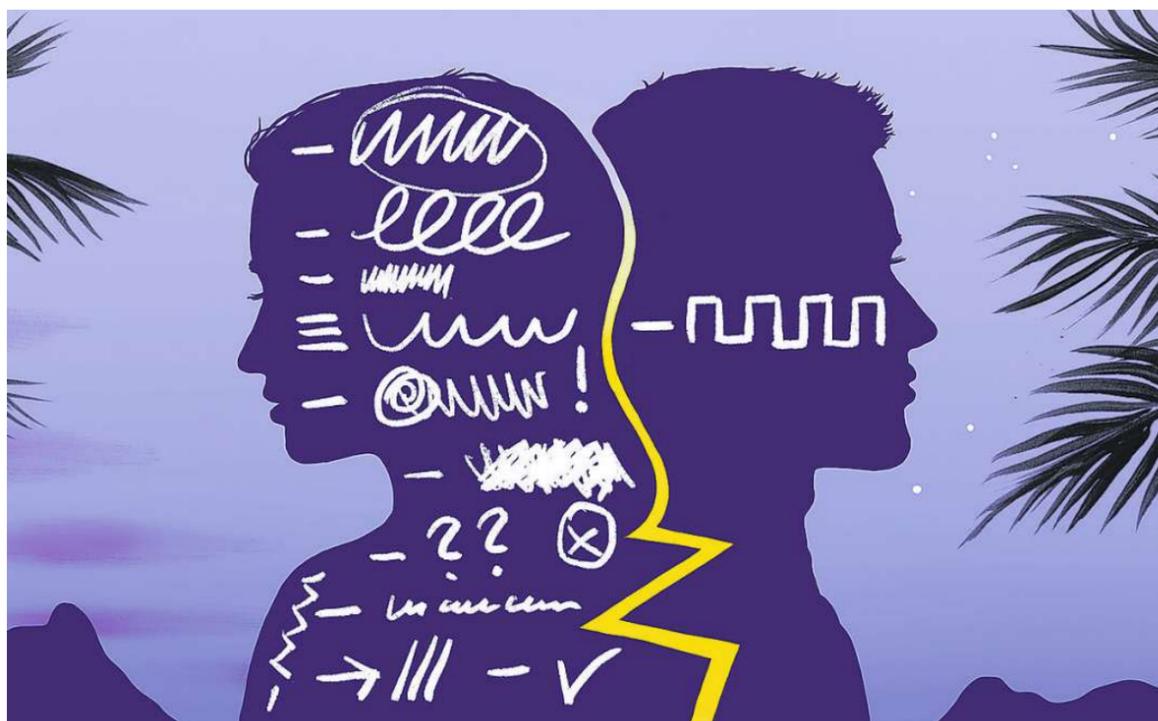


MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 8

Mehr auf dem Zettel

Unsere Kolumnisten bemühen sich als Paartherapeuten um Neutralität – außer beim Thema Mental Load. Da trägt meistens die Partnerin zu viel Verantwortung



Von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Manchmal schauen wir in unserer Praxis in das müde oder traurige Gesicht einer Frau, während der Mann neben ihr sagt: „Du warst früher spontaner, irgendwie freier“. Das ist hart.

Natürlich sind die Partnerinnen wütend, wenn sie die alleinige Schuld dafür bekommen, dass es in der Beziehung nicht mehr läuft. Dabei liegt das Problem oft tiefer: Es ist die ungleiche Verteilung des Mental Loads, also der psychischen Belastung durch die Organisation des Alltags.

Es gibt die beliebte Erzählung, dass Männer in modernen Beziehungen längst genauso viel übernehmen wie Frauen. Von außen betrachtet scheint es auch oft so, als hätten Paare gleichberechtigte Lösungen gefunden. Aus unserer Praxis wissen wir aber, dass dies in der Realität so gut wie nie der Fall ist.

Normalerweise setzen wir in der Paartherapie auf systemische Neutralität. Aber dieses Thema kann nicht geschlechtsneutral behandelt werden. Denn fast immer ist es die weiblich sozialisierte Person, die mehr macht.

Kürzlich sagte ein Mann bei uns zu seiner unzufriedenen Frau: Schreib mir doch mal eine Liste mit den Aufgaben, die zu erledigen sind. Er kam nicht auf die Idee, selbst darüber nachzudenken, was im Haushalt zu tun ist. Oft wird nur gezählt, wer wie oft einkaufen

geht. Aber nicht, wer sich darum kümmert, was auf dem Einkaufszettel steht.

Deshalb reicht es auch nicht, wenn die Elternzeit gleich aufgeteilt wird oder beide gleich viel verdienen. Ein Selbsttest für die Verteilung des Mental Loads in der Beziehung sind Fragen wie: Wer trifft die Spiel-Verabredungen der Kinder? Wer kauft Geburtstagsgeschenke? Wer plant Arztbesuche?

Die meisten Kinder, die etwas brauchen, rufen „Mama“ statt „Papa“. Das sagt viel über die gelebten Rollenbilder aus. Unbewusst geht der Mann immer noch auf die Jagd und die Frau sammelt und versorgt.

Auch heute noch erwarten viele Männer, dass zu Hause ein warmes Essen auf sie wartet, wenn sie von der Arbeit kommen.

Das Schlimmste ist, wenn der Mann, der keine Lust hat zu diskutieren, sagt: „I do it my way – ich bin eben nicht perfekt!“ Das ist kein Ausdruck von Individualität, sondern pure Faulheit. Gleichzeitig wird dem Gegenüber so signalisiert, dass es ein zu hartes Regiment führt. Da kann man schon verstehen, dass die Frau irgendwann keine Lust mehr auf leidenschaftliche Begegnungen im Bett hat.

Zum Glück geht es auch anders. Erst kürzlich sagte ein Mann: Ich möchte mich mehr mit der ungleichen Verteilung des Mental Loads beschäftigen, ich habe mir dazu auch Bücher bestellt. Er bestätigte damit sichtbar, dass er die Partnerin entlasten möchte.



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.

”

Wenn die Kinder häufiger „Papa“ sagen, ist das ein partnerschaftlicher und gesellschaftlicher Sieg.

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Die schönste Entwicklung in der Paartherapie ist, wenn die zerstrittenen Partner im Laufe der Zeit zu einem Team werden. Wenn beide nicht mehr auf persönlicher Ebene gegeneinander arbeiten, sondern miteinander gegen gesellschaftliche Missstände: Wir sind Teil eines größeren Problems, das wir gemeinsam angehen.

In unserer Arbeit unterscheiden wir gerne zwischen der Ebene der Liebebeziehung und der Ebene der Partnerschaft. Die Liebebeziehung schenkt aus sich heraus, ohne aufzurechnen. Eine Partnerschaft hingegen will Gerechtigkeit herstellen, da gelten äußere Parameter.

Das Pendeln der Beziehungspartner zwischen diesen Ebenen ist wichtig. Wenn ich in Fragen der Gerechtigkeit nicht weiterkomme, kann ich mich durch Anerkennung auf die Ebene der Liebebeziehung bewegen. Und umgekehrt.

Die Krise erwächst daraus, dass Probleme kleingeredet werden. Die Lösung liegt nicht in der Forderung nach sofortiger Gleichverteilung, sondern zunächst in der Wertschätzung einer möglichen Ungleichverteilung.

Der erste Schritt ist die Einsicht: „Wir wären gerne persönlich und politisch an einem anderen Punkt. Wir sind es aber nicht. Und deswegen: Tausend Dank, dass du mehr auffängst als ich.“ Wenn die Kinder dann irgendwann häufiger „Papa“ sagen, ist das ein partnerschaftlicher und gesellschaftlicher Sieg.

Taylor-Swift-Manie

Die größte Songwriterin der Gegenwart kittet die Risse



KOMMENTAR

Farangies Ghafoor ist Tagesspiegel-Wissenschaftsredakteurin. Sie möchte sich an dieser Stelle bei ihren Kolleg:innen bedanken, die sich für sie um Karten für das Taylor-Swift-Konzert in Stockholm bemüht haben.

Die Lage spitzt sich mit jedem Augenblick weiter zu. Zwei Bildschirme flackern nebeneinander. Auf der Website von Deutschlands größtem Nachrichtenmagazin läuft ein Live-Ticker mit minutiösem Update. Über einen Video-call sind parallel drei Personen zugeschaltet, deren Augen vom Stieren auf die Laptops längst rechteckig sind.

„Wenn wir hier nicht reinkommen, dann bist du unsere einzige Hoffnung“, flüstert einer.

Nein, das ist keine heikle Militäroperation, auch keine nachrichtliche Großlage im Newsroom des Tagesspiegels. Diese Szene fand vergangenen Mittwoch in hunderttausenden deutschen Haushalten gleichzeitig statt. Das gemeinsame Objekt der Begierde: Konzertkarten für die Tour von Taylor Swift im kommenden Jahr.

Ob erster oder dritter Rang ist zweitrangig. In sozialen Medien berichten amerikanische Fans gar von glücklich erkämpften Plätzen hinter der Bühne. Alles egal! Hauptsache, die Sängerin winkt ihnen einmal zu. Albern? Nein! Taylor Swift ist das Beste, was unserem Miteinander passieren konnte.

In einer atomisierten Gesellschaft, die sich in ungezählten Konflikten aneinander reibt und täglich weiter spaltet, kittet die größte Songwriterin der Gegenwart die Risse zumindest für wenige Stunden.

Alle kennen irgendwen, die oder der die Hängepartie durchlebte. Auch ein älterer Tagesspiegel-Kollege wartete in der virtuellen Schlange. Für seine Töchter, natürlich. Obwohl ihm Taylors Diskografie auch gefällt. „Einmal ‚Enchanted‘ live hören!“, sagte er mit einem Lächeln auf den Lippen.

Die Begeisterung für Swifts typische Akkordfolgen verbindet uns trotz aller Gegensätze. Das große Versprechen der Popmusik, die Menschen zusammenzubringen, es lebt. Klimasünder oder -retter, nicht-binär oder cis Mann, Grünen-Wähler oder CDU-Wählerin, 25 Jahre oder 56 Jahre: Shake it off!

Musik gibt es für jeden Geschmack (ein Experte hat 1385 verschiedene Genres identifiziert). Es mag kultiviert wirken, sich in seiner musikalischen Nische oder seiner politischen Überzeugung dauerhaft einzurichten. Doch die im Regen stehenden Fanmassen vor ausverkauften Stadien dieser Welt wollen über Liebe, Schmerz und Eifersucht singen – gemeinsam.