

# Michael Lehofer über Stolpersteine und Chancen in Liebesbeziehungen

**INTERVIEW.** Was bleibt gleich, was verändert sich? Michael Lehofer spricht anlässlich seines neuen Buches darüber, was Beziehungen in der heutigen Zeit prägt.



© stock.adobe.com (ANDOR BUJDOSO)

**In Ihrem neuen Buch, schreiben Sie, dass Liebesbeziehungen in unser aller Leben eine Rolle spielen. Egal ob wir vergeben sind oder nicht. Warum ist das so?**

MICHAEL LEHOFER: Man muss sich fragen: Was ist eigentlich eine Liebesbeziehung? Es ist eine Beziehung, in der man Verbundenheit spürt. Und Verbundenheit ist für uns Menschen existenziell. Nicht zuletzt deswegen, weil wir evolutionsbiologisch gesehen mit einem unfertigen Gehirn geboren werden – zugunsten dessen, dass Umwelterfahrungen, im Vergleich zu anderen Säugetieren, quasi in die Struktur unseres Gehirns einfließen und diese verändern. Das ist ein Vorteil, aber es führt dazu, dass wir besonders bindungsbedürftig sind und daher besonders unterstützt werden müssen. Liebe ist dementsprechend die Erfahrung von Bindung.

**Ist es bei Liebesbeziehungen auch ein Problem, dass Menschen mit zu großen Erwartungen an diese herangehen?**

Es geht dabei weniger um die bewussten als um die unbewussten Erwartungen. Es ist so, dass Liebesbeziehungen bevorzugt mit Menschen eingegangen werden, die in uns positive Erfahrungen triggern können, welche wir in unserer Kindheit gemacht haben – aber erstaunlicherweise auch die negativen. Als ob wir hoffen würden, dass durch Beziehungen positive Erfahrungen verstärkt und negative korrigiert werden können. Daher ist eigentlich jede Liebesbeziehung eine, die uns fordert und auch fördert. In diesem Spannungsfeld von Entwicklung und Bestätigung kann eine Beziehung auch misslingen.

**War es schon immer so, dass Menschen mit hohen Erwartungen an Beziehungen herangegangen sind, oder ist das eine Erscheinung unserer Zeit?**

Na ja, in einer Gesellschaft, in der es vorrangig arrangierte Ehen gibt, sind sicherlich auch die Erwartungen an eine Partnerschaft eher realistischer und weniger romantisch. Aber grundsätzlich denke ich, dass wir in Beziehungen aller Art mit Erwartungen hineingehen. Sie haben immer das Ziel, Bedürfnisse zu befriedigen.

**Im Hinblick auf Bedürfnisbefriedigung schreiben Sie auch, dass das Bindungsbedürfnis wie eine Sucht sein kann ...**

Sucht entsteht immer aus einer gewissen Bedürftigkeit heraus. Wenn jemand zum Beispiel starke Bindungsverlustängste hat, dann wird in einer funktionierenden Beziehung dieser Druck, diese Verzweiflung, die in einem solchen Menschen ist, weniger werden oder sogar aufhören. Und das kann wiederum dazu führen, dass man nach der Zuwendung des Partners süchtig wird. Dabei geht es dann weniger um den Partner, nachdem man sich vermeintlich sehnt, sondern um die Befriedigung dieses existenziellen Bedürfnisses.

**Als genauso ungesund beschreiben sie die Eifersucht. Warum ist dem so?**

Ich unterscheide zwischen Bindungsverlustangst und Eifersucht. Die Angst hat man, wenn man spürt, dass der andere kein Interesse mehr an einem hat oder sein Verhalten verändert. Sie ist berechtigt, wenn die Intimität verloren gegangen ist. Denn solange man geistige und körperliche Intimität hat, muss man auch nicht fürchten, den anderen zu verlieren. Eifersucht hingegen ist ein grundloser und daher ein liebloser, verbindungsloser Zustand – und zwar von demjenigen, der eifersüchtig ist. Daher kann Eifersucht zum Bruch führen.

**Können auch Krisen wie jene der letzten Jahre zu Brüchen in Beziehungen führen?**

Krisen trennen grundsätzlich die Spreu vom Weizen. Es wird alles sichtbarer. In der Gesellschaft wurde beispielsweise sichtbar, dass zum einen mehr Loyalität und Verbundenheit da waren, aber zum anderen auch mehr Spaltung und Konkurrenz. Genauso ist es bei Partnerschaften. In der Pandemie ist sichtbar geworden, welche Beziehungen wirklich auf einem guten Fundament stehen und durch die Herausforderungen eher gestärkt wurden. Bei anderen wiederum wurde bemerkbar, dass es dieses Fundament nicht gibt. Man konnte die Defizite der Beziehung nicht mehr überspielen.

**Somit hat die Pandemie sicherlich Herausforderungen für Beziehungen mit sich gebracht. Aber haben sich die Problematiken in Partnerschaften auch ansonsten in den letzten Jahrzehnten gewandelt?**

Es sind schon andere Themen. Junge Menschen leiden heutzutage etwa oft darunter, keinen bindungswilligen Partner zu finden. Oder: Früher haben Männer häufig geklagt, dass ihre Frauen keinen Sex mit ihnen wollen. Heute ist es oft umgekehrt. Das dürfte mit sozioökonomischen Veränderungen zusammenhängen, weil Sexualität als Kommunikationsmöglichkeit des Menschen auch als Machtinstrument genutzt werden kann. Grundsätzlich ändern sich die Fragestellungen und Herausforderungen in Beziehungen immer, wenn sich die Gesellschaft wandelt.

### **Zur Person**

Michael Lehofer ist Universitätsprofessor für Psychiatrie, klinische Psychologe sowie Primarius und ärztlicher Direktor am LKH Graz II. Der Vortragende und Autor ist auch als Psychotherapeut tätig.

### **Zum Buch**

In seinem neuen Buch ergründet Michael Lehofer die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Geschlechtern. **40 verrückte Wahrheiten über Frauen und Männer**, Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten, 21,50 Euro.

### **[Teresa Guggenberger](#)**

Redakteurin Besser Leben, Gesundheit  
07. September 2022, 6:00 Uhr