
Wenn die Leidenschaft geht, kommen die Erkenntnisse

Das Beziehungsleben ist – bei Lichte besehen – brutal: Die meisten Ehen gehen in Brüche, die Lebensabschnittspartnerschaften sowieso und aus den übrigen Verbindungen schleicht sich die Leidenschaft nach dem ersten Feuer unbemerkt davon. Das ist der Punkt, wo es spannend wird.

Dem Psychologen und Betriebswirt Rainer Grunert ging es in seinen vielen Beziehungen nicht anders als uns, mit dem Unterschied allerdings, dass er mit 45 wissen wollte, warum. Er las sich durch die Fachliteratur, erforschte sein Leben, dachte nach und schrieb ein Buch mit dem Titel «Leiden oder Leidenschaft – warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wieder gewinnen». Um es gleich vorweg zu nehmen: Rainer Grunert gibt zu, das Problem nicht endgültig gelöst zu haben. Aber was er auf seinem Weg herausgefunden hat, ist bemerkenswert.

Stechen wir doch gleich mitten ins Wespennest: Gemäss Rainer Grunert tragen 80 Prozent der Menschen in unserem Kulturkreis entweder Kastrations- oder Missbrauchswunden aus der Kindheit mit sich herum, in der Regel in einer Mischung der beiden Verletzungen.

Eine Kastrationswunde entsteht, wenn wir nicht so sein oder so werden dürfen, wie es eigentlich unserer Essenz entspricht. Männer mit einem kastrierenden Vater und Mütter mit Missbrauchswunden in ihrer Vergangenheit haben eine verstärkte Tendenz, ihre Jungs nicht zu Männern werden zu lassen. Zu den Kastrationswunden, schreibt Grunert, gehö-

ren auch die Verletzungen der Ungeliebten: *«In ihrer Welt, tief in ihnen, muss es etwas geben, das sie unliebenswert macht. Ein Teil ihres Seins, ihrer sexuellen Essenz, ist nicht würdig, geliebt zu werden. Da der Wunsch nach Liebe uns aber fast alles tun lässt, ist es kein Wunder, dass sie diese Stelle suchen und aus sich herausschneiden, um endlich liebenswert zu sein. Sie reißen sich alle Essenz aus dem Leib, um am Ende festzustellen: Ich bin und bleibe ungeliebt.»*

Beim Missbrauch dagegen wird uns nichts genommen, wir werden ausgenutzt, auch wenn längst nichts strafrechtlich Relevantes vorfällt. Klassisch: Das heranwachsende Mädchen ist die bessere Frau für ihren Vater, jedenfalls besser als ihre Mutter. Der Junge ist der bessere Mann für seine Mutter, weil entweder kein Mann da ist oder der vorhandene längst nichts mehr zu bieten hat. Missbraucht werden aber auch Kinder, die beispielsweise die Rolle des alkoholkranken Vaters oder der depressiven Mutter übernehmen müssen.

Diese Wunden haben prägenden Charakter, weil sie meist sehr früh oder zumindest in einer Zeit der Abhängigkeit entstehen. Um weiteren Schmerz zu verhindern, legen sich die Menschen eine Schutzschicht an. Sie entsteht gemäss Rainer Grunert, «wenn wir unser Innerstes vor Verletzungen

Die Ebene, auf der es funkt, auf der wir uns kennen lernen, ist die Maske. Herausgeputzt und in bester Laune eilen wir zu den ersten Treffen, und da es viel zu verlieren gibt, ist es gut, die Maske auf Hochglanz gebracht zu haben.



Marini/photoalto

schützen [wollen] oder wenn dieses Innerste von unserer Umgebung nicht toleriert wird.» Fatalerweise, sagt Grunert, entspreche die Schutzschicht meist der Essenz des anderen Geschlechts. Eine Junge, dessen unkontrollierbare Wildheit von den Eltern nicht toleriert wird, entwickelt weibliche, weiche Qualitäten, mit denen er mit seinem Umfeld, von dem er existenziell abhängig ist, besser zurechtkommt. Umgekehrt können sich viele Mädchen nur behaupten, wenn sie männliche Qualitäten entfalten. Grunert: «Die maskuline Schutzschicht der Frau entsteht, wenn das urtümliche Weibliche nicht akzeptiert wird, das Männliche in der Umgebung nicht vertrauenswürdig ist oder das weibliche Vorbild manipuliert. Frauen mit einer starken maskulinen Schutzschicht sind häufig sehr kontrollierend und haben einen latenten Anspruch auf Macht. Dieser Machtanspruch wird nicht mit den brachialen Mitteln des Männlichen eingefordert, sondern mit der subtileren Methode der Manipulation.» Einer der Gründe für die Entwicklung der maskulinen Schutzschicht bei Frauen sieht Grunert darin, dass unsere Gesellschaft weit mehr auf männliche als auf weibliche Werte ausgerichtet ist. Umgekehrt sei es – neben der Abwesenheit der Männer – die «frauen- und friedensbewegte Kuschelpädagogik», die die Bildung der weiblichen Schutzschicht bei Jungen fördere.

Der Schutz, den diese Schichten bieten, ist trügerisch.

Grunert: «Mit den Schutzschichten, die wir in der einen oder anderen Form alle tragen, gehen wir nun anständig domestiziert und vor allem sozialverträglich hinaus in die Welt. Es

könnte alles wunderbar sein: Unsere Eltern, Tanten, Onkel, Kindergärtnerinnen und Lehrer haben ihre helle Freude an uns und wir selbst spüren in unserer Kindlichkeit höchst selten, dass uns etwas fehlt oder irgendetwas schief läuft. Es könnte ewig weitergehen, käme nicht die Pubertät. Spätestens in dem Moment, in dem die «zweite» Welt in unser Leben tritt, spüren wir unvermittelt, dass etwas nicht stimmt. Die Biologie trifft uns mit unvermittelter Härte: Jungen haben ihren ersten Samenerguss und Mädchen beginnen zu menstruieren. Dieser Schlag des Genetischen mitten ins Gesicht der sorgfältig aufgebauten Schutzschicht stürzt viele in eine Krise. Die grosse Frage ist jetzt: Wer und was bin ich? Da die bis zur Pubertät gesammelten Erfahrungen aber nicht ausreichen, diese Frage zu beantworten und es auch keine Vorbilder und Rituale gibt, die den Eintritt in die neue unbekanntere Welt initiieren, bleibt uns nichts anderes übrig, als eine weitere Schutzschicht zu bilden: die Maske.»

Die Masken der Männer mit weiblichen Schutzschichten

bestehen aus künstlicher, eingebildeter Männlichkeit, die sich aus falschen Vorbildern, den Medien und dem Wunsch nach Kompensation des inneren Mangels nähren. Aus der ursprünglichen männlichen Kraft wird in der femininen Schutzschicht «Schwäche» und in der Maske «Härte», aus Mut wird Machismo, aus Kreativität «krankhafter Ehrgeiz» und so weiter. Bei den Frauen mit maskuliner Schutzschicht läuft die Entwicklung gegengleich: Aus der Sensitivität der weiblichen Essenz zum Beispiel wird in der maskulinen ▶

Menschen mit einer Missbrauchswunde suchen sich häufig einen Partner mit einer Kastrationswunde, denn der bereits Kastrierte kann den Missbrauch nicht wiederholen. Auch die Kastraten haben einen Vorteil davon, denn es bleibt ihnen erspart, die Suche nach ihrer sexuellen Identität anzutreten.

Schutzschicht ‹Kontrollzwang› und in der Maske ‹Opferhaltung›, aus Hingabe wird ‹Isolation› als Schutz und ‹Unterwerfung› als Maske.

Das Prinzip ist einfach: Der Mann schützt seine früh abgelehnte Männlichkeit mit Weiblichkeit vor weiteren Verletzungen und spielt nach aussen eine verzerrte Männlichkeit. Die Frau schützt ihre in der Kindheit verletzte Weiblichkeit

Die menschliche Liebe ist oft nicht mehr als die Begegnung von zwei Schwächen.

FRANÇOIS MAURIAC

mit männlichen Mustern, lebt aber nach aussen eine aufgesetzte, unechte Weiblichkeit. So gerüstet stürzen wir uns ins Beziehungsleben und die Katastrophe kann ihren Fortgang nehmen. Grunert: ‹Die Ebene, auf der es funkt, auf der wir uns kennen lernen und versuchen, eine möglichst gute Figur abzugeben, ist die Maske. Herausgeputzt und in bester Laune eilen wir zu den ersten Treffen, und da es viel zu verlieren gibt, ist es gut, die Maske auf Hochglanz gebracht zu haben. Es ist aber nicht nur das Äussere, mit dem wir den potenziellen Partner locken, es sind die inneren Werte, die wir uns plakativ auf die Stirne schreiben. Wir wollen unser Bestes präsentieren, zeigen aber nur die Verpackung, aus Angst, dass unser ‹wirklich Bestes›, sofern wir uns daran erinnern, den anderen erschrecken könnte. Dies ist die Ebene von Macho und Weibchen. Haben wir uns gegenseitig davon überzeugt, füreinander geschaffen zu sein, beginnen wir, ab und zu die Maske abzulegen. Wir kommen uns näher und zeigen uns Teile unserer Schutzschicht und damit auch alte Verletzungen. Und da wir nicht wollen, dass der Partner in diese Verletzungen hineinsticht, schliessen wir einen unausgesprochenen Vertrag: ‹Tue ich dir nichts, tust du mir auch nichts.› Wir sind auf einer fairen Ebene angelangt. Nun ist es aber so, dass die grössten Verletzungen, die wir in uns tragen, uns vom jeweils anderen Geschlecht zugefügt wurden – zumeist von Papa und Mama; immer durch zu viel oder zu wenig Liebe; durch übergriffige, erdrückende oder manipulierende und falsche Liebe. Der erste unausgesprochene Vertrag über gegenseitige Rücksichtnahme reicht nicht mehr aus, er muss erweitert werden um ‹Wenn du deine mich verletzenden Anteile zurücknimmst, nehme ich meine dich

verletzenden Anteile zurück.› Um den Partner zu schonen, beginnen wir also, unsere eigengeschlechtlichen Anteile zu unterdrücken und die jeweils andersgeschlechtlichen zu kultivieren. Ein Mann schraubt seine Männlichkeit zurück, weil er damit das Weibliche weniger provoziert. Eine Frau wiederum reduziert die weiblichen Anteile von sich, um dem Mann die Angst, erdrückt zu werden, zu nehmen. Aber es kommt noch schlimmer: Aus dem Bemühen, dem Partner Verständnis zu schenken und seinen alten Schmerz zu heilen, werden wir für ihn zum guten Vater oder zur guten Mutter. Wir verlassen die Rolle des Liebhabers und übernehmen aus Mitleid die eines Elternteils. Eltern aber erzeugen kein Begehren, sondern das Gegenteil – sexuelle Distanz.›

In diesem ganzen Schlamassel gibt es ein dominierendes Muster, die Beziehung zwischen Kastraten und Missbrauchten. Mit diesen etwas hart klingenden Begriffen meint Grunert selbstverständlich nicht effektive Penetration oder physische Kastration, sondern die subtilen, manchmal nur erahnbaren Übergriffe. Auch sind die meisten Menschen Mischtypen von Kastraten und Missbrauchten.

Grunert: ‹Menschen mit einer Missbrauchswunde suchen sich häufig einen Partner mit einer Kastrationswunde, denn der bereits Kastrierte kann den Missbrauch nicht wiederholen. Auch die Kastraten haben einen Vorteil davon, denn es bleibt ihnen erspart, die Suche nach ihrer sexuellen Identität anzutreten. In der gemeinsamen Vermeidung, dem Schmerz ins Auge zu sehen, arrangieren sich Missbrauchte und Kastrierte wunderbar. Sie können mit dem Finger auf den jeweils anderen zeigen und sagen: ‹Es ist deine Wunde, welche die Entwicklung verhindert. Komm du erst mal in deine Energie, mach deine Hausaufgaben. Werde ein richtiger Mann, eine richtige Frau.›

Dabei, das stellt Grunert klar, ist nie nur ein Partner das Problem. In einer Partnerschaft finden sich vielmehr immer zwei Menschen zusammen, deren Verletzungen sich gegenseitig bedingen. Dies hat auch einen Vorteil: Sobald sie die Komfort- und Schutzzone verlassen, können sie sich

Aus dem Bemühen, dem Partner Verständnis zu schenken und seinen alten Schmerz zu heilen, werden wir für ihn zum guten Vater oder zur guten Mutter. Wir verlassen die Rolle des Liebhabers und übernehmen aus Mitleid die eines Elternteils. Eltern aber erzeugen kein Begehren, sondern das Gegenteil – sexuelle Distanz.»

gegenseitig heilen oder zumindest dabei unterstützen, selbst im Fall einer Trennung.

Grunert: «Wenn wir verstehen, dass wir alle mehr oder weniger zu der einen oder anderen Gruppe gehören, können wir leicht nachvollziehen, warum Abhängigkeit in keiner Beziehung vermeidbar ist. Wir müssen dann anerkennen, dass es in jedem von uns etwas gibt, das nicht die Würdigung oder Liebe erhalten hat, die ihm gebührt; ein Teil sexueller Essenz, den wir abgespalten oder versteckt haben, um sein Überleben unter widrigen Bedingungen zu gewährleisten. Natürlich werden jetzt viele sagen: So schlimm war das nicht, da gibt es andere, denen wurde mehr angetan. Das mag richtig sein, doch wenn Sie ehrlich in den Spiegel schauen, müssen sie feststellen: Die Hand ist ab. Weil ein abgespaltener Teil aber immer auch ein ungeliebter Teil ist, sei hier aus dem Buch *«Die Wunde der Ungeliebten»* von Peter Schellenbaum zitiert: *«Manche Menschen bringen es ein Leben lang nicht fertig, zu denken, geschweige denn zu sagen *«Mein Vater hat mich nicht geliebt»* oder *«Meine Mutter hat mich nicht geliebt»* oder *«Meine Mutter und mein Vater haben mich nicht geliebt»* oder einfach *«Ich bin ungeliebt»*, auch wenn sie so fühlen. Dieser eine Satz scheint so schrecklich, so vernichtend zu sein, dass er nicht einmal in der Stille innerer Gespräche laut werden darf.»*

Nach der Einschätzung von Rainer Grunert sind «fast alle Beziehungen Kastrations-Missbrauchs-Beziehungen» in unterschiedlicher Ausprägung. Die Feststellung, dass wir alle im selben Boot sitzen, könnte tröstlich sein. Aber: *«In einer Gesellschaft von Einhändigen fällt der Einhändige nicht mehr auf.»* Das macht es um so schwerer, den Mangel zu erkennen und zu beheben.

Der Ausstieg aus diesen verhängnisvollen Verstrickungen ist auch so schon anspruchsvoll genug. Erkenntnis allein scheint jedenfalls nicht zu genügen. Der erste Schritt zur Heilung besteht darin, mit der Wunde zu leben, zu akzeptieren, dass die Liebe, die uns in der Kindheit fehlte oder die missbraucht wurde, niemals zurückkehrt, so erfinderisch (und verzweifelt) wir nach Kompensation suchen.

Grunert: *«Wenn Sie wieder Mann und Frau werden wol-*

len, d.h. die Voraussetzung schaffen, dass zwischen Ihnen Polarität entsteht, dann müssen Sie das Neutrum, das jeder von Ihnen wurde, auflösen. Sie müssen riskieren, alleine zu sein und für den Rest des Lebens allein zu bleiben.» Wenn das «Beziehungspapier» mit allen seinen Mustern und Prägungen nicht im Zusammenleben gelöscht werden kann, empfiehlt Grunert eine dreimonatige Beziehungspause ohne jeglichen Kontakt. Und gründlich aufgeräumt muss werden, rein physisch, aber auch in alten Beziehungen. Alles Unerledigte abschliessen, bis man wirklich in der Gegenwart ankommt und sich für eine Beziehung nicht mehr aufgeben muss, sondern hingeben kann. *Christoph Pfluger*

Die Liebe stirbt nur, wenn das Wachstum zum Stillstand kommt.
PEARL S. BUCK

Rainer Grunert: Leiden oder Leidenschaft? Warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wiedergewinnen. Innenwelt Verlag, 2008. 334 S. Fr. 33.90/Euro 18,50.

Der Autor schont in seinem Buch niemanden, schon gar nicht sich selber. Seine faszinierende Reise beginnt mit dem sexuellen Erlahmen in Beziehungen – gewissermassen der Oberfläche – und dringt vor ins Innerste, da wo wir uns selbst verleugnen. Die Sexualität ist gewissermassen das Tor, mit dem die Reise zu sich selber beginnt. Am Ende, bei uns angekommen, wird sie uns – vielleicht – wieder geschenkt. Sicher ist es nicht, aber der Weg lohnt sich allemal.

Rainer Grunerts Modell der Kastrierten und Missbrauchten, ihrer Schutzschichten und Masken ist schlüssig und schärft den Blick auf das eigene Leben. Für die Auflösung der Muster wünscht man sich dagegen eine systematischere Darstellung anderer Methoden. Aber Grunert ist ein Mann, der es selbst herausfinden wollte, ein paar Jahre

in die Erforschung seiner Abgründe investierte und keine Kompromisse dabei einging. Diese Kraft zieht den Leser trotz der systematischen Mängel und sprachlichen Defizite durch das nachlässig lektorierte Buch. Für eine Neuauflage wünscht man sich zumindest ein anständiges Korrektorat. Das Thema hat es verdient.

Rainer Grunert (*1958) studierte Betriebswirtschaft und Psychologie und arbeitete bis vor kurzem als Manager für international tätige Firmen und als Manager auf Zeit. Seit 1998 leitet er Trainings im Bereich Selbstwert, Coaching und Arbeit mit Männern, seit 2001 auch für Paare. Rainer Grunert ist verheiratet und lebt in Zürich.

Kontakt: www.beziehungs-coaching.org

