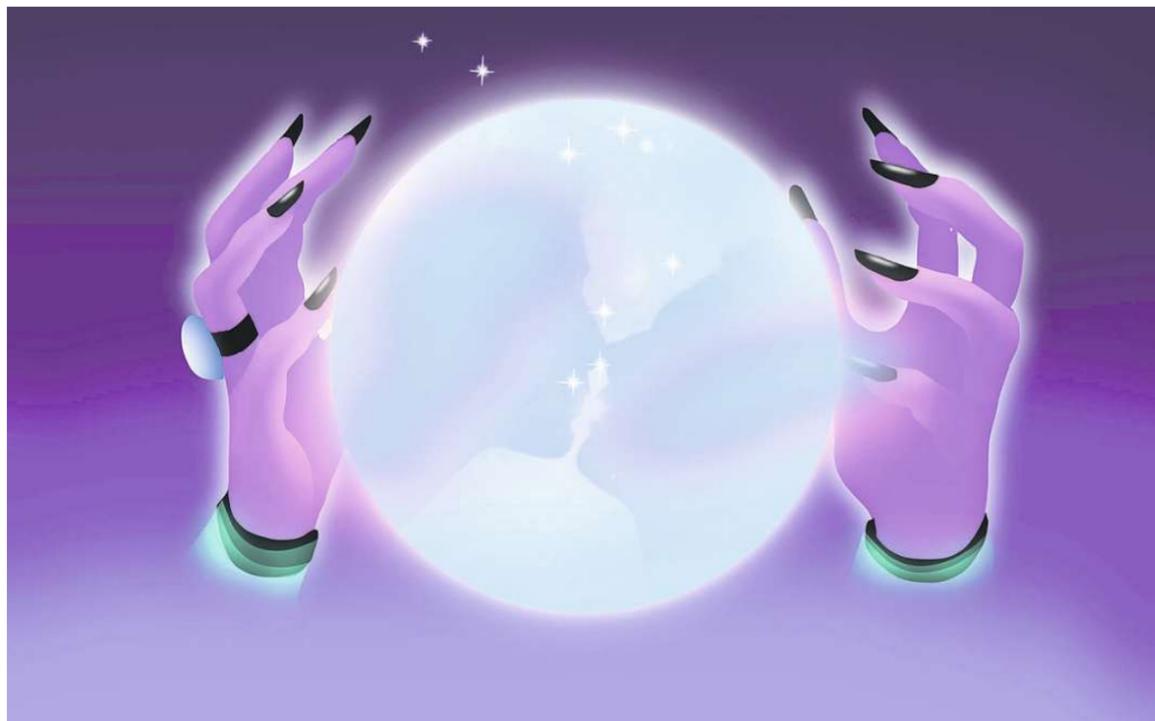


MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 5

Was ihr wollt

Viele erwarten, dass Partner alle Wünsche von den Augen ablesen – ein gefährliches Missverständnis. Wie sich Bedürfnisse leichter mitteilen lassen



Von Ralf Sturm und Katharina Middendorf

Für eine Beziehung braucht es mindestens zwei Menschen. Und Menschen bringen immer unterschiedliche Bedürfnisse mit. Ob es um Sexualität geht oder um Finanzen, wohin man in den Urlaub fährt oder wie viel Freiraum man braucht. Das Problem: Oft genug erwarten wir dabei vom Gegenüber die Erfüllung unserer Wünsche – die wir selbst nicht mal ausgesprochen haben.

Das hat viel mit Angst zu tun. Je wichtiger die Beziehung wird, desto bedrohlicher kann es wirken, Bedürfnisse zu äußern. Denn die andere Person könnte diese zurückweisen, und das fühlt sich manchmal an, als würde sie uns nicht lieben. Paradoxe Weise erkaltet die Liebe oft als Folge dieser Vermeidungsstrategie, mit der wir uns der Wärme versichern wollen.

Wir alle kennen die romantische Vorstellung, mit einem Menschen zu verschmelzen. Unser Verständnis von Beziehungen trägt dabei oft kindliche Züge: Eltern müssen von sich aus erkennen, was Kinder brauchen. Eine Idee, die Erwachsene in einer Beziehung nicht aufrechterhalten sollten. Etwas in uns möchte in einer mythisch-magischen Welt bleiben, wo Bedürfnisse automatisch erfüllt werden. Eine Beziehung auf Augenhöhe ist so nicht möglich. Autonomie bedeutet, Verantwortung für die eigenen Wünsche zu übernehmen.

Es gibt kaum etwas Komplexeres als eine Beziehung zwischen zwei Menschen. Und wir sind alle keine Gedankenleser:innen. Da wäre es doch absolut verrückt, davon auszugehen, dass man sich in jemanden einfühlen können muss.

Bevor wir sie mitteilen können, müssen wir zunächst selbst unsere Bedürfnisse kennen. Eine Frau in unserer Praxis war davon genervt, dass ihr Mann wahnsinnig viel über seine Arbeit redet und kein Interesse an ihr hat. Wir fragten ihn, was er denn von seiner Partnerin will, wenn er über die Arbeit spricht. Das konnte er nicht beantworten.

Oft steckt dahinter eine bequeme Haltung. Weil wir von einer anderen Person erwarten, dass sie uns sagt, was unsere Bedürfnisse sind.

Es sind kleine Kniffe, mit denen man Konfliktsituationen auflösen kann und durch die sie beide gesehen fühlen. Er könnte sagen: „Schatz, ich möchte jetzt 30 Minuten mit dir über meinen Job reden. Ich brauche Wertschätzung, weil ich für uns arbeiten gehe.“ Vielleicht würde sie dann das Gespräch auch als Interesse an ihrer Person werten und sich über die Aufmerksamkeit freuen.

Vor allem in der Sexualität erwarten viele Menschen, dass das Gegenüber doch fühlen müsse, was ihnen gefällt. Im Bett, so die Vorstellung, entstehe automatisch ein Flow. Es ist schön, wenn das passiert, aber es ist kein Gesetz der Sexualität. Eine Person mag es sanft und langsam, die andere ex-



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

Autonomie bedeutet auch, Verantwortung für die eigenen Wünsche zu übernehmen.

Ralf Sturm und Katharina Middendorf

plizit und schnell. Auch wenn es schamhaft ist, kommt man um den Austausch nicht herum. Denn wenn man nicht spricht, landet man oft bei einem kleinsten gemeinsamen Nenner – der beide langweilt. Das ist dann angstfrei, aber sämtliche Bedürfnisse kommen zu kurz. Beim Sex kommt noch hinzu, dass man das Gegenüber nicht beschämen will.

Wir bitten Paare manchmal, dass sie ihre Wünsche in der Beziehung aufschreiben. Sie müssen konkret sein. Zum Beispiel: einmal in der Woche Blumen bekommen. Beide Partner:innen übergeben ihre fünf wichtigsten Wünsche in einem Kuvert. Das Gegenüber darf sich einen auswählen, den es erfüllt – ohne darüber zu sprechen. Meist stellen wir später fest, dass beide nun nicht mehr auf das achten, was schief läuft, sondern auf das, was die andere Person gut macht. Viele wollen gar nicht mehr aufhören.

Sicher gibt es Ausnahmefälle, wo ein Mensch genau weiß, was die andere Person will, aber es ihr nicht gibt. Da geht es dann nicht um Unkenntnis, sondern um Unwillen. Der Paartherapeut David Schnarch nennt das den „normalen ehelichen Sadismus“.

Doch für Paare, die Willens sind, miteinander zu arbeiten, gilt: Wünsche zu äußern ist nicht leicht, aber für das Gelingen einer Beziehung essenziell. Wenn man sich liebt, muss das Gegenüber nicht wissen, was man möchte. Wenn man sich liebt, sagt man dem Gegenüber, was man möchte.

Studie zu Arbeitssucht

Überstunden sollten verpönt sein wie Heroinkonsum



KOMMENTAR

Hannes Soltau hat diesen Kommentar in der regulären Arbeitszeit geschrieben. Er mag seinen Beruf, aber möchte nie wieder eine psychosomatische Klinik von innen sehen.

Erst die Arbeit, dann das Ermüden. Laut einer aktuellen Studie der Hans-Böckler-Stiftung arbeiten zehn Prozent aller Erwerbstätigen hierzulande krankhaft viel. Das sind 4,5 Millionen Menschen. Neunmal mehr, als es Glücksspielsüchtige gibt. Dreimal mehr als Alkoholranke. Das bedeutet: Arbeit ist längst Volksdroge und sollte auch so behandelt werden.

Immer wieder betonen Politiker, dass Suchtmittel erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme erzeugen. Arbeitssucht ist zwar stoffungebunden, weist aber Parallelen zu klassischen Abhängigkeiten auf. Wie Drogensüchtige kennen Erkrankte keinen anderen Lebensinhalt mehr. Das Selbstwertgefühl ist an die Arbeit gekoppelt. Die tägliche „Dosis“ wird immer weiter erhöht. Betroffene isolieren sich sozial.

Arbeitssüchtige geben doppelt so häufig wie der Durchschnittsarbeitnehmer an, dass ihr Gesundheitszustand „weniger gut“ oder „schlecht“ sei. Deutlich öfter als andere haben sie körperliche oder psychosomatische Beschwerden: Depressionen und Angstzustände, Rückenschmerzen und Verdauungsprobleme. 30 Prozent der Süchtigen sagen, sie hätten mehr als sechs unbehandelte gesundheitliche Beschwerden.

Überstunden sollten also mindestens so verpönt sein wie Heroinkonsum. Denn die Folgen sind noch tödlicher: Schlaganfälle, Herzinfarkte, Suizide. Die WHO schätzt die weltweite Anzahl der Todesfälle durch Überarbeitung auf 745.000 im Jahr. Damit liegt sie weit über der Zahl der Drogentoten.

Tabak und Alkohol sind ein gesellschaftliches Schmiermittel. Doch Arbeit ist noch wichtiger. Leistungsprinzip und Erfolge im Job gelten als Voraussetzung für soziale Anerkennung. Und da Arbeitssucht vor allem in Führungsetagen anzutreffen ist, wird sie tagtäglich von oben vorgelebt. Untergebene sind ihr oft genauso schutzlos ausgeliefert wie früher dem Passivrauchen. Das muss aufhören.

Arbeitszeiterfassung und Betriebsvereinbarungen können das Leid lindern. Längst gibt es auch hierzulande Selbsthilfegruppen der „Anonymen Arbeitssüchtigen“. Es braucht Prävention und klarere rechtliche Grenzen. Doch all das nützt nichts, wenn wir nicht dem tief in unserer Gesellschaft verankerten Arbeitsfetisch entgegenreten. Eine Aufklärungskampagne wäre doch ein guter Anfang: Keine Macht der Arbeit!