

Damit Beziehungen nicht krank machen

Wie der Psychiater Michael Lehofer Beziehungsprobleme sieht - und wie Menschen versuchen, Liebe zu verstehen und zu leben.



Foto © APA - Damit eine Beziehung glücklich ist und bleibt, gibt es Verschiedenes zu beachten

Wie oft haben wir das Ganze verharmlost! Beziehungsfrust, meine Güte, das ist doch ein abgedroschenes Schlagwort. Mitnichten. Frustration ist nichts anderes als die Unerfülltheit eines Bedürfnisses, Frustration erzeugt eine ständige Unruhe des Geistes. Wird Beziehungsfrust chronisch, entsteht gesundheitsgefährdender Distress.

Zu hohe Erwartungen. Dieser Stress ist Auslöser psychischer wie physischer Erkrankungen. "Beziehungen sind Orte von hohen Erwartungen: An uns selbst genauso wie an unsere Partner. Die Erwartungen sind oft so hoch gesetzt, dass wir sie nie erfüllen können - ein typischer Auslöser für ein Burnout-Syndrom, wenn man in den Strudel der eigenen Hilflosigkeit gerät", erklärt der Psychiater und Psychologe Michael Lehofer. Er hat mit uns fünf Fallbeispiele erörtert, die täglich passieren,, um unsere Verhaltensmuster in Beziehungen zu hinterfragen.

1. *Susanne lässt einfach nicht locker: "Interessierst Du dich überhaupt noch für deinen Mann?" - "Ja", sagt Natalie, "wir haben die gleichen Interessen." - "Nein", erwidert Susanne, "interessierst Du dich für ihn?"*

MICHAEL LEHOFER: "Eine ganz entscheidende Frage: In einem Modellflieger-Club bin ich auch mit vielen Menschen zusammen, die das gleiche Interesse haben - aber das heißt nicht, dass ich an Ihnen interessiert bin. **Interesse** zeigen wir **für etwas Neues** - und für die **Selbstbestätigung**. Sind Sie unsicher, und Ihr Partner vergewissert Ihnen immer wieder, wie toll Sie seien, dann stabilisiert Sie das - aber nur für kurze Zeit. Darum haben etwa narzisstische Männer ständig den Bedarf nach neuen Bewunderinnen, denn nur der Nachschub bringt ihnen die Stabilität, die sie für das Leben brauchen." Aber wie bleibt ein Partner auf Jahrzehnte für uns interessant? Lehofer: "Wie ein Forscher vom Forschungsgegenstand fasziniert ist und jede neue Erkenntnis immer interessantere Fragen aufwirft, so kann ein Partner **immer interessanter** werden, **je mehr wir von ihm verstehen**." Voraussetzung: Den anderen keinesfalls zu rasch verstehen.

Johanna Strahlhofer und Didi Hubmann, Kleine Zeitung 29.08.2007