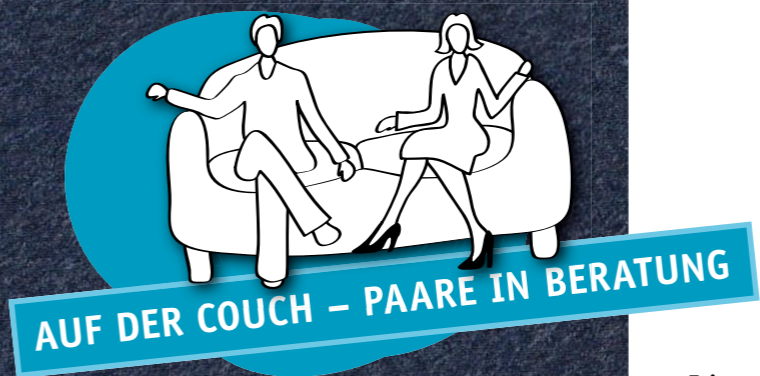


„Zwischen uns konnte es richtig knistern!“



Lisa ist ausgebrannt und erschöpft. Ihr Mann Mark liebäugelt mit einer anderen Frau. In der Beratung stellen die beiden fest, dass hinter Marks Flirt mehr steckt.

Lisa¹ schläft fast nicht mehr und wacht morgens mit Angstzuständen auf. Tagsüber ist sie müde, reizbar und bricht unkontrolliert in Tränen aus. Lisas Mann Mark hat sich in eine Kollegin verliebt und will sich einfach nicht eindeutig von ihr abwenden. Mark hat doch auch Verantwortung als Vater von zwei Kindern! Der Streit darum wird immer heftiger. Lisa bringt ihre Leistung in Haushalt und Teilzeitjob trotzdem noch, aber immer mehr Menschen raten ihr, doch endlich etwas für sich zu tun. Schließlich kommt Lisa in eine Klinik. Hier findet sie aus der erschöpfenden Anspannung heraus und spricht über die Situation zu Hause. Wir laden Mark zu einem Paargespräch in die Klinik ein. Mark sagt zu. Als ich die Tür öffne, steht ein attraktives Paar vor mir. Lisa hat in der Klinik legere Sachen getragen und war oft im Trainingsanzug bei mir. Jetzt hat sie sich geschminkt, trägt eine Bluse, eine figurbetonte Hose und schwarze Schuhe mit niedrigem Absatz. Mark kommt mit Sakko und Jeans. Bei der Begrüßung tritt er sicher und sympathisch auf. Ein Paar, das man um seine Ausstrahlung beiden könnte. Wir sprechen ein paar Worte über Marks Anreise, die Klinik und die ungewohnte Situation in einem Therapeutenbüro. Dann lenke ich das Gespräch auf das Thema.

Therapeut: „Ich fasse mal zusammen, worum es in Lisas Therapie bisher ging. Wir haben viel über Lisas Geschichte mit Männern gesprochen. Angefangen mit ihrem Vater, den Lisa heiß geliebt hat, der aber doch ziemlich unnahbar war. Und wie sich das fortgesetzt hat: Lisa findet Männer dann attraktiv, wenn sie distanziert sind und wenn sie um sie kämpfen muss.“

Lisa schmunzelt und Mark hört hellwach zu.

Therapeut: „Aber wenn ein Mann erstmal gewonnen ist, dann wird er schnell ... wie soll ich sagen?“

Lisa: „Zu lieb. Zu weich. Ich habe dann das Gefühl, ich kann mit ihm machen, was ich will. Ich brauche ein starkes Gegenüber, das mir Widerstand gibt, das mir die Meinung sagt.“

Mark: „Aber das ist anstrengend. Warum soll ich ständig mit dir kämpfen?“

Therapeut: „Dann kennen Sie wirklich beides: oben sein – ein bewunderter, begehrter Mann, um den Ihre Frau kämpft, und unten sein – ein Weichei, das Ihrer Frau zu lieb und zu passiv ist?“

Mark: „Ja.“

¹ Namen, Lebensumstände und Problemaspekte verändert.



... Therapeut: „Wie geht es Ihnen, wenn Sie unten sind?“
 Mark: „Lisa macht Druck. Sie stachelt mich beruflich an. Sie schwärmt von starken Männern in unserem Bekanntenkreis. Sie provoziert mich häufig, dass ich ...“
 Therapeut: „... potenter sein soll?“
 Mark: „Was meinen Sie damit?“
 Therapeut: „Naja, Lisa fordert männliche Stärke von Ihnen ein, Potenz. Sie sollen ein Gegenüber sein, mit dem Lisa kämpfen kann und dessen Liebe sie immer neu gewinnen muss – als wäre es eine Art Sport.“

Mark hat die Arme verschränkt und schweigt.
 Therapeut: „Wenn einer seine Männlichkeit ständig beweisen muss, ist das anstrengend und kann ihm das Gefühl geben, nicht männlich genug zu sein.“
 Lisa: „Und bei dir funktioniert es ja wirklich nicht mehr in letzter Zeit.“
 Mark wird wütend: „Ich kann auch wieder gehen.“
 Lisa spielt auf Marks sexuelles Problem an. So war das natürlich nicht geplant. Jetzt steht es auf Messers Schneide, ob das Gespräch gelingt oder scheitert.
 Therapeut: „Das tut mir leid. So war das nicht geplant. Damit hätte ich Sie jetzt nicht überfallen.“
 Mark wirkt zögernd.
 Therapeut: „Aber wenn das jetzt schon auf dem Tisch ist – dürfen wir auch darüber sprechen?“
 Mark: „Schon okay.“
 Therapeut: „Lisa hat mir erzählt, dass Sie seit etwa zwei Jahren Erektionsprobleme haben. Das liegt nicht an Ihnen. Aus meiner Sicht ist Ihre sexuelle Funktion völlig in Ordnung. Aber es ist eine Beziehungsdynamik im Gang, die Ihnen die Potenz raubt.“
 Mark: „Hmm?“
 Therapeut: „Wenn sich ein Mann ständig als Mann beweisen muss, kann das die sexuelle Funktion blockieren. Besonders zu Zeiten, in denen Sie in Lisas Augen schlapp und schwach sind.“
 Mark: „Ich hatte vorher wirklich noch nie Probleme ...“
 Therapeut lacht: „Das glaube ich Ihnen.“
 Schweigen.
 Therapeut: „Dann ergibt es doch Sinn, dass Sie sich in eine andere Frau verliebt haben.“
 Mark blickt auf.
 Therapeut: „Jetzt sind Sie wieder oben, oder? Begehrt und schwer erreichbar.“ (An Lisa gewandt) „Er ist doch wieder attraktiver als vorher, oder?“
 Lisa unterdrückt Tränen: „Jetzt will ich wieder um ihn kämpfen. Vorher war er so selbstverständlich für mich.“
 Schweigen.
 Lisa an mich gerichtet: „Finden Sie das jetzt gut, dass er nach einer anderen Frau guckt?“
 Mark: „Du flirtest auch oft, also bitte.“

Jetzt steht es auf des Messers Schneide, ob das Gespräch gelingt oder scheitert.

Zu Lisa habe ich in den vergangenen Wochen eine Vertrauensbeziehung aufgebaut. Ich kann sie in diesem Gespräch stärker belasten. Außerdem glaube ich, dass es Lisa zu diesem Zeitpunkt eher in der Hand hat, wie die Beziehung weitergeht.
 Therapeut: „Mark könnte sich von der anderen Frau lösen und sich wieder auf Ihre Beziehung konzentrieren. Nach ein paar Wochen wäre er in Ihren Augen wieder ein schlaffer, passiver Mann, der sich beweisen muss.“ (Mit einem Seitenblick auf Mark) „Klingt nicht sehr attraktiv.“
 Lisa zieht einen Schmolmmund.
 Therapeut an Lisa gerichtet: „Darf ich denn mal erzählen, wie sich unsere Beziehung am Anfang entwickelt hat?“
 Lisa nickt.
 Therapeut: „Sie haben sich am Anfang über meinen psychologischen Jargon lustig gemacht, wissen Sie noch? Sie haben mich nachgemacht, wie ich verständnisvoll nicke. Damit haben Sie mich aufgefordert, nicht so sanft zu sein und endlich mal Klartext zu reden. Ich bin mir wie ein schwacher Therapeut vorgekommen. Und ich konnte meine Stärke nicht ausspielen, weil Sie sich auf meine Führung nicht eingelassen haben und mir stattdessen mit Ironie begegnet sind. Dadurch haben Sie mich zu einem Therapeutchen gemacht, zu einer Gartenzwergversion meiner selbst.“
 Mark: „Genauso geht es mir oft: Ich werde klein gemacht. Und wie wehrt man sich dagegen?“
 Therapeut: „Hmm. Vielleicht kann ich es mit einem Beispiel sagen. Als Lisa vorhin so plötzlich das sexuelle Problem angesprochen hat, waren Sie als Mann erst einmal bloßgestellt und in einer sehr schwachen Position.“
 Lisa blickt plötzlich abweisend.
 Therapeut an Lisa gewandt: „Natürlich dürfen Sie das ansprechen in so einem Gespräch. Ich finde aber, dass sich hier etwas Wichtiges zeigt. Darf ich das mal als Beispiel nehmen?“
 Lisa sagt nichts, wirkt aber entspannter.
 Therapeut an Mark gewandt: „Das war eine Bemerkung, die Sie als Mann bloßgestellt hat, und Sie standen schwach da. Wer auf so eine Situation souverän reagieren will, muss schon ein Supermann sein. Also scheint es nur zwei Möglichkeiten zu geben: Entweder als Schwächling dastehen oder aus der Beziehung rausgehen. Sie wollten ja wirklich fast gehen.“
 Mark: „Ich habe so genug davon.“
 Therapeut: „Sie haben gefragt, wie Sie sich wehren können. Man muss irgendwie einen Mittelweg finden zwischen Supermann und Schwächling. Zum Beispiel: ‚Mensch, Lisa, das geht mir zu weit. Natürlich können wir über das Thema sprechen. Aber so ein Überfall ist mir nicht recht. Du hättest mich fragen können, wenn du darüber reden willst.‘ Sie hätten das selbst bestimmt in ganz anderen Worten gesagt. Aber so ähnlich könnten Sie eine starke Position einnehmen, ohne dass Sie besonders souverän oder besonders männlich sein müssen.“
 Mark: „Hört sich anstrengend an.“



... Therapeut: „Sie haben eine Frau geheiratet, die gerne kämpft und auf starke Männer steht.“

Mark presst die Lippen zusammen.

Therapeut: „Lisa könnte es Ihnen auch einfacher machen, indem sie mit ihren zwiespältigen Wünschen an Männer ins Reine kommt; indem sie durchschauen lernt, wann sie in einen Kampf eintritt, in dem Sie Ihre Potenz beweisen müssen.“

Lisa: „Ich habe schon die ganze Zeit das Gefühl, dass ich an unseren Problemen schuld bin.“

Therapeut: „Nein. Mark hat eine ganze Menge davon, dass Sie so sind, wie Sie sind. Sie haben Mark oft das Gefühl gegeben, ein attraktiver Mann zu sein. Und Sie kitzeln ja auch sein männliches Potenzial hervor. Bis zu einem gewissen Grad ist das toll. Und Mark hat sich in Ihnen eine Frau gesucht, die Power mitbringt, die intensiven Kontakt und Reibung sucht. Das war bestimmt kein Zufall.“

Schweigen.

Lisa: „Und wenn Mark sich nicht zurückzieht, dann sind wir ein super Team. Andere haben uns gesagt, es knistert richtig zwischen uns, wenn wir zusammen sind.“

Mark: „Das vergisst man so schnell, wenn es kriselt. Ja, es war wirklich schon sehr aufregend in unserer Beziehung.“

Allmählich werde ich überflüssig.

Therapeut: „Das freut mich, dass die schöne Seite Ihrer Beziehung auch zur Sprache kommt.“

Lisa und Mark sehen sich an, als wollten sie im Blick des anderen lesen, ob er bereit ist, an einer gemeinsamen Zukunft zu arbeiten.

Einige Monate nach dem Gespräch haben sich kleine, aber wichtige Dinge verändert. Mark durchschaut Lisa, wenn sie ihn zu größerer Potenz anstachelt, und bleibt meist gelassen. Die Kollegin von Mark hat ihre Faszination verloren, vielleicht weil ihm ihre Bestätigung nicht mehr so wichtig ist. Im Bett läuft es auch wieder besser. Nur wenn Mark einen schlechten Tag hat und die Angst entsteht, sexuell nicht zu funktionieren, funktioniert es tatsächlich nicht. Lisa hat noch Stimmungstiefs, in denen sie sich leer und unerfüllt fühlt. Besonders dann will sie Mark spüren, sich an ihm reiben und mit ihm etwas Aufregendes anpacken. Aber Lisa merkt immer schneller, dass sie Mark dann nicht unter Druck setzen darf.

Neue Serie

Mit dieser Ausgabe starten wir die neue Serie „Auf der Couch – Paare in Beratung“. Darin erzählen Paarberater und Psychotherapeuten von echten (anonymisierten) Sitzungen, in denen Dinge aufgebrochen sind. Sie berichten von den Punkten, an denen Menschen etwas von sich erkannt haben und Weichen gestellt wurden.

In der nächsten Ausgabe schildert Christof Matthias (Paarberater bei Team.F) den Fall von Lena und Walter. Nach über dreißig Jahren Ehe stehen die beiden vor dem Aus. Dabei scheint es immer prima funktioniert zu haben, solange sie ihm zu Diensten war. In der Beratung wollen die beiden ausloten, ob es doch noch einen gemeinsamen Weg gibt.



Jörg Berger ist Psychotherapeut in freier Praxis und lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Heidelberg.