

Yvonne Widler

***SIE SAGT, ER SAGT***  
***Gespräche über die Liebe***



# ***Inhalt***

## ***Vorwort***

Die Liebe hat sich verändert – und scheint widersprüchlich .....	6
Niemand weiß, was Liebe ist .....	8
Verliebtheit ist keine Liebe .....	9
Von Stalkern und Katalogseiten .....	10
Hohe Erwartungen und Durst nach Anerkennung .....	11
Kommen wir zu den Geschichten .....	13

## ***Expertenrunde 1***

Beziehungscoach Dominik Borde über Liebe und Leidenschaft .....	18
Der Scheidungsanwalt Ernst Brunner spricht sich für die Ehe aus .....	35

## ***Von Höhen und Tiefen***

Vera, 45 .....	40
Gabriela, 34, und Michael, 34 .....	51
Helmut, 46, und Gerhard, 46 .....	61
Christine, 38 .....	69
Virginia, 27, und Dorothea, 26 .....	79
Tobias, 39 .....	88

## ***Expertenrunde 2***

Paartherapeutin Elisabeth Lindner sagt, die Liebe gehört geschützt .....	98
---	----

### ***Gemeinsam alt werden***

Anna, 36 .....	112
Herbert, 95, und Maria, 94 .....	121
Georg, 26 .....	128
Johann, 91 .....	134
Valentin, 36 .....	139

### ***Expertenrunde 3***

Parship-Psychologin Caroline Erb über die Eigenheiten analoger und digitaler Liebe .....	150
---	-----

### ***Auf der Suche***

Sabrina, 35 .....	160
Hilde, 73 .....	168
Laura, 34 .....	176
Otto, 78 .....	182

### ***Expertenrunde 4***

Evolutionsbiologin Elisabeth Oberzaucher erklärt, warum Biologie keine Ausrede ist .....	192
---	-----

<b><i>Nachwort</i></b> .....	200
------------------------------	-----

<b><i>Dankeschön</i></b> .....	205
--------------------------------	-----

<b><i>Literatur</i></b> .....	206
-------------------------------	-----

# ***Vorwort***

## ***Die Liebe hat sich verändert – und scheint widersprüchlich***

Peter steht hinter Maria und streicht ihr sanft durchs kurze Haar. Er drückt ihr einen Kuss auf den Hinterkopf und greift dabei mit beiden Händen an ihre Hüften, zieht sie an sich, umarmt sie ganz fest und flüstert ihr etwas ins Ohr. Sie kichert. Nachdem sie ihre Zärtlichkeiten ausgetauscht haben, holt Peter ein Tablet hervor und öffnet Skype. Drei kleine Köpfe streiten sich am anderen Ende der Leitung, wer denn nun vor dem Bildschirm sitzen darf. Quietschende Kinderstimmen schreien: „Hallo Opa, hallo Oma!“

Ich beobachte die beiden und ich weiß, sie werden am Anfang meines Buches stehen. Peter und Maria sind 77 Jahre alt. Sie sind aus Niederösterreich und urlauben gerade auf der portugiesischen Insel Madeira. Es ist April 2018. Völlig ungeplant hat es mich und meine Cousine dorthin verschlagen. Plötzlich sitze ich da, in diesem schönen prunkvollen Hotel. Um uns herum: ausschließlich Pärchen. Senioren-Pärchen. Eines davon sind Peter und Maria. Der April gehört ganz klar der Generation 65plus an den Stränden der Insel.

Über Menschen erfährt man am meisten, wenn man sie beobachtet. Also habe ich das Beobachten zu einer meiner Haupttätigkeiten während des Urlaubs gemacht. Mit einigen habe ich über ihr Liebesleben gesprochen. Und zwar mit jenen, bei denen ich mir sicher war, dass sie gerne mit mir reden würden. Einerseits bin ich dort auf Beziehungen getroffen, die bereits viele Jahrzehnte hinter sich hatten. Auf der anderen Seite habe ich frisch Verliebte kennengelernt und mit einigen Annahmen, die das Liebes- und Beziehungsleben älterer Menschen betreffen, ordentlich aufräumen müssen. Die Erfahrung war lehrreich und teilweise auch ernüchternd. Aber in allererster Linie war sie

witzig und hat dazu geführt, dass ich weniger ungern ans Altwerden denke.

Jedenfalls waren Peter und Maria die Initialzündung für dieses Buch. Ich hätte gerne mehr Zeit gehabt, mit ihnen zu reden. Sie haben mich neugierig gemacht und weitere Fragen haben sich aufgetan. Warum sind manche Paare so lange und offenbar glücklich zusammen? Warum scheint das heute bei jüngeren Partnern so oft nicht mehr zu funktionieren? Ist das klassische Zweier-Modell überhaupt noch erwünscht? Abgesehen davon: Wie steht es eigentlich um die Monogamie und was braucht eine Partnerschaft heute, um erfüllend zu sein? Wie sehen das ganz junge Paare, verheiratete, geschiedene und auch solche Singles, die noch oder wieder „auf der Suche“ sind?

Ich will mit diesem Buch – ganz allgemein gesagt – erkunden, was eine gute Paarbeziehung in Zeiten wie diesen ausmacht. Nicht nur die Jungen lieben anders als die Älteren. Auch die Älteren lieben anders als sie das früher getan haben. Ich wollte herausfinden, ob das, was ich so oft lese, stimmt. Dass die Monogamie am Ende sei. Ich wollte wissen, ob es heute, in Zeiten der totalen Ablenkung, überhaupt noch möglich und gewollt ist, eine lange, treue Partnerschaft zu führen. Ich meine, jeder erklärt dir, es brauche dafür einen Haufen Beziehungsarbeit. Wozu? Ich wollte wissen, was wichtiger ist: Liebe oder Leidenschaft? Oder ob es eben möglich ist, beides über viele, viele Jahre beizubehalten. Und wenn ja, wie? Nicht zuletzt existieren alternative Beziehungsmodelle in unterschiedlichen Kulturen, Lebensphasen und Altersgruppen. „Sie sagt, er sagt“ wird die Monogamie nicht abfeiern, sondern sie genau beobachten. Dass die meisten der interviewten Menschen in einer Zweierbeziehung leben oder solch eine anstreben, ist keiner gezielten Auswahl geschuldet. Ich habe vor ungefähr einem Jahr einige Aufrufe auf unterschiedlichen Kanälen – online und offline – gestartet, um Personen zu finden, die ganz offen mit mir über ihr Privatleben und ihre Beziehungen sprechen wollen. Fast alle, die sich bei mir meldeten, haben in diesem Buch Platz gefunden. Die meis-

ten waren mir bis zum Interview komplett Fremde. Und was ihre Partnerschaft betrifft, bevorzugen die meisten monogame Beziehungen. Ich denke, dies spiegelt die Realität unserer westlichen Gesellschaft im Verhältnis ziemlich gut wider.

Nun ist mir bewusst, dass es kaum ein Thema gibt, zu dem bereits mehr publiziert wurde als zur Liebe. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich kann mit klassischen Beziehungsratgebern recht wenig anfangen. Ich konnte von den Geschichten meiner Freunde, der Familie, Arbeitskollegen oder schlichtweg dem, was ich in der Realität beobachtet habe, immer schon mehr mitnehmen und profitieren.

### ***Niemand weiß, was Liebe ist***

Dass es die Art von Liebe, so wie wir sie heute als moderne Gesellschaft zelebrieren, noch gar nicht so lange gibt, wissen wir. Vielleicht macht sie aber genau dieser Umstand zu etwas derart Magischem und Unerklärbarem. Weil sie etwas ist, das wir selbst mehr oder weniger erschaffen haben, aufgrund unserer Entwicklung, unserer Art zu leben, zu denken. Nennen wir es ein frei gewähltes Ideal, das sich tatsächlich erst sehr spät in unserer Geschichte herausbildete.

Neben vielen anderen macht sich auch der populäre deutsche Philosoph Richard David Precht Gedanken darüber, warum Menschen sich binden. Es gibt eine seiner Lesungen online, ich habe sie auf YouTube gefunden: „Liebe in Zeiten der Krise“.

Darin erklärt Precht humorvoll, warum die romantische Liebe zwischen Mann und Frau aus biologischer Sicht nicht sinnvoll ist. Es bringe einem Mann nämlich nichts, einer Frau treu zu sein. Genauso verhalte es sich aber mit allen unseren kulturell entwickelten Bereicherungen, wie z.B. der Philosophie, der Musik oder der Malerei. „Unsere ganze Kultur ist bevölkert von Dingen, die unser Leben zwar lebenswert machen, aber biologisch keinen Zweck haben“, sagt Precht. Es handle sich

schlichtweg um biologische Überflüssigkeiten. Sein Verdacht sei es, dass auch die Liebe eine solche ist. Ein Abfallprodukt der Evolution. Weil wir aber nun äußerst sensible, intelligente und emotional begabte Lebewesen seien, zelebrieren wir diese kulturellen, wunderschönen Dinge. Allerdings hätten sich über die Jahre massive Erwartungshaltungen an eine Beziehung herausgebildet. Von einem einzigen Partner wollten wir Sex, Aufregung und Geborgenheit. Das alles in einer Person. Und: ein Leben lang. Das sei unsere Vorstellung von romantischer Liebe. Und das sei ein großes Problem.

Precht sagt einen sehr klugen Satz: „Eine kapitalistische Gesellschaft geht an den Seelen ihrer Bewohner nicht vorbei.“ Wir hätten ein marktwirtschaftliches Verständnis auch für unsere Beziehungen etabliert. Wir investieren in eine Partnerschaft. Und wir wollen optimale Erträge. Precht merkt an, er wolle nicht falsch verstanden werden. „Ich halte die romantische Liebe für eine unglaublich schöne Sache. Sie wird allerdings mit unrealistischen Erwartungen überladen.“

## ***Verliebtheit ist keine Liebe***

Wenn es um das Thema Verliebtheit geht, dann ist der deutsche Hormonspezialist Professor Helmut Schatz ein besonders beehrter Interviewpartner. Im Internet kursieren etliche Artikel, in denen er Rede und Antwort steht. Er ist Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie und kann ziemlich gut erklären, was mit uns passiert, wenn wir die berühmten „Schmetterlinge im Bauch“ haben. Ein Cocktail aus Hormonen rausche durch die Blutbahn und verneble uns regelrecht die Sinne. Dieser Zustand der anfänglichen Verliebtheit hält nach Einschätzung von Biochemikern maximal zwei Jahre an. Einerseits würden wir aufgrund der Vernebelung verblöden, andererseits hätte die Vernebelung aber auch etwas Schönes, denn die Verliebten sehen nur das, was sie sehen möchten. Dennoch sei

es gut und wichtig, dass die Hormone sich nach einer Weile wieder im Normalmodus einpendeln. Denn an diesem Punkt entscheide sich, ob aus Verliebtheit tatsächlich Liebe werden kann.

In der Realität jedoch enden nicht wenige Beziehungen mit dem Nachlassen des ersten Hormonrausches. Precht nennt hier den Begriff der Phenylethylamin-Junkies, die alle zwei Jahre eine neue Partnerschaft eingehen.

Die renommierte US-Anthropologin Helen Fisher vermutet, dieser Hormonrausch sei ein Kalkül der Evolution und diene dazu, eine Bindung zu schaffen, die gerade so lange anhält, wie eine Mutter die Unterstützung des Partners mit dem Kleinkind benötigt. Nachdem das Baby die ersten Jahre überstanden hat, biete sich die Möglichkeit, die Beziehung zu überprüfen. Funktioniere die Partnerschaft, bleibe das Paar zusammen. Dann erwachse aus der Verliebtheit eine ruhigere, reifere und erwachsener Form der Liebe, die auf Dauer angelegt ist.

## ***Von Stalkern und Katalogseiten***

Beziehungsforscher versuchen seit Jahren das Regelwerk der Liebe und funktionierender Beziehungen zu entschlüsseln. Einer von ihnen ist der Psychologieprofessor John Gottman. Bekannt, weil er unter anderem ein „Ehelabor“ betreibt, in dem er bisher über 3000 Paare beobachtet, abgehört und folglich analysiert hat. Sein Labor findet man am Campus der Universität in Seattle. In einem nachgebauten kleinen Hotelzimmer mit angebrachten Mikrofonen und Kameras werden Paare „untersucht“. Beim Frühstück, beim Diskutieren, beim Lachen, beim Zeitungenlesen. Er studierte die Kritik, die sich die Paare gegenseitig kommunizierten, ihre kleinen und großen Machtdemonstrationen, die Mienen, die sie dabei zogen. Er müsse ein Paar nur fünf Minuten lang beobachten, dann könne er sagen, ob es sich scheiden lassen wird oder nicht, sagt Gottman über sich und seine Arbeit. Angeblich liegt er in 90 Prozent der Fälle richtig.



Im Netz finde ich einen Vortrag von Gottman: „Make Marriage Work“. Da steht dieser kahlköpfige, weißbärtige, sympathische Mann mit Brille, der unzählige Stunden damit verbracht hat, Männer und Frauen im Namen der Wissenschaft zu stalken. Zu Beginn seiner Rede ist es ihm besonders wichtig zu betonen, dass er kein Beziehungsguru ist, dass er aus seiner jahrelangen Forschung jedoch einige Schlüsse gezogen hätte. Unter anderem sei es wichtig, Zuneigung und Bewunderung für einander zu pflegen.

Gottman war es auch, der fünf Typen von Paaren charakterisierte: Drei stabile und zwei instabile. Um diese einordnen zu können, nutzte er die recht bekannte 5:1-Formel: Solange in einer Partnerschaft mindestens fünfmal häufiger liebevolle, konstruktive Verhaltensweisen vorkommen als negative oder feindselige Interaktionen, gilt diese als stabil. Denn dann herrsche zwischen den Partnern ein positives Grundgefühl der gegenseitigen Achtung und Wertschätzung. Überhaupt sei gegenseitiger Respekt im Beziehungsalltag von zentraler Bedeutung. Menschen aus Beziehungen, in denen ausreichend viele positive Kommunikationsmuster vorhanden sind, würden einen Streit häufiger als situationsbedingt werten und ihm weniger Bedeutung zumessen. Bei instabilen Paaren könne ein Streit hingehen öfter zu Grundsatzdiskussionen führen.

## ***Hohe Erwartungen und Durst nach Anerkennung***

Die oben bereits genannte US-Forscherin Helen Fisher gilt als eine der weltweit gefragtesten Wissenschaftlerinnen im Bereich Liebe und Sex. Ich bin auf ein *Profil*-Interview mit ihr gestoßen. Darin erklärt Fisher, dass Forschungsergebnisse nahelegen würden, dauerhafte romantische Liebe sei mit partnerschaftlicher Zufriedenheit assoziiert. Verbunden mit Engagement, sexuellem Interesse und weniger Aufmerksamkeit für etwaige

alternative Partner, könne romantische Liebe die Paarbindung durch ständige Belohnung fördern und festigen.

Beschäftigt man sich mit der Liebe, so kommt man an der Soziologin Eva Illouz nicht vorbei. Ihre Arbeiten werden als Meilenstein der wissenschaftlichen „Soziologie der Liebe“ gesehen. Illouz sieht die Welt des Gegenwartsmenschen derart von ökonomischen Zwängen bestimmt, dass selbst romantische Gefühle Warencharakter angenommen haben. Die Forscherin wollte im Jahr 2003 in „Konsum der Romantik“ herausfinden, was aus jener Liebe geworden ist, die mit Nützlichkeit und Berechnung nichts mehr zu tun haben wollte, sondern nur mit dem romantischen Gefühl. So begutachtet sie diese selbstgewählte Freiheit der Liebe und nennt sie nur eine vermeintliche. Weil wir doch meist jemanden wählten, der uns ähnlich sei, etwa in Bezug auf den soziokulturellen Hintergrund. Und vor allem die Frauen wollten aufholen und hätten hohe Erwartungen an die Männer: Einkommen, Bildung, Originalität, Zuverlässigkeit.

„Das Internet arrangiert die Auswahl wie auf einem Buffet und lädt zu Formen von Wahl ein, die aus der ökonomischen Sphäre abgeleitet sind“, schreibt Illouz etwa über die neuen Formen der Partnersuche. Während ich als Single meine Blicke kritisch über die Auslagen streifen lasse, läge ich gleichzeitig selbst auf dem Präsentierteller – als Ware, die nach Interessen sucht und sich dem systematischen Vergleich der Angebote stellen muss. Attraktiv und begehrt zu sein, werde damit zum Fundament eines stabilen Selbstbewusstseins. Nie zuvor in der Geschichte hätten Menschen so stark die Anerkennung der anderen gebraucht, um sich wertvoll zu fühlen.

Vieles von dem Glück, das moderne Formen der Liebe heute bieten, sei früher nicht denkbar gewesen, betont Illouz dennoch. Wenn sie eher über das Leid und das Scheitern der Liebe geschrieben habe, dann „weil das Glück sehr gut auch ohne die Bemühungen der Wissenschaft auskommt, was sich vom Unglück vielleicht nicht unbedingt sagen lässt“.

## ***Kommen wir zu den Geschichten***

In den letzten Monaten habe ich mich durch unzählige Bücher und Materialien gewühlt, die sich mit dem Thema Partnerschaft beschäftigen. Ich habe alles, was ich aktuell an Studien – national und international – finden konnte, verglichen. Ich habe unzählige Artikel gelesen. Ein paar der interessantesten Fundstücke habe ich Ihnen gerade präsentiert.

Keine Angst, in der Folge werden Sie nicht mit Studien erschlagen oder seitenlang mit einem historischen Abriss der Entwicklungsformen der Liebe genötigt. Diese Dinge stehen woanders geschrieben. In diesem Buch erwarten Sie 20 Gespräche mit Menschen, die man sehr wohl als ExpertInnen bezeichnen könnte, obwohl ich diese Zuschreibung überhaupt nicht leiden kann. Ich habe nach Menschen gesucht, die sich in unterschiedlichen Lebensphasen und Beziehungskonstellationen befinden. Und ich habe sie einfach reden lassen. Ich habe es ihnen selbst überlassen, ob sie das Gespräch alleine oder zu zweit machen wollen. Oder auch zu dritt. Jeder Mensch, der bereits Beziehungen geführt hat oder dies aktuell tut, ist doch auf eine gewisse Art ein Experte für die Liebe, auch wenn wir uns nie so bezeichnen würden. Um aber dem Begriff, den ich nicht leiden kann, komplett gerecht zu werden, finden sich in diesem Buch auch Interviews mit Menschen, die sich beruflich tagtäglich mit Liebesbeziehungen auseinandersetzen: mit einer Paartherapeutin, einem Beziehungscoach, einer Parship-Psychologin, einem Scheidungsanwalt und einer Evolutionsbiologin. Sie geben Einblick in ihren Berufsalltag und teilen ihre Schlussfolgerungen und Erfahrungen mit mir – auch in ihr Privatleben darf ich blicken.

Was ich vorab schon verraten kann: Ein heute 30-jähriger Mensch hatte im Durchschnitt bereits mehr Beziehungen als eine Person, die doppelt so alt ist. Unsere Anforderungen an eine Beziehung sind gestiegen und damit auch die Bereitschaft, sie zu beenden, wenn es nicht gut läuft. Trotz aller Schnelligkeit um uns herum – die traditionelle Beziehungsvorstellung ist

immer noch gegenwärtig. Dass es heutzutage schwieriger ist, eine langjährige Paarbeziehung aufrecht zu erhalten als früher, leugnet keiner. Serielle Monogamie ist etwas, das wir mittlerweile als normal bezeichnen. Scheidungen sind genauso üblich geworden wie das Registrieren auf Dating-Plattformen, wobei es bei diesen Websites und Apps gravierende Unterschiede gibt. Zu große Ähnlichkeiten in Partnerschaften können sich negativ auswirken, Gegensätze übrigens auch. Der Wikinger-Mann dürfte einer sein, der vielen Frauen gefällt (sagt zumindest ein Mann), und im Alter von über 70 Jahren können wir noch den besten Sex unseres Lebens haben. Während Sie diesen Satz lesen, verwechseln übrigens gerade tausende Menschen weltweit Aufregung mit Verliebtheit. Das rührt daher, dass wir Situationen, die wir rein körperlich aufregend finden, gerne auf Menschen in der Umgebung dieser Situationen übertragen. Und dass Männer nicht ein Leben lang treu sein können, weil sie aus biologischer Sicht doch ständig damit beschäftigt sein müssten, ihren Samen wild zu verstreuen, ist im Übrigen genauso ein Blödsinn wie zu sagen, eine Hausfrau und Mutter könne nicht emanzipiert sein.

Die Sache mit der modernen und traditionellen Rollenverteilung dürfte manche der heutigen Beziehungen übrigens ordentlich herausfordern. So erzählt mir der Beziehungscoach Dominik Borde beispielsweise, dass viele der Männer, die bei ihm auf der Couch sitzen, sich immer unsicherer in ihrer männlichen Rolle fühlen. Dazu bin ich auch bei Eva Illouz fündig geworden: Die Liebe von heute wirke für die Männer wie ein Durcheinander widersprüchlicher Praktiken. Es gebe bei den Geschlechterrollen eine große Verwirrung. Wir hätten zwei verschiedene Liebesmodelle: das alte Modell, bei dem Männer und Frauen genau wissen, was sie tun müssen. Auf der anderen Seite hätten wir das Modell der Gleichstellung, wonach die Frau ebenbürtig und autonom ist. Genauso wie der Mann wäre sie verantwortlich für sich selbst und die Beziehung. Laut Illouz kämen die Modelle einander in die Quere.

Worin sich alle einig sind: Gewisse Unterschiede sollten in ihrer Identität in der Beziehung beibehalten werden. „Das funktioniert allerdings auf hundert Wegen. Die Geschlechtsidentität ist nur einer davon“, sagt die Evolutionsbiologin Elisabeth Oberzaucher, die regelmäßig mit den Science Busters auf der Bühne steht, zu mir. Die Paartherapeutin Elisabeth Lindner erzählt mir etwa, dass ein Heiratsantrag für die emanzipierte Frau noch weit mehr Bedeutung hat, als viele vermuten würden. Was Sie ebenso lesen werden: Warum ein Scheidungsanwalt, der jeden Tag mit Trennungen konfrontiert ist, seinen Kindern dennoch raten würde, zu heiraten. Und was Online-Paare angeht: „Bei denen wird sowieso viel schneller Nägel mit Köpfen gemacht“, sagt Parship-Psychologin Caroline Erb zu mir.

Wir sehen also, die Liebe und Beziehungen sind nichts, wofür wir eine Formel haben. Hatten wir nie und werden wir hoffentlich nie.

Die Menschen, die in diesem Buch ihre Liebesgeschichten erzählen, haben sich geöffnet, sich ihren Ängsten gestellt und manche von ihnen haben vielleicht sogar das erste Mal auf diese Weise ihre Beziehung reflektiert. Es erwartet Sie keine Geschlechterpolemik, sondern Geschichten von Männern und Frauen, die auf wahren Begebenheiten beruhen. Und in der einen oder anderen werden Sie sich vielleicht selbst erkennen.





# ***Expertenrunde 1***

## ***Beziehungskoach Dominik Borde über Liebe und Leidenschaft***

*„90 Prozent der Beziehungen,  
die ich kenne, sind scheiße.“*

Er sagt über sich selbst, er hat in der Vergangenheit wahrscheinlich mehr Mist gebaut als die meisten seiner Klienten. Dominik Borde ist, wenn man so möchte, der Star unter den heimischen Beziehungskoaches und macht kein Geheimnis daraus, dass auch er seine Zeit brauchte, um „die Liebe“ und Paarbeziehungen zu verstehen.

Date-Doc, Love-Coach, Beziehungsberater, Flirtextperte – die Medien haben ihm schon viele Namen gegeben. Borde schreibt Artikel, hält Seminare ab. Im Internet finde ich unzählige Beiträge von ihm. Er selbst postet regelmäßig Video-Tutorials, in denen er wenig um den heißen Brei herumredet, sondern ganz klare Anweisungen gibt. Sie nennen sich etwa „Was Frauen im Bett wirklich wollen und leider wenige Männer wissen“ oder „Top 27 Tipps, damit deine Beziehung garantiert scheitert“ oder „14 Top Tipps für Singles“. Und witzigerweise auch: „Warum wir die besten Tipps oft nicht annehmen können“.

In jedem seiner Video-Beiträge sitzt Borde in demselben Raum, in dem wir jetzt gerade sitzen. Einmal schmückt ihn eine lederne Halskette, ein anderes Mal trägt er moderne Hosenträger. Die Kamera ist immer mittig auf ihn gerichtet. Höchst motiviert, energisch und stets ohne einen Versprecher teilt er seine Weisheiten, die auf der Erfahrung tausender Beratungen beruhen, mit der Community. Aktuell berät er auch bekannte Persönlichkeiten aus der Wirtschaft sowie Prominente aus anderen Bereichen. Manchmal fliegen sie sogar extra aus dem Ausland ein, um sich von Borde helfen zu lassen.



Heute trägt er blaue Jeans, New Balance Sneakers, das Haar ist leicht aufgestellt und ich denke, ich erkenne etwas Gel darin. Bor-

## Borde sagt gerne ganz laut: „YES“ oder „ABSOLUT“.

de sagt gerne ganz laut: „YES“ oder „ABSOLUT“. Wenn ihm die Antwort auf meine Frage besonders wichtig ist, zeigt er noch zusätzlich mit dem Finger in meine Richtung.

Er empfängt mich in einem wunderschönen Haus am westlichen Ende von Wien. Ich bin etwas zu früh. Dominik bietet mir sofort das Du-Wort an und weist auf die Couch. *Die Couch*. Unzählige Beratungen haben hier schon stattgefunden. Hier wurde gestritten, geweint, diskutiert, gehofft. Nun sitze ich da und beobachte Dominik, wie er noch schnell einige Dinge erledigt, bevor wir das Interview beginnen. Allem voran aber braucht er dringend eine Tasse Kaffee, wie er sagt. Dominik hat eine sehr laute, tiefe und eindringliche Stimme, die vor Selbstbewusstsein nur so strotzt. Er setzt sich schließlich mit einem weißen A4-Zettel in der Hand in den Sessel gegenüber, schlägt die Beine übereinander und sagt: „Guat! Ich hab mir vorab schon Notizen gemacht.“ Dann beginnt Dominik zu reden und beantwortet die Hälfte meiner Fragen im ersten 15-minütigen Monolog. Guat, denke auch ich mir.


Noch nie zuvor seien die Themen Selbstoptimierung und Perfektion so zentral in unserem Leben verankert gewesen wie heute. „Wir leben in einer sehr Ich-zentrierten Gesellschaft. Der ständige Vergleichswettbewerbsporno in den Sozialen Medien sorgt dafür, dass jeder diesen Perfektionsdrang verspürt. Das gilt auch für unsere Beziehungen“, sagt Dominik.

Wir wollten die perfekte Liebe, mit dem perfekten Partner, seien immer auf der Suche nach dem oder der Richtigen – ohne uns aber die Frage zu stellen: Bin ich selbst überhaupt der oder die Richtige? Außerdem seien wir weit weniger an dem Weg zur perfekten Beziehung als am Endergebnis interessiert.

„Unsere Beziehungen sollen superglücklich, leidenschaftlich, unterstützend und langlebig sein. Diesem Anspruch gerecht zu werden ist sehr schwer, und daran scheitern auch die meisten. Unsere Vorlagen sind Hollywood und die Popkultur. Auf der Suche nach diesem einen besonderen Menschen sind wir daher nicht wahnsinnig kompromissbereit“, erzählt der Beziehungscoach. Während es früher ein No-Go gewesen sei, sich zu trennen, sei es heute ein No-Go, unglücklich in einer Beziehung zu bleiben.

Glaubt man Dominik, so geht es nicht darum, den richtigen Menschen zu finden. Es gehe zunächst einmal darum, der richtige Mensch zu sein. Zu wissen, wer ich bin. Damit sei ich fähig, auf die Bedürfnisse des anderen zu achten. „Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen esoterisch, aber jeder Mensch in deinem Leben ist ein Lehrmeister, von dem du etwas lernen kannst. Solange du sagst ‚Der andere muss für mich passen‘, solange bist du nicht wirklich beziehungsfähig. Das ist nicht die Art, wie Liebe funktioniert. Liebe ist ein Kontingent, das dazukommt.“ Das beginne bereits bei der Herkunftsfamilie, in der mit vielen Themen nicht gesund abgeschlossen werde. Übrig blieben meist mangelnder Selbstwert und unrealistische eigene Perfektionsansprüche. „Und dann will ich, dass irgendein Partner mich bestätigt. Das wird nicht funktionieren.“

**Schau, du sollst  
dir ein schönes  
Leben machen.  
Und wenn es soweit  
ist, etwas Schönes  
mitbringen in die  
Partnerschaft.**



Die meisten Menschen gingen nicht in eine Beziehung, um etwas zu geben, sondern weil sie etwas brauchen. Zustimmung, Aufmerksamkeit, Sex, Unterstützung. „Das ist wie bei zwei hungrigen Bettlern, die sich gegenseitig in den Sack greifen und beide gehen leer

aus.“ Dominik macht eine kurze Pause, bevor er sagt: „Schau, du sollst dir ein schönes Leben machen. Und wenn es soweit ist, etwas Schönes mitbringen in die Partnerschaft. Sie also bereichern, wie es gerne heißt. Denn Menschen gehen dorthin, wo gute Energie ist. Diese bereichernden Menschen lassen wir herein.“

Während Dominik spricht, überlege ich, was ich davon halte. Natürlich stimmt es, es ist schließlich kein Geheimnis, dass reife, reflektierte Menschen, die sich viel mit sich selbst auseinandersetzen, besser darin sind, eine ausgeglichene Beziehung zu führen. Im Schnelldurchlauf scanne ich im Kopf alle Bekannten, Freunde und Artikel zum Thema durch und entgegne ihm: „Demnach müssten wir nun sagen, dass 70 Prozent aller Beziehungen wohl aus den falschen Gründen bestehen?“

„Ich würde sagen, 90 Prozent aller Beziehungen, die ich kenne, sind scheiße.“

Okay. Diese Ansage war unerwartet und massiv frustrierend, denke ich mir. „Was machen die restlichen zehn Prozent dann besser und richtiger als die anderen?“

„Ein Erfolgskonzept von langfristig glücklichen Paaren ist nicht Ich-zentriert zu sein. Solche Paare sagen: Nichts macht mich glücklicher, als ihn oder sie glücklich zu machen. Ich meine, Liebe ist ein Ort, an den du gehst, um etwas zu geben. Im Idealfall eben etwas, das der andere will, nicht das, was du brauchst. Wir sprechen dabei aber keineswegs von Selbstaufgabe oder Aufopferung. Das wäre auch völlig falsch, denn das möchte niemand von dir.“

Paare, die lange glücklich sind, leben – nach Dominiks Einschätzung – also dieses gegenseitige Geben. Wenn in einer Beziehung dessen Umsatz stetig größer wird, dann sei das ein Erfolgskonzept für eine lange, qualitätsvolle Partnerschaft.

Das sei der große Unterschied zu scheiternden oder unglücklichen Beziehungen.

Früher war es so, dass die traditionelle Ehe an ökonomische Faktoren gebunden war, an soziale Vorteile. Heute aber sei der

Status einer alleinerziehenden Mutter vielleicht ein forderndes Schicksal, aber definitiv machbar. Ein Partner sei nicht mehr nötig, um durchzukommen. „Ein 40-jähriger Single, egal ob Mann oder Frau, kann heute sogar cool sein“, sagt Dominik.

Er wiederholt, was ich in zahlreichen Studien bereits gelesen habe. „Es gibt mehr Singlehaushalte als jemals zuvor.“ Single zu sein, sei aber dennoch nicht der von Menschen bevorzugte Status. „Wir sehnen uns nach Beziehungen.“ Aber klar sei natürlich: Alleine mit mir und meiner eigenen Meinung auszukommen, ist weit einfacher als sich mit einem Partner zu konfrontieren. Denn da sei diese eine Sache, die wir ständig vergessen würden: „Mann und Frau sind völlig unterschiedlich. Das wissen die wenigsten. Wir leben nun aber in einer Zeit, in der alles gleichgemacht wird. Das ist völliger Schwachsinn.“

Bei Frauen ginge es sehr viel um Emotion, bei Männern letztlich in jeder Konversation darum, das Problem herauszufinden und den Lösungsweg einzuschlagen. „Männer blenden Emotionen eher aus, um dem Ziel näherzukommen. Frauen gehen eher in die Fülle, was Gefühle betrifft. Das war allerdings immer schon so.“ Was sich im Vergleich zu früheren Zeiten geändert habe, seien die Ansprüche und Erwartungshaltungen an eine Beziehung.

„Wenn du zu glücklich bist, vergleiche die Situation, die du hast, mit der, die du gerne hättest, und schon bist du im Unglück“, sagt Dominik plötzlich und setzt sein „Tipp-Gesicht“ auf. Das Problem sei, dass wir in einer Kultur leben, in der es permanent darum geht, mehr von allem zu haben. Mehr Geld, mehr Zeit, mehr Auswahl, bessere Partner. Und wenn wir uns nun ständig auf dieses „Mehr“ konzentrieren, mache uns das nicht zufriedener. „Auch die scheinbare Auswahl an unendlich vielen Partnern macht tatsächlich nicht glücklicher. Ganz im Gegenteil.“

Paare, die stetig auf der Optimierungssuche sind, hätten es unendlich schwer mit dem „Glücklichsein“. In derselben Sekunde betont Dominik, dass dies aber keineswegs heiße, dass

wir uns mit allem zufriedengeben müssen. Optimierung sei eine gute Sache, aber noch wichtiger sei der Fokus in der Beziehung. Dominik wiederholt laut und bestimmt die Worte, die er eingangs schon verwendet hat: „Was kann ich tun, um *dich* glücklich zu machen?“



## Was kann ich tun, um *dich* glücklich zu machen?



Sein Blick durchdringt mich an dieser Stelle und ich bin mir kurz nicht sicher, ob er jetzt eine Antwort von *mir* hören will. Ich bleibe aber zum Glück still. Hätte peinlich werden können.

Beziehungen in früheren Zeiten hätten sich dadurch definiert, dass sie gut organisiert wurden, so Dominik. Tendenziell galt der Lebensrhythmus des Mannes als tonangebend. Vor allem der Alltag war wichtig. Die Mahlzeiten, die Kinder, das Einkommen. „Das reicht heutzutage nicht mehr“, erklärt Dominik weiter. „Heute ist eine Paarbeziehung mehr denn je auf Liebe und Leidenschaft angewiesen. Dafür braucht es aber andere Skills als jene, die wir anwenden.“

Nicht nur, dass wir meistens mit uns selbst nicht im Reinen seien, wir hätten auch schlichtweg keine Ahnung, wie Beziehungen heute nach zeitgemäßen Maßstäben geführt gehören. Wer sollte es uns auch beigebracht haben? Die meisten Eltern führten schließlich nicht gerade Paradebeziehungen. „Deshalb leben die Menschen in einem Wechsel von glücklichen Zufällen und permanentem Ausweichen.“

Die romantische Wunschvorstellung sei aber definitiv immer noch da. Wir träumten auch heute noch von Treue, einer leidenschaftlichen Liebesbeziehung auf Augenhöhe mit einem Partner, der wirklich auf uns steht und das am besten ein Leben lang. Das wünschten sich alle.

Nun seien wir aber sehr stark desillusioniert und flüchten uns daher „in so Halbgeschichten“, wie Dominik die atypischen Beziehungsmodelle „Mingle“ oder „Friends with Benefits“

nennt. Es werde derzeit oft thematisiert, ob wir vielleicht einfach offene Beziehungen oder gar Polyamorie brauchen, um glücklicher zu sein.

Falls Sie diese Begriffe das erste Mal lesen, hier eine kurze Erklärung: „Mingle“ ist eine Mischung aus den Begriffen „mixed“ und „Single“ und bedeutet, offiziell alleinstehend zu sein, aber gleichzeitig für eine gewisse Zeit einen beziehungsähnlichen Zustand mit einer Person zu führen. Synonym wird oft auch „Friends with Benefits“ verwendet. Also entsagt man sich einigen Verpflichtungen, die eine Beziehung mit sich bringt. Bei einer offenen Beziehung haben die Beteiligten im gegenseitigen Übereinkommen die Freiheit, auch andere (Sexual-)Partner zu haben. Polyamorie hingegen ist ein Überbegriff für die partnerschaftliche Liebe zu mehreren Menschen gleichzeitig.

Die Wahrheit, wie Dominik sagt, ist für ihn ganz einfach. „Von allen nicht funktionierenden Beziehungsmodellen ist die Monogamie immer noch die beste.“

Offene und monogame Beziehungen würden gleich oft scheitern. „Aber die simple Frage ist, zu welcher Gruppe möchte

## Eine Beziehung, die nicht wächst, stirbt. Punkt.



ich gehören?“, sagt Dominik. Jeder und jede müsse für sich selbst wissen, wie er oder sie leben möchte. Und besonders wichtig sei das Bewusstsein dafür, dass Beziehungen – wie al-

les andere im Leben – Wachstum brauchen. „Beziehungen werden entweder besser oder beendet. Es gibt nichts dazwischen. Eine Beziehung, die nicht wächst, stirbt. Punkt.“

Und dazu sei es notwendig, auch in der Sexualität Grenzen auszuweiten. „Die meisten Menschen finden sich aber auf einem gemeinsamen Nenner zusammen. Sie machen das, was sie können und kennen. Immer und immer wieder. Und das wird fad.“ Wir müssten unsere Komfortzonen verlassen. „Das heißt

aber auf keinen Fall, dass wir betrügen sollen. Das heißt, wir müssen offener sein für neue Ideen.“ Dominik spricht davon, das „Andersein“ des Partners zuzulassen und dessen Wünsche mit in die Beziehung zu nehmen. Dann könne eine monogame Beziehung zu einer monogamischen werden. „An diesem Punkt ist viel mehr Abenteuer und Ehrlichkeit möglich.“

Ich notiere mir das zuletzt Gesagte und recherchiere etwas nach: Populär wurde der Begriff „monogamisch“ durch den US-Journalisten und Autor Dan Savage. Bekannt wurde er vor allem durch seine Sexualratgeberkolumne „Savage Love“, welche regelmäßig in unterschiedlichen US-Zeitungen erscheint. Weitergeführt wurde der Begriff von der US-Sexologin Jessica O'Reilly. Kurz gesagt meint monogamisch, dass man sich freilich treu ist, aber dennoch gewissen Fantasien Raum lässt. In Gedanken beispielsweise. Aber immer gemeinsam. Und dass man über sein Begehren spricht und ganz offen damit umgeht.

„Um heute eine glückliche Beziehung zu führen, musst du sie anders führen als die meisten. WEIL es eben auf Liebe und Leidenschaft ankommt.“ Mir brennt die folgende Frage auf der Zunge: „Was ist denn wichtiger in einer Beziehung, Liebe oder Leidenschaft?“

Sofort schießt es aus Dominik heraus: „Leidenschaft!“

Denn Leidenschaft und Sex, das seien die Gegenspieler des Todes. Dort bahne sich das Leben seinen Weg. Oder wie Dominik es prägnanter beschreibt: „Geil gewinnt.“

Ich blicke ihn etwas skeptisch an, weil ich mit dieser Antwort in dieser Ausschließlichkeit nicht gerechnet habe. Dominik merkt das und fährt erklärend fort: „Wie viele Paare gibt es, die sagen, wir lieben uns zwar, aber die Luft ist draußen. Und dann macht es *Bum-Bum* mit jemand anderem. Und wie viele Paare gibt es, die sagen, wir stehen total aufeinander. Wir haben es geil miteinander. Aber wir lieben uns nicht mehr und die Luft ist draußen. Das passiert nie. NIE.“

Paare scheitern nach Dominiks Erfahrung also immer an fehlender Leidenschaft. „Das hält Mann und Frau doch zusam-

men. Es braucht diese Polarität zwischen Mann und Frau. Das, was ich an dir anziehend finde, ist alles das, was an mir anders ist als an dir.“ Er zeigt während dieser Worte mit dem Finger auf mich, aber ich weiß mittlerweile, dass er nicht *mich* meint.

Das sei im Übrigen auch der Grund, warum Paare, die getrennt leben, mehr Sex haben. „Wenn ich mit jemandem permanent Zeit verbringe, werde ich ihm ähnlicher und es kann dadurch keine massive Anziehung mehr geben.“ Männer sollten also unbedingt Zeit mit anderen Männern verbringen. Frauen mit anderen Frauen. „Das heißt, Eigenständigkeit ist eine gute Sache.“

Mir liegt natürlich wieder eine Frage brennend auf der Zunge. „Also sollte man in einer Beziehung, damit sie lustvoll bleibt, besser nicht zusammenwohnen?“

„Nein. Es gibt diese Paare, aber ich würde nicht dezidiert dazu raten. Es ist aber sehr wohl wichtig, dass jeder ‚sein eigenes Ding‘ hat, sei es ein Hobby, eine Beschäftigung, die mit der Beziehung nichts zu tun hat und der er oder sie sich gerne widmet. Davon nährt sich eine Beziehung, glaube mir.“ Ich glaube ihm.

Dadurch entstehe ein Zeitfenster, in dem man sich als Paar nicht sieht und sich folglich wieder etwas zu erzählen hat, sich aufeinander freut. In dieser Zeit werde nämlich männliche und weibliche Energie gesammelt. Das sei etwas Gutes und die Beziehung profitiere davon. „Ich spreche hier natürlich nicht davon, dass man nächtelang um die Häuser zieht.“ Dominik nennt an diesem Punkt ein Beispiel. Der Mann war beruflich ein Künstler, genauer gesagt ein Maler, und er habe sich regelmäßig zwei, drei Tage komplett alleine in sein Atelier zurückgezogen. „Das war insgesamt sehr hilfreich für deren Beziehung.“

Es gebe sicher Paare, die das Gegenteil beweisen. Natürlich dürfe er nie über den Kamm scheren. Aber wenn ich ihn nach einem Erfolgskonzept für eine langlebige und glückliche Beziehung frage, dann sei es auf jeden Fall, „die Unterschiedlichkeiten beizubehalten und Gelegenheiten zu schaffen, sich zu vermissen.“



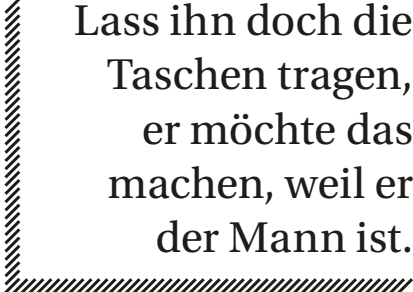
Dominik wirft ein weiteres Thema auf. „Die emanzipierte Frau in der heutigen Kultur ist oft eine Frau, die versucht, sich mit männlicher Energie durchs Leben zu kämpfen und ihrer weiblichen Energie nicht mehr vertraut. Und Männer wissen überhaupt nicht mehr, was Männlichkeit überhaupt bedeutet.“

Etwas verstört blicke ich ihn an. Erneut merkt er das und sagt: „Bitte nicht falsch verstehen. Ich glaube wirklich, dass eine Frau alles kann, was ein Mann kann und umgekehrt, aber trotzdem wirst du nie ein so guter Mann sein können, wie du eine Frau sein kannst und umgekehrt.“ Früher, da wären Mann und Frau in diesen geschlechtlichen Klischees gefangen gewesen. Das sei natürlich nicht ideal, aber es hätte den Männern dabei geholfen, ihren Weg klar zu sehen. Die Emanzipation habe diese Dinge etwas verwässert, auch wenn durch sie selbstredend sehr viele positive Dinge passiert seien und noch passieren werden. „Ich bin voll dafür!“, sagt Dominik laut. Er meint die Emanzipation.

Er beobachte immer öfter weibliche Klientinnen, die bei ihm auf der Couch sitzen und sich – schon fast angestrengt – als starke Frau bezeichnen. Sie bräuchten niemanden. Die sich beispielsweise nicht gerne die Einkaufstaschen

von ihrem Partner tragen lassen. Dominik sagt dann: „Lass ihn doch die Taschen tragen, er möchte das machen, weil er der Mann ist.“ Im weiteren Verlauf würde der Mann sich denken, so einer starken Frau hätte er nichts zu geben.

„Früher hatte man den ersten Sex in der Ehe. Heute hört man in der Ehe auf, Sex mit anderen zu haben. Früher war es einer für das ganze Leben. Heute ist es einer zu jeder Zeit.“ Dominik spielt also auf die „serielle Monogamie“ an und vergleicht eine Beziehung mit einem Unternehmen. „Wenn ich mich wei-



**Lass ihn doch die  
Taschen tragen,  
er möchte das  
machen, weil er  
der Mann ist.**

terentwickeln möchte, kann ich das Unternehmen auch verlassen, das ist okay. Ich glaube, es ist wichtig, dass man alles gibt, um es zu retten. Weil irgendwann hast du dich ja für diesen Menschen entschieden und dann gilt es, mit ihm gemeinsam daran zu arbeiten, denn noch nie im Leben hat jemand bereut, das Beste gegeben zu haben.“

Das setze allerdings voraus, um die Wünsche und Bedürfnisse des Partners zu wissen. Wir müssten den anderen begleiten, sehen, hören und verstehen. „Wenn ich das alles gegeben habe und es klappt dennoch nicht, so bin ich gut vorbereitet für die nächste Beziehung“, sagt Dominik.

## Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit.

„Woran erkenne ich den Punkt, an dem ein Weitermachen noch lohnenswert ist?“

„Ganz einfach. Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit. Solange

du dich drüber aufregst, was ich falsch mache, ist noch Emotion dabei. Wenn es dir egal ist, dann ist die Beziehung vorbei. Wenn wir an unseren Beziehungen nicht arbeiten, so werden sie automatisch schlechter“, sagt Dominik. Jede. Auch die Beste.

„Beziehungsarbeit klingt nicht sehr sexy. Aber überlege mal. Für alles, was dir im Leben wichtig ist, tust du viel. Job, Gesundheit, Wohnen. Aber bei Paarbeziehungen glauben wir oft, die laufen einfach mit und funktionieren. Ich habe sehr erfolgreiche Unternehmer als Klienten, die ich immer frage, wie viele Stunden sie am Tag mit ihrem Business verbringen und wie viel Zeit sie wirklich intensiv und fokussiert in ihrer Beziehung verbringen.“ Die Antworten seien oft erschreckend.

Ein weiterer, enormer Unterschied zu Beziehungen früherer Generationen sei unsere mangelnde Fähigkeit zu fokussieren. Unsere Aufmerksamkeitsspanne sei extrem kurzlebig. Viele würden zu viert in einer Beziehung leben. Er, sie. Handy

1, Handy 2. „So leben die meisten Paare. Während sie miteinander kommunizieren, tippen sie am Smartphone herum. Wir versuchen, in kürzerer Zeit immer mehr zu erledigen. Auf diese Schnelllebigkeit sind wir und unser Gehirn nicht vorbereitet.“ Wir seien permanent gestresst. Und mit einem gestressten Gehirn wären wir zu bis zu 75 Prozent weniger kommunikationsfähig. Mit uns selbst und auch mit allen anderen.

Die meisten Menschen aber seien völlig „overworked, underfucked und abgelenkt“. Und um wirklich an einer Beziehung zu arbeiten, sei es wichtig, sehr viel über den Partner zu wissen und aus diesem Wissen heraus die Weisheit zu haben, sich auf ein paar Punkte zu konzentrieren. „Das wäre: präsent sein, echtes Zuhören, echtes Spüren. Das geht nicht, wenn ich abgelenkt bin durch Facebook und Co.“


Wir leben in einer Zeit, in der uns der Wohlstand aus jeder Ritze rinne – und trotzdem seien wir todunglücklich. „Ich glaube, es ist sehr gefährlich, wenn Paartherapeuten den Leuten sagen, ja, am Anfang, da lebt man diese großen Gefühle und die fantastische Verliebtheit. Danach kommt es anders.“

Ich blicke ihn verdutzt an. „Ja, aber das ist doch so“, sage ich.


„Ja, aber keine Sau will das, was danach kommt.“

Jeder wolle schließlich, dass die grandiosen Gefühle vom Anfang zurückkehren. Und er sehe so viele Paare, die es mühsam versuchen, aber sie wüssten nicht wie. „Ihnen fehlen die Skills. Denn die Basics, die beherrschen nur die wenigsten Paare. In seinen Coaching-Stunden versucht Dominik den Hilfesuchenden diese Skills zu vermitteln. Üblicherweise unterbricht er nach ein paar Minuten das Paar, wenn es die Probleme schildert, und fragt:

„Denkt mal an die Zeit, als ihr noch frisch verliebt gewesen seid. An den An-



Und würdest du  
dich, so wie du  
heute drauf bist,  
in dich selbst  
verlieben?



fang eurer Beziehung. Was hast du gemacht? Wie hast du dich verhalten? Und würdest du dich, so wie du heute drauf bist, in dich selbst verlieben?“

Als nächstes fragt er – meistens den Mann – nach den Bedürfnissen seiner Frau.

Und weil die meisten sich sogar schämen, gewisse Dinge vor dem Partner laut zu sagen, legt Dominik einen Zettel hin, damit sie auf Folgendes antworten können: „Welche sexuellen Träume hat deine Frau?“

Dominik blickt mich an. Und ich sehe, nun meint er wirklich *mich*. „Was steht wohl auf den meisten Zetteln?“ Ich überlege.

„NICHTS!“ Dominik wird wieder lauter. „Denn sie wissen es nicht!“ An dieser Stelle blickt Dominik den Mann an und sagt: „Genau deshalb scheitert deine Beziehung. Du bist weder fokussiert auf sie noch weißt du, worum es eigentlich geht.“

Immer wieder betont Dominik, dass man auf keinen Fall alle Paare über einen Kamm scheren könne. Aber er erkenne nun mal sehr ähnliche Tendenzen bei seinen Klienten, die aus sehr unterschiedlichen Ecken kommen. Jung, alt, geschieden, erster Partner, reich, aus der Mittelschicht, Eltern, kinderlos, heterosexuell oder homosexuell.

Apropos homosexuell. Viele von Dominiks Klienten sind schwul. Ich frage ihn, ob er Unterschiede zu heterosexuellen Beziehungen erkennen kann.

„YES!“ Es gäbe da vor allem das Problem der Treue. Sex sei in dieser Community nämlich weit einfacher und schneller zu bekommen als in heterosexuellen Kreisen. „Bei solchen Paaren ist das ein besonders schwieriges Thema.“ Auch die schwindende Jugendlichkeit mache vielen zu schaffen. „Wenn du als schwuler Mann älter wirst, verlierst du drastisch an Marktwert. Das ist weit schwieriger als am heterosexuellen Markt“, sagt Dominik.

Apropos heterosexuell.

„Immer öfter sieht man ältere Frauen mit jüngeren Männern, merkst du das auch bei deinen Beratungen?“, frage ich ihn.

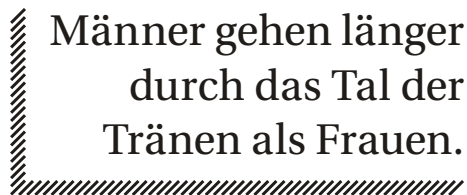
„Ja“, sagt Dominik. „Da sehe ich auf jeden Fall eine Trendwende“. Dennoch aber sei es so, dass Männer immer noch stärker am guten Aussehen einer Frau interessiert sind als Frauen am guten Aussehen eines Mannes. „Das heißt, der Mann kann, wenn er einen gewissen Status hat oder sehr intelligent ist, relativ lange immer wieder attraktive Partnerinnen finden.“ Für die Frau aber werde es mit zunehmendem Alter trotz der genannten Trendwende schwieriger am Markt. „Das ist ungerecht, aber ein kleiner dicker Mann muss auch lernen, dreifach charmant zu sein“, sagt Dominik, der auf seiner Couch auch schon einige Beziehungen hat enden sehen.

„Frauen lernen übrigens aus Trennungen weniger als Männer“, erzählt er und weiß, dass ich in der Sekunde, in der er das sagt, meine Stirn runzeln werde. Daher schießt er die Erklärung auch sofort nach.

Männer fielen nach einer Trennung meist in ein tiefes Loch. „Und nach dem Selbstmitleid und Hass auf die Frau kommen das Fitnesscenter, der Aufbau eines eigenen Startups oder das Lernen einer Kampfsportart“, sagt Dominik. Männer trauten sich also generell erst zu einem späteren Zeitpunkt wieder „auf den Markt“, und selbst dann erhielten sie nicht sofort Bestätigung. Männer hätten also mehr Zeit „mit sich“ nach einer Trennung, „die sie im Idealfall zum besseren Verarbeiten nützen“. Auch hier dürfe er nicht verallgemeinern, „aber ich sehe diese Tendenz bei den Menschen, die hier auf meiner Couch sitzen. Männer gehen länger durch das Tal der Tränen als Frauen.“

„Wir müssen noch darüber reden, wer zu wem passt!“, sage ich.

„Du meinst, was Persönlichkeiten betrifft?“, fragt Dominik zurück.



## Männer gehen länger durch das Tal der Tränen als Frauen.

„Ja“, antworte ich.

„Wichtig ist es, Unterschiede als Chance zu begreifen, nicht als Problem. Das betrifft vor allem die ‚Mann-Frau-Energie‘. Daraus können sich tolle Gelegenheiten ergeben, wenn man das erkennt.“ Die besten Unternehmen beispielsweise würden von einem Führungsteam, bestehend aus Männern und Frauen, geführt.

Ansonsten seien naturgemäß Abenteurer gerne mit Abenteurern zusammen. Bodenständige brauchten Bodenständige. Entscheider funktionierten besser mit Vermittlertypen. Zwei „Rampenschweine“ seien zusammen schon okay, aber dennoch sei es nötig, dass einer der beiden die Führung übernimmt. „Im Idealfall, und das klingt jetzt unglaublich traditionell, ist das der Mann.“

Ich schaue ihn böse an.

„Yvonne, sei ehrlich. Was wünschen sich Frauen immer?“

Wo soll ich bloß anfangen?, denke ich mir und muss lachen. Doch Dominik beginnt ohnehin sofort weiterzureden und ich bin total erleichtert.

„Meiner Erfahrung nach: einen Wikinger!“

Ich blicke ihn fragend an und habe sofort das Bild von Halvar, Faxe, Snorre und Co im Kopf. Wickie und die starken Männer, stimmt, die Serie zumindest habe ich geliebt. Als Kind.

Dominik sagt, Frauen wollen einen Mann, der sein Ziel im Leben kennt. Einen, der seine Mission hat, der in einer Sache, die ihm noch wichtiger als die Beziehung ist, unterwegs ist und das sehr gerne macht, also einen Fixstern hat. Denn ein solcher Mann sei emotional stabil.

„Frauen wünschen sich immer eine gewisse Stabilität und Sicherheit. Einen Fels in der Brandung.“ Frauen wollten keinen Mann, der bei jedem Problem sofort nervös wird. „Der Wikinger ist der, der heimkommt, den Küchentisch leerfegt und sie möglicherweise gegen die Wand vögelt. Und sie mag das sehr.“

Ich bin still, weil ich weiß, es kommt noch was.

„Das, was tagsüber als politisch korrekt gilt, ist nicht das,

was uns nachts geil macht“, hängt Dominik noch an. „Wenn ich das in einer Runde von emanzipierten Frauen sagen würde, würden die das wahrscheinlich nicht zugeben.“ Letztlich wünschten sich Frauen einen Mann, der Führungsqualitäten beweist. Und der vor allem auch keine Angst vor ihren Emotionen hat. Denn Weiblichkeit habe immer etwas mit Emotionen zu tun. Frauen wollten immer das stärkste Männchen, das emotional unabhängig ist. Das sei die Quintessenz von allem.

Die Quintessenz von allem, denke ich mir und wiederhole Dominiks Worte in Gedanken. Ich merke, wir sind am Ende des Gespräches angekommen. Aber eine Sache, die will ich jetzt unbedingt wissen.

„Hat so ein Beziehungscoach, wie du einer bist, dann eigentlich die perfekte Beziehung der Welt?“

Er lacht laut auf. „Ich muss gestehen: Ich habe auch nicht immer alles richtig gemacht. Aber mit jeder Runde lernst du etwas dazu und wirst besser darin. Eine Definition von Wahnsinn ist, immer das Gleiche zu tun und zu erwarten, dass etwas anderes dabei rauskommt. Das machen die meisten aber. Sie sagen, der Partner hat nicht funktioniert, also brauche ich einen neuen, der besser funktioniert.“ So aber funktioniere es genau nicht. Auch Dominik musste das lernen. Und heute, da gehe es ihm sehr gut mit der Liebe.

Dominik ist überzeugt davon, dass viele Paare sich nicht getrennt hätten, hätten sie eine seiner Beratungen in Anspruch genommen. „Also bei allen sage ich, sie hätten früher kommen sollen, aber ich denke mir, solange noch der Sinn danach trachtet, es besser machen zu wollen, gibt es noch Chancen für eine Beziehung.“ Er sehe so viele Paare, die jahrelang herumlaborieren, „langsam ausbluten“, wie er es nennt.

Dominik wird leiser und ich schnappe mir das Tonaufnahmegerät, um es abzdrehen.

„All das, was ich heute erzählt habe, das lernst du nirgends. In keiner Schule, nicht von den Eltern. Dafür bin ich da“, sagt Dominik und grinst.

Eine letzte Frage stelle ich ihm noch. „Nach all dem Gesagten. Glaubst du daran, dass monogame Beziehungen heute noch über einen langen Zeitraum glücklich funktionieren können, mit allem Drum und Dran?“

„ABSOLUT! Allerdings ist es schwierig.“