

## MITEINANDER LEBEN

# LIEBE IST EIN KOSTÜMFEST

**Anna inszeniert sich als starke Frau, Torsten als cooler Stararchitekt. Am Anfang einer Partnerschaft verbergen wir gern unsere Schwächen. Diese "Masken" stehen der Liebe gut.**



Bild: © [Clipart.com](http://clipart.com)

Beim ersten Tango gab Thomas Anna klar zu verstehen: So geht's nicht. "Ihre Stärke hatte mich angezogen", sagt er, "aber beim Tango führe ich." Sie dachte damals: "Wie kann der so ungeduldig sein, wenn er was von mir will? Alles an ihm war Macho." Doch seine Bestimmtheit hat ihr auch imponiert. Drei Jahre später weiß Anna, 38, dass ihr Tanzpartner sich die Maske des Machos aufgesetzt hat, um sie zu erobern. Thomas, 41, gesteht: "Hätte ich mich so schüchtern gezeigt, wie ich wirklich bin, wäre Anna mir bestimmt entwischt." Wir tun gern so, als ob. Als ob wir souverän und gelassen wären. Manchmal tun wir auch ein bisschen hilfsbedürftig, wenn der Mann, in den wir frisch verliebt sind, der Typ "Retter" ist. Oder wir lernen die Abseitsregel - weil unser Herz zwar nicht plötzlich für Fußball, aber für einen bestimmten Fan, den wir erobern wollen, schlägt. Gerade am Anfang betreiben wir oft eine lustvolle Selbstinszenierung, die auf die Erwartungen des Partners zugeschnitten ist, wie sie Annett Louisan so treffend in ihrem Lied "Das große Erwachen" besingt: "Ich hab mich bemalt, damit du mich siehst. Ich hab mich geault wie ein kleines Biest. Ich war die blonde Elfe mit gesenktem Blick. Doch das war nur ein Trick, damit ich dich krieg." Egal welche Maske wir aufsetzen, um jemanden für uns zu gewinnen - der Wunsch dahinter ist immer der gleiche: Der andere soll zeigen, dass er uns annimmt, damit wir im Lauf der Liebe den Mut aufbringen, unsere Masken Stückchen für Stückchen zu lüften.

"Erst wenn der Partner zu jeder dieser kleinen Öffnungen Ja sagt, können wir ein wenig mehr von uns offenbaren und so die Nähe vertiefen", sagt Prof. Wolfgang Hantel-Quitmann. In seinem neuen Buch "Die Masken der Paare. Und welche Gefühle sie verbergen" räumt der Hamburger Psychologe mit der romantischen Idee auf, dass Intimität in Liebesbeziehungen durch bedingungslose Offenheit entsteht. "Je näher wir jemandem kommen, desto verletzlicher sind wir", meint er. "Ohne den Schutz unserer Masken könnten wir Liebe, Nähe und Intimität gar nicht zulassen." Meist tragen wir sie unbewusst ein Leben lang, als unsere ganz eigene Art, mit Gefühlen umzugehen. Denn so sehr wir uns danach sehnen, geliebt zu werden, wie wir sind, haben wir doch auch Angst davor, erkannt und zurückgewiesen zu werden.

"Kleider für die Seele" nennt Hantel-Quitmann die Masken deshalb auch. Da gibt es etwa den Schutzmantel der Arroganz, den der Architekt Torsten gern überstreift, wenn er über Kollegen

herzog und alle, die es seiner Ansicht nach "nicht geschafft" hatten, als "Versager" abstempelte. "Für mich ist das eine schlimme Bezeichnung, weil sie jemanden rundum zum Verlierer erklärt", sagt seine Freundin Silke. Erst als Torsten sich bei ihr sicher fühlte, erzählte er ihr, was hinter seinem Verhalten steckte: die Befürchtung, seine Studienfreunde hätten ihn bald überholt und er wäre dann selbst Teil des "Versagervers". Für Hantel-Quitmann verhüllt die scheinbar überlegene Attitüde nicht nur Torstens Ängste, sie gibt ihm in Frustphasen auch Halt. Mithilfe der Arroganz kann er sich vom Versagen distanzieren und sich selbst davon überzeugen, dass er mehr Biss hat.



Bild: © [Clipart.com](http://Clipart.com)

Silke hat das geahnt. Und doch war sie froh, dass Torsten sich am Anfang hinter seiner Maske versteckt hat. "Ich musste erst seine Stärken und Talente entdecken, bevor ich mit seiner Selbstentblößung umgehen konnte", sagt sie. Als sie wusste, was sie alles an ihm liebenswert fand, konnte seine Schwäche sie nicht mehr abtönnen. "Ab da tröstete ich ihn auch richtig", sagt sie. Gerade Männer empfinden es als große Bedrohung ihres Selbstbilds, Niederlagen einzugestehen oder von Enttäuschungen zu sprechen, so die Erfahrungen der Tübinger Psychologin Dr. Beate Weingardt. Frauen unterschätzten oft, wie viel Überwindung es Männer kostete, wunde Punkte zu thematisieren. Sie sieht eine weibliche Tendenz, Männer als Wesen anzusehen, die mit einem verkrüppelten Gefühlsleben geschlagen sind, aus dem nur "Frau" sie erretten könne: "Es mangelt an Respekt vor

der Andersartigkeit des Mannes."

Dabei ist es gar nicht so schwer, sich auch hinter den Schutzschilden zu berühren. In der ersten Verliebtheit ist das selbstverständlich: Wir beachten, bewundern und loben einander. Doch manchmal überlagert die Furcht vor den Wünschen und Ansprüchen des Partners diese unverstellte Zuneigung. Im schlimmsten Fall panzern wir uns dann mit einer zweiten Haut, einer Schutzmaske für alle Lebenslagen. So wie Martins Freundin. Sie war mit 22 Jahren ungeplant Mutter geworden und von ihrer Rolle als Alleinerziehende so beansprucht, dass sie ihm ganz deutlich sagte: "Erst kommt mein Sohn, dann mein eigenes Leben und dann du!" Anfangs hat ihr das geholfen, ihrem Partner klarzumachen, dass eine Beziehung mit ihr nicht bedeutet, die Sonntage im Bett zu verbringen und die Abende in Kneipen. Doch in den folgenden Jahren wurden sie und ihr Schutzmantel so sehr eins, dass jede gemeinsame Entwicklung unmöglich wurde. Martin erzählt: "Das ging nach dem Motto: Ich bin das Mutterschiff und du darfst neben mir dümpeln." Zu sammenziehen, zu dritt die Stadt wechseln, ein neuer Lebensplan; all das war nicht möglich. Er trennte sich.

Unsere Masken ermöglichen nicht nur (übertriebenen) Sicherheitsabstand, sie können auch als Versteck dienen - etwa für ein Geheimnis, von dem wir uns nicht trauen, dem neuen Partner zu erzählen. Zumindest noch nicht. So hat Anja zunächst ihr chronisches Magenleiden verschwiegen. Denn erstens findet sie es unsexy und zweitens will sie ihren Freund Georg nicht unnötig damit belasten. Aber dann kam doch alles raus, weil Georg ihre Medikamente entdeckte. Er fand ihre Rücksichtnahme "total süß" und heute ist er es, der sie des Öfteren an die Pillen erinnert.

Manch kleines Geheimnis bleibt aber besser wirklich eins: Dass Anja vor kurzem mal wieder die charmante Augenaufschlagmaske hervorgekramt hat, als sie mit ihrer besten Freundin auf einer Party war, hat ihr gutgetan. Und Georg soll den Frischeschub für ihr Selbstbewusstsein genießen, ohne sich überflüssige Gedanken zu machen. Schließlich hat sie dem Flirtpartner klar und deutlich signalisiert: "Bin schon in festen und guten Händen."



Bild: © [Clipart.com](http://Clipart.com)

Schwieriger ist es, wenn das Geheimnis zum Gefängnis wird. Sandra, 34, hatte als junge Frau eine Abtreibung vornehmen lassen. Sie fühlte sich damals noch nicht reif für ein Baby und hielt ihre Partnerschaft für nicht stabil genug. Das behielt sie in späteren Beziehungen immer für sich. Jetzt wünscht sie sich ein Kind und Philipp, 32, scheint ihr nicht nur ein idealer Vater, sondern er teilt auch ihren Wunsch. Doch Sandras Vorfreude mischt sich mit Melancholie und einer diffusen Angst, nun vielleicht für ihre damalige Entscheidung bestraft zu werden. Und gerade weil Philipp so gefühlvoll ist, hat sie Angst, ihm zu erzählen, dass sie schon einmal schwanger war.

"Bei einer Abtreibung durchleben viele Frauen ganz schwere, ambivalente Gefühle", sagt Hantel-Quitmann. Das kann Erleichterung sein, Trauer, vielleicht ein Schuldgefühl gegenüber dem Partner oder Wut, weil der die Entscheidung unterstützt oder forciert hat. Und möglicher Weise gab es sogar einen unbewussten Kinderwunsch. "Wenn man diese Gefühle offen aushalten wollte, würde man morgens heulen, mittags wütend sein und abends ein neues Kind machen wollen", spitzt der Psychologe zu. Deshalb retteten sich Frauen oft hinter eine Maske der Rationalisierung. Auch bei Sandra kamen diese widersprüchlichen Gefühle hoch. "Der Partner kann nicht hellsehen, aber oft spürte, dass etwas nicht stimmt", sagt Hantel-Quitmann. Er empfiehlt in solchen Situationen, verbal eine Brücke zu schlagen, zum Beispiel mit dem Satz: "Ich liebe dich und wünsche mir ein Kind mit dir. Ich spüre, dass es schwierig für dich ist." Und wenn sie dann zu weinen beginnt, hilft es oft schon, sie einfach nur in den Arm zu nehmen und ihr erst einmal zuzuhören.

Offenheit ist eine riesige Anstrengung, weil man sich dem anderen schutzlos ausliefert. Deshalb legen wir unsere Masken nur in Momenten großer Intimität ab. Die Kunst ist also, dem anderen Raum zu lassen, um freiwillig etwas von sich preiszugeben. Wer das schafft, wird damit belohnt, dass Vertrauen und Liebe wachsen. Und erst dann werden Augenblicke möglich, wie sie der Dichter Christian Morgenstern so wunderschön beschrieben hat: "Ich halte es nicht für das größte Glück, einen Menschen ganz enträtselt zu haben; ein größeres noch ist es, bei dem, den wir lieben, immer neue Tiefen zu entdecken, die uns immer mehr die Unergründlichkeit seiner Natur offenbaren."

Wie geben Sie sich am Anfang einer neuen Liebe? Schreiben Sie uns unter [www.emotion.de/masken](http://www.emotion.de/masken).

*Text von Silvia Feist*

*Fotos von Clipart.com*  
<http://www.clipart.com>