

MS RIGHT

Sollte man mehrere Freundinnen gehabt haben, bevor man sich für eine lange Beziehung entscheidet? Muss man sich erst „die Hörner abstoßen“, bevor man bei der Richtigen bleibt? Paartherapeut Uwe Krist antwortet

JS: Muss man sich in verschiedenen Beziehungen ausleben, um eine ernsthafte zu führen?

UWE KRIST: Muss man überhaupt nicht. Wenn man sich verliebt, denkt man ja nicht darüber nach, was man vorher noch alles machen möchte. Manche Menschen haben gar kein Bedürfnis danach, sich auszuleben, andere probieren wild rum. Beides ist okay, je nachdem, was man selbst braucht.

Was ist, wenn ich zum Beispiel nie betrogen wurde oder niemals sinnlos geliebt habe? Fehlt mir dann nicht etwas?

Solche emotionalen Erfahrungen passieren im Leben, aber die kann man nicht herbeirufen. Niemand will betrogen werden. Wenn es passiert, dann wächst man daran. Aber das hat man nicht selbst in der Hand. Es gibt nichts, was man unbedingt erlebt haben muss. Wenn man zum ersten Mal mit jemandem zusammen ist, hat man ja noch gar keine Erfahrung. Aber das heißt nicht, dass es schlechter ist als andere Beziehungen. Vielleicht hat man aus der zweiten, dritten, vierten Beziehung etwas gelernt, was die folgenden Partnerschaften verändert. Aber man macht ja auch in der eigenen aktuellen Beziehung ständig neue Erfahrungen.

Ist es kein Problem, wenn ich nur mit einer Frau oder einem Mann geschlafen habe?

Wenn ich es nicht als Problem empfinde, dann ist es auch keines. Aber wenn ich mir wünsche, mit mehr als einem Menschen geschlafen zu haben, haben wir ein Thema. Dann sollte ich mit meiner Freundin oder meinem Freund offen darüber sprechen.

Was raten Sie denjenigen, die schon ewig in einer Beziehung sind und neue Erfahrungen im Bett sammeln wollen?

Man muss offen darüber sprechen! Dem anderen sagen, was in einem passiert, welche Wünsche, Fantasien und Bedürfnisse man hat. Dann muss man schauen, ob es dem Partner ähnlich geht oder nicht, und gemeinsam daran arbeiten.

Wie kann das gehen?

Es gibt keine unproblematische Lösung. Seine Wünsche zu verheimlichen oder sich zu trennen, sind die Rückzugswegen. Offen damit umzugehen, muss man sich trauen. Meine Empfehlung: Miteinander sprechen. Krisen, Trennungen, Krankheiten, Jobverlust sind Herausforderungen im Leben, an denen man am meisten wächst. Wegzurennen ist einfacher, aber viele Paare sagen, dass gerade solche Situationen die Beziehung gestärkt haben. Denn sie lernen gemeinsam, mit den Dingen umzugehen, die sie erst einmal überfordern.

Wenn ich das Gefühl habe, ich muss sexuell noch etwas nachholen: Ist eine Affäre neben der Beziehung eine Idee?

Wenn beide Partner sagen, wir erlauben uns gegenseitig eine Affäre, weil wir Lust haben, noch etwas anderes auszuprobieren, und wir wollen trotzdem zusammenbleiben, dann kann das okay sein. Ob das klappt, ist eine andere Sache. Das ist ein Experiment, auf das man sich einlässt.

Wie gehen Ihrer Erfahrung nach solche Experimente aus?

Meistens hat einer von beiden heimlich eine Affäre. Oder der Wunsch, andere Erfahrungen zu sammeln, wird gar nicht erst ausgesprochen. Das verletzt den Partner sehr und führt meist dazu, dass die Beziehung in die Brüche geht.

Angenommen, ich bin schon seit der Schulzeit mit meiner Freundin zusammen. Um mich herum erzählen meine Kameraden viel über ihre verschiedenen Freundinnen und ihre Bettgeschichten – das verunsichert mich. Wie gehe ich damit um?

„Wann die Frau fürs Leben? Oder möchte ich erstmal andere Mädels kennenlernen?“



Dazu zu stehen, was man selbst für richtig und gut hält. Also sich nicht von der Gruppe unter Druck setzen zu lassen. Das braucht viel Selbstbewusstsein. Wenn man dem Gruppendruck nachgibt, ist das meistens frustrierend. Allerdings kann es einen auch stärker und selbstbewusster machen.



Uwe Krist ist Paartherapeut in Köln. Er hat Philosophie, Psychologie und Pädagogik studiert und eine Ausbildung in humanistischer Psychotherapie absolviert.

Das müssen Sie erklären...

Frustrierend ist es, wenn ich nur mit jemand anderem schlafe, weil andere das von mir erwarten, nicht weil ich selbst das unbedingt will. Wenn ich gegen meine eigenen Gefühle arbeite, spalte ich mich auf. Ein Teil von mir will mit der Gruppe mitziehen – ein anderer nicht. Positiv kann das wirken, wenn ich nachher sage: Es war ein Fehler, dem Gruppendruck nachgegeben zu haben, aber ich habe etwas daraus gelernt. Natürlich ist es auch ein gutes Gefühl, wenn ich denke, meine Kameraden nehmen mich einfach so an, wie ich bin, und unterstützen mich eher in meinem eigenen Impuls.

Wie kann ich mich innerhalb meiner Beziehung weiterentwickeln?

Neue Dinge ausprobieren, die man seinem Partner sonst nicht so richtig zutraut: Sie geht mal mit ins Stadion zu einem Spiel seines Lieblingsvereins, er dafür mit ihr in ein Musical, obwohl es nicht sein Ding ist. Man sollte nicht nur Dinge machen, die man schon kennt und mag. Das ist wie ständig nur sein Lieblingsessen zu essen. Dabei lohnt es sich, offen für neue Erfahrungen zu sein, sowohl emotional als auch sexuell. Wo man sich das traut, ist die größte Chance auf Lebendigkeit.

Interview: Victoria Reith