

Paare zwischen Schein und Sein

Von Heike Stüvel 1. November 2008, 01:53 Uhr

Jeder will geliebt werden, wie er ist. Trotzdem scheuen sich die meisten, ihr wahres Ich zu zeigen

Wenn man sich mit Worten ebenso versteht wie ohne und wenn die Angst nachlässt, sich ungeschminkt zu zeigen, meint man den Menschen entdeckt zu haben, der auf eine ganz besondere Weise zu einem passt, und sich nicht mehr verstellen zu müssen. Aber manche Menschen brauchen lange, um sich gegenseitig zu vertrauen oder sich zu öffnen.

Alte Verletzungen mahnen zur Vorsicht. Wir meinen, Masken je nach Situation aufsetzen zu müssen. Besonders Männer scheinen häufig den Fehler zu machen, ihre beruflichen Verhaltensstile und Lösungsstrategien auch auf den privaten und familiären Lebensbereich zu übertragen.

"Wir alle tragen Masken, man sieht sie nur nicht", sagt der Familienpsychologe Professor Wolfgang Hantel-Quitmann von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Hamburg. "Einige Masken brauchen wir am Anfang einer Liebesbeziehung, manche als Übergang in die nächste Phase der Intimität und andere wiederum, um den Alltag einer dauerhaften Liebesbeziehung auszuhalten." Ihre Aufgabe ist die positive Selbstdarstellung und der Selbstschutz.

Am Anfang der Liebe steht immer Täuschung! Aber wenn es so bleibt, dann bedeutet dies auch das schnelle Ende der Liebe. Zu Beginn versuchen wir instinktiv mit einer Maske, den Erwartungen des Liebespartners zu entsprechen. Wir schminken uns und kleiden uns entsprechend, um für den anderen möglichst attraktiv zu sein. Die ungeschminkte Begegnung ist riskant. Unser Verhalten ist kein reines Abbild unserer wahren, nackten Innerlichkeit, im Gegenteil.

Der Wunschpartner einer Frau muss heute durchsetzungsfähig, verlässlich, erfolgreich, verantwortungsbewusst, intelligent und unabhängig sein - gut aussehend, humorvoll und ungebunden versteht sich von selbst. Welcher normale Mann kann diesen immensen Ansprüchen wirklich gerecht werden? Aber statt das unmenschliche Ideal zu hinterfragen, verkriechen sich viele Menschen eher in Selbstzweifeln und Rückzug. Das weibliche Ideal der Männer fällt meist etwas bescheidener aus, wobei äußerliche Attraktivität stärker betont wird. Die entsprechende Erscheinung - die Masken der attraktiven Frau und des erfolgreichen Mannes - sollte zumindest so wirkungsvoll sein, dass Verlieben möglich ist.

Ist die erste, meistens noch rein äußerliche Täuschung erfolgreich überstanden, dann wird das Versteckspiel nicht etwa umgehend eingestellt, sodass das Paar sich entspannt begegnen kann. Dann mutieren die

Ansprüche an den idealen Partner weiterhin mit überzogenen Erwartungen an eine einmalige, glückliche, harmonische und dauerhafte Liebesbeziehung. Der Druck ist immens und die Konkurrenz gnadenlos. Aber moderne Ansprüche und die Unmenschlichkeit, sich nicht mit weniger als dem Idealen abzugeben, machen einsam. Vor lauter verkrampfter Selbstdarstellung des geschönten Ichs, kommt kaum eine menschliche Begegnung zustande.

Menschen suchen Nähe und mögen es nicht zeigen; sie lieben den Partner und verletzen ihn dennoch; sie tun so, als ginge es ihnen gut, obwohl sie traurig sind; sie verstecken ihre innere Unsicherheit hinter forschem Auftreten; sie erscheinen liebevoll und empfinden dahinter einen Ekel; sie lächeln, aber hinter der Maske der Freude steckt viel Wut und Ärger; sie erscheinen cool und trachten zugleich nach Rache; sie empfinden sich ausgeglichen und verdecken eine tiefe Unruhe.

Paare haben viel Geheimnisse, die sie in eine Paarbeziehung mitbringen oder in ihr ausleben: eine belastete Vergangenheit, ein Kind, sexuelle Perversionen, eine andere Identität, eine dunkle Seite oder heimliche Sehnsüchte. Je massiver diese Geheimnisse sind, je länger sie andauern und je folgenschwerer sie sind, desto mehr stellt sich die Frage, ob der Partner wirklich nichts davon merkt.

Das Auseinanderdriften von Beziehungen resultiert oft daraus, weil die Paare ihr Innerstes nicht preisgeben können und ihre eigenen sowie die Empfindungen ihrer Partner nicht verstehen. Sie unterstellen sich gegenseitig Gefühle, die mehr mit ihnen selbst als mit dem Partner zu tun haben. "In Liebesbeziehungen können wir auf den Schutz der Masken nie ganz verzichten", sagt der Wissenschaftler. "Kein Mensch kann ohne den äußeren Schein leben, denn er bietet Schutz vor seelischen Verletzungen." Die Momente ohne Maske sind selten. Jedes Paar kennt diese Momente, die sich durch eine ganz besondere emotionale Nähe auszeichnen. Wir sind dann offen wie die Kinder ohne jegliche Verschleierung und Schutz und sollten liebevoll behandelt werden. Man ist vertrauter und begegnet sich mit weniger Ängsten, kann den anderen verstehen und so sein, wie man wirklich ist, ganz ohne Befürchtungen, verlassen oder nicht mehr geliebt zu werden. Dennoch kann man solche Momente ohne Maske nicht gezielt herstellen und beliebig wiederholen. Man muss einige Konflikte durchstehen, in denen sich das Bild des anderen, aber auch der ganzen Partnerschaft wandelt.
