

Ina Rosenthal

beziehungs_weise
Lesben

Liebe,
Beziehung und
die Kunst
des Miteinanders

© Querverlag GmbH, Berlin 2025

Lektorat: Claudia Jürgens, Berlin

Erste Auflage September 2025

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag und grafische Realisierung von Sergio Vitale

Gesamtherstellung: Finidr

ISBN 978-3-89656-359-0

Printed in the Czech Republic

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Querverlag GmbH

Akazienstraße 25, 10823 Berlin

www.querverlag.de | mail@querverlag.de

INHALT

Vorbemerkung	9
 1 Le(s)ben, Liebe, Beziehung	
Lesben lieben anders?	12
Allein zu zweit oder zu dritt	26
Ein Liebes-Lesben-Leben lang	34
Fazit & Reflexion – Verliebtheit, Identität und das Echo unserer Herkunft	39
 2 Aller Anfang ist leicht	
Im Rausch der Möglichkeiten	41
Was Liebe ist	48
Vom Suchen und Finden	57
Aller Anfang ist ich	67
Fazit & Reflexion – Beziehung beginnt bei dir	74
 3 Gem_einsam – Konflikte und Krisen	
Zu einer Beziehung gehören immer mindestens zwei	76
Über das Wesen von Konflikten	85
Trennungszeiten gestalten	105
Loslassen und weiterlieben	107
Professionelle Hilfe	110
Die Kraft der Versöhnung	117
Fazit & Reflexion – Konflikte als Resonanzräume	125

4 Stolperfallen und andere Abenteuer	
Über das Hürdenlaufen und Wachsen	126
Von Zwischenmenschen, Selbstgesprächen und Projektionen	128
Die Entzauberung oder der Umgang mit Enttäuschungen	136
Peinlichkeit, Scham und Schuld	140
Wo ist die Lust geblieben?	149
Fremdverlieben – Wenn Schmetterlinge woanders flattern	171
Fremdgehen – Wenn Schmetterlinge küssen und Sex haben	178
Wie Trauma Beziehungen prägt	192
Wenn die Jahre ihre Spuren hinterlassen	201
Das alte Lied von Nähe und Distanz	210
Psychische Erkrankungen	213
5 Von Nähe, Sprache und Missverständnissen	
Das Gleichgewicht der Liebe	225
Eine Beziehung gestalten	235
„Schatz, wir müssen reden“	251
Zweisamkeit ist eine Reise	270
Literatur und Quellenverzeichnis	274
Danksagung	287
Endnoten	289

VORBEMERKUNG

Vielen Dank, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich freue mich darauf, mit dir über deine Beziehungen, Liebe, Sexualität, Schmerzen und Bindungsängste, vielleicht auch über dein Trauma nachzudenken. In diesem Buch werde ich die direkte Anrede „Du“ verwenden, da es mir beim Schreiben befremdlich vorkam, meine Worte an ein „Sie“ zu richten. Ich hoffe, dass du dich damit wohlfühlst.

Mit diesem Buch möchte ich dich auch dazu einladen, ins Gespräch mit dir selbst zu kommen – und nicht nur mit deiner Partnerin. Leider habe auch ich keine Gebrauchsanweisung für eine beständig glückliche Beziehung gefunden. Was ich jedoch gefunden habe, ist Wissen darüber, wie Verliebtheit, Liebe und Beziehungen funktionieren können. Die jahrelange Erfahrung in der Beratungsarbeit hat mir zusätzlich Einblicke geschenkt, die auf unserem Weg hilfreich sein können. So will das Buch dir einen Überblick über die verschiedenen Aspekte des Lebens geben, die für Beziehungen bedeutsam sein können. Wenn du möchtest, kannst du vorne beginnen und dich chronologisch durcharbeiten – oder auch jedes Kapitel einzeln lesen, wann immer die Zeit dafür reif ist und etwas deine Neugier weckt.

Der Entschluss, dieses Buch zu schreiben, entstand aus dem Wunsch, die Perspektive weiblicher und lesbischer Beziehungsdynamiken und Besonderheiten zu beleuchten und ihnen Raum zu geben – einen Raum für Resonanz, Liebe und Achtsamkeit. Das Wissen, das ich zusammengetragen habe, basiert in vielen Bereichen auf Idealen. Doch das bedeutet nicht, dass diese Ideale immer eins zu eins in der Realität anwendbar sind. Ich weiß – und das auf sehr persönliche Weise –, dass wir nicht im Lotussitz auf der Yogamatte durch den Beziehungsalltag reisen oder mit „Ich-Botschaften“ um uns werfen, während wir das Mittagessen vorbe-

reiten. Beziehungen sind Alltag, das Leben im Hier und Jetzt – zwischen Einkauf und Arbeit, zwischen Kita und gemeinsamem Sitzen auf dem Sofa. Sie bedeuten Leidenschaft, Sex, Begehren – und manchmal eben auch nicht. Und dennoch halte ich gerne an den Idealen von Kommunikation und Vertrauen fest, weil wir in den Momenten, in denen es schwierig wird, darauf zurückgreifen und dieses Wissen ausprobieren können, um zu sehen, wie es sich auf unser Beziehungserleben auswirkt.

Wenn ich in den folgenden Kapiteln von Beziehungen spreche, meine ich damit hauptsächlich Liebesbeziehungen, auch wenn ich weiß, dass Beziehungen in vielfältigen Formen existieren. Beziehungen jeder Art sind ein wichtiger Teil unseres Lebens und reichen in die verschiedensten Bereiche hinein – ob zu Freund:innen, zur Herkunfts- oder Wahlfamilie. Vieles, was du auf den kommenden Seiten lesen wirst, kann auch für all die anderen Beziehungen, die wir führen, nützlich sein. Auch das Konzept der Polyamorie – das Leben und Lieben mit mehr als zwei Partner:innen – wird berücksichtigt und dort angesprochen, wo es wichtig ist. Und, nein, dieses Buch ist kein Sexratgeber. Es enthält auch keine Anleitung dafür, wie du die perfekte Partnerin findest. Aber wer weiß – vielleicht entdeckst du trotzdem in diesem Buch ein paar Inspirationen, die dich auch auf diesem Weg unterstützen.

Ich werde immer die weibliche Form verwenden, dabei ist mir bewusst, dass Transmänner, intergeschlechtliche und nicht binäre Menschen ebenfalls lesbische Beziehungen führen. Mit „lesbisch“ meine ich hier: mindestens zwei Frauen (oder Menschen, die weiblich sozialisiert wurden), die in einer Liebesbeziehung stehen – unabhängig davon, ob sie als Frau geboren wurden oder sich als nonbinär, bi- oder pansexuell identifizieren. Nicht alle Frauen, die eine Frau lieben, identifizieren sich als Lesbe. Manche verstehen sich als bi, pan, queer oder trans – andere verzichten ganz bewusst auf jede Zuschreibung. Sprache ist politisch – und persönlich. Ich habe den Begriff „lesbisch“ dennoch gewählt, weil er in der öffentlichen Wahrnehmung und im feministischen Kontext eine lange Geschichte hat. Bitte fühl dich eingeladen, das Gemeinte für dich ggf. zu übersetzen.

Ich danke dir für dein Vertrauen und wünsche dir und euch den Mut, in Beziehungen zu gehen, zu bleiben und auf ihre konstruktive Kraft zu vertrauen. Ich freue mich, wenn dieses Buch dir und euch auf eurem Weg hilfreich sein kann.

PS: Aufbauend und ergänzend zu diesem Buch erscheint voraussichtlich im Frühjahr 2026 ein Arbeitsbuch, das dich – allein oder gemeinsam mit deiner Partnerin – bei der Reflexion eurer Beziehung unterstützt und euch konkrete Impulse, Übungen und Rituale vorstellt, um Kommunikation und Konfliktverhalten achtsam und bewusst zu gestalten.

1 LE(S)BEN, LIEBE, BEZIEHUNG

LESBEN LIEBEN ANDERS?

Die Welt der Beziehungsratgeber ist bunt und vielversprechend. Unzählige habe ich in den letzten Jahren auf der Suche nach Erkenntnissen und bei den Recherchen zu diesem Buch gelesen, angehört oder auch als Online-Seminare kennengelernt. In jeder Buchhandlung findet man meterweise große Versprechungen, zum Beispiel, wie eine Beziehung gelingt, wie der/die Traumpartner:in gefunden oder zurückgewonnen werden kann oder wie Paare richtig und gut miteinander kommunizieren sollen.

Eines haben die meisten Ratgeber dieser Kategorie gemeinsam: Sie orientieren sich an heteronormativen Vorstellungen und beziehen sich fast ausschließlich auf heterosexuelle Cis-Paare. Beziehungsratgeber oder Bücher über homosexuelle Beziehungen, insbesondere für Frauen, sind sehr selten. Zumeist müssen wir uns damit arrangieren, in einem freundlichen Vorwort oder einem Unterabschnitt mitbedacht und eingeladen zu werden, uns auch angesprochen zu fühlen.

Aber geht das? Mal abgesehen davon, dass ich mich immer ärgere, wenn ich solche Bücher lese, weil ich entscheiden muss, ob ich nun die Perspektive der Frau oder des Mannes wähle und dementsprechend ich oder meine Partnerin misgendet wird, gibt es doch einen offensichtlichen Unterschied zwischen heterosexuellen, schwulen und lesbischen Beziehungen. Und dieser vermeintlich kleine Unterschied ist wesentlich und mit einem „mitgemeint“ nicht aus der Welt zu schaffen.

Frauen haben andere Körper, sind anders sozialisiert, anderen hormonellen Variablen ausgesetzt und ihnen werden auch immer noch andere gesellschaftliche Rollen zugeordnet als Männern. In unserer patriarchal dominierten Gesellschaft erleben Frauen immer wieder persönliche und strukturelle Diskriminierungen, die sie unweigerlich prägen. Hinzu kommt in einer lesbischen Beziehung, dass hier zwei Frauen miteinander in Liebe verbunden sind und gemeinsam durchs Leben gehen möchten. Diese Mehrfachpackung an Sozialisierung und Prägung wirkt sich selbstverständlich auf das Miteinander, das Liebes- und Beziehungsleben von lesbischen Frauen aus und hat es verdient, benannt und berücksichtigt zu werden, wenn wir über Beziehungen nachdenken.

Leider ist es immer noch so, dass die wissenschaftliche Forschung, insbesondere die psychologische und soziologische Wissenschaft, bis heute dieses Themengebiet nicht tiefgreifend erforscht hat. Nur vereinzelt findet man Studien, die sich mit lesbischen Beziehungsdynamiken auseinandersetzen oder diese auch nur mit einbeziehen. Deswegen muss auch ich mich in diesem Buch immer wieder auf Studien beziehen, die fast ausschließlich die heteronormative Paardynamik erforscht haben. Ich hoffe, dass meine eigenen Erfahrungen als Paarberaterin, mein langes lesbisches Leben sowie eine feinfühlig-feministische lesbische Betrachtung der vorhandenen wissenschaftlichen Ergebnisse relevant und ausreichend sind.

Frauen sind keine Männer, und auch nicht binäre Personen oder Transpersonen unterscheiden sich in ihrer Biologie und Sozialisierung deutlich von Cis-Männern. Es wäre also vermessen, weiterhin zu behaupten, dass diese Unterschiede keinen Einfluss auf die Art der Beziehungen und ihre Dynamiken hätten. Es geht mir darum, gesellschaftliche und biografische Einflüsse sichtbar zu machen, die sich – auch unabhängig von geschlechtlicher Identität oder sexueller Orientierung – in unserer Beziehungsdynamik zeigen. Weibliche Sozialisation in all ihren Facetten betrifft nicht nur Cis-Frauen, sondern ebenso Transfrauen, Transmänner und viele nonbinäre Menschen. Sie wirkt sich auf unsere Kommunikation, unsere Erwartungen und unser Näheverhalten aus – bewusst oder unbewusst.

Auch wenn wir es vielleicht nicht gerne und nicht offen zugeben: Lesbische Beziehungen sind in vielerlei Hinsicht von gesellschaftlichen Werten beeinflusst, die traditionell eine heterosexuelle Norm bevorzugen und oft als Maßstab für Beziehungen betrachtet werden. Diese Werte prägen gesellschaftliche Vorstellungen von Partnerschaften, Rollenverteilungen und sogar Beziehungszielen. Dies kann sich zum Beispiel in einem Druck äußern, bestimmten Bildern von „funktionalen“ Beziehungen zu entsprechen, in denen beispielsweise traditionelle Geschlechterrollen oder Lebensverläufe nachgeahmt oder sich angeeignet werden. Denn zusätzlich zu den sozialen Erwartungen können heteronormative Vorstellungen auch die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl in lesbischen Beziehungen beeinflussen. Beispielsweise werden lesbische Paare immer mal wieder mit der Frage konfrontiert: „Wer ist der ‚maskuline‘ und wer der ‚feminine‘ Part in der Beziehung?“, was darauf hinweist, wie tief verwurzelt heteronormative Konzepte in unserer Sprache und Denkweise sind.

Lesbische Beziehungen existieren nicht isoliert von den dominanten heteronormativen Werten, sondern stehen vielmehr in einem komplexen Wechselspiel damit. Dieses Zusammenspiel beeinflusst maßgeblich, wie wir als lesbische Frauen Beziehungen gestalten und erleben. Unsere Identität – geformt durch persönliche Herausforderungen und die Selbstfindung – prägt nicht nur unser Selbstbewusstsein, sondern auch, wie wir unsere Partnerinnen lieben, begehren und mit ihnen in Beziehung treten. Und dabei geht es um mehr als nur um romantische oder sexuelle Verbindungen. Es geht darum, sich selbst zu reflektieren, sich in der Beziehung wiederzufinden und die eigene Rolle in diesem Zusammenhang zu verstehen.

In diesem Kapitel möchte ich daher genauer darauf eingehen, wie unsere lesbische Identität und die damit verbundenen Erfahrungen die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns und unsere Beziehungen erleben.

Rollenbilder

Viele von uns haben schon in ihrer Kindheit und Jugend erlebt, dass an Mädchen und Frauen bestimmte Erwartungen gestellt

werden und dass das Außen irritiert ist, wenn das Verhalten oder das Äußere eines Mädchens nicht mit diesen Erwartungen übereinstimmen. Trotz feministischer Emanzipation und zunehmender gesellschaftlicher Sensibilisierung wird von uns auch heute noch erwartet, empathisch zu sein, sich um das emotionale Wohl anderer zu kümmern, Kompromisse zu suchen und Harmonie zu wahren.¹

Und so wird in der Schule von Mädchen oft verlangt, gute Zuhörerinnen zu sein, sich höflich zurückzuhalten und ihre Meinung weniger lautstark zu vertreten als Jungen. Mädchen tragen gerne Röcke, und es wird ihnen nach wie vor nahegelegt, Rosa zu mögen. Eine Statistik des Deutschen Jugendinstituts von 2020 zeigt, dass Mädchen häufiger in soziale und fürsorgliche Rollen gedrängt werden, während Jungen eher zu wettbewerbsorientierten und technischen Aktivitäten ermutigt werden.² Diese Unterschiede spiegeln sich nicht nur in persönlichen Interaktionen wider, sondern auch in Werbung, Filmen und sozialen Medien wie Instagram und TikTok.³ Studien weisen beunruhigenderweise darauf hin, dass traditionelle Rollenklischees in den letzten Jahren sogar wieder verstärkt auftreten. Untersuchungen wie eine Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung (WZB) von 2019 belegen, dass Jugendliche zunehmend mit retrograden Geschlechterrollen in sozialen Medien konfrontiert werden. Diese Trends sind besonders in der Werbung und im Gender-Marketing bei Kindern sichtbar. Produkte werden erneut stärker geschlechtsspezifisch vermarktet, wobei Mädchen häufig zu Aktivitäten und Spielzeug gedrängt werden, die traditionell als „weiblich“ gelten, wie Puppen oder rosa Spielwaren. Auch in der Mode und Popkultur kehren alte Rollenbilder zurück, oft unter dem Deckmantel von Retro-Trends.⁴ Eine Studie der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2021 zeigt sogar, dass Eltern heute wieder mehr geschlechtsspezifische Erwartungen an ihre Kinder haben, was soziale Rollenbilder weiter verstärkt.⁵

Das binäre Geschlechtersystem, das Männer und Frauen in klar getrennten Rollenbildern sieht, dominiert also weiterhin unsere Gesellschaft und prägt das allgemeine Verständnis von Geschlecht. Diese starre Zweiteilung wird durch Erziehung, Medien und

Mainstream-Werbung verstärkt und lässt wenig Raum für Menschen, die sich außerhalb dieser traditionellen Kategorien bewegen wollen oder müssen. Die Kluft zwischen den Geschlechtern scheint in vielen Bereichen sogar wieder größer und dominanter zu werden, was das Selbstverständnis von Menschen erschwert, die nicht in diese dualen Strukturen passen.

Die Akzeptanz eines nicht binären Geschlechtersystems, in dem es fließende Übergänge und vielfältige Varianten von Geschlechtsidentitäten gibt, ist bisher nur oberflächlich vorhanden. Dieses jedoch würde nicht nur homosexuelle Menschen, sondern Menschen aller sexuellen Orientierungen Raum geben. Zusätzlich würde es dem destruktiven Konzept von Sexismus entgegenwirken. Aber wir leben immer noch in einer Zeit, in der Menschen, die nicht in das traditionelle Geschlechterschema passen, marginalisiert werden und gesellschaftliche Widerstände erleben.⁶

Ich zum Beispiel habe selten in das Rollenbild eines Mädchens gepasst, ich fand Fußball klasse und habe es geliebt, durch die Wälder zu streifen, Radios auseinander- und zusammenzubauen und mich in wilden Kämpfen durch Schlumpfburgen zu schlagen. Meine Haare waren kurz, sodass Spielfreund:innen von mir bei meiner Mutter nachgefragt haben, ob „der Ina“ zum Spielen kommt. Über vieles kann ich heute schmunzeln, es sind nette Anekdoten in meinem Leben, anderes hat mich bisweilen irritiert und verstört, besonders in meiner Pubertät. Da wurde dann getuschelt und auch schon mal laut ausgesprochen: „Das ist ja keine richtige Frau.“

Lesben hatten auf Waldorfschulen in den 1980er-Jahren keinen besonders guten Stand. Und so habe auch ich, wie sicherlich auch einige von euch, versucht, mich immer wieder an die heteronormativen Erwartungen anzupassen, und bin gescheitert. Weil diese Anpassung eine Verleugnung gewesen ist und weiter gewesen wäre und ich neben dem „Fremd im Außen“ dann auch noch ein „Fremd im Inneren“ gefühlt hätte.

Besonders präsent ist mir noch eine Situation, als ich mich vor einigen Jahren zur Wahl für ein politisches Mandat gestellt habe. Da hat ein zumindest lokal prominenter SPD-Politiker doch tatsächlich öffentlich zu mir gesagt, dass, wenn ich mal ein Kleid an-

ziehen würde, er mich auch wählen würde. Ich habe auf die Stilberatung und seine Stimme verzichtet.

Speziell gegenüber lesbischen Frauen gibt es nach wie vor verbreitete Vorurteile. Eine Studie⁷ bestätigt, dass lesbische Frauen in den Medien oft stereotyp dargestellt oder unsichtbar gemacht werden. Die Stereotype umfassen dabei die Annahme, dass lesbische Frauen maskulin aufträten oder ihre Beziehungen weniger stabil wären als heterosexuelle. Ein weiteres häufiges Vorurteil, das durch die Medien und gesellschaftliche Normen verstärkt wird, ist die Sexualisierung lesbischer Frauen. Lesbische Beziehungen werden häufig fetischisiert, insbesondere in der Popkultur und in der Werbung. Dies führt dazu, dass das öffentliche Bild lesbische Frauen oft auf ihre Sexualität reduziert und als Objekte männlicher Fantasien darstellt anstatt als eigenständige, vielfältige Individuen.

Die LSVD-Diversity-Umfrage⁸ stellte außerdem fest, dass lesbische Frauen am Arbeitsplatz und in sozialen Kontexten oft mit dem Vorurteil konfrontiert sind, weniger kompetent zu sein, oder dass ihre sexuellen Vorlieben als unvereinbar mit traditioneller Weiblichkeit angesehen werden. Dies wird noch einmal verstärkt belegt in der Europäischen Wertestudie (EVS) 2020; dort wird ebenfalls deutlich, dass lesbische Frauen trotz wachsender Akzeptanz weiterhin Diskriminierung und Vorurteile erfahren, insbesondere in konservativen oder ländlichen Regionen, wo traditionelle Rollenbilder stärker verankert sind. All diese heteronormativen Gesellschaftsbilder können den Druck verstärken, sich als lesbische Frau entweder an männliche oder zumindest heterosexuelle Rollenbilder anzupassen oder sich selbst unsichtbar zu machen, um akzeptiert zu werden.

Bis heute werde ich immer mal wieder auf Toiletten schräg angeschaut. Und bis heute finde ich das je nach Lage meines Selbstbewusstseins lustig oder auch kränkend. Denn trotz alledem war ich mir in meiner ganz eigenen Identität immer bewusst, dass ich ein Mädchen bin und zu einer Frau werde. Heute weiß ich, dass es nicht allen, aber vielen lesbischen Frauen in ihrem Leben im Allgemeinen und in ihrer Kindheit im Speziellen ähnlich erging. Unser Leben als lesbische Frau ist eben auch eine Ansammlung

von Situationen, in den wir unsichtbar gemacht, ausgegrenzt und missverstanden wurden und werden.

Ein prägnantes Beispiel für den gesellschaftlichen Rollendruck ist der Frauenfußball. Durch die zunehmende Professionalisierung und damit mediale Aufmerksamkeit entsteht verstärkt ein Druck auf die Fußballerinnen zu einer stärkeren Betonung des äußeren Erscheinungsbilds und einer Angleichung an traditionelle Schönheitsstandards. Diese Vermarktung orientiert sich nicht nur an ihrer sportlichen Leistung, sondern auch an ihrer medialen Präsenz. Und ja, man könnte das Streben nach einem feminineren Auftreten auch als Gegenreaktion auf alte Stereotype sehen, die Frauenfußball mit Maskulinität verbinden. Wenn, ja, wenn es denn frei gewählt wäre von den Sportler:innen. Eine Umfrage⁹ stellte fest, dass lesbische Sportlerinnen im professionellen Sport sich oft bewusst entscheiden, sich äußerlich stärker an traditionelle Weiblichkeitsbilder anzupassen, um Diskriminierung zu vermeiden. Dies gilt insbesondere bei öffentlichen Auftritten oder in den sozialen Medien, wo die Aufmerksamkeit stärker auf das Erscheinungsbild fokussiert ist. Eine Studie über die psychische Gesundheit von LGBTQ+-Sportlerinnen ergab¹⁰, dass lesbische Sportlerinnen im Vergleich zu ihren heterosexuellen Kolleginnen häufiger unter psychischem Stress leiden, der durch Diskriminierung und den Druck, sich an traditionelle Rollenbilder anzupassen, verursacht wird.

Hinzu kommt noch, dass lesbische Beziehungen im Frauenfußball oft fetischisiert und in den Medien oder von Fans sexualisiert werden, insbesondere wenn die Sportlerinnen als „feminin“ wahrgenommen werden. Das führt dazu, dass lesbische Fußballerinnen in einer paradoxen Situation sind: Einerseits werden sie für ihre sexuelle Orientierung fetischisiert, andererseits werden sie in medialen Darstellungen oft marginalisiert, wenn sie nicht den gesellschaftlichen Schönheitsnormen entsprechen.¹¹

Dabei könnten wir von einer besonderen Verantwortung sprechen, die sowohl prominente Personen als auch die Medien im Allgemeinen hinsichtlich der Darstellung von Vielfalt, insbesondere innerhalb des Geschlechterspektrums, tragen. Diese subtilen gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen beeinflussen auch das Selbstbild von nicht prominenten lesbischen Frauen tief-

greifend. Sie begleiten uns im Alltag, angefangen bei der Mutter, die lächelnd vorschlägt, die Haare doch einmal länger wachsen zu lassen, bis hin zur heterosexuellen Klassenkameradin oder Arbeitskollegin, die uns ermutigt, einen anderen Stil auszuprobieren. Auch die Imbissverkäuferin, die uns mit 40 Jahren immer noch als „junger Mann“ anspricht, trägt dazu bei. Und heute, mehr denn je, werden wir zusätzlich durch Filme und ihre Protagonist:innen geprägt.

Mit zunehmender Liberalisierung werden lesbische Frauen glücklicherweise in der Filmindustrie nicht mehr nur als selbstzerstörerisch oder gefährdet dargestellt und sterben am Ende der Geschichten oder erscheinen als Psychopathinnen und Mörderinnen. Lesbische Protagonistinnen werden inzwischen auch konstruktiv und positiv dargestellt, wenn auch idealisiert und stereotyp.¹²

Wir befinden uns sozusagen in einer Petrischale unserer Gesellschaft, in der uns einerseits heteronormative Werte, Erwartungen und vorgelebte Beziehungsrollen als Nährboden vermitteln, wie eine Beziehung zu sein hat und wie wir als Frau oder Lesbe sein sollten, und in der jede Einzelne von uns andererseits ihre ganz eigenen, individuellen Vorstellungen davon kultiviert, was eine gute Beziehung ist und welche Möglichkeiten sie bieten soll.

Inneres Coming-out

Der Tag, an dem dir klar wurde, dass du homosexuell bist, ist die Geburt einer neuen Lesbe und der Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Es ist der Tag, an dem du auf eine ganz besondere Weise zu dir selbst gefunden hast. Dieser Moment legt den Grundstein für eine offene, selbstbewusste und starke Beziehung – zu dir selbst und zu den Frauen, die du begehrt und/oder liebst und mit denen du in Beziehung stehen möchtest. Er prägt auch dein Selbstbewusstsein und dein Selbstverständnis von lesbischer Liebe.

Viele lesbische Frauen erleben in ihrem inneren Coming-out die ersten bewussten Abweichungen von den Normen, in die sie hineingewachsen sind. Plötzlich passt etwas nicht mehr, oder plötzlich wird alles stimmig.¹³ Je nachdem, wann du dein Coming-out erlebt hast, in jungen Jahren, in der Pubertät, als Erwachsene oder im Alter, prägt es dein Leben in unzähligen Schichten.

Die meisten von uns erinnern sich, unabhängig davon, wann sie ihr Coming-out vollzogen haben, daran, dass sie schon in der Pubertät, wenn die ersten Sehnsüchte und Wünsche nach Sexualität und Beziehungen entstehen, einen Bruch, ein Hinterfragen oder eine Irritation erlebt oder gespürt haben. Rückblickend fragt man sich dann vielleicht, warum man all diese Irrungen und Wirrungen durchlaufen musste, obwohl doch eigentlich schon alles klar war. Und doch braucht es eben diese individuelle Erfahrungszeit, um unser lesbisches Bewusstsein zu erwecken. Und irgendwie ist das auch immer gut so.

Die Auseinandersetzung mit unserer Identität und unserem sexuellen Begehren in unseren Coming-out-Phasen weist einen großen Unterschied zu heterosexuellen Menschen auf. Egal, wie selbstreflektiert eine lesbische Frau sein mag, zumindest hat sie sich ein Mal – nämlich vor ihrem eigenen inneren oder dem offenen Coming-out – intensiv mit ihrem sexuellen Begehren und ihrer Identität auseinandergesetzt. Das tun heterosexuelle Menschen nicht unbedingt, da es für sie keinen Grund gibt, sich infrage zu stellen mit: „Bin ich wirklich hetero oder doch bi?“ Oder: „Ist es eine Phase oder nur eine einzelne Person, die mich anzieht?“ Heterosexuell zu sein erfordert in unserer Gesellschaft kein Hinterfragen – es ist die Norm, und alle gesellschaftlichen Standards sind darauf ausgerichtet.

Fragen wie „Will ich ein Mann sein oder eine Frau, oder verorte ich mich nonbinär oder trans?“ oder „Was bedeutet es für mich, eine Frau zu sein und andere Frauen zu lieben und zu begehren?“ haben sich so oder so ähnlich alle lesbischen Frauen einmal gestellt und auch stellen müssen.¹⁴ Und im Laufe unseres Lesbenlebens haben wir uns immer mal wieder selbst neu erfunden, vielleicht die einen oder anderen Rollen gewechselt, waren mal butch und haben dann unsere feminine Seite entdeckt oder umgekehrt, haben mit unserer geschlechtlichen Identität experimentiert und versucht, uns den heteronormativen Idealen zu widersetzen oder auch uns wieder anzupassen.

Diese oft intensiven Prozesse der Identitätsfindung und des Begehrens sowie die Veränderungen des Begehrens gibt es in dieser Form in einem heterosexuellen und heteronormativen Leben sel-

ten. All dies sind jedoch Prozesse und Erfahrungen, die unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung beeinflussen und in unsere Beziehungen hineinwirken.

Äußeres Coming-out und Diskriminierungserfahrungen

Beleidigungen, Diskriminierung und gewaltsame Angriffe auf Frauen und lesbische Frauen gibt es bis heute – öffentlich, strukturell, verbal und körperlich.¹⁵ Es wäre vermessen zu sagen, dass diese Momente keinen Einfluss darauf haben, wie wir uns gegenüber unserer Partnerin verhalten, wie wir in der Öffentlichkeit auftreten und wie sicher wir uns als Paar auf der Straße, bei der Arbeit oder im Freundes- und Bekanntenkreis fühlen. Sicherheit ist ein zentraler Punkt in einer Beziehung. Das Gefühl, sicher mit unserer Liebsten zu sein, beeinflusst maßgeblich unsere Fähigkeit, uns auf die Beziehung einzulassen.

Wenn man nicht gerade in einer sehr vielfältigen und liberalen Stadt lebt (und dort wiederum nicht im „falschen“ Bezirk oder Kiez), müssen lesbische Paare immer wieder darüber nachdenken, ob sie ihre Beziehung in der Öffentlichkeit verbergen, sich am Arbeitsplatz outen oder vor ihren Freund:innen, im Verein oder beim Sport offen zeigen. Wohl jede Lesbe kennt den Moment, in dem man plötzlich die Hand der Liebsten loslässt, weil man merkt, dass die Situation um einen herum eben nicht mehr sicher ist. Die Angst vor Hass, Gewalt, Diskriminierung oder sozialer Ächtung lässt sich in unserem Leben als lesbische Frau eben noch nicht vollständig ausblenden. Der Druck, sich „normal“ zu verhalten und nicht aufzufallen, führt zu inneren Konflikten, da wir als Paar zwischen dem Bedürfnis nach Authentizität und dem Wunsch, gesellschaftlich akzeptiert zu werden, hin- und hergerissen sein können. Besonders in konservativen oder ländlichen Regionen kann dies die emotionale Bindung zwischen uns als Partnerinnen beeinflussen und zu Spannungen führen: Das Bedürfnis nach Offenheit steht dann oft im Widerspruch zu den gesellschaftlichen Normen, oder in einer Partnerschaft möchte eine Person ein offenes Leben führen, während die andere dies nicht möchte. Die eine Partnerin liebt es vielleicht, Zärtlichkeiten auch in der Öffentlichkeit auszutauschen, und der anderen bereitet das

Angst – vielleicht weil sie bereits unangenehme Erfahrungen gemacht hat.

Und nicht immer sind es die offensichtlichen Diskriminierungen, die einen im Alltag zusätzlich belasten. Manchmal sind es eben auch die vielen kleinen, die sich anhäufen, nach und nach als großer Brocken auf der Seele liegen und die Beziehung zur Liebsten oder zu sich selbst belasten. Obwohl lesbische Paare in vielen Ländern offiziell anerkannt sind, erlebt die queere Sichtbarkeit derzeit einen gefährlichen Rückschlag. Die gesellschaftliche Akzeptanz war nie selbstverständlich – und sie ist brüchiger, als es lange schien. Rechte Diskurse gewinnen an Einfluss, queere Lebensrealitäten werden wieder offen infrage gestellt. Wer lesbisch liebt, muss sich erneut gegen subtile Abwertungen, alltägliche Mikroaggressionen und gezielte Ausgrenzung behaupten. Was gestern noch Fortschritt war, wird heute wieder verhandelt – nicht selten auf dem Rücken der Betroffenen.

Als ich mit meiner damals noch sehr kleinen Tochter auf dem Land lebte, freuten sich die Nachbarn:innen hartnäckig jedes Mal, wenn „meine Schwester“ zu Besuch kam. Selbst mehrmalige Erklärungen, dass es sich nicht um meine Schwester, sondern um meine Partnerin handelte, taten der heilen Welt keinen Abbruch. Auch beim nächsten Besuch staunten sie wieder über die enge Bindung des Kindes zu seiner „Tante“. Die Welt ist für manche eben so, wie sie sie sehen wollen. Ich habe dieses Phänomen der Heteronormativitätsbrille immer wieder in Krankenhäusern, Schulen und anderen sozialen Kontexten erlebt. Ein Coming-out wurde einfach überhört und mit einem Lebensbild oder einer Erklärung überdeckt, die wieder in das heteronormative Weltbild passte. Die ständige Auseinandersetzung mit solchen Erfahrungen kann belastend sein. Sich immer wieder sichtbar machen zu müssen, auch vor der eigenen Familie, ist anstrengend und beeinflusst natürlich auch das Beziehungsleben. Es ist verunsichernd und manchmal schlicht nervig. Und so kann es passieren, dass man die Partnerin einfach mal nicht erwähnt oder sie sogar als Mann bezeichnet – weil die Nerven für diese Art der Erklärung an diesem Tag nicht ausgereicht haben. Schön ist das für beide nicht und kann für die unsichtbar gemachte Partnerin sehr verletzend sein.

Auch gegen internalisierte Homophobie ist man als lesbische Frau leider nicht immun. Die ständige Konfrontation mit heterosexuellen Normen kann so viel Druck auf das eigene Wertesystem ausüben, dass negative gesellschaftliche Ansichten über die eigene lesbische Sexualität übernommen werden. Diese verinnerlichte Ablehnung kann sich in Form von Scham oder Minderwertigkeitsgefühlen äußern, die letztlich negativ auf die Beziehung wirken. In solchen Fällen kämpft das Paar nicht nur gegen äußere Vorurteile, sondern auch gegen die inneren Konflikte.

Eines Tages saß Elena mit ihrer neuen Partnerin Thalia bei mir in einer Paarberatung, beide Frauen waren Anfang vierzig. Elena erzählte von einem Gespräch, das sie vor vielen Jahren mit ihrer Mutter geführt hatte, kurz nach ihrem Coming-out. „Meine Mutter sagte damals, dass sie sich Sorgen macht, ich könnte im Alter allein bleiben, weil lesbische Beziehungen ja nicht so lange halten würden“, erinnerte sich Elena. Diese Worte hatten sich tief in ihr Selbstbewusstsein gegraben und begannen, wie sie beschrieb, „wie ein stiller Schatten“ ihr Beziehungsleben zu beeinflussen.

Nach drei gescheiterten Beziehungen und vielen Enttäuschungen spürte Elena wachsende Selbstzweifel und eine immer größer werdende Angst, dass sie tatsächlich irgendwann allein dastehen könnte. „Ich habe mich oft gefragt, ob da nicht doch etwas Wahres dran ist“, gestand sie. Ihre Angst, keine Partnerin zu finden, die langfristig an ihrer Seite bleibt, hatte inzwischen das Vertrauen in neue Beziehungen belastet und warf Schatten auf ihre Partnerschaft mit Thalia. Thalia, die ruhig zuhörte, ergriff schließlich Elenas Hand und sagte, wie schmerzhaft es für sie sei, dass diese Zweifel ihre gemeinsame Zukunft belasteten.

Menschen, die uns nahestehen, haben manchmal die Kraft, unser Selbstwertgefühl zu verunsichern. Dabei ist uns oft gar nicht klar, woher manche aufkommenden Unsicherheiten stammen. Sobald wir diese jedoch gezielt wahrnehmen und zuordnen können, haben wir wieder die Wahl: Wir können entscheiden, ob wir diese Ansichten behalten und uns zu eigen machen oder ob wir sie ablegen.

So kämpfen wir als lesbische Frauen nicht nur gegen äußere Vorurteile, sondern auch mit dem, was uns die Gesellschaft und

unsere Erfahrungen mitgegeben haben und was wir unbewusst oder bewusst übernommen haben. All diese inneren und äußeren Einflüsse spiegeln sich natürlich auch darin wider, wie wir in Beziehungen gehen, welche Form von Nähe wir erleben und wie frei oder eingeschränkt wir Sexualität und Bindung leben. Sie beeinflussen, wie selbstbewusst wir unsere Bedürfnisse artikulieren, wie wir uns abgrenzen und wie viel Eifersucht, Verlustangst und Glück wir in eine Beziehung mit hineintragen.

Die Kraft der Hormone

Wir Frauen leben unser Leben in einem stetigen Wandel, oft bestimmt von Rhythmen, die wir nicht immer bewusst wahrnehmen. Hormone begleiten uns vom ersten Moment an, beeinflussen unser Wohlbefinden, unsere Gefühle und manchmal sogar unser Miteinander. In einer Welt, in der von uns oft erwartet wird, konstant und beherrscht zu agieren, stellen hormonelle Schwankungen eine unsichtbare Kraft dar, die uns subtil durch den Alltag führt – mal kaum spürbar, mal mit voller Intensität.

Diese Schwankungen durch den natürlichen Zyklus unseres Körpers gehen weit über die monatlichen Veränderungen hinaus. Von der Pubertät über die Jahre der Fruchtbarkeit bis hin zu den Wechseljahren begleitet uns dieser unsichtbare Einfluss, der nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Spuren hinterlässt.¹⁶ Frauenkörper sind weit mehr als Haut, Knochen, Fett und Muskeln – Hormone spielen eine große Rolle in unserem Leben. Die weiblichen Hormone, insbesondere Östrogen und Progesteron, haben einen erheblichen Einfluss auf die Psyche. Viele von euch haben sicherlich schon erlebt, wie in der PMS-Phase die Welt plötzlich viel grauer, feindlicher und auch erschöpfender wirkt, im Gegensatz zur Phase des Eisprungs, in der alles heller, farbenfroher erscheint und Frauen attraktiver und sexuell anziehender wirken. Hormone beeinflussen erstaunlich stark unseren Blick auf die Welt, unser Selbstwertgefühl und unser Wohlfühlgefühl in unserem Körper.

Östrogen beeinflusst die Verfügbarkeit und Aktivität von Neurotransmittern im Gehirn, die für die emotionale Regulation wichtig sind. Ein niedriger Östrogenspiegel kann dazu führen,

dass wir anfälliger für Stress und Angst sind. Progesteron beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus und kann das Energieniveau beeinflussen. Vor allem während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren können hormonelle Veränderungen Schlafstörungen verursachen.

Hormonelle Veränderungen können das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen erhöhen. Frauen sind zum Beispiel in bestimmten Lebensphasen wie der Pubertät, der Schwangerschaft, der postpartalen Phase und den Wechseljahren anfälliger für solche Störungsbilder.¹⁷

In lesbischen Beziehungen gilt es diese Herausforderung der Körperlichkeit mal zwei zu bewältigen. So können wir gemeinsam schmerzerschöpft während der Menstruation uns über Wärmflaschen streiten oder schlapp auf dem Sofa liegen. Vielleicht quält euch auch das prämenstruelle Syndrom, oder ihr liegt im fortgeschrittenen Alter gemeinsam schweißdurchtränkt, aber regungslos und vor allem schlaflos bis morgens um fünf Uhr in eurem Bett. Und fragt euch, woher ihr früher diese Kraft für heißen, hemmungslosen Sex hattet. Und warum sich die Evolution in den Wechseljahren empfindliche Brüste und vaginale Trockenheit als gemeinsames Phänomen „ausgedacht“ hat.

All diese hormonellen Abenteuer, die unser Körper durchläuft, können zu emotionalen Herausforderungen führen, die selbstverständlich auch Auswirkungen auf unser Beziehungsleben haben. Besonders herausfordernd kann es auch werden, wenn eine Partnerin Hormone im Rahmen einer Transition, zur Vorbereitung einer künstlichen Befruchtung einnimmt oder eine Hormonersatztherapie während der Wechseljahre beginnt. Die hormonellen Veränderungen beeinflussen nicht nur das körperliche Wohlbefinden und die Lust, sondern auch das emotionale Gleichgewicht und damit die Dynamik der Beziehung. Deshalb kann es hilfreich sein, den hormonellen Aspekt im Hinterkopf zu behalten und solche Faktoren in schwierigen Phasen der Beziehung einzubeziehen.

Vielleicht habt ihr plötzlich beide weniger Lust auf Sex, und es ist für euch unerklärlich (vgl. das Kapitel „Wo ist die Lust geblieben?“). Neben vielen anderen möglichen Ursachen könnte dies auch auf ein Hormonungleichgewicht zurückzuführen sein – ver-

ursacht durch eine Schilddrüsenfehlfunktion, die Wechseljahre oder eine Geburt. Sexuelle Unlust ist immer ein heikles Thema, und es gibt sicherlich viele Faktoren, die dazu führen können und damit zu Konflikten in der Beziehung.

Manchmal sind die Lösungen aber einfacher als gedacht. Ein niedriger Östrogenspiegel kann zum Beispiel zu vaginaler Trockenheit führen, was das sexuelle Erleben beeinträchtigen kann. Doch zum Glück gibt es für dieses Problem jede Menge Mittel und Wege, um wieder mehr Geschmeidigkeit in euer Leben zu bringen. Andere Veränderungen, die mit zunehmendem Alter auftauchen, spürbar und auch sichtbar, sind nicht immer ganz so leicht und humorvoll zu tragen. Aber auch hier gilt: „Nicht alt zu werden ist keine Option!“

ALLEIN ZU ZWEIT ODER ZU DRITT ...

Wir wollen aufregenden Sex, rauschende Nächte, wollen Alltag und Abenteuer, Routine und Freiheit und Sicherheit in Ausnahmesituationen. Und jede von uns gibt ihr Bestes, damit dies gelingt. Vielleicht hast du dich zum Lesen dieses Buches entschlossen, weil du in einer Beziehung bist und ihr es gerade schwer habt miteinander, die Herausforderungen prasseln auf euch nieder, und ihr fragt euch eventuell, ob es weitergeht oder weitergehen kann. Oder ihr seid glücklich miteinander und merkt, da geht noch was – an der einen oder anderen Stelle wollt ihr mit eurer Beziehung noch wachsen. Oder aber du bist allein und sehnst dich nach einem Resonanzraum in einer Beziehung. In jedem Fall gilt: Die meisten Menschen führen in ihrem Leben mehr als eine Liebesbeziehung und kennen sich aus mit Abschieden, Trennungen – und mit Liebeskummer, diesem Gefühl, das einem den Boden unter den Füßen wegreißen kann, einen tief in Bauch und Herz trifft, wenn der geliebte Mensch andere Wege geht und das ausgesprochen oder unausgesprochen plötzlich klar zwischen euch steht. Manchmal zerbrechen Liebesbeziehungen und das Herz gleich mit. Der Begriff „Liebeskummer? Ist dafür viel zu harmlos“, sagt Günter H. Seidler, Facharzt für Psychotherapie, und die Autorin Elena-Katha-

rina Sohn rät dazu, Liebeskummer nicht unter den Teppich zu kehren. „Die Symptome gleichen einer Depression“, sagt sie. Betroffene kämpfen zum Beispiel mit Perspektivlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafmangel, Appetitlosigkeit oder Antriebslosigkeit.¹⁸ „Viele kommen mit Brustschmerzen und Atemnot in die Klinik, und alles spricht erst mal für einen Herzinfarkt“, erklärt Katrin Streckfuß-Bömeke, Biologin an der Universitätsmedizin Göttingen. Klassischer Fall des Broken-Heart-Syndroms.¹⁹

Eine Beziehung einzugehen ist auch deswegen immer ein Wagnis. Wir machen uns verletzlich, psychisch wie physisch. Beziehungen sind nicht immer leicht, und Liebesbeziehungen sind die Königinnendisziplin. Wir hadern, straucheln, kommen an unsere Grenzen, verletzen und werden verletzt. Gehen oder werden verlassen. Und in den allermeisten Fällen, auch wenn wir uns das Gegenteil geschworen haben, verlieben wir uns wieder, öffnen unser Herz ein weiteres Mal und gehen eine neue Beziehung ein.

Aber warum nur ...? Die einfache Antwort ist: Weil wir dafür gemacht sind, wir sind soziale Wesen und alles in uns und an uns ist geschaffen, um in Verbindungen zu gehen und zu sein. Und es gibt sie, die glücklichen Paare, die sich finden und gefunden haben, denn eines haben wir Menschen aller sexuellen Orientierungen und Identitäten gemeinsam: Wir wünschen uns eine Beziehung mit jemandem, der uns sieht, versteht, bei dem wir sicher sind und der uns liebt.

Liebe als Ressource

Wenn man mit Sterbenden spricht und sie fragt, was ihnen im Leben wichtig war, dann benennen diese zumeist ihre Partner:in, die Familie und die Verbundenheit mit anderen Menschen. Stabile Beziehungen sind essenziell für unser Wohlbefinden. Sie machen uns nicht nur selbstbewusster, sondern tragen maßgeblich zu unserer physischen und psychischen Gesundheit bei. Die amerikanischen Psychologen Ed Diener und Martin Seligman fanden in ihrer 2018 veröffentlichten Studie heraus, dass gute soziale Beziehungen ein universeller Schlüssel zu hoher Lebenszufriedenheit sind – sie sind notwendig, um dauerhaft glücklich zu sein. Die menschliche Natur ist von Grund auf darauf ausgerichtet, in Kon-

takt zu treten und Resonanz zu erfahren. Es ist nicht nur ein emotionales Bedürfnis, sondern auch ein körperliches.²⁰

Und es gibt auch noch einen weiteren Grund, in Beziehung zu sein und zu bleiben. So deuten Untersuchungen darauf hin, dass ein erfülltes Sozialleben nicht nur mit einem höheren Wohlbefinden, sondern auch mit einer besseren Gesundheit einhergeht. Das zeigen zum Beispiel die „Grant Study“ und die „Glueck Study“, die seit mittlerweile 80 Jahren an der Harvard University laufen.²¹ Menschen, die gute Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern haben und in eine Gemeinschaft eingebunden sind, sind im Schnitt glücklicher, körperlich gesünder und leben länger, so Robert Wal-dinger, Studienleiter und Professor an der Harvard Medical School.²² In Beziehung zu sein bedeutet für uns auch, sich selbst in einen Kontext zu stellen, der größer ist als unser eigenes Ich. Und auch das ist einer der großen Mehrwerte, denn wer das Gefühl hat, dazuzugehören, sieht zudem mehr Sinn in seinem Leben.

All diese Studien bezogen sich nicht ausschließlich auf Liebesbeziehungen, auch wenn diese oft von den Proband:innen benannt wurden in diesem Kontext. Verbindungen können für manche Menschen auch eine intensive Anbindung an die Natur, eine Religion, Spiritualität, Kunst und kreatives Arbeiten oder der Kontakt mit Tieren sein. Aber eines macht die zwischenmenschliche Liebe dann doch ganz besonders und einmalig: Nur in Beziehungen mit Menschen treffen wir auf ein Wesen, das zumindest theoretisch die gleichen kommunikativen, emotionalen und psychischen Möglichkeiten hat und uns damit ein Gegenüber bietet, das uns ebenbürtig sein kann. Ein Gegenüber, das uns Resonanz gibt auf unsere Handlungen, Gedanken und Gefühle. Was wir dann erleben, ist mehr als neue Erfahrungen, es ist Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und Einfluss auf das eigene Leben und die Umgebung zu nehmen. In Beziehungen bedeutet dies, dass beide Partner:innen das Gefühl haben sollten, aktiv zum Gelingen der Partnerschaft beitragen zu können. Wenn wir glauben, dass unser Handeln positive Auswirkungen hat, sind wir eher bereit, Konflikte konstruktiv zu lösen, Verantwortung zu übernehmen und die Beziehung weiterzuentwickeln.

Die Herausforderung, sich wirklich zu begegnen

Liebesbeziehungen, egal ob hetero, homo oder poly, sind der Ort, an dem wir auf ein Gegenüber treffen, das uns an unsere Grenzen führt und uns – bewusst und unbewusst – spiegelt, wie wir handeln und uns verhalten. Jede, die schon einmal in einer Beziehung gelebt hat, kennt diese Untiefen, diese Momente echter Verzweiflung, weil man eben nicht immer gleich denkt, selbst wenn man sich ähnlich sein sollte. Auch nach vielen Jahren weiß man oft nicht genau, was die andere Person denkt oder fühlt, denn wir alle bringen unsere eigene Geschichte mit – aus früheren Verbindungen und unserer Herkunftsfamilie. Unsere Vergangenheit hat uns beigebracht, wie Bindung funktioniert – oder eben auch nicht.

Mit der Liebe kommen oft auch alte Ängste und unangenehme Erfahrungen in unser Leben. Das tiefe Vertrauen, das wir uns wünschen, ist nicht immer leicht zu genießen. Manchmal hat uns das Leben auf seine eigene Art Erfahrungen machen lassen, in denen wir enttäuscht wurden. Daher erzählt jede Partnerin in einer Beziehung immer ihre eigene Geschichte und sieht durch die eigene Brille auf die andere Person. Die große Kunst, das Gegenüber tatsächlich zu sehen, ist das, was ich eine Beziehung jenseits der eigenen Erfahrungen und Biografien nennen möchte.

Was wäre, wenn wir eine Beziehung führen könnten, in der wir so sein dürfen, wie wir sind, und in der die mitgebrachten Erfahrungen keine Fallstricke, sondern Schwellen zu neuen Entscheidungsräumen sind? Räumen, in denen wir uns fragen: Möchte ich mich tatsächlich so verhalten, möchte ich diese Situation so gestalten, oder will ich das eigentlich nicht? Ist das etwas aus der Vergangenheit, das heute vielleicht gar nicht mehr notwendig ist?

Sich auf einen anderen Menschen einzulassen bedeutet auch, sich den bewussten und unbewussten Erfahrungen und Ängsten zu stellen, die beide mitbringen. Und genau deshalb sind Beziehungen so besonders: weil sie uns die Chance geben zu erkennen, wo Altes auf Neues trifft – und wo wir Vergangenes loslassen können, um wirklich Neues zu erfahren. Denn dann kann die Liebe tatsächlich ein Ort sein, an dem wir heilen, uns begegnen und tiefe Verbundenheit spüren – unabhängig von all den kleinen Hür-

den und großen Herausforderungen, die das Leben im Hier und Jetzt uns immer wieder vor die Füße werfen wird.

Und Beziehung ist das, was wir daraus machen. Es gibt viele Formen, die Liebe mit anderen Menschen zu leben und sich in Beziehungen verbunden zu fühlen. Unabhängig davon, welche Form der Beziehungen wir leben und gewählt haben, sind sie der zentrale Knotenpunkt unseres Lebens. Sie bieten uns Halt, Sicherheit und Geborgenheit, aber auch Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten.

Bindung verstehen

Wir Menschen sind also echte Bindungstiere. Wir sehnen uns nach einer Verbindung, in der wir uns geborgen und sicher fühlen, aber auch nach Leidenschaft und gemeinsamen Abenteuern. Beziehungen sind ein Raum, in dem wir uns entwickeln und entfalten können, aber auch ein Ort, an dem wir uns zurücklehnen und einfach *sein* dürfen.

Es gibt viele Wege, Liebe zu leben. Einige von uns leben monogam oder asexuell, in einer Ehe, andere führen offene Beziehungen, einige sind zu dritt oder in polyamoren Konstellationen. Manchmal entwickelt sich eine Beziehung von der einen Form in die andere, oder ihr habt von vornherein eine bestimmte Beziehungsform bewusst gewählt. Sicherlich gibt es noch viele andere Modelle, wie Beziehungen gelebt werden, meine Auflistung erhebt da keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle haben ihre spezifischen Vor- und Nachteile, ihre Stolperfallen und Wachstumsschübe, auf die ich in diesem Buch nur in verkürzter Form immer mal wieder eingehen möchte. Vieles, was ich in diesem Buch an Grundlegendem in Bezug auf Bindungen, Kontakt und Tragfähigkeit der Gefühle beschreibe, gilt aber für alle Beziehungsformen.

Denn es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Art, Beziehungen zu leben. Was zählt, ist, dass die Verbindung uns stärkt und uns das Gefühl gibt, gesehen zu werden. Was wir als verbunden, tragfähig und voller Liebe erleben, *ist* Liebe. Einzig an dem Kontakt und der Bindung, die uns guttut, misst sich die Qualität der Beziehung.

Und immer wieder können Beziehungen auch Orte der Heilung sein, Heilung von Erfahrungen, die vielleicht unser Vertrauen in uns selbst und insbesondere in andere erschüttert haben. Verletzungen gehören zum Leben ebenso wie Glück, Befriedigung und Sehnsucht. Und je älter wir werden, umso mehr Erfahrungen bringen wir auch in eine Beziehung mit ein. Die vielfältig besungene Frau ohne Gepäck und Rucksack, sind wir ehrlich, die gibt es nicht. Denn die Vorstellung von der Frau ohne „Altlasten“, die als unbeschriebene Leinwand in eine Partnerschaft tritt, ist ein romantisiertes Ideal, das in der Realität keinen Bestand hat. Jede Erfahrung, die wir in unserem Leben machen, prägt uns und unsere Sicht auf die Welt. Sie beeinflusst, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen, wie wir lieben, vertrauen und mit Konflikten umgehen. Und das ist nicht, wie vielleicht vermutet, eine Schwäche, sondern eine Stärke. Denn nur durch diese individuellen Erfahrungen können wir voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren und uns in der Beziehung weiterentwickeln. Ohne unsere Erfahrungen, welcher Art sie auch immer waren, wären wir nicht die Menschen, in die sich unsere Partnerin verliebt hat – und umgekehrt. Unsere Erfahrungen sind ein Teil von uns, und um authentisch und verbindlich in Beziehungen zu gehen, brauchen wir das Gesamtbild aller Beteiligten. Mit diesem Gesamtbild können wir uns lieben, spiegeln, reflektieren, streiten, versöhnen und weitere gemeinsame Erlebnisse schaffen.

Diese alten Verletzungen und Ängste aus früheren Beziehungen oder unserer Herkunftsfamilie beeinflussen immer wieder vielleicht unbewusst unser Verhalten gegenüber unserer Liebsten. Unser Gehirn und unser Herz neigen nämlich dazu, vergangene Erfahrungen auf unsere Partnerin zu projizieren.²³ Und wenn dann auch noch Reaktionen hervorgerufen werden, die uns bekannt sind, unabhängig davon, ob sie für uns angenehm sind oder nicht, ist der Effekt Vertrautheit, die erst einmal Nähe schafft (vgl. Seite 128 ff., Kapitel „Von Zwischenmenschen, Selbstgesprächen und Projektionen“).

Das Resultat unserer Erfahrungen aus unserer Herkunftsfamilie und vergangener Beziehungen ist unser Bindungsverhalten. Und auch wenn ich davon überzeugt bin, dass niemand in eine Schubla-

de passt und kein Mensch nur eine bestimmte Verhaltensform hat, ist das Wissen um die verschiedensten Bindungsstile immer wieder ein Einstieg in Selbstreflexion und Emanzipation von Altem.

Die Theorie der Bindungstypen stammt ursprünglich von John Bowlby, einem britischen Psychoanalytiker, der als Begründer der Bindungstheorie gilt. In den 1950er-Jahren untersuchte Bowlby die emotionale Bindung von Kindern zu ihren primären Bezugspersonen (meist den Eltern) und stellte fest, dass diese frühen Beziehungen das Verhalten und die Entwicklung von Kindern stark beeinflussen.²⁴

Die genaue Kategorisierung der Bindungstypen, wie wir sie heute kennen, wurde durch die Arbeit von Mary Ainsworth, einer Entwicklungspsychologin, weiterentwickelt. In den 1970er-Jahren führte Ainsworth die berühmten „Fremde-Situationen-Tests“ (Strange Situation Test) durch, bei denen sie das Verhalten von Kleinkindern beobachtete, nachdem sie kurzzeitig von ihren Bezugspersonen getrennt worden waren.

Später wurde der desorganisierte Bindungstyp durch Forscher:innen wie Mary Main und ihren Kolleginnen hinzugefügt, die feststellten, dass einige Kinder widersprüchliche oder verwirrte Verhaltensmuster zeigten, die sich nicht in die vorherigen Kategorien einordnen ließen.

Die Bindungstheorie hat seitdem erheblichen Einfluss auf die Psychologie genommen, insbesondere in den Bereichen der Entwicklungspsychologie, Beziehungstherapie und Pädagogik. Sie kann hilfreich sein, um zu verstehen, wie frühe Bindungserfahrungen das Verhalten und die emotionalen Beziehungen im Erwachsenenalter beeinflussen. Schauen wir uns also einmal an, welche Bindungstypen heute in der Psychologie definiert werden.²⁵

Sicherer Bindungstyp

Frauen mit einer sicheren Bindung haben ein hohes Vertrauen in andere und fühlen sich in engen Beziehungen wohl. Sie können sowohl Nähe genießen als auch unabhängig sein. Sie haben in der Regel positive Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht, was zu einem stabilen Selbstwertgefühl und einem Vertrauen in Beziehungen führt.

Ängstlich-unsicherer Bindungstyp

Frauen dieses Bindungstyps haben oft Angst vor Zurückweisung oder Verlassenwerden. Sie sehnen sich stark nach Nähe, sind aber oft unsicher, ob sie diese tatsächlich bekommen. Sie können dazu neigen, sich sehr stark an ihre Partnerinnen zu klammern und übermäßig viel Bestätigung zu suchen.

Vermeidend-unsicherer Bindungstyp

Vermeidende Frauen haben oft Schwierigkeiten, emotionale Nähe zuzulassen. Sie können den Eindruck erwecken, unabhängig und distanziert zu sein, weil sie Angst haben, verletzt oder abgelehnt zu werden. Sie vermeiden oft emotionale Abhängigkeit und können Beziehungen eher oberflächlich halten.

Desorganisierter (auch ambivalenter oder ängstlich-vermeidender) Bindungstyp

Dieser Typ ist eine Mischung aus Angst und Vermeidung. Frauen mit diesem Bindungsstil haben oft widersprüchliche Verhaltensweisen in Beziehungen – sie sehnen sich nach Nähe, haben aber gleichzeitig Angst davor. Dies kann zu einem chaotischen und verwirrenden Beziehungsverhalten führen, oft geprägt von Unsicherheit und Misstrauen.

Diese Bindungstypen basieren auf den frühen Erfahrungen in der Kindheit, vor allem in der Beziehung zu den primären Bezugspersonen. Die meisten Menschen finden sich in einem dieser Bindungsstile zumindest hauptsächlich wieder. Aber weil wir manchmal eben nicht so einheitlich gestrickt sind, wie es die Wissenschaft gerne hätte, haben wohl auch viele von uns eine ganz individuelle Mischform aus verschiedenen Bindungsstilen. Trotzdem kann dieses Konzept hilfreich sein, um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, wie unsere Kindheit unsere Bindungen heute prägt.

Das Erkennen des eigenen Bindungsverhaltens ist kein Urteil, das uns festlegt, sondern vielmehr eine Stütze auf der Suche nach dem, was uns geprägt hat, was uns ausmacht und wer wir wirklich sein wollen. Denn unabhängig davon, in welchem Bindungssystem wir aufgewachsen sind und welche Erfahrungen wir im späte-

ren Leben gemacht haben, haben wir immer die Wahl, etwas zu verändern und uns auf den Weg zu machen.

In einem Punkt sind sich alle therapeutischen Schulen und Beziehungsexpert:innen einig: Der entscheidende Schlüssel zu einer stabilen Beziehung ist das Bewusstsein über die eigene Erlebnis- und Gefühlswelt. Das ist leider kein automatischer Prozess, sondern erfordert Arbeit, Achtsamkeit und die Bereitschaft, sich vor allem auch den eigenen Ängsten zu stellen. In solchen Beziehungsphasen liegt das Potenzial, nicht nur als Paar, sondern auch als Individuen zu wachsen. Wenn Selbstreflexion und Achtsamkeit auf Neugierde, Mut und Liebe treffen, kann die Beziehung zu einem Resonanzraum werden, in dem man sich selbst neu erfährt, neue Erfahrungen macht und alte Verletzungen hinter sich lassen kann.