

Ernst-Marcus Thomas

Beziehungs- Tango

Wie wir unbewusst
die Liebe sabotieren

Beziehungs-Tango

Beziehungs-Tango

Ernst-Marcus Thomas

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Ernst-Marcus Thomas

Beziehungs- Tango

Wie wir unbewusst die Liebe sabotieren



Alle Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und zusammengetragen. Dennoch kann ein Buch niemals eine Therapie ersetzen. Im Zweifel suchen Sie bitte professionelle Hilfe bei einem Arzt oder Therapeuten. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt durch Informationen in diesem Buch entstehen.

Alle Fälle und Geschichten in diesem Buch sind echt und authentisch. Zum Schutz der beteiligten Personen wurden jedoch sämtliche Namen geändert.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlanges unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: © Getty Images/Willy GS
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Illustrationen: Marcus Wilke, Berlin
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

1. Auflage 2020
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96035-7)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76035-3)
ISBN 978-3-456-86035-0
<http://doi.org/10.1024/86035-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

*Für meinen Wahl-Großvater Carl,
der mir ein emotionales Zuhause gegeben hat.*

*„Ich schaute unter den Gräbern symbolistischer Dichter
und konnte sie nicht finden.
Ich suchte in den Symbolen von Damien Hirsts ‚Haifisch-Tank‘
und da hätte sie mich fast gebissen.
Ich bin zu schnell vor ihr davongelaufen.
Die Liebe mag es nicht, gedrängt zu werden.
Ihr Wachpersonal ist überraschend aufmerksam.“*

Gedicht eines Londoner „Mietpoeten“, der diese Zeilen auf seiner alten Reiseschreibmaschine am Ufer der Themse für mich schrieb. Innerhalb weniger Minuten, nachdem er das Thema des Gedichts erfahren hatte: „Search for Love, Suche nach Liebe“.

Inhaltsverzeichnis

Anstelle eines Vorworts:

Hängen wir unsere Masken an die Garderobe 13

Das erste Kapitel

Sicherer Hafen oder nur ein Stück Treibholz? 37

Das zweite Kapitel

Weglaufen und Klammern: der Beziehungs-Tango 63

Das dritte Kapitel

Symptomcheck: Beziehungsängste 75

Das vierte Kapitel

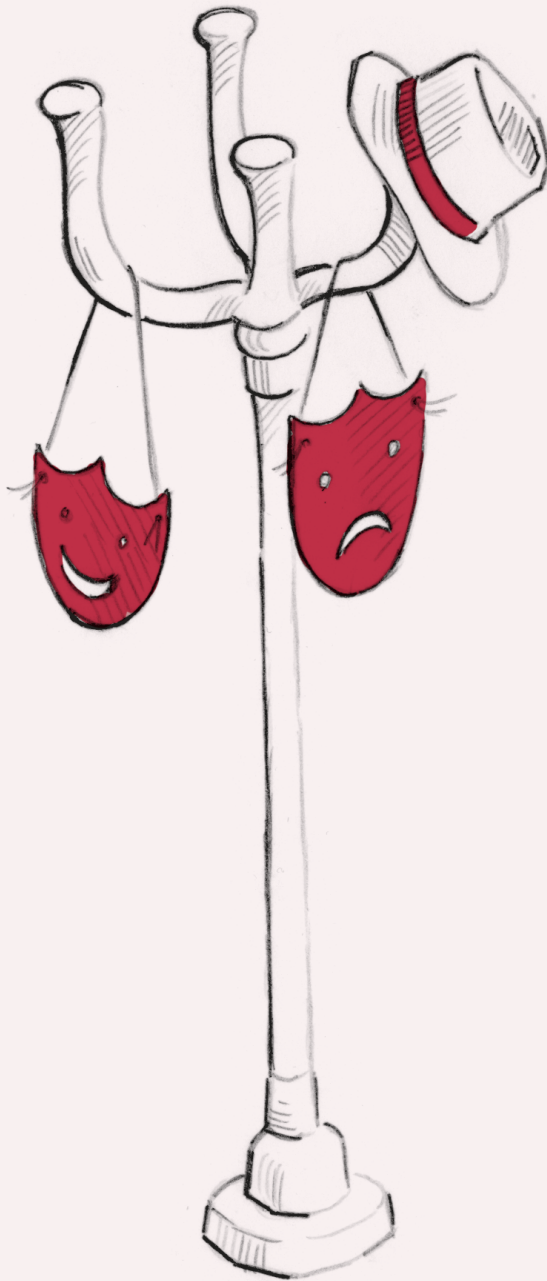
Der Fluch der Vergangenheit – oder das Kind im Cockpit 115

Das fünfte Kapitel

Auf dem Einhorn zum ersten Date: Plädoyer für einen
neuen Realismus 151

Literatur 183

Der Autor 187



*„Jeder Mensch, dem wir im Leben begegnen,
kämpft einen Kampf, von dem wir nichts ahnen.“*

Anstelle eines Vorworts: Hängen wir unsere Masken an die Garderobe

Das Zitat stammt nicht von mir, sondern von Sandra Mona¹, einer Frau, mit der ich eine kurze und intensive Beziehung in Zürich hatte. Wenn ich an die Zeit mit ihr zurückdenke, kann ich mich an kein einziges Gespräch erinnern, das nicht inspirierend gewesen wäre. Ist es nicht das, was wir in der Liebe suchen? Inspiration. Mit einer längeren Partnerschaft ist es am Ende nichts geworden. Warum nicht? Die ehrliche Antwort lautet: Weil ich es nicht auf die Reihe gekriegt habe. Da treffe ich eine Frau mit Potenzial für etwas Großes – und verbocke es. Etwas konkreter: Sandra Mona hat damals bei mir einige Knöpfe gedrückt. Und ich habe reagiert. Dass sie diese Knöpfe gedrückt hat, war aber gar nicht das Problem. Die wahre Ursache für das Scheitern dieser Liebe lag darin, dass sie die Knöpfe überhaupt drücken *konnte*; dass sie vorhanden waren. Und das hatte gar nichts mit ihr zu tun, sondern mit meiner eigenen Geschichte.

Genau darum geht es in diesem Buch: um Knöpfe, die im Laufe der Jahre und Jahrzehnte in uns entstehen, und um Menschen, die sie in einer Beziehung oder einer Kennenlernphase drücken. Es ist ein Buch über die Liebe und darüber, warum es so unglaublich schwer ist, den richtigen Partner zu finden. Überhaupt zu merken, dass man einen tollen Menschen gefunden hat, der zu einem passt. Und dann das Richtige zu tun.

Ich habe im Nachhinein viel über Sandra Monas Satz mit dem verdeckten Kampf, den Menschen kämpfen, nachdenken müssen: Wie viel einfacher wäre es doch, wenn wir von Anfang an wüssten, welchen Kampf jemand kämpft! Gerade in Beziehungen. Aber niemand lässt sich gerne in

1 Sämtliche Namen in diesem Buch wurden geändert

die Lebenskarten schauen. Anstatt unser Blatt auf den Tisch zu legen, investieren wir Unmengen von Energie darin, unser wahres Ich zu verschleiern und stattdessen eine geschönte Version von uns zu inszenieren. Auf Dating-Apps wie Tinder präsentieren wir uns so, wie wir gerne *wären*, aber nicht, wie wir wirklich *sind*. Im Alltag übrigens auch. Dort inszenieren wir uns halt nicht digital mit einem Profil, sondern analog in der persönlichen Begegnung.

Eigentlich müssten Tinder und die vielen anderen Dating-Apps ganz dringend eine neue Rubrik einführen. Die Rubrik: „Diesen Kampf kämpfe ich im Leben“. Dann wüsste man gleich von Anfang an, woran man ist und ob die Lebenskämpfe überhaupt zusammenpassen. Manchmal kommen die Partner erst nach vielen Jahren Ehe dahinter, wenn es schon zu spät ist. In Deutschland hält eine Ehe im Schnitt 15 Jahre; Beziehungen enden im Durchschnitt nach nur vier Jahren, bevor jeder wieder seiner Wege geht.

Ehen und Beziehungen sind ein zerbrechliches Gut geworden. Was einmal für die Ewigkeit angelegt war, hält heutzutage oft nur für einen flüchtigen Moment. Nicht nur unser Arbeitsleben wird immer flexibler – unser Beziehungsleben wird es auch. Früher war es völlig normal, bei einem Arbeitgeber in die Lehre und am Ende eines Arbeitslebens auch in Rente zu gehen. Heute ist Jobhopping völlig normal. Loyalität gibt es immer seltener; weder auf Arbeitgeber- noch auf Arbeitnehmerseite. Alles wird immer unverbindlicher und so ist es auch in der Liebe. Unsere Loyalität gilt dann nicht mehr einem besonderen Menschen, sondern nur diesem einen Moment, was auch mit der Erziehung zu tun hat. Kindern wird heute beigebracht, vor allem im Moment glücklich und sich gegenüber loyal zu sein, und dagegen ist auch gar nichts einzuwenden.

Aber es gibt eben auch die Kehrseite. Wir sind immer weniger bereit, Kompromisse einzugehen. Und ohne Kompromisse gibt es keine langen Beziehungen. Früher war man eher gewillt, sich in der Beziehung aufeinander zuzubewegen. Von beiden Seiten gab es die Bereitschaft, sich anzupassen. Solche Qualitäten kommen immer mehr aus der Mode. Heute heißt es eher: Wir sind beide unabhängig und unser eigenes Raumschiff. Wenn man überhaupt beschließt, sich zusammenzutun, muss es perfekt passen. Und zwar sofort. Falls das nicht der Fall ist, heißt es schnell: Und der Nächste bitte! Eine gute Beziehung aber macht gerade die Balance aus zwischen Anpassung und Unabhängigkeit, Nähe und Distanz.