



# *Leiden oder Leidenschaft?*

**Warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wiedergewinnen.**

Ein Ratgeber von einem Mann für Männer (und Frauen) in post-feministischen Zeiten.

## ***Inhalt***

Zusammenfassung .....	2
Das Buch: Leiden oder Leidenschaft .....	4
Das Modell in Kürze .....	6
Über den Autor .....	10
Pressestimmen zum Thema .....	11
Leseprobe .....	17

Rainer Grunert  
Russenweg 3  
CH-8008 Zürich

Phone: +41 (79) 6477453  
[rainer.grunert@beziehungs-coaching.ch](mailto:rainer.grunert@beziehungs-coaching.ch)  
[www.beziehungs-coaching.ch](http://www.beziehungs-coaching.ch)

## Zusammenfassung

- 17 % aller Paare haben in einem Zeitraum von vier Wochen überhaupt keinen Sex mit ihrem Partner, weit über die Hälfte (57 %) der Partner haben maximal einmal pro Woche Sex.<sup>1</sup>
- In einem Interview im Dezember 2007 mit DPA weist Trendforscher Matthias Horx darauf hin, dass schlechter Sex zu einem der häufigsten Trennungsgründe wurde.<sup>2</sup>
- Auch wenn die Scheidungsrate seit 2005 wieder rückläufig ist, liegt sie immer noch über 50 %.<sup>3</sup>

Herrscht Krieg im Bett oder ist es langweiliger Frieden der Frauen und Männer daran hindert, ihr sexuelles Potenzial zu leben?

Warum verschwindet leidenschaftliches Begehren aus nahezu allen längeren Partnerschaften? Weshalb verlieren immer mehr Menschen die Lust auf Sexualität mit ihrem Partner?

Die Lust auf Sex generell geht nämlich nicht verloren, der ist vorstellbar: mit dem Nachbarn oder der Kollegin, in einem Swinger-Klub oder von der Fantasie ausgeschmückten Orgie.

Tötet das Modell Zweierbeziehung unweigerlich die Lust oder haben wir es hier mit tieferen Ursachen zu tun?

Der Autor Rainer Grunert untersucht in dem Buch *„Leiden oder Leidenschaft? Warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wiedergewinnen“* die Ursachen jenseits des politisch korrekten Mainstreams und kommt zu interessanten Schlussfolgerungen.

Männer und Frauen werden sich in längeren Partnerschaften zu ähnlich, um überhaupt noch eine Anziehung aufrecht zu erhalten. Diese Anpassung ist aber das Unerotischste überhaupt.

Einen der Hauptgründe für diese Tendenz sieht der Autor in dem sich verändernden Rollenbild von Männern und Frauen sowie in der Verwechslung von Gleichberechtigung mit Gleichheit.

Dies aber bedeutet, dass Sie sich nicht mit dem Verschwinden des Begehrens abfinden müssen, denn es gibt Wege aus der „nie-wieder-guter-Sex-Falle“. Voraussetzung ist allerdings, die Vorstellung von Gleichheit zwischen den Geschlechtern aufzugeben, ohne an den Errungenschaften der Gleichberechtigung zu rütteln.

Das mag auf den ersten Blick wie die Quadratur des Kreises erscheinen, doch Rainer Grunert zeigt Wege auf mit denen Paare das verlorene Begehren und ihr unterschiedlichen Identitäten als Mann und Frau wiedergewinnen können.

---

<sup>1</sup> [http://www.theratalk.de/pressemitteilung\\_15.html](http://www.theratalk.de/pressemitteilung_15.html)

Die Studie stammt aus dem Jahr 2005 und ist die zur Zeit im deutschsprachigen Raum aktuellste Untersuchung zur sexuellen Frequenz in Partnerschaften.

<sup>2</sup> <http://lifestyle.t-online.de/c/13/78/47/74/13784774.html>

<sup>3</sup> Statistisches Bundesamt Deutschland - Lange Reihen - Bevölkerung - Eheschließungen, Ehescheidungen

Die Ansätze sind dabei weder rückwärts gewandt wie beim „Eva Prinzip, noch spirituell psychotherapeutisch verklärend wie in den „Liebe dich selbst“ Büchern. Vielmehr zeigt Rainer Grunert, dass der aktuelle traurige Zustand von Partnerschaften weder vermeidbar war, noch, dass er einem Geschlecht zugeschrieben werden kann. Er ist die Folge einer gesellschaftlichen Entwicklung beginnend mit den 68ern über die Feminismus- und Friedensbewegung bis heute. Wenn wir den Verlust des Begehrens in längeren Partnerschaften als gesellschaftliches Phänomen, und nicht als individuelles Versagen begreifen, haben wir aber schon den ersten Schritt zu einer Veränderung gemacht.

„*Leiden oder Leidenschaft?*“ ist nicht nur ein Ratgeber zum Wiedergewinnen des Begehrens in der Partnerschaft, sondern auch eine populärwissenschaftliche Aufarbeitung der Hintergründe und der Versuch das Phänomen des Verschwindens der Lust in einem gesellschaftlichen Kontext einzuordnen.

**Ergänzende Links:**

- <http://dasmagazin.ch/index.php/no-sex-please/>
- <http://magazine.web.de/de/themen/gesundheit/sex/6117500-Deutsche-verlieren-Lust-auf-Sex.html>

## Das Buch: Leiden oder Leidenschaft

„*Leiden oder Leidenschaft? Warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wiedergewinnen*“ beschreibt aus männlicher Sicht, warum das Begehren auf die Partnerin bzw. den Partner in nahezu allen längeren Beziehungen verschwindet.

Im Unterschied zu psychologischer Fachliteratur ist es populärwissenschaftlich aufbereitet. Ein praktischer Teil gibt Anregungen zur Veränderung der Beziehungsdynamik.

Die Abgrenzung zu Beziehungsratgebern besteht in der Aufbereitung der verschiedenen psychologischen Ansätze zu einem schlüssigen und handhabbaren Modell.

Am Ende der Lektüre haben Sie ein gutes Verständnis, wo Sie und Ihre Partnerschaft stehen, warum Sie genau dort stehen und wie Sie wieder Feuer in Ihrer Beziehung entfachen.

Das Buch gliedert sich in sechs aufeinander aufbauende Kapitel.

### **1. Kapitel: Polarität und sexuelle Essenz – Der kleine Unterschied mit großen Folgen**

Polarität, die Anziehung zwischen Mann und Frau, entsteht aus den Unterschieden zwischen den Geschlechtern. Sie ist umso größer, je mehr jeder Partner seine biologische sexuelle Identität lebt. In Beziehungen neigen wir aber alle dazu, uns anzupassen und unausgesprochene Verträge zu schließen. Diese Anpassung ist gut für einen harmonischen Alltag, allerdings Gift für sexuelle Interaktion.

Das Kapitel „*Polarität und sexuelle Essenz*“ beleuchtet die Problematik aus der Sicht der Soziobiologie und erläutert grundlegende Begriffe wie sexuelle Identität, sexuelle Identifikation, sexuelle Essenz und Polarität. Auch die Einflüsse unserer Erziehung, des Zeitgeistes und des Feminismus werden berührt.

### **2. Kapitel: Die archaischen Programme und wie sie in uns wirken**

Männer und Frauen sind nicht nur biologisch unterschiedlich, sie empfinden anders, haben ein anderes Affektverhalten und unterschiedliche Bedürfnisse. Die psychische Ebene spielt eine große Rolle, wie dieses Anderssein gelebt wird. Hier kommen Erziehung, männliche und weibliche Rollenmodelle sowie das gesellschaftliche Umfeld ins Spiel.

Das Kapitel „*Die archaischen Programme*“ beschreibt unter Zuhilfenahme von C.G. Jungs Archetypenlehre und neuen Ansätzen den unterschiedlichen Ausdruck männlicher und weiblicher sexueller Essenz sowie dessen Verzerrungen durch Erziehung und Zeitgeist. Der Begriff „sexuelle Essenz“ bezeichnet dabei die geschlechtsspezifischen Unterschiede in ihrer soziobiologischen Reinform.

### **3. Kapitel: Begegnung von maskuliner und femininer Essenz - Das Eine lebt im Anderen**

Die Begegnung von Männlichem und Weiblichem findet äußerst selten in der Reinform statt, sondern vielmehr auf der Ebene wackliger sexueller Identitäten- der Ebene eines oftmals omnipotenten Männerbildes und gekünstelter weiblicher Verführung.

Das Kapitel „*Begegnung von maskuliner und femininer Essenz*“ beschreibt das Zusammentreffen von Männlichem und Weiblichem sowohl unter dem Aspekt eines historischen Rückblicks von den 50er Jahren über die 68er, die Frauen- und Friedensbewegung bis heute als auch auf der Ebene von Partnerschaften.

#### **4. Kapitel: Was sexuelle Essenz in Beziehungen tötet und das Begehren nach Außen verlagert**

Beim genauen Hinschauen ist eine Partnerschaft in den seltensten Fällen eine selbst gewählte Verbindung, sondern nahezu immer eine aus den Biografien der Beteiligten getriebene *arranged marriage*. Durch das Zusammentreffen von Männlichem und Weiblichem streben die alten Muster zwischen Mutter und Sohn bzw. Vater und Tochter nach Aufdeckung. Die Qualitäten von Mann und Frau verschwinden dann unter den Rollen von Ersatzeltern. Damit schwindet aber auch sexuelles Begehren.

Das Kapitel „*Was sexuelle Essenz in Beziehungen tötet*“ beschreibt die Psychodynamik hinter dem Verschwinden von Begehren in langen Partnerschaften. Es führt ein in das Modell der Kastrierten und Missbrauchten und erläutert, warum jeder Topf seinen Deckel findet.

#### **5. Kapitel: Das Wiedergewinnen von Polarität - Der Weg zu Begehren und Leidenschaft**

Der Weg aus dem Dilemma ist Differenzierung. Eine Trennung, bei der die Partner zusammenbleiben und die ein klares *Ja* zu diesem einmaligen Menschen erfordert. Es trennen sich nicht die Personen - diese wachsen eher vertrauensvoll zusammen - es lösen sich die Rollen und die Qualitäten von Mann und Frau aus der neutralen Verschmelzung.

Das Kapitel „*Das Wiedergewinnen von Polarität*“ beschreibt detailliert den Weg dieser Differenzierung und das Zurück zu den eigenen Qualitäten. Es ist eine praktische Anleitung zum Wiedererlangen der in der Partnerschaft abgetretenen Persönlichkeitsanteile.

#### **6. Kapitel: Praktizierte Liebe - Heilung für Paare**

Selbstverständlich kommt trotz Paardynamik und Individualisierung das Thema Sexualität auf die Tagesordnung. Es geht dabei nicht um vertrauten und gut eingeübten Kuschelsex, sondern um leidenschaftliches Begehren und Ekstase - mit all seinen Schwierigkeiten und Ängsten.

Das Kapitel „*Praktizierte Liebe*“ beschreibt den Weg von einer an den Partner angepassten zu einer selbstbestimmten Sexualität. Zu einer Sexualität, die tragender Bestandteil einer jeden Beziehung sein sollte: einer Sexualität, in der jeder sich dem anderen schenkt, ohne die kleinlichen Beschränkungen üblicher Bettverträge.

## Das Modell in Kürze

Das Modell besteht aus drei sich überlagernden Konzepten:

- a) Entwicklungsstufen einer Partnerschaft
- b) Entwicklungsstufen des Individuums bezüglich sexueller Identität
- c) Entwicklung sexueller Identität aus gesellschaftlicher Sicht

Alle drei Konzepte folgen demselben Schema und erklären, warum es in der Zeit des Post-Feminismus, für Männer wie Frauen schwierig ist, Leidenschaft und sexuelles Begehren in einer langfristigen Partnerschaft am Leben zu erhalten.

### ***a) Entwicklungsstufen einer Partnerschaft***

Partnerschaften durchlaufen im Allgemeinen drei Stufen, die aufeinander aufbauen und von denen keine übersprungen werden kann. Trennungen finden statt, wenn ein Partner zu einer neuen Stufe wechselt und der andere auf der vorausgegangenen noch ein wenig verharren möchte.

1. Das **Kennenlernen**, den Beginn voller Begehren, aber auch mit Furcht vor dem Unbekannten. Die zukünftigen Partner zeigen sich von ihrer besten auch aufgesetzten Seite: Männer als charmanter Don Juan mit einem Hang zum Machismo und Frauen als hingebungsvolle Verführerin mit einer lasziven Note. Es handelt sich dabei um gut geübte Rollen, die mehr als einmal ihren Erfolg bewiesen. Männer spielen dabei einen Abklatsch von längst verlorener Männlichkeit und Frauen ihrerseits ein weibliches Klischee.
2. Ein **Näherkommen** entsteht, sobald die ersten Masken fallen. Hinter den Klischees stecken jedoch hochgradige Rollenunsicherheit und eine oftmals wacklige sexuelle Identität. Vorausgesetzt, beide lassen das Verschwinden der aufgesetzten Masken zu, kann Vertrautheit entstehen. Mit ihr beginnen aber auch die Konflikte. Um zu verhindern, dass die Unterschiede in Lebenskonzepten, Gefühlen und Affekten diese Partnerschaft sofort auseinander treiben, passen die Partner sich an. Sie schließen Kompromisse. Hinter den offensichtlichen Schwierigkeiten schwingt allerdings der biologische Unterschied und dieser kann sich nicht anpassen, höchstens unterdrückt werden. Die Folge der Domestizierung ist ein Wischiwaschi aus männlichen und weiblichen Qualitäten in jedem Partner. Die sexuelle Identität, wenn auch nur eine aufgesetzte, die einstmals Triebfeder des Begehrens war, verschwindet in einem symbiotischen Konglomerat von Gleichheit. Sexuelles Begehren wird damit zwangsläufig verschwinden, denn es entsteht aus Polarität.
3. Die **Differenzierung** oder **Trennungsphase** beginnt, wenn eine Partnerschaft über die Ebene der Verschmelzung hinauswächst und jeder anfängt seine biologische und affektive Grundschwingung, unabhängig der Folgen, zu leben. Differenzierung bedeutet, dass ein jeder auf eigenen Beinen steht und angesammelte Abhängigkeiten langsam abgebaut werden. Aus einer Partnerschaft, die getrieben war von *Wollen* und Anpassung kann so eine Beziehung des *Gebens* und der Hingabe wachsen.

## Hintergrund

Trennung als Entwicklungsschritt baut auf dem von Margret Mahler entwickelten Konzept, der Individuation, der ersten Trennung des Kindes von der Mutter auf und wurde später im Rahmen der psychoanalytischen Theorie der Objektbeziehungen weiterentwickelt. Sie gilt als Standardmodell zur Beschreibung von Dynamiken in Paarbeziehungen. Der amerikanische Psychiater Dr. Richard Schnarch entwickelte daraus eine Psychologie sexueller Leidenschaft.

### ***b) Entwicklungsstufen des Individuums bezüglich sexueller Identität***

Die Entwicklungsstufen sexueller Identität verlaufen auf dem Weg zur Geschlechtsreife genau umgekehrt zu den Entwicklungen einer Partnerschaft. Eine Beziehung scheint daher unter anderem die Aufgabe zu haben, das im Wachstum sexueller Identität angesammelte biografische Material wieder abzutragen, und Männer wie Frauen in sexueller Hinsicht mit ihrem soziobiologischem Kern in Verbindung zu bringen.

1. **Reine sexuelle Essenz** bzw. die „soziobiologische Reinform“ von männlichen und weiblichen Qualitäten lassen sich zumeist noch bei Kleinstkindern bis zum Alter von etwa 1 ½ Jahren experimentell nachweisen. Je älter das Kind wird, umso mehr greift die elterliche und gesellschaftliche Prägung in den Entwicklungsprozess ein.
2. Als **Schutzschicht** wird die erste Schale von **Konditionierung** bezeichnet, die sich um die unverstellte sexuelle Identität legt. Sie entsteht, wenn grundlegende männliche bzw. weibliche Eigenheiten und Affekte nicht akzeptiert werden. Dies kann im schlimmsten Fall durch physischen bzw. psychischen Missbrauch geschehen. Zumeist reicht, dass bestimmte Eigenschaften sozial höher oder niedriger bewertet werden. Z. B. wurde das männlich aggressive und penetrierende Element in Zeiten überzogener Kuschelpädagogik abgelehnt, während eher weiblich kommunikative Eigenschaften gefördert wurden. Auf der anderen Seite wurde Mädchen beigebracht, ihren Mann zu stehen und sich nicht an das Männliche zu verschenken. Die mit der Konditionierung entstehende Schicht legt sich schützend um die reine sexuelle Identität. Eigenschaften biologischen Ursprungs, die sich beim *besten Willen* nicht verändern bzw. prägen lassen, werden mit dieser Schicht geschützt. Dies ist nützlich und gesund, beugt es doch Schuldgefühlen hinsichtlich der eigenen sexuellen Identität vor.
3. Die **Maske** bzw. **Persona** entsteht in der Pubertät. Wie sollen wir auch mit dem anderen Geschlecht umgehen? Was macht man als feminin geprägter Mann, der seinem Testosteron nicht entkommen kann oder als maskulin geprägte Frau deren Brüste plötzlich ungeahnte Formen annehmen? Vorbilder gab es nicht oder sie haben versagt. Also machen wir uns selbst auf die Suche, was es bedeuten kann, Mann oder Frau zu sein. Dabei werden wir unterstützt von Medien, älteren Freunden und einer Menge falscher Vorbilder. Was herauskommt, ist eine Verzerrung von Männlich- bzw. Weiblichkeit und

hat mit stabiler sexueller Identität wenig zu tun. Der Unterschied der individuellen Masken liegt nur darin, aus welchen Töpfen sie gefüttert wurden, also woher die Identifikationsfiguren kamen. Mit dieser verzerrten sexuellen Identität stürzen wir uns dann in, häufig schnell wechselnde, Amouren.

## Hintergrund

Das Konzept der Entwicklung sexueller Identität wurde im Rahmen des Buches von mir entwickelt. Es lehnt sich an die Archetypenlehre C.G. Jungs an. Verglichen mit Freuds analytischem Modell entspricht die sexuelle Essenz in etwa dem „Es“, dem Triebhaften. Die Schutzschicht entspricht dem „Über-Ich“, dem Bereich von Prägung und Erfahrung. Und die Maske dem „Ich“, welches zwischen Trieben und Moral hin- und hergerissen ist.

### *c) Entwicklung sexueller Essenz aus historischer Sicht*

Die stabile sexuelle Identität von Männern wie Frauen begann, mit dem Verschwinden der klassischen Rollenbilder brüchig zu werden. Über mehr als 160.000 Jahre waren die Rollen von Mann und Frau durch simple biologische Vorgaben bedingt: Männer verfügten und verfügen auch heute noch, mehrheitlich über eine größere Körperkraft und Mobilität, Frauen gebären und stillen. Aus diesen Unterschieden ergab sich die Arbeits- und Rollenteilung. Mit dem Übergang vom biologischen zum geistigen Zeitalter Anfang 1900 und später der Emanzipationsbewegung lösten sich die starren Klischees auf. Ein Zurück kann es nicht geben, denn Entwicklung ist vorwärts gerichtet, auch möchte niemand auf die hinzugewonnene Autonomie verzichten. Was es jedoch zu überwinden gilt, ist die Verwechslung von Gleichberechtigung mit Gleichheit.

1. Die **klassische Rollenverteilung** im biologischen Zeitalter war die zwischen Macho und Weibchen. Männer waren weitgehend hyperautonom und Frauen auf das Gebärende und Hegende festgelegt. In dieser Rollenfestlegung stellten sich keine Fragen hinsichtlich sexueller Identität, beide funktionierten gemäß ihrer genetischen Optimierung.
2. Durch den Übergang in das **geistige Zeitalter** und getrieben durch den **Feminismus** und die **Emanzipationsbewegung** begannen die Rollenfestlegungen zu verschwinden. Die gesellschaftliche Zeitenwende begann mit den großen Friedens- und Freiheitsbewegungen der 60er Jahre: Massenhaft begehren Frauen gegen das Patriarchat und ihre Rolle als Hausmütterchen und Gebärmaschine auf. Dabei hilft ihnen die Antibaby-Pille. Ein Produkt, das die Verbindung von Sexualität und Fortpflanzung durch einen pharmazeutischen Wirkstoff aufhebt. Das gesellschaftliche Klima in Deutschland ist günstig: 1971 hebt der Staat das Werbeverbot für die Pille auf, 1974 führt er das Recht auf Ehescheidung ohne Schuldprinzip ein und 1978 wird die Abtreibung legalisiert. Sex, Schwangerschaft und Fortpflanzung sind voneinander getrennt und von der Struktur der klassischen Rollenverteilung entkoppelt. In dieser Zeit lernen Frauen unabhängiger zu werden und „ihren Mann“ zu stehen - Männer werden rezeptiver und lernen zu zuhören.



Auch die äußerlichen Unterschiede lösen sich auf: Männer lassen sich die Haare wachsen und Frauen schneiden sie ab. Männer fangen an, sich treiben zu lassen und entdecken ihre Gefühle, während Frauen zunehmend aus der Opferrolle treten und ihre Kraft entdecken. Die negative Seite dieser Entwicklung ist der Verlust von Polarität. Wir haben uns neutralisiert, sind Wesen geworden, die bis auf die biologischen Funktionen, beides zugleich sein können: Mann wie Frau. Und dieses Gleichsein wird Teil der gesellschaftlichen Norm, des allgemeinen Konsens. Die große Verwechslung, das Missverständnis, unter dem jetzt sowohl Männer wie Frauen leiden, ist die Verwechslung von Gleichberechtigung und Gleichheit.

3. **Gleichberechtigung statt Gleichheit** entspräche der dritten Stufe einer gesellschaftlichen Entwicklung, die allerdings bisher nicht erreicht wurde. Es würde bedeuten, die Unterschiede mit Respekt zu achten und sowohl aus den männlichen wie weiblichen Qualitäten, das Beste zu entwickeln.

### **Hintergrund**

Der Übergang vom biologischen zum geistigen Zeitalter wurde von Habermas, Wilber aber auch feministischen Forscherinnen wie Cafetz und Blaffer hinreichend untersucht und diskutiert.

Die anstehende Auseinandersetzung über das Missverständnis zwischen Gleichberechtigung und Gleichheit wird allerdings weitgehend im Verborgenen geführt, da selbst feministisch geprägte Forscherinnen zu Weilen die ideologische Keule von radikalen Alt-Feministinnen, zu spüren bekommen. Ich beabsichtige in keiner Weise die Errungenschaften der Emanzipationsbewegung zu schmälern, es wird nur Zeit auch einmal kritisch und ohne die Schere im Kopf zurück- und vor auszuschauen.

## Über den Autor



„Mit zweiundzwanzig, direkt nach meiner Lehre heiratete ich, drei Jahre später waren wir geschieden. Und so sollte es weitergehen - nahezu jede Beziehung, die ich begann, endete nach einem Zeitraum zwischen ½ bis 3 Jahren. Das Muster war immer gleich: Der Anfang heftig und voller Begehren, nach einiger Zeit stellte sich eine Ernüchterung ein, die Leidenschaft und der Sex nahmen ab, wir begannen uns immer öfter zu streiten, ich verlor wortwörtlich die Lust und ging.

1996 fing ich an mich mit den Themen Mann und Frau, Partnerschaft und Sexualität tiefer zu beschäftigen. Mittlerweile war ich Psychologe mit verschiedenen Zusatzausbildungen und hatte selbst Wachstums- und Männergruppen geleitet. Ich wollte verstehen was wirklich passiert, wohin das Begehren verschwindet. Das Ergebnis ist das Buch *Leiden oder Leidenschaft?* Habe ich die Problematik gelöst? Endgültig mit Sicherheit nicht, aber ich habe Sie durchdrungen. Ein Sprichwort lautet: «Man unterrichtet immer dass, was man selbst zu lernen hat». In diesem Sinne sitze ich mit jedem von Ihnen in einem Boot.“

### **Vita in Kürze**

Geboren 1958 in Wiesbaden

Lehre als Schriftsetzer

Studium der Betriebswirtschaft und Psychologie

### **Psychologische Zusatzausbildungen:**

Verhaltenstherapie, Systemische Familientherapie und transpersonale Psychologie, Gestaltarbeit, Sexualtherapie, Paartherapie, Hypnose und De-Hypnose, Essenzarbeit, Coaching, Leadership Coaching und Gruppensupervision

### **Wirtschaftliche und technische Zusatzausbildungen:**

Post-Merge, Re-Organisation, Out-Sourcing, IT-Governance

1991 Gründung des Start-Ups PrimaFont (Verkauf 1998)

1998 Eintritt in ein internationales Beratungsunternehmen

2001 Selbstständig als Berater und Manager auf Zeit - Workshops mit Paaren

2007 Veröffentlichung des ersten Buches der *Leiden und Leidenschaft* Triologie

2008 Gründung der Praxis am Rennweg

Rainer Grunert ist verheiratet und lebt in Zürich.

## Pressestimmen zum Thema

*Leipziger Volkszeitung*

Erschienen am 11.07.2008

*Autor: rj*

Beziehungsratgeber

### Worum geht's im Ehebett?

Zwei Beziehungsratgeber schlagen derzeit Wellen: „Just do it“ von Douglas Brown und „365 nights“ von Charla Muller. Beide Titel behandeln die Flaute im Ehebett – und wie Paare sie überwinden können. Ihre Lösung ist durch und durch pragmatisch: Ehepaare, deren Sexualleben an Vitalität verloren habe, sollten so oft wie möglich, am besten täglich miteinander schlafen. 101 intime Nächte schafften Douglas und Annie Brown im Selbstversuch.

Während sich viele Experten gegenüber diesen amerikanischen Do-it-yourself-Lösungen durchaus aufgeschlossen zeigen, kann der Psychologe und Beziehungstrainer Rainer Grunert aber keinen erfolgsversprechenden Ansatz in der Methode erkennen: „Partnerschaften, in denen die Anzahl des Geschlechtsverkehrs mehr zählt als dessen Qualität, sind Beziehungen, in denen man sich misst, anstatt sich zu begegnen. Solche Regeln für eine angemessene Ehehygiene täuschen nur über die eigentlichen Gründe der Sexlosigkeit hinweg.“

Für den Paartherapeuten sieht die Realität anders aus. In langen Beziehungen verschwindet die Sexualität paradoxerweise dann, wenn die Partner sich näherkommen, die Polarität sich auflöst. Ursache für Grunert ist, dass wir in Partnerschaften genau wie in sozialen Gruppen dazu neigen, uns anzupassen. „Dabei verlieren wir das, was uns am Beginn einer Begegnung attraktiv machte: unser Charisma, unseren Zorn und unsere Liebesfähigkeit.“

Erotik und Sex benötigen Individualität, meint Grunert. In den meisten Beziehungen seien die Partner jedoch dazu übergegangen, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, aus Angst, sich gegenseitig zu verletzen. Damit aber könne keine Reibung mehr entstehen – womit der Sex auch seine spannende und in der Hingabe entspannende Komponente verliere. Grunert: „Wer auf Quantität statt Qualität setzt, läuft Gefahr, dass der Sex zur Routine verkommt. Oder, noch schlimmer, wie im Fall des Ehepaars Brown, nach 101 Nächten als anstrengend empfunden und aufgegeben wird.“ rj

# Wenn die Leidenschaft geht, kommen die Erkenntnisse

**Das Beziehungsleben ist – bei Lichte besehen – brutal: Die meisten Ehen gehen in Brüche, die Lebensabschnittspartnerschaften sowieso und aus den übrigen Verbindungen schleicht sich die Leidenschaft nach dem ersten Feuer unbemerkt davon. Das ist der Punkt, wo es spannend wird.**

**D**em Psychologen und Betriebswirt Rainer Grunert ging es in seinen vielen Beziehungen nicht anders als uns, mit dem Unterschied allerdings, dass er mit 45 wissen wollte, warum. Er las sich durch die Fachliteratur, erforschte sein Leben, dachte nach und schrieb ein Buch mit dem Titel «Leiden oder Leidenschaft – warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wieder gewinnen». Um es gleich vorweg zu nehmen: Rainer Grunert gibt zu, das Problem nicht endgültig gelöst zu haben. Aber was er auf seinem Weg herausgefunden hat, ist bemerkenswert.

**Stechen wir doch gleich mitten ins Wespennest:** Gemäss Rainer Grunert tragen 80 Prozent der Menschen in unserem Kulturkreis entweder Kastrations- oder Missbrauchswunden aus der Kindheit mit sich herum, in der Regel in einer Mischung der beiden Verletzungen.

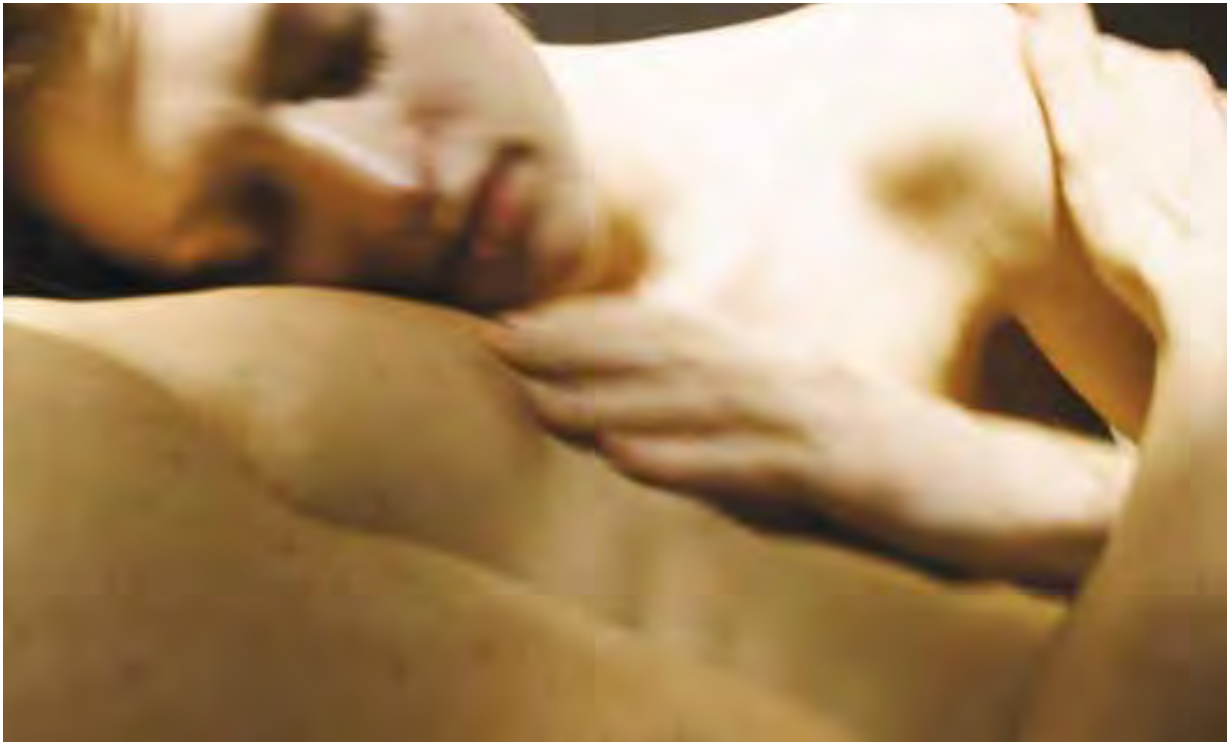
Eine Kastrationswunde entsteht, wenn wir nicht so sein oder so werden dürfen, wie es eigentlich unserer Essenz entspricht. Männer mit einem kastrierenden Vater und Mütter mit Missbrauchswunden in ihrer Vergangenheit haben eine verstärkte Tendenz, ihre Jungs nicht zu Männern werden zu lassen. Zu den Kastrationswunden, schreibt Grunert, gehö-

ren auch die Verletzungen der Ungeliebten: «*In ihrer Welt, tief in ihnen, muss es etwas geben, das sie unliebenswert macht. Ein Teil ihres Seins, ihrer sexuellen Essenz, ist nicht würdig, geliebt zu werden. Da der Wunsch nach Liebe uns aber fast alles tun lässt, ist es kein Wunder, dass sie diese Stelle suchen und aus sich herausschneiden, um endlich liebenswert zu sein. Sie reißen sich alle Essenz aus dem Leib, um am Ende festzustellen: Ich bin und bleibe ungeliebt.*»

Beim Missbrauch dagegen wird uns nichts genommen, wir werden ausgenutzt, auch wenn längst nichts strafrechtlich Relevantes vorfällt. Klassisch: Das heranwachsende Mädchen ist die bessere Frau für ihren Vater, jedenfalls besser als ihre Mutter. Der Junge ist der bessere Mann für seine Mutter, weil entweder kein Mann da ist oder der vorhandene längst nichts mehr zu bieten hat. Missbraucht werden aber auch Kinder, die beispielsweise die Rolle des alkoholkranken Vaters oder der depressiven Mutter übernehmen müssen.

**Diese Wunden haben prägenden Charakter,** weil sie meist sehr früh oder zumindest in einer Zeit der Abhängigkeit entstehen. Um weiteren Schmerz zu verhindern, legen sich die Menschen eine Schutzschicht an. Sie entsteht gemäss Rainer Grunert, «wenn wir unser Innerstes vor Verletzungen

*Die Ebene, auf der es funkt, auf der wir uns kennen lernen, ist die Maske. Herausgeputzt und in bester Laune eilen wir zu den ersten Treffen, und da es viel zu verlieren gibt, ist es gut, die Maske auf Hochglanz gebracht zu haben.*



Marini/photoalto

schützen [wollen] oder wenn dieses Innerste von unserer Umgebung nicht toleriert wird.» Fatalerweise, sagt Grunert, entspreche die Schutzschicht meist der Essenz des anderen Geschlechts. Eine Junge, dessen unkontrollierbare Wildheit von den Eltern nicht toleriert wird, entwickelt weibliche, weiche Qualitäten, mit denen er mit seinem Umfeld, von dem er existenziell abhängig ist, besser zurechtkommt. Umgekehrt können sich viele Mädchen nur behaupten, wenn sie männliche Qualitäten entfalten. Grunert: «Die maskuline Schutzschicht der Frau entsteht, wenn das urtümliche Weibliche nicht akzeptiert wird, das Männliche in der Umgebung nicht vertrauenswürdig ist oder das weibliche Vorbild manipuliert. Frauen mit einer starken maskulinen Schutzschicht sind häufig sehr kontrollierend und haben einen latenten Anspruch auf Macht. Dieser Machtanspruch wird nicht mit den brachialen Mitteln des Männlichen eingefordert, sondern mit der subtileren Methode der Manipulation.» Einer der Gründe für die Entwicklung der maskulinen Schutzschicht bei Frauen sieht Grunert darin, dass unsere Gesellschaft weit mehr auf männliche als auf weibliche Werte ausgerichtet ist. Umgekehrt sei es – neben der Abwesenheit der Männer – die «frauen- und friedensbewegte Kuschelpädagogik», die die Bildung der weiblichen Schutzschicht bei Jungen fördere.

#### **Der Schutz, den diese Schichten bieten, ist trügerisch.**

Grunert: «Mit den Schutzschichten, die wir in der einen oder anderen Form alle tragen, gehen wir nun anständig domestiziert und vor allem sozialverträglich hinaus in die Welt. Es

*könnte alles wunderbar sein: Unsere Eltern, Tanten, Onkel, Kindergärtnerinnen und Lehrer haben ihre helle Freude an uns und wir selbst spüren in unserer Kindlichkeit höchst selten, dass uns etwas fehlt oder irgendetwas schief läuft. Es könnte ewig weitergehen, käme nicht die Pubertät. Spätestens in dem Moment, in dem die «zweite» Welt in unser Leben tritt, spüren wir unvermittelt, dass etwas nicht stimmt. Die Biologie trifft uns mit unvermittelter Härte: Jungen haben ihren ersten Samenerguss und Mädchen beginnen zu menstruieren. Dieser Schlag des Genetischen mitten ins Gesicht der sorgfältig aufgebauten Schutzschicht stürzt viele in eine Krise. Die grosse Frage ist jetzt: Wer und was bin ich? Da die bis zur Pubertät gesammelten Erfahrungen aber nicht ausreichen, diese Frage zu beantworten und es auch keine Vorbilder und Rituale gibt, die den Eintritt in die neue unbekannte Welt initiieren, bleibt uns nichts anderes übrig, als eine weitere Schutzschicht zu bilden: die Maske.»*

#### **Die Masken der Männer mit weiblichen Schutzschichten**

bestehen aus künstlicher, eingebildeter Männlichkeit, die sich aus falschen Vorbildern, den Medien und dem Wunsch nach Kompensation des inneren Mangels nähren. Aus der ursprünglichen männlichen Kraft wird in der femininen Schutzschicht «Schwäche» und in der Maske «Härte», aus Mut wird Machismo, aus Kreativität «krankhafter Ehrgeiz» und so weiter. Bei den Frauen mit maskuliner Schutzschicht läuft die Entwicklung gegengleich: Aus der Sensitivität der weiblichen Essenz zum Beispiel wird in der maskulinen

*Menschen mit einer Missbrauchswunde suchen sich häufig einen Partner mit einer Kastrationswunde, denn der bereits Kastrierte kann den Missbrauch nicht wiederholen. Auch die Kastraten haben einen Vorteil davon, denn es bleibt ihnen erspart, die Suche nach ihrer sexuellen Identität anzutreten.*

Schutzschicht «Kontrollzwang» und in der Maske «Opferhaltung», aus Hingabe wird «Isolation» als Schutz und «Unterwerfung» als Maske.

Das Prinzip ist einfach: Der Mann schützt seine früh abgelehnte Männlichkeit mit Weiblichkeit vor weiteren Verletzungen und spielt nach aussen eine verzerrte Männlichkeit. Die Frau schützt ihre in der Kindheit verletzte Weiblichkeit

**Die menschliche Liebe ist oft nicht mehr als die Begegnung von zwei Schwächen.**

FRANÇOIS MAURIAC

mit männlichen Mustern, lebt aber nach aussen eine aufgesetzte, unechte Weiblichkeit. So gerüstet stürzen wir uns ins Beziehungsleben und die Katastrophe kann ihren Fortgang nehmen. Grunert: «Die Ebene, auf der es funkt, auf der wir uns kennen lernen und versuchen, eine möglichst gute Figur abzugeben, ist die Maske. Herausgeputzt und in bester Laune eilen wir zu den ersten Treffen, und da es viel zu verlieren gibt, ist es gut, die Maske auf Hochglanz gebracht zu haben. Es ist aber nicht nur das Äussere, mit dem wir den potenziellen Partner locken, es sind die inneren Werte, die wir uns plakativ auf die Stirne schreiben. Wir wollen unser Bestes präsentieren, zeigen aber nur die Verpackung, aus Angst, dass unser «wirklich Bestes», sofern wir uns daran erinnern, den anderen erschrecken könnte. Dies ist die Ebene von Macho und Weibchen. Haben wir uns gegenseitig davon überzeugt, füreinander geschaffen zu sein, beginnen wir, ab und zu die Maske abzulegen. Wir kommen uns näher und zeigen uns Teile unserer Schutzschicht und damit auch alte Verletzungen. Und da wir nicht wollen, dass der Partner in diese Verletzungen hineinsticht, schliessen wir einen unausgesprochenen Vertrag: «Tue ich dir nichts, tust du mir auch nichts.» Wir sind auf einer fairen Ebene angelangt. Nun ist es aber so, dass die grössten Verletzungen, die wir in uns tragen, uns vom jeweils anderen Geschlecht zugefügt wurden – zumeist von Papa und Mama; immer durch zu viel oder zu wenig Liebe; durch übergriffige, erdrückende oder manipulierende und falsche Liebe. Der erste unausgesprochene Vertrag über gegenseitige Rücksichtnahme reicht nicht mehr aus, er muss erweitert werden um «Wenn du deine mich verletzenden Anteile zurücknimmst, nehme ich meine dich

verletzenden Anteile zurück.» Um den Partner zu schonen, beginnen wir also, unsere eigengeschlechtlichen Anteile zu unterdrücken und die jeweils andersgeschlechtlichen zu kultivieren. Ein Mann schraubt seine Männlichkeit zurück, weil er damit das Weibliche weniger provoziert. Eine Frau wiederum reduziert die weiblichen Anteile von sich, um dem Mann die Angst, erdrückt zu werden, zu nehmen. Aber es kommt noch schlimmer: Aus dem Bemühen, dem Partner Verständnis zu schenken und seinen alten Schmerz zu heilen, werden wir für ihn zum guten Vater oder zur guten Mutter. Wir verlassen die Rolle des Liebhabers und übernehmen aus Mitleid die eines Elternteils. Eltern aber erzeugen kein Begehren, sondern das Gegenteil – sexuelle Distanz.»

**In diesem ganzen Schlamassel gibt es ein dominierendes Muster,** die Beziehung zwischen Kastraten und Missbrauchten. Mit diesen etwas hart klingenden Begriffen meint Grunert selbstverständlich nicht effektive Penetration oder physische Kastration, sondern die subtilen, manchmal nur erahnbaren Übergriffe. Auch sind die meisten Menschen Mischtypen von Kastraten und Missbrauchten.

Grunert: «Menschen mit einer Missbrauchswunde suchen sich häufig einen Partner mit einer Kastrationswunde, denn der bereits Kastrierte kann den Missbrauch nicht wiederholen. Auch die Kastraten haben einen Vorteil davon, denn es bleibt ihnen erspart, die Suche nach ihrer sexuellen Identität anzutreten. In der gemeinsamen Vermeidung, dem Schmerz ins Auge zu sehen, arrangieren sich Missbrauchte und Kastrierte wunderbar. Sie können mit dem Finger auf den jeweils anderen zeigen und sagen: «Es ist deine Wunde, welche die Entwicklung verhindert. Komm du erst mal in deine Energie, mach deine Hausaufgaben. Werde ein richtiger Mann, eine richtige Frau.»

Dabei, das stellt Grunert klar, ist nie nur ein Partner das Problem. In einer Partnerschaft finden sich vielmehr immer zwei Menschen zusammen, deren Verletzungen sich gegenseitig bedingen. Dies hat auch einen Vorteil: Sobald sie die Komfort- und Schutzzone verlassen, können sie sich

*Aus dem Bemühen, dem Partner Verständnis zu schenken und seinen alten Schmerz zu heilen, werden wir für ihn zum guten Vater oder zur guten Mutter. Wir verlassen die Rolle des Liebhabers und übernehmen aus Mitleid die eines Elternteils. Eltern aber erzeugen kein Begehren, sondern das Gegenteil – sexuelle Distanz.»*

gegenseitig heilen oder zumindest dabei unterstützen, selbst im Fall einer Trennung.

Grunert: «Wenn wir verstehen, dass wir alle mehr oder weniger zu der einen oder anderen Gruppe gehören, können wir leicht nachvollziehen, warum Abhängigkeit in keiner Beziehung vermeidbar ist. Wir müssen dann anerkennen, dass es in jedem von uns etwas gibt, das nicht die Würdigung oder Liebe erhalten hat, die ihm gebührt; ein Teil sexueller Essenz, den wir abgespalten oder versteckt haben, um sein Überleben unter widrigen Bedingungen zu gewährleisten. Natürlich werden jetzt viele sagen: So schlimm war das nicht, da gibt es andere, denen wurde mehr angetan. Das mag richtig sein, doch wenn Sie ehrlich in den Spiegel schauen, müssen sie feststellen: Die Hand ist ab. Weil ein abgespalten Teil aber immer auch ein ungeliebter Teil ist, sei hier aus dem Buch «Die Wunde der Ungeliebten» von Peter Schellenbaum zitiert: «Manche Menschen bringen es ein Leben lang nicht fertig, zu denken, geschweige denn zu sagen «Mein Vater hat mich nicht geliebt» oder «Meine Mutter hat mich nicht geliebt» oder «Meine Mutter und mein Vater haben mich nicht geliebt» oder einfach «Ich bin ungeliebt», auch wenn sie so fühlen. Dieser eine Satz scheint so schrecklich, so vernichtend zu sein, dass er nicht einmal in der Stille innerer Gespräche laut werden darf.»

Nach der Einschätzung von Rainer Grunert sind «fast alle Beziehungen Kastrations-Missbrauchs-Beziehungen» in unterschiedlicher Ausprägung. Die Feststellung, dass wir alle im selben Boot sitzen, könnte tröstlich sein. Aber: «In einer Gesellschaft von Einhändigen fällt der Einhändige nicht mehr auf.» Das macht es um so schwerer, den Mangel zu erkennen und zu beheben.

**Der Ausstieg aus diesen verhängnisvollen Verstrickungen** ist auch so schon anspruchsvoll genug. Erkenntnis allein scheint jedenfalls nicht zu genügen. Der erste Schritt zur Heilung besteht darin, mit der Wunde zu leben, zu akzeptieren, dass die Liebe, die uns in der Kindheit fehlte oder die missbraucht wurde, niemals zurückkehrt, so erfinderisch (und verzweifelt) wir nach Kompensation suchen.

Grunert: «Wenn Sie wieder Mann und Frau werden wol-

len, d.h. die Voraussetzung schaffen, dass zwischen Ihnen Polarität entsteht, dann müssen Sie das Neutrum, das jeder von Ihnen wurde, auflösen. Sie müssen riskieren, alleine zu sein und für den Rest des Lebens allein zu bleiben.» Wenn das «Beziehungspapier» mit allen seinen Mustern und Prägungen nicht im Zusammenleben gelöscht werden kann, empfiehlt Grunert eine dreimonatige Beziehungspause ohne jeglichen Kontakt. Und gründlich aufgeräumt muss werden, rein physisch, aber auch in alten Beziehungen. Alles Unerledigte abschliessen, bis man wirklich in der Gegenwart ankommt und sich für eine Beziehung nicht mehr aufgeben muss, sondern hingeben kann.

Christoph Pfluger

*Die Liebe stirbt nur, wenn das Wachstum zum Stillstand kommt.*

PEARL S. BUCK

**Rainer Grunert: Leiden oder Leidenschaft?** Warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wiedergewinnen. Innenwelt Verlag, 2008. 334 S. Fr. 33.90/Euro 18,50.

Der Autor schont in seinem Buch niemanden, schon gar nicht sich selber. Seine faszinierende Reise beginnt mit dem sexuellen Erlahmen in Beziehungen – gewissermassen der Oberfläche – und dringt vor ins Innerste, da wo wir uns selbst verleugnen. Die Sexualität ist gewissermassen das Tor, mit dem die Reise zu sich selber beginnt. Am Ende, bei uns angekommen, wird sie uns – vielleicht – wieder geschenkt. Sicher ist es nicht, aber der Weg lohnt sich allemal.

Rainer Grunerts Modell der Kastrierten und Missbrauchten, ihrer Schutzschichten und Masken ist schlüssig und schärft den Blick auf das eigene Leben. Für die Auflösung der Muster wünscht man sich dagegen eine systematischere Darstellung anderer Methoden. Aber Grunert ist ein Mann, der es selbst herausfinden wollte, ein paar Jahre

in die Erforschung seiner Abgründe investierte und keine Kompromisse dabei einging. Diese Kraft zieht den Leser trotz der systematischen Mängel und sprachlichen Defizite durch das nachlässig lektorierte Buch. Für eine Neuauflage wünscht man sich zumindest ein anständiges Korrektorat. Das Thema hat es verdient.

**Rainer Grunert** (\*1958) studierte Betriebswirtschaft und Psychologie und arbeitete bis vor kurzem als Manager für international tätige Firmen und als Manager auf Zeit. Seit 1998 leitet er Trainings im Bereich Selbstwert, Coaching und Arbeit mit Männern, seit 2001 auch für Paare. Rainer Grunert ist verheiratet und lebt in Zürich.

Kontakt: [www.beziehungs-coaching.org](http://www.beziehungs-coaching.org)



**Blick**

Erschienen am 23.05.2008

Autor: Roland Grüter

Blick | Freitag, 23. Mai 2008

**LIFE | RATGEBER** 29



**Fachmann**  
Rainer Grunert:  
«Wer in der  
Liebe auf  
kleiner Flamme  
köchelt, macht  
es auch  
anderswo.»

## «Ein Mann sucht Freiheit»

Beziehungsfragen sind Frauensache. Autor und Psychologe Rainer Grunert will das ändern: mit dem ersten Ratgeber für Männer.

**Herr Grunert, was bietet Ihr Ratgeber «Leiden oder Leidenschaft», was anderen Ratgebern fehlt?**  
In meinem Buch erkläre ich Zusammenhänge und biete Lösungen, etwa wie wir vom Routine-Sex wegkommen. Und zwar so, dass es Männer nachvollziehen können. Die anderen Beziehungsbücher sind von Frauen für Frauen geschrieben. Männer verstehen schon allein die Sprache nicht. Denn wenn es ums Nach- oder Einfühlen geht, sind sie aufgeschmissen. Was Frauen oft ärgert.

**Inwiefern?**  
Sie formulieren daraus den alten Vorwurf: Männer können nicht zuhören. Frauen müssen damit leben, dass Männer in Gefühlsdingen nicht sonderlich kommunikativ sind. Das ist Biologie, keine Schwäche. Männer wollen reparieren, nicht diskutieren.

**Welches ist das grösste Missverständnis der Geschlechter?**  
Beide wollen etwas anderes; Er sucht Freiheit und Herausforderung. Sie aber Liebe und Beziehung.

**Die Freiheit, Sex ausserhalb der Beziehung zu haben?**  
Nicht zwingend. Sie suchen weniger Sex per se. Sondern die Freiheit, Sex zu haben, aus dem keine Verbindlichkeiten entstehen.

**Wann wird Leidenschaft zum Leiden?**  
Wenn ich nichts anderes mehr spüre als Leiden. Wenn ich in den Augen meiner Frau keinen Glanz mehr sehe.

**Oh je, dann leiden ganz viele.**  
Die meisten. Man kann sich damit arrangieren. Nur: Wer in der Liebe auf kleiner Flamme köchelt, macht es auch anderswo.

**Was tun, wenn der Ofen kalt ist?**  
Der erste Schritt: Man sollte sich aus dem Beziehungsmischmasch lösen, wieder Herr über sein eigenes Leben werden. Der zweite Schritt: Sich gegenseitig neu zu Erotik verführen, sich körperlich neu in Schwung bringen. Darüber schreibe ich das nächste Buch. ■

Rainer Grunert: «Leiden oder Leidenschaft? Warum in Beziehungen das Begehren verschwindet - und wie Sie es wiedergewinnens». Innerswelt-Verlag, 33.90 Franken.



## Leseprobe

### 2. Kapitel: Die archaischen Programme und wie sie in uns wirken

#### Maskuline Qualitäten

#### *Präsenz und Stärke*

Dem Tod bewusst ins Auge zu sehen ist aber eine der größten maskulinen Qualitäten. Wahrscheinlich stammt sie aus der Zeit, als wir in Horden durch die Wälder zogen und uns überlegene, große Tiere jagten. Diese Qualität lässt Männer Grenzen suchen: Fallschirmspringen, Bergsteigen, Tieftauchen, je gefährlicher, umso besser. Hier fühlt sich das Maskuline lebendig, hier schlägt das Herz des Mannes höher. Die Aktivitäten müssen nicht lebensbedrohlich sein, wichtig ist nur die Gefahr. Das können riskante Geschäfte sein, mit dem Wagnis, alles zu verlieren, oder Meditation, verbunden mit dem Risiko, sich aufzulösen oder verrückt zu werden. Immer geht es ums Ganze.

Ein Mann wächst mit der Gefahr, und wenn er sich seiner Sterblichkeit und Begrenztheit stellt. Gefahr und Wettbewerb liegen schon Jungen im Blut. Mutproben sind die Bedingung, um in eine Clique aufgenommen zu werden, und das Kräfte-messen ist Bestandteil des Alltags. Maskuline Essenz ist Präsenz – Präsenz im Angesicht des Todes.

Das Maskuline fühlt sich für einen Mann, aber auch für eine beobachtende Frau lebendig an wenn es sein Leben und seine Lebensumstände so geklärt hat, dass es ständig an der Grenze von Leben und Tod steht. Da gibt es keine unerledigten Dinge, keine losen Enden. Das Leben und die Lebensumstände haben eine klare und für alle sichtbare authentische Richtung. Ein solcher Mann spürt sich selbst und ist vertrauenswürdig. Er hat für sein Leben und Handeln die Verantwortung übernommen und ist bereit die Konsequenzen zu tragen. Er ist frei.

Vor der Entwicklung solcher Präsenz steht die männliche Forderung an das Leben und damit an jede Partnerschaft: „Ich will frei sein.“ Aus diesem Wunsch nach Freiheit resultiert dann aber oftmals eine Unzuverlässigkeit in Bindungen. Diese Unzuverlässigkeit hat in keinem Fall etwas mit der Beziehung zu tun, sondern ist die auf die Beziehung projizierte Unerfülltheit des

Lebens, resultierend aus der Weigerung Verantwortung für eine authentische Richtung zu übernehmen. Dieses Ziel, die Richtung und der Mut, es zu verfolgen, können durch keine Liebesbeziehung, egal welcher Art, ersetzt werden.

Eine tägliche Frage für Männer ist: „Kann ich morgen sterben oder habe ich etwas zurückgehalten, ist etwas unerledigt? Was muss ich machen, bevor ich sterben kann? Habe ich mein Leben oder das meiner Frau und Kinder gelebt?“

#### **Präsenz und Stärke**

Präsenz bedeutet, in diesem Augenblick da zu sein, ohne Anspannung, aber voller Konzentration. Ohne Angst, aber voller Liebe für diesen einmaligen Augenblick und für alles, was kommen kann. Die Griechen nannten diesen Zustand *arete*, was am besten mit „vortrefflich“ übersetzt wird. Es ist die Qualität, die uns in jedem Moment aus innerem Vertrauen heraus und einer Verbundenheit mit allen Lebewesen das tun lässt, was genau in diesem Moment getan werden muss, und zwar ohne Wertung.

Wichtig ist zu verstehen, dass sich das Handeln aus Präsenz oder *arete* nicht auf gutes oder schlechtes Handeln im moralischen Sinne bezieht. Präsenz ist amoralisch und die Geschichte, auch die Geschichte der Moral, wird lange nachdem dieser Augenblick vergangen ist von Historikern geschrieben. Auch steckt keine Strategie, keine langfristige Planung hinter Präsenz – Präsenz ist vielmehr, mit welcher Offenheit und Klarheit ein Mann in Kontakt mit dem Augenblick tritt.

Präsenz kann der Blick in die Augen eines Tieres vorm Drücken des Abzugs am Jagdgewehr sein oder der Blick in die Augen des Feindes, den man töten wird. Präsenz kann auch sein, den eigenen Tod für die Rettung anderer in Kauf zu nehmen. Oder ganz einfach, sich beim morgendlichen Blick in den

Spiegel ernsthaft zu entschließen, dass heute ein guter Tag zum Sterben ist. Liebesfähigkeit ohne Kompromisse, ohne Ausreden und ohne die Bedürftigkeit nach Mamas Brust ist ebenfalls Präsenz. Es ist die Fähigkeit eines Mannes, im Orkan weiblicher Emotionen zu stehen, nicht wegzulaufen, aber auch nicht zu lamentieren. Präsenz möchte nichts ändern, sie ist klar, wahr, mit sich und dem Tag im Reinen und tut das, was getan werden muss.

Stärke meint vor allem Selbstdisziplin und Wahrheit. Das bedeutet, sich nicht herauszureden, sondern zu seinen Fehlern zu stehen: geradestehen. Geradestehen für den aktuellen Moment, aber auch für die Vergangenheit, für alles, was dieses spezielle Leben ausmacht. Und zwar unabhängig davon, ob Entscheidungen alleine in meiner Verantwortung lagen oder ich nur beteiligt, vielleicht sogar nur Objekt war.

Stärke bedeutet auch, für etwas zu gehen, gegen Widerstände und nicht sofort klein beizugeben, sich auf den Boden zu werfen und zu rufen: „Ich gebe auf.“ Es ist der Kampf mit dem inneren Schweinehund: Ist es nicht oft einfacher sich zu verbiegen, als geradlinig mit offenem Blick und voller Präsenz auf eventuell unangenehme Wahrheiten oder Konsequenzen zu blicken?

Stärke ist dabei die Kraft zur differenzierten Selbstreflexion. Dies bedeutet, auf die eigenen Fehler zu schauen – die Wahrheit gegen sich selbst zu richten. So wie Sokrates nach seiner Verurteilung zum Tode die Flucht mit dem Argument ablehnte, dass ein weiser Mensch keine Angst vor dem Tod hat.

Präsenz und Stärke bedeuten, dass sie augenblicklich sterben können, ohne etwas zu vermissen, etwas nachholen zu müssen oder etwas ändern zu wollen. Ohne mit diesen Qualitäten verbunden zu sein, sollten sie sich nicht aus dem Haus trauen, denn die Welt ist weit gefährlicher, als sie glauben. Zwei der größten Selbstlügen von Männern sind: Es trifft immer die anderen.

88

Und: Ich werde noch gebraucht; von meinen Kindern, meiner Frau, meiner Firma und so weiter. Unersetzbarkeit ist davon abhängig, dass andere sie brauchen, von ihnen abhängig sind. Präsenz ist von nichts abhängig, deshalb schafft sie wirkliches Vertrauen.

#### *Zielgerichtetheit, Führung und Verantwortung*

Das Männliche braucht ein Ziel. Führung und Selbstdisziplin sind der Weg dahin. Eine verantwortungsvolle Führung muss alle Aspekte auf dem Weg zum Ziel berücksichtigen und darf sich nicht in das Ziel verbeißen – das machen nur Kampfhunde.

Das Ziel eines Mannes ist etwas, für das er lebt, für das sich zu leben lohnt, zu kämpfen lohnt und für das er sterben würde. Es ist etwas Größeres als die Episoden von Beziehungen, Frauen, die vorbeirauschenden Emotionen und Alltagstätigkeiten.

Männer die kein Ziel haben, neigen dazu, sich in ihren alltäglichen Ablenkungen, sei dies Karriere oder Gelüste auf das Weibliche, dazu gehört auch Onanie, zu verlieren. Alle Energien, die Männer in diese Pseudoziele stecken, verpuffen in einer oberflächlichen Befriedigung, die nicht sättigt, sondern nur mehr Hunger bereitet. Es ist, als löschten sie ihren Durst mit Salzwasser – innen trocknen sie aus.

Die Spirale nach mehr Erfolg, Geld und Karriere wird sich unaufhaltsam weiterdrehen, denn nur den wenigsten Männern widerfährt die Gnade eines Herzinfarkts. Die meisten leben lange, obwohl sie innerlich tot sind: Sie jagen geisterhaftes Wild in einer geisterhaften Welt, sind gefangen in ihrem persönlichen Hades. Ein Mann ohne Ziel fühlt sich an wie eine Patronenhülse ohne Zünder und Treibladung. Er verliert nicht nur die Achtung vor sich selbst, was schlimm genug ist, auch die anderen in seiner Umgebung verlieren die Achtung vor ihm: seine Frau, seine Kinder, die Freunde.

89

### 3. Kapitel: Begegnung von maskuliner und femininer Essenz - Das Eine lebt im Anderen

#### Die große Unzufriedenheit: Das Pendeln zwischen den Schichten

*SIE ist der bessere Mann*

*ER ist die bessere Frau*

##### Die große Unzufriedenheit:

##### Das Pendeln zwischen den Schichten

Langeweile ist keine Entspannung. Spannung und Entspannung sind ein zyklischer Wechsel, wie Ebbe und Flut. Ein natürliches Auf und Ab. Langeweile dagegen ist der Verlust des Auf und Ab. Anfangs wird sie wahrgenommen wie das ruhige Fließen eines Flusses, doch irgendwann stoppt auch dieser Fluss, dann bleibt nur ein brackiger Tümpel. In den Momenten, in denen der schale Geruch der Langeweile zu stark wird, beginnen wir uns über unsere neutrale faire Beziehung zu ärgern. Ärger aber ist Freisetzung gebundener Energie, die im Aufrechterhalten der männlich-weiblichen Balance und in der Überwachung der Verträge gebändigt war.

Es ist wie bei einem Dampfkochtopf, er köchelt friedlich vor sich hin, bis der Druck steigt und durch das Ventil entweicht. Das entspricht den normalen kleinen Sticheleien in einer Beziehung. Den Druck in einem Dampfkochtopf können sie steigern, indem sie mehr Hitze zuführen. Ähnlich funktioniert das in einer Partnerschaft, auch dort können sie Impulse von außen einladen. Zum Beispiel indem sie sich mit anderen Paaren austauschen, einen Selbsterfahrungsworkshop besuchen, eine Affäre haben oder auch nur mit dem Gedanken an eine Affäre spielen.

Sie können ganz nach Belieben den Druck in ihrem Beziehungstopf regulieren. Aber auch hier schließen sie nur wieder einen Vertrag, denn das Spielen mit dem Druck und das Zündeln sollen zwar Schwung in ihre Beziehung bringen, diese aber nicht gefährden. Das ist der Grund, warum Kämpfe zwischen langjährigen Beziehungspartnern wie eingeübte Rituale wirken. Jeder hat seine Rolle, es gibt unausgesprochene Regeln und einen ritualisierten Ablauf, der selbstverständlich mit einer Versöhnung endet.

Die Kampfregeln beim Sticheln sind so klar wie die Regeln

der FIFA beim Fußball. Nichts, aber auch gar nichts wird dem Zufall überlassen. Und solange sie sich an die Regeln halten, solange sie die Kunst beherrschen an der Grenze zu tänzeln – also sich bei einem Foul nicht erwischt zu lassen –, wird ihnen ihr Partner das Ritual nie vorwerfen. Sie werden sich über Inhalte streiten, aber nie über das Sticheln an sich, denn das haben sie akzeptiert. Überschreitet aber einer von beiden Partnern die Grenze zu oft und erkennt er dann keine rote Karte an, dann kommt es zum Platzverweis: zu einer wirklichen Trennung.

Im ersten Moment sieht es so aus, als würde ein heftiger Streit der Beziehung Energie zuführen, Verhaltensweisen oder Muster bewusst machen und eine Entwicklung ermöglichen. Das geschieht jedoch nicht, denn, wie wir gleich sehen, wird bei den Kämpfen die Ebene sexueller Essenz nicht erreicht. Alle Beziehungskämpfe finden zwischen Schutzschicht und Maske statt, um am Ende versöhnlich im neutral fairen Zustand zu enden, selbst wenn anfangs etwas Essenz hervorschimmerte.

##### **SIE ist der bessere Mann**

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ein Paar beschließt Urlaub zu machen und *Sie* sagt in einem ihrer weiblichen Momente: „Such einfach einen schönen Ort aus, an dem wir entspannen und Energie tanken können.“ *Sie* ist von der neutral fairen Ebene in die Essenz von Vertrauen und Hingabe gewechselt. *Er* freut sich über so viel entgegengebrachtes Vertrauen, ist aber jemand, der nicht unbedingt langfristig plant, sondern viele Entscheidungen im letzten Moment trifft. *Er* geht, sich seiner Aufgabe wohl bewusst, die Planung locker an. Dafür aktiviert *Er* seine männlichen Anteile, und zwar die Essenz von Führung und Verantwortung. Bis zu diesem Punkt ist alles hervorragend, und man sollte davon ausgehen, dass beide in ihrem Kern

schwingen und einen traumhaften Urlaub vor sich haben. Irgendein Ereignis, das muss nichts mit *Ihm* zu tun haben, löst aus, dass *Ihr* Vertrauen zu schwanken beginnt. *Sie* ist unruhig, angespannt und dann kommt das Gespräch auf den Urlaub. *Er* hat aber noch nicht einmal mit der Planung begonnen oder *Er* hat bereits begonnen, aber in einer Art, die *Sie* als unzureichend beurteilt.

Aus ihrer Perspektive bleibt ihr nichts anderes übrig, als die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Dafür aktiviert *Sie* ihren inneren Mann und wechselt auf ihre maskuline Schutzschicht. So ganz hat *Er* zwar nicht verstanden, was geschehen ist, aber seine Essenz von Führung und Verantwortung ist nicht stabil genug, um mit einem solchen, für ihn unbegründeten Angriff umzugehen. Außerdem wirft es ihn vollkommen aus der Bahn, dass mit der Aktivierung ihrer maskulinen Schutzschicht plötzlich zwei Männer im Raum sind. *Er* beginnt zu kämpfen, und das kann er am besten aus seiner Maske. *Er* legt seine Rüstung an und schon beginnt der Kampf zweier falscher Männer darüber, wer von beiden denn nun der bessere ist.

Da es bei diesem Kampf zwischen zwei Agenten keinen Sieger gibt, werden beide nach einem heftigen Streit ermüdet wieder im neutralen und fairen Bereich enden und nun einen detaillierten Vertrag und Projektplan für den Urlaub machen. *Sie* werden Urlaub haben, mit kleineren Wellen auf ihrem Beziehungssee, aber echte Highlights bleiben aus. Bis zum nächsten Versuch.

Und noch ein Beispiel: *Sie* und *Er* stehen vor einem Juwelierladen. *Ihr* Blick fällt auf ein schönes Schmuckstück und aus neutral fairer Entspannung fragt *Er*: „Soll ich dir diesen Ring schenken?“ Die Pause, die entsteht, ist die Stille vor einem Gewitter. Enttäuscht, dass *Er* nicht Mann ist und handelt, aktiviert *Sie* ihren inneren Mann, der schnippisch zurückgibt: „Das kann

ich mir selbst kaufen.“ Wobei eine solche Antwort noch die höflichste Form des enttäuschten Weiblichen ist. *Er* jedenfalls wird umgehend seine maskuline Maske aufsetzen und bis zum Essen beim Lieblingsitaliener den Macho spielen.

Ich kenne solche Momente gut von meiner Frau. Einerseits möchte sie, wenn sie einkauft, gerne beraten werden, andererseits will sie am Ende doch alles alleine entscheiden – da hilft dann auch nicht, wenn ich sage: „Ich schenk dir das, denn es sieht wirklich gut aus.“ Wenn ich mich dennoch durchsetzte, ohne zu kämpfen, sind dies später ihre Lieblingsstücke geworden, in den meisten Fällen aber war ich einfach zu beleidigt.

#### **ER ist die bessere Frau**

Nehmen wir ein Paar, das einen Rollentausch vorgenommen hat. Dies muss keine Vereinbarung sein, sondern kann sich unausgesprochen aus der aktuellen Situation ergeben. Unabhängig von ihrer neutralen und fairen Beziehung, aktivieren beide für einen gewissen Zeitraum ihre andersgeschlechtlichen Anteile. Es reicht sogar, wenn *Sie* für eine kurze Tätigkeit mehr in der aktiven männlichen Rolle ist und *Er* im neutralen Zustand. Nun kommt *Sie*, zum Beispiel nach getaner Arbeit, nach Hause und möchte von ihrer maskulinen Schutzschicht in ihre Weiblichkeit wechseln, sich auf weibliche Art entspannen und fließen. *Er* sieht es jedoch gar nicht ein, sein Fließen auf seiner femininen Schutzschicht aufzugeben, und plötzlich Mann zu werden, schon gar nicht auf Aufforderung.

Jetzt gibt es drei Möglichkeiten: Erstens, beide verharren im Femininen und es geschieht nichts, keine Energie kommt auf und keine Polarität entsteht. Zweitens, *Er* wechselt in die männliche Rolle, entweder die Essenz oder die Maske. Dies ist unwahrscheinlich, denn *Er* hat es sich im Weiblichen gut eingerichtet. Drittens, und das ist die wahrscheinlichste Möglichkeit,

*Sie* wechselt auf ihre maskuline Schutzschicht und beginnt zu sticheln. Da das Feminine für ihn aber zu einer zweiten Haut geworden ist, wird *Er* auch jetzt nicht seine männlichen Anteile aktivieren, sondern aus seinem Femininen heraus ihre Angriffe mit nörgelnder Zickigkeit abwehren. Dies wiederum steigert ihre Angriffslust, und je mehr *Er* sich in seine feminine Schutzschicht eingräbt, umso heftiger werden ihre Attacken. *Sie* wird sie so lange steigern und auch nicht vor körperlichen Angriffen zurückschrecken, bis *Sie* endlich einen Teil Männliches in ihm sieht. Tritt dann das Männliche unvermittelt heraus, denn irgendwann setzt selbst der feminisierteste Mann seine Maske auf und zückt sein Schwert, werden beide über diesen Ausbruch furchtbar erschrecken.

Sie werden sich fragen, wie sie sich so etwas antun können, und sich darüber wundern, wieviel Tier doch in ihnen steckt. Entsetzt über die Menge eingefrorener Energie, werden sie ziemlich schnell zur fairen Ausgeglichenheit zurückkehren. Würden sie die freigesetzte Energie nutzen, um zu ihrer Essenz vorzudringen, hätten sie eine leidenschaftliche Nacht vor sich. Dass sie dies nicht tun, ist keine böse Absicht, was ihnen fehlt, ist der Mut, die ungebändigte Kraft zum Sprung in das Meer der Essenz zu nutzen. Sie verpufft im Kampf.

Eine andere, aber seltenere Variante für den Ausgang eines solchen Konflikts ist, dass sich der Mann trennt. Gelandet in seiner maskulinen Maske und im Mangel von Vertrauen in seine reine Essenz, wird ihm alles zu viel, er möchte eigentlich nur in seiner weiblichen Seite verharren und mit diesem ganzen Männerkram nichts zu tun haben.

Während der Arbeit an diesem Buch gab es oftmals die Situation, dass ich mit Schreiben fertig war und mich in meine weiblichen Teile zu entspannen begann, während meine Frau noch arbeitete. Wenn sie dann nach Hause kam und es noch

etwas Weltliches zu erledigen gab, wollte sie den Mann in mir sehen. Ich hatte allerdings mit dem männlichen Teil des Tages schon abgeschlossen. Dinge wie Buchhaltung, Steuern lagen im Regal und ich relaxte auf der Couch.

Frauen wollen immer, wenn sie aus ihrem inneren männlichen in ihren weiblichen Teil wechseln und ein Mann in der Nähe ist, seine männliche Energie spüren. Ist sie nicht da, werden sie alles dafür tun und vor keiner Provokation zurückschrecken.

Am Beginn der Beziehung hätte mein Verweilen in der Entspannung zu einem Krieg geführt, mittlerweile aber konnten wir darüber kommunizieren und uns lassen. Sie bekommt ja den Mann, nur nicht jetzt und sofort. Es hat drei Jahre gedauert, bis meine Frau mir vertraute. Drei Jahre absoluter Zuverlässigkeit und Präsenz.

Wird ihnen auch schon vertraut?

#### *Abhängigkeit in fairen Beziehungen*

Das typische Muster von Abhängigkeit auf dieser Stufe leben die vermeintlich Unabhängigen. Erinnern wir uns: Der Abhängige versucht den Partner zu entlasten, indem er sich mit etwas Ähnlichem belastet. Der Abhängigkeitsverweigerer dagegen weigert sich von Anfang an, die Arena der Abhängigkeiten zu betreten. Der vermeintlich Unabhängige ist dem Abhängigen ähnlich, auch er achtet auf die Balance, allerdings bindet er sich keine Sachen ans Bein, die direkt mit einer Entlastung des Partners zu tun haben, sondern irgendetwas, nur um das Gleichgewicht herzustellen.

Es geht nicht mehr um Inhalte, die in einem Zusammenhang stehen, sondern nur noch um Ausgleich. In manchen Partnerschaften tritt eine regelrechte Konkurrenz auf, wer denn nun

## 5. Kapitel: Das Wiedergewinnen von Polarität - Der Weg zu Begehren und Leidenschaft

### Der Weg der Frauen

#### *Die Mutterrolle los- und den Sohn gehen lassen*

ein Museum verirren würden. Die Herausforderung von Frauen ist, die schützenden Mauern des Ausstellungsraums zu verlassen und sich in Offenheit, Hingabe und Verletzlichkeit zu zeigen, um endlich das zu bekommen, was sie sich so sehr wünschen: erkannt zu werden.

Eines der schönsten Zitate über das Erkennen des Weiblichen habe ich bei Maxim Gorkij gefunden: „Das Klügste, was der Mann erreicht hat, ist seine Kunst, eine Frau zu lieben und ihre Schönheit zu bewundern. Alles Wunderbare auf der Welt ist aus der Liebe zur Frau geboren.“

Leider widerfährt ein Erkennen in dieser Tiefe Frauen nur selten. Zumeist taxieren Männer nur die sexuelle Verfügbarkeit: manchmal schon der Vater, dann Freunde und Ehemänner, Liebhaber, männliche Therapeuten, eventuell auch ein selbsternannter Guru. Irgendwann sieht sich Frau dann mit den Augen dieser Männer und glaubt: Das bin ich.

#### **Die Mutterrolle los- und den Sohn gehen lassen**

Die Mutterrolle, die eine Frau einem erwachsenen Mann gegenüber einnimmt, besteht immer nur zu einem kleinen Teil aus wirklicher Sorge und zu einem großen Teil aus Verachtung und Überheblichkeit. In jedem Fall wird der Mann entmannt und auf einen süßen, harmlosen Bengel vor dem ersten Samenerguss reduziert. Bitte denken sie einmal genau darüber nach, auf welches Alter sie ihren Partner reduzieren, wenn sie in der Mutterrolle sind. Wenn sie alle Situationen, in denen sie Mutter spielen, prüfen, wird ihnen auffallen, dass ihr Adoptivsohn in keinem der Fälle geschlechtsreif ist.

Was löst diese Erkenntnis in ihnen aus? Können sie verstehen, dass ein so verniedlichter Mann mit ihnen gar nicht schlafen kann, unabhängig davon, wie er sich stimuliert oder wie viele *Viagra* er schluckt? Es geht nicht. In diesem Alter kennt er keine

Leidenschaft, sondern nur kindlich spielerisches Begehren. Und auch das ist noch überlagert von einer gesunden Portion an Scham und Angst. Söhne schlafen nicht mit ihren Müttern.

Spüren sie die Dimension ihres Handelns? Sie fragen sich jetzt, warum lässt er das denn mit sich machen? Warum wehrt er sich nicht gegen die Rolle des Sohns? Ihr Mann hat sich gewehrt: Er hat sich gegen seine Mutter gewehrt, er hat sich gegen Tanten gewehrt, er hat sich gegen die Frauen vor ihnen gewehrt, und am Anfang der Beziehung hat er sich auch gegen sie gewehrt. Er hat es satt, er hat keine Lust mehr. Und vielleicht wird er sich irgendwann den Sex, den er sucht, statt bei ihnen im Bordell holen. Dort hat er nicht die Rolle eines vorpubertären Sohnes. Dort ist er Kunde und Mann, jedenfalls solange er zahlt. Es geht auch nicht darum, dass sich ihr Mann wehren soll, es geht darum, dass sie die Mutterrolle loslassen.

Die Mutterrolle ist nämlich weit mehr als ein Sichsorgen, vielmehr legen sie mit ihr dem Mann einen Nasenring an, an dem sie ihn durch die Manege führen. Der Mann soll Männchen machen, wenn sie wollen, und auch sein kleiner Mann soll dann Männchen machen, dann, wenn es ihnen gefällt. Nur dann. Die Mutterrolle ist etwas, womit sie ihren Mann kontrollieren.

Wenn es anders ist und es ihnen wirklich um Sorge oder Mütterlichkeit geht, empfehle ich ihnen, schaffen sie sich einen Hund an und die Sache ist erledigt. Kontrolle aufzugeben ist komplizierter, denn hinter Kontrolle steckt Angst. Hier hilft nur, dass sie sich ihrer Muster und Verhaltensweisen bewusst werden und sich ihren Ängsten stellen.

Nehmen sie einen Stift und listen sie ihre größten Ängste im Leben auf. Zu jeder Angst schreiben sie nun, welchen Nasenring sie dafür ihrem Partner anlegen. Erschreckt sie ihre Liste? Es geht noch weiter: Fügen sie hinzu, wie sie

diesen Nasenring ihrem Partner so schmackhaft machen, dass er ihn gerne trägt. Und zuletzt schreiben sie bitte auf, wie sich ihr Leben verändern würde, falls sich ihr Partner weigert weiterhin Nasenringe zu tragen und stattdessen sein Leben lebt. Es ist klar, ihre Welt bricht zusammen.

Aber bricht sie wirklich zusammen? Ist es ihre Welt, die zusammenbricht, oder ist es nur das Bild, das sie von ihrer Mutter und ihrem Vater übernommen haben, das Bild, dass sie sich von Familie und Ehe machen, das Bild, nach welchem sie erkannt werden wollen? Ihre inneren Bilder und Konzepte können sie mit der Hydra, einer neunköpfigen Schlange aus der griechischen Mythologie, vergleichen. Als Herakles in den Kampf gegen sie zog, erhielt er von seinem Lehrer drei Ratschläge, die letztendlich zum Sieg führten: „Wir erheben uns im Knien, wir erobern durch Hingabe, wir gewinnen durch Aufgabe.“

#### *Ein Fundament bauen*

Um „richtig“ erkannt zu werden, muss ihnen egal sein erkannt zu werden. Das klingt paradox, aber es ist die Wahrheit. So lange ihnen noch ein klein wenig daran liegt, gesehen zu werden, möchten sie auch gerne bestimmen, wie sie gesehen werden. Das zeigt nur, welche Angst sie haben, wirklich gesehen zu werden und wie wenig sie bereit sind, die Kontrolle abzugeben, wie wenig sie vertrauen. Ihr Selbstbild ist abhängig vom Bild, das andere sich von ihnen machen. Sie wollen gefallen und sie wollen auffallen. Wenn sie aber auffallen, ist ihnen dies schon wieder peinlich, weil sie Angst haben, dass ihr Auffallen als Methode entlarvt wird.

Was ihnen fehlt, ist ein Fundament von Selbstliebe und ein angemessenes, realistisches Selbstbild. Die meisten Männer sehen ihre Maske und können mit der Falschheit wenig anfangen. Dass

sie sich trotzdem auf sie einlassen, liegt daran, dass sie das subtile Locken mit sexuellen Versprechungen beherrschen. Damit bekommen sie Männer, und je besser sie auf der Flöte sexueller Manipulation spielen, umso länger halten sie sie. Was sie nicht erhalten, ist, wonach sie sich sehnen, nämlich geliebt zu werden. Solange sie die Maske der Falschheit nicht oder nur selten verlassen, ist ihre Beziehung nichts anderes als Prostitution mit einem langfristigen Vertrag. Daran ändert auch nichts, dass sie schon viele Jahre zusammen sind und Kinder haben.

Bevor sie die Maske aber absetzen, brauchen sie das Fundament, die Basis für alle weiteren Entwicklungen. Beginnen sie mit einer Liste der Gründe, warum sie ihre Partnerschaft oder Familie nicht augenblicklich verlassen können. Ihre Kinder sind kein Argument gegen diese Überlegung, auch wenn die Kinder klein sind, und hüten sie sich davor, diese zur Verhandlungsmasse zu machen. Sie werden auf ihrer Liste Punkte finden, die mit weltlichen Dingen zu tun haben, und wenn sie aufrichtig sind, sind da auch emotionale Gründe. Wenn sie genauer hinschauen, werden sie feststellen, dass viele Punkte ihrer Liste nicht stichhaltig, sondern Paragraphen aus ihrem Prostitutionsvertrag sind. Sie ziehen Bequemlichkeit und Komfort einer freiwilligen Entscheidung für Hingabe vor.

Es kann gut sein, dass das alles nicht auf sie zutrifft. Dass sie vollkommen selbstständig und unabhängig sind, dass sie jederzeit gehen könnten. Warum tun sie es dann nicht? Warum harren sie in einer für sie unbefriedigenden Beziehung aus?

Ach so: Sie lieben ihren Mann, sie bleiben in der Beziehung, sie ertragen die Beziehung, damit er wächst. Sie sind eine Art Mutter Theresa für unterentwickelte Männer. Sie sind wirtschaftlich unabhängig, vollkommen frei und haben es sich zu einem Hobby gemacht, Männer zu entwickeln – sie zur Vervollkommnung zu führen, so wie andere einen Garten pflegen.