

# Mit dir und nicht für dich

Da es weniger schmerzhaft ist, den anderen zu kritisieren, anstatt uns selbst ins Gesicht zu schauen, gerät so manches Paar in eine Art Stillstand, und zwar nicht nur in seinem Alltag, sondern auch in seiner Sexualität: Die Lust verschwindet zunehmend, eine sexuelle Langeweile macht sich bemerkbar, es kommt zu einem Kampf um die Überlegenheit, zu schwer ertragbaren Schweigepausen. Spitzt sich der Konflikt bis aufs Äußerste zu, so haben sie schlussendlich nur mehr folgende Möglichkeiten: entweder der eine versucht, den anderen zu kontrollieren (so wie Armin versucht hat, Manuela zu dirigieren); oder er bemüht sich, sich noch mehr dem anderen anzupassen (Manuela hat dies bis zur Unerträglichkeit probiert); oder der eine oder der andere zieht sich körperlich so wie auch emotional zurück (Manuela stürzte sich in noch mehr Arbeit), oder man stellt sich schlussendlich seiner Angst. Sich dieser Angst zu stellen bedeutet, zu wissen, wer wir sind, und uns zu trauen, unsere Wünsche zu verwirklichen, kurzum uns zu differenzieren. Dieser Prozess dauert ein Leben lang an und hilft uns, uns selbst näher zu sein und somit auch dem Menschen, den wir lieben, näher zu sein.

In fast jeder Ehe passiert es, dass es irgendwann zu einem solchen Stillstand kommt. Die Eheleute versuchen bewusst und teils unbewusst aus Angst, den anderen zu verletzen, all jene Verhaltensweisen oder Forderungen, welche dem anderen Unbehagen bereiten und nervös machen, zu unterlassen. Sie schützen sich also gegenseitig mit dem hohen Preis, dass ihre Liebe immer mehr eingeschränkt wird und ihre Sexualität immer gehemmter und unflexibler wird. Viele Ehepaare verbringen Jahre damit, sich gegenseitig etwas vorzuspielen, sich nicht richtig dem anderen zu zeigen und sie schaffen es auch, das Bild einer aber leider illusionären Einheit aufrechtzuerhalten.

Zur Spitze eines Partnerkonflikts bzw. eines sexuellen Konflikts kommt es zeitlich gesehen normalerweise erst nach diversen Jahren des Zusammenlebens. Wir sprechen dann von der typischen „sexuellen Depression der Ehemitte“. Diese Flaute kann aber auch eine große Chance sein, endlich etwas zu ändern und zwar sich selbst: persönlich zu wachsen, sich selbst und den anderen wirklich kennenzulernen, das Feuer der Leidenschaft und der Liebe wieder neu zu entfachen.



Dr. Karin Schiner

Dies versuchten auch unsere beiden altbekannten Protagonisten. Es fiel Armin immer mehr auf, dass er Manuela eigentlich nicht richtig bewusst berührte. Es war eher etwas mechanisches, automatisches, so wie man gewöhnt war, sich die Hände immer nach dem selben Muster zu waschen und zu reiben. Und sie redeten darüber und beklagten sich, immer wieder.

Manuela und Armin einigten sich nach langem ergebnislosen Diskutieren und gegenseitigem Vorwerfen, dass sie sich einfach einmal eine Weile in Ruhe lassen wollten, dass der eine sich vom anderen für die nächste Zeit nichts erwarten sollte, und sie beobachteten sich gegenseitig. So kam es eines abends, dass die beiden Arm in Arm dalagen. Es herrschte eine ungewöhnliche und angenehme Stille zwischen ihnen. Manuela hatte nicht wie üblich das Gefühl, flüchten zu müssen, und Armin fühlte sich wohl und willkommen. Beide gelangten zu einer inneren Ruhe und Gelassenheit, fühlten sich dem anderen so nahe, weit mehr als wenn sie miteinander Sex hatten. Nicht der eine war es aber, der den anderen beruhigte, sondern jedem gelang es selbst, dieses eigene innere Gleichgewicht zu erlangen. Und deshalb war jeder imstande, dem anderen nahe zu sein, ohne dabei Angst haben zu müssen, sich zu verlieren oder in Abhängigkeit zu geraten.

• Dr. Karin Schiner

Sich der Beziehung wirklich hingeben verlangt in erster Linie, dass beide Partner dies wollen und ganz dabei sind. Beide sollten beruhigt, den anderen mit voller Aufmerksamkeit berühren dürfen, wobei der eine den anderen beobachtet und somit erfährt, wie er wirklich ist und was er liebt. Der Unterschied liegt im „mit jemandem sein“ anstatt „für jemanden zu sein“.