

SOFORTHILFE
FÜR DIE
PAAR ANKHA HAUCKE
BEZIEHUNG

ANKHA HAUCKE

SOFORTHILFE FÜR DIE PAAR- BEZIEHUNG

Die häufigsten Probleme und
wie man mit ihnen umgeht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA,
USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn,
Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schönningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Innengestaltung nach einem Entwurf von Hagen Verleger, Berlin
Umschlaggestaltung: Buchgut, Berlin, nach einem Entwurf von
Hagen Verleger
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2750-6568

ISBN 978-3-647-46284-4

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
KAPITEL EINS Ich möchte (wieder) vertrauen können	17
Was bedeutet Intimität eigentlich genau?	20
Warum bin ich nach einem Vertrauensbruch so erschüttert?	21
Was kann ich nun tun?	23
Warum verletzt mein:e Partner:in mich?	26
Wie spreche ich meine Verletzungen an?	27
Wohin mit meiner Wut?	29
Wie komme ich in eine ehrliche Kommunikation?	31
KAPITEL ZWEI Ich habe einen Vertrauensbruch begangen	41
Allem Anfang wohnt ein Zauber inne – wo ist der nur geblieben?	46
Was ist in der Zwischenzeit passiert? Wie konnte es dazu kommen?	48
Warum habe ich den wichtigsten Menschen in meinem Leben verletzt?	55
Stecke ich in Vorwürfen und Rechtfertigungen fest?	57
Wohin mit den ganzen Gefühlen?	59
Und nun?	62
Warum erzählt sie mir das alles?	67

Nach vorne schauen: Was brauche ich vom wichtigsten Menschen in meinem Leben?	68
In welcher Hinsicht möchte ich wachsen?	70

KAPITEL DREI Ich fühle mich eingeengt 77

In welcher Hinsicht fühle ich mich eingeengt?	78
Wie gebunden will ich sein?	80
Hat die Enge mit meiner aktuellen Lebenssituation zu tun?	82
Was kann ich tun?	83
Depression und Eifersucht	84
Beschränke ich mich selbst?	88
Wie ich mich selbst befreien kann	90
Wie sieht die andere Seite der Medaille aus?	92

KAPITEL VIER Ich sehne mich nach Nähe 99

Was genau macht Nähe für mich aus?	102
Wie nah stehe ich mir selbst?	104
Habe ich eine Gegenstimme in mir?	109
Wie kann ich ein ungünstiges Kommunikationsmuster unterbrechen?	114
Wie kann ich weitere Verletzungen vermeiden?	116

KAPITEL FÜNF Mein Sexualleben ist nicht erfüllt 121

Sexualität heute	123
Sexuelle Freiheit und Alltagswirklichkeit	126
Was hat das Essen eines Apfels mit meiner Sexualität zu tun?	130
Wie gehe ich mit unausgesprochenen Wünschen um?	135
Kann ich Nein sagen?	137
Wie kann ich beim Sex den Leistungsdruck hinter mir lassen?	139
Wie kann ich unsere Erotik beleben?	140
Was bedeutet Sex für mich?	142
Intimität wagen – nur wie?	146

KAPITEL SECHS Unsere Streitigkeiten eskalieren	151
Wie können wir Druck aus dem Kessel nehmen?	153
Warum kommt er/sie mir manchmal so fremd vor?	156
Wie kann ich einer Polarisierung entgegenwirken?	157
Wie kann ich den nächsten Streit verhindern?	159
Worum geht es bei unserem Streit wirklich?	160
Wie finden wir einen tragfähigen Kompromiss?	164
Was haben belastende Streitmuster mit Autonomie zu tun?	172
KAPITEL SIEBEN Ich sehne mich nach Harmonie	177
Wie lange dauern harmonische Zustände meiner Erfahrung nach?	179
Wie denke ich über Konflikte?	180
Reibung erzeugt Wärme	182
Wie können alte Verletzungen heilen?	184
Wir können Gefühle nicht selektiv betäuben	186
Viele Mikro-Trennungen oder eine große	188
Wie komme ich in Harmonie mit mir selbst?	190
Bezahle ich die Harmonie mit Erotik?	196
KAPITEL ACHT Ich wünsche mir mehr Wertschätzung	199
Warum ist Wertschätzung so wichtig?	205
Wie hart bin ich zu mir selbst?	208
Wertschätze ich mich selbst?	211
Wie viel Wertschätzung vermittele ich in meiner Partnerschaft?	216
KAPITEL NEUN Wir stecken in einer Pattsituation fest	221
Vom Entweder-oder zu Sowohl-als-auch	224
Liegt in dieser Pattsituation auch eine Chance?	225
Was kann ich selbst für mich tun?	227
Wie bleibe ich bei mir und zugleich in einem liebevollen Kontakt?	230

Mein Gegenüber muss meine Entwicklung nicht mögen ...	232
Jetzt ist aktives Zuhören gefragt	233
Tägliches Glück	234
Ich bin nicht das Problem	238
Vielleicht hat die Haltung meines Gegenübers nichts mit mir zu tun	239
Anleitung für Zwiegespräche	243
Dank	245
Anmerkung	246

Einleitung

In einer Paarbeziehung zu leben ist ein Abenteuer. Es gibt Zeiten, in denen Partner:innen sich innig miteinander verbunden fühlen und einander guttun. In solchen Phasen stärken sie sich gegenseitig und gehen auf die Bedürfnisse des beziehungsweise der jeweils anderen gern und in achtsamer Weise ein. Aber es gibt in jeder Liebesbeziehung unvermeidlich auch Zeiten, in denen die Partner:innen sich als fremd und die Beziehung als belastend erleben. Dann erscheint es mühsam, einander zu erreichen, Konflikte zu bewältigen und liebevoll miteinander umzugehen.

Ergeht es Ihnen gerade so? Ich kann Sie beruhigen: Das ist normal und muss nicht zwangsläufig zu einer Trennung führen. In meiner Arbeit als Paartherapeutin begegne ich tagtäglich Menschen, die ihre Paarbeziehung als stressig empfinden und infrage stellen und denen es gelingt, wieder Freude aneinander zu entwickeln. Also nur weil es gerade in Ihrer Paarbeziehung nicht gut läuft, bedeutet das nicht, dass sich das nicht wieder zum Besseren wendet. Was Sie dafür tun können? Zunächst einmal ist es hilfreich, geduldig und aufmerksam zu beobachten, wo der aktuelle Knackpunkt in Ihrer Liebesbeziehung liegen könnte.

Zum Beispiel können eine Vernachlässigung der Partnerschaft und Belastungen, die von außen einwirken, Paare ins Schleudern bringen. Die Corona-Pandemie ist etwa eine solche Belastung, auf die wir keinen Einfluss haben. Bestimmt rücken viele Paare in pandemischen Zeiten zusammen und besinnen sich auf das Wesentliche, um diese Situation zu meistern. Bei vielen Paaren dürften grundsätzliche Themen aber liegen blei-

ben. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass in vielen Familien während der Lockdown-Phasen der Pandemie die häusliche Atmosphäre sehr angespannt war. Belastungen wie Arbeitslosigkeit, Erkrankungen, Todesfälle in der Familie, die Verantwortung für Kinder oder andere Veränderungen können ebenfalls dazu führen, dass zwei Menschen, die einander einst angeheimelt haben, zunehmend die Freude aneinander verlieren.

Wie ist das bei Ihnen? Vielleicht hat sich eine Vernachlässigung der Partnerschaft eingeschlichen, vielleicht stehen Sie vor besonderen Herausforderungen, die Ihre Liebesbeziehung belasten.

Wenn zwischen meinem Mann und mir dicke Luft herrscht, fühle ich mich unverstanden, allein, verloren, bedrückt oder wütend, kurz: furchtbar. Kaum etwas beeinträchtigt unser Lebensgefühl so sehr wie eine lieblose Paarbeziehung. Sollten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, an einem solchen Punkt stehen, an dem Sie Ihre Liebesbeziehung als strapaziert wahrnehmen, kann dieses Buch Sie dabei unterstützen, einen anderen Wind in Ihre Paarbeziehung zu bringen. Denn die gute Nachricht lautet, dass wir das Miteinander in unserer Partnerschaft oft aktiv beeinflussen können. Es ist absolut möglich, in langjährigen Beziehungen immer wieder Phasen zu erleben, die der Verliebtheitsphase ähneln. Und es gelingt häufig, außergewöhnliche Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Im Laufe meiner Ehe habe ich unzählige Male die Erfahrung gemacht, dass es in meiner Hand liegt, mich in der Kommunikation mit meinem Mann mehr oder weniger liebevoll zu verhalten. Ab und an bin ich in der Versuchung, mich emotional zurückzuziehen oder ihm Vorwürfe zu machen, sobald ich einmal unzufrieden

bin. Und, um ehrlich zu sein, das tue ich auch hin und wieder mal, obwohl ich inzwischen sehr genau weiß, dass ich die Situation damit nur verschlimmere. Häufig fühlt es sich sehr naheliegend an, die uns am nächsten stehende Person zu beschuldigen oder zu resignieren, wenn uns unsere Lebenssituation nicht gefällt. Stattdessen sollten wir lieber überlegen, was wir selbst zur Verbesserung unserer Lage tun können. Fangen wir bei uns an.

Die Einsicht, dass wir unsere Partner:innen nicht ändern können, sondern nur uns selbst, ist leicht gesagt und schwer umgesetzt. Gleichzeitig habe ich im Verlauf meiner Ehe und meiner jahrelangen therapeutischen Arbeit mit Paaren aber die Erfahrung gemacht, dass es sehr lohnend sein kann, das Naheliegende nicht und stattdessen etwas anderes zu tun. Etwa vermag das Betreten neuer Wege in der Kommunikation mit unseren Partner:innen die Qualität der Begegnung miteinander deutlich zu verbessern. Dafür müssen wir auf gewohnte Kommunikationsmuster verzichten und mit neuen experimentieren. Und das ist spannend! Ich hoffe, bei Ihnen eine spielerische Neugierde auf die Möglichkeit zu wecken, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, sich bewusst etwas anders zu verhalten als sonst und zu schauen, was das bewirkt. Hierzu möchte ich Sie mit diesem Buch einladen.

Paarbeziehungen sind wie eine Wippe: Die Haltungen der Partner:innen bedingen einander. Die Partnerin eines Mannes, der z. B. kaum still sitzen kann, sehr viel sportliche und andere körperliche Betätigungen braucht, wird geradezu zwangsläufig dazu neigen, ausgleichend zu wirken, indem sie entschleunigt, sich Zeit nimmt, die Dinge geruhsam angeht. Die Gefahr dieses

10 Einleitung

Mechanismus liegt darin, dass das Paar einander noch mehr in die Extreme treibt. Der Mann könnte noch hektischer werden, wenn die Langsamkeit seiner Frau ihn nervös macht. Und die Frau könnte noch mehr bremsen, um von seiner Nervosität nicht angesteckt zu werden.

In meiner Praxis arbeite ich mit Einzelpersonen und Paaren, die in ihrer Liebesbeziehung unglücklich sind. Meistens empfindet eine:r der Partner:innen mehr Leidensdruck und drängt auf Veränderung, während die andere Person davor zurückschreckt. Oft hat das Paar dann das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, aus der es weder vor noch zurück geht. Das wird als sehr frustrierend erlebt und hat regelmäßig damit zu tun, dass beide Partner:innen von der jeweils anderen Person erwarten, sich zu ändern.

Das Bild der Wippe enthält aber auch die frohe Botschaft: Wenn eine:r der Partner:innen sich bewegt, bewegt sich die andere Person automatisch mit. Das heißt: Sobald Sie, lieber Leser, liebe Leserin, an dem Hebel ansetzen, den Sie in der Hand haben, nämlich Ihrer eigenen Haltung, Ihren Bewertungen, Ihrem Verhalten, kann sich auch in Ihrem Gefühlsleben und damit in Ihrer Beziehung zu Ihrem/Ihrer Partner:in etwas bewegen.

Um auf das obige Beispiel zurückzukommen: Im Falle, dass sich die Frau bewusst machen würde, dass sie manchmal z. B. trödelt und zu spät kommt aus dem Bedürfnis heraus, das hohe Aktivitätsniveau ihres Mannes auszugleichen, könnte sie vielleicht zu einem Tempo kommen, das ihr selbst entspricht. Wenn sie dabei aktiver würde, würde ihr Mann sich möglicherweise entspannen und einen Gang runterschalten, da

er nicht mehr dafür sorgen müsste, dass sie Termine einhält und Dinge rechtzeitig erledigt. Genauso könnte umgekehrt der Mann den ersten Schritt tun, sich zurücknehmen, weniger Hektik verbreiten und seiner Frau vertrauen, dass sie ihren Aufgaben in ihrem Tempo gerecht werden wird. So könnten beide mal aktiv und mal entspannt sein, was vermutlich für beide auf lange Sicht zuträglicher ist und in ihrer Beziehung zu mehr Flexibilität und Mit- statt Gegeneinander führen dürfte.

Und Flexibilität anstelle von festen Rollenverteilungen tut Liebesbeziehungen gut. Denn als Individuen entwickeln wir uns fortwährend weiter. Und dabei geraten wir zwangsläufig immer wieder einmal in leichtere oder schwerere Krisen. Das ist menschlich und kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil. Einer meiner Professoren im Psychologiestudium hat es so ausgedrückt: Man muss leiden können, um etwas verändern zu können. Und ich ergänze: Man muss auch leiden können, um lieben zu können. Doch dazu später mehr.

Vielleicht sind Sie, da Sie dieses Buch in der Hand haben, momentan diejenige Person in Ihrer Liebesbeziehung, die es aktuell mehr drängt, etwas zu verändern. Möglicherweise sind Sie beide sich aber auch einig darin, Ihrer Liebesbeziehung neue Anstöße geben zu wollen. In jedem Fall finden Sie in diesem Buch Vorschläge für Perspektivenwechsel und Verhaltensänderungen, die Sie allein, aber auch gemeinsam ausprobieren können, um Ihre Beziehungswippe in Bewegung zu bringen.

Wir können zwar nicht permanent liebevoll sein, denn die menschliche Gefühlswelt ist wie das Wetter:

wechselhaft. Weshalb es uns Menschen unmöglich ist, dauerhaft in einer angenehmen Gefühlslage zu sein. Was uns aber möglich ist, ist öfter einen liebevolleren Wind in unsere Paarbeziehung zu bringen. Wie Sie das schaffen, zeige ich Ihnen.

Die Anliegen, die ich in meiner über zwanzigjährigen Erfahrung als Paartherapeutin am häufigsten von Paaren höre, bilden die Themen der einzelnen Kapitel dieses Buches. Die Kapitel bauen nicht aufeinander auf, sondern stehen jeweils für sich. Sie können also bei jenem Kapitel anfangen, das Ihrem momentan wichtigsten Anliegen im Hinblick auf Ihre Liebesbeziehung am meisten entspricht. Wahrscheinlich werden mehrere Themen für Sie passen, und Sie können beim Lesen Ihrem jeweils aktuellen Bedürfnis folgen.

Mit konkreten Beispielen aus meiner Arbeit mit Paaren hoffe ich, das jeweilige Thema anschaulich und alltagsnah zu vermitteln und dass Sie sich darin wiederfinden. Selbstverständlich habe ich die Praxisfälle so anonymisiert, dass konkrete Personen nicht erkannt werden können. Sollte Ihnen ein Paar oder eine Person also bekannt vorkommen, ist das reiner Zufall beziehungsweise liegt daran, dass wir alle Menschen und einander ähnlich sind.

Beim Stichwort »Bedürfnis« sind wir schon bei einem wichtigen Aspekt von Liebesbeziehungen: Wir erhoffen uns, dass unser Bindungsbedürfnis in ihnen erfüllt wird. Wir sehnen uns nach Verbundenheit und Intimität mit unseren Partner:innen. Und gleichzeitig haben wir ein Bedürfnis nach Autonomie, wollen für uns stehen, unseren Interessen nachgehen und gut für uns selbst sorgen. Wo zwei Individuen zusammenleben, sind Interessenkonflikte daher vorprogrammiert.

Es kann in einer Paarbeziehung also nicht darum gehen, immer in Harmonie miteinander zu leben und keine Konflikte zu haben. Deshalb werden Sie in diesem Buch auch Vorschläge zur Veränderung der Kommunikation in Ihrer Partnerschaft finden mit dem Ziel, dass Sie Konflikte öfter als Türöffner erleben und nicht als etwas, das es unbedingt zu vermeiden gilt. Man sagt: »Reibung erzeugt Wärme.« In diesem Sinne möchte ich Sie dazu ermutigen, in Krisen und Konflikten die Chance zu erkennen, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin in eine konstruktive Auseinandersetzung über etwas zu gehen, das für Sie beide offenbar wichtig ist, und dabei sich selbst und einander ein bisschen mehr oder anders kennenzulernen.

Die hier vorgestellten Strategien haben sich in meiner Arbeit bewährt. Sie befähigen Menschen dazu, in ihrer Partnerschaft sowohl ihrem Bindungsbedürfnis gerecht zu werden, indem sie empathischer aufeinander eingehen, als auch dem Autonomiebedürfnis, indem Sie üben, zugleich bei sich zu bleiben beziehungsweise sich selbst und ihre eigenen Anliegen nicht aufzugeben.

Die Polarität von Bindungs- und Autonomiebedürfnis bringt es mit sich, dass es in einer lebendigen Liebesbeziehung zusehends auch darum geht, zwischen den beiden Polen hin- und herzuschwingen und seelisch in Bewegung zu bleiben. Das ist immer wieder herausfordernd, verlangt uns Flexibilität ab und braucht Zeit. Nehmen Sie sich Zeit bei der Lektüre dieses Buches, um die Fragen und Vorschläge wirken und reifen zu lassen und die Wirkung bewusst zu beobachten. Bewusstheit bedeutet Freiheit. Im Rahmen einer Liebesbeziehung bedeutet Bewusstheit die Frei-

heit, entscheiden zu können, wie Sie das, was passiert, bewerten und wie Sie darauf reagieren wollen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gleichermaßen Mut und Geduld in Ihrem Abenteuer Paarbeziehung!

KAPITEL EINS

ICH MÖCHTE
(WIEDER)
VERTRAUEN
KÖNNEN

»Ich würde meiner Frau gerne wieder vertrauen können. Ich kann immer noch nicht fassen, dass sie das getan hat. Ich hätte nie gedacht, dass sie diese Grenze überschreiten würde. Ich komme mir vor wie im falschen Film. Wie soll ich ihr bloß je wieder vertrauen können? Woher weiß ich, dass sie das nicht wieder macht?«

Mit ähnlichen Worten beginnen viele Erstgespräche in meiner Praxis. Die Ehefrau dieses Mannes hatte einige Wochen lang sexuelle Kontakte zu einem gemeinsamen Bekannten. Gehen Ihnen ähnliche Sätze durch den Kopf? Fragen Sie sich auch, wie Sie es schaffen sollen, wieder Vertrauen in Ihrer Partnerschaft zu fassen? Oder geht es Ihnen eher so, dass Sie Bestätigung und Wertschätzung vermissen?

»Manchmal frage ich mich, ob du mich überhaupt auf dem Schirm hast. Du hast mir schon lange nicht mehr von dir aus im Haushalt geholfen. Nichts machst du freiwillig. Geschweige denn, dass du mir mal ein Kompliment machen oder eine Aufmerksamkeit mitbringen würdest. Ich frage mich, ob ich dir nichts mehr bedeute.«

Diese Frau vermisst konkrete Taten, die ihr signalisieren, dass ihr Mann an sie denkt und ihre Bedürfnisse im Blick hat.

Wenn Sie die Sehnsucht haben, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin (wieder) mehr zu vertrauen, hat er/sie vermutlich etwas getan, was Sie zutiefst verunsichert und traurig macht. Es wird viele kleinere schmerzhaft Verletzungen, vielleicht auch einen schwerwiegenden Vertrauensbruch gegeben haben.

In einer Liebesbeziehung hoffen wir, Wertschätzung und Rücksichtnahme auf unsere Bedürfnisse zu

erleben. Wir gehen davon aus, dass wir uns auf diesen Menschen, dem wir einen besonderen Stellenwert in unserem Leben eingeräumt haben, dem wir möglicherweise sogar in einer feierlichen Zeremonie unser Jawort gegeben haben, unser Bestes will und entsprechend handelt. Insofern dieser Mensch einmalig in massiver oder wiederholt in unauffälliger Weise diese Erwartung enttäuscht, empfinden wir das als Vertrauensbruch.

Es gibt viele Verhaltensweisen, die in Liebesbeziehungen als mehr oder weniger schwerwiegende Vertrauensbrüche erlebt werden können. Wann immer z. B. Verabredungen oder Versprechungen nicht eingehalten werden, Bloßstellungen gegenüber Dritten stattfinden, weitreichende Entscheidungen nicht abgesprochen werden, ist das sehr verunsichernd. Vor allem falls solche oder ähnliche Dinge wiederholt vorkommen, wissen wir nicht mehr, ob wir uns auf die andere Person verlassen können, das heißt, ob wir davon ausgehen können, dass sie in unserem Sinne handelt.

Ein Vertrauensbruch ist ein Verhalten, das wir als Nichteinhaltung einer Vereinbarung bewerten. In Liebesbeziehungen werden zwar selten ausdrücklich Vereinbarungen darüber getroffen, welche Verhaltensweisen akzeptiert werden und welche nicht. Meistens haben wir aber etliche unausgesprochene Erwartungen an den Partner oder die Partnerin, die wir als selbstverständlich erachten.

Wenn Ihr Vertrauen in Ihrer Liebesbeziehung beeinträchtigt ist, haben Sie vermutlich das Bedürfnis, sich zu schützen. Vielleicht sprechen Sie viele Gedanken nicht aus und sind anderen Menschen gegenüber

offener als im Kontakt mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Vielleicht sind Sie mit ihm beziehungsweise ihr momentan vorsichtig und versuchen so, weitere Verletzungen zu vermeiden. Das ist verständlich und sinnvoll, denn Sie fühlen sich nicht sicher. Solche Situationen kommen in allen Liebesbeziehungen vor. Sie werden diesen Zustand für Ihre Paarbeziehung als belastend erleben, weil er keine wirkliche Intimität zulässt.

Was bedeutet Intimität eigentlich genau?

Sowie zwei Menschen sich einander so zeigen, wie sie wirklich sind, nichts verstecken oder vortäuschen, sind sie intim miteinander. Menschen können körperlich intim sein, indem sie sich körperlich nackt zeigen und ihre sexuellen Wünsche zum Ausdruck bringen und sich hingeben. Emotionale oder geistige Intimität bedeutet, seine Gedanken und Gefühle rückhaltlos zu teilen. Intimität ist nichts für Feiglinge, denn wir müssen immer damit rechnen, dass der anderen Person nicht gefällt, was wir offenbaren. Das schmerzt besonders in den Momenten, in denen wir unsere eigenen Befürchtungen, zurückgestoßen zu werden, beiseite gedrängt und uns mutig ein Herz gefasst haben und uns unverstellt so zeigen, wie wir sind – statt uns gemäß den vermuteten Erwartungen anderer zu inszenieren.

Sowie zwei Menschen körperliche und geistige Intimität ausschließlich miteinander und mit niemand anderem leben, wird das als Treue bezeichnet. Häufig wird in einer Paarbeziehung nicht darüber gesprochen,

wo genau die Grenze in der Intimität zu anderen Menschen gezogen wird. Wird unsere persönliche Grenze aber verletzt, spüren wir schmerzhaft deutlich, was Treue für uns bedeutet und was wir darunter verstehen. Für die meisten Menschen ist es selbstverständlich, dass geistige und körperliche Intimität ausschließlich innerhalb der Partnerschaft gelebt werden soll. Aber wo beginnt Intimität?

Für manche Menschen ist z. B. ein »Büzje« im Karneval, also ein Kuss, kein Problem. Für andere ist das ein Trennungsgrund. Die Grenzen bezüglich Treue sind individuell, weshalb es sehr sinnvoll ist, in einer Partnerschaft offen über sie zu sprechen. Denn Untreue wird von vielen Menschen als enorm verunsichernd erlebt. Sie gilt als die schlimmste Form von Vertrauensbruch und zieht vielen regelrecht den »Teppich unter den Füßen weg«. Menschen, die erfahren, dass ihr:e Partner:in fremdgegangen ist, können oft tage- oder gar wochenlang nahezu nicht schlafen, grübeln viel, haben den Drang, die andere Person zu kontrollieren sowie auszufragen, und können eine Zeit lang kaum arbeiten und anderen Tätigkeiten nachgehen, die ihnen normalerweise Freude bereiten.

Warum bin ich nach einem Vertrauensbruch so erschüttert?

Als soziale Wesen sind wir Menschen fundamental auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen. Allein könnten wir nicht existieren. Menschliche Neugeborene sind extrem hilflos und von der schützenden Fürsorge ihrer Eltern abhängig. Und selbst größere

Kinder bedürfen jahrelang der Hilfe der Eltern und anderer Erwachsener.

Unsere Sehnsucht nach vertrauensvollen zwischenmenschlichen Beziehungen ist also zutiefst menschlich und existenziell für unser Wohlbefinden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine sichere Bindung, das heißt eine zuverlässige Beziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen, sich förderlich auf die Entwicklung des Kindes auswirkt. Ohne eine sichere Bindung haben Kinder Angst und müssen sich darauf konzentrieren, selbst für Sicherheit zu sorgen, und sind nicht frei, die Welt zu erkunden, zu lernen und ihre Potenziale zu entfalten. Und inzwischen lässt sich belegen, dass es auch Erwachsenen psychisch besser geht, wenn sie in sicheren, vertrauensvollen Beziehungen leben.

Im Erwachsenenalter erhoffen sich die meisten Menschen, in ihrer Liebesbeziehung ein ähnlich vertrauensvolles Verhältnis zu finden, wie sie es in der Kindheit zu ihren Eltern hatten oder sich gewünscht hätten. Die innige Liebe zwischen fürsorglichen Eltern und ihren Kindern ist ein Ideal für die innige Nähe, die zwischen den Partner:innen entstehen kann.

Obwohl wir als Erwachsene für uns selbst sorgen können, sehnen wir uns danach, im Rahmen unserer Liebesbeziehung etwas Ähnliches zu erleben wie bei den Eltern: so, wie wir sind, akzeptiert zu werden und uns auf Zuwendung und Unterstützung verlassen zu können. Damit verbunden ist der meist unausgesprochene Anspruch auf Exklusivität, das heißt, dass der/die Partner:in diese Art von Beziehung nur zu mir und keinem anderen erwachsenen Menschen pflegt.

Wenn man bedenkt, wie sehr wir als Kinder auf die unbedingte Zuverlässigkeit unserer Eltern und als Er-

wachsene auf bestätigende Beziehungen angewiesen sind, verwundert es nicht, dass es vielen Menschen geradezu den Boden unter den Füßen wegzieht, wann immer sie daran zweifeln, dass sie die Nummer eins des Menschen sind, den sie lieben.

Sollten Sie momentan traurig sein, viel grübeln, wenig Appetit haben oder schlecht schlafen, ist das nach einem Vertrauensbruch in Ihrer Partnerschaft sehr verständlich.

Was kann ich nun tun?

Kleinere Verletzungen beruhen in Liebesbeziehungen mitunter auf der Annahme, dass Liebende einander wortlos verstehen. Dass die eine Person eines Liebespaares intuitiv weiß, was die andere denkt, will, hofft, erwartet, wünscht und braucht, ist die Vorstellung eines romantischen Liebesideals, das sich in der westlichen Welt seit dem 19. Jahrhundert in Literatur und Kultur verbreitet hat und bis heute zum vorherrschenden Mythos geworden ist. Hollywoodfilme, Groschenromane und Popsongs erzählen davon, dass das Happy End nah ist, sobald wir nur unseren Mr. und unsere Mrs. Right finden. Die richtige Person, den Deckel zu unserem Topf, erkennen wir daran, dass wir uns nicht erklären müssen, denn sie erkennt uns und alle unsere Bedürfnisse durch ihren liebenden Blick auf uns – so das Ideal. Die Wirklichkeit sieht anders aus, das wissen wir, und doch kommt uns dieses vertrackt-unrealistische Liebesideal, das uns allerorts präsentiert wird, mitunter dazwischen, nistet sich in unseren Kopf ein und bewirkt, dass wir an unseren Partner oder unsere

Partnerin unmenschliche, weil unerfüllbare, Erwartungen stellen. Diese führen etwa dazu, enttäuscht und verletzt zu sein, falls wir aussprechen müssen, was wir wünschen und wollen, weil es die andere Person eben *nicht* intuitiv weiß. Ist das in Ihrer Beziehung möglicherweise der Fall? Vielleicht haben Sie bestimmte Bedürfnisse nicht so deutlich zum Ausdruck gebracht, dass Ihrer Partnerin/Ihrem Partner klar ist, wie sehr deren Nichtbeantwortung Ihnen wehtut.

»Manchmal kommt es mir so vor, als wolltest du einen Wunsch äußern, aber du redest so drum herum, das bleibt so nebulös für mich. Dann gebe ich irgendwann auf«, sagt ein junger Mann zu seiner Frau. Ihr treten Tränen in die Augen, als sie erwidert: »Ich weiß oft selbst nicht so richtig, was ich will, oder ich denke, dass ich kein Recht habe, es zu sagen. Dann hoffe ich, dass du es einfach weißt.«

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst genug und äußern Sie diese auch? Oder erwarten Sie von der anderen Person, dass sie sie ahnt? Diese Hoffnung wäre nachvollziehbar, weil wir alle vom romantischen Liebesideal geprägt sind, ist aber leider unrealistisch. Warum? Die Welt ist zu komplex und mit ihr jeder einzelne Mensch. Es gibt einfach zu viele Möglichkeiten und Dinge, die auf jedes Individuum mit seinen Erfahrungen einwirken, um exakt zu wissen, was sich davon wie auf jemanden auswirkt. Erschwerend kommt hinzu, dass wir manchmal selbst nicht wissen, was wir wollen, und gleichzeitig von unserer Partnerin oder unserem Partner erhoffen, diese/dieser solle unsere diffuse Undifferenziertheit richtig deuten und entsprechend auf uns eingehen. Seien wir mal ehrlich: Das ist unfair.

Schauen Sie deshalb zunächst, was Sie selbst für sich tun können. Im Falle, dass es Ihnen gerade schwerfällt, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu vertrauen, wird es Ihnen momentan wahrscheinlich guttun, sich etwas unabhängiger zu fühlen. Wenn Sie als Nächstes bei Gelegenheit Ihre Enttäuschung und Ihre Bedürfnisse in Ihrer Partnerschaft deutlich zum Ausdruck bringen, kann er oder sie sich entscheiden, darauf einzugehen oder nicht.

Sollte Ihr Vertrauen aktuell stark erschüttert sein, stellen Sie Ihre Beziehung unter Umständen grundsätzlich infrage, und das ist noch belastender. Daher ist es jetzt wichtig, dass Sie möglichst gut für sich sorgen. Richten Sie Ihren Fokus nicht auf die andere Person und auf das, was diese möglicherweise alles falsch macht, sondern versuchen Sie, sich etwas weniger mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu beschäftigen und stattdessen zu überlegen, wie Sie sich selbst etwas Gutes tun können. Das muss nichts Großes sein. Was wäre ein leicht machbarer Schritt? Stellen Sie sich vor, ein guter Freund wäre in Ihrer Situation und Sie würden ihn unterstützen wollen – wie würden Sie das machen? Seien Sie sich selbst ein guter Freund. Sie könnten sich einen Blumenstrauß kaufen, ein Bad nehmen oder einen schönen Film streamen – was auch immer Ihnen eine kleine Freude macht. Mit einer solchen Selbstfürsorge konzentrieren Sie sich nicht länger auf die Probleme in Ihrer Liebesbeziehung, starren also nicht länger auf den Vertrauensbruch Ihrer Partnerin/Ihres Partners wie das sprichwörtliche Kaninchen auf die Schlange, sondern ziehen Ihre Aufmerksamkeit davon ab, um sie auf sich selbst zu richten.