

# *Pairing*

## **Intimität und Offenheit in der Partnerschaft**

**Arbeitspapier zum Buch von George M. Bach und Ronald M. Deutsch**

**rororo Sachbuch 7263**

IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie  
und Meditation

Dipl.-Psych. Theo Fehr

Erftweg 6

46487 Wesel

fon (0281) 9 73 69

fax (0281) 9 72 21 86

[www.i-p-p-m.de](http://www.i-p-p-m.de)

email: [t.fehr@i-p-p-m.de](mailto:t.fehr@i-p-p-m.de)

<b>PAIRING</b>	<b>1</b>
<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>Das Aufbegehren gegen die Pseudointimität</b>	<b>4</b>
<b>Das Pairing-System</b>	<b>7</b>
<b>Blick für Intimität und innere Bereitschaft</b>	<b>10</b>
<b>Ablehnung ohne Angstgefühle</b>	<b>11</b>
<b>Konflikt - der Schlüssel zur Realistik</b>	<b>11</b>
<b>Der Mut sich sexuell auszudrücken</b>	<b>14</b>
<b>Die Spiele heimlicher Ausbeutung</b>	<b>19</b>
<b>Das Wecken von Schuld- und Verpflichtungsgefühlen</b>	<b>24</b>

## Einleitung

Das Buch behandelt das Bedürfnis nach intensiverem Kontakt und zeigt Wege, ihn zu erreichen. Darum wollen wir kurz die Gesellschaft skizzieren, die dieses Bedürfnis weckt, aber die Erfüllung zugleich konsequent verhindert. Denn diese Gesellschaft ist das größte Hindernis für die Verwirklichung der Bedürfnisse, die sie in so hohem Maße anstrebt.

Wir leben in einer Gesellschaft, die sich an der Familie orientiert. Und die Gesellschaft bewertet das Familienleben so hoch, dass sie nicht verheiratete Erwachsene bestenfalls für unfertige, unreife und noch nicht voll entwickelte Menschen hält, schlimmstenfalls für Versager oder bewusste Ignoranten, die eine verantwortliche und anerkannte Rolle in der Familie nicht übernehmen wollen oder können. Sogar im Geschäftsleben gilt dieses Vorurteil, so dass fast automatisch die Kreditwürdigkeit eines Ledigen geringer ist, dafür seine Versicherungsprämien um so höher sind.

Ledige sind sofort Fragen nach ihrem Verantwortungsbewusstsein und ihrer Verlässlichkeit als Mieter, Nachbar, Kunde, sogar als Freund ausgesetzt. Ja man argwöhnt, der Ledige warte nur auf eine Gelegenheit, den eigenen Ehepartner wegzunehmen und für sich zu gewinnen. Nach weitverbreitetem Vorurteil ist ein Junggeselle ein selbstsüchtiger Hedonist, eine unverheiratete Frau entweder nymphoman oder frigid. Über neun Millionen unverheiratete Männer und Frauen im üblichen Heiratsalter zwischen zwanzig und vierunddreißig bilden die größte und aus völlig irrationalen Gründen diskriminierte Minderheit in Amerika. Sie werden wie Bürger zweiter Klasse behandelt. Es ist nur natürlich, dass jeder, der einer Minderheit angehört, in einen besser angesehenen Status kommen möchte. Dieser moralische Druck wird von peinlich berührten Familien und besorgten Freunden nur noch verstärkt.

Die traurige Konsequenz ist, dass die große Mehrheit der Amerikaner - während sie Lippenbekenntnisse für die überragende Bedeutung der Liebe abgeben - tatsächlich aber die Ehe als eigentlich erstrebenswertes Ziel der Beziehung zwischen Mann und Frau ansehen. So zur Ehe manipuliert und gedrängt, neigt der Ledige dazu, jeden Kontakt mit dem anderen Geschlecht allein unter dem Blickwinkel einer möglichen Eheschließung zu sehen. Wir werden sehen, dass die Chance für eine wirkliche Liebesbeziehung dadurch verringert wird, dass Männer und Frauen versuchen, ihre Wahrnehmung vom anderen, von sich selbst und von der Partnerbeziehung zugunsten der gängigen Ehevorstellung zu verzerrten. Niemand wagt von den eigenen Wünschen und Vorstellungen auszugehen, aus Angst, es könnte der schöne Traum zerspringen, aus der blamablen Lage eines Ledigen herauszukommen.

Eine Folge dieses übernommenen Rollenverhaltens ist, dass es nur in relativ wenigen Ehen wirklich Intimität gibt. Die übrigen sind letztlich unbefriedigende und zum Großteil eingeeengte Verbindungen, mit der latenten Möglichkeit, dass die erste ernsthafte Krise zur Scheidung führt.

Der Druck, den gesellschaftlichen Normen genügen zu müssen, hat noch ein weiteres unerfreuliches Ergebnis. Für viele Alleinstehende ist jeder Kontakt mit dem anderen Geschlecht eine Bedrohung. Sie verhalten sich äußerst vorsichtig bei Gesten oder Bemerkungen, die als Bindungsabsicht gedeutet werden könnten. Sie befürchten, als potentielle Ehepartner ausgenutzt zu werden. Sie verhalten sich in ihren sexuellen Beziehungen kühl und distanziert und bringen sich so selbst um das Glück echter Intimität, nur aus Angst, Intimität würde automatisch zur Ehe führen.

Ein weiteres Ergebnis dieser Orientierung an gesellschaftlichen Normen ist der Mangel an wissenschaftlichem Interesse an allem, was man gewöhnlich für nicht erstrebenswert und darum für vorübergehend hält, wie z. B. den Status des Ledigen und das Aufbauen einer Beziehung. Die psychologische Literatur über die Liebe hat unendlich viele Untersuchungen und ganze Bücher über Ehe und Familie hervorgebracht..

Das Institut für Gruppenpsychotherapie in Beverly Hills, Kalifornien, dessen Begründer und Leiter der Hauptautor dieses Buches ist, hat sich schon immer mit den Problemen der Unverheirateten beschäftigt. Dieses Interesse verstärkte sich noch, als ernsthaft gefährdete Ehen mit wenig Hoffnung auf Fortbestand in einem letzten verzweifelten Versuch an unser Institut verwiesen wurden. Als die

meisten dieser Ehen scheiterten, fühlten wir uns zu dem Versuch verpflichtet, erstens den psychischen Schock zu behandeln und die Konflikte zu bearbeiten, die sich aus der Überzeugung ergaben, man habe versagt, zweitens mit dem Gefühl des Alleingelassenseins und mit Schwierigkeiten, die sich aus der Rückkehr in eine Welt ergaben, in der man allein fertig werden musste. Als es gelang, diesen Menschen zu helfen, ihr früheres falsches Verhalten in der Liebe zu vermeiden und unmittelbare Intimität mit neuen Partnern herzustellen, da wurde deutlich, wie früh bereits in einer Partnerbeziehung Intimität verhindert und damit die Ursache zum Scheitern gelegt wird. Die neuen Techniken, die am Institut entwickelt wurden, um Intimität zu ermöglichen und Verschleierungen, Illusionen und unbefriedigte Anpassung zu vermeiden, wurden bekannt, weiteten sich aus und erreichten schließlich andere Geschiedene und noch nie verheiratet gewesene, die in gleicher Isolation und Verwirrung steckten. Um diesen Männern und Frauen in ihrer unglücklichen Lage zu helfen, untersuchten wir ihren Lebensstil, ihre Wünsche und die Gründe für ihr Erfolgs- und Misserfolgsereignis im Kontaktbereich. Wir entwickelten Techniken, um den aufgedeckten Problemen entgegenzuwirken und diese Methoden in speziellen Partnerschaftsgruppen für alleinstehende Erwachsene zu vermitteln. In diesen Gruppen steht teils die Therapie, teils Aufklärung im Vordergrund.

Bei unserer Arbeit mit Alleinstehenden sind wir dazu gekommen, die gesellschaftlichen Normen abzulehnen, die eine gründlich erwogene Entscheidung für ein Leben ohne Ehe verdammen, die den Geschiedenen als Versager verachten, und denjenigen, der sich weigert, in eine Ehe zu schlüpfen, die auf illusionsbeladener Verklebtheit beruht, als Außenseiter zu behandeln. Aber ganz besonders wehren wir uns gegen eine Gesellschaft, die Liebe in der Theorie verherrlicht, sie aber tatsächlich ganzen Generationen unmöglich macht, indem sie die Ehe an die erste Stelle setzt und diese Vorzugsstellung mit einem Gewebe unaufrichtiger Bräuche, Formen und Erwartungen unterstützt. Diese Absage, so werden wir sehen, wird eine Revolte gegen die alten Lebensformen und Arten der Kontaktsuche und -aufnahme bewirken.

## **Das Aufbegehren gegen die Pseudointimität**

Millionen Männer und Frauen sehnen sich nach intensiveren Beziehungen ohne sie finden 7u können, weil sie nicht wissen, wie einfach Intimität erfahrbar ist und wie wirkungsvoll das Gefühl innerer Leere behoben werden kann.

Viele Menschen sind einsam. Tag und Nacht steigen sie einander nach, Jäger und Gejagte zugleich. Sie ziehen durch Bars und Clubs und Hotels, buchen Kreuzfahrten und Weekend-Reisen, immer auf der Suche nach Anschluss. Man trifft sie ständig in Vereinen, auf Wohltätigkeitsbällen, auf Tagungen. Sie lungern in Schwimmbädern und auf Tennisplätzen, auf Skipisten und Badestränden und belegen Charterflüge nach Europa.

Immer richtig angezogen und entsprechend parfümiert, greifen die Beherzteren zu bei der Balz auf den Partner, während die Stilleren zuschauen und träumen und warten. Dann gehen sie alle nach Haus - und wer nicht alleingeblichen ist, fühlt sich zumindest allein. Und dann sind sie noch einsamer, noch mehr ohne Hoffnung ernüchert von dem Kontrast zwischen der Geborgenheit, die sie im Miteinander suchten und dem, was sie tatsächlich fanden.

Andere führen ein Leben, das reich an Kontakt ist, oder das sogar einem Menschen gewidmet ist, der einem viel bedeutet, mit dem man schläft und zusammenlebt. Und doch haben die meisten, die so leben, ebenfalls ein Gefühl der Isolation. Sie haben ein bohrendes aber unbefriedigtes Verlangen nach mehr echter Beziehung. Dieses Verlangen kann weder Verliebtheit noch der Zauber einer Romanze stillen, und erst recht nicht die Verlobungsanzeige in der Zeitung. Warum, fragen sie sich, fühle ich mich so allein? Warum habe ich immer noch die alte Ruhelosigkeit?

Für beide Gruppen ist die Enttäuschung ihrer Sehnsucht nach mehr Intimität verhängnisvoll. Sie lässt die Enttäuschten leer, verbittert, voller Selbstzweifel zurück. Viele füllen dann die Sprechzimmer der Psychotherapeuten. Die meisten von ihnen geben schließlich ihre Sehnsucht auf, wie einen naiven, pubertären Traum. Dabei ist diese Sehnsucht ein ausgereifter Anspruch, real und notwendig.

Diese Sehnsucht konnte umfassend durch die klinischen Forschungen des Hauptautors Prof. George R. Bach belegt werden, die er als beratender Psychologe in seiner Arbeit mit über zweitausend alleinstehenden Männern und Frauen aller Altersstufen und sozialen Schichten erstellt hat. Das Ergebnis wird durch die Versuche mit Tausenden anderen bestätigt, deren Liebe zwar zur Ehe führte, aber normalerweise nicht zu wirklicher Intimität.

Wir haben die Ergebnisse ausgewertet, zu denen wir bei dem Bemühen um ein Verstehen der Misserfolge in der Liebe und der daraus folgenden Probleme gekommen sind und daraufhin ein System entwickelt, um Angst, Unwillen und falsche Anschauungen zu überwinden, die den Weg zu wirklicher Intimität versperren. Während der letzten drei Jahre haben unzählige Männer und Frauen durch dieses System gelernt, und es erwies sich fast immer als wirksam, oft völlig überraschend. Dieses System nennen wir *Pairing*.

Warum halten moderne Psychologen Intimität in der Liebe für so wichtig? Weil das, was Männer und Frauen in der Liebe suchen, heutzutage kein romantischer Luxus mehr ist, sondern ein entscheidender Bestandteil der emotionalen Gesundheit. Immer weniger wollen nur die Jagd nach aufregenden Liebesabenteuern oder die zweifelhafte Sicherheit im Nest der Ehe. Aber immer mehr hoffen, in einer dichteren Liebesbeziehung etwas wie persönliche Wertigkeit, persönliche Geltung und eine Stärkung der eigenen Existenz zu finden.

Denn in der heutigen Welt, in der sich Männer und Frauen so ohne Gesicht fühlen müssen wie Nummern auf einer Liste, brauchen sie (irgendwo) Intimität, um das Gefühl von Identität und Eigenwert zu bewahren, ohne die es ein sinnvolles Leben nicht gibt. Sie brauchen einen Menschen, der sie anerkennt und annimmt, ein Herz, das versteht und sich verstehen lässt. Nur wirkliche Intimität kann dieses Bedürfnis befriedigen. Misslingt die Suche nach Intimität, ist die Persönlichkeit gefährdet. Wer scheitert, neigt dazu, die Schuld bei sich selbst zu suchen, die eigene Wertigkeit als Mann oder Frau zu bezweifeln. Er entwickelt ein Selbstbild, das ihn kalt, gefühllos und selbstsüchtig und womöglich gar unfähig zu reifer Liebe erscheinen lässt und ihn damit zu innerer Vereinsamung verdammt.

Vereinsamung ist die Hauptursache für Neurosen. Deshalb erleiden sie echte neurotische Symptome - Angst, Wahn und Depression. Diese Empfindungen lassen die Mauer der Vereinsamung nur immer höher werden, sie versperren den Zugang zu mehr Intimität und ziehen den Ring der Einsamkeit immer dichter.

Aber die Mauern und der Ring können aufgebrochen werden. Durch unsere klinischen Forschungen haben wir erkannt, dass die große Mehrheit aller Männer und Frauen - ganz im Gegensatz zu ihren geheimen Ängsten - durchaus in der Lage ist, Intimität zu erleben, nach der sie sich so sehnt. Sie können leicht neues Verhalten lernen, neue Einstellungen und einen neuen Stil in der Liebe. Fangen sie erst einmal damit an, dann durchschauen sie schnell die widersinnigen Konventionen und Tabus, durch die sie ausgenutzt werden und Angst haben und an wirklichen tiefen Beziehungen gehindert werden.

In erstaunlich kurzer Zeit sind sie dann fähig, echte Beziehungen selbst herzustellen - und das mit zahllosen anderen Menschen. Sie können die Aussicht einer Liebesbeziehung abschätzen, ihren Wert bestimmen, sie stärken, oder falls es notwendig ist, mit einem Minimum an Leid für beide Partner beenden.

In mancher Hinsicht sind die Erwartungen an die frisch gewonnenen Beziehungen so unterschiedlich wie die Menschen selbst, aus deren Schwierigkeiten wir unser Pairingsystem abgeleitet haben. Menschen, die in Colleges und Jugendgruppen ihre Erfahrungen sammelten, die von Scheidungsanwälten und Sühneterminen, von isolierten Erwachsenen wie sie selbst in Einzel- und Gruppentherapie beeinflusst wurden, oder in regelmäßigen Kontakten mit solchen Organisationen für Geschiedene wie „Eltern ohne Ehepartner“ standen. Die Skala ihrer Wünsche reicht von dem Bedürfnis nach mehr Geselligkeit bis zu befriedigenderen sexuellen Verhaltensformen, von zärtlicher Freundschaft bis zu möglicher Ehe.

Andererseits haben fast alle Alleinstehenden einige Wünsche gemeinsam. Die meisten wollen neue Menschen kennenlernen und lernen, diejenigen mit der größten Bereitschaft zu wirklicher Intimität herauszufinden. Sie wollen ihre Angst vor Zurückweisung durch die anderen abbauen. Sie wollen sich vor Manipulationen und Ausgenutztwerden schützen und sich gegen immer die gleichen Fehler bei der Partnerwahl sichern. Wenn sie jemandem begegnen, der ein Partner werden könnte, wollen sie möglichst schnell herausfinden, was für ein Partner er oder sie sein würde, und wie sie diesem möglichen Partner ein Stück Ich anbieten können. Mit anderen Worten - Sie wollen lernen, wie man mit einem noch fremden Menschen eine wirkliche Beziehung aufbauen kann.

Hat sich dann eine Beziehung entwickelt, wollen sie wissen, wie man sie intensiviert, und wie man es erreicht, dass beide Partner sich weder vom anderen vereinnahmt, noch in zu weiter Distanz gehalten fühlen. Sie wollen sich schützen lernen vor einem Partner, der es zwar gut meint, aber überangepasst ist, und sie wollen wissen, wie man einander entgegenkommt und zusammenwirkt, ohne dadurch die eigenen wichtigen Wünsche und Gefühle so zu unterdrücken, dass man selbst im Innersten frustriert wird.

Das Pairing-System hat auf diese Fragen einige einfache Antworten, die alle darauf aufbauen, dass echte Gefühle anerkannt und ausgedrückt werden. Denn für die Taktiken, Spielereien, Manipulationen und durchsichtigen Tricks irgendwelcher romantischen Traditionen oder heute kursierenden Zeitschriften haben wir keinerlei Verständnis mehr. Wir haben erkannt, dass all diese Dinge für denjenigen, der sie anwendet, genauso schädlich sind wie für den, der damit konfrontiert wird. Sie sind die Hindernisse für echte Intimität. Sie entfremden und isolieren den, der sie anwendet.

Aus diesem Grund ist das Hauptanliegen des Pairing-Systems der Abbau von Illusionen zugunsten von Selbstverwirklichung, Vertrauen und Offenheit. Um den Menschen dabei in therapeutischen Gruppen wie unseren Pairing-Trainings zu helfen, bringen wir sie in wirklichen, dichten Kontakt mit tatsächlichen Partnern. Dabei wenden wir unsere eigenen Methoden an, die wir bei unserer therapeutischen Arbeit entwickelt haben.

Wir hoffen, dass der Leser es wagen wird, selbst einige dieser Erfahrungen zu machen, indem er unsere Methoden ausprobiert als Alleinstehender vielleicht mit einer Freundin, als Verheirateter mit seinem Partner. Die notwendige Methode wird in den folgenden Kapiteln dieses Heftes erklärt. Jedes einzelne ist dazu bestimmt, eine der folgenschweren Barrieren vor der Intimität zu nehmen.

Es ist sicher, dass heute zahllose Männer und Frauen aus der Sehnsucht nach wirklich intimen Beziehungen die Geduld mit den herkömmlichen, eben nicht intimen Formen der Liebe verloren haben. Sie wollen mit der überkommenen Etikette, mit den Traditionen, Mystifikationen und Pseudo-Wissenschaften nichts mehr zu tun haben. Sie wagen Experimente mit neuen Lebensformen und neuen Lebensinhalten. Eine neue, aufgeweckte Generation fühlt, dass das alte System, das wir Courtoisie nennen, sie um Intimität betrügt. Diese Jugend rebelliert gegen dieses System und hat eine Revolte für mehr Intimität begonnen, um die alte Romantik endlich abzuschaffen.

Anzeichen für diese Revolution finden sich überall, wo die Rebellen Formen und Institutionen des überkommenen Partnerverhaltens angreifen. Doch trotz ehrlichen Bemühens schaffen es die meisten nur, die äußeren Formen zu verbessern. Die Dichte der Beziehung, die sie in Wirklichkeit suchen, die Möglichkeit sich selbst und den anderen zu erleben, Transparenz und uneingeschränkte Ausdrucksmöglichkeiten einer intimen Begegnung entgehen auch ihnen.

Stattdessen schaffen sie nur eine Ersatzintimität - mit Begeisterung für Nacktsein auch in der Öffentlichkeit, uneingeschränktem Geschlechtsverkehr, Partnertausch und ab und an eine Orgie. Ihre sogenannte Offenheit ist nur Fassade. Sie erschöpft sich im Gebrauch von four-letter-words, Bekenntnissen voller Selbstmitleid, amateurhafter Psychoanalyse und Gruppenarbeit mit sinnlosen Angriffen auf Andersdenkende unter dem Deckmantel der Ehrlichkeit.

Kommen sie dann zusammen, reicht es auch nur zu einem seichten, oberflächlichen Beieinan-

dersein. Sie vermeiden zwar die stereotypen Geschlechterrollen, aber sie ernten dafür Impotenz und das Einerlei des immergleichen Sexualerlebens.

Die Revolution in den intimen Beziehungen hat bisher nur einen dürftigen Vorgeschmack auf die wirklich innige Wärme gegeben, die möglich ist; und der Preis, zumindest diesen zu erreichen, war hoch. Unterschwellig wirkt das alte System, das keine wirkliche Beziehung zulässt, weiter. Zwar sieht es so aus, als hätten sich die Rollenerwartungen und starren Verhaltensvorschriften manchmal sogar radikal verändert, doch sie funktionieren genauso weiter und machen wirklich befriedigende Beziehungen unmöglich.

Auch wenn die Revolution in den intimen Beziehungen scheinbar glänzend dasteht und immer mächtiger anschwillt, so ist sie doch zum Scheitern verurteilt, solange sie nicht Methoden findet, die es den Menschen erlauben, Einschränkungen zu überwinden und sich freier zu entfalten. Eine solche brauchbare und erprobte Methode ist Pairing.

Mancher unserer Leser mag von unseren Konzepten und Methoden geschockt sein, denn sie lassen alle Tradition außer acht, sogar manche Berufskollegen sind irritiert durch unsere Ablehnung bislang geachteter Überzeugungen und Konventionen in Theorie und Praxis.

Tatsache ist, dass eine Revolution in den Partnerbeziehungen in Gang gekommen ist. Die alten Methoden, Spielregeln und Lebensanschauungen sind ins Kreuzfeuer derer geraten, die ihr brennendes Verlangen nach mehr Innigkeit nicht stillen konnten. Das Gebäude der alten Regeln stürzt ein. Wir zeigen hier eine neue freie und realistische Art, mit Beziehung und Liebe umzugehen, eine, die denen, die sich danach sehnen, wirkliche Erfüllung geben kann.

## **Das Pairing-System**

Offensichtlich kann sich das alte Pseudo-Partnerschaftssystem so lange halten, weil es einige tatsächlich vorhandene emotionale Bedürfnisse befriedigt. Wir werden sehen, um welche es sich dabei handelt. Untersucht man die Verhaltensweisen im alten Partnersystem, dann fallen einem das endlose Rollenspielen, das komplexe Netz von Illusionen, das die Partner weben, die sorgfältigen Täuschungsmanöver auf, mit denen die Partner versuchen, diese Illusionen aufrechtzuerhalten. Dabei verschleiern das Rollenspielen und die Illusionen des Courmachens nur die Realität sowohl der beiden Partner selbst, wie die Beziehung, die sie zueinander haben. Man leugnet die Wahrheit, wenn man sich vor ihr fürchtet. Das alte System muss also weiterbestehen, weil es an irgendeine tiefliegende Angst gebunden ist.

An welche Angst? Wir haben festgestellt, dass die meisten Partnerillusionen immer den gleichen Kern haben: wir sind für einander bestimmt, wir passen zusammen und darum geben wir uns automatisch Befriedigung und Erfüllung. Konflikte müssen um jeden Preis vermieden werden, denn Konflikte würden bedeuten, dass wir letztlich nicht für einander bestimmt sind.

Deshalb nützt das alte System des Einander-etwas-Vormachens vor einer tiefen und mächtigen Angst, der Angst vor Zurückweisung und Liebesverweigerung und damit letztlich Einsamkeit. Außer der Angst vor dem Tod ist das wohl die stärkste Emotion, zu der Menschen fähig sind.

In jeder zwischenmenschlichen Beziehung spielt diese Angst vor Zurückweisung schon sehr früh eine erhebliche Rolle. Sobald man anfängt, Gefühle zu investieren, spürt man eine unterschwellige Spannung und ein Unbehagen. Dichter nennen dies Liebeskummer und feiern es noch als Beweis für die Liebe.

Der liebeskranke Partner empfindet etwa folgendes: „Ich fühle mich angespannt und unbehaglich, weil ich krampfhaft versuche herauszubekommen, wie Du mich haben willst, um mich lieben zu können. Sobald ich herausgefunden habe, was Du für liebenswert hältst, werde ich im Sechseck springen, um Deiner Vorstellung von Liebenswürdigkeit zu entsprechen, nur aus Angst, du könntest auf-

hören, mich zu lieben. Ich wage es einfach nicht, Dir mein wahres Ich zu zeigen, denn ich fühle mich Dir gegenüber unzulänglich, weil ich tief im Innersten weiß, dass ich Deinen Vorstellungen von dem, was liebenswert ist, nicht vollständig entspreche. Und genauso wenig wage ich es, Dich ganz genau anzuschauen, denn Du könntest genauso nicht in meine Vorstellung von dem, was ich für liebenswert halte, passen.“

Solche Gefühle können nur zerstörerisch wirken. Meistens sieht man das nur als Folge eines irgendwie schwach entwickelten Ich- und Selbstwertgefühls an, als eine Art wehmütiges Verlassenheitsgefühl. Tiefer innen, und meist vor einem selbst verborgen, hegt der Liebende aber einen Groll und fühlt sich eingepfercht, weil er nicht ausdrücken kann, wie er wirklich ist.

Das Pairing-System beschäftigt sich mit genau diesen Ängsten, aber nicht, indem sie weiter zugedeckt und verborgen, sondern indem sie aufgedeckt werden und der einzelne mit ihnen konfrontiert wird, um sie dann in Nichts aufzulösen. Setzt man sich mit diesen Ängsten erst einmal auseinander, sind die ersten Hindernisse für eine intimere Beziehung abgebaut. Hat man erst einmal gelernt, mit diesen Ängsten umzugehen, dann braucht man sich auch nicht mehr vor ihnen zu verstecken oder die Tatsachen zu leugnen, die solche Ängste hervorbringen. Und wer auf diese Weise gelernt hat, selbstständig zu sein und von sich auszugehen, der gibt auch dem Partner diese Möglichkeit. Denn Selbständigkeit und Unabhängigkeit schaffen Vertrauen und Selbstvertrauen.

Der Partner im Pairing-System braucht nicht zu manipulieren oder den anderen auszubeuten, um das zu bekommen, was er von ihm will. Er hat die Möglichkeit, direkt um etwas zu bitten, ohne Schuldgefühle, und was ihm dann gegeben wird, das bekommt er freiwillig und ohne Bedingungen und Einschränkungen. Partnerschaftstraining im Sinn von Pairing hilft auch bei sexuellen Schwierigkeiten, denn wenn sie emotionaler Art sind, beruhen sie auf verdrängter Angst oder Feindseligkeit.

Beim Verweigern des Orgasmus seitens der Frau oder zu früher Ejakulation seitens des Mannes sind z. B. oft Abwehrhaltungen gegen den anderen die Ursache. Solche Partner signalisieren einander damit: „Ich gönne Dir die Erfüllung nicht, Dich als richtiger Mann oder richtige Frau zu fühlen.“

Weil Pairing nicht nur erlaubt, sondern geradezu fordert, Gefühle von Angst und Ärger offen auszudrücken, brauchen diese Emotionen nicht versteckt herauszukommen, sei es im Bett oder anderswo. Pairing beseitigt auch die alte Angst, Lieben bedeute, sich gänzlich fremder Kontrolle auszuliefern und damit sich selbst aufzugeben. Diese Ängste verhindern oft ein befriedigendes Sexualleben, denn sie machen es unmöglich, dass derjenige, der diese Angst erlebt, sich dem Sexualerleben voll hingibt. Pairing mindert diese Ängste, denn es stärkt das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Beruht eine innige Beziehung auf dem durch Pairing erworbenen Verhalten, dann sagt sich jeder Partner: „Ich bin viel mehr ich selbst als vorher, denn ich weiß, Du siehst mich so wie ich bin. Ich weiß, dass wirklich ich selbst der bin, den Du liebst. Deshalb kann ich auch völlig diese Person, die ich bin, sein, voller Stolz und Freude.“

Eine Beziehung, die auf Pairing beruht, also eine innige Beziehung, kann niemals Liebeskummer bewirken. Vielmehr gibt sie Freude und Wohlgefühl. Der Partner einer solchen Beziehung fühlt sich nicht eingeeignet und statisch, sondern frei, sich und den anderen zu erleben und in seinen Gefühlen zu entwickeln. Sein Empfindungshorizont wird durch die Liebe nicht eingeeignet, sondern erweitert.

Eine alte Liebesweisheit ist, dass Partner nicht versuchen sollten, sich gegenseitig zu ändern. Einer, der den Gesetzen der alten gesellschaftlichen Verhaltensregeln unterworfen ist, der wagt es natürlich nicht, etwas zu verändern. Er würde nur Angst beim Partner und bei sich selbst auslösen. Wer dagegen gelernt hat, sich entsprechend dem Pairingsystem zu verhalten, der kann angemessenen und spezifischen Wünschen nach Verhaltensänderung entsprechen. Er kann das sich daraus ergebende Risiko tragen, denn er fühlt sich wirklich geschätzt, und darum ist sein Risiko klein.

Dieses Buch ist in der Hoffnung geschrieben - und unsere klinischen Erfahrungen lassen dies begründet erscheinen - dass demjenigen, z. B. dem Leser, der sich nach echter Liebe sehnt, der Weg zu



dieser Liebe gewiesen werden kann, indem er Intimität verstehen lernt. Es geht dabei nicht nur um die Ehe. Das Interesse der Autoren gilt der Bildung und Formung wirklich inniger Beziehung zwischen Mann und Frau. Die Ehe ist nur eine Institution, in der solche Beziehungen bestehen können. Die Ehe selbst gewährt den Partnern nur so etwas wie Vertrautheit, nicht Innigkeit. Ja, gerade weil die Ehe immer ganz besondere Formen des Rollenverhaltens hervorbringt, wie z. B. Familienoberhaupt, Mutter, Geldverdiener usw., ist es in der Ehe um so schwerer, innige Liebe zu erringen und zu erhalten.

Auch Soziologen kommen zu dem Ergebnis, dass die Formen, in die eine Liebe zwangsläufig gerät, einer Wandlung unterliegen. Und dass viele der alten Formen untergehen oder in neue Formen des Zusammenlebens übergehen werden. Wir machen nicht den Versuch, vorauszusagen was geschehen wird. Aber wir sind der festen Überzeugung, dass - wie immer die Formen und Institutionen der Liebe aussehen mögen -, die entscheidenden Probleme einer innigen Liebe nur in Beziehungen gelöst werden können, die offen, frei, kritisch und echt sind, d.h. beiden Partnern die Möglichkeit geben, von sich selbst auszugehen, sich dem Partner anzubieten, ohne sich verstellen und dem Partner anpassen zu müssen.

## Blick für Intimität und innere Bereitschaft

Mögliche Intimpartner sind immer an Zeichen interessiert, die ihnen vermitteln, ob sie angenommen oder abgelehnt werden. Wir wollen Ihnen Gesten und Ausdrucksformen nennen, die Ihnen helfen, bei anderen zu erkennen, ob sie offen oder verschlossen sind.

<u>Offen - aufnehmend</u>	<u>Verschlossen - sich ausschließend</u>
Die Beine erst bei den Fußknöcheln gekreuzt. Lehnt sich gegen eine Wand, die Beine leicht auseinander stehend, die Arme an der Seite.	Die Beine sind hoch und eng übereinandergeschlagen. Steht so an der Wand, dass er einen Fuß weiter nach vorne schiebt, die Arme entweder verschränkt oder angewinkelt (wie ein Boxer) hält.
Die Handflächen sind nach außen gerichtet und geöffnet	verschränkte oder gefaltete Hände
ein offenes Gesicht, die Augen beobachten die Gesichter anderer Menschen	häufig wird das Gesicht, Kinn oder der Mund mit den Händen verdeckt. Die Augen sind gegen die Decke oder nach unten gerichtet.
wendet sich anderen zu oder berührt sie	zieht sich in sich zurück oder streichelt sich selbst
hält den Geldbeutel oder die Pfeife nicht krampfhaft fest, leckt sich die Lippen oder kaut mit offenem Mund	den Geldbeutel im Schoß, die Pfeife im Mund, zusammengepresste Lippen, zusammengebissene Zähne und nasereibend
ein leichtes Seufzen und nach vorn gerichtete Schultern	ein kurzer Seufzer mit schnellem Schulterzucken
Hände hinter dem Kopf zusammengefaltet, Zeigen der Achselhöhle, Herausrecken der Brust	die eine Hand hält die andere über dem Schoß fest
direkter offener Blick	unstete Blicke, gewöhnlich eine Hand am Gesicht, die immer bereit ist, die Augen zu verdecken.
Raucher, die ihre Asche lange wachsen lassen.	Raucher, die ständig die Asche abstreifen
Während des Trinkens stellen sie das Glas oder die Tasse häufig ab	halten das Glas zwischen sich und die anderen
Raucher, die ihren Rauch nicht anderen Personen ins Gesicht blasen	sie blasen einen Rauchsleier zwischen sich und die anderen

## **Ablehnung ohne Angstgefühle**

Dieser Zustand war für unsere Pairing-Mitglieder wirklich alarmierend. Als wir sie aufforderten, Angst nicht gelten zu lassen, wenn sie neue Kontakte herstellen, bekamen viele Magenschmerzen, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen oder verspürten einen starken Drang, zu urinieren.

Wenn andere sich ihnen näherten, überkam einige der ganz simple Wunsch, wegzulaufen, in der Hoffnung, der andere würde ihnen folgen. Andere körperliche Erscheinungen sind Erblassen oder Erröten oder angespannte Körperhaltung als Vorbereitung zu schneller Flucht. Diese Reaktionen sind sicher etwas übertrieben, obwohl sie als Überfunktionen verständlich sind. Jedenfalls sind sie real, und darum muss man sich mit ihnen beschäftigen. Das war der Grund, weshalb wir „Ablehnungs-Übungen“ entwickelten, mit dem Ziel, die Angst, abgelehnt zu werden oder anderen Ablehnung gegenüber zu äußern, zu überwinden.

Die Aufgabe besteht darin, dass sich jedes Mitglied einen gegengeschlechtlichen Partner wählt. Einer der beiden wird die Rolle des sich Annähernden, der andere die des Ablehnenden übernehmen. Später werden die Rollen getauscht, so dass beide die Erfahrung des Ablehnens und des Abgelehntwerdens machen; Lernziel ist die Erkenntnis, dass beide Verhaltensformen keine unerträgliche Qual sein müssen. Vielleicht freuen sich auch unsere Leser über diese Übung und werden sie einmal probieren.

Zunächst sollen die Teilnehmer kurze Zeit über ihre positiven und negativen Gefühle dem Partner gegenüber meditieren. Es ist sehr empfehlenswert, sich mit geschlossenen Augen zu konzentrieren. Voraussetzung ist, dass alle geäußerten Gefühle real und aufrichtig sein müssen.

Wenn der Partner, der die Aufgabe hat, den anderen abzulehnen, merkt, dass er ihn eigentlich akzeptieren möchte, so muss er dies tun. Wenn der Partner, der sich dem anderen nähern soll, merkt, dass er das Interesse daran verliert, so muss er aufhören. Gewöhnlich lassen wir zunächst weibliche Personen die Rolle des sich Nähernden übernehmen, um das alte Vorurteil der weiblichen Rolle gegenüber abzubauen.

## **Konflikt - der Schlüssel zur Realistik**

Mit Hilfe aggressiver Durchsetzung eigener, aufrichtiger Empfindungen kann viel mehr bewirkt werden als durch ständig hemmende schädliche Illusionen. Beispielsweise können kleine Sticheleien und Verärgerungen, die aus Achtlosigkeit und durch Missverständnisse entstehen, dadurch aufgefangen werden und verborgene Verstimmungen, die ein Paar an der Verwirklichung seiner Intimität hindern, gar nicht erst aufkommen. Wenn Sie nicht „Au“ sagen, kann Ihr Partner nicht wissen, dass er Ihnen auf den Fuß getreten ist. Es lässt sich nicht vermeiden, dass Partner auch mal etwas tun, was den anderen verletzt, dass sie Verhaltensweisen und Ansichten entwickeln, die den anderen stören und herausfordern. Die meisten normalen Liebenden, die sehr aufmerksam füreinander sind, wären glücklich, wenn sie immer die Verhaltensweisen verändern könnten, die den Partner stören. Aber die meisten Menschen lieben den Frieden. Sie überschätzen sich selbst in der Annahme, dass man fast alles schlucken und vergessen kann. Niemand „verdirbt“ gern einen schönen Tag oder Abend. Aber genauso wie das DDT konnten auch Gereiztheiten noch nicht aus der Welt geschaffen werden; im Gegenteil, sie wachsen ständig an. Durch konstruktive Aggression jedoch haben Partner die Gelegenheit, eine Verhaltensänderung voneinander zu erbitten, noch bevor ihr Ärger überhaupt aufkommt.

Wenn Sie es schaffen, Ihre Identität zu wahren, indem Sie sich durchsetzen, so werden Sie sich diese auch erhalten und weiterhin Einfluss auf Ihre Partner nehmen können, so dass diese Ihren Standpunkt genau kennen und Sie damit respektieren können. Falls Sie Ihre Identität aber ständig aufgeben, wird sie immer unfassbarer und eventuell sogar zerstört. Sie haben das Gefühl, zu ersticken. Die übliche Reaktion ist die Trennung vom Partner, um endlich Raum zum Atmen zu gewinnen. Die wichtigste Aufgabe von Aggression ist, dass Partner sich auf eine angenehme, von beiden gleichermaßen akzeptierte Entfernung voneinander einigen können, denn es ist ungemein wichtig, dass beide Partner ihren

individuellen Lebensraum beanspruchen. Jeder benötigt einen Raum, in dem er frei atmen kann, in dem er sich frei bewegen kann und er braucht Zeit für sich, um aufzutanken - falls das nicht so ist, kann aus dem begehrten Geliebten schnell ein verdrossener Gefängniswärter werden. Die einzig wirksame Art, in das Leben eines anderen Menschen einbezogen zu werden und für sein Erleben, seine Gedanken und Gefühle zentrale Bedeutung zu gewinnen, entsteht in der Durchsetzung konstruktiver Aggression (womit keine Ausschließlichkeit gemeint ist; nur ein neurotischer Mensch wird von einem angeblich geliebten Menschen verlangen, dass er allein für ihn die Welt ist).

Es gibt sehr viel mehr Anwendungsbereiche für Aggression. Manchmal bedeutet sie nicht mehr als eine offene Klärung und Abstimmung zwischen den Partnern, ein Impact. Ein andermal soll sie nur die Aufrichtigkeit und Transparenz des Partners beweisen, die zu Beginn eines Partnerkontakts so starke Anziehungskraft hat und ihre Stärke während des gesamten Lebens meist nicht mehr verliert.

Diese Offenheit und Selbstbehauptung, dieser Hunger, anerkannt, respektiert und vor allem aber echt zu sein, all dies versucht der Hauptautor dieses Buches aus erzieherischen Gründen mit seinem „Kampf für Intimität“ zu vermitteln. Sein viel praktiziertes Fair-Fight-Trainings-Konzept (konstruktive Aggression) gibt die Möglichkeit, die Durchsetzungsstärke zu kontrollieren, so dass es ein fairer unschädlicher Kampf wird, der nicht in sinnlose Zankerei oder Quälerei ausartet.

Ein leidenschaftlicher Kampf ist nur dann sinnvoll, wenn beide Partner ihre Ansprüche und Bedürfnisse deutlich machen. Diese Äußerungen sind aber mit Konflikt verbunden. Dieser Konflikt ist solange hilfreich, wie er unter Kontrolle stattfindet und nicht sinnlos verletzt. Durch die faire Kampftechnik wird den Partnern ihre Identität transparenter, und beide beginnen langsam wieder lebendiger zu werden, so dass alles, was einmal zu einem harten Schlag führen könnte, schon vorher durch einen starken Einsatz von Vernunft und gutem Willen bearbeitet werden kann. Ein konstruktiver Streit führt zu einer dichteren Beziehung zwischen Partnern. Er gibt ihnen wieder Sicherheit und Vertrauen, weil beide aufrichtig und gegenseitig verständlich bleiben. Die Absicht besteht also keineswegs darin, zu verletzen oder zu siegen, indem man seinen Partner übertrifft. Diese Streittechnik macht Menschen zu gleichberechtigten Partnern, so dass nie einer schwach, der andere dagegen stark ist. Liebe und Intimität können nur erhalten bleiben, wenn beide Partner sich als gleichberechtigt verstehen.

In einem früheren Werk des Hauptautors dieses Buches, dem Buch „The Intimate Enemy“ (deutsch: Streiten verbindet) ist diese Streittechnik bis ins Detail beschrieben. Wir brauchen hier deshalb nicht so ausführlich darauf einzugehen. Aber immer, wenn wir daran arbeiten, Intimität unter den Menschen zu verstärken, wenn wir mit ihnen Probleme und Konflikte lösen oder Partnerbeziehungen beurteilen, kommen wir sehr häufig auf die Bedeutung von Aggressivität zu sprechen. Wir werden alle grundlegenden Prinzipien, die für einen Partnerkonflikt wesentlich sind, anführen, um so auch unseren Lesern die Möglichkeit zu geben, ihre Konflikte selbständig auszutragen.

## **Im Streit werden folgende grundlegenden Prinzipien angesprochen:**

1. Wenn man einen Vorwurf macht, so soll er eindeutig und genau sein.
2. Beklagen Sie sich nicht nur, sondern bieten Sie gleich eine vernünftige Möglichkeit zur Verhaltensänderung an. Das entschärft auch den Vorwurf.
3. Lassen Sie sich die wichtigsten Punkte vom Partner wörtlich wiederholen, damit Sie sicher sind, dass er Ihnen zugehört hat, oder damit Sie die Möglichkeit haben, Ihrem Partner zu versichern, dass Sie verstanden haben, was er möchte.
4. Beschränken Sie sich selbst auf die jeweilige Streitfrage. Sonst springen Sie ohne Leitung eines Co-ach ständig hin und her, ohne zu den wirklich wichtigen Problemen vorzustoßen.
5. Vermeiden Sie Intoleranz und aalglattes Verhalten. Versuchen Sie eigenen Gefühlen gegenüber genauso offen zu sein wie denen Ihres Partners.
6. Überlegen Sie sich immer eine Einigungsform. Vergessen Sie nicht, dass Ihre verschiedenen Standpunkte zur selben Sache dennoch im gleichen Maße real sein können. Es gibt so gut wie keine objektive Realität zwischen Menschen.
7. Lassen Sie keine Zwischenfragen zu, bis Ihre ursprünglichen Forderungen richtig verstanden sind und Sie darauf eine ganz klare Antwort erhalten haben.
8. Glauben Sie nie, wissen zu können, was Ihr Partner denkt, bis Sie Ihre Vermutungen überprüft haben. Stellen Sie auch keine Vermutungen darüber an, wie er reagieren wird, was er akzeptieren oder zurückweisen wird. Hellseherei ist nichts für Pairing.
9. Unterstellen Sie nichts, sondern fragen Sie. Korrigieren Sie nie die Aussagen Ihres Partners über seine eigenen Empfindungen. Sagen Sie nie zu Ihrem Partner, dass er das eigentlich wissen, tun oder fühlen müsste.
10. Versuchen Sie nie, Ihrem Partner einen Stempel aufzudrücken. Nennen Sie ihn weder einen Feigling, einen Neurotiker oder ein Kind. Falls Sie wirklich glauben, dass Ihr Partner unverträglich ist oder dass er einen grundlegenden Bruch hat und Ihnen nun alles hoffnungslos erscheint, dann überlegen Sie, ob Sie immer noch mit ihm zusammen sein wollen, wie Sie es wahrscheinlich ja noch sind. Geben Sie keine weitreichenden abwertenden Urteile über die Gefühle Ihres Partners ab, insbesondere nicht darüber, ob sie echt oder wichtig sind.
11. Sarkasmus als Streitform ist hinterhältig.
12. Vergessen Sie Vergangenes und bleiben Sie bei der „Hier-und-jetzt“-Situation. Alles, was einer von Ihnen letztes Jahr, im letzten Monat oder gerade am Morgen tat, ist im Verhältnis zu dem, was er jetzt empfindet oder tut, unwichtig. Die Veränderungen, die Sie sich erbitten, können sich ja auch höchstwahrscheinlich nicht mehr auf Vergangenes beziehen. Verletztsein, Vorwürfe, Arger sollten als erstes geäußert werden, sonst könnte der Partner zu Recht annehmen, dass sie sie sorgfältig als Waffen bereithalten.
13. Überhäufen Sie Ihren Partner nicht mit Vorwürfen. Falls Sie es doch tun, muss er sich hoffnungslos fühlen und annehmen, dass sie sich nicht überlegt haben, worunter Sie leiden und was Sie ihm wirklich vorwerfen wollen.
14. Meditieren Sie. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre echten Gedanken und Gefühle herauszubekommen, bevor Sie sprechen. Voreilige Reaktionen können oft die Sache nur verschlimmern oder sie bedeutender erscheinen lassen, als sie wirklich ist. Schließen Sie ungestört Ihre Augen und denken Sie in Ruhe nach.
15. Vergessen Sie nie, dass es in einem aufrichtigen Streitgespräch zwischen Intimpartnern nie nur einen Gewinner geben kann. Entweder gewinnen beide mehr Intimität oder sie verlieren sie beide.

Während einige Partner sich sehr darum bemühen, Spannungen und Konflikte zu unterdrücken, um ihre Beziehung zu zementieren, planen andere wohlüberlegt ein fruchtbringendes Streitgespräch.

Es ist bezeichnend, dass gerade Partner einer jungen Liebesbeziehung, die sich des anderen noch nicht so sicher sind, viele Dinge zusammen erörtern, die ziemlich bedeutungslos erscheinen. Bewusst oder unbewusst geschieht dies, um Einsicht in den anderen zu bekommen. Es ist nicht selten, dass sie ganz hypothetische Konflikte vorgeben, nur um herauszubekommen, wie sich der jeweilige Partner in solchen Situationen verhalten würde, z. B. wenn ein Rivale auftauchen würde.

Es kann auch sein, dass sie sich gegenseitig wegen ihres Geschmacks kritisieren, egal, ob in Kleidungsfragen oder in unterschiedlicher Auswahl von Filmen etc. Erst wenn diese imaginierten oder auch überzeichneten Konflikte in einer eher monotonen als geladenen Art abgehandelt worden sind, erwachsen wirklich innere Spannungen, die sich aus der Ich-Du-Beziehung ergeben.

Sie behandeln grundsätzliche Dimensionen der Intimität in einer ganz bestimmten Form z. B.: „Ich bin für dein Leben nicht wichtig genug; ich habe keine Lust, irgendwo auf einem Nebengleis zu rangieren.“ Oder die Art, wie sie z. B. Abmachungen darüber treffen, wie weit Freunde in ihre Beziehung mit eingeschlossen werden („Merkwürdig, dass du mich nicht mal Weihnachten mit zu deinen Angehörigen nimmst“). In realistischen Partnerschaften können beide Arten der Beziehung, die, die sich primär mit oberflächlichen und eher äußeren Konflikten beschäftigt, und die, die durch unsere Methode der Konfliktlösung zu einer Vertiefung der Intimität führen.

Wir können sogar verallgemeinern, dass Konfliktlosigkeit praktisch nur unter solchen Partnern möglich ist, die sich ausschließlich an festgelegten Bedingungen orientieren und die entsprechende vorgeschriebene Rolle übernehmen. Beispiele dafür sind: schicke Tenniskameraden und hochstilisierte Freunde zum Zeitvertreib, Beziehungen zwischen Playboys und Playgirls etc.

Manchmal bewirkt und verstärkt ein Partner Minderwertigkeitsgefühle. Das bringt Spannungen und Konfrontationen, die nicht auf völlig legitimen „Ich-und-Du“-Konflikten beruhen, sondern auf Entfremdung. Sie setzen das Selbstgefühl herab und mindern die Ich-Stärke eines Menschen. Beispiele dafür sind: „Mein Gott, wenn Du gehst, stolperst Du bloß so herum“; oder Bemerkungen „wie Du immer Deine Stirne verziehst“ oder „dass Du nie irgendein Buch in die Hand nimmst.“

Es gibt viele weitere Einzelheiten in diesem System der Aggressionen bei Intimpartnern. Aber dieser Überblick mag für die Partner schon ausreichen, die die konstruktiven Möglichkeiten der Aggression nutzen wollen, um ihre Illusionen zu überwinden und um real zu leben.

## **Der Mut sich sexuell auszudrücken**

Es gibt nichts Deutlicheres und Dramatischeres in der Partnerbeziehung als den Beischlaf zwischen Mann und Frau. Jeder Sexualakt ist ein Mikrokosmos der Gesamtbeziehung. Wenn Mann und Frau die Kunst beherrschen, sich emotional echt zu geben, werden sie sich auch sexuell echt und eigen verhalten. Sexualität als Ausdrucksform einer intensiven Beziehung wird von beiden Partnern besonders befriedigend erlebt. Aber es wäre naiv zu glauben, dass Sexualität das Alleinseligmachende ist. Da wir wissen, wie selten wirklich befriedigende intime Beziehungen sind, müssten wir sonst den Umgang der meisten Menschen als unbefriedigend oder als gerade noch akzeptabel bezeichnen.

Tatsächlich aber sind die Möglichkeiten sexueller Aktivität in allen Befriedigungsformen und Bedeutungsinhalten unbegrenzt. Mit unseren Kursteilnehmern sind wir der Ansicht - da wir voraussetzen, dass unser Training sie vor neurotischem und illusionistischem Sexualverhalten bewahrt -, dass man eine klare Unterscheidung zwischen Sexualität als Selbstzweck und Sexualität als Ausdruck einer

realen Intimität machen muss. Diese Unterscheidung ist keineswegs neu. Schon vor Jahren wiesen so renommierte Psychologen wie Rollo May, Erich Fromm und in seinen späteren Publikationen auch Abraham Maslow ausdrücklich darauf hin, dass die Aufnahme sexuellen Kontakts aufgrund einer reifen Wahl möglich ist. Obwohl es völlig klar ist, dass eine auf Intimität gegründete Sexualität eine tief reichende und bedeutungsvolle Rolle im Leben der Partner spielt, mussten Wissenschaftler doch immer wieder das alte Vorurteil bekämpfen, dass Sexualität eben keinen Wert in sich selbst hat und ohne Intimität unbefriedigend ist. Der Grund dieser Unterscheidung liegt nicht darin, das eine als gut und das andere als schlecht bezeichnen zu wollen. Wir brauchen die Unterscheidung, um unsere Kursteilnehmer lernen zu lassen, unrealistische Erwartungen abzubauen. Trotz traditionell sexfeindlicher Moral wird einfache Sexualität ohne Intimität immer selbstverständlicher und üblicher, besonders zwischen jungen Menschen, die ihre Erfahrungen machen wollen. Zeitweilig können Partner davon voll gefangengenommen werden. Vom psychologischen Standpunkt aus gesehen ist das auch keineswegs schädlich, vorausgesetzt allerdings, dass das Bedürfnis echt ist und keiner der Partner versucht, den anderen nur durch geheuchelte Gefühle zu diesem Erlebnis zu verleiten. Wieder einmal sind nur reale, selbst erkannte und dem anderen offenbarte Wünsche der beste Schutz vor Schuldgefühlen, Angst und Ärger.

Andererseits haben unsere klinischen Untersuchungen ergeben, dass pure Sexualität nicht beliebig wiederholbar ist, wenn sie befriedigen soll. Männer wie Frauen bestätigen uns immer wieder, dass die Wiederholung des Beischlafs mit einem Partner, zu dem sie keine weitere intime Beziehung haben, für sie uninteressant ist. Sexuell reife Menschen meinen, dass die Sexualität ohne Intimität sehr schnell verblasst, routinemäßig und mechanisch abläuft und ihnen auch keinen wirklichen Auftrieb nach der nur kurzen Erregungsdauer gibt. Zwar kann anfänglich Sexualität gerade für junge Menschen sehr wichtig und bedeutsam sein, dennoch verliert sie ihren Einfluss mit jedem neuen Erlebnis.

Eine der Realitäten, die man bei der Sexualität ohne Intimität akzeptieren muss, ist der begrenzte Einfluss auf den anderen. Eine weitere Realität ist die, dass Sex nun mal nicht Intimität ist. Tatsächlich ist der Effekt bei beiden grundverschieden. Bloße Sexualität verzögert oder verhindert in den meisten Fällen die Entwicklung zur Intimität. Da erste Eindrücke und zuerst erlebtes Verhalten meist einen größeren Einfluss haben als spätere, führt die bloße Sexualität im allgemeinen zu gegenseitiger Verdinglichung und zur Aufteilung des anderen in ganz bestimmte Funktionen. So können beide leicht Opfer einer Gelegenheitssexualität werden. Vom psychologischen Standpunkt aus gesehen ist es sehr schwer, Ersteindrücke von Verhalten, Einstellungen und Erwartungen wieder zu verändern. Sie bleiben stark eingepreßt. Und es wäre nicht sehr sinnvoll, sich durch eine Beziehungsform stark prägen zu lassen, wenn man sie später nicht weiterleben will. Falls die Hoffnungen eines Menschen auf Intimität gerichtet sind, wäre es am sinnvollsten, zunächst Intimität zu üben, um sich und den Partner nicht zu Sexualobjekten werden zu lassen.

Dennoch sind die Auswirkungen der Sexualität letztlich nicht vorhersagbar. Wir haben schon häufig erlebt, dass auch kurze Sexualbegegnungen zu einer wahren intimen Beziehung reifen. Wir unterstellen hierbei jedoch, dass dabei andere sehr starke Einflussvariablen eine Rolle gespielt haben müssen, die die Partner davor bewahren, sich als Objekt zu sehen.

Immer wenn unsere Kursteilnehmer in heiße Diskussionen über sexuelle Verwirrungen und deren Gründe geraten, lassen wir sie die Fragen mal unter einem anderen Aspekt betrachten. Wir fragen sie: „Wann sollte man miteinander schlafen? Wann bereichert und verbindet Sexualität - und wann entzieht sie Kräfte und entfremdet die Partner?“

Es ist selbstverständlich, dass jedes Paar sich seine eigene einzigartige sexuelle Beziehung schafft. Aber diese Fragen lösen eine Flut konfuser Vorstellungen über Konventionen, Tabus und fragwürdige Emotionen aus, die geklärt werden müssen. Nachdem unsere Kursmitglieder anonym ihre eigenen befriedigenden und unbefriedigenden sexuellen Erlebnisse aufgeschrieben haben, nimmt dies Durcheinander langsam Gestalt an, vieles wird nun klar und ergibt Richtlinien für die zukünftige Partnerwahl.

Unglücklicherweise betrachten viele Menschen den Sex als eine gesonderte Einheit von ihrem

übrigen Leben. Sexualität aber ist eine Ausdrucksform, eine mögliche Art, einem anderen Menschen, näherzukommen und Gefühle gemeinsam zu erleben. Wenn Sexualität in einer Partnerschaft, die im übrigen eine tiefe intime Beziehung ist, offen gelebt und ausgedrückt wird, dann ist dies ein aufrichtiges Bedürfnis mit all den angenehmen, bestätigenden Befriedigungen, wie andere Formen der Intimität auch. Intime Sexualität ist ein Teil des Pairing-Systems, erregend, aber nicht angstbesetzt. Die Partner können einander vertrauen. Gefühle und Motive werden offen ausgesprochen. So kann das Gefühl der Ausbeutung, dass man nur als Körper, Funktion oder Sexualobjekt ausgenutzt wird, gar nicht erst entstehen.

Die immer wieder von unseren Kursteilnehmern gestellte Frage: „Ins Bett gehen oder nicht?“ ist dadurch wohl hinreichend beantwortet. Wird Sexualität aufrichtig, den Pairing-Prinzipien entsprechend, gelebt, so ist sie sehr befriedigend und hinterlässt am nächsten Morgen keinen psychischen Katzenjammer. Das in einer alten Tradition verhaftete Werbe- und Liebesverhalten birgt für ein Paar unüberschaubare Risiken.

Es verlangt von ihnen, sich in eine Phantasiewelt vorzuwagen, in der Realitäten wie Haut, Geruch und Lust mit den illusionären Erwartungen, die sich die Partner voneinander gemacht haben, notwendig gegeneinanderprallen müssen.

Wenn ein Paar durch sein Verhalten keine unrealistische illusionäre Beziehung anstrebt, so benötigen und verlangen sie auch zumeist perfekte Bedingungen, in denen sie ihrer Phantasie gerecht werden können. Aber egal, wie gut die Bedingungen auch sein mögen, die sie vorfinden, immer gibt es eine störende Kleinigkeit, die den Zauber durchbricht und damit ihre Befriedigung verhindert. Es reicht schon, wenn nur ein Hund bellt, ein Kind schreit oder eine Matratze quietscht. Diese simplen störenden, aber realen Kleinigkeiten erinnern uns daran: „Alles, was wir tun, ist nie völlig aufrichtig. Wir sind keine Traumänner oder -frauen, wenn wir lieben, sondern es ist ganz einfach eine Rolle, die wir spielen.“

Eine weitere zunehmend übliche Form der sexuellen Phantasie ist die des wachsenden Autonomie- oder Unabhängigkeitskults. Diese Beziehungsform erstrebt physisch befriedigende Sexualität, wobei tatsächlich die Möglichkeit einer Partnerbeziehung geleugnet wird. Das eigene sexuelle Gleichgewicht ist dabei wichtig, nicht der Partner. Sie leben nach der Prämisse: „Du lebst Dein Leben, ich lebe meins.“

Psychologisch betrachtet ist dies eine Form der Masturbation, eine isolierte sexuelle Betätigung. Hierbei wird eigentlich nur gelernt, wie man eine komplexe Maschine am besten benutzt, um eigene sexuelle Befriedigung zu erlangen.

Aber der Genuss ist schnell vorbei, es ist fast wie nach starkem Alkoholgenuss. Zunächst verursachen auch Cocktails einen angenehmen Rausch und decken ein ganz bestimmtes Bedürfnis, aber danach bedeutet es gar nichts mehr.

Anpassung, Illusionen und Betrug, Merkmale des veralteten Werbe- und Liebesverhaltens, lassen sich besonders gut im sexuellen Kampffeld beobachten. Denn Männer wie Frauen haben Angst vor Sexualität. Die Bedrohung, die sie erleben, ist klar. Beide müssen sich selbst darstellen, müssen beweisen, ob sie sich auch angemessen genug verhalten können und ob sie auch potent genug sind. Die Frauen müssen zulassen, dass man in sie eindringt, die Männer, dass man sie verschlingt. Die Ängste, ausgebeutet oder zurückgewiesen zu werden, erhöhen sich.

Die Versuchung, sich oder den anderen zu täuschen, ist groß. Nur ein offener Gedankenaustausch alter Gefühle kann zwischen Partnern das Vertrauen herstellen, das so notwendig ist, um die Angst dieser verletzenden Situation zu mindern. Für den Partner ist es viel befriedigender, wenn er weiß, wann er sich sexuell nähern darf und wenn sie sagen kann, wie sie mit ihm schlafen möchte. („Bitte sei heute Nacht sehr zärtlich zu mir.“ Oder: „Nach diesem Film fühle ich mich richtig erdhaf, sei ganz hart und schnell.“)



Vorbehaltlose Offenheit der Kommunikation ist psychologisch gesehen die bestmögliche Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität. Pairing-Partner können sich gegenseitig genau erzählen, was gut ist und was sie empfinden. Und sie können es offen aussprechen, wenn sie anfangen, sich unwohl zu fühlen. So beginnen sie, sich frei zu fühlen und reifen, da sie jetzt eher neue Risiken wagen; denn sie können sicher sein dass der Partner es sagen wird, wenn ihm die sexuellen Höhenflüge nicht gefallen. Außerdem haben die Partner die Möglichkeit, unvermeidbare Konflikte verschiedener Wünsche, Einstellungen und Geschmacksrichtungen miteinander zu lösen.

In diesem Zusammenhang ist es bemerkenswert, dass fast alle Sexualkundler der Meinung sind, dass Sexualität die Hauptquelle aller Konflikte in Partnerbeziehungen ist. Diese Feststellung, die sicher noch aus der puritanischen Epoche stammt, ist nicht vertretbar. Konflikte - nicht aufgearbeitet oder geleugnet - entstehen nur durch Konflikte.

Die Sexualität ist lediglich ein besonders ergiebiges Feld, um Konflikte zu enthüllen, die bisher verborgen oder geleugnet wurden, jedenfalls ungelöst blieben. Partner mögen beispielsweise von der Illusion überzeugt sein, dass alles ja eigentlich sehr gut läuft. Im Bereich der Sexualität aber kommt die Wahrheit sehr viel eher ans Licht. Die üblichen Anstrengungen, so zu tun, als sei alles harmonisch, solange man noch miteinander schläft, sind bald erschöpft. Selbst wenn der Sexualkontakt noch erfolgreich besteht, lässt sich der menschliche Sinn für Realität auf lange Sicht nicht durch physische Zuneigung täuschen oder einlullen. Außerdem wird Sexualität höchstwahrscheinlich an unterschwellig vorhandenen Ärgernissen dahinsterben.

Deshalb lernen Partner bei uns, dass sie gar nicht erst versuchen, sich genitaler Lust hinzugeben, wenn sie sie vor ihrem realen Lebensbezug verbergen müssen. Und sie lernen, mit Konflikten insbesondere im Bereich der Sexualität konfrontiert zu werden und sich damit sinnvoll auseinanderzusetzen.

Ein weiterer schwieriger sexueller Konflikt ist aggressive Dominanz. Wenn man sich sexuell angesprochen fühlt, so ist es nur natürlich, dass man den Partner dahingehend beeinflussen möchte, dass er ebenfalls sexuell hungrig wird. Manchmal ist gegenseitiger aggressiver Einfluss möglich. Manche Menschen können aber nur ihre gesamte Sexualität entfalten, wenn sie hauptsächlich sich selbst als sexuell aggressiv erleben. Ein Konflikt würde entstehen, wenn sich hier zwei Partner mit demselben Anspruch begegnen würden. Wir nennen das ein Verkehrschaos. Die Liebenden alter Zeiten greifen dann meist zu der Form, dass einer sich dem anderen unterwirft, wenn auch manchmal unwillig. Pairing-Partner können dagegen ihre aggressiven Empfindungen aufdecken und sie gemeinsam durchsprechen, und sie bestätigen uns immer wieder, dass die bei uns geübte Form des Rollenwechsels dabei sehr hilfreich ist. („Heute Nacht darfst Du die Führung übernehmen, aber morgen bin ich dran.“)

Aggressives Dominanzstreben kann von Intimpartnern durch Absprachen aufeinander abgestimmt werden. Pairing-Partner lernen, dass die Stereotype vom aggressiven Mann und der unterwürfigen Frau keine ewig gültigen Wahrheiten sind. Außerdem lernen sie, dass der Wunsch nach eigener Durchsetzung sexueller Aggression oder der des Partners situativ und plötzlich auftreten kann, dass dieser Wunsch allein während eines Beischlafs zwischen den Partnern mehrmals wechseln kann.

Traditionsverhaftete Liebende haben häufig eine so starke Angst vor Konflikten, dass sie gegenüber eigenem sexuellen aggressiven Verhalten übervorsichtig sind oder sogar ganz allgemein vermeiden, Wünsche zu äußern, die mit ihrem Selbstbild nicht übereinstimmen. Diese Angst führt dann meistens dazu, dass ihre sexuellen Verhaltensweisen nach kurzer Zeit so eingefahren und langweilig sind, so dass man bei ihnen nur noch kulturelle Stereotypen der Sexualität wiederfindet.

„Hey!“ protestiert er beispielsweise aufgeregt. „Was machst Du denn? Der Mann muss oben liegen.“ „ja“, sagte sie, „ich hatte letzte Nacht Lust, mit Dir zu schlafen. Ich gab Dir immer wieder bestimmte auffordernde Zeichen. Was sollte eine Frau denn sonst tun, soll sie etwa wirklich sagen, was sie möchte, oder es sogar einfach tun?“

Pairing-Partner sind nicht so rollenverhaftet oder an bestimmte Verhaltensmuster gebunden. Wir lehren keine allgemeinverbindlichen Sex-Techniken, denn was für ein Paar gut ist, ist darum noch lange nicht gut für ein anderes. Aber wir verhelfen jedem Paar dazu, mit Hilfe unserer Techniken herauszufinden, was für sie das Befriedigendste ist, indem wir reine Aggression und spontane Zuneigung integrieren. Am Ende steht ein reiches Sexualleben, das durch uneingeschränkte Möglichkeiten immer lebendig bleibt. Weil Gefühle situativ und offen geäußert werden - im Gegensatz zu der althergebrachten Meinung, dass Diskussionen über die Sexualität ihr die Romantik nehmen - können Partner immer sagen, was sie möchten, was sie erregt und was nicht, und sie können sogar, ohne ein schlechtes Gewissen oder Angst zu haben, „nein“ sagen.

Psychotherapeuten wissen von ihren Patienten, mit welchem Geschick immer wieder ein frei geäußertes Interesse an oraler oder analer Sexualität von einem Partner manipulativ zur Demütigung des anderen oder zum eigenen Machtgewinn ausgenutzt wird. Unsere Pairing-Partner wissen aber, dass bei ihnen nichts aus ärgerlicher Anpassung geschieht. Sie leugnen den uralten Gemeinplatz des „sich erst mal unterwerfen und später den anderen zur Kasse bitten“.

Eine unserer ersten Übungen mit einem neuen Paar behandelt immer ihr sexuelles Verhalten und dessen mögliche Erweiterung. Richard z. B. glaubte an das Märchen, dass ein Beischlaf dann wirklich gut ist, wenn er mit dem gleichzeitigen Orgasmus beider Partner endet. Er und Eva kamen aber sehr unterschiedlich und zu völlig verschiedenen Zeiten zum Orgasmus. Als sie zu uns kamen, waren beide in eine heftige Diskussion darüber verwickelt.

Einer unserer Grundsätze über Sexualität lautet, dass Partner nie ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Orgasmus richten sollen und dass sie ihn nicht wie den heiligen Gral der Sexualität verehren sollten, vor allem aber nicht den so überaus seltenen simultanen Orgasmus. Wir stellen immer wieder fest, dass der Orgasmus am ehesten erreicht wird, wenn die Partner sich nicht ständig um ihn bemühen. Statt dessen ermutigen wir sie, ihre volle Aufmerksamkeit auf die jeweilige Situation mit ihrer wachsenden Spannung und der Vielfalt von Empfindungen zu lenken. Verlangen nach kooperativem Verhalten und aggressivem Einfluss sollten genau signalisiert werden.

Die ständige Beschäftigung mit dem Orgasmus verhindert das geradezu und führt zu vielem sexuellen Missbrauch. Beispielsweise führte die heutige größere Kenntnis über Sexualität zu den intimitätsfeindlichen und -zerstörenden Testen der Orgasmusbeobachter, die, wie es uns Rollo May aufzeigen konnte, nicht mehr fragen „Will sie oder will sie nicht?“, sondern „Kann sie oder kann sie nicht?“ und man könnte genauso gut hinzufügen „Und nach wie vielen Kontraktionen?“

Als Richard und Eva schließlich frei über ihre sexuellen Verhaltensweisen sprechen konnten, gestanden schließlich beide, dass sie immer versucht hatten, sein Ideal, den simultanen Orgasmus, zu verwirklichen und deshalb beide einen Orgasmus simuliert hatten. Unter Anleitung eines Coach kamen beide zu der Übereinstimmung, dass sie sich überhaupt nichts mehr vortäuschen wollten, sondern miteinander das gemeinsam tun wollten, was sie aufrichtig genießen konnten. Sie konnten sich nun nicht nur eingestehen, dass sie einen aufeinanderfolgenden Orgasmus viel mehr genossen, denn sie waren nun fähig, genau wahrzunehmen, wie sie abwechselnd gaben und nahmen, sondern sie erweiterten auch ihr Sexualverhalten beträchtlich. Diese größere Vielfalt ihres Erlebens wurde zu einem großen Teil dadurch möglich, dass sie gelernt hatten, ihrem Partner genau zu signalisieren, wann das Sexualverhalten sie von intensiverem Erleben wegführte.

Vielleicht ist es die schönste Belohnung für die Sexualität, die auf Intimität beruht, dass der Sexualakt befriedigender wird, denn jeder der Partner kann ganz fest davon überzeugt sein, dass er eine Einflussmöglichkeit auf den anderen hat. Immer wieder wird einem Pairing-Partner durch die aufrichtige Verbalisierung der Empfindungen vor, während und nach dem Sexualakt bestätigt, dass seine Sexualität angenehm und wirkungsvoll ist. Jeder der Partner wird, als Mann oder Frau, auf diese Weise in seiner Existenz bestätigt und gewürdigt.

Wichtig ist uns, dass die gemeinsam gelebten Gefühle und Sexualität das Pairing bestätigen.

## Die Spiele heimlicher Ausbeutung

Da gibt es den „Trophäensammler“, - die offensichtlichste Methode, den Partner zu verdinglichen. Der eine Partner staffiert den anderen aus, macht ihn zu irgendetwas, um ihn dann stolz zur Schau zu stellen. Das herrschende Leichenhausklima ist kein Zufall, denn der Trophäensammler muss sein Opfer erst töten, bevor er es als Trophäe an die Wand hängen kann. Er unterdrückt die Persönlichkeit seines Opfers, so dass sie für die Umgebung nicht mehr sichtbar wird.

Ein Trophäensammler ist ziemlich gefährdet. Einmal mit echten Gefühlen und Wünschen konfrontiert, die offen ausgesprochen werden, kann er nicht reagieren. Er neigt dann dazu, die Gefühle des anderen zu überprüfen. Echte Gefühle machen ihn unsicher, denn sie passen nicht zu seinem Bedürfnis, Trophäen und Schaustücke zu schaffen. Wenn dann die Puppe aus der Puppenstube ausbricht, wo sie so schön hereinstaffiert war, gibt es ein Problem.

Der *Kult der persönlichen Unabhängigkeit* der Autonomie-Anbeter ist eine besondere Form der Intimfeindlichkeit, die manchmal schwer zu beheben ist; sozusagen der Gegentyp des Trophäensammlers. Beide sind einander ähnlich, indem eine Art Herr-Diener-Beziehung besteht. Der eine tut immer nur, was er selbst will und geht auf sein Wunschobjekt nur soweit ein, wie es sich selbst vollständig unterwirft.

Das Opfer hat hier beträchtliche Freiheit, außer, wenn der Herrschende nach ihm/ihr verlangt. Auch dies ist eine Form der Verdinglichung unter der Flagge des „Freiseins“, die die Angst vor der Intimität verdeckt.

In der „Als-ob“-Beziehung verhalten sich beide Partner oder einer, als gebe es bestimmte Abmachungen („Verträge“) zwischen ihnen, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Es ist ein Versuch, die Vorteile der intimen Beziehung haben zu wollen, ohne sich den Problemen stellen zu wollen, die sich beim Näherkommen zweier Menschen ergeben. Hier existiert die Intimität nur als Illusion. Ein echter Partner erkennt die Unangemessenheit des „Als-ob“-Verhaltens schnell, wertet es richtigerweise als Manipulation und wehrt sich dagegen.

Wie der „Als-ob“-Partner sucht der „Hochstapler“ die Vorteile einer Intimität, ohne sich selbst in die Beziehung einzubringen oder sich selbst auf die Suche nach der Realität einer Beziehung zu machen. Aber der „Hochstapler“ versucht sein Ziel nicht auf einer breiten Skala von Möglichkeiten zu erreichen. Er will lieber ganz bestimmte Dinge. Und während der „Als-ob“-Partner die Illusion einer umfassenden Beziehung vorspiegelt, ist der „Hochstapler“ normalerweise viel rationeller. Er passt genau auf und beobachtet scharf, um die Träume seines Partners herauszubekommen, seine völlig unrealistischen Erwartungen. Und dann tut er so, als würde er diese Illusionen Wirklichkeit werden lassen. Die Folge ist das angenehme Gefühl, auf einen Traum hin zu leben, und das ist dann auch das einzige, was wirklich geschieht.

Obwohl der „Hochstapler“ ein bössartiger Mensch zu sein scheint, ist er es in Wirklichkeit nicht. Er ist nur intimitätsscheu und befriedigt seine eigenen Partnerbedürfnisse auf diesem besonderen Weg. Häufig sucht er sich mehrere verschiedene Partner, um seine Bedürfnisse zu befriedigen, zum Beispiel einen für Sex, einen anderen für Kameradschaft, einen dritten für sozialen Kontakt. Jeden einzelnen sieht er nicht als volle Persönlichkeit an, sondern nur unter dem einen Teilaspekt. Wie andere Typen, die sich gegen Intimität wehren, hat er Angst, die eigene Unfähigkeit könnte sichtbar und er dann zurückgewiesen werden.

**Es gibt viele Arten der Hochstapelei. Alle kann man beschreiben durch eines oder mehrere der folgenden Symptome:**

1. Der Fehler, Versprechungen und angenehme Phantasien über die Zukunft zu folgen. Die einzig richtige Antwort auf dieses „Eines-Tages“-Syndrom ist eine harte Konfrontation mit der **Jetzt**-Situation und genaues Nachfragen.

2. Einseitiges Führen und entsprechend einseitiges Folgen. In einer echten Partnerschaft wechselt die Führungsrolle. Nur in illusionären Beziehungen besteht die Tendenz, die Führung zu fixieren.
3. Der Fehler, keinerlei Widerstand oder Vorbehalt deutlich werden zu lassen. Hier lautet die Illusion tatsächlich: „Du bist ideal für mich.“
4. Der Unwille, über die gemeinsame Zukunft zu sprechen.
5. Das Vermeiden von Feedback bei wichtigen Forderungen. Man zieht sich immer aus der Affäre, wenn die Phantasie eines Partners zu einer realen Forderung zu werden droht. Man antwortet niemals direkt oder bekennt sich wirklich zu dem, was der andere sagt.
6. Rot-Kreuz-Schwester spielen. Die Begeisterung für eine einseitige Abhängigkeit, nach dem Motto: „Lass mich Dir doch helfen!“
7. Offenheit der Beziehung nur nach einer Seite. „Erzähl Du mir all Deine Hoffnungen, Träume, Ängste und Gefühle. Aber meine werde ich Dir nicht erzählen.“

„*Ich will dich auf Rosen betten*“ - die am einfachsten zu durchschauende unerwünschte Beziehung und die traurigste. Denn die Partner sind hier oft recht liebevolle und liebenswerte Zeitgenossen. Niemals würden sie Kummer bereiten durch Kritik oder gar das Risiko eingehen, den anderen durch Forderungen zu überfordern.

Die dahinterstehende Philosophie besagt, dass Liebende niemals böse oder auch nur ärgerlich aufeinander sein können und dass sich jedes Problem bei gutem Willen von selbst löst - nämlich durch Anpassung - und dass einer dem anderen nachgeben muss und dass - wenn die Liebe groß genug ist - die Bereitschaft und Fähigkeit zum Nachgeben unbegrenzt sind. Dies führt über den Weg formal gelebter (falscher, also scheinbarer) Harmonie entweder zu einem Berg verdrängter und unausgetauschter Probleme und damit irgendwann zu körperlicher Krankheit oder zum Knall.

Manchmal wird *Isolation* als Mittel gebraucht, um die Illusionen der Beziehung gefahrlos fortzuführen. Das ist ein typisches Verhalten z. B. des „Präparators“ und all derjenigen, die zwar eine bindende, aber nicht intime Beziehung suchen. Das falsche Etikett „unsere Beziehung ist in Ordnung“ kann nur in der Isolation bestehen. Wenn ein Paar, das sich dauernd etwas vormacht, mehr Einblick in andere gute Beziehungen erhält, dann fallen ihnen schon durch den Vergleich mit den anderen ihre eigenen unrealistischen Elemente auf. In der Isolation dagegen können die Partner einer Beziehung einfach behaupten, Gehalt und Tiefe zu leben.

Noch soviel Selbstbehauptung oder offenes Ausdrücken von Gefühlen können die negative Wirkung der Isolation nicht aufheben. Selbst wenn die Gefühle echt und tief sind, ist die Situation, in der die Partner leben, doch so verkrampft und erstarrt, dass das Empfindungsvermögen der Gefühle verzerrt wird.

Wie kann nun ein realistischer Partner sich der Gefahr der Isolation gegenüber verhalten? Nur, indem er sie aufbricht. So wie jeder, der das Bedürfnis nach Intimität hat, die Beachtung und Anerkennung anderer braucht, genauso braucht auch ein Paar Beachtung und Anerkennung durch andere. Es braucht nur eine kleine Aufmerksamkeit zu sein, und oft nur eine freundliche Oberflächlichkeit, irgend etwas Gemeinsames, vielleicht nur „Hallo, John! Wie geht's Mary?“

Die Intensität einer Partnerschaft kann nur durch ihre Umwelt bestätigt werden. Die sprichwörtlichen Liebenden, die ihre Liebe vom höchsten Turm herabschreien wollen, brauchen einfach jemanden, der sie hört. Liebende, die ihre Liebe verstecken, die sich vor der Wirklichkeit drücken, sind still und fallen in Depression.

*Partner, weil die anderen es fordern -*

Jeder auf dem College fand, dass sie das ideale Paar waren. Er, der hochgewachsene und starke Fußballstar, sie, blond und mit toller Figur. Und ganz nebenbei gewann sie noch die Wahl zur Schönheitskönigin des Abschlusssemesters. Beide hatten das gleiche scharf geschnittene und immer lächelnde und vor Gesundheit strahlende Gesicht, dass jeder fand, sie seien wie füreinander geschaffen. Sie waren wie Königskinder, in Purpur geboren.

Beide Elternpaare konnten die Tränen nicht verbergen, als sie sahen, wen ihr Kind zum Partner gewählt hatte. Besonders für beide Mütter wurden die schönsten und kühnsten Träume wahr. Wo immer sich die beiden zeigten, guckte ihnen jeder nach und lächelte versunken. Und wenn sie allein waren, dann schauten sie mit Reklamelächeln in den Spiegel und sagten „Wir sind schon ein blitzsauberes Paar zusammen, ist es nicht wahr?“

Es gibt viele Sorten solcher Königskinder - aus Reichtum, Wissen, Können oder Macht. Es sieht so aus, als hätten sie wenig gemein mit denen hinter der Isolationsmauer. Aber das Ergebnis sieht bei beiden gleich aus.

Ein Paar sind die Königskinder durch ihre Wirkung in der Öffentlichkeit, nicht durch die Intimität ihrer Beziehung. Wenn sie Hof halten, sich in der Öffentlichkeit zeigen, als Gesangsduo oder Arbeitsteam, als Tanzpartner oder Sportskanonen, dann fühlen sie sich als Paar bestätigt. Aber wenn sie allein sind, dann sind sie nicht vollwertige Partner füreinander. Denn sie haben sich selbst in eine Situation gebracht, in der sie sich als zwei Teile ein und derselben Sache empfinden: nämlich der Sache, die ihnen beiden allgemein Beifall oder Anerkennung bringt. Und es ist nur unter großen Anstrengungen möglich, dass sich jemand privat seine Identität bewahren kann, wenn er von so viel öffentlicher Wirkung abhängig ist.

„Königskinder“ sind mit besonderen Problemen konfrontiert. Imageabweichungen irgendwelcher Art sind unvereinbar mit ihrer öffentlichen Wirkung. Deshalb haben solche Paare vor nichts anderem soviel Angst. Deshalb haben fast alle diese Paare sexuelle Schwierigkeiten. Denn Sexualität erfährt keine öffentliche Billigung. Sie ist privat und real.

Paare, die sich finden, weil „jeder“ findet, „Sie sind für einander geschaffen“, leiten ihre Intimität daher zum Teil auch von dem von außen kommenden sozialen Einfluss ab. Die Befriedigung, die sie infolge ihrer Popularität durch öffentliche Schaustellung bekommen, ist verpufft, wenn sich abends die Schlafzimmertür hinter ihnen schließt und sich beide mit ihrer vollständig inhaltslosen privaten Beziehung konfrontiert sehen. So etwas kommt nicht nur überall in Hollywood vor, wenn ein Idol sich mit einem anderen verbindet, sondern überall da, wo öffentliche Bestätigung an die Stelle von echter Intimität tritt.

Die Diskrepanz zwischen öffentlicher Bestätigung und privater Intimität war in einem Bereich so groß, dass das „optimale“ Paar eine Reihe von Illusionen aufbaute, um sich von sexueller Intimität gänzlich zu befreien. Sie behauptete, die Pille mache sie dick und damit hässlich. Er wies einen Zeitungsartikel vor, der unterstellte, intrauterinale Verhütungsmittel wie die Spirale und ähnliches könnten zu vielerlei Krankheiten führen. Sie wies Pessare als schmutzig und mechanisch zurück, und beide waren sich einig, dass Kondome und Anti-Baby-Schaum so unnatürlich seien, dass sie beide dadurch völlig erlebnisunfähig würden. Im Ergebnis führte das Ablehnen jeder Schwangerschaftsverhütung als unakzeptabel zum Ablehnen jeden genitalsexuellen Kontakts. Sexualität schied also völlig aus dem Partnerleben dieses „Königskinder-Paares“ aus.

Wenn solche Paare Pairing -Techniken kennen und sie früh genug anwenden, dann können sie solche Fehlschläge vermeiden. Sie können auf ihrer Individualität bestehen und können ihre eigenen Konflikte, die durch die Illusionen, die von außen an sie herangetragen werden, realistisch angehen. Auf diese Weise würden solche Paare lernen, Unterschiedlichkeiten zwischen ihnen zu erkennen, und auf wirkliche Gegensätze zu achten.

Eine andere Störungsquelle ist die von den Eltern gestiftete und geförderte Beziehung, etwa nach dem Motto: Würden unsere Kinder nicht im Club ein tolles Paar abgeben?- Und nicht anders verhält es sich bei den Partnerschaften, bei denen Freunde Pate standen: „Sie war das hübscheste Mädchen in meiner Klasse, und ich weiß, dass Du Dich in sie verlieben wirst!“

Zum Glück besteht ein erheblicher Widerstand gegen solcherart gutgemeinte Manipulation von Freunden und Familienmitgliedern. Die beiden wissen meist, dass sie dadurch nur „verdingt“ werden, und jeder verbindet den anderen mit dieser „Verdingung“. Aggressive Selbstbehauptung ist die einzige Rettung aus dieser Situation, und das braucht keineswegs zur Ablehnung durch den anderen zu führen. Beide können die Vorbehalte, die sie spüren, gleichermaßen miteinander besprechen und sich dann gemeinsam dagegen wehren.

*Das Versorgungs-Team* ist der subtilste Stil, den Partner entwickeln können, und äußerst vielschichtig. Hier ein ziemlich simples Beispiel.

Allan hat sich von Barbara völlig den Kopf verdrehen lassen. Und seine Angst, sie wieder zu verlieren, ist groß. Sie ist ein selten hübsches Mädchen und weiß die Aufmerksamkeit, die sie bei Männern erregt, sehr zu schätzen. Sie reagiert dann auch leicht auf deren Verhalten. Andererseits hält sie sich gern in Distanz. Viele Abende verbringt sie alleine zu Hause und hat immer eine Entschuldigung, wenn Allan mit ihr zusammen sein möchte, etwa um in ihrer Gesellschaft ein Buch zu lesen, Briefe zu schreiben oder fernzusehen.

Er ist bei seinen Freunden sehr beliebt und auch in seinem Bekanntenkreis sehr geschätzt, weil er großzügig zupackt, wo immer seine Hilfe gebraucht wird. Das ist für ihn so erfolgreich, dass er schon aufmerksam darauf achtet, ob es nicht irgendwo etwas gibt, wo er helfen könnte. Deshalb ist er auch für seine Fürsorglichkeit anderen gegenüber bekannt.

„Was hätten wir bloß ohne unseren alten Allan gemacht?“ Das hat er schon viele Male gehört.

Um nun Barbara an sich zu fesseln, ist er bemüht, sich bei ihr nützlich und schließlich unentbehrlich zu machen. Barbara ist sehr viel jünger als er und etwas sorglos und nachlässig. Eines Abends ruft sie ihn zum Beispiel an und sagt ihm, ihr Auto sei stehengeblieben und fragt, was sie tun solle. Er rast zu ihr hin, stellt fest, dass sie kein Benzin mehr hat und bringt es wieder in Gang. Barbara ist dankbar. Nach und nach nimmt Allan die Attitüde des „Weißen Riesen“ an, des persönlichen Beschützers von Barbara.

Aber so viel Schutz braucht Barbara natürlich auch wieder nicht. Darum sorgt Allan für Situationen, in denen sie seiner Hilfe bedarf. Er ist junger Arzt, und deshalb lässt er Bemerkungen fallen wie „Wie lang hast Du schon dieses Mal? Es sieht mir symptomatisch aus! Hast Du Dich in letzter Zeit mal auf Anämie untersuchen lassen?“ Er verordnet einen Tag Bettruhe, wenn sie sich leicht erkältet hat, und er plant ihre Diät.

Allan kontrolliert auch die Versicherung, die Barbara für ihren Wagen abgeschlossen hat, die Konditionen des Darlehns, das sie für eine Ferienreise auf sich genommen hat, und die Miete für ihr Apartment. Immer ist er misstrauisch, besorgt, dass sie übervorteilt, betrogen, übers Ohr gehauen wird.

Barbara fürchtet ebenfalls, Allan zu verlieren Und schnell kriegt sie heraus, dass sie nur um seine Hilfe zu bitten braucht, damit sie unweigerlich seine ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt. Darum spielt sie mit. Sie hilft Allan dabei, Gefahren für sie zu entdecken. Sie fragt ihn bei allem und jedem um Rat, lässt sich von ihm vor der Welt beschützen.

Langsam wird Barbara natürlich wirklich hilflos. Das lässt sie in ihrem selbst ausgelegten Netz gefangen sein, jetzt braucht sie ihn wirklich dauernd. Aber dieses Rollenspiel hat einen hohen Preis. Denn jeder von ihnen ist zu einem Symbol geworden, einem Ding, er, der Weiße Ritter, sie, die Lady in

Gefahr. Wirkliche Intimität wird unmöglich, und allmählich müssen sich Ressentiments zwischen ihnen entwickeln. Ihre ewige Hilfsbedürftigkeit wird ihm allmählich lästig, und sie wird verbittert darüber, dass er sie so unmündig gemacht hat und sie unter ständiger Kontrolle hält.

Diese Methode, sich gegenseitig Aufgaben zuzuteilen, gibt es in endlosen Variationen. Irene quält sich mit dem Gedanken, Leonard zu verlieren, denn er hatte eine viel bessere Ausbildung als sie und ist viel intellektueller. Deshalb will sie ihm zeigen, dass es ihm an praktischen Fähigkeiten fehlt, die sie recht zahlreich hat. Deshalb versucht sie das bei vielen kleinen Gelegenheiten nachzuweisen, insbesondere bei kleinen Dingen im Haushalt, auf die er im Gegensatz zu ihr nicht viele Gedanken verschwendet: „Warum bist Du denn zweimal zum Mülleimer gegangen, Du hättest doch all den Dreck aus Deinem Papierkorb auf einmal mitnehmen können“, lautet etwa einer ihrer liebevollen Hinweise.

Oder: „Sieh mal, wieviel Zeit Du vertust, wenn Du jedesmal für eine Zigarettenschmuckdose zum Automaten gehst, statt Dir eine Hunderter-Packung zu kaufen.“ Schon bald fühlt sich Leonard wie ein weltfremder, vertrottelter Professor. Andererseits half er selbst mit, solche Situationen zu schaffen, denn er freute sich über Irenes Interesse und Aufmerksamkeit.

Gegen diese Fälle gibt es aber meist ein eingebautes Warnsignal. Es ist das Gefühl aufkommenden Ärgers bei ständigen Verbesserungen und Einmischungen schon bei Kleinigkeiten. Wird das dann gleich ruhig und sachlich diskutiert, wie es zwischen wirklich intimen Partnern üblich sein sollte, dann hört das Bevormunden auf für den Partner, der damit begonnen hat, eine Belohnung zu sein,- und - damit erledigt sich das Problem dann von ganz allein.

*Der Detektiv* - Es fängt damit an, dass jeder über alles zutiefst neugierig ist, was den Menschen, den er liebt, betrifft. Er will eine Antwort auf die Frage: „Was für ein Mensch ist mein Geliebter im Umgang mit anderen Menschen?“

So beobachtet ein engagierter Partner völlig zu Recht hin und wieder, zum Beispiel auf Parties - „Wie ist er anderen Frauen gegenüber?“ - oder bei einem Besuch im Büro - „Wie geht er mit seinen Vorgesetzten und Untergebenen um?“ - oder bei ihr zu Hause - „Hat sie Schulden? Oder warum sonst dieser Haufen unbezahlter Rechnungen?“

Ganz allgemein ist diese Partnerbeobachtung völlig legitim, ja vielleicht sogar ein notwendiges Verlangen nach Information, ein anstrengender Versuch, möglichst viele Perspektiven von dieser ja so wichtigen Person kennenzulernen.

Aber dieses Fragen kann auch Zeichen ganz anderer Bedürfnisse sein. Der Frager müsste vielleicht richtiger sagen: „Du zeigst mir kein wirklich umfassendes und wahres Bild von Dir und Deinen Gefühlen mir gegenüber, deshalb muss ich es selbst herausbekommen, auf jede mir mögliche Weise.“ In vielen herkömmlichen nicht intimen Beziehungen kann dieses Gefühl so quälend werden, dass es zu Gefühlen kommt wie: „Ich habe das Gefühl, dass Du mich darüber täuschst, wie ich mit Dir dran bin.“ Oder: „Du hast noch andere Gründe als Du zugibst, weshalb Du mich so behandelst; und weil Du mich mit Deiner Liebe erdrückst, übervorteilst Du mich und beutest mich aus.“

Ein Mensch, der so fühlt, entwickelt manchmal ein ganzes Nachschnüffelsystem, um die Berechtigung seiner Ängste zu überprüfen, oder um Schlussfolgerungen zu verifizieren, die man heimlich gezogen, aber niemals direkt ausgesprochen hat. Wenn natürliche Neugierde völlig unnötig getarnt wird, dann wird aus einem vermeintlich intimen Partner ein Staatsanwalt.

In einer offenen Beziehung kann sich so eine Kette von Misstrauen gar nicht erst bilden. Ist eine Beziehung aber erst einmal verschleiert und nicht mehr offen, und machen die Partner den Eindruck, eine ganze Menge der für die Intimität der Beziehung wichtigen Informationen zu verbergen, dann wird der andere damit antworten, dass er versucht, irgendeine Art von Kontrolle zu bekommen, und das heißt Macht und Einfluss.

Die Frau, die zum Beispiel die Streichhölzer ihres Mannes unter ihrer Kontrolle haben möchte, sagt eigentlich: „He, ich bin eine Person. Du kannst sagen, was Du möchtest. Und weil ich die Streichhölzer habe, kannst Du mich fragen, wenn Du rauchen willst. Und ich werde dann versuchen, dir das auszureden. Ich werde dann das Gefühl haben, Anteil an Deinem Leben zu haben. Jedenfalls nicht wie bisher, nur ein Ding zu sein, das Du für irgend etwas nutzt, ohne mit mir darüber zu sprechen.“

Nachspionieren ist also Ausdruck folgender Botschaft: „Ich bin eine Person. Du kannst reden, und ich weiß eine Menge über Dich, vielleicht sogar mehr, als Du selbst weißt. Trotzdem kannst Du mir alles sagen!“

Die Detektivgeschichte hat ihr Ende, wie alle Detektivgeschichten, wenn das Geheimnis gelüftet ist. In intimen Beziehungen ist das Geheimnis: „Wer bist Du, was für eine Person? Was bedeute ich Dir? Wie geht es weiter mit uns? Ich muss das wissen, denn Du bist mir wichtig, und ohne das kann ich Dir nicht vertrauen.“ Nachspionieren ist da überflüssig, wo der Partner aufhört, sich mit Geheimnissen zu umgeben, wo er einsichtig wird und darum vertrauenswürdig.

## **Das Wecken von Schuld- und Verpflichtungsgefühlen**

Schuldgefühle spielen eine besonders wichtige Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen. Und es ist selbst für Therapeuten schwierig, sie zu behandeln. Aber das Pairing-System kann sie oft beseitigen. Warum?

Wenn man sich in einer Partnerbeziehung schuldig fühlt, dann fühlt man sich für das verantwortlich, was mit dem Partner geschieht. Die klassische psychoanalytische Antwort darauf lautet: „Ihr seid beide erwachsene Menschen. jeder ist für sich selbst verantwortlich. Du hast eine Wahl getroffen, der andere ebenso. Du kannst für keines Menschen Wahl verantwortlich sein, außer für Deine eigene.“

Das scheint eine vernünftige Sichtweise zu sein, aber sie geht an den Tatsachen vorbei. Wenn Partner keine offene Beziehung zueinander haben, dann machen sie sich vieler Verschleierungen schuldig. Und das fühlen sie. Wenn irgend etwas schiefgeht, dann kommt ein Gefühl auf wie: „Ich habe ihn - oder sie - ausgetrickst. Er - oder sie - konnte nicht sagen, worauf er sich da eingelassen hatte, weil ich ihn hinters Licht geführt habe.“

Besonders stark ist dies Gefühl in einer nicht intimen Beziehung, denn es stimmt ja auch. Jeder hat das Gefühl, der andere hätte sich möglicherweise anders verhalten, wenn er alle Tatsachen gekannt hätte. Aber Tatsachen werden verschleiert, und der Partner, der auf Grund des Courting Systems Informationen unterdrückte, fühlt, dass er unzulässig die Entscheidungen des anderen beeinflusst hat. Und dafür fühlt er sich verantwortlich.

Ein Partner, der sich nach dem Pairing-System richtet und seine Gefühle immer sofort ausspricht, ist für diese Schuldgefühle viel weniger anfällig. Wenn etwas schiefgeht, dann ist er vielleicht sehr unglücklich und hat viel Mitgefühl für seinen Partner. Aber er fühlt sich nicht schuldig.

Das Produzieren von Schuldgefühlen, das man bei vielen Paaren findet, kann zu einer perversen Belohnung werden. Es ist leicht, den Partner dahin zu bringen, dass er Schuldgefühle entwickelt. Es ist ein erfolgversprechendes Mittel, um ihn zu manipulieren, zu kontrollieren und ihn an einen selbst zu binden. Die sprichwörtliche „Große Mutter“ bei den Juden - die es genauso bei den Katholiken oder Buddhisten gibt - ist ein Monument dieses Stils, wie man das Geschäft mit der Intimität handhabt. Und dieser ist auch heute noch bei jungen Partnern durchaus gang und gäbe.

Wie die Menschen dieses Verhalten in der frühen Kindheit erwerben, ist ein psychoanalytisches Problem. Uns interessiert nur das Hier und jetzt, und darum kümmern wir uns. Als erstes muss man die Manipulation erkennen, durch die diese Schuldgefühle hervorgerufen werden. Ihr besonderes Merkmal ist das Bestehen auf einer unmöglichen Veränderung, wie zum Beispiel der Vergangenheit.



Dann kann man dieses Produzieren von Schuld und Verpflichtungsgefühlen außer Kraft setzen, nicht indem man es benennt oder durch Gedankenlesen die geheimen Motive des anderen herauszubekommen sucht - die sowieso meist unbewusst sind -, sondern indem man die eigenen wirklichen Gefühle ausspricht, soweit man sie irgend kennt, nachdem man darüber nachgedacht hat.

Leute, die versuchen, bei anderen Schuldgefühle zu wecken, haben oft eine starke Ader für nichtintimes Verhalten, so wie alle Manipulatoren. Das ist ein Zeichen ihrer Angst, missbraucht oder kontrolliert zu werden. Aber das Schaffen echten Vertrauens und die Erfahrung, dass man Gefühle so ausdrücken kann, wie sie wirklich sind, ohne dass man mit Liebesentzug bestraft wird, macht den Versuch, Schuldgefühle zu wecken, schließlich überflüssig.