



FOTO: ANNA-SASTRE/UNSPASH

LEBEN

Der Reiz des Anderen

Wer in einer langen Beziehung den Spaß am Sex erhalten will, schafft das mit Hingabe, nicht mit raffinierten Techniken

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Ob Frau Blattlaus, dieses Krabbeltier, das sich gern in Heerscharen auf fast allem Grünzeug niederlässt, eine glückliche Paarbeziehung hat, wissen wir nicht. Sie hat sich auf Facebook und Twitter noch nicht geäußert. Obwohl: Es wäre nicht uninteressant. Sie kann nämlich wählen: Mach ich's heute mit oder ohne meinen Laus-Buben? Das ist ihr Wunsch, so der Kabarettist Jürgen Becker, denn sie setzt auch ohne ihr lausiges Bübchen reichlich Laus-Kinder in die Welt. „In kürzester Zeit hundert Kinder. Unehelich. Das schafft sonst nur Beckenbauer“, staunt Becker. Wenn Frau Laus ihn nicht braucht, kann es sich der Laus-Bube bequem machen. Jürgen Becker: „Ich weiß nicht, was der den ganzen Tag tut, vielleicht spielt er Karten mit den Kumpels. Warum nicht – wenn er ein gutes Blatt hat!“ Das Liebesleben beschäftigt nicht nur Jürgen

Becker, sondern auch Raphael Bonelli. Beide widmen sich dem, was Mann und Frau seit Menschengedenken beschäftigt: Liebe und die Lust auf Liebe. Jürgen Becker nennt seine kabarettistischen Liebesrecherchen „Volksbegehren“. Der Buchautor, Neurowissenschaftler, Psychiater und Psychotherapeut, Raphael Bonelli aus

„Wenn Frau Laus ihn nicht braucht, kann es sich der Laus-Bube bequem machen“

Jürgen Becker

Wien, widmet sich in seiner Praxis und seinen wissenschaftlichen Arbeiten den schönen und weniger schönen Seiten einer Paarbeziehung. Aber für Becker und Bonelli ist klar: Wer auf Dauer so entbehrt ist wie Herr Laus, krabbelt auf dem Markt der Liebe total aus dem

Blickfeld. Fakt ist: Wir Menschen sind für die Liebe geschaffen. Das Begehren ist einer unserer zentralen Triebe. Dafür brauchen wir eins unbedingt: den anderen. Die Suche nach ihm oder ihr ist für die einen eine Momentsache, dann hat es bei ihnen Klack gemacht. Für andere ist es dagegen ein langwieriger Akt oder lebenslanges Su-

chen, nach dem Prinzip „Versuch und Irrtum“. Für viele ist es sogar so verlockend, dass sie es gleich mehrmals im Leben tun. Wie man die Traumfrau, den Partner fürs Leben, den Kuschel, das Häschen findet, und wie man es schafft, dass Verliebtheit, Leidenschaft

und erfüllte Zweisamkeit von Dauern sind, gehört mit zu den schwierigsten Aufgaben, denen Männer und Frauen sich lebenslanglich stellen müssen.

Das Suchen und Finden folgt Gesetzmäßigkeiten, die sich zivilisatorischen Entwicklungen erfolgreich widersetzt haben. Raphael Bonelli: „Männer lassen sich total vom Äußeren beeindruckt.“ Und „der erste Eindruck ist wichtig, denn es gibt selten den Seiteneindruck, der zündet“. Der erste Blick des Mannes konzentriert sich auf die Taille der Frau, so Bonelli. Und von dieser Blickfang-Mitte aus schweifen die Augen nach oben zu den Brüsten und nach unten zu Hüfte und Schenkel. Das folgt dem archaischen Gesetz, die geeignete Partnerin für die Fortpflanzung zu finden. In diese Suchstruktur passt, so Bonelli, „dass Männer auf durchaus üppigere Formen stehen als Frauen sich das gemeinhin vorstellen mögen“. Ganz einfach deshalb: „Man sucht

das andere, das man nicht hat und nicht ist.“ Der Schlafmediziner Michael Feld aus Köln formulierte es mal so: „Wenn du nachts im Bett liegst und die Hand tastend ausstreckst, dann willst du was Warmes, Weiches und Rundes fühlen.“ Bonelli: „Ich warne davor, die Geschlechtlichkeit zu relativieren oder aufzuheben. Sexualität lebt davon, dass wir gegensätzlich sind und nicht davon, dass wir die Grenze verwischen.“

Die Frau tickt bei der Partnersuche ähnlich wie der Mann. Auch sie sucht das, was sie nicht hat. Den Starken, der sie schützen kann; den Mann, der so abgesichert ist, dass sie und die Nachkommen nicht in Not geraten, und den Mann, der von der Stellung her Garant dafür ist, dass man nicht ganz unten herum dümpeln muss.

All diese Gesetzmäßigkeiten scheinen so lange gültig zu sein, bis sie bei Bedarf ausgehebelt werden. Auf jeden Fall dann, wenn die Lust auf Liebe unkontrolliert lodert. Raphael Bonelli hat diese lodende Liebe oft in seiner Praxis sitzen: „Der verknallte Vater mit 45 Jahren, der nicht mehr klar denken kann. Er weiß, dass er zu Hause eine nette Frau hat und zwei Kinder, und trotzdem ist er bereit, alles stehen und liegen zu lassen, weil er denkt, dass er so etwas noch nie verspürt hat.“ Selbst so erfahrene Therapeuten wie Bonelli tun sich dann schwer: „Man kann den Mann nur mit Mühe davon abhalten, sich selbst zu schaden und später den Realitäts-Schock zu durch-

leben, wenn das Bauchgefühl abgeflaut ist.“ Nicht nur Männer raseln blind in diesen Strudel der Gefühle. „Eine erfolgreiche Frau, die zu mir kam, verheiratet und Mutter, die nach eigener Aussage den besten Mann hat, den man sich vorstellen kann, war haltlos vor Begehren. Sie fand ihren Kollegen total sexy. Auch er verheiratet und Vater. Ich habe versucht, ihre Vernunft zu stärken und sie sagte: Sie haben ja recht, aber ich will es nicht hören. Es fühlt sich doch so gut an.“ Der Neurowissenschaftler Bonelli: „Ich habe mündige Patienten, die können selbst entscheiden. Ich bin nur der Anwalt ihrer Vernunft, das bedeutet, ich arbeite mit ihnen heraus, was sie ohne Ihren Hormonschwall denken würden. Ich treffe keine Entscheidung.“

Was der Wiener Arzt aber aufgrund der zahllosen Gespräche und Therapien weiß: „Der große Irrtum unserer Zeit ist die Überschätzung des Bauchgefühls. Es

Veranstaltung „Lust auf Liebe – Liebeslust“

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ und die Pronova BKK laden ein zu „Lust auf Liebe – Liebeslust“

pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit

Ein Blick genügt und schon ist man elektrisiert? Umso erschreckender, wenn mit der Zeit die Lust schwindet. Wie findet man den richtigen Partner? Wie vertieft man die Beziehung? Antworten haben:

Jürgen Becker

mit seinem Programm „Volksbegehren – Die Kulturgeschichte der Fortpflanzung“. Hinterher wissen Männer und Frauen, wie es klappen könnte – in den meisten Lebenslagen...



Prof. Dr. Dr.

Raphael Bonelli, renommierter Psychiater aus Wien, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Autor analysiert, wie es mit der Liebe klappen kann und welche Totengräber der Liebe es gibt.



Moderation: Marie-Anne Schlolaut

Freitag, 22. September 2017
Beginn 18:45 Uhr
Einlass 17:45 Uhr
Volksbühne am Rudolfplatz,
Aachener Straße 5, Köln

Eintritt: 18,05 Euro /16,05 Euro für Abocard-Inhaber
Tickets erhältlich unter:
☎ 0221/ 2801 (280344 Abocard)
➤ www.koelnticket.de
➤ www.abocard.de/tickets

Ihre Fragen – schreiben Sie uns:

Sie haben Fragen zu Liebe, Partnerwahl, Sexualität und vielem mehr und wollen eine Experten-Antwort? Dann schicken Sie uns Ihre Fragen vorab. Es reicht, wenn Sie uns Ihren Vornamen nennen und ihr Alter. Eine repräsentative Auswahl der Fragen wird Prof. Raphael Bonelli während der Veranstaltung beantworten.

Schreiben Sie an:

Kölner Stadt-Anzeiger,
Amsterdamer Str. 192,
50735 Köln
Per Fax: 02 21/2 24 25 24
Oder per E-Mail:

➤ leserbriefe@ksta.de
Stichwort: „Lust auf Liebe“
Einsendeschluss: 18. September

fühlt sich sensationell an. Man lässt aber das Gefühl nicht sacken und konsultiert Herz und Kopf, ob die Richtung auch stimmt.“ Sollte man aber, denn Liebe und Lust zündeln zuerst im Bauch – das ist die Emotion, dieses Prickeln, Ziehen, das Unwiderstehliche. Aber der Bauch ist nicht unfehlbar. „Man kann sich in den Falschen verlieben und trotzdem fühlt es

„Der große Irrtum unserer Zeit ist die Überschätzung des Bauchgefühls“

Raphael Bonelli

sich toll an.“ Der Kopf, dort, wo die Vernunft ihre Stimme erheben sollte, tut sich in solchen besinnungslosen Phasen zugegebenermaßen schwer. Und das Herz, das letztendlich die Entscheidung trifft, kommt erst ganz zum Schluss zum Zug. Bonelli verweist

auf die Sinnhaftigkeit der altbackenen Version: verlieben, verloben, heiraten. „Damit das Gefühl sacken kann und Herz und Kopf eingebunden sind. Das hat eine Willensdimension. Das Verliebtsein allein hat keine Willensdimension.“ Zumal jeder weiß, dass das Rauschhafte der ersten Wochen und Monate sich verflüchtigt, dass die Wochenenden, an denen

man nicht mehr aus dem Bett kommt, rar werden. Bonelli: „Wenn es körperlich klappt, ist das nur die halbe Miete. Sex bedeutet auch geistige Harmonie. Der wilde Sex am Anfang einer Beziehung ist nur deshalb wild, weil er neu und spannend ist. Wer in einer lan-

gen Beziehung den Sex vertiefen will, der schafft das nicht mit raffinierten Techniken, sondern nur mit Hingabe. Dabei ändern sich die Spielregeln. Viele Paare sagen mir, dass der Sex bei ihnen sehr viel tiefer ist – aber spannender wird er nicht.“ Sowohl Männern als Frauen sollte bewusst sein, dass „Erotik nichts mit Stellungen zu tun hat, sondern Mann und Frau müssen sich immer wieder neu entdecken, dann wird es auch nicht fad. Dazu gehört sicherlich mal eine andere Stellung, mal ein anderer Ort, aber auch sich Zeit nehmen, ungestört sein“. Eltern mit kleinen Kindern rät der Therapeut dringend zu einem Abend ohne Kinder ein Mal die Woche, sonst „droht die Du-Beziehung verloren zu gehen“. Dazu gehören gute Gespräche. „Guter Sex in einer langen Beziehung basiert auf guten Gesprächen, aber eben nicht nur auf Sex-Gesprächen. Es geht um persönliche Begegnung, sich in die Augen schauen. Bei Ehebruch wird anfangs meist nicht Sex gemacht, sondern geredet. Man redet mit seiner Affäre, und nicht mit seinem Mann oder seiner Frau. Es sind die Gespräche, die Intimität schaffen, und nicht, dass man übereinander herfällt.“ Meist gestehen sich diejenigen, die fremdgehen ein, dass das erste Mal mit dem anderen gar kein so guter Sex war – halt nur neu.

Dem Kabarettisten Jürgen Becker fällt da prompt Torsten Albig ein, ehemals SPD-Ministerpräsident in Schleswig Holstein. Der wurde als Ex-Ehemann zum Ex-Ministerpräsidenten, „weil er im Interview mit der „Bunten“ meinte, er könne mit seiner Frau nicht mehr auf Augenhöhe sprechen, weil sie an den Haushalt gefesselt sei. Der hätte ja gleich sagen können, dass die Neue besser im Bett ist“, sagt Becker. Ist ja auch nicht verwunderlich, denn, so der Kabarettist: „Männer denken 60 Prozent des Tages an Sex. Das wundert viele. Das heißt nur 40 Prozent an Fußball. Und wenn Männer verliebt sind, können sie eben die Dinge nicht mehr so richtig einschätzen – und zack, aus.“ Wie bei Torsten Albig eben.

Lesen Sie die weiteren Serienteile:

12. September: Jürgen Becker – Warum das Männchen siegt, das etwas hat, was andere nicht haben.

19. September: Wer auf Partnersuche geht, sollte Fahrte aufnehmen wie ein Spürhund.