

Wie verbessere ich meine Beziehungen? – Anhang

Übersicht

Seite

Teil 1

Beziehungen – Grundsätzliches

- Kant – Kategorischer Imperativ 3
- Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte 6
- Wer hat Angst vor 480 Identitäten 15
- Christentum 20
- Essener 22

Pro-soziales Verhalten/Empathie

- Milgram-Experiment (Ergänzungen) 25

Sexualität

- Flaute im Bett 27
- Die Wahrheit über die Klitoris 40
- Die 60 Geschlechter bei Facebook – von androgyn bis Zwitter 41

Männer und Frauen

- Die etwas „leichteren“ Zwischenbemerkungen aus dem Buch von Allan & Barbara Pease 44
- Die Unterschiede beim Duschen aus dem gleichen Buch 49
- Midlife-Krise 51
- Männer sind so – Frauen auch 61

- Wie oft sagen Sie: Ich liebe dich! 72
- Geschenke am Valentinstag 73
- Zukunft der Ehe 74
- Polyamouröse Beziehung- ein Beispiel 75

Teil 2 (separates Dokument)

Vermeidung oder Lösung von Konflikten in der Partnerschaft

- Häufigste Streitthemen in Beziehungen 2
- Der Andere muss hören, was man fühlt 3
- Was hilft in Beziehungskrisen? 6
- «Wenn eine Beziehung ein Gespräch über Geld nicht aushält,
taugt sie nicht viel» 18

Beziehungsberatung

- Caroline Fux 22
- Thomas Meyer 37

Teil 3 (separates Dokument)

Freunde

- Tipps für gelungene Geschenke 2

Mitgefühl

- Mitgeföhlsübungen 3

Tod – Verlust

- Von den Sterbenden lerne ich zu leben 5
- Der Tod? Kein Grund zur Sorge! 7

Kant: Kategorischer Imperativ

aus Wikipedia, gekürzt

Der kategorische Imperativ (im Folgenden KI) lautet in seiner Grundform:

„Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“

Er ist im System Immanuel Kants das grundlegende Prinzip der Ethik. Er gebietet allen endlichen und vernunftbegabten Wesen und damit allen Menschen, ihre Handlungen darauf zu prüfen, ob sie einer für alle, jederzeit und ohne Ausnahme geltenden Maxime folgen und ob dabei das Recht aller betroffenen Menschen, auch als Selbstzweck, also nicht als blosses Mittel zu einem anderen Zweck behandelt zu werden, berücksichtigt wird.

Anwendung

Der kategorische Imperativ ist nach Kant keine inhaltliche Norm, sondern das einzige Handlungs- und Normenprüfkriterium. Wer wissen will, ob eine beabsichtigte, ausgeführt werdende oder schon geschehene Handlung moralisch richtig ist, muss die jeweilige Handlungsbeschreibung durch Abstraktion von den involvierten Personen in eine allgemeine Regel verwandeln und dann beurteilen, ob er diese Regel als allgemeines Gesetz ohne Widerspruch denken und wollen kann. Unmoralische Handlungen erkennt man so an einer Form von Widersprüchlichkeit.

Im Gegensatz zum Utilitarismus, bei dem Handlungsregeln nur nach dem Nutzen bewertet werden, den sie hervorbringen, und im Gegensatz zum Handlungs-Konsequentialismus, der Handlungen nur nach ihren Folgen bewertet, ist der KI deontologisch. Es wird nicht bewertet, was die Handlung bewirkt, sondern wie die Absicht beschaffen ist. Wenn der Wille gut ist, dann ist auch die Handlung moralisch gerechtfertigt. Der Wille zum Guten allein ist das, was moralisch gut ist.

Menschlicher Wille

Nach Kant ist der Mensch ein vernünftiges Wesen und steht dementsprechend immer schon unter einem allgemeinen Gesetz. Die Frage ist jedoch, warum der Mensch sich dennoch nicht den Vorgaben des Gesetzes gemäss verhält, sondern vielmehr pflicht- und vernunftwidrig.

Kants Pflichtbegriff

Kant definiert den Begriff der Pflicht folgendermassen: „Pflicht ist die Notwendigkeit einer Handlung aus Achtung fürs Gesetz“. Die Vernunft ermöglicht uns, das Sittengesetz zu erkennen. Eine Handlung aus Pflicht ist also eine Handlung aus Achtung für das Gesetz. Pflicht soll das Motiv für das Handeln sein, nicht Freude, Abwendung von Übel oder Ähnliches. Wem das Gewissen gebietet, auf eine bestimmte Weise zu handeln, der hat auch die Pflicht, so zu handeln. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass der Mensch nicht nur nach Pflicht, sondern durch die Achtung vor dem Gesetz motiviert handeln soll. Jede Handlung aus Pflicht ist pflichtgemäss, aber nicht jede pflichtgemässe Handlung erfolgt aus Pflicht. Eine lediglich pflichtgemässe Handlung, die nicht aus Achtung vor dem Gesetz, sondern aus Neigung oder aus rationalem Kalkül geschieht, hat keinen positiven moralischen Wert. Obwohl sich die sichtbare Handlung aus Pflicht von der nur pflichtgemässen nicht unterscheidet, ist es der Beweggrund, der den moralischen Wert ausmacht.

Vernunftwesen

Der Inhalt des kategorischen Imperativs als Grundprinzip der Moral lässt sich, laut Kant, allein aus der Vernunft herleiten. Der Mensch ist zwar vernunftbegabt, aber nicht allein durch Vernunft motiviert. Diese Möglichkeit der Zuwiderhandlung gegen die Vernunft macht das objektive moralische Prinzip zu einem kategorischen Imperativ, also zu einem allgemein gültigen Prinzip der Sittlichkeit.

Durch seine Vernunft ist der Mensch autonom (selbstgesetzgebend), wobei er sich aus Vernunft der „Nötigung“ des kategorischen Imperativs unterwirft. Durch diese Autonomie besitzt der Mensch Würde und ist Zweck an sich.

Vollständiger Text des Artikels, inklusive der Rezeption und Kritik des KI durch andere Philosophen von Hegel, über Schopenhauer, Habermas bis zu Hoerster unter https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorischer_Imperativ

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte

aus Wikipedia, gekürzt

Vorläufer

1776 erfolgte folgende Formulierung in der Virginia Declaration of Rights, die grossen Einfluss auf die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten im selben Jahr hatte:
„Wir halten diese Wahrheiten für ausgemacht, dass alle Menschen gleich erschaffen wurden, dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unveräusserlichen Rechten begabt wurden, worunter Leben, Freiheit und das Streben nach Glückseligkeit sind.“

Die Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte der französischen Nationalversammlung vom 26. August 1789 greift diese Ideen auf und führt sie weiter aus, basierend auf den zu der Zeit aktuellen philosophischen Ideen der Aufklärung.

Die UN-Menschenrechtskommission

1946 wurde die UN-Menschenrechtskommission gegründet. Die erste grosse Aufgabe der Kommission war die Erarbeitung eines internationalen Menschenrechtskodex. Ende Januar 1947 nahm die aus 18 Experten bestehende Kommission unter der Leitung Eleanor Roosevelts ihre Arbeit auf.

Verabschiedung

Am 10. Dezember 1948 wurde die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte mit 48 Ja-Stimmen, 0 Gegenstimmen und 8 Enthaltungen verabschiedet. (Damals hatte die UNO 56 Mitgliedstaaten, heute sind es 193 von 196 Ländern weltweit.)

Die Enthaltungen kamen von der Sowjetunion, der Ukraine, Weissrussland, Polen, der ČSSR, Jugoslawien, Saudi-Arabien und Südafrika.

Weitere grundlegende Menschenrechtschartas

Die Europäische Menschenrechtskonvention: EMRK vom 4. November 1950 ist weitgehend von der UN-Charta beeinflusst. In Form der Charta der Grundrechte der Europäischen Union bildete sie die Basis der Bestrebungen zu einer gemeinsamen Verfassung der EU.

Im Jahr 1990 beschloss die Organisation der Islamischen Konferenz die Kairoer Erklärung der Menschenrechte, die inhaltlich erheblich von der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte abweicht, obwohl sie im Wortlaut ähnlich gehalten ist. Sie garantiert z. B. keine Gleichberechtigung von Männern und Frauen und kein Recht auf freie Wahl der Religion oder des Ehepartners. Weiter stellt sie alle dargestellten Rechte unter den Vorbehalt der islamischen Scharia.

Die Arabische Charta der Menschenrechte wurde 2004 von der Arabischen Liga beschlossen und liegt näher an der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte.

Im Juli 2010 erklärte die UN-Vollversammlung mehrheitlich das Recht auf Wasser zum Menschenrecht. Auch diese Erklärung ist aber aus denselben Gründen wie bei der Menschenrechtscharta völkerrechtlich nicht verbindlich.

Die 30 Artikel

Artikel 1: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit

Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.

Artikel 2: Verbot der Diskriminierung

Jeder hat Anspruch auf die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten ohne irgendeinen Unterschied, etwa nach Rasse, Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Überzeugung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand.

Des Weiteren darf kein Unterschied gemacht werden auf Grund der politischen, rechtlichen oder internationalen Stellung des Landes oder Gebiets, dem eine Person angehört, gleichgültig ob dieses unabhängig ist, unter Treuhandschaft steht, keine Selbstregierung besitzt oder sonst in seiner Souveränität eingeschränkt ist.

Artikel 3: Recht auf Leben und Freiheit

Jeder hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.

Artikel 4: Verbot der Sklaverei und des Sklavenhandels

Niemand darf in Sklaverei oder Leibeigenschaft gehalten werden; Sklaverei und Sklavenhandel sind in allen ihren Formen verboten.

Artikel 5: Verbot der Folter

Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden.

Artikel 6: Anerkennung als Rechtsperson

Jeder hat das Recht, überall als rechtsfähig anerkannt zu werden.

Artikel 7: Gleichheit vor dem Gesetz

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich und haben ohne Unterschied Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz. Alle haben Anspruch auf gleichen Schutz gegen jede Diskriminierung, die gegen diese Erklärung verstösst, und gegen jede Aufhetzung zu einer derartigen Diskriminierung.

Artikel 8: Anspruch auf Rechtsschutz

Jeder hat Anspruch auf einen wirksamen Rechtsbehelf bei den zuständigen innerstaatlichen Gerichten gegen Handlungen, durch die seine ihm nach der Verfassung oder nach dem Gesetz zustehenden Grundrechte verletzt werden.

Artikel 9: Schutz vor Verhaftung und Ausweisung

Niemand darf willkürlich festgenommen, in Haft gehalten oder des Landes verwiesen werden.

Artikel 10: Anspruch auf faires Gerichtsverfahren

Jeder hat bei der Feststellung seiner Rechte und Pflichten sowie bei einer gegen ihn erhobenen strafrechtlichen Beschuldigung in voller Gleichheit Anspruch auf ein gerechtes und öffentliches Verfahren vor einem unabhängigen und unparteiischen Gericht.

Artikel 11: Unschuldsvermutung

Jeder, der wegen einer strafbaren Handlung beschuldigt wird, hat das Recht, als unschuldig zu gelten, solange seine Schuld nicht in einem öffentlichen Verfahren, in dem er alle für seine Verteidigung notwendigen Garantien gehabt hat, gemäss dem Gesetz nachgewiesen ist.

Niemand darf wegen einer Handlung oder Unterlassung verurteilt werden, die zur Zeit ihrer Begehung nach innerstaatlichem oder internationalem Recht nicht strafbar war. Ebenso darf keine schwerere Strafe als die zum Zeitpunkt der Begehung der strafbaren Handlung angedrohte Strafe verhängt werden.

Artikel 12: Freiheitssphäre des Einzelnen

Niemand darf willkürlichen Eingriffen in sein Privatleben, seine Familie, seine Wohnung und seinen Schriftverkehr oder Beeinträchtigungen seiner Ehre und seines Rufes ausgesetzt werden. Jeder hat Anspruch auf rechtlichen Schutz gegen solche Eingriffe oder Beeinträchtigungen.

Artikel 13: Freizügigkeit und Auswanderungsfreiheit

Jeder hat das Recht, sich innerhalb eines Staates frei zu bewegen und seinen Aufenthaltsort frei zu wählen.

Jeder hat das Recht, jedes Land, einschliesslich seines eigenen, zu verlassen und in sein Land zurückzukehren.

Artikel 14: Asylrecht

Jeder hat das Recht, in anderen Ländern vor Verfolgung Asyl zu suchen und zu geniessen. Dieses Recht kann nicht in Anspruch genommen werden im Falle einer Strafverfolgung, die tatsächlich auf Grund von Verbrechen nichtpolitischer Art oder auf Grund von Handlungen erfolgt, die gegen die Ziele und Grundsätze der Vereinten Nationen verstossen.

Artikel 15: Recht auf Staatsangehörigkeit

Jeder hat das Recht auf eine Staatsangehörigkeit.

Niemandem darf seine Staatsangehörigkeit willkürlich entzogen noch das Recht versagt werden, seine Staatsangehörigkeit zu wechseln.

Artikel 16: Eheschliessung, Familie

Heiratsfähige Frauen und Männer haben ohne Beschränkung auf Grund der Rasse, der Staatsangehörigkeit oder der Religion das Recht zu heiraten und eine Familie zu gründen. Sie haben bei der Eheschliessung, während der Ehe und bei deren Auflösung gleiche Rechte. Eine Ehe darf nur bei freier und uneingeschränkter Willenseinigung der künftigen Ehegatten geschlossen werden.

Die Familie ist die natürliche Grundeinheit der Gesellschaft und hat Anspruch auf Schutz durch Gesellschaft und Staat.

Artikel 17: Recht auf Eigentum

Jeder hat das Recht, sowohl allein als auch in Gemeinschaft mit anderen Eigentum innezuhaben.

Niemand darf willkürlich seines Eigentums beraubt werden.

Artikel 18: Gedanken-, Gewissens-, Religionsfreiheit

Jeder hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht schliesst die Freiheit ein, seine Religion oder Überzeugung zu wechseln, sowie die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung allein oder in Gemeinschaft mit anderen, öffentlich oder privat durch Lehre, Ausübung, Gottesdienst und Kulthandlungen zu bekennen.

Artikel 19: Meinungs- und Informationsfreiheit

Jeder hat das Recht auf Meinungsfreiheit und freie Meinungsäusserung; dieses Recht schliesst die Freiheit ein, Meinungen ungehindert anzuhängen sowie über Medien jeder Art und ohne Rücksicht auf Grenzen Informationen und Gedankengut zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.

Artikel 20: Versammlungs- und Vereinigungsfreiheit

Alle Menschen haben das Recht, sich friedlich zu versammeln und zu Vereinigungen zusammenzuschliessen.

Niemand darf gezwungen werden, einer Vereinigung anzugehören.

Artikel 21: Allgemeines und gleiches Wahlrecht

Jeder hat das Recht, an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten seines Landes unmittelbar oder durch frei gewählte Vertreter mitzuwirken.

Jeder hat das Recht auf gleichen Zugang zu öffentlichen Ämtern in seinem Lande.

Der Wille des Volkes bildet die Grundlage für die Autorität der öffentlichen Gewalt; dieser Wille muss durch regelmässige, unverfälschte, allgemeine und gleiche Wahlen mit geheimer Stimmabgabe oder in einem gleichwertigen freien Wahlverfahren zum Ausdruck kommen.

Artikel 22: Recht auf soziale Sicherheit

Jeder hat als Mitglied der Gesellschaft das Recht auf soziale Sicherheit und Anspruch darauf, durch innerstaatliche Massnahmen und internationale Zusammenarbeit sowie unter Berücksichtigung der Organisation und der Mittel jedes Staates in den Genuss der wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte zu gelangen, die für seine Würde und die freie Entwicklung seiner Persönlichkeit unentbehrlich sind.

Artikel 23: Recht auf Arbeit, gleichen Lohn

Jeder hat das Recht auf Arbeit, auf freie Berufswahl, auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen sowie auf Schutz vor Arbeitslosigkeit.

Jeder, ohne Unterschied, hat das Recht auf gleichen Lohn für gleiche Arbeit.

Jeder, der arbeitet, hat das Recht auf gerechte und befriedigende Entlohnung, die ihm und seiner Familie eine der menschlichen Würde entsprechende Existenz sichert, gegebenenfalls ergänzt durch andere soziale Schutzmassnahmen.

Jeder hat das Recht, zum Schutz seiner Interessen Gewerkschaften zu bilden und solchen beizutreten.

Artikel 24: Recht auf Erholung und Freizeit

Jeder hat das Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und regelmässigen bezahlten Urlaub.

Artikel 25: Recht auf Wohlfahrt

Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der seine und seiner Familie Gesundheit und Wohl gewährleistet, einschliesslich Nahrung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung und notwendige soziale Leistungen, sowie das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität oder Verwitwung, im Alter sowie bei anderweitigem Verlust seiner Unterhaltsmittel durch unverschuldete Umstände.

Mütter und Kinder haben Anspruch auf besondere Fürsorge und Unterstützung. Alle Kinder, eheliche wie ausserhehliche, geniessen den gleichen sozialen Schutz.

Artikel 26: Recht auf Bildung

Jeder hat das Recht auf Bildung. Die Bildung ist unentgeltlich, zum mindesten der Grundschulunterricht und die grundlegende Bildung. Der Grundschulunterricht ist obligatorisch. Fach- und Berufsschulunterricht müssen allgemein verfügbar gemacht werden, und der Hochschulunterricht muss allen gleichermassen entsprechend ihren Fähigkeiten offenstehen.

Die Bildung muss auf die volle Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit und auf die Stärkung der Achtung vor den Menschenrechten und Grundfreiheiten gerichtet sein. Sie muss zu Verständnis, Toleranz und Freundschaft zwischen allen Nationen und allen rassischen oder religiösen Gruppen beitragen und der Tätigkeit der Vereinten Nationen für die Wahrung des Friedens förderlich sein.

Die Eltern haben ein vorrangiges Recht, die Art der Bildung zu wählen, die ihren Kindern zuteilwerden soll.

Artikel 27: Freiheit des Kulturlebens

Jeder hat das Recht, am kulturellen Leben der Gemeinschaft frei teilzunehmen, sich an den Künsten zu erfreuen und am wissenschaftlichen Fortschritt und dessen Errungenschaften teilzuhaben.

Jeder hat das Recht auf Schutz der geistigen und materiellen Interessen, die ihm als Urheber von Werken der Wissenschaft, Literatur oder Kunst erwachsen.

Artikel 28: Soziale und internationale Ordnung

Jeder hat Anspruch auf eine soziale und internationale Ordnung, in der die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten voll verwirklicht werden können.

Artikel 29: Grundpflichten

Jeder hat Pflichten gegenüber der Gemeinschaft, in der allein die freie und volle Entfaltung seiner Persönlichkeit möglich ist.

Jeder ist bei der Ausübung seiner Rechte und Freiheiten nur den Beschränkungen unterworfen, die das Gesetz ausschliesslich zu dem Zweck vorsieht, die Anerkennung und Achtung der Rechte und Freiheiten anderer zu sichern und den gerechten Anforderungen

der Moral, der öffentlichen Ordnung und des allgemeinen Wohles in einer demokratischen Gesellschaft zu genügen.

Diese Rechte und Freiheiten dürfen in keinem Fall im Widerspruch zu den Zielen und Grundsätzen der Vereinten Nationen ausgeübt werden.

Artikel 30: Auslegungsregel

Keine Bestimmung dieser Erklärung darf dahin ausgelegt werden, dass sie für einen Staat, eine Gruppe oder eine Person irgendein Recht begründet, eine Tätigkeit auszuüben oder eine Handlung zu begehen, welche die Beseitigung der in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten zum Ziel hat.

Auf <https://yougov.de/news/2016/03/31/analyse-welches-menschenrecht-ist-am-wichtigsten/> gibt es eine interaktive Grafik, die zeigt, welche Bedeutung die einzelnen Artikel in verschiedenen Ländern haben.

Wer hat Angst vor 480 Identitäten?

Wir leben in einer sortierten Gesellschaft, jede noch so kleine Subgruppe wird politisch bedient. Diese Fragmentierung werde unser Gemeinwesen vernichten, befürchten Kritiker. Ein Blick in die Geschichte hilft, die Sorgen zu lindern. Von Claudia Mäder, NZZ 24.7.2020

Wenn ich einmal richtig alt bin, lebe ich vielleicht in einem betreuten Apartment für urbane Mittelstandmenschen mit einem Interesse an Sportsendungen und Bergbildbänden. Das ist nicht mein Traum, aber es ist auch kein Witz.

Vor ein paar Jahren habe ich ein Demenzheim in den Niederlanden besucht, das ein international bewundertes Wohnmodell anbietet: Es gruppiert die alten Menschen nach vier verschiedenen Typen und bringt sie in «Lebenswelten» unter, die ihrem Wesen entsprechen sollen. Noch sind die Auswahlkriterien relativ rudimentär – nach Fragebogenerhebungen werden die Alten «urbanen», «traditionellen», «gehobenen» oder «kosmopolitischen» Zimmern zugeteilt –, doch man darf davon ausgehen, dass sie sich künftig ausdifferenzieren. Denn die immer feinere Gliederung der Gesamtheit in immer präziser gefasste Kollektive ist ein Trend unserer Gesellschaft.

Was die niederländische Institution betreibt, könnte man Identitätsmarketing nennen. Der Gründer des Heims war ursprünglich Konsumentenforscher, und als er die Demenzpatienten nach kollektiven Identitäten gruppierte, übertrug er ein Marketingkonzept aufs Gesundheitswesen: Er segmentierte die Masse der «Kunden» und schuf unterschiedliche, spezifisch auf sie zugeschnittene Angebote. Es mag befremdlich klingen, im Demenzheim von Marktsegmentierung zu reden, aber dieses Prinzip ist heute längst nicht nur im Gesundheitswesen anzutreffen. Auch in der Politik dominiert es: Hier werden Bürger und Wähler nach kulturellen, ethnischen, sozialen oder anderen Merkmalen sortiert und mit Themen angesprochen, die ihren jeweiligen Interessen entsprechen. Identitätspolitik, so nennt man das seit einigen Jahren.

Dieser Ausdruck ist zum Schlagwort geworden. Spätestens seit der Wahl von Donald Trump verwenden ihn Kritiker aus dem linken wie dem rechten Lager, um die politische Fokussierung auf Minderheiten zu beanstanden. Die Sorgen der transsexuellen indigenen Künstlerin seien wichtiger geworden als ökonomische Probleme breiter Schichten, heisst es überspitzt, und die Fragmentierung der Bürgerschaft in kleine «Stämme» wird als Gefahr für das Gemeinwesen gesehen. Nun ist diese Aufsplitterung der Masse zwar nicht zu bestreiten, und gewiss darf man sie bedauern. Aber schaut man sich das Phänomen einmal grundsätzlich an, zeigen sich zwei beruhigende Dinge: Die identitäre Segmentierung ist weder neu noch auf Minderheiten beschränkt.

Politik ist auch nur Zahnpasta

Um ihre Entwicklung zu begreifen, muss man einen Blick in die Geschichte der USA werfen, denn in der dortigen Demokratie wurden im letzten Jahrhundert Techniken erprobt, die danach in vielen westlichen Staaten Schule machten.

Schon früh stellten sich die amerikanischen Parteien die Frage, wie die Massen am besten anzusprechen wären, und spätestens ab den 1920er Jahren haben sich Werbefachleute um diese Sache gekümmert. Die ersten Consultants zielten mit ihren Kampagnen noch auf den «Durchschnittsamerikaner» und gingen davon aus, dass dieser am ehesten mit Showeffekten für die Politik – oder vielmehr: die Politiker – zu gewinnen sei. Dabei folgten die Werbeberater einem durch und durch kommerziellen Mantra, wie Jill Lepore in ihrer grossen Geschichte der USA schreibt: «Jeder Wähler ein Konsument, jeder Konsument ein Wähler.»

Folglich vertrieben die Werber politische Inhalte ganz wie jedes andere Produkt. Ein Werbemanager von Eisenhower etwa hatte sich um M&M's und Colgate-Zahnpasten verdient gemacht, ehe er sich 1952 der Politik zuwandte, und einen echten Unterschied zwischen diesen Bereichen konnte er nicht erkennen. Ein Wähler an der Urne, meinte der Mann, verhalte sich wie ein Konsument vor einem Zahnpastaregal: Wahrscheinlich zögert er bei der Wahl zwischen einigen Tuben und entscheidet sich schliesslich für jene Marke, die in seinem Gehirn den prägnantesten Eindruck hinterlassen hat.

In der Boomzeit der späteren 1950er Jahre veränderte sich die Lage, Werbeexperten befürchteten eine Sättigung des Marktes. Sie empfahlen daher, den Fokus nicht länger auf die Masse zu richten, sondern verschiedene Personengruppen mit je unterschiedlichen Produkten anzusprechen. In den einzelnen Segmenten, so die Logik, sind zwar weniger potenzielle Käufer als im Gesamtmarkt. Dafür ist hier eine höhere Durchdringung möglich und überdies die Konkurrenz geringer. Die Idee überzeugte sofort. Viele Firmen sahen die Segmentierung als Chance, oder in den Worten der Historikerin Lizabeth Cohen: Sie merkten, dass es sich lohnt, auf Differenz statt Gemeinsamkeit zu setzen, da sich Unterschiede in bare Münze verwandeln lassen.

Bei der traditionell engen Verflechtung zwischen Werbern und Parteien war es eine Frage der Zeit, bis die neue Strategie auf die Politik überging – und diese Zeit war ausnehmend kurz. Bereits 1959 spannten die Demokraten mit einer neugegründeten Firma zusammen: Die Simulmatics Corporation fütterte einen Computer mit Daten aus alten Meinungsumfragen und eruierte so die Präferenzen verschiedener Wählergruppen. Nicht weniger als 480 verschiedene Typen hat Simulmatics entworfen. Ob östlich-protestantisch-männlich-ländlicher Arbeiter oder südlich-jüdisch-weiblich-städtische Angestellte: Die Maschine wusste alle erdenklichen Merkmale zu kombinieren, und schon im Wahlkampf von 1960 konnte Kennedy Empfehlungen der Firma nutzen. In einem Bericht über «Northern Negro voters» legte Simulmatics das Potenzial dieser Gruppe in wahlentscheidenden Staaten dar; im Folgemonat beschloss der Parteikongress der Demokraten, dem Wahlprogramm Passagen zu den Bürgerrechten beizufügen.

Die Republikaner blieben auch nicht untätig. Nixon änderte die Sprache in seinen Reden je nach Auftrittsort, gab 1970 die Losung aus, Polen, Italiener und Iren speziell zu bewerben, und setzte eine Konzentration auf «weisse ethnische Gruppen in der Arbeiterschaft» durch. Als Modell fungierte eine 47 Jahre alte katholische Hausfrau, die in Dayton, Ohio, lebt und mit einem Maschinenschlosser verheiratet ist. Und auch auf dieser Seite des Spektrums führte die Orientierung an Gruppen rasch zu substanziellen inhaltlichen Änderungen. Hatte Nixon Abtreibungen bis 1970 befürwortet, erklärte er sie 1971 für moralisch verwerflich – dies, nachdem ihn ein Vertrauter darauf aufmerksam gemacht hatte, dass es sich hier um ein «Kernthema für Katholiken» handle.

Abschied vom Universalismus

Die Segmentierung ist nicht unbemerkt geblieben. Schon 1964 warnte der Autor Eugene Burdick im Roman «The 480» vor den neuen Methoden und prophezeite, dass sie «das Ende jener Art von Politik» zur Folge hätten, die man bis dahin kannte. Tatsächlich hat die Gruppierung nach Identitäten in der Politik genau wie auf dem Produktmarkt fundamentale Veränderungen gebracht: Von der Masse hat sich das Interesse auf standardisierte Kollektive verschoben, und das Produkt, also der politische Inhalt, stand nicht mehr allein im Zentrum. Vielmehr gewann nun der Konsument an Bedeutung, also der Wähler, dessen Bedürfnisse man zu erkennen und flexibel mit passgenauen Angeboten zu bedienen trachtete.

Doch während einige Zeitgenossen diese Umwälzung schon vor sechzig Jahren sahen, wird sie in der breiteren Öffentlichkeit erst diskutiert und kritisiert, seit sich die Segmente verändert haben und neben katholisch-ruralen Mittelständlern auch schwul-urbane Migranten auf dem Radar von Marketingexperten und Politikern erscheinen. Das Auftauchen dieser «neuen» Gruppen auf den Märkten ging zeitlich mit einer Selbstermächtigung einher: Frauen, Schwarze oder Schwule, die im Kollektiv stigmatisiert oder gesetzlich diskriminiert worden waren, übernahmen ab den späten 1970er Jahren just diese kollektiven Identitäten, um unter ihrem Banner für die Interessen zu kämpfen, die bis dahin keiner vertreten hatte.

So formulierte es jedenfalls die Gruppe, der die «Identitätspolitik» ihren Namen verdankt. Sie hätten erkannt, schrieb ein sozialistisches Kollektiv von lesbischen schwarzen Feministinnen 1977, dass sie selber für ihre Freiheit einstehen müssten und dass der stärkste Antrieb für diese Befreiungspolitik von ihrer Identität herkomme. Dabei strebten sie keine Sonderbehandlung an, sie verlangten keinen Applaus für ihre «ausgefallene» Lebensform. Das Ziel der Frauen war ein zutiefst universalistisches, forderten sie doch jene Gleichbehandlung aller Menschen, die seit der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung und den bürgerlichen Revolutionen so viele Gesellschaften predigten, ohne sie richtig zu leben: «Als Mensch anerkannt werden, als ebenbürtiger Mensch, das ist genug.»

Eben hier liegt freilich die Crux jeder Sortierung nach Identitäten. Ganz egal, ob sie die katholische Hausfrau oder den atheistischen Schwulen in den Blick nimmt, muss sich die Politik in einem Punkt zwingend vom Produktmarkt unterscheiden: Im Marketing mag

Differenz ein sicherer Gewinn sein. Für eine Demokratie aber können sich Differenzen nur dann auszahlen, wenn die unterschiedlichen Segmente ein gemeinsames Fundament bekräftigen und die Politiker der Versuchung widerstehen, ihrer Klientel Spezialbehandlungen zu offerieren, die den Universalismus unterhöhlen.

Je fragmentierter die Gesellschaften sind, desto schwieriger wird es, diese Basis zu sichern, das steht ausser Frage. Nur ist nicht einzusehen, warum das Gemeinwesen 480 religiös-regionale Typen aushalten konnte, aber an 50 Geschlechtsidentitäten scheitern müsste. Vielleicht ist es keine erquickliche Vorstellung, doch im Prinzip spricht nichts dagegen, dass wir uns bis ins Demenzheim in anderen Lebenswelten bewegen als unsere Nachbarn – und dabei als Menschen auf jene zentralen, für alle gültigen Rechte und Werte pochen, die unsere Demokratie fundieren.

Christentum

Nächstenliebe

Für Christen ist das Gebot der Nächstenliebe: „liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ wohl das Wichtigste Gebot in Bezug auf Beziehungen.

Im Korintherbrief ergänzt Paulus noch:

13, 1-3: Wenn ich mit Menschen-, ja mit Engelszungen rede, habe aber die Liebe nicht, so bin ich ein tönendes Erz und eine gellende Schelle. Und wenn ich die Prophetengabe habe und alle Geheimnisse weiss und alle Erkenntnis besitze und wenn ich allen Glauben habe, sodass ich Berge zu versetzen vermöchte, habe aber die Liebe nicht, so bin ich nichts. Und wenn ich all meine abe zu Almosen mache und wenn ich meinen Leib hingeben zum Verbrennen, habe aber die Liebe nicht, so nutzt es mir nicht.

13, 4-8: Die Liebe ist langmütig, gütig ist die Liebe, die Liebe ist nicht eifersüchtig, sie prahlt nicht, ist nicht aufgeblasen. Sie handelt nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie lässt sich nicht erbittern, sie trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, freut sich vielmehr mit an der Wahrheit. Alles deckt sie zu, alles glaubt sie, alles hofft sie, alles erträgt sie. Die Liebe hört niemals auf.

Feindesliebe

In der Bergpredigt verlangt Jesus noch eine Steigerung der Nächstenliebe:

Ihr habt gehört, dass gesagt ist, du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebet eure Feinde; segnet, die euch fluchen; tut wohl denen, die euch hassen; bittet für die, die euch beleidigen und verfolgen, auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel; denn er lässt seine Sonne aufgehen über die Bösen und über die Guten und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. *Matthäus 5-43-45*

Die Gleichheit aller Menschen

Ein weiterer wichtiger Text von Paulus, diesmal aus seinem „Galaterbrief“: 3, 26-29 , der nach wie vor sehr aktuell ist:

Ihr seid also alle Kinder Gottes durch den Glauben in Christus Jesus. Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus angezogen. Da gibt es nicht mehr Juden noch Griechen, Sklaven und Freie, Mann und Frau, denn ihr alle seid einer in Christus Jesus.

Aus christlicher Sicht gelten also alle Unterschiede zwischen Völkern, Geschlechtern, Kulturen und Sitten als nichtig, man könnte höchstens noch nach Gläubigen und Ungläubigen unterscheiden. Dies dürfte aber schwierig sein. Wenn man davon ausgeht, dass Gott den Menschen geschaffen hat, wären logischerweise alle Menschen Kinder Gottes, unabhängig davon, ob sie es sich bewusst sind oder nicht.

Essener

Nicht nur die Christen machten Aussagen über die Liebe zu den Mitmenschen. Auch die Essener, ein Volksstamm in Palästina vor und zur Zeit von Jesus, befassten sich mit dem Thema.

Hier die 5. Schriftrolle, die in vorchristlicher Zeit aufgezeichnet und zum Fundus gehört, der zwischen 1947 und 1956 in elf Felshöhlen im Westjordanland entdeckt wurde:

In dieser Welt dienen alle Menschen einem von zwei Herren: Mit jedem Gedanken und jeder Tat dienen wir entweder der Liebe oder der Furcht. Wenn ich mich mit meinen Mitmenschen ohne Furcht verbunden fühle, diene ich der Liebe.

Ich wurde gelehrt, mich zu behaupten und stets wachsam zu sein, damit mich niemand verletze oder betrüge. Jetzt weiss ich, dass niemals irgendjemand versuchen wird, mich zu verletzen oder unfreundlich zu behandeln, es sei denn, er fühlt sich ungeliebt.

Ich will mich vor dem Ungeliebten nicht mehr fürchten, wenn er sich unfreundlich zeigt. Ich werde es dem Unkraut der Rache nicht mehr erlauben, im Garten meines Herzens Wurzeln zu schlagen. Mitgefühl wird meine Antwort denen gegenüber sein, die mir Schaden wollen, weil sie sich von Furcht und Lieblosigkeit leiten lassen. Liebe ist stärker als Furcht und kann mich weise machen. Jedes Mal, wenn ich versucht bin, zurückzuschlagen, wird mir die Liebe einen besseren Weg zeigen.

Verletzungen und Schmerzen sind kurzlebig, von Dauer aber sind Würde, Selbstwertgefühl und Genugtuung darüber, stärker zu sein als der Übelwollende.

Was für jeden Menschen lebensnotwendig ist, besitze ich in Fülle: Liebe und Anteilnahme. Liebe fließt als Lebensblut durch meine Adern und zeigt mir den Weg zu Geist und Wahrheit. Liebe als einziger Lebensquell hat mich geboren. Wenn ich meine Mitmenschen ohne Vorbehalte so annehme, wie sie sind und ihnen meine Zuneigung nicht verweigere,

strahle ich Liebe aus und gebe ihnen ein Gefühl der Geborgenheit. Damit fördere ich das Beste in ihnen.

Von heute an will ich allen, die in mein Leben treten, auf diese Weise begegnen, auch wenn sie lieblos handeln. Selbst die Grausamen und Zerstörerischen schliesse ich von meiner Liebe nicht aus.

Zwar werde ich niemals Taten billigen, die anderen Schmerz und Leiden zufügen, doch werde ich sowohl für die Verursacher, wie auch für die Betroffenen, Mitgefühl und Liebe fühlen. In jedem von Gott geschaffenen Lebewesen steckt etwas, das es zu lieben gilt und das Liebe braucht. Ich anerkenne das heute und spende Liebe.

Wohl das schlimmste Verbrechen ist Mord. Wenn ich aber einem Mörder meine Liebe versage, habe ich das gleiche Verbrechen begangen, denn ich habe ihm die Quelle des Lebens vorenthalten und ihn in meinen Gedanken zu einem Toten gemacht. Wenn ich hasse, bin ich ein Mörder.

Die Menschheit wünscht sich manche Gaben, die ich ihr unter Umständen gewähren kann: Mit der richtigen Einstellung habe ich die Gabe des Heilens. Wenn ich richtig zu hören verstehe, kann ich Vorhersagen machen. Wenn ich lerne, kann ich die Gabe des Lehrens mit anderen teilen. Wenn ich stark bin, kann ich anderen den Weg zeigen. Mit der Gabe des Geistes kann ich anderen Kraft und Zuversicht vermitteln. Immer kann ich Mut wecken und Hilfe gewähren. Der Gaben sind viele, doch die grösste ist die Liebe.

Ich habe immer Geistesgabe gewünscht. Stets sehnte ich mich danach, helfen und dienen zu können. Sei es als Heiler, Prophet, Führer oder Weiser. Die grösste Gabe besitze ich jedoch schon heute: Die Gabe grenzenloser, bedingungsloser Liebe. Ich kann Liebe geben und empfangen und will beides heute und immer tun. Ich liebe, was ich bin – im Erfolg und wenn ich strauchle. Die Quelle meines Lebens und mein Selbst lieben mich vorbehaltlos und immerdar. Und ebenso gebe ich bedingungslose Liebe, auch wenn die anderen meine Erwartungen nicht erfüllen.

Meine Liebe wächst, je mehr ich davon austeile, und ist unerschöpflich. So, wie ich Liebe gebe, empfangen ich Liebe und Liebende verleihen meinem Leben Fülle. Niemand kann mein Feind sein. Ich lasse es nicht zu. Ich habe die Wahl, jemanden als meinen Feind zu betrachten oder nicht. Und ich möchte in meinem Leben keinen haben. Ich will diejenigen, die meine Feinde sein könnten, lieben, und sie werden zu meinen Freunden. Ich werde sogar lieben, wer mir keine Gegenliebe zeigt und ihm vergeben.

Heute verpflichte ich mich zur bedingungslosen Liebe und bitte um Hilfe. Ich bitte die Quelle aller Liebe mir die Kraft, den Willen und die Fähigkeit zu verleihen, meine Verpflichtung wahr zu machen. Gott lehre mich zu lieben. Lehre mich ohne Vorbehalte und Bedingungen zu lieben. Gewähre mir, dass ich die Liebe selbst sein kann. Liebe ist, was ich bin.

Die 1. Schriftrolle der Essener findest du im Kapitel 20, Modul II.

auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter „Texte zu unterschiedlichen Themen“/“Religion, Esoterik“ findest du 7 Briefe der Essener; weitere sind im Internet verfügbar

Das Milgram-Experiment

Überprüfung der damaligen Resultate

Diese Studie wurde vor über 50 Jahren durchgeführt. Inzwischen wurden verschiedene Schwächen aufgedeckt. Die australische Psychologin Gina Perry hat sich während vier Jahren mit den Audio-Dateien der Experimente von Stanley Milgram auseinandergesetzt und ein Buch darüber geschrieben „Behind the Shock Machine“. Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Milgram hat nicht **eine** Studie durchgeführt, sondern 24 und er hat ursprünglich nur jene publiziert, die die von ihm gewünschten Resultate am deutlichsten zum Ausdruck brachte, d.h. eine möglichst hohe Gehorsamsrate.
- Er strukturierte seine Studien unterschiedlich: Mal war die Versuchsperson im selben Raum wie der „Schüler“, mal war sie draussen. Mal gab es zwei Autoritätspersonen, mal nur eine. In einem Durchgang musste die Versuchsperson die Hand des „Schülers“ auf eine Schockplatte drücken, um ihn zu bestrafen. Ein anderes Mal mussten die Versuchspersonen eine Person mitbringen, die dann die Stelle des „Schülers“ übernahm, um herauszufinden, ob die Bestrafung bei einer der Versuchsperson bekannten Person: Kind, Partner, Verwandter, Nachbar, Freund etc. anders ausfallen würde, als bei unbekanntem „Schülern“.
- Die Resultate dieser unterschiedlichen Anordnungen führten zu massiven Unterschieden bei den Resultaten.
- Eine separate Untersuchung unter den Versuchspersonen zeigte, dass nur 56.1 % keinerlei Zweifel an der Echtheit der Stromstösse hatten. In diesem Zusammenhang besonders interessant ist, dass die Gehorsamsrate bei den Überzeugten besonders tief war. Mit andern Worten: nahezu die Hälfte der Teilnehmer war nicht überzeugt, dass die Folterung wirklich stattfand und ihre Gehorsamsrate war wesentlich höher: weil sie das Ganze eher als „Experiment“ betrachteten.

Neue Durchführung

Aus ethischen Gründen wurde das Experiment während langer Zeit nicht mehr durchgeführt. Manche Fachleute mutmassten aber, die Menschen seien heute, etwa im Gefolge der antiautoritären 68er-Bewegung, hellhöriger für die Gefahren blinden Gehorsams und würden sich daher eher widersetzen. Doch eine ethisch vertretbare Neuauflage des Experiments hat diese Vermutung nun widerlegt.

An der von Jerry Burger von der Santa Clara University in Kalifornien durchgeführten Studie nahmen, wie bei Milgram, Angehörige verschiedenster Berufsgruppen teil, insgesamt 29 Männer und 41 Frauen. Bei dieser Neuauflage des Experiments zeigten sich 70% der Teilnehmer gewillt, über das Strafmass von 150 V hinauszugehen. Da bei Milgram 79% derjenigen, die bei 150 V weiter machten, schliesslich auch den 450 V-Schalter gedrückt hatten, lässt sich hochrechnen, dass die Gehorsamsrate für den letzten Schalter heute nur unwesentlich unter derjenigen der Sechzigerjahre liegen dürfte.

Im Übrigen hing die Gehorsamsbereitschaft wie bei Milgram weder mit dem Alter noch dem Geschlecht oder Bildungsniveau der Teilnehmer zusammen. Indes ergab sich ein bedeutsamer Zusammenhang mit dem Empathie-Vermögen, das mittels eines Fragebogens eingeschätzt wurde. Besonders einfühlsame Menschen verweigerten zwar nicht häufiger den Gehorsam, wandten sich aber früher als andere mit kritischen Rückfragen an den Versuchsleiter.

Flaute im Bett – wie sexuelle Unlust therapiert werden kann

Sendung von Margrit Braszus, Südwestrundfunk SWR2

Freiburger Sexualforscher Dr. Michael Berner: Wenn wir mal ein ganz banales Bild finden, dann ist es mit Sexualität und mit der Lust auf Sexualität wie mit dem Klavierspielen: Wenn ich nicht richtig übe und nicht weiterhin Klavier spiele, dann kann ich zwar immer noch grundsätzlich Klavier spielen. Aber irgendwie verliere ich so richtig die Fertigkeit, und wenn jemand Lust und Sexualität in seinem Leben für eine Zeit lang zurückstellt, dann kann es durchaus sein, dass er die Lust auf der Strecke dann irgendwann verliert.

Zitat von Desiree: Hallo, ich bin 29 Jahre alt, lebe seit fast 8 Jahren in einer Beziehung. Zu Anfang der Beziehung hatten wir sehr häufig Sex, bestimmt 3x am Tag. Doch vor ca. 3 1/2 Jahren hat sich das quasi ins komplette Gegenteil gewandelt. Es ging schleichend, aber sehr schnell, ich schätze mal innerhalb eines halben Jahres, dass ich so gut wie gar keine Lust mehr auf Sex hatte. Es fehlt quasi die "Initialzündung", um es zu machen. Schon den Gedanken an Penetration finde ich unangenehm. Ich bin wirklich verzweifelt und habe schon etliches unternommen, doch bisher hat nichts geholfen.

Autorin: So hat es Desiree im Internet-Forum des Freiburger „Instituts für Sexualität und Gesundheit“ geschrieben. Desiree hofft auf Anregungen, Ratschläge vielleicht. Dass sie verstanden wird mit ihrem Problem, davon kann sie ausgehen: dieses Forum ist voller verzweifelter Hilferufe:

Zitat einer weiteren betroffenen Frau: Ich bin 42 und mit meinem jetzigen Mann seit gut 10 Jahren zusammen. Er fragt mich dauernd, ob wir uns nicht mal wieder einen schönen Abend machen wollen. Und ich schiebe das immer weiter vor mir her. Wenn er mich dann doch mal "rumbekommt", dann ist das für mich eine Pflichtübung. Ich will das nicht, ich mag das nicht und ich brauche das auch nicht. Ich bin froh, wenn es dann vorbei ist. Beim letzten Mal habe ich die ganze Zeit fast geheult und bin hinterher im Bad in Tränen ausgebrochen. Das ist doch kein Zustand!!

Autorin: Hunderte Mal am Tag wird diese Webseite besucht, auch von Thomas, 38, der sich direkt an die Forums-Besucher wendet:

Zitat von Thomas: Hallo Männer, ich brauche eure Hilfe. Ich will unser nicht mehr vorhandenes Sexleben wieder ankurbeln! Aber wie schaffe ich das? Sexuell gesehen bin ich eher sehr schüchtern. Und wie geht man vor, wenn man schon seit mehreren Jahren keinen oder nur unbefriedigenden Sex hatte? Wie hole ich mich selbst, und auch meine Frau, vorsichtig wieder aus der Reserve? Ich habe schon vieles probiert und bin schon ziemlich verzweifelt und ratlos.

Autorin: Sex zu haben – die natürlichste Sache der Welt – bereitet Kopfzerbrechen: Viele scheinen es nicht mehr so zu können, wie sie es wollen, oder wollen es gar nicht mehr, jedenfalls nicht mehr so oft wie früher. Jede dritte Frau und jeder vierte Mann in Deutschland ist mit dem Sexleben unzufrieden, dies belegen verschiedene Studien. 47 Prozent der deutschen Paare haben nur dreimal im Monat Geschlechtsverkehr, fast die Hälfte aller Paare lebt wochenlang „sexfrei“, ergab eine Umfrage von „Psychologie heute“. Sexuelle Enthaltsamkeit nährt bei vielen Zweifel: Wenn es nicht mehr knistert, wenn Flaute im Bett herrscht, dann muss irgendwo der Wurm in der Beziehung stecken – so erfährt es Paartherapeutin Monika Bertsche in ihrer Tuttlinger Praxis:

Monika Bertsche: Wenn ein Paar über Langeweile in der Beziehung klagt, oder wenn ein Paar klagt, dass der Alltag zu viel Kapazität frisst, dass Stress in die Beziehung eindringt, dann wirkt sich das auch auf die Sexualität aus, so dass wir eigentlich immer, wenn wir Paarprobleme haben, es auch mit sexuellen Problemen zu tun haben. Also es gibt ganz selten ein Paar, das fürchterlich im Clinch ist und sagt: Aber unsere Sexualität ist Klasse! Aber natürlich hat jedes Paar besonders heute auch den Anspruch der sexuellen Erfüllung. Jeder Mensch hat diese Kraft in sich und möchte auch ein sexuelles Wesen sein, und wenn diese Sehnsucht auf Dauer nicht erfüllt wird, dann kommt es auch zu Trennungen.

Autorin: Für die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland ist ein erfülltes Sexleben wichtig für eine glückliche Partnerschaft, fand das Institut für Sexualität und

Gesundheit Freiburg in einer repräsentativen Befragung heraus. Demnach ist Sex ähnlich bedeutsam wie finanzielle Sicherheiten, gemeinsame Interessen und Kinder zu haben. Mangelnder sexueller Austausch führt zu Frust und kann zermürend sein. Mitunter eine Zerreissprobe für die Partnerschaft.

Während viele Männer klagen, dass sie gern mehr Sex mit der Partnerin hätten, beklagen immer mehr Frauen, dass ihnen die Lust auf Sex abhanden gekommen ist.

In die Sprechstunde der Freiburger Sexualforscherin und Sexualtherapeutin Dr. Cindy Günstler kommen Frauen zwischen Mitte 20 und Mitte 50:

Cindy Günstler: Zum einen äussert sich diese Lustlosigkeit darin, dass die Frauen wenig Verlangen haben, d. h. wenig von sich aus auf den Partner zugehen wollen, auch körperliche Annäherung schwer ertragen, wenn der Partner auf sie zugeht, dass sie auch weniger sexuelle Fantasien haben. Manche Frauen schildern, dass ihnen wirklich schon die Haare zu Berge stehen, wenn der Mann sexuell auf sie zugeht, also die sind wirklich enorm belastet dadurch.

Autorin: Nicht zu wollen, wenn der Partner will, setzt unter Druck. Zumal viele Frauen versichern, sie fühlen sich in der Partnerschaft glücklich. Nur das Begehren ist weg, und das kratzt mitunter am Selbstwertgefühl, sich nicht als „sexuell aktive“ und „verführerische“ Frau zu fühlen. Sexuelle Unlust bei Frauen kann ganz unterschiedliche Gründe haben:

Cindy Günstler: Alter ist ein Risikofaktor, also mit zunehmendem Alter wird es wahrscheinlicher, dass man weniger sexuelles Verlangen hat, aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen können dazu beitragen. Zum Beispiel kann sexuelle Unlust auch im Rahmen von einer depressiven Erkrankung auftreten, oder wenn partnerschaftliche Schwierigkeiten auftreten. Aber es gibt doch eine ganze Reihe von Paaren, die wir auch in der Praxis sehen, bei denen beide sagen: Eigentlich läuft das partnerschaftlich gut, wir sind seit vielen Jahren glücklich zusammen, aber die sexuelle Lust hat trotzdem nachgelassen.

Autorin: Auch bei Manuela Sutter aus Müllheim läuft es partnerschaftlich gut. Sie führt eine glückliche Ehe, liebt ihren Mann über alles, aber sie mag nicht mehr mit ihm schlafen. Für die 45-jährige stellt sich das körperliche Gefühl, das Verlangen nach sexueller Berührung, der Wunsch nach Geschlechtsverkehr, einfach nicht mehr ein.

Manuela Sutter: Die Spontaneität ist einfach weg – und manchmal schaff ich’s einfach nicht. Und dann liegt einer von uns frustriert im Bett. Ich hab im Moment das Bedürfnis einfach nicht und nicht die Stimmung für das Prozedere im Bett wenn man miteinander schläft, mich sexy zu fühlen oder meinen Mann zu verführen. Irgendwie ist da eine riesen Hemmschwelle im Moment. Klar ist man dann böse auf sich, weil du denkst: „du hast so einen wunderbaren Mann, er ist mein ein und alles und trotzdem kannst du dich nicht gehen lassen“.

Autorin: Manuela Sutter leidet darunter, dass sie körperlich auf ihren Mann nicht mehr zugehen kann und abweisend reagiert, wenn er es versucht. Vor zwei Jahren erkrankte sie an Brustkrebs, wurde operiert und bestrahlt, und muss nun hormonell hemmende Tabletten einnehmen. Nun scheint das eingetreten zu sein, worüber ihr Arzt sie vorab aufgeklärt hatte: dass die starken Medikamente die sexuelle Lust blockieren können. Ihrem Mann versucht sie zu erklären, weshalb sie ihn abweist – er zeigte Verständnis, bis jetzt. Trotzdem macht sie sich Vorwürfe und hat ein schlechtes Gewissen ihm gegenüber:

Manuela Sutter: Wir reden dann darüber, wenn es mal wieder eskaliert, wenn dann die Diskussion abends im Bett kommt: Ja, warum denn nicht...? Was ist los, es ist ja jetzt schon wieder zwei Wochen her, es kann doch nicht sein?! Weil er natürlich auch an sich zweifelt dadurch: Macht er was falsch, „findest du mich nicht mehr attraktiv“, ne, solche Gedanken kommen dann natürlich bei ihm auch auf. Und ich sag dann immer: „nein, das ist es nicht, das ist alles nur im meinem Kopf“. Das fängt ja schon im Bad an abends, wenn du dich dann umziehst und fertig machst fürs Bett, und du denkst: „oohh je, hoffentlich will er jetzt nicht gleich mit mir schlafen“. Das sind furchtbare Gedanken, und ich denke, bei mir muss einfach mal so ein Knopf im Kopf umgedreht werden.

Autorin: Sexuelle Unlust betrifft hauptsächlich Frauen und ist anscheinend weit verbreitet: Jede zweite Frau zwischen 18 und 59 soll an einer sexuellen Störung erkrankt sein, die

behandelt werden müsse, davon gehen amerikanische Forscher aus, und nennen diese Krankheit „HSDD-Syndrom“: hypoactive sexual desire disorder, zu Deutsch: Mangel an sexuellem Verlangen.

Von einer Störung des sexuellen Verlangens könne man aber nur dann sprechen, wenn eine Frau unter dieser Störung leidet, und sich dies auf die Beziehung auswirkt, sagt Michael Berner. Er warnt davor, weibliche Unlust zu pathologisieren:

Michael Berner: Was die Studien nicht beachtet haben, ist, dass das Problem nur dann relevant wird, wenn auch ein wirklicher Leidensdruck bei der Frau vor allem auch in der Partnerschaft besteht. Wenn man das dann realistisch betrachtet kommen andere Zahlen heraus. Im Moment ist eine grosse Studie aus den Vereinigten Staaten erschienen, die das sehr gut getrennt hat, nämlich die Frauen, die ein sexuelles Problem haben, und diejenigen, die darunter leiden. Und die Schnittmenge betrug bei allen Altersgruppen dieser Untersuchung 12 %. Dann ist es ungefähr realistisch.

Autorin: Ob jemand mit seinem Sexualleben unzufrieden ist, und wie sehr er darunter leidet, könne nur er allein beurteilen, stellt auch der Frauenarzt und Psychotherapeut Prof. Dietmar Richter aus Bad Säckingen klar. Für „guten Sex“ und wie oft er stattfinden sollte, gebe es keinen Masterplan:

Dietmar Richter: Grundsätzlich: Es gibt keine Norm in der Sexualität. Ein Paar kann einmal im Monat miteinander schlafen und ist glücklich, ein anderes Paar braucht es fast täglich. Es geht darum zu fragen: Ist dieser Mensch glücklich, so wie er seine Sexualität erlebt, oder ist er unglücklich, sehnt er sich nach einer anderen Form der Sexualität, dann bekommen wir auch erst einen Behandlungsauftrag, also es muss ein Leidensdruck da sein.

Autorin: Lange Zeit galten sexuelle Erregung und sinnlicher Genuss als abstrakte, eher subjektive Empfindungen. Erst vor etwa zwei Jahrzehnten wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass sexuelles Begehren von biochemischen Vorgängen gesteuert ist. Die Forschung konzentrierte sich zunächst auf die sexuellen Probleme von Männern, vor allem Potenzstörungen. 1998 kam eine kleine blaue Pille auf den Markt und erzielte sensationelle

Erfolge: Viagra verstärkt die Blutzufuhr in die Schwellkörper des Penis, was zur Erektion führt und sie aufrechterhält. Damit scheint für Männer fortan störungsfreier Sex gesichert. Inzwischen widmet sich die Forschung auch der weiblichen Lust: Verheissungsvolle Experimente machte der kanadische Neurowissenschaftler Jim Pfaus, der lustlosen Rattenweibchen eine Substanz spritzte, die ihr Begehren ankurbelte. Seither sucht die Pharmaindustrie nach einem Pendant für Frauen:

Dietmar Richter: Ich sehe da grundsätzlich nichts Negatives. Wenn es gelingt, wenn wir nebenwirkungsarme Präparate haben, die wir einsetzen können, dann finde ich das sehr wertvoll. Aber es bedarf des Fachmannes, der die Kenntnisse hat, ich halte nichts davon, wenn damit herumexperimentiert wird. Unsere Kenntnisse, was dann in unserem Gehirn passiert, unsere neurobiologischen Kenntnisse darüber in den letzten Jahren sind unglaublich, was wir da erfahren haben, was im Kopf abgeht, wenn wir sexuelle Lust empfinden, oder Unlust empfinden und hier gezielt einzugreifen, kann sehr hilfreich sein. Zum Beispiel, es gibt ein Hormonpflaster, ein Testosteronpflaster, das in Einzelfällen eingesetzt sehr hilfreich ist.

Autorin: Dieses Pflaster verschreibt der Gynäkologe Dietmar Richter seinen Patientinnen, wenn sie in den Wechseljahren über Libidomangel klagen. Doch Testosteronersatz ist nicht immer gut verträglich, es kann das Herz-Kreislaufsystem beeinflussen. Ein Testosteron-Nasenspray wurde bereits vom Markt genommen, weil es zu Bluthochdruck führte. Dass weibliche Sexualität nicht so einfach zu steuern ist wie männliche Potenz, hat der amerikanische Konzern Pfizer, der Hersteller von „Viagra“ erfahren, als er eine Sexpille für Frauen entwickeln wollte: Die bessere Durchblutung der weiblichen Geschlechtsorgane brachte keine stärkere sexuelle Erregung. „Pink Viagra“ war ein Flop. Lust beginnt nicht zwischen den Schenkeln, sondern im Kopf – das Gehirn, erklärt Experte Michael Berner, ist das wichtigste Sexualorgan des Menschen:

Michael Berner: Lust bedeutet letztendlich Motivation und Bereitschaft, etwas in Angriff zu nehmen, und das passiert für uns alle zunächst einmal im Kopf. Wenn wir Sexualität wie die Ratten ausüben würden, also immer und zu jeder Zeit, dann könnten wir keine höhere Kultur erschaffen, in unserem Sinne. Deswegen gibt's beim Menschen zwei Systeme, in denen Sexualität funktioniert, das eine ist das Aktivierungssystem, das mit Lust zu tun hat, da ist ein

Botenstoff „Dopamin“ zu nennen, und auf der anderen Seite gibt es so ein hemmendes System, was uns ermöglicht, Kultur zu leisten. Und die Vorstellung ist, dass Frauen, bei denen die Lust verändert ist, nicht das eine, die Aktivierung, fehlend haben, sondern eher zu stark gehemmt sind.

Autorin: Wenn Frauen sexuell blockiert sind, liegt es selten an krankheits- oder altersbedingten Ursachen, sondern an gewissen Lebensabschnitten und Lebensumständen:

Dietmar Richter: Das ist das Multitasking der modernen Frau, sie hat ihren Job, da muss sie erfolgreich sein, sie hat Kinder noch zu versorgen, sie hat einen Partner, dann sind noch kranke Eltern im Haus, die zu pflegen sind, und dieses Multitasking das überfordert sie heute, so dass man sagen kann: Meist liegt eine Burnout -Situation der Lustlosigkeit zugrunde.

Autorin: Um Frauen zu helfen, die unabhängig von Krankheiten und Wechseljahr-Beschwerden an sexueller Unlust leiden, entwickelte der Pharmakonzern Boehringer in Ingelheim 2009 „Flibanserin“. Das Präparat wurde erfolgsversprechend getestet, aber nicht freigegeben. Die Ergebnisse waren der Zulassungsbehörde zu vage, die Herstellung des Medikaments wurde eingestellt. Ganz im Sinne von Gegnern pharmazeutischer Libido-Nachhilfen, die sich darauf berufen, dass vor allem Zeitmangel und Stress Hauptgründe sind, wenn Sex unter den Tisch fällt.

Daher sind auch Männer nicht davor gefeit, in sexuelle Apathie zu fallen: z. B. wenn sie am Arbeitsplatz stark gefordert sind und sexuelle „Hochleistungsmanöver“ vollbringen wollen. Dann geht oft gar nichts. Für das Desinteresse ihres Mannes an Sex mit ihr hat die 52-jährige Silvia keine Erklärung, sie schreibt im Internet-Blog des Freiburger Instituts für Sexualität:

Zitat von Silvia: Mein Partner und ich sind seit vielen Jahren zusammen, unser Liebesleben hat aufgehört. Er hat sich damit abgefunden und scheint nichts zu vermissen. Er redet einfach nicht drüber. Ich dagegen vermisse den Körperkontakt und bin sehr unglücklich. Ich soll Geduld haben, es wird sich normalisieren, das höre ich von ihm seit zwei Jahren. Ein

Arztbesuch hat ergeben, dass organisch alles in Ordnung ist. Er hat einfach keine Lust mehr. Wie lange kann so eine lustlose Phase dauern?

Autorin: Seelische Verstimmungen, Krankheiten, Potenzprobleme können sich dahinter verbergen, wenn Männer keine Lust haben – oder auch geringes Selbstwertgefühl, sagen Experten. Dass die anfängliche Leidenschaft verblasst und sexuelle Aktivität nachlässt, stellen die meisten Paare fest – oft bereits nach 2 bis 4 Jahren. Weshalb sie gerade lustlos sind, wissen die Betroffenen meist selbst genau – berufliche Belastung oder familiäre Veränderungen, wie Nachwuchs, spielen eine Rolle. Doch wichtig scheint primär nicht, wie oft es zum Sex kommt, sondern wie damit umgegangen wird. Frauen sind sexuell gesehen zufriedener, wenn ihre Partner zu einfühlsamen Gesprächen fähig sind, so das Ergebnis einer amerikanischen Untersuchung mit 70 Paaren.

Probleme mit Sex sind oftmals kein körperliches, sondern ein Kommunikations-Problem, stellt auch Paartherapeutin Monika Bertsche fest:

Monika Bertsche: Was wir häufig haben ist, dass besonders Männer Nähe suchen aber Sexualität einfordern, dass die ein Missverständnis haben zwischen gefühlsmässiger emotionaler Nähe und Sexualität im Sinne von Geschlechtsverkehr. Und dann stossen sie bei Frauen auf Widerstand, die möchten dann anders umworben werden, die möchten emotionale Nähe haben, indem der Mann sich auch mal hinsetzt und sie fragt, wie ihr Alltag aussieht, dann fühlt sich aber der Mann wieder nicht verstanden. Im Grunde möchten sie dasselbe, aber streiten um die Form.

Autorin: Wie aktiv ein Paar sexuell ist, liegt entgegen landläufiger Meinung nicht in erster Linie am Alter, sondern an der Dauer der Partnerschaft: Je länger die Beziehung, desto weniger Sex. Dies weist in seiner jüngsten Untersuchung der Hamburger Neurowissenschaftler Dr. Dietrich Klusmann nach, der 2000 Studentenpaare zwischen 19 und 32 Jahren nach ihren sexuellen Gewohnheiten befragte. Schon nach einem Jahr hatten die Paare weniger häufig Geschlechtsverkehr als zu Anfang, nach 6 Jahren war bei 40 Prozent der Männer und bei 80 Prozent der Frauen die sexuelle Lustlosigkeit deutlich angestiegen.

Sex habe im Grunde nur die Bedeutung, das anfängliche Beziehungsgeplänkel zwischen den Geschlechtern zu festigen, erläutert Klusmann:

Dietrich Klusmann: Das ist der Beginn einer Beziehung, die Phase, in der eine Bindung entsteht, in der sich zwei gefunden haben und meist auch sehr verliebt sind, und dann auch sehr viel Sex haben. Und in dieser Phase, die auch relativ stereotyp ist, in der Art und Weise wie Menschen sich da erleben, die auch zu den evolutionär angelegten Begabungen gehört – Menschen sind begabt dafür, Paarbindungen einzugehen, die meisten Säugetiere sind es nicht, in dieser Phase festigt sich die Beziehung, und für diesen Zweck spielt Sex eine grosse Rolle. Da gibt's dann viel Sex.

Autorin: Sex passiert nicht zufällig und irgendwie, sondern erfolgt nach einem Jahrmillionen alten Reaktionsmuster, das in unseren Genen gespeichert und im Gehirn verankert ist. Das feine Zusammenspiel von Hormonen und Nervenzellen ist evolutionsbiologisch gesteuert und hat das Ziel, Mann und Frau zum Geschlechtsakt zu bringen, damit Nachwuchs entsteht. Sobald die Nachkommenschaft gesichert ist, lässt der Drang zur körperlichen Vereinigung nach – ganz automatisch. Vor allem die „menschlichen Weibchen“ verlieren nach einigen Hundert Malen die Lust, weiterhin mit demselben „Männchen“ zu kopulieren, weil sie naturgemäss längst befruchtet sein müssten. Es bedeutet aber nicht, so der Hamburger Neurobiologe, dass sie keine Lust hätten, es mit anderen zu tun – Fremdgehen, nach weiteren Alpha-Männchen Ausschau halten, gehört genetisch zum weiblichen Repertoire.

Dass in langjährigen Partnerschaften kaum noch Sex stattfindet, weil die Frauen es überdrüssig sind, ist insofern eher normal als besorgniserregend. Selbst wenn die jüngste Geschichte der Sexualität anders aussieht:

Dietrich Klusmann: Wenn man den Kontrast zu den 70ern macht, ist es vielleicht eher die hysterische Übertreibung der 70er, die entstanden ist, vielleicht auch durch die Erleichterung, dass man den Druck der Prüderie der 50er abwarf, und das mit einer heftigen Geste. Zur Zeit der sexuellen Revolution war die Vorstellung von der Rolle der Sexualität übertrieben, es wurde geradezu zur Norm, viel Sex zu haben, mit wechselnden Partnern, man verachtete die Treue. Es war normal, sich sexuell auszutoben, weil man geschichtlich

zum ersten Mal die Gelegenheit dazu hatte. Danach haben sich die Dinge wieder normalisiert.

Autorin: Dennoch scheint es, als sei Sex heutzutage selbstbestimmter und individueller denn je, Ausdruck für modernen Lifestyle und Prädikat allumfassender Potenz. Die Gesellschaft wird mit sexuellen Reizen überflutet, Sex ist in den Medien ständig präsent – nur im eigenen Leben nicht. Vor allem jüngere Männer, die viel im Internet unterwegs sind, würden verunsichert reagieren, hat der Urologe Prof. Ulrich Wetterauer von der Freiburger Uniklinik festgestellt:

Ulrich Wetterauer: Letztendlich sind es ja häufig Verunsicherungen, die jungen Männer kommen nicht mit der Realität zurecht, wie sich Sexualität in der Partnerschaft abspielt und wie sie virtuell stattfindet, wo nun im Internet Sexualität genossen wird, und das hat mit der Realität nichts zu tun, denn da gehören ja zwei Partner dazu, die sich abstimmen müssen, die sich verständigen müssen, wo es knistern muss, wo auch eine Spannung vorhanden sein muss, und das verunsichert natürlich viele, und häufig haben junge Männer – was ich ja auch höre in der Sprechstunde – Angst vor einer Bindung.

Autorin: Die Angst führt zum Rückzug: Jeder fünfte Mann in Deutschland hat laut Nachrichtenmagazin „Focus“ Angst davor, den sexuellen Ansprüchen der Partnerin nicht zu genügen. Als Ausweg suchen vor allem junge Männer sexuelle Befriedigung per Mausclick, weiss Sexualtherapeutin Cindy Günzler:

Cindy Günzler: Das gibt's durchaus, dass junge Männer berichten, dass sie ihre Sexualität fast nur noch ausschliesslich im Internet leben, und dann so in ihrer eigenen Welt sind, dass es ihnen schwer fällt, eine Partnerin zu finden, oder wenn sie eine Partnerin haben, dass es ihnen schwer fällt, mit dieser Frau dann Sexualität zu leben und die auch als befriedigend zu erleben, das ist nämlich ganz häufig nicht mehr der Fall. Männer berichten, dass sie beim Geschlechtsverkehr gar keine Empfindungen mehr haben, gar nicht mehr richtig spüren können.

Autorin: Dass junge Leute, vor allem junge Männer heute eher gehemmt sind, selbstbewusst Kontakte mit dem anderen Geschlecht zu knüpfen, bestätigt Urologe Ulrich Wetterauer, der seit vielen Jahren durch öffentliche Veranstaltungen wie den „Freiburger Männertag“ in Kontakt mit Männern zwischen 20 und 30 steht:

Ulrich Wetterauer: Heute neigen die jungen Menschen dazu, die Sexualität zu zerreden, es wird weniger spontan empfunden, sondern es wird ausdiskutiert, und ich glaube, wenn man alles reflektieren will: wie wirkt man beispielsweise bei einem Annäherungsversuch auf eine junge Frau, wenn man vorher artikulieren will, was wer bei welchem Annäherungsversuch fühlt, dann geht durch diese Diskussion sehr viel Spontaneität verloren. Die Männer getrauen sich heute vielfach nicht mehr, ihren Trieben nachzugeben, das zu äussern, was ja auch viele Frauen vielleicht auch erwarten, statt einen sehr zurückhaltenden Mann, der sich gar nicht hinter dem Ofen vortraut.

Autorin: Das Wissen über Sexualität war zu keiner Zeit grösser als jetzt. Dank Talkshows, Ratgebern, Zeitschriften, Internetforen, Interessensvertretungen und Selbsthilfegruppen ist sexuelle Aufklärung flächendeckend gesichert. Über die körperlichen Vorgänge in Sachen Sex wissen Heranwachsende umfassend Bescheid. Was junge Paare oder Jugendliche jedoch unbedingt lernen sollten, meint Paartherapeutin Monika Bertsche, ist die Liebe:

Monika Bertsche: Wir haben eigentlich eine sexualisierte Kultur, aber keine Liebeskultur, und das heisst, im Grunde genommen scheitern die meisten Paare nicht daran, dass sie zu wenig über Sex wüssten, sondern sie wissen zu wenig über die Liebe. Sie wissen zu wenig darüber, wie viel Behutsamkeit es erfordert, erotische Begegnungen zu gestalten, dass sie überhaupt gestaltet werden müssen, nach einer gewissen Zeit der Verliebtheit. Dass Sprache dazu gehört, dass Zeit dazu gehört, dass Sexualität nichts ist, was man auf Dauer zwischen Tatort und Spätfilm noch rein quetschen sollte, sondern dass das auch eine Vorbereitung braucht.

Autorin: Liebe lässt sich weder fabrizieren noch konsumieren, und darin besteht die Chance für den Sex: als Ausdruck einer innigen Liebesbeziehung. Das müssen junge Paare erst lernen und ältere wieder lernen – deshalb werden praktische Übungen für zu Hause aufgegeben.

Das sind einfache aber einfühlsame Formen der körperlichen Annäherung, die nichts zu tun haben mit plumper oder ungeschickter „Anmache“:

Monika Bertsche: Also da geht es ganz viel um Werbung um Behutsamkeit, um das Ausloten all dessen was mir zur Verfügung steht: Ich kann meine Frau umfassen, ich kann mich an ihren Rücken lege, kann sie wärmen, ich kann sie sanft streicheln, ich kann aber auch durch eine kräftige Massage versuchen, sie anzuregen. Ich komme weg von diesem genital fixierten Vorgehen: „ich fass die an die Brüste und dann zwischen die Beine – um es krass zu sagen – hin zu einer viel umfassenderen Begegnung, und diese Übungen werden in der Therapie vorbesprochen.

Autorin: Glücklicher Sex hat mit dem „wie oft“ und mit dem Alter an sich nichts zu tun: Ältere Menschen sind mit ihrem Sexualleben durchaus zufrieden. So das Ergebnis einer aktuellen Langzeitstudie der Universitäten Rostock, Heidelberg und Leipzig, bei der 170 Probanden über ihre Sexualität befragt wurden – seit 1993, jeweils im Abstand von 5 Jahren. Obwohl sie wenig Geschlechtsverkehr hatten – meist aus körperlichen Gründen, weil Hormone fehlen, die Schleimhäute austrocknen, Spannkraft und Erektionsfähigkeit nachlassen und Krankheiten auftreten – gaben 57 Prozent der Studienteilnehmer, als sie 63 Jahre alt waren, an, sie seien glücklich mit ihrem Sexualleben; zehn Jahre später waren es sogar 70 Prozent. Ganz offensichtlich, so die Erkenntnis der Wissenschaftler, verändert sich Sexualität im Alter: Zärtlichkeit steht im Vordergrund. Probanden, die zärtlich mit ihrem Partner umgingen, waren glücklicher in der Beziehung als jene, die angaben, dass Zärtlichkeit für sie nicht wichtig sei.

Wer mit seiner Sexualität hadert und unzufrieden ist, dem legt Sexualforscher Michael Berner ans Herz, Eigenverantwortung zu übernehmen und Initiative zu ergreifen – das kann zunächst ein offenes Gespräch sein. Wünsche klar zu äussern, das rät er vor allem den Frauen:

Michael Berner: Wenn ich mit Frauen spreche, frage ich immer: bekommen Sie gerne Blumen? – Na klar bekomme ich gerne Blumen. – Und wann haben Sie zum letzten Mal Ihrem Mann gesagt, dass Sie gerne Blumen bekommen?! Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie

Blumen bekommen ist deutlich stärker, wenn Sie den Wunsch anmelden, das auch zu bekommen. Dann geht das, was wir vielleicht hinter Sexualität vermuten, dass es unglaublich viel mit Spontaneität zu tun haben muss, ganz sicher verloren. Aber Sexualität, die immer auf Spontaneität wartet, findet meistens eben gar nicht mehr statt.

Die Wahrheit über die Klitoris

Schluss mit dem Mythos vom vaginalen Orgasmus. Auf zum weiblichen Zentrum der Lust. Ab sofort heisst es Klitoris first!
Die besten 12 Tipps und Tricks für grenzenlose Lust.

Frauen kommen seltener zum Höhepunkt als Männer. Der wichtigste Grund ist Unwissen über den Schlüssel zur Lust, die Klitoris. Ein vaginaler Orgasmus ohne Beteiligung der Klitoris ist ein Mythos. Die Vagina ist so gut wie gar nicht mit Nerven ausgekleidet.

Ganz anders die Klitoris mit ihren bis zu 8000 Nervenenden und Sinneszellen für das Berührungs- und Vibrationsempfinden. Sie ist mit allen wichtigen Strukturen der Vagina verbunden. Der grösste Teil liegt im Inneren. Die Perle ist nur das von aussen sichtbare Gewebe. Ihre beiden etwa acht bis zwölf Zentimeter langen Schwellkörper haben eine enorme Reichweite bis hin zum Damm. Bei Erregung füllen sie sich mit

Blut und schmiegen sich von innen an die Vagina und die Vulva an. Im Unterschied zum Schwellkörper des Penis schwillt das klitorale Gewebe nach dem Orgasmus viel langsamer ab, was multiple Orgasmen möglich macht.

Die Unterscheidung zwischen «unreifer» klitoraler und «reifer» vaginaler Lust ist völliger Unsinn. Heute gehen die meisten Forscher davon aus, dass an jedem Orgasmus die Erregung klitoraler Nervenfasern beteiligt ist. Jede Berührung der Vagina, sei es von aussen oder von innen, stimuliert die Klitoris. Wird bei der Penetration die Klitoris ausser Acht gelassen, findet kein Orgasmus statt.

So verwöhnen Sie die Klitoris.

Die besten 12 Tipps und Tricks für den weiblichen Höhepunkt:

1. In aller Regel ist es ungeschickt, sich gleich zu Beginn des Liebesspiels auf die Perle zu stürzen. Ihre Eichel ist sensibler als jene des Penis.
2. Massieren Sie vorsichtig den Schaft der Klitoris durch das Häutchen hindurch.
3. Nähern Sie sich langsam der Klitoris an. Sie möchte sanft umspielt und gestreichelt werden.
4. Berühren Sie zärtlich die grossen Schamlippen, dann die kleinen und die Zonen dazwischen, auch die Innenseiten der Oberschenkel.

5. Stimulieren Sie die Schwellkörper der Klitoris, indem Sie mit den Fingern der Vagina entlangfahren und die Seiten am Vagina-Eingang massieren.
6. Stimulieren Sie die ganze Klitoris, indem Sie mit einem oder mehreren Fingern von oben nach unten oder umgekehrt fahren.
7. Spielen Sie Klavier. Legen Sie einen Finger rechts und einen Finger links der Klitoris. Tippen Sie sanft mit den Fingern. Später können Sie auch die Klitoris sanft antippen.
8. Umkreisen Sie den Kitzler und nehmen Sie ihn dann zwischen beide Finger. Drücken Sie sanft zu, als würden Sie einen Kaugummi zwischen den Fingern behutsam kneten. Diese Methode gilt als Geheimtipp für einen grossartigen Orgasmus.
9. Ist die Klitoris erst einmal erregt und schwillt an, kann sie durch den Penis in der Vagina stimuliert werden. Aber dafür muss sie Gelegenheit haben, sich in ihrer ganzen Pracht zu entfalten. Deshalb gilt, Klitoris first!
10. Die Klitoris mit dem Penis zu stimulieren, klappt am besten in Stellungen, bei denen die Frau oben ist und sich vor- und zurückbewegt.
11. Wenn die Frau unten liegt, ist darauf zu achten, dass sie genug Kontakt und Stimulation der Klitoris bekommt. Am besten zieht sie das Becken des Partners an sich heran und schaukelt dabei mit ihrem Becken. Oder sie hilft nach mit ihrer Hand oder einem Sextoy.
12. Der Mann hebt sich möglichst weit Richtung Kopfende des Bettes, bis der Penis für intensive Reibung am Power-Punkt sorgt. Wenn er sich dann noch kreisförmig in ihr bewegt, anstatt nur zu stossen, wird die Klitoris maximal simuliert.



Modell der Klitoris

Bei Google/Bilder unter „Modell der Klitoris“ zahlreiche weitere Bilder und Artikel

Die 60 Geschlechter bei Facebook – von androgyn bis Zwitter

aus dem Internet

Menschen, die sich in den Kategorien „Mann“ und „Frau“ nicht wohlfühlen, fehlt in Formularen oft das richtige Kästchen. Facebook macht es seinen Nutzern da einfacher, zuerst in Amerika, jetzt auch in Deutschland. Die Liste der Wahlmöglichkeiten ist lang.

Facebook gibt seinen deutschen Nutzern mehr Auswahl bei der Beschreibung ihres Geschlechts. Neben „Frau“ und „Mann“ gibt es unter „benutzerdefiniert“ künftig die 60 Auswahlmöglichkeiten, die unten aufgeführt sind. Sie wurden gemeinsam mit dem Lesben- und Schwulenverband ausgearbeitet. Es seien Begriffe, „die hier in Deutschland im Sprachgebrauch, aber auch im Selbstverständnis der Community verwendet werden“, sagte Verbandssprecher Axel Hochrein der Deutschen Presse-Agentur. Dass einige der Begriffe auf den ersten Blick ein und dasselbe bedeuten, erklärte Hochrein so: „Es gibt momentan noch keine allgemein verbindlichen Bezeichnungen. Es sind für augenscheinlich eine Begrifflichkeit mehrere Begriffe gewählt, damit die Vielfalt im Selbstgefühl zum Ausdruck kommen kann.“

Facebook will es mit dem Schritt Lesben, Schwulen, Transsexuellen und weiteren Menschen einfacher machen, ihre Geschlechtsidentität auszudrücken. Eine sensiblere Sprache sei „ein Zeichen des Respekts gegenüber Verschiedenheiten“. Die Nutzer bestimmen selbst, ob ihre Geschlechtsbezeichnung öffentlich, nur für ihre Facebook-Kontakte oder nur für einen kleinen Kreis dieser Kontakte angezeigt wird. In den Vereinigten Staaten hatte Facebook diese Änderungen schon vor einiger Zeit eingeführt. Für Nutzer in Deutschland, die als Sprache Deutsch eingestellt haben, wurden die Änderungen am Donnerstag freigeschaltet. Der Lesben- und Schwulenverband schätzt, dass sich etwa drei Prozent der Deutschen nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen.

Die 60 Varianten

- androgyner Mensch
- androgyn
- bigender

- weiblich
- Frau zu Mann: FzM
- gender variabel
- genderqueer
- intersexuell: auch inter*
- männlich
- Mann zu Frau: MzF
- weder noch
- geschlechtslos
- nicht-binär
- weitere
- Pangender
- Pangeschlecht
- trans
- transweiblich
- transmännlich
- Transmann
- Transmensch
- Transfrau
- trans*
- trans*weiblich
- trans*männlich
- Trans*Mann
- Trans*Mensch
- Trans*Frau
- transfeminin
- Transgender
- transgender weiblich
- transgender männlich
- Transgender Mann
- Transgender Mensch

- Transgender Frau
- transmaskulin
- transsexuell
- weiblich-transsexuell
- männlich-transsexuell
- transsexueller Mann
- transsexuelle Person
- transsexuelle Frau
- Inter*
- Inter*weiblich
- Inter*männlich
- Inter*Mann
- Inter*Frau
- Inter*Mensch
- intergender
- intergeschlechtlich
- zweigeschlechtlich
- Zwitter
- Hermaphrodit
- Two Spirit drittes Geschlecht: indianische Bezeichnung für zwei in einem Körper vereinte Seelen
- Viertes Geschlecht
- XY-Frau
- Butch: maskuliner Typ in einer lesbischen Beziehung
- Femme: femininer Typ in einer lesbischen Beziehung
- Drag
- Transvestit
- Cross-Gender

Die etwas „leichteren“ Zwischenbemerkungen

aus dem Buch „Warum Männer immer Sex wollen und Frauen von der Liebe träumen“ von Allan & Barbara Pease

Wahrheiten über Frauen und Männer

Was unterscheidet Männer von Frauen? Eine Frau möchte, dass ihr ein einziger Mann alle Bedürfnisse erfüllt. Ein Mann möchte, dass ihm alle Frauen sein einziges Bedürfnis erfüllen.

Wenn Sie schon einmal gesagt haben, dass sie „verrückt“ nach jemandem sind, haben Sie damit den Nagel auf den Kopf getroffen.

Gott gab den Männern einen Penis und ein Gehirn, aber nicht genug Blut, um beides gleichzeitig funktionieren zu lassen. *Robin Williams*

Sex ist wie Sauerstoff: er ist nicht wichtig, solange man welchen hat.

Was ist „Love making“? Das, was die Frau tut, während der Mann sie penetriert.

Weshalb wiegen verheiratete Frauen meist mehr als unverheiratete? Weil alleinstehende Frauen nach Hause kommen, einen enttäuschten Blick in den Kühlschrank werfen und dann ins Bett gehen. Verheiratete Frauen hingegen kommen nach Hause, werfen einen enttäuschten Blick ins Bett und gehen dann an den Kühlschrank.

Wenn Sie versuchen, einen Mann zu verändern, schlüpfen Sie in die Rolle seiner Mutter – und diese sorgte dafür, dass er Spinat ass und seine Hausaufgaben machte.

Ein Mann ist dann erfolgreich, wenn er mehr Geld verdient, als seine Frau ausgeben kann, während eine Frau dann erfolgreich ist, wenn sie einen solchen Mann findet.

Als ich gestern nach Hause kam, wollte meine Frau mit mir irgendwo hingehen, wo man Geld ausgeben kann. Also fuhr ich mit ihr zur Tankstelle. Da ging der Streit los.

Wenn die Katze ihrer Lebensgefährtin tot ist, müssen Sie tiefstes Bedauern zeigen und glaubhaft Trauer heucheln – auch dann, wenn Sie selbst das Tier umgebracht haben.

Für den rational denkenden Mann ist eine Topfpflanze ein sinnvollerer Geschenk als ein Blumenstrauß – deshalb muss er auch alleine ins Bett gehen.

Es gibt zwei Theorien dazu, wie man mit Frauen streitet. Beide funktionieren in der Praxis nicht.

Tanzen ist der vertikale Ausdruck eines horizontalen Verlangens. *George Bernhard Shaw*

Männer haben nur zwei Gefühle: Sie sind entweder hungrig oder erregt. Wenn Sie ihn ohne Erektion sehen, machen Sie ihm daher ein Sandwich.

Der Versuch, die Vorlieben von Männern bei der Partnerwahl zu verändern, ist ähnlich fruchtlos wie die Forderung, den Bartwuchs zu unterdrücken weil Gesichtsbehaarung politisch womöglich nicht mehr korrekt ist.

Was immer Sie zu Ihrem Mann auch zu sagen haben – sagen Sie es in den Werbepausen.

Gehen Sie nie davon aus, dass Sie bei einem Mann immer an erster Stelle stehen werden. Manchmal werden das seine Freunde oder seine Kinder sein, manchmal sein Lieblingsverein, sein Auto oder sein Beruf – und manchmal vielleicht auch Sie.

Im Anfang schuf Gott die Erde und ruhte sich aus. Dann schuf er den Mann und ruhte sich aus. Dann schuf er die Frau und seit damals haben weder Gott noch der Mann jemals wieder Ruhe gefunden.

Auf die allermeisten Fragen Ihres Mannes reicht ein Ja oder Nein als Antwort völlig aus.

Eine Frau steht nackt vor dem Spiegel im Schlafzimmer. Sie ist nicht zufrieden, mit dem was sie sieht und sagt zu ihrem Mann: „Ich fühle mich furchtbar. Ich bin alt, fett und hässlich. Ich brauche jetzt dringend ein Kompliment von dir.“ – „Deine Sehkraft lässt nichts zu wünschen übrig.“

Wenn sich ein Mann ein nacktes Model anschaut, fragt er sich nicht, ob sie kochen und Klavier spielen kann oder ob sie einen tollen Charakter hat.

Viele Männer glauben, dass bei Frauen die Intelligenz sinkt, je grösser ihr Busen ist. Eigentlich aber ist es so, dass Männer eine umso geringere Intelligenz aufweisen, je grösser der Busen ihrer Frau ist.

Was Frauen wirklich wollen: geliebt, bewundert, respektiert, akzeptiert, gebraucht, verwöhnt, gelobt, umarmt, geschmeichelt, unterstützt, getröstet, verzaubert, geschützt, gehalten und verehrt werden.

Was Männer wirklich wollen: Karten fürs Endspiel.

Es zählt nicht, wie viele Tiere getötet werden mussten, um einen Pelzmantel herzustellen, sondern mit wie vielen Tieren eine Frau schlafen musste, um diesen Pelzmantel zu bekommen. *Angela LaGreca*

Ich bin so niedergeschlagen. Mein Arzt hat sich geweigert, mir Viagra zu verschreiben. Er sagte, das wäre so, als würde man auf einem zum Abriss vorgesehenen Gebäude einen neuen Fahnenmast errichteten. *George Burns*

Der Paartherapeut schickt das streitende Paar in den Garten, wo die beiden über den besten Umgang mit ihren Problemen diskutieren sollen. Sie stossen auf einen Wunschbrunnen. Die Frau beugt sich vor, wünscht sich etwas und wirft eine Münze hinein. Der Mann will sich auch etwas wünschen, beugt sich aber zu weit vor, fällt in den Brunnen und ertrinkt. Einen Moment lang steht die Frau sprachlos da; dann stellt sie überrascht fest: „Es funktioniert wirklich!“

Man hat im Leben die Wahl: Man kann allein bleiben und sich elend fühlen oder heiraten und wünschen, man wäre tot. *Bob Hope*

Pinguine bleiben ihr ganzes Leben lang zusammen – was mich nicht wundert, weil sie ja alle gleich aussehen. Sie werden wohl kaum irgendwann mal einen attraktiveren Partner kennenlernen. *Ellen DeGeneres*

Es ist toll, ein Mann zu sein, weil dann nicht ausgeschlossen ist, dass man grossartigen Sex mit Frauen hat, die man nicht mag.

Männer können nicht gleichzeitig Sex haben und Fragen beantworten.

Die Wahrsagerin erklärt einem jungen Mann: „Um ein glückliches Leben zu führen, musst du dir ein Mädchen suchen, das die gleichen Interessen hat wie du und die gleichen Dinge mag.“ – „Sich betrinken und Frauen aufreissen?“, erwidert er stöhnend. „Ich brauche also eine lesbische Alkoholikerin?“

Männer fantasieren häufig davon, mit zwei Frauen im Bett zu sein. Auch Frauen findet das toll, weil sie dann jemanden zum Reden haben, wenn ihr Partner eingeschlafen ist.

Die meisten Männer wissen nicht, dass weniger der Anblick eines erigierten Penis Frauen auf Touren bringt, als vielmehr der Anblick eines Mannes, der Essen kocht, Geschirr spült, den Kinder zu Essen gibt und seine schmutzige Wäsche in die Waschmaschine räumt.

Wie weiss man, dass ein Mann zum Sex bereit ist? Er atmet.

Meine Frau lacht beim Sex immer – egal, was sie gerade liest. *Emo Phillips*

„Du bist ein lausiger Liebhaber“, schimpft sie. – „Wie kannst du das nach nur vier Minuten sagen?“

Um mit einem Mann glücklich zu sein, muss man ihn gut verstehen und ein bisschen lieben.
Um mit seiner Frau glücklich zu sein, muss man sie sehr lieben und gar nicht erst versuchen,
sie zu verstehen.

„Wirst du mich auch lieben, wenn ich einmal alt und hässlich bin?“ – „Aber das tue ich doch
schon jetzt!“

„Wenn ich gestorben bin, könntest du dann auch mit einer anderen Frau schlafen?“ – „Dazu
musst du nicht erst sterben!“

„Mir ist es lieber, dass mein Partner beim Betrügen an mich denkt als beim Sex mit mir an
eine andere.“ *Deborah Neufeld*

Die Unterschiede beim Duschen zwischen Frauen und Männern

Duschen wie eine Frau

- Ziehen Sie sich aus, und legen Sie Ihre Kleidung nach Farben sortiert in einen Wäschekorb.
- Gehen Sie mit einem langen Bademantel bekleidet ins Badezimmer.
- Schauen Sie sich Ihre Figur im Spiegel an; drücken Sie dabei den Bauch heraus.
- Jammern Sie und beklagen Sie sich darüber, dass Sie fett werden.
- Steigen Sie in die Dusche.
- Suchen Sie nach Waschlappen für Gesicht und Körper, Schwamm und Bimsstein.
- Waschen Sie Ihr Haar 2x mit dem Gurken-Avocado-Shampoo mit 83 Vitaminzusätzen.
- Benutzen Sie den Conditioner mit einem Zusatz aus natürlichem Orangenblütenöl und lassen Sie ihn 15 Minuten einwirken.
- Waschen Sie Ihr Gesicht 10 Minuten lang mit einem Peeling aus zerstoßenen Aprikosenkernen, bis es rot gerubbelt ist.
- Waschen Sie den Rest des Körpers mit Jaffa-Cake-Duschgel.
- Spülen Sie das Haar während mindestens 15 Minuten lang aus, um sicherzugehen, dass der Conditioner vollständig weggespült ist.
- Rasieren Sie Achseln und Beine. Überlegen Sie sich, auch die Bikinizone zu rasieren, beschliessen sie dann jedoch, sie stattdessen zu wachsen.
- Drehen Sie das Wasser aus.
- Ziehen Sie alle feuchten Oberflächen in der Dusche mit einem Schwammtuch ab.
- Sprühen Sie die gefährdeten Stellen mit Schimmel-Ex ein.
- Steigen Sie aus der Dusche.
- Trocknen Sie sich sorgfältig mit einem grossen Badetuch ab.
- Drehen Sie Ihr Haar in ein zweites, sehr saugfähiges Handtuch ein.
- Untersuchen Sie den ganzen Körper nach Anzeichen eines Pickels oder Fleckens und wenn sie einen gefunden haben rücken Sie ihm zu Leibe.
- Kehren Sie im langen Bademantel und mit Handtuch auf dem Kopf ins Schlafzimmer zurück und verbringen Sie die nächsten anderthalb Stunden damit, sich anzuziehen.

Duschen wie ein Mann

- Setzen Sie sich auf den Bettrand, ziehen sie sich aus, und lassen Sie die Kleidung auf einem Haufen liegend zurück.
- Gehen Sie nackt ins Bad.
- Betrachten Sie Ihre Figur im Spiegel und ziehen Sie dabei den Bauch ein. Bewundern Sie Ihren Penis.
- Steigen Sie in die Dusche.
- Waschen Sie sich das Gesicht.
- Waschen Sie sich unter den Achseln.
- Schnäuzen Sie sich in die Hände und lassen Sie den Schleim vom Wasser wegspülen.
- Waschen Sie Ihren Penis und Ihren Po.
- Waschen Sie die Haare und machen Sie sich einen Irokesenkamm aus dem schamponierten Haar.
- Werfen Sie hin und wieder einen Blick aus der Dusche, um sich im Spiegel zu bewundern.
- Pinkeln sie in der Dusche
- Duschen Sie sich ab und steigen Sie dann aus der Dusche.
- Achten Sie nicht auf die Wasserlache, die sich vor der Dusche gebildet hat, weil der Vorhang aus der Badewanne hing.
- Trocknen Sie sich notdürftig ab.
- Spannen Sie Ihre Muskeln und bewundern Sie sie im Spiegel.
- Lassen Sie den Duschvorhang offen, die nasse Badematte auf dem Boden sowie die Lüftung und das Licht an.
- Kehren sie mit einem Handtuch um die Hüften ins Schlafzimmer zurück.
- Legen Sie das nasse Handtuch ab und werfen Sie es aufs Bett.
- Schlüpfen Sie dann wieder in die zuvor getragenen Kleider.

Midlife-Krise: «Nach 50 können Sie durchstarten»

Warum Männer anhänglicher und Frauen durchsetzungsfähiger werden und wie man sich mit 50 neu erfindet: So verändert sich unsere Psyche in den mittleren Jahren.

Interview von Patrick Imhasly mit der Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello

Ich bin eben erst 50 geworden: Was kann ich mit dem Rest meines Lebens noch anfangen?

Mehr als die Menschen in jeder Generation zuvor. Sie haben eine längere Lebenserwartung bei guter Gesundheit und können deshalb planen. Sie können Korrekturen anbringen, sich neu erfinden und sogar durchstarten. Ausserdem haben Sie das Primat des individualisierten Glücks.

Was bedeutet das?

Gesellschaftlich gesehen, schreibt man Ihnen nicht viel vor. Sie müssen kaum Rücksicht nehmen und können Ihr Leben so gestalten, wie es Ihnen gefällt: einen neuen Job suchen, sich einen anderen Beruf aneignen oder eine neue Familie gründen. Sie haben Freiheiten, die frühere Generationen nicht im Geringsten hatten.

Der Rücken zwick, die Haare fallen aus, wo man sie gerne hätte, andernorts wachsen sie, ausserdem brauche ich die Woche über viel mehr Schlaf: Es fühlt sich nicht nur gut an, 50 zu werden.

Neben all den Möglichkeiten gibt es natürlich auch Einschränkungen. Offenbar wirken sich bei Ihnen die hormonellen Umstellungen bereits aus. Diese äussern sich zum Beispiel in den grauen Haaren, in den Falten, in der Weitsichtigkeit. Das Namensgedächtnis wird schlechter, die fluide Intelligenz, also die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, bereitet zunehmend Probleme. Man wird anfälliger für infektiöse Krankheiten, die Kraft geht zurück - und die Potenz nimmt ab. Das ist besonders bei den Männern ein Thema: Sie definieren sich

viel mehr als die Frauen über ihre Potenz – sowohl im sexuellen Sinne als auch generell von ihrer Leistungsfähigkeit her.

Das tönt ja schrecklich!

Keine Bange, denn gleichzeitig nimmt die Lebenserfahrung zu. Bei den meisten Menschen steigt die Dimension der Weisheit, also jene Lebenserfahrung, die sich in konkreten Situationen umsetzen lässt. Allerdings zeichnet sich bereits hier ab, dass die Streuung gross ist. Und je älter die Menschen werden, desto ausgeprägter werden diese Unterschiede zwischen ihnen.

Weshalb?

Weil der unterschiedliche Lebensstil mit der Zeit immer stärker zum Tragen kommt und seinen Tribut fordert. Das Altern ist stark biografisch bedingt. Irgendwann beginnt man, für die früheren Sünden im Leben zu bezahlen.

Was überwiegt: Das Glück über das Erreichte oder das Bedauern über das Verpasste?

Das ist in erster Linie eine Frage der Persönlichkeit. Emotional stabile Menschen mit einer hohen Selbstverantwortlichkeit sind in der Regel zufrieden mit dem Erreichten und jammern nicht über das, was sie nicht geschafft haben. Sie sind handlungs- und zukunftsorientiert. Über Verpasstes beklagt sich eher, wer die Schuld stets bei den anderen oder in den Umständen sucht.

Warum redet denn die ganze Welt von der Midlife-Krise, in die man unweigerlich gerate?

Die Zeit um 50 empfinden viele als stressreich. In keiner Lebensphase hat man eine so grosse Verantwortung wie in den mittleren Jahren, gleichzeitig befindet sich die Kurve der Lebenszufriedenheit in der Talsohle. Viele Menschen haben das Gefühl, sie befänden sich in einem Hamsterrad, sie würden gelebt, statt dass sie selbst leben. Die Burnout-Quote ist

Anfang 50 am höchsten. In diesem Alter wird auch am meisten geschieden. Es handelt sich also durchaus um eine Zeit, die für Krisen anfällig ist.

Wie zeigt sich das?

In der ersten Lebenshälfte versucht man, sich in der Gesellschaft zu verorten. Um die 50 setzen bei vielen Menschen Bilanzierungsprozesse ein, und sie fragen sich: Warum mache ich das alles? Habe ich das ursprünglich so gewollt? Will ich das weitere 30 Jahre so tun? Das Ende der Kompromissbereitschaft setzt ein – man stellt die äusseren Standards zunehmend infrage und bringt dann Korrekturen an.

50 ist ein seltsames Alter: Viele Menschen sind beruflich auf dem Höhepunkt, das Haus ist gebaut, und doch merken sie: Es geht nicht mehr alles.

In diesem Alter haben die meisten ihre gesellschaftlichen Hausaufgaben erfüllt und das vielleicht sogar mit grosser Befriedigung. Trotzdem stellt sich oft die Sinnfrage – wozu das alles? Bei Menschen, die solche Fragen aus Angst vor Veränderung unterdrücken, weil sie glauben, stets perfekt funktionieren zu müssen, kann das Fass überlaufen. Sie brechen dann plötzlich aus: Frauen, die sich neu verlieben, oder brave Familienväter, die sich zu ihrer Homosexualität bekennen. Die besten Karten haben jene Menschen, die sukzessive Veränderungen anbringen und bei denen es zum Lebensinhalt gehört, sich immer wieder neu zu erfinden.

In der Forschung ist häufig die Rede davon, dass Menschen um die 50 eine zweite Pubertät erleben. Was heisst das?

Die Suche nach neuen Möglichkeiten und ihren Grenzen lässt sich durchaus vergleichen mit der Pubertät im Jugendalter. Es kommt zu hormonellen Veränderungen mit Auswirkungen auf Körper, Psyche und Kognition. Auch beim Übergang nach 50 legt man sich eine neue Identität zu – löst sich von alten Rollen und darf in neue schlüpfen.

Pubertät bedeutet für mich Rebellion und Aufbruch. Jetzt mit 50 fühle ich mich gut, aber keineswegs grenzenlos frei.

Auch wenn Sie gute Voraussetzungen mitbringen, kommen Sie nicht umhin, Ihre Identität neu zu definieren – nur schon körperlich. Simone de Beauvoir hat das einmal wunderbar auf den Punkt gebracht, als sie sagte, sie habe mit 40 in den Spiegel geschaut, sei erschrocken, und als sie sich erholt habe, sei sie schon 50 gewesen. Der Körper verändert sich, und das Selbstbild hinkt meistens nach, das kann einem schon zu denken geben.

Der Bauch setzt an, der Atem wird kürzer, aber wie verändert sich die Psyche der Menschen im mittleren Lebensalter?

Subsumiert man unter Psyche die Persönlichkeit eines Menschen, so muss man sagen, dass diese über die Erwachsenenjahre hinweg ziemlich stabil bleibt. Wer mit 30 depressiv ist, wird mit 50 nicht die Lustigkeit in Person sein. Dieser innere, harte Kern eines Menschen ist recht konstant. Was sich hingegen verändert ist der Überbau: die Identität, das Selbst, welches je nach Lebenskontext und sozialer Rolle variiert.

Was geschieht mit den Frauen?

Sie drängen stärker nach aussen, werden im Durchschnitt eher durchsetzungsfähiger und dezidierter. Sie sind weniger neurotisch und weniger ängstlich.

Und mit den Männern?

Auch bei den Männern kommen die bisher ungelebten Aspekte des Selbst stärker zum Ausdruck. In ihrem Fall ist es ihre soziale, emotionale und kommunikative Seite.

Wie erklärt man sich diese Veränderungen?

Viele dieser Veränderungen kommen nur schon wegen der hormonellen Umstellungen in Gang. Bei den Männern sinkt der Testosteronspiegel, und das Östrogen wirkt sich stärker

aus. Bei den Frauen tritt das Gegenteil ein. Allerdings ist dieser Prozess nicht nur biologisch, sondern auch sozial begründet. Viele Männer haben im Verlaufe ihres Lebens eine Überdosis Männlichkeit erhalten, irgendwann haben sie die Nase voll, immer den starken Mann spielen zu müssen. Sie wollen ganz einfach dem gesellschaftlichen Diktat der Geschlechterrollen entkommen.

Wenn sich Frauen und Männer ab 50 angleichen, heisst das auch, dass sie sich gegenseitig so gut verstehen wie nie zuvor im Leben?

Das könnte man meinen. In Tat und Wahrheit hat sich in unseren Forschungsarbeiten aber gezeigt, dass viele Frauen es schlecht ertragen, wenn ihre Männer plötzlich emotionaler, romantischer werden.

Ich habe immer gedacht, genau das wünschten sich die Frauen von ihren Männern.

Besonders bei Paaren, die traditionelle Beziehungsmuster gelebt haben, kann ein solcher Wandel Verunsicherung auslösen. Dabei ist Androgynie aus der Sicht der Psychologie eine wünschenswerte Persönlichkeitseigenschaft, geht sie doch mit einer breiteren Palette von Bewältigungsstrategien einher. Männer, die ihre weibliche Seite entwickelt und zugelassen haben, altern nachweislich gesünder und mit einem viel besseren Wohlbefinden.

Kommt es deshalb Anfang 50 so häufig zu Trennungen?

Zum einen ja, denn die Ansprüche sind nicht selten gegenläufig. Der Mann wird anhänglich, sucht Anerkennung, die Frau hingegen will Unabhängigkeit und sucht nach einer längeren Familienpause neue Herausforderungen. Schwierig wird es auch, wenn einer der beiden Partner einen Veränderungsprozess durchmacht, der andere aber starr in seinen alten Mustern verharrt. Zum anderen fordern familiäre Veränderungen die Beziehungspartner in dieser Zeit heraus: Die Kinder ziehen aus, die eigenen Eltern brauchen zunehmend Hilfe. Letztlich wird vielen der jahrzehntelange Ehealltag zum Verhängnis.

Sie selbst sind seit 43 Jahren verheiratet. Was ist Ihre ganz persönliche Glücksformel?

Als Wissenschaftlerin dürfte ich das eigentlich gar nicht sagen, aber es gehört auch Glück dazu – sowie das Vertrauen auf dieses Glück. In einer Beziehung gibt es keinen Anspruch auf Sicherheit, auch nach 40 Jahren nicht. Wenn man das einmal verstanden hat, verhält man sich automatisch anders. Man ist dankbar für diese Partnerschaft. Man ist achtsam, hat einander gern, ist zärtlich zueinander und findet immer wieder etwas Schönes am anderen.

Das reicht schon?

Ein zentrales Element ist die gemeinsame Entwicklung mit verbindenden Zielen, Werten und Projekten. Dabei sollte aber die eigene Entwicklung nicht vernachlässigt werden. Nur so bleibt man für den Partner spannend. Stellen Sie sich vor, wie das auf Ihre Partnerin wirkt, wenn jedes Wort und jede Geste von Ihnen vorhersagbar sind.

Ich habe das Gefühl, die Frauen gehen mit den Umbrüchen in der zweiten Lebenshälfte anders um als die Männer. Sie haben zwar mehr Mühe mit dem körperlichen Wandel, sind aber optimistischer.

In Bezug auf die äusserlichen Veränderungen haben es die Frauen keineswegs einfacher als die Männer, weil sie immer noch primär aufgrund ihres Äusseren und nicht anhand ihrer Fähigkeiten beurteilt werden. Gleichzeitig gehen die Frauen mit den Herausforderungen der mittleren Jahre tatsächlich besser um – weil sie miteinander reden. Sie pflegen eine Kultur des Austauschs über Probleme, was Männer nicht im gleichen Ausmass tun. Unter Frauen ist es üblich, etwa über Falten und Untreue zu diskutieren. Welche Männer reden über Potenzprobleme, Schwierigkeiten mit der Prostata oder darüber, dass ihre Frau fremdgeht? In dieser Hinsicht liegen Frauen und Männer meilenweit auseinander.

Stimmt es, dass bei den Frauen die Zufriedenheit im mittleren Alter stärker ansteigt als bei den Männern?

Die Talsohle der Zufriedenheit liegt sowohl bei Männern wie bei Frauen bei Ende 40, danach geht es bei beiden in ähnlicher Weise wieder aufwärts. Zwar beklagen sich Frauen häufiger und leiden eher unter Depressionen, aber auch das hat vor allem damit zu tun, dass sie eher über ihre Probleme reden. Allerdings machen Männer eine perfidere Entwicklung durch als die Frauen.

Perfider?

Während sich bei Frauen die Wechseljahre unmissverständlich ankündigen, stellen sich bei den Männern die hormonelle Umstellung und der körperliche Wandel kaum merklich ein. Schleichende Prozesse sind besonders heimtückisch, aber die Veränderungen sind dann eines Tages trotzdem da.

Aufbruch zu neuen Ufern tönt toll, aber vor lauter Arbeit kommen die meisten Menschen gar nicht dazu, sich zu überlegen, was sie noch alles mit sich anfangen könnten.

Das Schlagwort lautet: Standortbestimmung. Viele Leute schieben diese Aufgabe vor sich her, bis es nicht mehr geht. Menschen, die proaktiv sind und mit Veränderungen offen umgehen, halten inne und schauen für sich. Andere warten ab und werden von den Entwicklungen überrollt. Wir kommen nicht darum herum, Bilanz zu ziehen. Solche Dinge muss man ernst nehmen, auch wenn man scheinbar keine Zeit dafür hat.

Und wie geht das ganz konkret?

Es ist nicht das Dümme, wenn jemand im Rahmen einer Beratung eine berufliche Standortbestimmung vornimmt. Andere machen das für sich selbst oder nehmen eine Auszeit. Wichtig ist, damit nicht so lange zu warten, bis alles aus den Fugen gerät.

Dem steht oft die Sorge um die Zukunft der Kinder entgegen: Sie bleiben länger zu Hause, und es wird immer anspruchsvoller, ihnen einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Wenn die Kinder länger zu Hause bleiben, heisst das auch, es drängt sie nicht, wegzugehen. Die meisten Jugendlichen bleiben nicht primär aus finanziellen Gründen zu Hause, sondern weil sie ähnliche Werthaltungen haben wie ihre Eltern. Früher flohen viele vor den autoritären Strukturen im Elternhaus. Heute sind die Beziehungen zwischen den familialen Generationen grundsätzlich gut. Was die Generationenforschung aber auch zeigt: Ziehen die Kinder aus, nutzen die Frauen den neu gewonnenen Freiraum als Chance für sich. Die Männer sind eher wehmütig und trauern dem nach, was sie in der Beziehung zu ihren Kindern verpasst haben.

Menschen im mittleren Alter müssen auf dem Arbeitsmarkt gegen die Jungen bestehen – wer 50 ist, gehört heute doch zum alten Eisen.

Das Problem ist die Doppelbödigkeit der Botschaft, die man an diese Menschen richtet. Zum einen redet man ihnen ein: Wir brauchen euch wegen des Mangels an Fachkräften und zur Finanzierung der Sozialwerke. Auf der anderen Seite werden sie häufig alleingelassen. Man sagt ihnen: Bildet euch weiter. Aber wenn ein über 50-Jähriger seinen Job verliert, hat er eindeutig mehr Mühe, wieder eine Anstellung zu finden, als jüngere Menschen. Die Altersdiskriminierung auf dem Arbeitsmarkt betrifft die ganz Jungen und die über 50-Jährigen. Aufgrund des Alters wird man nicht selten zu jenen eingeteilt, die auf dem Abstellgleis stehen. Klar sind die Menschen im mittleren Alter nicht mehr ganz so schnell und dynamisch, aber sie haben eine grosse Erfahrung. Das muss sich die Gesellschaft zunutze machen.

Was braucht es, damit ein Mensch, der im Alter von 50 Jahren durchstarten will, in unserer Gesellschaft eine echte Chance hat?

Bildung ist in jeglicher Hinsicht entscheidend. Mit einer guten Ausbildung hat man ein grösseres Spektrum, um sich neu zu definieren. Ob man mit 50 noch gute Perspektiven hat, gleist sich viel früher auf: Habe ich nicht nur ein paar Kurse besucht, sondern mich auch stets

darum gekümmert, was in meinem Beruf läuft? Dazu gehört auch, Entwicklungen zu antizipieren und offen für Neues zu sein. Aber da reden wir natürlich von jenen Menschen, die bereits einen prall gefüllten Rucksack haben, und nicht von jenen, die gesundheitlich angeschlagen sind oder von Anfang an schlechte Chancen hatten. Auch wenn man immer gesagt hat, die Babyboomer seien die goldene Generation mit den besten Bildungsvoraussetzungen seit je: Die Schere geht weit auseinander.

Sich neu erfinden zu müssen, kann auch Stress bedeuten – ein Druck, besonders originell zu sein, dem nicht jeder gewachsen ist.

Neue Rollen übernehmen und alte ablegen – das gehört nun einmal zum Leben eines Menschen. Gesellschaftliche Bedingungen setzen zwar den Rahmen der Möglichkeiten, entscheidend ist aber letztlich die Einstellung. Dabei geht es nicht primär um Originalität, sondern um Werte wie Authentizität und Angemessenheit. Wenn sich eine 50-jährige Frau aufführt wie eine 30-jährige Hipsterin, wirkt sie mit der Zeit lächerlich. Dasselbe gilt für einen Mann, der sich mit 55 über sein Sixpack definiert. Originalitätsdruck und Stress entstehen, wenn man sich von fremden Standards leiten lässt. Deshalb stellen die Entwicklung eigener Maßstäbe sowie eine gute Mischung von Charakterstärken wie Dankbarkeit, Hoffnung, Weitsicht den goldenen Weg in die zweite Lebenshälfte dar.

Der Liebespartner, die Kinder, der Job, die Sinnsuche: Wie können Menschen im mittleren Lebensalter verhindern, dass sie zwischen all diesen Ansprüchen aufgerieben werden?

Das Beste ist, man schaut endlich einmal auf sich selbst. Dabei sollte es nicht so sehr um das Haben gehen, sondern um das Sein: Wo stehe ich im Leben, was sind meine Stärken, was die Schwächen? Wo kann ich besser werden? Selbsterkenntnis hilft, achtsamer zu sein, und zwar sich selbst und anderen gegenüber. Wer sich zu stark über das Haben definiert, wie Geld oder Erfolg, entfremdet sich zunehmend von sich selbst und wird unglücklich. Die Talsohle der Lebenszufriedenheit in den mittleren Jahren kann als Nullpunkt gesehen werden, aber auch als eine Gnade: Wenn es nicht mehr schlechter gehen kann, hat das etwas Befreiendes. Man wird sich der eigenen Stärken bewusst und hat die einmalige Gelegenheit, den Sinn des Lebens neu zu definieren.

Pasqualina Perrig-Chiello

Die Walliser Psychologin war bis zu ihrer Emeritierung im Jahr 2016 Professorin am Institut für Psychologie der Universität Bern. Sie hat sich insbesondere mit der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und dem Wohlbefinden im Alter beschäftigt. Von ihr stammen die Bücher «In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters», sowie «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist»

Männer sind so. Frauen auch.

Die Männer vertrauen ihm ihre dunkelsten Geheimnisse an. Die Frauen beichten ihr, wenn sie ihre Kinder schlagen: Ein Männerberater und eine Frauenberaterin erzählen, was sie in ihrem Beruf täglich erleben.

Sacha Batthyany und Katharina Bracher. NZZ Magazin, 11.4.2021

*Das **Mannebüro Zürich** ist eine Beratungs- und Informationsstelle für Männer mit dem Schwerpunkt häusliche Gewalt und männliche Sexualität: mannebuero.ch.*

***Martin Bachmann**, 52, war 20 Jahre lang Berater im Mannebüro Zürich. Nun eröffnet er eine Praxis in Luzern für Männer, Frauen und Paare.*

*Die **Frauenberatung Zürich** richtet sich an Frauen ab 14 Jahren, die im Jugend- oder Erwachsenenalter sexualisierte Gewalt erlebt haben: frauenberatung.ch*

***Bettina Steinbach**, 63, ist Psychologin und seit 1993 bei der Frauenberatung Zürich. Sie hat weit über 1000 Klientinnen betreut.*

***NZZ am Sonntag:** Herr Bachmann, Sie sind seit zwanzig Jahren Männerberater und hören Ende Monat auf. Was nervt an Männern am meisten?*

Martin Bachmann: Ewiges Jammern kann nerven. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe totales Verständnis dafür, dass man seinen Kopf und die Seele leeren muss, aber wer nicht aus dem Jammern herausfindet und steckenbleibt, der wird auf Dauer in Beratungen lästig.

Was sind die Gründe, warum ein Mann Sie aufsucht?

Die allermeisten stecken in grossen Krisen und leiden unter enormem Druck; viele wurden gewalttätig oder haben Angst, Gewalt anzuwenden; sie haben Stress in der Sexualität oder stecken in einer Hardcore-Trennung und fühlen sich ohnmächtig. Interessant ist ja, dass jeder Klient zwar eine individuelle Geschichte aufweist, und doch scheitern viele Männer an ähnlichen Erwartungen und klischierten Rollenvorstellungen.

Haben sich die Rollenbilder nicht aufgeweicht?

Doch, vieles hat sich verändert. Heterosexuelle Beziehungen sind zum Beispiel sehr viel partnerschaftlicher geworden. Und doch wabern noch immer diese stereotypen Männerlogiken in den Hinterköpfen herum: Männer müssen stark sein und sich zu helfen wissen. Diese Klischees sind auch im Jahr 2021 dominant. Männern, die in eine Krise rutschen, fehlt es an Übung, damit umzugehen. Scheitern war in ihrem Plan nicht vorgesehen. Sie sind nicht gut darin, zu spüren, wie es ihnen geht, und können innere Vorgänge nicht artikulieren. Und dann kann es passieren, dass Gewalt ins Spiel kommt. Gewalt ist eine Variante, wie wir Männer Überforderung regulieren.

Warum sind Männer schlecht in der Introspektion?

Das hat mit der Sozialisation zu tun und dem auch heute noch gültigen Konstrukt von Männlichkeit. Von Männern wird eben noch immer erwartet zu funktionieren. Schon Buben sagt man eher, sie sollen auf die Zähne beißen; während man Mädchen, die weinen, den Raum gibt, zu erzählen, was in ihnen vorgeht und was passiert ist.

Mädchen erhalten mehr Zuwendung, Buben werden vernachlässigt?

Vor meiner Zeit als Berater im Mannebüro Zürich arbeitete ich als Lehrer, da konnte ich beobachten: Mädchen erhalten mehr Raum, ihre Emotionen auszudrücken. Buben brauchten mehr Anleitung, sich sogenannten weiblich konnotierte Seiten anzueignen.

Welches Männerklischee ist falsch?

Männer können nicht zuhören, heisst es immer. Ich erlebe das anders.

Seit zwanzig Jahren sitzen Ihnen Männer gegenüber, die in ihren Beziehungen gewalttätig wurden, die Mühe haben, wie Sie sagen, über ihr Innenleben zu reden. Dazu liest man täglich in den Zeitungen über neue Fälle von sexueller Ausbeutung, Misogynie und Machtmissbrauch. Verzweifeln Sie nie an den Männern?

Nein. Denn ich kann mit meinen Beratungen einen bescheidenen Beitrag leisten, um Männern in Krisen zu helfen. Die allermeisten Männer, die gewalttätig werden, machen es

aus einer subjektiv wahrgenommenen Opferlogik heraus. Sie sind überfordert, stehen zum Teil unter unglaublichem Druck. Ich zeige ihnen neue Möglichkeiten auf, trainiere neue Handlungsweisen an. Ich zeige ihnen, dass Veränderungen möglich sind, und gebe ihnen auch zu verstehen, dass man sein Leben ändern kann. Damit will ich Gewalt auf keinen Fall kleinreden, sie ist nicht tolerierbar! Und sie fängt bei Beleidigungen an, aufplustern, schreien, schubsen, bis zu massiver Körperverletzung. Ich habe alles gesehen und gehört – und es lässt mich nicht kalt. Ich erschrecke jedes Mal wieder über uns Männer, wenn ich etwa Fotos der weiblichen Opfer sehe und ihre Geschichten höre. Holy shit. Wir Männer sind zu Schrecklichem fähig.

Sie tolerieren die Gewalt nicht, aber Sie verstehen sie?

Ich habe Verständnis für das Gefühl meiner Klienten, überfordert zu sein. Da setze ich die Beratung an. Gewalt geschieht selten im Affekt, auch wenn es das immer heisst. Die meisten Klienten erzählen mir, dass sie gewisse beleidigende Sätze und Gewalttaten schon Minuten zuvor im Kopf mit sich herumtrugen. Es gibt so etwas wie eine innere Eskalation, die es zu durchbrechen gilt.

Wer ist der typische Schläger?

Diese Frage wird mir seit Jahren gestellt. Es gibt keine Regeln, bei mir sitzen sie alle: Pfarrer, Ärzte, Gärtner, Psychotherapeuten, querbeet durch alle Bildungsniveaus. Auch Menschen mit Migrationshintergrund sind nicht einfach gewalttätiger, wie manche meinen. Sie sind allenfalls schlechter darin, Hilfe zu suchen, und haben weniger Ressourcen, deshalb landen sie häufiger bei uns in verordneten Beratungen. Was man sagen kann: Je traditioneller und frommer das Denken, je ausgeprägter die Stereotypen, wie ein Mann zu sein hat, wie eine Ehe zu sein hat, desto eher kommt es zu Gewalt.

Warum?

Weil das Leben anders ist, als man denkt. Es ist bunter und nicht planbar. Ich bin ja Luzerner, drum wage ich frech, zu sagen: Ein traditioneller Entlebucher, der das Gefühl hat, die Dinge müssten so laufen, wie sie immer liefen, weil es etwa die Religion so will, hat dasselbe

Problem wie ein traditionell denkender anatolischer Schafbauer. Wenn Sie unbedingt eine Regel wollen, dann die: Je frommer, desto mehr Gewalt.

Wer trennt sich in Ehen häufiger: die Frau oder der Mann?

Frauen trennen sich heute häufiger, weil sie früher merken, dass die Beziehung nicht mehr stimmt. Während Männer dazu neigen, Sachen auszusitzen in der Hoffnung, dass alles besser wird.

Das sogenannt stärkere Geschlecht ist das feigere?

Als feige würde ich das gar nicht bezeichnen. Über seinen Schatten zu springen und Dinge zu tun, in denen man ungeübt ist, bedeutet für uns alle eine grosse Herausforderung, deshalb verharren viele in ihren traditionellen Rollen. Auch Frauen. Bei aller Diskussion um patriarchale Strukturen vergisst man: Klar sind wir wissen Männer auf den ersten Blick immer begünstigt, beruflich und finanziell. Aber auch Männer leiden unter Benachteiligungen.

Nämlich?

Wir haben ein weniger starkes soziales Netz und weniger verlässliche Freundschaften. Wie oft habe ich hier Männer sitzen, die sich in der Trennung befinden und Freunde brauchen, die ihnen ein Bett anbieten und drei Bier. Aber sie haben keine Freunde. Es ist paradox: Das System, in dem wir alle leben, bevorzugt uns Männer, aber gleichzeitig macht es uns auch zu schaffen, weil wir letztlich an den Erwartungen scheitern.

Würden Sie sagen, jedem Mann täte eine Beratung gut?

Aus der Maschine des Lebens auszusteigen und innezuhalten, tut immer gut.

Seit fünf Jahren zeigt uns die #MeToo-Bewegung, wie verbreitet der Machtmissbrauch der Männer ist. Dazu kommt die Kritik an den «alten weissen Männern», nun die Diskussion über sogenannte Femizide: Es scheint, als wäre es gesellschaftlich nie verpönter gewesen, ein Mann zu sein.

Das sehe ich anders. Ich finde alle diese Diskussionen lobenswert, denn sie bringen die Fakten auf den Tisch. Es findet, auch dank den Medien, eine Sensibilisierung für Geschlechter- und Gewaltthemen statt. Es ist viel in Bewegung, vieles wird neu verhandelt. Möglich, dass es einigen Männern vorkommt, als würden sie verteufelt. Ich spüre das nicht so. Ich bin gerne Mann. Und ich finde es eine gute Zeit, Mann zu sein. Gerade weil sich gesellschaftlich vieles verändert.

Woran leiden Männer am stärksten, sprechen aber nicht darüber?

Unter dem Leistungsdruck, immer Sex haben zu können. Gerade heute Morgen hatte ich einen Klienten, 48 Jahre alt, der mir sagte, er leide beruflich unter Stress und könne dann am Abend nicht immer. Die meisten Männer empfinden das als ihr Ende. Sie wissen zwar, rein theoretisch, dass Erektionsstörungen im Alter häufiger werden, aber das hilft dann auch nicht. Mit dem Älterwerden an sich tun sich viele schwer, sie kaufen sich dann vielleicht ein teureres Auto als Kompensation. Wenn es dann auch im Bett nicht mehr läuft, kommt es zum Schock: Sexuell nicht zu funktionieren, ist für viele Männer die grösste Bedrohung, weil sie intimer ist als alle anderen.

Wie hat sich die Pandemie auf Ihre Beratungen ausgewirkt?

Paarbeziehungen stehen seit der Pandemie unter Stress. Wer Eheprobleme hatte, der wird sie während des Lockdowns in der Regel nicht verloren haben. Auch was Schwierigkeiten in der Sexualität angeht, war Corona nicht gerade förderlich. Wir alle sind viel weniger draussen und noch viel mehr am Computer. Die Verführung, sich mit gewissen Inhalten zu füttern und eine Abhängigkeit zu entwickeln, ist gestiegen. Seit ein paar Jahren habe ich hier etliche junge Männer in der Beratung, die durch harte Pornografie geschädigt sind. Sie haben Schwierigkeiten in der Paarsexualität, wollen Kinder zeugen und schaffen es nicht.

Könnten Sie mit Ihrem Wissen auch in einer Frauenberatung arbeiten?

Ich verstehe nach zwanzig Jahren Männerberatung ganz gut, warum Männer ticken, wie sie eben ticken. Einmal die Seite zu wechseln und auf einer Frauenopferberatungsstelle zu arbeiten, wäre sicher spannend und rein technisch, also was das Handwerk des Beratens betrifft, denkbar. Bei uns im Mannebüro aber stellen wir keine Frauen an, weil Gewalt eher

ein Männerding ist. Klar, im Bagatellbereich, wenn wir vom Schubsen oder Haarereissen sprechen, da ist der Geschlechteranteil mittlerweile ausgewogen. Aber bei den schweren Tötlichkeiten sind Männer deutlich übervertreten. Deshalb finde ich, dass wir Männer uns selbst um unser Gewaltproblem kümmern sollten.

Was können Männer besser als Frauen?

Fussball spielen. Aber im Kontext der Beratungen? Wir akzeptieren Dinge schneller, haken sie ab und gehen weiter.

NZZ am Sonntag: *Bettina Steinbach, Sie arbeiten seit 28 Jahren bei der Frauenberatung und werden nächstes Jahr pensioniert. Was nervt an Frauen am meisten?*

Bettina Steinbach: Mich nerven meine Klientinnen selten, aber schwierig wird es, wenn sie in der Opferrolle verharren und nur klagen. Ihre Not scheint nicht gross genug, um etwas zu verändern. Oder wenn Frauen sagen, sie würden ihre gewalttätigen Männer wegen der Kinder nicht verlassen. Auch das nervt mich, denn die Kinder denken bis ins Erwachsenenleben: Meine Mutter hat sich verhauen lassen, und ich bin schuld. Natürlich spüre ich auch Empörung, wenn Frauen ihre Kinder schlagen. Wichtig ist, mich in solchen Situationen mit Fachpersonen auszutauschen, denn meine Emotionen dürfen meine Arbeit nicht beeinflussen.

Was sind die Gründe, warum eine Frau Sie aufsucht?

Es gibt zwei Gruppen. Die einen werden von der Polizei zu uns geschickt, die anderen kommen von alleine, weil sie von uns im Internet lesen oder weil wir von Behörden empfohlen wurden. Beiden Gruppen ist gemeinsam, dass sie uns wegen häuslicher und/oder sexueller Gewalt aufsuchen. Es sind Frauen aus allen Gesellschaftsschichten, von der Putzhilfe bis zur Zahnärztin. Nur die ganz Reichen, die kommen selten, die leisten sich private Psychologinnen. Meine älteste Klientin ist 89 Jahre alt. Sie hatte im Alter von 86 Jahren einen massiven Übergriff durch ihren Hausarzt, der deswegen verurteilt wurde. Die

Jüngste war elf Jahre alt und wurde in einem Restaurant sexuell belästigt. Die gefährlichste Zeit für Frauen im Hinblick auf sexuelle Gewalt ist zwischen 18 und 28 Jahren.

Wie hat sich das weibliche Rollenbild verändert, seit Sie hier arbeiten?

Frauen sind freier geworden. Auch wenn es noch sehr viel zu tun gibt hinsichtlich Gleichstellung, gerade in der Arbeitswelt. Ich habe manchmal auch den Eindruck, junge Frauen seien sehr viel tafter geworden, doch dann laufe ich durch die Stadt und sehe – zumindest vor Corona – Rudel junger Frauen beim Polterabend mit Häschenohren und Bömbel am Fudi, und dann denke ich: Grosse Güte, ich habe mich doch vertan.

Warum dürfen junge Frauen keinen Spass haben?

Häschenohren und Bömbel am Fudi assoziiere ich mit dem «Playboy», und das ist jetzt wirklich kein frauenförderndes Blatt. Es geht an diesen Abenden wohl darum, dass sich die Braut ein wenig demütigen lassen muss, was mir aber widerstrebt. Generell mag ich es nicht, wenn Menschen gedemütigt werden.

Welches Frauenklischee ist falsch?

Dass die Frau die Schwächere ist. Ich habe immer mal wieder mit Sekretärinnen aus Direktoren-Etagen zu tun. Und wenn ich mitkriege, was die leisten und was der Chef im Vergleich dazu leistet, dann denke ich: Wuah. Und dann haben die zu Hause noch einen Mob von Kindern, managen den Haushalt und pflegen Beziehungen zu Familie, Freunden, Nachbarn.

Wie haben Sie die #MeToo-Diskussion erlebt? Viele waren und sind immer noch über das Ausmass der Übergriffe und des Machtmissbrauchs überrascht. Sie auch?

Ich war sicher nicht überrascht über das Ausmass. Der Mut dieser Frauen hat mich beeindruckt. Anfangs war ich skeptisch, weil ich oft schon erlebt hatte, wie die öffentliche Aufmerksamkeit für sexuelle Gewalt kurz aufflammt und dann gleich erlischt. Die Frauen, die sich outen, fallen später oft in eine böse Einsamkeit. Jetzt aber scheint es anders – und doch muss man wissen: Die Scham, über den Missbrauch zu sprechen, ist riesig. Zu mir kommen viele junge feministische Frauen, die sehr selbstbewusst wirken und am Frauenstreik

teilnehmen, aber sich kaum getrauen, über ihre eigenen Erlebnisse mit sexueller Gewalt zu sprechen.

Die Beratungen über sexuelle Gewalt nehmen zu. Trotzdem kommt es zu vergleichsweise wenig Verurteilungen. Warum?

Für den Tatbestand der Vergewaltigung in der Schweiz muss Drohung und Nötigung nachgewiesen werden. Im Jahr 2017 sind 14 Prozent der Angezeigten verurteilt worden. Und davon sind zwei Drittel mit einer bedingten Strafe aus dem Gerichtssaal rausgelaufen. Wenn man davon ausgeht, dass bloss etwa einer von zehn Fällen angezeigt wird, kommt man am Schluss auf eine viel niedrigere Quote von Verurteilten. Mit anderen Worten: Vergewaltigung ist in der Schweiz ein quasi straffreies Delikt. Dass Drohung und Nötigung nachgewiesen werden müssen, widerspricht auch allem, was man aus der Traumaforschung weiss.

Nämlich?

Es ist wie bei meiner Katze, die eine Maus fängt und sie mir in der Küche vor die Füsse legt. Die Maus lebt noch, sie könnte in diesen Sekunden davonrennen, aber sie bleibt stehen. Das ist ein Mechanismus, den es auch bei Menschen gibt. Einige Frauen flüchten, doch viele erstarren vor Angst.

Was die Gleichstellung der Geschlechter angeht, hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges bewegt. Würden Sie sagen: Es gab nie eine bessere Zeit, eine Frau zu sein?

Klar hat sich viel verändert. Früher gab es noch das Konkubinatsverbot. Man durfte sich als Paar nicht ausprobieren, bevor man vor den Altar sprang. Und auch alleinerziehend zu sein, ist heute nicht mehr verpönt. Wenn man unglücklich in einer Ehe ist, kann man sich problemloser trennen. Trotz allem bin ich mir manchmal, wenn ich mir das Frauenbild in der Werbung oder in den Medien ansehe, nicht mehr so sicher, ob wirklich so viel erreicht wurde.

War es umgekehrt nie verpönte, ein Mann zu sein?

Es heisst oft, dass Männer verunsichert sind und sich fragen, was sie etwa am Arbeitsplatz noch sagen dürfen zu ihren Kolleginnen. Da denke ich immer: Ihr seid doch nicht blöd! Flirten ist erlaubt, das ist was Tolles, auch am Arbeitsplatz! Wenn man den Lift betritt und man die Kollegin fragt: «Na, wie hast du geschlafen?» Dann hört man am Ton, ob der sich jetzt freundlich erkundigt oder sich die Frau nackt im Bett vorstellt.

Könnten Sie auch Männer beraten?

Na klar, Männer im Allgemeinen schon, nur Täter nicht. Ich habe kurz vor meinem Studium in einem Kriseninterventionszentrum in Zürich gearbeitet. Da war einer, ein sympathischer, attraktiver Mann, der erzählte mir während einer Nachtschicht von seiner sexuellen Beziehung zu einem Neunjährigen. Er war Lehrer. Der Mann sass da und erklärte mir seine Liebe zu diesem Kind. Und was ging in mir vor? Ich begann, ihn zu verstehen. Dabei hätte ich so gerne gedacht: Du Monster! Doch es wollte mir nicht gelingen. Diesen moralischen Zwiespalt konnte ich nicht ertragen, ich wollte nicht für etwas Verständnis aufbringen, was ich ethisch verwerflich finde. Damals habe ich mich entschieden, niemals Täter zu beraten.

Was können Frauen besser als Männer?

Ganz spontan wollte ich sagen: kochen. Aber das stimmt ja auch nicht. Spitzenköche sind meistens Männer. Kann es sein, dass Frauen besser sind in der Kommunikation? Ich bin nicht sicher. Man muss aufpassen, dass man bei der Frage nicht Klischees aufsitzt. Eins weiss ich ganz genau: Frauen sind ganz sicher nicht die besseren Menschen. Sie können giftig sein. Stutenbissig. Frauen glauben, dass es besser für sie sei, wenn im Gerichtsverfahren eine Frau sie verteidigt oder eine Richterin sich um den Fall kümmert. Aber das ist nicht meine Erfahrung. Ich hatte schon Staatsanwälte, die respektvoll die Frauen durch die Einvernahme führten, und Staatsanwältinnen, die sich sehr unsensibel gegenüber Frauen zeigten, die sexuelle Gewalt erlebt hatten. Was hat denn mein Kollege Bachmann auf die Frage geantwortet?

Dass Männer Dinge schneller akzeptieren, abhaken und weiterleben können.

Kann gut sein. Frauen hadern generell länger und versuchen, es allen recht zu machen. Das hängt vermutlich mit der Sozialisation zusammen. Ihnen wird immer noch mit auf den Weg gegeben, dass sie verantwortlich sind für das Wohlbefinden anderer und soziale Beziehungen pflegen müssen.

Was er auch sagte: Buben werden emotional vernachlässigt, Mädchen bekommen mehr Zuwendung. Ist da etwas daran?

Das würde ich nicht unterschreiben. Was man früher sicher oft hörte: Ein Indianer weint nicht. Das war so ein Leitsatz in der Erziehung. Weinen und Schwäche zeigen ist unmännlich. Diese Art zu denken ist in den Köpfen noch drin, und viele Eltern erziehen ihre Söhne in diesem Sinne. Aber dass Buben weniger Aufmerksamkeit bekommen als Mädchen, das glaube ich nicht.

Seit Jahrzehnten beraten Sie Frauen in Krisen. Wie hat das Ihr Männerbild verändert?

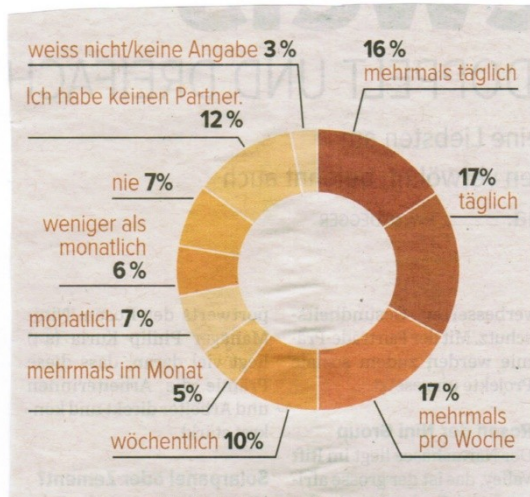
Gar nicht. Ich lebe privat in einer festen Beziehung, habe vergangenes Jahr geheiratet und wohne umgeben von tollen Nachbarn in einem Häuschen im Grünen. In unserer Strasse sehe ich tolle Väter, die sich engagiert um ihre Kinder kümmern. Da arbeitet keiner hundert Prozent. Ich hingegen bin mit einem Vater aufgewachsen, der konnte knapp eine Dose Ravioli öffnen. Aber wenn ich so zurückdenke, da fällt mir ein, dass ich zu Beginn meiner Beratertätigkeit abends nach der Arbeit mit einem Schlüssel zwischen den Fingern nach Hause lief, aus Angst, angegriffen zu werden. Doch das tue ich schon lange nicht mehr.

Sie sind täglich mit der Gewalt an Frauen konfrontiert. Trotz Aufklärungskampagnen hat sich aber wenig verändert. Verzweifeln Sie da nie?

Klar kenne ich Momente der Verzweiflung, aber ich resigniere nicht. Besonders schlimm ist es für mich, wenn ich Frauen zu Einvernahmen begleite und zuhöre, wie sie vor wildfremden Menschen über ihre Vergewaltigung sprechen müssen. Stunden, manchmal sogar Tage müssen sie detailliert antworten: Wo genau war seine Hand? Wie ging das mit dem Reißverschluss? War der «o.b.» zuvor drin? Wenn ich das höre, dann kriege ich

Heulkrämpfe, etwa zweimal im Jahr, liege im Bett und finde keinen Grund mehr, mit dem Weinen aufzuhören. Und doch geht auch das vorbei, und die Freude kommt zurück, weil ich gerne lebe. Ich freue mich, dass Frühling ist und die Bäume blühen. Ich habe in meiner Arbeit mit dem ganz Bösen zu tun, Unterdrückung, Schändung, Vergewaltigung, und doch habe ich nicht verlernt, das Schöne am Leben zu sehen.

♦ **Wie oft sagen Sie Ihrem oder Ihrer Liebsten, dass Sie ihn oder sie lieben?**
Die Schweizer haben die schönen Worte «Ich liebe Dich» nicht verlernt.



«Ich liebe Dich» – «Ich Dich auch»

Wie komponierte der irische Sänger und Musiker Van Morrison 1989 doch: «Have I told you lately, that I love you?». Nun: Bei immerhin 60 % der Befragten ist es jeweils höchstens eine Woche her, wenn sie ihrem oder ihrer Liebsten ihre Liebe mit Worten bekunden. Männer tun dies übrigens deutlich häufiger als die Damen. 19 % der Männer sagen es mehrmals täglich (!), aber «nur» 12 % der Frauen. In der Altersgruppe der 15- bis 29-Jährigen sind es 25 % der Befragten, die ihrem Partner oder ihrer Partnerin die schönen Worte «Ich liebe Dich» mehrmals täglich ins Ohr flüstern, bei den über 60-Jährigen sind dies 9 %. Die Romands tun es übrigens auch gerne mehrmals täglich: 22 % gegenüber nur 14 % der Deutschschweizer.

BLUMEN, EINE EINLADUNG, SCHÖNE WÄSCHE: DAS SCHENKEN SICH DIE SCHWEIZER ZU VALENTIN

D Deutsche Schweiz F Französische Schweiz I Italienische Schweiz



Blumen

♥ D 52 %
F 38 %
I 44 %



Essen

D 20 %
F 34 %
♥ I 44 %



Dessous

D 4 %
♥ F 11 %
I 7 %

Quelle: LINK Institut 2016; Infografik: Caroline Koella

SCHWEIZER LIEBEN ROT: DIE BELIEBTESTEN ROSENFARBEN



KATHARINA FONTANA

Lebensform für Romantiker

Was soll die Ehe heute eigentlich noch sein?

Alte Polithasen haben meist nur ein spöttisches Lächeln übrig, wenn wieder einmal die Idee aufkommt, die steuerliche Heiratsstrafe für Ehepaare abzuschaffen. Generationen von Parlamentariern und mehrere Finanzminister haben sich an dem Vorhaben schon die Zähne ausgebissen, seit dreissig, vierzig Jahren dreht sich die Diskussion im Kreis. Die «Konservativen» favorisieren die gemeinsame Besteuerung von Ehepaaren mit einem Splitting-Modell, von der tendenziell traditionelle Haushalte profitieren. Die «Progressiven» fordern den Wechsel zur Individualbesteuerung, die vor allem Doppelverdiener-Ehepaaren dient. Wieder andere, nennen wir sie die «Pragmatiker», suchen den Kompromiss und werben für eine alternative Steuerberechnung, die beiden Gruppen entgegenkäme. Doch bisher sind alle Anläufe für eine Steuerreform gescheitert.

Nun aber könnte tatsächlich neuer Schwung in die Sache kommen: Die FDP-Frauen mit ihrer Chefin Susanne Vincenz-Stauffacher sind auf den Plan getreten und wollen die Individualbesteuerung mit einer Volksinitiative durchsetzen. Mann und Frau sollen künftig einzeln besteuert werden. Der Zivilstand soll keine Rolle mehr spielen, das Heiratsstrafenängern wäre beseitigt. Für die FDP-Frauen geht es dabei nicht in erster Linie ums Geld, sondern um einen feministischen Aufbruch: Ehefrauen sollen arbeiten und selbständig sein, statt wegen der Steuerprogression auf einen Job zu verzichten und zu Hause herumsitzen.

Die Freisinnigen machen damit der Mitte-Partei Konkurrenz, die das Problem auf andere Weise beseitigen will. 2016 hätte die da-

malige CVP mit ihrer Volksinitiative gegen die Heiratsstrafe, welche die gemeinsame Besteuerung der Ehepaare in der Verfassung festnageln wollte, fast einen Sieg errungen. Noch vor kurzem stellte Parteipräsident Gerhard Pfister in Aussicht, man wolle mit einem zweiten Begehren nachdoppeln. Nun aber hat der Wind gedreht, und Pfister scheinen die Frauen seiner Partei davonzurennen. Die frühere CVP-Bundesrätin Ruth Metzler ist bereits zur FDP-Frauengruppe übergelaufen und tritt nun für die Individualbesteuerung ein, weitere Mit-

Die Ehe als Lebensversicherung hat ausgedient, angesagt ist die Eigenversorgung jedes Gatten.

Frauen dürften folgen. Pfister riskiert, bald einmal als Anhänger eines antiquierten Familienmodells dazustehen, als einer, der die Zeichen der Zeit nicht erkannt hat.

Es könnte also tatsächlich sein, dass nun der Moment für die Individualbesteuerung gekommen ist. Gute Gründe, die für die getrennte Besteuerung der Ehegatten sprechen, gibt es durchaus. Schliesslich wird man als Lediger ebenso individuell besteuert wie als Teil eines Konkubinatspaares; da mutet es eigenartig an, wenn man vom Staat nach der Heirat plötzlich im Kombipack veranlagt wird, als wäre man mit dem Gatten wirtschaftlich eins.

Für die Traditionalisten liegen aber gerade darin Sinn und Zweck der Ehe: dass das Paar zu einer sozialen und wirtschaftlichen Gemeinschaft wird und dass es frei entscheidet,

wie es Berufstätigkeit und Familienarbeit unter sich verteilen will. Für sie ist die Ehe eine geschützte, abgesicherte Zone.

Letztlich rührt die Steuerdebatte an der Grundfrage, welche rechtlichen Wirkungen eine Ehe heutzutage noch haben soll – und welche nicht. Wenn wir auf eine Gesellschaft hinzielen, in der beide Ehepartner arbeiten und Geld verdienen: Sollte man dann das Eherecht nicht überhaupt individueller gestalten und Mann und Frau als eigenständige wirtschaftliche Subjekte behandeln? Müsste man in diesem Fall nicht die Gütertrennung für Ehepaare vorschreiben statt des heutigen Systems, bei dem prinzipiell alles, was der eine während der Ehe erarbeitet, auch dem anderen gehört? Und wenn man das Konzept des Ehepaars als wirtschaftliche Gemeinschaft aufgibt, wäre es da nicht logisch, auch bei der Altersvorsorge auf Eigenverantwortung zu setzen und auf Einzelrenten umzuschwenken?

Die Diskussion um die Ehepaarbesteuerung wirft eine Reihe interessanter Folgefragen auf, und sie könnte so einiges ins Rutschen bringen. Bereits geschehen ist dies im Scheidungsrecht: Heute kann eine Ehefrau, die wegen der Kinder ihren Beruf aufgegeben hat, selbst nach langjähriger Ehe keineswegs mehr sicher sein, vom Ex-Mann Unterhaltszahlungen zu erhalten. Anders gesagt: Die Ehe als Lebensversicherung hat ausgedient, angesagt ist die Eigenversorgung jedes Gatten. Bleibt die grosse Frage, was denn die Ehe am Ende noch sein soll, wenn nicht bloss eine Lebensform für Romantiker.

In ihrer Beziehung ist alles erlaubt ausser Heimlichtuerei

Polyamourös – Monica Beckmann (51) und Chris Kravogel (51) lieben sich seit mehr als 30 Jahren. Sie lieben aber auch andere. Katja Richard., 6.3.2021

Sie ist eben vom Wochenende mit ihrem Freund zurückgekommen, er ist gerade frisch verliebt: **Monica Beckmann (51) und Chris Kravogel (51) sind seit bald 30 Jahren verheiratet.** Sie sagen: «Wir sind einander absolut treu.» Das Ehepaar aus Emmenbrücke LU führt eine polyamouröse Beziehung und macht kein Geheimnis mehr daraus. Monica ist Einwohnerrätin in Emmenbrücke LU und arbeitet als Maschinenkonstrukteurin, Chris Kravogel arbeitet als Manager in der Gesundheits-IT.

Die Beziehungsform hat sich für das Paar über die Jahre so entwickelt: **«Wir sind schon als 18-Jährige zusammengekommen, für jeden von uns war das die erste Partnerschaft.»** Bald tauchte die Neugier auf andere sexuelle Erfahrungen auf. «Lust auf fremde Haut» nennen es die beiden. Das verheimlichten sie einander nicht, ganz im Gegenteil, sie diskutieren darüber: «Trennen wollten wir uns nicht, unsere Liebe war da, also beschlossen wir, gemeinsam fremdzugehen», erzählt Kravogel.

Über eine Annonce war bald ein anderes Paar gefunden, und man wagte das erste erotische Abenteuer zu viert, bis heute erinnern sie sich an die Heimfahrt danach, vor inzwischen 25 Jahren: «Es war ein aufregendes Erlebnis, wir waren voller Glückshormone und hätten am liebsten der ganzen Welt davon erzählt, wie schön das war.» Ihre unkonventionelle Liebes- und Lebensform behielten sie aber lange für sich, in erster Linie aus Rücksicht auf ihre heute erwachsenen Kinder war Diskretion wichtig. Ihnen haben sie von ihrer alternativen Beziehungsform erzählt, als diese jeweils 16 Jahre alt wurden.

Zurückhaltend blieb das Paar auch, um sich vor Vorurteilen zu schützen. **«Ich wollte mich nicht rechtfertigen oder als Schiampfe oder Opfer gewertet wer-**

den», sagt Beckmann. Denn was bei Polyamorie oft missverstanden wird: Es geht nicht bloss um das Körperliche, sondern um emotionale Bindungen.

«Uns fehlte bei den rein erotischen Erfahrungen bald

die Tiefe. Bei vielen dieser Begegnungen begann es auch auf der Herzesebene zu fließen», so Chris Kravogel. Anfangs trafen sie sich nur als Paar mit anderen Partnern, als der erste Sohn zur Welt kam, auch einzeln. Gewissermassen ein pragmatischer Entscheid, man musste keinen Babysitter organisieren.

Eines war aber von Anfang an das Wichtigste und ist es auch geblieben: Offenheit und Transparenz. «Das gilt nicht nur innerhalb unserer Beziehung, sondern auch gegenüber allen anderen Partnern», so Monica Beckmann. «Es gibt Sex und Liebe mit anderen Partnern, aber keine Heimlichtuerei. Das wäre für mich der wahre Betrug.» Auch Ehrlichkeit will jedoch geübt sein: Wie viel und was erzählt man sich gegenseitig von den anderen Liebesbeziehungen? «Die Kommunikation ist enorm wichtig und anspruchsvoll, man muss wirklich aktiv zuhören können, respektvoll sein und auch mit Unangenehmem umgehen können.»

Wichtig sind bei solchen Gesprächen Grenzen und Regeln. So wird zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen nicht über andere Beziehungen gesprochen: «Diese Zeit gehört uns gemeinsam, da reden wir über uns», sagt Monica Beckmann. **Die aktive Kommunikation sei eine Qualität und Basis, die in ihrer langjährigen Beziehung gewachsen ist.** «Wer sich für Poly-

amorie entscheidet, muss emotional stabil sein und das aus eigener Kraft und nicht aus einem Defizit heraus tun. Sonst ist das von Anfang an zum Scheitern verurteilt», so Chris Kravogel. Ganz besonders, wenn einer der Partner nur dem anderen zuliebe mitmacht. Das passiere oft bei Paaren in einer Midlife-Crisis: «Aber man darf nicht zu etwas Ja sagen, das man innerlich nicht fühlt.»

Hört man dem Paar zu, klingt ihre Beziehungsform tatsächlich nicht so abwegig, besonders, wenn man bedenkt, wie viel heimlich fremdgegangen wird. Aber Hand aufs Herz, was geht in einem vor, wenn der Ehemann oder die Ehefrau von einem Date nach Hause kommt und womöglich noch nach jemand anderem duftet? Monica Beckmann erinnert sich an das erste Mal, als Chris von einem Treffen nach Hause gekommen ist: «Anfangs war das schon nicht so einfach. Als er strahlend zur Tür reinkam, habe ich mich gefragt, was hat die andere, was ich nicht habe. Das war nicht direkt Eifersucht, aber es löste negative Gefühle in mir aus, Verlustängste oder nicht zu genügen.»

Auch für Chris Kravogel war das ein Prozess: **«Dieser Geruch nach einem anderen Mann an ihr, das hat mich gestört.** Auch hier nehmen wir gegenseitig Rücksicht, also duschen, bevor wir heimkommen, und zu Hause nochmals. Und auch bevor wir zu einer anderen Freundin oder Freund gehen.» Sie nickt: «Damit man sich gegenseitig in den Arm nehmen kann und da-

bei nicht zu dritt ist.» Wenn sie miteinander über ihre anderen Beziehungen sprechen, dann geht es so gut wie nie um intime Details, sondern mehr über Gefühle. **«Wenn ich frisch verliebt bin, wie jetzt gerade, dann kann ich mit Monica darüber sprechen.** Sie ist nicht nur meine Frau, sondern auch meine beste Freundin und wichtigste Bezugsperson», so Kravogel.

Eifersucht gibt es zwischen ihnen nicht, beide betrachten ihre zusätzlichen Beziehungen als eine Bereicherung: «Ich hatte zehn Jahre einen Partner, es gab auch kürzere Beziehungen, einfach ist es nicht, jemanden zu finden, der sich darauf einlässt», erzählt Beckmann. Seit anderthalb Jahren hat sie wieder einen Freund: «Links und rechts einen starken Mann an der Seite zu haben, das ist ein Riesengeschenk für mich.»

Chris Kravogel trifft sich derzeit mit drei Frauen: «Für mich ist es ebenfalls wichtig, längerfristige Beziehungen zu haben. **Manchmal sieht man sich einmal im Monat, mal mehrmals pro Woche. Dabei geht es nicht immer nur um Sex.** Mit einer Freundin treffe ich mich seit Monaten, und wir haben noch nie miteinander geschlafen.» Nicht jeder der Beteiligten involviert sich in gleicher Weise in dieses Beziehungsgeflecht, es kennen sich auch nicht alle untereinander. Eine von Kravogels Freundinnen will lieber nichts von seiner Frau wissen, die andere steht dem Paar aber nahe, sie hat sogar gemeinsam mit der Familie Weihnachten gefeiert.

Für die drei erwachsenen Kinder ist das ganz normal. «Meine Eltern sind nicht anders als andere, vielleicht etwas liebevoller», so Tochter Tia. Für die 18-Jährige ist das Liebesleben der Eltern nichts Aussergewöhnliches, sie interessiert sich – wie wohl die meisten Teenager – nicht im Detail dafür. **«Ich weiss, was Polyamorie ist – wie sich mein eigenes Liebesleben mal gestalten wird, das lasse ich mir offen»**, so die Gymi-Schülerin, die parallel auch als Model arbeitet.

Zweifel, dass etwa die Kinder nicht vom Ehepartner sind –

eine Frage, die ihm oft gestellt wurde –, die gab es nie. Chris: «Ich weiss, dass ich der Vater meiner Kinder bin, in dieser Lebensphase lebten wir monogam. Zudem ist geschützter Sex mit anderen bei uns ein absolutes Muss.» Chris Kravogel und Monica Beckmann führen eine sogenannt hierarchische Polyamorie, sprich ihre Beziehung gilt als primär, kommt an erster Stelle. Zwei Jahre ist es her, seit

sich die beiden geoutet haben, eine Erleichterung: «Ich kann ungezwungen mit einer Freundin Hand in Hand spazieren gehen.»

Die Öffentlichkeit nutzen beide, um ihre Beziehungsform aus der Schmuttel-Ecke zu holen und gesellschaftsfähiger zu machen. Denn es gebe viele falsche Vorstellungen über diese Form des Liebeslebens. «Viele denken, wird leben wie Bruder und

Schwester zusammen und suchen Liebesspiele auswärts, das hat aber nichts mit Polyamorie zu tun, wir sind ein Liebespaar. Und bei unseren weiteren Partnern ist Erotik nicht das erste Ziel, es geht um eine Herzverbindung», so Monica Beckmann. Und Chris Kravogel betont: «Wir sind 32 Jahre zusammen, ich liebe und begehre meine Frau nach wie vor aus tiefstem Herzen.»