



Leseprobe

Christian Hemschemeier

Feuer & Flamme

Warum echte Leidenschaft die Polarität von männlicher und weiblicher Energie braucht

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 27. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Christian Hemschemeier zeigt, warum wir die Gegensätzlichkeit als wichtigen Motor in Beziehungen brauchen. Eine völlig neue Perspektive auf die Liebe – lesenswert!« Stefanie Stahl, Psychologin und Bestsellerautorin

Je stärker die Polarität zwischen zwei Menschen ausgeprägt ist, desto größer die Anziehung und desto erfüllter die Liebe. Doch oft haben wir das Spiel mit den Energien von Mann und Frau verlernt – in dem Glauben, dass die gesellschaftlich hart errungene Gleichstellung auch eine Gleichheit der Geschlechter einschließt. Der Paartherapeut und Singlecoach Christian Hemschemeier plädiert für eine lustvolle Rückbesinnung auf die Gegensätzlichkeit. Bekennen sich beide Partner – ob hetero, homo oder divers – zu ihrem Pol und bringen ihre gegensätzlichen Qualitäten zum Ausdruck, ziehen sie sich wie Magnete magisch an. Dann öffnen sich Türen für fundamental neue Erfahrungen, im Bett und in der Liebe.

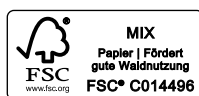


Autor

Christian Hemschemeier

Diplom-Psychologe Christian Hemschemeier, Jahrgang 1967, arbeitet seit über 20 Jahren als Paartherapeut und Singlecoach. 2009 gründete er das Institut für Integrative Paartherapie. Als der Experte für toxische Beziehungen ist er eine gefragte Stimme in TV und Print: Seine Kolumnen und Interviews erscheinen u. a. im Stern, der Brigitte oder dem Redaktionsnetzwerk Deutschland. Mit seiner direkten und ehrlichen Art begeistert er auf

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage
Originalausgabe
© 2023 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Lektorat: Pascal Frank
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotiv: © shutterstock/Weerachai Khamfu
Autorenfotos: Christian Kerber
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34308-9

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
1. Die moderne Datingmisere und ihr übersehenes Kernproblem	21
Was meine Paare mir erzählen	21
Polarität und Gleichberechtigung – kein Widerspruch	27
Polarität im Wandel der letzten 80 Jahre	29
Die Gillette-Werbung	35
2. Mehr Wokeness, weniger Datingerfolg?	39
Die Erweiterung der sozialen Geschlechter	39
Soziale versus biologische Geschlechter	46
Folgen des aktuellen Diskurses auf Beziehungen	51
Beziehungserwartungen an Männer und Frauen	54
Female Choice	57
Himmel und Hölle der Dating-Apps	61
Sind Männer und Frauen denn unterschiedlich?	67

3. Unser Steinzeitprogramm steuert uns bis heute	75
Das biologische Datingprogramm des Menschen	75
Was sagen Befragungen über Datingvorlieben aus?	79
Status des Mannes als Datingvorteil versus aktuelle Berufswelt	83
Schönheit und Jugend als Datingvorteil für Frauen?	87
Die Welt dreht sich immer um die gleichen Dinge	91
4. Glücklich durch polare Beziehungen	93
Definition Polarität: Was genau ist polare Energie?	93
Wie wichtig ist Polarität für Beziehungen?	105
Polarität und Kennenlernen	110
Polarität und Dating	129
Queeres Dating und Polarität	152
Fallstricke des Onlinedatings	156
Polares Verhalten in Langzeitbeziehungen	161
Polarität und toxische Beziehungen	181
Wie kommt man in seine Polarität?	194
Moderne Polarität?	210

5. Der Zusammenprall von Mainstream und Polarität	213
Das Beispiel Catcalling: Sollen Männer sich mehr zurückhalten?	213
Radikalisierung: Red Pill und Co.	216
Wissen Frauen, was sie wollen?	225
Die Liberalisierung des Datingmarkts und ihre Folgen	228
6. Spirituelle Aspekte: 5D-Beziehungen und Polarität	231
Warum die aktuellen Kämpfe 4D-Charakter haben	231
Warum 5D-Beziehungen eine moderne Polarität brauchen	233
Warum wir auf ein weiblicheres Zeitalter zulaufen	235
Warum wir dennoch weibliche und männliche Seiten ausgleichen sollten	237
Schluss: Alles hängt zusammen	243
Anhang	
Endnoten	247
Literaturverzeichnis	248
Register	250

Einleitung

Seit dem Jahr 2000 arbeite ich als Paartherapeut, und es ist bis heute meine große Leidenschaft. Ich liebe diese lebendige Arbeit, zumal sie häufig schnell Ergebnisse bringt. Es ist einfach ein wunderbares Setting, weil man beide Seiten in Echtzeit beobachten kann.

Von Anfang an lag mein Schwerpunkt in der Paartherapie, auch wenn ich ebenfalls Psychotherapeut bin. Das hat dazu geführt, dass ich bis heute sicherlich Paare im vierstelligen Bereich kennengelernt habe. Da bleibt natürlich einiges hängen an Erfahrungen, aber auch an Fragen. Man bleibt nur dann ein guter Psychologe, wenn man sich nie »zur Ruhe setzt«, was den aktuellen Kenntnisstand angeht, sondern immer wieder neu versucht herauszufinden, was Menschen zusammenhält – oder eben auch nicht.

Dies war zu meiner Anfangszeit besonders wichtig, da es nur relativ wenig Standardwerke zur Paartherapie gab. Auf diese Weise konnte ich immer mehr von den Paaren lernen, die ich begleiten durfte, was schließlich zu einer eigenen Ausbildungsreihe an meinem Institut für Integrative Paartherapie führte.

Vieles war mir schnell eingängig, zum Beispiel, wie man an einer effektiven und spannenden Paarkommunikation arbeiten kann. Es gab aber auch andere Themenbereiche, die

sich aus den zahlreichen Paartherapien ergaben, mit denen ich überhaupt nicht gerechnet hatte. So schilderten beispielsweise immer wieder Frauen, dass der Mann ihrer Ansicht nach »kein Rückgrat« habe, nicht genug »die Führung übernehmen« würde oder schlicht nicht »männlich« genug sei. Zunächst tat ich das ein wenig als Geschlechterklischees ab, aber mit der Zeit stellte ich fest, dass sich dieses Thema quer durch alle Altersbereiche und Sozialisierungen zog. Sogar eine feministische Uni-Lehrende brachte das Gleiche zum Ausdruck. Die Männer reagierten auf diese Themen meist sehr betroffen, sagten aber interessanterweise ihrerseits nicht, dass ihre Frauen nicht »weiblich« genug seien.

Ich machte mich wie immer bei solchen Fragen auf die Suche, wurde aber in Deutschland wie schon bei anderen Paarthemen damals nicht fündig. In den USA gab es jedoch schon Datingcoaches, die diese dort sogenannte »Polarität« der Geschlechter in den Fokus rückten und oft in sehr derber Weise beschrieben, was ich hier auch beobachtete.

Dazu kamen nach dem Ende meiner Langzeitbeziehung im Jahr 2013 erste Daterfahrungen, die wieder genau diese Phänomene zeigten. Offensichtlich mochten viele Frauen es überhaupt nicht, wenn man zu »nett« oder »emotional« oder sogar »romantisch« war, obwohl man in Filmen solche Wünsche regelmäßig präsentiert bekam.

Heute, zehn Jahre später, kommt noch dazu, dass man über solche Themen aufgrund des aufgeladenen gesellschaftlichen Geschlechterdiskurses nur sehr vorsichtig reden kann. Es wird

ja schon infrage gestellt, ob es überhaupt zwei Geschlechter gibt, Diversität ist (zu Recht) ein sehr wichtiges Thema geworden. Wo passt da denn noch eine Mann-Frau-Polarität rein? Wie ist das in homosexuellen Beziehungen? Haben sich die Geschlechterklischees nicht endgültig überlebt? Die kurze Antwort darauf lautet: Die Klischees haben sich vielleicht überlebt. Aber in jedem Klischee steckt leider ein wahrer Kern. Und der ist wichtiger als je zuvor – und sogar genderkonform. Das Thema Polarität ist eine Säule meiner »Lehre« geworden. Es ist aber komplexer, als es zunächst aussieht.

Kleiner Spoiler vorweg: Wir werden feststellen, dass biologisch-evolutionäre Programme unser Datingleben viel mehr bestimmen, als wir denken. Und diese stehen teilweise im Widerspruch zu aktuellen gesellschaftlichen Normen. Polarität ist das bewusste Anerkennen und Sich-fallen-Lassen in diese Dynamiken und der folgende viel höhere Genuss unserer Ursprünglichkeit in Dating und Beziehung. Zusätzlich stehen wir in der westlichen Welt vor einem monumentalen Umbruch: Mit der zunehmenden Auflösung von Beziehungsnormen sowie der Herstellung von Gleichberechtigung auf allen Ebenen kehren wir erstmals seit dem Aufkommen des Ackerbaus wieder zurück zu den vermuteten früheren Liebesmustern aus der Jäger-und-Sammler-Zeit. Das hat jetzt schon extreme Auswirkungen, und wir sollten uns darauf vorbereiten. Aber nun wollen wir uns das mal ganz in Ruhe anschauen. Ich hoffe, du bist schon so gespannt wie ich, während ich diese Zeilen schreibe.

Noch ein paar formale Anmerkungen zu diesem Buch: Gerade bei dem Thema Polarität ist es schwer, jeden Satz sprachlich zu gendern. Ich bitte daher um Verständnis, dass ich das hier unterlasse. Ich werde mich dennoch bemühen, deutlich zu machen, dass mir jeder Mensch, egal wie er sich sexuell definiert, wichtig ist und sich gemeint fühlen soll. Außerdem möchte ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, bitten, dich nicht zu sehr an den Begriffen männlich und weiblich aufzuhängen. Eigentlich müsste man für dieses Unterfangen neue Wörter finden, da die alten so belegt sind. Ich werde viel von männlicher und weiblicher Polarität reden oder auch von (weiblichen) Yin- und (männlichen) Yang-Energien. Dies ist aber weniger in einem biologischen Sinn gemeint, sondern mehr als Ausdruck der Gegensätzlichkeit auf unserer Welt. Es gibt Tag und Nacht, Geburt und Tod, weiß und schwarz und so weiter. Alles ist auf polaren Gegensätzen aufgebaut. Ich verweise dazu auch auf mein Buch *Die neue Dimension der Liebe*. Und so gibt es eben männlich und weiblich, aber mehr als grundsätzliche Antagonisten und natürlich mit allen Übergängen dazwischen. Du könntest es auch schlicht »Energie A« und »Energie B« nennen, das wäre das Gleiche. Aber das Lesen würde so keinen Spaß machen. Und bevor hier noch jemandem der Blutdruck aus dem Ruder läuft: Wir können uns vor allem psychisch völlig frei auf dieser Skala bewegen und tun dies auch ständig. Ziel ist einfach, sich diese Möglichkeiten und deren Konsequenzen bewusst zu machen und ganz zielgerichtet in Dating und Beziehung einzusetzen.

In der Sprache gibt es den Unterschied zwischen Sexus (biologischem Geschlecht) und Genus (grammatischem Geschlecht). Diese haben nur bedingt miteinander zu tun. Eine ähnliche strikte Zweiteilung finden wir auch beim Thema dieses Buches zwischen Polarität und sexuellem Geschlecht.

Noch ein Hinweis: Viele Erkenntnisse, Analysen und Ratschläge, die ich in diesem Buch vorstellen werde, könnten vielleicht sehr herausfordernd und eine schwere Kost für dich sein. Der Mainstream gibt gewisse Sichtweisen vor, aber leider entsprechen diese »politisch korrekten« Pfade oft nicht der Realität.

Was ist Polarität?

Vielleicht hat dich der Titel dieses Buches gleich richtig »gecatcht«. Vielleicht vermisst du auch in deinen Beziehungen, zumindest den längeren, dieses Element von »Feuer und Flamme«. Vielleicht konntest du ganz intuitiv mit der »Polarität« im Untertitel spontan viel anfangen. Bevor wir im Folgenden in die extrem spannenden Themen rund um Polarität voll eintauchen, wollen wir zunächst einmal den Begriff besser definieren und fühlbar machen.

Ich möchte dich aber gleich ein wenig vorwarnen: Dieses Buch wird dein Dating- und Beziehungsleben wahrscheinlich komplett revolutionieren. Und diese Revolution wird etwas ganz anderes sein, als du vielleicht erwartest. Es wird

vermutlich nicht so sein, dass dir die Erkenntnisse dieses Buches ganz neu oder fremd vorkommen (es kann aber schon sein, dass dich die Erkenntnisse der Forschung zu diesem Bereich etwas schockieren werden). Stattdessen ist zu erwarten, dass du richtig glücklich sein wirst, weil du mit diesem Buch endlich wieder die Erlaubnis bekommst, so zu daten und deine Beziehungen zu führen, wie du es zutiefst willst. Das wird wahrscheinlich sehr erleichternd sein. Gleichzeitig wirst du aber gezwungen sein, gewisse »Vorgaben des Mainstreams« infrage zu stellen – alles natürlich auf einer wissenschaftlichen Basis.


Wer sehnt sich nicht nach tiefer Leidenschaft? Fast jeder, der einmal eine (vielleicht nur kurze) leidenschaftliche Beziehung erfahren hat, wird bezaubert sein von der Intensität und dem tiefen Gefühl, lebendig zu sein und dass sich das Leben lohnt. Oft sind aber gerade diese leidenschaftlichen Beziehungen nicht die einfachsten. In »Leidenschaft« steckt völlig zu Recht das Wort »Leiden«. Tatsächlich leidet man oft mehr an diesen Verbindungen, als es schön ist, aber die kurzen Highs scheinen das Ganze aufzuwiegen. Bedauerlicherweise wird es dann häufig auch schnell etwas »toxisch«.

Auf der anderen Seite haben wir langanhaltende, »vernünftige«, eigentlich ganz zuverlässige und irgendwie auch glückliche Beziehungen. Ihnen scheint aber gerade diese Leidenschaft im Trott des Alltags abhandenzukommen. Obwohl man doch so effektiv kommuniziert und immer gewählte, inklusive und gewaltfreie Kommunikation einsetzt, wird die

Beziehung irgendwie schal. Und plötzlich tritt jemand Drittes in diese Beziehung ein, der die Leidenschaft wieder entfacht, der wieder Sehnsucht und Lebendigkeit verspricht. Leider geht das oft Hand in Hand mit geheimen Affären in zerstörerischen Beziehungsdreiecken.

Oft werden gerade diese Menschen, die als Affärenpartner infrage kommen oder sogar ausgewählt werden, als sehr »polar«, also prototypisch männlich oder weiblich, wahrgenommen, das wirkt enorm attraktiv. Diese Affärenpartner sind häufig gerade nicht vernünftig, ordentlich, zuverlässig, sondern eben – polar.

Polarität ist ein Begriff, der unter anderem aus der Chemie kommt. Er bezeichnet die Eigenschaft von Atomgruppen oder Molekülen, zwei Ladungsschwerpunkte auszubilden. Sie sind dann nicht mehr »neutral«, sondern haben eine Art Plus- und Minuspol. Das gilt vor allem für *den* Stoff unseres Lebens, das Wasser, aus dem wir zu etwa zwei Dritteln bestehen.

In der Philosophie ist Polarität das Gegenstück zur »Einheit«. Sie stellt den ewigen Dualismus des Lebens dar, der sich treffend in dem chinesischen Yin-Yang-Symbol  ausdrückt. Eines kann nicht ohne das andere bestehen, wie auch schon in der Chemie ein Molekül beide Pole haben muss.

Wir können das analog auf die Polarität im Sinne von Liebesbeziehungen übertragen. Hier ist die Zweier- oder auch Dreier- oder Viererbeziehung etc. das Molekül, das eben nicht neutral ist, sondern zwei Pole hat. Und diese Pole sind, was man im weitesten Sinne mit männlich bzw. weiblich

bezeichnen kann. Es ist tatsächlich nicht nur ein psychologisches Konstrukt, sondern hat auch viele biologische Anteile. Bevor man jetzt vielleicht aufgrund des vorherrschenden gesellschaftlichen Mainstreams Schnappatmung bekommt: Das heißt überhaupt nicht, dass alte toxische Rollenkonzepte aus den letzten Jahrhunderten wieder aufgerollt werden sollen. Es heißt aber auch, dass es gerade toxisch wäre (oder sogar schon ist), diese biologischen und neuropsychologischen Aspekte, die es ja offensichtlich gibt, zu verneinen.

Das Molekül ist insofern ein schönes Bild, als es nicht sagt, wo genau die beiden Pole liegen. Auch passt dieses Bild auf unsere Beziehungsrealitäten, da ja offensichtlich nicht alle Paare heterosexuell sind oder überhaupt nur zwei Menschen beinhalten. Selbst bei heterosexuellen Paaren kann es durchaus sein – und ja, ich kenne solche Paare –, dass der Mann den weiblichen Pol besetzt und die Frau den männlichen.

Der woke Mainstream fordert tatsächlich das Gegenteil (wobei ich mich frage, ob dieser in erster Linie in den Medien und Universitäten angesiedelte Mainstream tatsächlich die Mehrheit der Menschen widerspiegelt). Er verlangt eigentlich Neutralität. Erziehung soll nach Möglichkeit »genderneutral« sein. Alle Arten von Rollen sollen jederzeit verhandelbar sein. Man wird wahrscheinlich bald sein Geschlecht im Pass mit einer einfachen Willenserklärung ändern können.

Die wirklich wichtige Gleichberechtigung geht so weit, dass sie inzwischen fordert, dass Männer und Frauen gleich sind. Was das stille Örtchen angeht, ist es ja bereits so, dass

es immer mehr Unisex-Toiletten gibt (wer auch immer das eigentlich will). Die Aussage ist sogar eher: Es gibt beliebig viele Geschlechter. Was im Grunde äquivalent ist zu: Es soll am besten gar keine relevanten Geschlechter mehr geben.

Dies führt aber zur Neutralität von Paaren, und jetzt kommt das eigentliche Problem, das du schon längst erahnen wirst: Neutrale Paare sind nicht polar. Was wiederum heißt: Sie verlieren ihre Leidenschaft füreinander.

Um Anziehung – eben auch sexuelle – zu haben, benötigt man zwei Pole. Das ist schon in der Physik bei zumindest der elektromagnetischen Kraft so. Es gibt keine Anziehung ohne Pole. Es braucht einen elektrischen Plus- und Minuspol oder eben den magnetischen Süd- und Nordpol.

Jetzt wirst du vielleicht gleich einwerfen: Haha, aber was ist denn zum Beispiel mit schwulen Paaren? Dazu kommen wir später noch ausführlich, aber tatsächlich berichten mir eigentlich alle queeren Menschen, mit denen ich gesprochen habe, dass es diese Pole auch in diesen Beziehungen gibt. Man nennt sie nur oft anders.

Polarität ist so eng mit Leidenschaft verbunden wie das Blut mit dem Herzschlag. Man kann beides kaum trennen. Oft ziehen wir auch die Polarität ihrem großen Gegenspieler vor, der freundschaftlichen Kompatibilität. Aber auch dazu später mehr. Meist fällt uns das polare Erleben, das wir so sehr lieben, vor allem am Anfang von Beziehungen leicht. Mit der Zeit gleichen wir uns aber oft dem Partner an, was zwar durchaus die kameradschaftliche Ebene eines Paares stärken

kann, aber leider in diese Neutralität führt, in der beide am Ende jeden Tag die gleichen Jogginganzüge tragen.

Wir werden diese Pole im Laufe des Buches herausarbeiten – und ja, sie werden etwas prototypisch Männliches bzw. Weibliches haben. Weil – o Wunder! – es eine biologische Grundlage dafür gibt. Wir werden feststellen, dass es um diese jeweiligen Energien geht und nicht um die Ausprägungen konkreter Verhaltens- und Sichtweisen, die sich kulturell durchaus ändern können, wie etwa die Definition von Schönheit oder Status.

Bevor wir nun gleich richtig ins Thema einsteigen, möchte ich dich noch zu einer Meditation einladen.

Meditation: Die Polarität spüren

Nimm dir eine halbe Stunde für dich selbst und achte darauf, dass du ungestört bist. Mache es dir in einem Sessel oder im Liegen gemütlich. Noch ein Hinweis: Führe diese Übung nicht aus, wenn du dich mit deinem biologischen bzw. aktuellen Geschlecht nicht wohlfühlst.

Beobachte anfangs einfach deinen Atem, ohne etwas daran zu verändern. Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie du ganz ruhig ein- und ausatmest. Wenn du möchtest, schließe nach einer Weile die Augen. Vielleicht wandern deine Gedanken noch hierhin und dorthin.

Einleitung

Lass es zu, folge ihnen weder bewusst noch kämpfe gegen sie an. Kehre immer wieder zu deinem Atem zurück.

Mach das für die Dauer von fünf Minuten oder auch länger, bis du dich ganz wohlfühlst und langsam in die Entspannung kommst.

Richte dein Gewahrsein nun auf deinen Körper. Vielleicht fühlst du schon, wie ruhige Energieströme durch ihn fließen. Gehe jetzt innerlich durch die Körperstellen, die du mit deiner körperlichen Geschlechtlichkeit verbindest. Gehe dabei nicht in sexuelle Gefühle, es geht vielmehr darum wahrzunehmen, wie du dich in deiner körperlichen Polarität erdest und wohlfühlst. Erlaube dir nach und nach, eine Dankbarkeit zu empfinden, dass du diese körperliche Liebe hier auf Erden erleben darfst.

Nun kommen wir zu einer kleinen Fantasiereise. Stelle dir vor, dass du auf einem Date bist. Du wie auch dein Gegenüber seid ganz in einem polaren Energiespiel, das sich äußerst beglückend anfühlt. Male dir aus, was das im Einzelnen für dich ganz persönlich bedeuten würde. Nimm als Leitfaden immer das, womit du dich wohlfühlst. Mache dieses Gedankendate aber nicht zu »real«, nimm eine Fantasieperson, auf keinen Fall bitte deine(n) Ex! Es geht dabei vor allem darum, in deinem inneren Film das Verbinden der Polaritäten zu spüren. Versuche, dieses Aufeinandertreffen vollauf zu genießen, spüre, wie du dich in diesem Moment

absolut wohlfühlst. Bitte stelle es dir so vor, als ob es jetzt in diesem Augenblick passierte, verorte es nicht in der Zukunft oder der Vergangenheit. Mache dir keine Gedanken, ob diese Fantasie einmal für dich Realität wird (falls du sie nicht ohnehin schon erlebt hast), gehe einfach davon aus, dass es dir möglich ist, solche Erfahrungen in dein Leben zu ziehen. Gebe es einfach ab an das Universum.

Vielleicht spürst du dabei innere Widerstände, dich deiner eigenen Polarität und dem Spiel der Energien hinzugeben. Notiere dir das innerlich, damit du bei Gelegenheit dieses Bremsen analysieren kannst.

Wenn du vollkommen in dein imaginäres, polares Date eingetaucht bist, mache ein inneres Foto davon und beende anschließend die Fantasiereise. Atme wie zu Beginn noch fünf Minuten ruhig weiter, ohne deine innere Erfahrung dabei in Gedanken zu diskutieren. Versenke dich nochmals in den Moment. Dann beende die Übung.

Diese Meditation soll das polare Empfinden stärker in deinem Unbewussten verankern. Dann wirst du auch auf deinen Dates – ob in einer bestehenden Beziehung oder außerhalb davon – diese Situationen eher erkennen bzw. suchen können. Außerdem ist es eine typische Manifestationsübung, um solche Situationen in dein Leben zu ziehen.

Wenn du möchtest, kannst du diese Übung gern öfter wiederholen. Ich wünsche dir damit viel Spaß!

1

Die moderne Datingmisere und ihr übersehenes Kernproblem

Was meine Paare mir erzählen

Carina sitzt im bequemen Sessel meiner Paartherapiepraxis und schaut abschätzig auf ihren Mann Udo. Zwei Sitzungen zuvor hatte sie »gestanden«, eine Affäre mit einem Türsteher des lokalen Clubs angefangen zu haben. Fünf Minuten vorher hat sich Udo beschwert, dass er doch alles für Carina machen würde, er trage sie doch nachgerade auf Händen. Außerdem habe er doch ein vernünftiges Leben und einen sicheren Job als Lehrer, das sei doch wohl besser als ein Türsteher. Carina wirft die Hände hoch und seufzt: »Du bist einfach viel zu nett und weißt nicht, was du willst. Ich fühle »es« einfach nicht mehr.« Udo starrt seine Frau fassungslos an ...

Was ist hier passiert?

Tatsächlich bin ich auf das Thema Polarität erstmals durch meine Klienten gestoßen. Auch war ich etwas gehirngewaschen von den 90er-Jahren, als der »Softie«-Mann als Ideal propagiert wurde. Ich versuchte mich dem anzupassen und führte meine eigenen mäßigen Daterfolge auf ganz andere Dinge zurück. Vielleicht war ich ja einfach nicht nett genug? Aber ich spürte irgendwie – wie übrigens die meisten Männer meines Erachtens nach –, dass irgendetwas anderes die Ursache sein musste. Man bekommt schließlich auf die eine oder andere Weise mit, auf welche Typen Frauen stehen.

Meine Paare kämpften auch mit diesen gesellschaftlichen Erwartungen, aber wie so oft in der Paartherapie wurde auch hier kein Blatt vor den Mund genommen. Besonders in Einzelgesprächen forderten vor allem Frauen immer wieder, mehr Führungskraft von ihren Männern zu sehen. Selbst Frauen, die sehr »feministische« Berufe hatten. Der Mann sollte doch endlich klare Entscheidungen treffen. Er sollte nicht so weich und emotional sein. Nicht so viel nachfragen, sondern einfach machen. Doch mal den Jahresurlaub organisieren. Seine Frau beschützen, zum Beispiel vor übergriffigen Familienmitgliedern.

Das hörte sich nicht danach an, als ob sich die Frauen immer den gefühlvollen Softie an ihrer Seite wünschten. Wie erwähnt war es auch kein Einzelfall, bis heute höre ich das quasi ständig in der Paartherapie. Es gibt fast nichts, was ich

öfter vernehme. Das Gegenteil kam mir übrigens noch nicht zu Ohren. Klar, manche Frauen hätten gern emotional offenere Männer als Partner. Aber ich habe noch nie im Rahmen meiner therapeutischen Arbeit gehört, dass ein »Softie« gewünscht wird.

Als besonders problematisch erweisen sich diese Wünsche, wenn sich die Beziehung durch Fremdgehen ohnehin schon in einer Krise befindet. Hier folgen zwei weitere Beispiele, die zwar recht ähnliche Ausgangssituationen hatten, aber jeweils einen ganz anderen Ausgang.¹

Ulla und Tobias sind schon viele Jahre zusammen. Sie haben zwei Kinder in der Pubertät, und zwischen Erziehung und Hausbau ist irgendwie die Ehe aus dem Fokus geraten. Ein alter Schulfreund hat Kontakt mit Ulla aufgenommen, und alte Gefühle sind wieder an die Oberfläche gekommen. Tobias hat den Anspruch, ein moderner, verständnisvoller Mann zu sein, und so versucht er zunächst einmal zu verstehen, wo Ulla gerade steht. Obwohl ich ihm rate, eine klare Grenze zu ziehen und für sich einzustehen, will er »kämpfen«. Er akzeptiert, dass er einen Nebenbuhler hat, und glaubt seine Frau »überzeugen« zu können. Er bemüht sich ganz besonders um sie und kauft ihr jetzt oft Rosen. Abends werden lange Gespräche geführt, um das Ganze »aufzuarbeiten«. Ulla findet das irgendwie gut, trotzdem wird sie immer unsicherer, was sie denn nun will. Es wäre »logisch«, bei Tobias zu bleiben, aber der alte Freund entfacht einfach so viel mehr Gefühle in ihr. Er scheint sich viel weniger um sie zu bemühen, was

für Tobias keinen Sinn zu ergeben scheint. Die Paartherapie schleppt sich etwas dahin und kommt nicht wirklich voran. Ich sage beiden, dass sie aufpassen müssen, kein stabiles, unglückliches Dreieck zu kreieren, und dass es wichtig ist, bald eine Entscheidung zu treffen. Das passiert aber nicht, und so wird die Ehe trotz aller Gespräche immer unglücklicher. Ulla plant als nächsten Schritt eine »Probetrennung«.

Auch Franca und Thomas kommen zu mir, weil Franca eine dritte Person kennengelernt hat und nicht richtig weiß, wie es weitergehen soll. Thomas habe immer zu viel gearbeitet – er ist selbstständig mit einer kleinen Werbeagentur – und sie nicht richtig beachtet. Dann habe sie bei den Spaziergängen mit ihrem Hund jemanden kennengelernt. Nach und nach sei über die Gespräche immer mehr Vertrautheit entstanden, und schließlich seien sie »leider« auch einmal bei ihm im Bett gelandet. Dies habe sie Thomas dann auch erzählt. In der ersten Stunde erzählt Franca diese Geschichte relativ ungerührt und auch etwas »frech«. Thomas hört recht emotionslos zu und sagt eigentlich nur, wie sehr ihn das alles überrascht habe. In der nächsten Paarsitzung setzt Franca noch eins drauf und sinnt darüber nach, wie es denn jetzt weitergehen könnte mit ihrer Eroberung. Thomas bleibt wieder erstaunlich cool. Als er an der Reihe ist, sagt er nur ganz ruhig, aber bestimmt: »Okay, ich gebe dir jetzt eine Woche zu entscheiden. Bis dahin kannst du machen, was du willst. Wenn ich deinen Typen bei uns im Haus sehe, wird er rausfliegen. Wenn du dich in einer Woche nicht entschieden

hast, bin ich weg.« Franca schnappt daraufhin erst einmal kurz nach Luft und ist offensichtlich erstaunt. Sie beschwert sich zwar kurz über den Ton, aber ihre Körpersprache drückt auch irgendwie Zufriedenheit aus. Ich bin sehr überrascht, da ich diese Reaktion von Thomas nicht hatte kommen sehen – und bin äußerst gespannt, wie es weitergeht.

In der dritten Stunde frage ich nach, wie denn ihre Geschichte weitergegangen ist. Franca sagt direkt, dass sie kurz nachgedacht und sich klar für ihren Mann entschieden habe. Natürlich gebe es jetzt noch einiges zu besprechen und auch zu verändern, aber die Grundentscheidung sei jetzt gefallen. Anders als so viele andere Klienten in ihrer Situation konnte sie sich offenbar sofort entscheiden und hatte auch keinerlei Zweifel.

Wie wirken diese Geschichten auf dich? Erstaunt dich der Ausgang? Mich nicht mehr, es ist wie vorprogrammiert. Der Mann im ersten Beispiel macht das, was er in Hollywoodfilmen gesehen oder womöglich durch Schule, Erziehung etc. gelernt hat. Er kämpft um die Frau, versucht verständnisvoll und nett zu sein und damit die Frau zu überzeugen. Dadurch ist er aber nicht in seiner männlichen Polarität (was das genau ist, dazu kommen wir noch). Die Frau signalisiert ihrerseits mit ihrem Verhalten, dass sie den Mann aus irgendwelchen Gründen nicht mehr ganz respektiert. Was dieser macht, verschlimmert die Lage nur noch. Es gibt (zumindest bei mir) folgenden Paartherapiespruch: Eine Frau zwischen zwei Männern tendiert immer zum stärkeren.

