

MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 7

Sei mein Anker

Sie fragt immer wieder: Ist noch alles gut zwischen uns?
Er ist davon genervt. Was Paartherapeuten bei
ungleichen Bedürfnissen nach Sicherheit raten



Von Katharina Middendorf
und Ralf Sturm

In unserer Praxis haben wir ein Paar, das lange Zeit eine On-off-Beziehung führte, es gab seinerseits auch viele Lügen in Bezug darauf, was in den Off-Zeiten passiert ist. Jetzt sind die beiden aber fest monogam zusammen. Das Problem ist, dass sie ihn immer fragt, ob der Sex gut und ausreichend gewesen sei – jedes Mal.

Außerdem möchte sie ständig wissen, ob sich seine Sicht auf die Beziehung verändert hat: „Hast du neue Gedanken hierzu oder dazu?“ Wenn er länger als 14 Tage zu einem bestimmten Thema nichts sagt, nimmt sie an, dass er sich entfernt.

Nun hat sie ihr hohes Bedürfnis nach Sicherheit nicht erst, seit sie ihn kennt. Es ist ein Lebensthema für sie, das auch mit ihrer Kindheit und Jugend zu tun hat, da wurde viel über sie hinweg entschieden. Und grundsätzlich ist es ja auch eine psychologisch nachvollziehbare Reaktion: Die Welt wird immer unsicherer, zumindest unübersichtlicher um einen herum. Natürlich wünscht man sich da im Kernbereich Konstanz. Wenn alles um einen herum zu wanken scheint, ist die Beziehung wie der Fels in der Brandung.

Doch bei manchen Menschen ist dieser Anspruch überdreht. Unsere Patientin sieht ihren Partner als Lebensanker. Sie möchte sich seiner immer wieder versichern, damit sie sich auch in den anderen Bereichen ihres Lebens sicher fühlt.

Das führt dazu, dass er eben zum Beispiel keine Zweifel äußern darf an der Sexualität, oder an der Art und Weise, wie die beiden miteinander sprechen. Er darf auf nichts Schwieriges hinweisen in der Beziehung, denn an der Beziehung darf nichts schwierig sein – die muss ja retten. Bloß an nichts rütteln. Wenn mein Anker zerbricht, gehe ich ja unter!

Auf Beziehungen mit einer solchen Dynamik lastet ein hoher Druck. Sie tendieren dazu, zu stagnieren, weil die Zuschreibung so fest ist, dass die Beziehung stabil sein muss.

Häufig ist ein Partner oder eine Partnerin irgendwann schlicht genervt, weil ständig Wünsche der Rückversicherung kommen: Zeig mir und sag mir, dass du noch da bist! Zeig mir und sag mir, dass alles gut ist! Manchmal sitzen Paare hier, von denen einer oder eine sagt: Ich möchte dafür nicht mehr zuständig sein. Ich möchte, dass du dich in dir selber versicherst. Oder: Wie lange soll ich dir denn noch zeigen, dass es sicher ist?

So eine Situation erzeugt nicht zu unterschätzenden Leidensdruck für beide Seiten. Für die eine Person: Wann darf ich Unsicherheiten kundtun? An welchem Punkt ist es ganz normal, dass ich Bestätigung möchte? Und wann benutze ich das Gegenüber nur, weil ich es nicht selber schaffe? Denn nicht für alles kann der Partner Rede und Antwort stehen. Die



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.

”

Mach dir keine Sorgen, Schatz. Du bist meine Nummer eins.

Manche Menschen wünschen sich, solche Sätze regelmäßig vom Partner zu hören.

Person, die immer nachfragt, muss für sich herausfinden, im Extremfall auch in der Einzeltherapie: Wann kann ich meinen Partner adressieren – und wann finde ich Beruhigung in mir selber?

Bei dem betreffenden Paar in unserer Praxis hatte der Mann aufgrund zurückliegender Unehrlichkeiten einen Anteil an der Situation – er muss darum zu einem gewissen Grad das eigene Genervtsein ertragen. Aber auch für ihn ist wichtig, Grenzen zu definieren: Wie und wo bin ich überfordert oder fühle mich in meiner persönlichen Freiheit beschnitten? Wo muss die andere Person stoppen?

Letztlich gilt es, die Unsicherheit als ein Feature des anderen anzunehmen. Sich klarzumachen: Das ist bei ihr oder ihm eben so. Sie oder er möchte, dass ich einmal in der Woche sage: Du bist meine Nummer eins.

Es ist durchaus sinnvoll, solche konkreten Sätze von vornherein zu vereinbaren. Manche sagen uns dann: Das ist aber nicht meine Natur, ich rede halt nicht so gerne. Wir sagen dann: Kein Problem, es muss ja nicht ihre Natur sein, aber Ihr Partner oder Ihre Partnerin wünscht sich das eben. Lernen Sie den Satz auswendig!

„Mach dir keine Sorgen, Schatz. Du bist meine Nummer eins. Wir schaffen das gemeinsam.“ Einmal in der Woche. Man macht das dann als Geschenk.

Gender und Toiletten

Ein Türschild alleine ändert keine Einstellung



KOMMENTAR

Luca Lang, Tagesspiegel-Autor*in, hat keine Lust mehr auf einen Rechtfertigungsmarathon, nur weil die Blase drückt.

„Das Männerklo ist drüben“, sagt eine Frau, die mich im Spiegel vorbeigehen sieht. Aber ich habe mich nicht verirrt. Mehr zu erwidern als ein Augenrollen, habe ich keine Lust. Auf dem Rückweg in den Barraum schaue ich noch einmal nach. Nur um sicher zu gehen. Auf der Tür steht FLINTA*.

„FLINTA*-Klo“ statt „Frauenklo“, das wirkt gleich noch queerer, noch progressiver, noch mehr im Zeitgeist. Wäre es auch. Setzte nicht bei vielen Frauen nach den Buchstaben F und L eine spontane Legasthenie ein.

Das Akronym steht für alle Menschen, die keine cis Männer sind: Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Personen. Ich falle da auch mit rein. Bei nicht binär. Den Raum, den die Frau mit ihrem Kommentar als ihren besetzte, soll eigentlich einer sein, in dem alle, die vom Patriarchat diskriminiert werden, einen Platz finden.

Nun muss man keine Alice Schwarzer sein, um sich zu wundern oder vielleicht sogar etwas unwohl zu fühlen, wenn das erste Mal eine männlich gelesene Person das gleiche Klo benutzt. Ist ja ein intimer Ort, an dem man sich sicher fühlen will.

Aber: Das Männerklo ist genau das für mich nicht. In einer Kneipentoilette an einer Reihe cis Männer vorbeizugehen, die mit dem Penis in der Hand zusammen mit dem Urin sexistische Kommentare zu meinem Gang oder meiner Kleidung ablassen, ist maximal unangenehm. Auf FLINTA*-Toiletten sollte ich nicht Vergleichbares erleben müssen.

Dass ein Schild nicht reicht, sondern dass es auf die Menschen ankommt, findet Richard Stein von der queeren Bar Südblock in Berlin-Kreuzberg. Dort gibt es nur eine „All-Gender-Toilette“. „Das geht, weil ein Grundverständnis herrscht.“ Das L im Akronym soll den großen Beitrag von Lesben für die Frauenbewegung sichtbar machen. Aus Frauen-Zentren wurden in den 80ern „FrauenLesben“-Zentren, um zu zeigen, dass Lesben in diesen Räumen willkommen sind.

F und L sollten jetzt darauf achten, dass aus ihnen keine transfeindlichen werden.

Die Herrschaft des Patriarchats lässt sich wohl nicht aus der Klokabine heraus beenden. Aber es wäre ein Anfang, wenn sich auch wir INTA* beim Gang aufs Klo sicher fühlen könnten. Wer das Quäntchen Unwohlsein, das mit dem Ungewohnten einhergeht, nicht aushält, sollte sich die Frage stellen, ob man nicht selbst auf der falschen Toilette sitzt.