dem die Liebe der Erwachsenen gemacht ist. Ihre Elemente sind unter anderem die Bindung des Kindes an die Eltern, die Lustquellen der Erotik und eine soziale Norm, die versucht, eine Kultur funktionsfähig zu erhalten und widersprüchliche Interessen auszugleichen. Aus diesen Elementen schafft die Liebe eine Synthese wie ein Maler aus Pigmenten, Öl und Leinwand ein Bild, ein Kunstwerk eigener, unwiederholbarer Art.

Die Ansprüche an den idealisierten Partner, auf den ich stolz bin und der es verdient, dass zu ihm aufgeschaut wird, sind schwerer zu erkennen und zu berücksichtigen als sexuelle Wünsche. Sie werden nicht als das gehandelt, was sie sind: kindliche Wünsche nach Halt, nach Verschmelzung mit etwas Höherem. Sie treten als *Normen* auf. Kleinigkeiten, aus denen wütende Kämpfe erwachsen, verraten hohe Spannungen in einer Beziehung, die wie ein Luftballon bereits durch den winzigsten Defekt ihre Form verlieren kann.

Zu den zentralen Qualitäten des kindlichen Befindens gehört die Angst, den Erwachsenen zu verlieren, an den sich das Kind gebunden hat. Diese Angst kann vernichtende Macht entfalten. Sie ist die Quelle der tiefen, irrationalen Abhängigkeit im menschlichen Leben. Wenn ein Kind auf der Straße nach seiner verlorenen Mutter schreit, beruhigt es sich sofort, wenn diese zurückkommt. Die Mutter mag eine Sadistin sein, die das Kind prügelt, sobald sie es sieht. Dennoch zieht das Kind sie der freundlichen Fremden vor.

Diese Qualität wird in erotischen Beziehungen geweckt, deren Auflösung wir mit heftigsten Gefühlen von Angst und Wut erleben. Die starke Bezogenheit auf das Liebesobjekt führt den Menschen in die Hölle wie in den Himmel, zum Suizid wie zu großartigen Leistungen für seinesgleichen. Er wird fähig, in seinem eigenen Handeln einen anderen mitzudenken. Sie macht ihn zu Vater und Mutter, zur Priesterin und zum Staatsmann. Aber diese Bezogenheit ist aus dem Material kindlicher Abhängigkeit geschmiedet. So tritt in Krisen jene rachsüchtige Wut an die Oberfläche, mit der einst das kleine Kind den Eltern einimpfen wollte, dass Verlassenheit unerträglich ist.

Diese Affekte sind so mächtig, dass ihre Stärke *jeden* Menschen – Kinder wie Erwachsene, Männer wie Frauen – bedroht. Der von der Natur vorgesehene, von der Kultur oft notdürftig durch religiöse Normen ersetzte und ergänzte Schutz gegen Entgleisungen ist ein einführender Partner. Ihn braucht ein Kind, um seine Ängste und Ag-

gressionen zu regulieren, ebenso wie ein Erwachsener, um seine Sehnsucht nach dauerhafter Liebe, sexueller Erfüllung, Schutz und Geborgenheit zu regulieren. Mit der Hilfe eines Partners kann es gelingen, diese Energien zu bändigen.

Das wäre einfacher, wenn Partner fähig wären, die Beruhigung und Zuwendung anzunehmen, die sie erhalten. Aber es gibt in der Psyche eine Form von Trotz gegen das Gute, welche mit Begriffen wie Gegenabhängigkeit nur andeutungsweise erfasst werden kann. Dieser Trotz hängt mit dem Gefühl zusammen, nur dann stolz auf das eigene Ich sein zu können, wenn es Abhängigkeiten widersteht und auch das vom kritischen Verstand als falsch erkannte Eigene höher schätzt als das verständig Gute von außen.

Diese Kräfte sind es, welche gefährlich abgemagerte junge Frauen bewegen, ihrer Mutter mehrgängige Menus zu kochen, von denen sie selbst keinen Bissen essen. In Partnerschaften weist der Eifersüchtige jene Liebe zurück, nach der er hungert, um den Partner dafür zu bestrafen, dass dieser ihn nicht so liebt, wie es sein Stolz erfordert. In anderen Fällen wird der Partner gequält und auf die Probe gestellt, weil das eigene Selbstgefühl schwer beschädigt wurde.

Der Arbeitslose macht durch Missmut und Nörgelei seiner tüchtigen Frau das Leben schwer. Eine Frau weist nach einer Totaloperation alle erotischen Annäherungen ihres Partners zurück, die sie früher so sehr genossen hat. Sie

fühlt sich nicht mehr danach. Sie verfolgt aber mit höchster Eifersucht seine Beziehungen zu Kolleginnen, die sie früher nie beschäftigt haben. Ein Mann lässt sich nach vierzigjähriger Ehe und einer Prostataoperation nicht von seiner Frau trösten. Er glaubt ihr nicht, dass sie seine Erektionsschwäche nicht stört. Er unterstellt ihr, sie beschäftige sich in Gedanken dauernd mit ihrem ersten, sexuell höchst aktiven Freund. Sie erklärt, das sei doch alles schon mehr als 40 Jahre her, und sie erinnere sich gar nicht mehr an irgendwelche Einzelheiten. Er behauptet, ihr Verdrängen verrate erst recht, wie wichtig ihr diese Erfahrungen gewesen seien, und möchte von ihr detailliert wissen, was sie damals mit diesem Mann so alles getrieben hat.

### *Amboss oder Hammer?*

Geh! Gehorche meinen Winken,  
nutze deine jungen Tage,  
lerne zeitig klüger sein:  
Auf des Glückes großer Waage  
steht die Zunge selten ein,  
du musst steigen oder sinken,  
du musst herrschen und gewinnen  
oder dienen und verlieren,  
leiden oder triumphieren,  
Amboss oder Hammer sein.

*Johann Wolfgang von Goethe*

So schön ich diesen Vers finde – seiner Aussage widerspreche ich. Goethe schreibt von einer Wahl, die oft unmöglich ist und manchmal nicht getroffen werden darf. Achten wir lieber auf das, was *zwischen* Amboss und Hammer gerät, was von der Wucht kämpferischer Härte zerstört oder doch geformt wird.

Es sind die differenzierten Gefühle, es ist die Bereitschaft zur Empathie. Es ist der innere Widerspruch in Menschen, die zögern, Täter zu werden, um nicht Opfer zu sein. Goethe formuliert die traumatische Alternative schlechthin, das Motto der militärischen Grundausbildung, die Schlagkraft im Felde, die Grobheit, mit der Leistungsmenschen einander und auch ihren Kindern begegnen.

In der Entwicklungspsychologie entspricht dieser Einteilung in gutes Tun und schlechtes Leiden die primitive Spaltung, in der es keine Mischungen gibt, sondern nur Kämpfer oder Memmen, Verlässliche und Verräter.

Wenn Soldaten in den Krieg ziehen, haben sie meist nur diese Wahl. Sobald sie aber nach Hause kommen, sobald es darum geht, Liebesbeziehungen aufzubauen oder Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, führt diese Alternative in die Irre.

Es geht dann darum, Schläge weder mit Schlägen zu beantworten noch sie stumm und wehrlos zu erdulden. Stattdessen muss zum Sprechen gebracht werden, was da Schmerzen leidet, sich nach Verständnis sehnt und einer Deformation widerstehen möchte.



Das zentrale Symbol ist nicht mehr der Hammer, sondern die Waage, auf der die Argumente der Parteien gewogen werden. Sie widersteht rechthaberischen Lösungen. Sie erlaubt es uns, auf das zu achten, was zwischen Amboss und Hammer zerschrotet wird. Die Tibeter sind gut, die Chinesen böse (oder umgekehrt)? Die Juden sind gut, die Araber böse (oder umgekehrt)? Zwischen verhärteten Fronten haben Verständigung und Austausch keine Chance mehr. Es kann nur einen geben!

Mein täglicher Anschauungsunterricht über die dumme Wahl zwischen Amboss und Hammer ist die Paartherapie. Wenn in dem Gemenge kindlicher, erotischer und narzissistischer Bedürftigkeiten, das wir Liebe nennen, ein Wunsch grob verletzt wird, ist die Versuchung immens, nicht über diese Verletzung zu sprechen, sondern verletzend zurückzuschlagen. Wenn der Therapeut versucht, mit einem der Streiter den Konflikt zu klären, entdeckt er ein einsichtiges, manchmal sogar humorvolles Individuum, das mit ein wenig Unterstützung durchaus erkennt, was da beschädigt wurde.

Aber kaum sitzen sich die Amboss-Hammer-Spieler wieder gegenüber, raufen sie um den Hammerstiel. Der Therapeut hat seine liebe Mühe, weitere Schäden zu verhindern und das Verständnis für die Verletzlichkeit des Gegenübers aufrechtzuerhalten.

Warum das so ist? Weil Menschen Augenwesen sind, von der Evolution vorbereitet, von der Erziehung geschult,

*äußere* Probleme schnell zu erkennen und möglichst effektiv zu bewältigen, von ihren *inneren* Zuständen aber angesichts einer drohenden Gefahr abzusehen.

Der Partner ist angesichts eines unangenehmen Binnenzustandes blitzschnell als Verursacher ausgemacht. Sogleich wird damit begonnen, ihn umzuschmieden. Wenn er sich wehrt und seinerseits Schmiedeversuche startet, führt das nicht zur Innenschau, sondern zu verstärkten Bemühungen, endlich selbst zum Zug zu kommen.

Die Lösung kommt aber aus einer Bewegung in der Gegenrichtung: weder um den Hammer zu kämpfen noch resigniert den Amboss zu spielen, sondern auszudrücken, was zuschanden geschlagen wird; sich zu verabschieden von der Vorstellung, Liebe ließe sich erzwingen, notfalls auch sich trennen von Menschen und Situationen, in denen das Leben eingeengt wird auf den Zwang, Täter zu werden, um nicht Opfer zu bleiben.

Die Konfliktanalysen und Lösungsvorschläge auf den folgenden Seiten sind aus der Kolumne »Die großen Fragen der Liebe« im *ZEITmagazin* hervorgegangen, die auf Anregungen von Stefan Lebert und Tillmann Prüfer zurückgeht, denen ich für die anregende Zusammenarbeit danke. Eine Auswahl der dort erschienenen Kurztexte ist unter dem Titel »Lässt sich Sex verhandeln« bereits 2009 im Gütersloher Verlagshaus erschienen.

*Wolfgang Schmidbauer*

## Darf er ein Angeber sein?

»Die würde ich nicht aus meinem Bett schmeißen«, pflegt er zu sagen, wenn er eine schöne Frau sieht. Dabei ist er seit vielen Jahren ein treu sorgender Familienvater, der – soviel seine Frau weiß – noch nie fremdgegangen ist. Sie ärgert sich über solche Ausdrücke und bemerkt auch, dass sie in den Wochen danach deutlich weniger Lust hat, mit ihm zu schlafen. »Ich weiß nicht, warum du immer so angeben musst!«, sagt sie. Er dagegen: »Du nimmst das alles viel zu ernst, hast du denn gar keinen Humor?«

---

### **ERSTE ANTWORT:**

Zu den kniffligsten und gleichzeitig unverzichtbaren Leistungen einer Partnerschaft gehört die Einigkeit darüber, was komisch ist. Wenn ein Partner eine säuerliche Miene zieht, sobald der andere einen Scherz macht und alle am Tisch lachen, sehen wir eine Risikobeziehung, die in ihrer Fähigkeit beträchtlich geschwächt ist, mit den Lasten des Alltagslebens umzugehen und sich periodisch von ihnen zu befreien. *Humor ist, wenn man trotzdem lacht!*, sagt das Sprichwort. Der, dem getrotzt wird, darf aber nicht der Liebespartner sein, im Gegenteil: Es ist unerlässlich,

gemeinsam mit ihm zu lachen, nicht *gegen* ihn. Wenn also der Mann in diesem Beispiel an einer Redeweise festhält, die seine Frau sexistisch findet und die ihr den Eindruck vermittelt, ihr Mann wünsche sich andere Frauen im Bett als sie, macht er einen Fehler. Doch sie könnte ihn freilich besser darauf ansprechen, wenn sie über ihre Kränkung und ihre Unlust spricht, nicht über seine Angeber-Masche.

---

### **ZUM VERSTÄNDNIS:**

---

Unser Mann tut so, als ob er jeden Tag mehrmals damit beschäftigt wäre, Frauen aus seinem Bett zu werfen. Jetzt steht die Ausnahmefrau vor ihm. Angesichts ihrer Attraktivität nimmt er von diesem Routineverhalten Abstand. Dieser behauptete Überfluss weckt den Verdacht, dass er Mangel leidet, das aber nicht zugeben möchte.

Es gibt eine Anekdote aus dem Mittelalter dazu, welche diesen Trick anschaulich macht. Eine Stadt war von Belagerern eingeschlossen; die Bürger hatten nichts mehr zu essen und waren nahe daran, sich zu ergeben. Es gab kein Brot mehr und als einziges Schlachttier das Schwein des Bürgermeisters, das bisher als letzter Notvorrat verschont geblieben war. Der Magistrat ließ die Sau schlachten, nach allen Regeln der Kunst braten – und warf sie über die Mauer. Wir wollten sie aushungern, und sie schmeißen uns gemästete Säue zu!, dachten die Belagerer und zogen ab. Die

Stadt war gerettet und setzte der Sau des Bürgermeisters ein Denkmal.

Die verschwenderische Geste aus drückender Not wehrt Gefahren ab. Sie leugnet eine Kränkung durch manische Inszenierung. Wer etwas nicht hat und es dringend bräuchete, fühlt sich armselig. Er beneidet jene, die seiner Vorstellung nach im Überfluss leben. Er versucht, sie zu übertreffen, indem er wegwirft, was sie begehren. Gut möglich, dass sich der Mann in unserem Beispiel von seiner Frau abhängig fühlt und sich von ihr mehr erotische Aktivität wünscht. Das kann er nicht nur nicht zugeben, er setzt auch noch eines drauf, macht sich zum Hypererotiker, der sich vor Angeboten kaum retten kann.

In seinem Mangel übersieht er jedoch, dass seine Frau ebenso kränkbar ist wie er. Nichts gegen seine Ironie, aber sie kann nicht zu dem erwünschten Erfolg führen. Wer hofft, mehr Aufmerksamkeit von einem Partner zu gewinnen, indem er diesen eifersüchtig macht, erreicht nicht selten das Gegenteil. Verlustangst und Kränkung führen dazu, dass der Partner sich in sich zurückzieht und seine narzisstischen Wunden leckt. Aber warum werden solche Mobbing-Szenen häufiger?

In traditionellen Kulturen sind Männer und Frauen weniger auf wechselseitige Bestätigung angewiesen als in der Moderne. Da in einer traditionellen Gesellschaft die Geschlechter in getrennten Welten leben, verstehen Männer zu wenig von Frauen, Frauen zu wenig von Männern, um

ein Urteil zu fällen wie das über den »Angeber«. Männer wurden von Männern beurteilt (welche solche Formen der Protzerei gelassener hinnehmen, aber auch weniger Mitleid haben, wenn ein Angeber auf die Nase fällt).

Mobbing-Konflikte hängen damit zusammen, dass Männer und Frauen versuchen, in gegenseitiger Entwertung eigene Selbstunsicherheiten zu beseitigen. Ein relativ häufiges Thema dieser wechselseitigen Entwertung ist die Frau, die den Mann als Angeber hinstellt. Er protzt mit einem Phallus, den er nicht hat; sie stutzt ihn zurecht. Je mehr sie stutzt, desto mehr muss er protzen; je mehr er protzt, desto mehr muss sie ihn stutzen.

Die Frau ist nicht stolz auf ihren Gockel, sondern rupft ihm die Federn aus und bedauert diese Tat, kaum ist sie geschehen. Der intakte Gockel hat ihr doch noch besser gefallen als der gerupfte, der obendrein in ihr Schuldgefühle weckt. Wie sagte Marlene Dietrich? »Frauen wollen immer die Männer ändern. Und wenn ihnen das gelungen ist, sind die Männer nicht mehr attraktiv!«

Zum Verständnis dieser Mobbing-Dynamik sind die Modelle des pharisäischen und des kannibalischen Narzissmus hilfreich.

Die Szene, in der ein Pharisäer angesichts des Nicht-Pharisäers betet: »Herr, ich danke dir, dass ich nicht so bin wie dieser!«, spiegelt eine eher unschädliche Form der Selbst-Stabilisierung. Im pharisäischen Stadium wird die Entwertung des Nicht-Ich eingesetzt, um den eigenen Glanz zu

erhöhen, indem man sich vor einen dunklen Hintergrund stellt. Der pharisäische Narzissmus ist universell; seine all-gemeinste Form sind die Überlegenheitsgefühle der Männer über die Frauen (und umgekehrt).

Der Pharisäer spaltet seine Beziehung zu den Personen nicht, über die er sich erhebt. Er rechnet nicht damit, dass sie würdigen, wodurch er sich über sie erhebt. Daher kann der pharisäische Narzissmus auch in der Distanz gedeihen; er manifestiert sich etwa in gleichgeschlechtlichen Gruppen, wo Männer über »die Weiber« herziehen, Frauen über »die Kerle«. Die an anderer Stelle beschriebenen Paarkonflikte angesichts der Freunde oder Freundinnen eines der Partner stehen bereits im Übergangsfeld von pharisäischem und kannibalischem Narzissmus. (Vergleiche auch Seite 172, »Die Bloßstellung vor den Freunden«).

Die kannibalische Dynamik setzt ein, wenn das Selbst so in Bedrängnis gerät, dass es sich über jemanden erhebt, mit dem es verbunden ist. Dann entwerten Mitarbeiter einen Chef, von dessen Lob sie sich abhängig fühlen – oder Ehepartner ihr Gegenüber. In eben der Geste, durch die ich meine Überlegenheit über das Minderwertige neben mir aufbauen möchte, verzehre ich mein eigenes Selbstgefühl wie der Kannibale seinesgleichen. Die zornige Frau mag davon träumen, ihren Frosch durch energischen Wurf in einen Prinzen zu verwandeln. Das Ergebnis ist stets ein beschädigter Frosch, dessen Schaden signalisiert: Auch du bist keine Prinzessin.

In Spätstadien einer gescheiterten Beziehung lässt sich meist nicht mehr klären, wer mit dem Mobbing angefangen hat. Manche Berater behaupten einfach, dass jede Beziehung wie eine GmbH behandelt werden sollte, in der jeder der Partner die Hälfte der Anteile hält, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Diese Auffassung ist ein nützliches Argument gegen sinnlose Zuschreibungen aller Verantwortung für das Scheitern an den jeweiligen Gegner. Aber sie ist ein Einwand, keine Theorie. Es braucht, wie das Sprichwort sagt, *nur einen Feind für einen Krieg*.

---

#### **ZUR THERAPIE:**

Viele Paare streiten über die Verteilung der Hausarbeit, den Umgang mit den Kindern, über finanzielle oder sexuelle Ansprüche. Sie erkennen in der Therapie, dass es nicht so sehr um diese Probleme geht als um einen uneingestanden, nicht ausgesprochenen Mangel an wechselseitigem Interesse, an Einfühlung und Bestätigung. Das hier wurzelnde *Zuwenig* wird durch Vorwürfe verschlüsselt.

Mit dieser Einsicht ist ein erster Schritt gemacht. Danach geht es darum herauszufinden, auf welchen Wegen die belebende wechselseitige Versorgung mit narzisstischer Bestätigung versickert ist. Es ist wie in einem Wasserwerk, wo nur ein Bruchteil des aus den Brunnen gepumpten Wassers bei den Verbrauchern ankommt, weil Leitungen schadhaft sind.



In den meisten Fällen haben sich die Partner zusammengetan, weil sie sich davon ein besseres Leben erwarteten. Was ist geschehen? Wo haben sie sich verloren, und warum haben sie den Schaden nicht repariert, unter dem sie doch beide leiden? Auf dem Weg zur Klärung solcher Fragen müssen oft abergläubische Vorstellungen durchgearbeitet werden, in denen sich Rachethemen mit einer verqueren Erziehungshaltung gegenüber dem Partner mischen. Er hat mich enttäuscht, also darf, ja muss auch ich ihn enttäuschen, dann merkt er, wie weh das tut, und bessert sich! Er hat mich mit meinen Sehnsüchten und Zärtlichkeitswünschen im Regen stehen lassen, also führe ich ihn unter die Traufe, geschieht ihm recht, wenn er noch nasser wird!

Er hat angefangen! Er tut doch auch! Solange er sich nicht ändert, denke ich nicht daran, mich zu ändern! Schulhofargumente sind auch bei sonst gebildeten und vernünftigen Personen ganz normal, wenn sie in ihren Erwartungen an einen Liebespartner gekränkt worden sind.

*Du Angeber* steht für eine Situation, in der einer der Partner seine narzisstischen Defizite durch Selbsterhöhung und Selbstaufblähung kompensieren möchte, was den anderen dazu bewegt, ihn möglichst zu entwerten und klein zu halten. Je lauter der Hahn kräht, desto mehr bunte Federn werden ihm ausgerissen. Der Therapeut vertritt demgegenüber energisch das Prinzip des Austauschs. Die Liebe nährt sich von der Liebe. Der sicherste Weg, mehr von einem Partner zu bekommen, ist, diesem mehr von dem zu geben, was er sich wünscht. Wer sich nicht blind und taub macht, weiß um diese Wünsche des Partners.

Wenn er jetzt unter dem Einfluss der Therapie versucht, sie zu erfüllen, wird er nicht immer Erfolg haben. Menschen tun sich unterschiedlich schwer, Liebesenttäuschungen zu vergessen und zu verzeihen. Manche gleichen Nomaden, die unverwüstliche Schüsseln aus Metall benutzen, die nicht zerbrechen und ausgebeult werden können; andere verhalten sich wie Sesshafte, deren Geschirr aus Ton oder Glas in Scherben zerfällt und nicht mehr gekittet werden kann.

Die Partner müssen also lernen, sich für einen längeren Heilungsweg zu rüsten. Jeder für sich sollte den Vorteil des guten Gewissens erkennen, wenigstens *seinen* Teil zu leisten, *seine* Rolle des um liebevolles Verhalten bemühten Partners konsequent zu spielen, gleichgültig, ob das belohnt wird oder nicht. Dann kann auch das Gegenüber klären, ob die Beziehung noch hält und ausgebeult werden kann oder ob sie zerbrochen ist und die beste Lösung darin besteht, die Splitter zu entsorgen und sich nicht immer wieder daran zu verletzen.

Im Hausrat der meisten Paare mischen sich unzerbrechliche und zerbrechliche Gefäße für die unentbehrliche Bestätigung. Wenn sie alle zusammen in einem Sack stecken, wenn manches zerbrochen, anderes intakt oder nur zerbeult ist, hilft es viel, die Bestände zu sortieren und herauszufinden, ob genug Brauchbares bleibt, sobald erst einmal die Scherben weggeräumt sind.

## Muss er sich ändern?

Sie sind schon lange zusammen, haben viel miteinander unternommen und immer viel Spaß gehabt. Sie mag sein unkonventionelles Wesen – auch weil sie mit starken bürgerlichen Werten aufgewachsen ist und stets das Gefühl hat, einen etwas zu spießigen Blick auf das Leben zu haben. Was er mit seinem Geld macht, hat sie nie interessiert. Dann ziehen sie zusammen. Er kauft sich einen teuren CD-Player und gibt freizügig Geld aus, das er eigentlich für die Steuererklärung zurücklegen sollte. Ständig verschlampt er wichtige Dokumente. Sie ist von seiner Unorganisiertheit plötzlich schwer genervt. Er verteidigt sich: »Das ist eben die Kehrseite von all den guten Eigenschaften, die du an mir schätzt. Wenn du mich liebst, musst du auch das lieben.« »Nein«, sagt sie, »wenn du mich liebst, wirst du dich ändern.«

---

### **ERSTE ANTWORT**

Eine klassische Pattsituation, Folge des Realitätsschocks, den Paare oft nach dem Zusammenziehen verarbeiten müssen. Wichtig ist es, solchen Konflikten die rechthaberische Seite zu nehmen und die dahinterstehenden Ängste zu erkennen. Dann werden sie eine Übung im liebevollen Umgang mit den Schwächen des Partners. Das wird

sehr erleichtert, wenn ganz klar ist, dass jeder erwachsene Mensch für die Folgen seiner Handlungen verantwortlich ist. Sobald die Frau in diesem Beispiel sicher ist, dass sie ihrem Mann nie und nimmer mit ihren Ersparnissen aus-helfen wird, muss auch er nicht mehr fürchten, von ihr in einen menschlichen Sparstrumpf verwandelt zu werden. An sich gefällt mir sein Argument, dass gute Eigenschaften auch eine Schattenseite haben, aber er darf es so wenig übertreiben wie sie ihre Ansprüche.

---

### **ZUM VERSTÄNDNIS**

---

In unserem Beispiel überschätzt der Mann seine Finanzkraft ebenso wie seine Fähigkeiten, schnell mal weggelegte Unterlagen auf den ersten Griff in der Hand zu halten. Wenn er die damit verbundenen Niederlagen bei einer anderen Person beobachten würde, wäre für ihn klar: selbst schuld, warum hat der andere nicht besser aufgepasst, fällt nicht in meine Zuständigkeit, wer hoch hinaus will, kann auch tief fallen.

Bei der Frau hingegen wecken die so leicht vorauszu-sehenden Niederlagen und Finanzkatastrophen ihres Mannes weniger spöttische Abgrenzung als Mitleid und vor allem Schuldgefühle. Warum hat sie ihn nicht aufgehalten, warum hat sie ihn nicht davor bewahrt, was kann sie tun, dass ihm das nicht wieder passiert?

Ich habe das einmal auf die Formel gebracht: Die charakteristische Reaktion der Frau auf den gestörten Narzissmus des Mannes ist das Schuldgefühl.<sup>1</sup> Diese Dynamik macht auch verständlicher, weshalb sie durch sein Verhalten unter inneren Druck gerät und dieses unbedingt abstellen möchte.

Umgekehrt kann der Mann seine Frau in eben diese Richtung manipulieren, indem er zum Kind wird, seit er weiß, dass sie auf ihn aufpasst und sich um ihn sorgt. Vielleicht hat er bisher solche regressiven Neigungen mehr in Schach gehalten als jetzt. Männer und Frauen reagieren in diesem Punkt oft unterschiedlich. Töchter sind in der Regel sehr viel eher bereit, den mütterlichen Haushalt zu verlassen; sie erleben das als Freiheitsgewinn und als Schritt zu einer Selbstständigkeit, auf die sie stolz sind. Söhne hingegen erleben vor allem den Verlust an Versorgung mit sauberer Wäsche und warmen Mahlzeiten; stolz sind sie beispielsweise auf sportliche Erfolge oder ihre neue Kamera.

Solche Unterschiede in der Adoleszenz führen dazu, dass ich immer wieder Geschichten von entnervten Müttern höre, die ausziehen und den erwachsenen Söhnen die bisherige Familienwohnung für eine Studenten-WG überlassen, weil diese das Hotel Mama nicht hinter sich lassen können.

Junge Frauen sind jungen Männern in ihrer Bereitschaft überlegen, für einen Arbeitsplatz den Wohnort zu wechseln. Nach dem Gesagten verwundert das nicht mehr, ist

aber ein Schlag gegen Biologen, welche Männern eine genetische Überlegenheit im Erschließen weiterer Jagdgründe nachsagen und die Frauen in dem engen Kreis um den heimischen Herd ansiedeln wollen.

Während sich die Menschen-Männchen in ihren Höhlen verstecken, ziehen die Menschen-Weibchen hinaus in eine Ferne, welche die Männer mehr ängstigt als sie. Seit 1990 sind viele junge Arbeitskräfte aus der früheren DDR in den Westen gewandert. Aber es waren nur 37 Prozent von ihnen Männer.

Mir scheint, dass es nicht Schwarzseherei, sondern Realismus ist, auf die Sackgasse hinzuweisen, in die das »starke« Geschlecht geraten ist. Um die Kränkung zu verarbeiten, dass Körperkraft am Arbeitsplatz nicht mehr zählt, müssten die Männer trauern können, Humor entwickeln, ihre Rückstände und den Vorsprung ihrer Frauen erkennen und ertragen. Aber all das haben sie nicht gelernt, denn sie hatten keine Väter, die ihnen dabei helfen konnten.

So müssen sie mit den leisen und unvollkommenen Mitteln der Selbsterkenntnis daran arbeiten, sich neu zu orientieren und dabei zu bleiben, dass auch ein Vater, der nicht allen Ansprüchen von Mutter und Kind genügt, weit besser ist als gar keiner. Wenn solche Väter in den Familien ihren Platz behaupten und an den Söhnen dranbleiben, könnten aus diesen Männer werden, die sich nicht dort gekränkt zurückziehen, wo sie nicht die größten sein dürfen.

## ZUR THERAPIE

Liebe verändert Menschen, indem sie Menschen so annimmt, wie sie sind. Wer sich aus Angst verändert, Liebe zu verlieren, beweist nicht die Stärke, sondern die Unsicherheit seiner Liebesbeziehung.

Daher finde ich den oben geschilderten Streit zwischen Mann und Frau sehr positiv: Beide kämpfen um die eigene Sicht auf die Liebe. Er gibt ebenso wenig eilig nach, um sie bei Laune zu halten, wie sie sein störendes Verhalten wegsteckt und tut, als ob nichts wäre. Beides wäre in seinen Nach- und Nebenwirkungen problematischer als die jetzt eingetretene Pattsituation.

Auf die Frage, ob sich der Mann aus Liebe zu seiner Frau ändern soll, ist somit nur die typische Antwort möglich: Es kommt darauf an! Wenn er es freiwillig tut, weil er einsieht, dass sie recht hat, ist es gut für ihn und für sie. Wenn er sich aber unterdrückt und – siehe den »Angeber« auf Seite 19 – seiner unentbehrlichen Buntfedern beraubt fühlt, ist es nicht gut für ihn und in den Folgen auch nicht für sie.

In der Therapie würde zunächst geklärt, ob sich der Mann wirklich mehr gehen lässt, seit er ihre Fürsorge spürt. Ob er wirklich Ansprüche an sie richtet, seine Schlamperei und Verschwendungssucht auszugleichen, indem er beispielsweise tagelang schlecht gelaunt ist über den geplatzten Dispo-Kredit, bis sie schließlich behaupten muss, sie zücke aus eigenem Interesse ihre Kreditkarte.

An dieser Stelle klärt sich auch meist, ob die Selbstgefühlsdefizite in einem Paar so ausgeprägt sind, dass die krummen Geschäfte gar nicht aufgegeben werden *können*. Manche Männer *müssen*



Wolfgang Schmidbauer

## **Die großen Fragen der Liebe**

Paarkonflikte verstehen und lösen

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17504-8

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2014

Die Paartherapie für zu Hause.

Ständiger Streit, quälende Eifersucht, lähmende Routine – manchmal erscheinen die Schwierigkeiten in einer Liebesbeziehung so groß, dass ein Paar sie nicht mehr bewältigen kann. Und nicht einmal weiß, ob es das noch will. Der bekannte Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer greift kleine und große Problemsituationen auf, analysiert die zugrundeliegenden Konflikte und zeigt Lösungswege. Für alle, die den Weg in eine Therapie (noch) scheuen.



[Der Titel im Katalog](#)