„Angstlust erzeugt sexuelle Spannung“

Zusammenrücken, auseinanderdriften – die Corona-Krise hat so manche Beziehung gestärkt, andere wiederum sind daran zerbrochen. Warum das so ist, wann es sich lohnt, für eine Beziehung zu kämpfen – und wann man sie besser beenden sollte, erklärt die Wiener Psychotherapeutin MMag. Katharina Henz im Interview.

gesundheitstrends.com:

Viele Menschen verbinden Herbst und Winter mit Kuschelzeit. Warum sind wir im Herbst anhänglicher?

MMag. Henz: Sind wir das? Ich denke, es ist wissenschaftlich nicht erwiesen, dass wir im Herbst anhänglicher sind. Viel eher bin ich davon überzeugt, dass es von anderen Faktoren abhängt, wie verkuschelt wir sind – nämlich weniger vom Wetter, sondern vielmehr davon, in welcher Phase die Paarbeziehung gerade steckt oder ob ein Partner gerade bedürftiger ist als sonst.

Das Coronavirus hat besonders während des Lockdowns viele Beziehungen auf eine harte Probe gestellt. Inwieweit hat die Corona-Krise die Beziehungsqualität verändert?

MMag. Henz: Zwei Dinge waren dabei zu beobachten: Diese Bedrohung von außen war eine Möglichkeit, wieder zusammenzufinden und mehr zu kuscheln. Bei Paaren, denen es gut ging, ist die Intimität gewachsen – und es wurde mehr gekuschelt. Allerdings haben sich die Probleme bei Paaren, bei denen es zuvor schon gekriselt hat, leider noch mehr verstärkt.

Wie kann man die Beziehung dann wieder ins Lot bringen?

MMag. Henz: Zusammensetzen, reden und eine Bestandsaufnahme machen: Was machen wir gut? Worauf sind wir stolz? Was könnten wir besser machen? Was fehlt uns? Stellen Sie sich die Beziehung wie einen Garten vor: Bei der Hochzeit ist er wunderschön, doch wird dieser Garten nicht gepflegt und sozusagen kein Unkraut gezupft, schaut er irgendwann einmal schrecklich aus. Es sind die kleinen Gesten, die den Garten in Schuss halten: einmal Danke sagen oder dem anderen einfach nur so über die Wange streicheln. Im Alltag mag das manchmal anstrengend sein, doch langfristig zahlt es sich aus.

Im Alltag hat Sex oft keinen Platz. Was können Paare tun, damit die Leidenschaft wieder entfacht wird?

MMag. Henz: Viele Sexualtherapeuten sagen, es ist nicht die Nähe, die sexuelle Anziehungskraft erzeugt, sondern der Abstand. Im Abstand wächst das Begehren, in der Nähe lässt das Begehren eher nach. Zu viel Nähe war wahrscheinlich bei vielen Paaren im Lockdown der Auslöser für eine Beziehungskrise: Am Anfang ist man zusammengerückt, hatte aufgrund der ungewohnten Situation mehr ungewohnten Sex,

doch dann hatte fehlte der Abstand, damit der andere wieder anziehend wirkt.
Begehren braucht offensichtlich etwas Befremdetes, z.B. ein Rollenspiel oder eine andere erotische Überraschung.

Und was, wenn der Mut dazu fehlt? Oder die Situation bereits zu verfahren ist?

MMag. Henz: Das ist der Punkt, sonst funktioniert es nicht. Diese Art von Angstlust und das Risiko, nicht zu wissen, wie der Partner es findet, erzeugen Begehren. Deshalb ist der Sex am Anfang so berauschend, weil man nie weiß, wie der andere reagieren wird. Die Risikosituation tut einer eingeschlafenen Sexualität gut.

Wann lohnt es sich, die Beziehung zu retten? Und wann sollte man sich besser davon verabschieden?

MMag. Henz: Der Unterschied ist banal: Haben wir uns grundsätzlich noch gern und finden uns erotisch? Dann zahlt es sich jedenfalls aus, in die Beziehung zu investieren. Wenn man jedoch nichts mehr findet, was man am anderen liebenswert, bewundernswert oder einzigartig findet, sondern nur noch etwas auszusetzen hat– und wenn keine Liebe mehr da ist, kann auch die beste Paartherapeutin nichts mehr retten. Man kann niemandem Liebe ins Herz pflanzen, wo keine mehr ist.

Was empfehlen Sie Klienten, die bereits über eine Trennung nachdenken?

MMag. Henz: Paartherapie. Vor allem, wenn Kinder da sind, lohnt es sich, in ein paar Stunden Paartherapie zu investieren. Auch, um sich in Würde trennen zu können, ist es manchmal gut, sich Beratung zu holen.

Kennen Sie das Geheimnis einer perfekten Partnerschaft?

MMag. Henz: Leider nein, schön wär's! Denn Partnerschaften sind nie gleich, sondern verändern sich ständig. Jedoch gibt es ein paar goldene Regeln, die einer Beziehung guttun. John Gottman (Anm.: US-amerikanischer Psychologe) sagt: Jede Lieblosigkeit sollte doppelt mit liebevollen Aktionen gut gemacht werden. Außerdem hilft es, im Streit Ich-Botschaften zu senden und im Hier und Jetzt zu argumentieren: „Ich finde das jetzt nicht gut." Wörter wie „nie", „immer", „typisch" sind tabu.
Gemeinsame Unternehmungen sind ebenfalls wichtig, auch einmal nur ein Spaziergang. Und es lohnt sich, sich nach Lebensereignissen (Jobverlust, Todesfall, etc.), die großen Einfluss auf die Beziehung haben, wieder neu zu ordnen und zu fragen: „Was brauchen wir? Was fehlt uns jetzt?" *(BG)*

Vielen Dank für das Gespräch!

Univ.-Lekt. MMag. Katharina Henz
Systemische Psychotherapeutin
www.systemische-psychotherapie.wien

„Das Ziel ist, nicht den Sexualpartner zu wechseln, sondern beim selben Sexualpartner Spannung zu erzeugen."
„‚Das indiskrete Fragebuch'" von Dr. Ulrich Clement kann Schwung in die Beziehung bringen."
Erschienen im Kein & Aber Verlag,
€ 14,40

„Eine Beziehung ist wie ein Garten, der gepflegt werden möchte."