



# Wenn die Leidenschaft erlischt



## Impressum

Dieser Artikel ist entnommen der österreichischen Frauenzeitschrift: WELT DER FRAU 10/96 S. 20-22  
Dr. Hans Jellouschek arbeitet als Psychotherapeut und ist Autor zahlreicher Bücher, die sich mit Paarproblemen beschäftigen.

zu beziehen:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
im Bistum Münster  
Königsstraße 25  
48143 Münster  
T. 02 51 - 13 53 30  
F. 02 51 - 1 35 33 22  
muenster@efl-bistum-ms.de  
www.efl-bistum-ms.de

Förderverein der EFL im Bistum Münster e. V.  
Bankverbindung:  
Darlehnskasse im Bistum Münster  
BLZ 400 602 65  
Kto 450 132 00

Layout: Johannes Heling, EFL-Coesfeld

© www.cartoon-agentur.de  
Alle Bücher von Peter Gaymann bei  
Sigmund Liebrecht Agentur und Verlag  
Emil-Meyer-Str. 20  
30165 Hannover  
s.liebrecht@cartoon-agentur.de

Dr. Hans Jellouschek

## Wenn die Leidenschaft erlischt

*Häufig passiert es schon jungen Ehepaaren, dass sie trotz Zuneigung keine Lust mehr aufeinander haben. Dafür gibt es nicht nur viele Ursachen, sondern auch Lösungen.*

**S**ie sind ein junges Paar: Regina und Robert, Ende zwanzig, seit fünf Jahren verheiratet und Eltern eines knapp dreijährigen Bubens, der mit seinen dunklen Augen die gesamte Verwandtschaft becirct. Die beiden mögen sich, schätzen sich als Eltern, arbeiten gut zusammen. Sie haben es bereits zu einer schönen Eigentumswohnung gebracht, Robert ist erfolgreich in seiner Arbeit, und beide haben einvernehmlich entschieden, dass Regina nach der Baby-Pause nur noch halbtags in den Beruf zurückgeht, und damit ist sie auch vollauf zufrieden. Es läuft alles bestens - und trotzdem sitzen sie jetzt im Sprechzimmer des Paartherapeuten und fragen: „Passen wir wirklich zusammen?“ Wie kommen ausgerechnet die beiden auf eine solche Frage? Aus einem Grund, der - glaubt man Sexualforschern und -therapeuten - heute immer häufiger wird: Bei ihnen fehlt es an der Lust. Sie schlafen fast nicht mehr miteinander, weil es kei-

nen von beiden danach verlangt. Das war freilich nicht immer so. Die Flammen der Leidenschaft loderten sogar ganz schön hoch, als sie sich kennenlernten, und das hielt auch eine ganze Zeit an - bis sie zusammenzogen. Von da an wurde es im Bett deutlich weniger spannend. Sie wollten das nicht recht wahrhaben, hofften, dass es nur vorübergehend wäre. Doch je verbindlicher die Beziehung wurde, desto weniger wurde die Lust aufeinander, und nach der Geburt ihres Kindes fanden sie den Weg zur körperlichen Vereinigung so gut wie gar nicht mehr. Jetzt, wo die Frage nach einem zweiten Kind ansteht, sind sie zutiefst beunruhigt: „Wenn wir gar keine Lust mehr aufeinander verspüren, sollten wir uns da nicht lieber trennen, als uns durch ein zweites Kind noch mehr aneinander zu binden?“

Sexuelle Lustlosigkeit auch bei jungen Paaren, bei einem oder - wie in unserem Beispiel - bei beiden Partnern, kommt häufiger vor als man annehmen möchte. Dabei geht es nicht um eine eigentliche „Sexualstörung“, denn die sexuellen „Funktionen“ sind bei beiden intakt, nur es fehlt die Lust, und darum schafft man die Kurve zueinander immer seltener. Das dumpfe Gefühl der Resignation breitet sich aus. Die Partner bekommen mehr und mehr Angst, die Freuden des Lebens würden an ihnen vorbeifließen, und sie

---

Je verbindlicher  
die Beziehung wurde,  
desto weniger wurde  
die Lust aufeinander.

---

stehen am Ufer, schauen zu und können nicht teilhaben.

Woher kommt diese Schwierigkeit? Was die sexuelle Beziehung angeht, müssen wir uns immer wieder eine „Grundwahrheit“ vor Augen halten, die leicht vergessen wird: Ob Sexualität zwischen Partnern befriedigend erlebt wird oder nicht, hängt nicht nur mit dem „sexuellen Funktionieren“ zusammen, sondern mit der ganzen Beziehung. In einer lebendigen Beziehung bleibt in der Regel auch die Sexualität lebendig, in einer erstarrenden Beziehung wird wahrscheinlich auch die Sexualität austrocknen.

### Zuviel Sicherheit ?

Aber leben denn Regina und Roland in einer erstarrenden Beziehung? Nicht auf den ersten Blick. Aber schauen wir genauer hin. Es fällt auf, dass die Sexualität zwischen den beiden - wie es übrigens oft geschieht - ihren ersten Dämpfer erhält, als sie die Ausnahmesituation des Liebespaares beendet haben und durch das Zusammenziehen ein Stück Alltag und Normalität herstellen. Und je mehr Normalität in ihr Leben kommt - durch die Heirat, durch die Geburt des Kindes -, desto weiter nimmt die sexuelle Lust zwischen ihnen ab. Um das zu verstehen, müssen wir uns vergegenwärtigen, dass wir Menschen zwei grundlegende Bedürfnisse haben, die in einem gewissen Gegensatz

### Die Zigarette danach



zueinander stehen: das Bedürfnis nach Sicherheit einerseits und das Bedürfnis

---

Zwei gegensätzliche  
Bedürfnisse:  
das Bedürfnis nach Sicherheit  
einerseits und  
das Bedürfnis nach Erregung  
andererseits.

---

nach Erregung andererseits. Sicherheit suchen und finden durch Bindung an etwas Vertrautes, Erregung suchen und finden wir im Kontakt zum Fremden. Dies gilt freilich nur in gewissen Grenzen. Denn zuviel Fremdheit macht Angst, und bei zuviel Vertrautheit schlägt das Sicherheitsgefühl in Langeweile und Überdruß um. Wenden wir diese Erkenntnisse auf unser Paar an, könnten wir vielleicht zu folgender Deutung kommen: Als sie sich verliebten, lebte jeder noch in seiner eigenen Welt. Im anderen begegnete das ungewohnt Fremde, Faszinierende. Das war erregend und entfachte ihre Leidenschaft füreinander. Dann zogen sie zusammen, wurden einander vertraut und immer vertrauter, lernten sich „durch und durch“ kennen, fanden immer mehr Sicherheit beieinander. Und man muß fragen: vielleicht zuviel Sicherheit? Vielleicht zuviel Vertrauen? So viel, dass sich Langeweile und Überdruß breit machten? Ob dies nun bei Regina und Roland so ist oder nicht, auf jeden Fall lohnt sich für Paare, die Ähnliches erleben, die Frage: Ist das Fehlen der Lust vielleicht ein Zeichen für geheimes Überdruß an zuviel Sicherheit durch zuviel Bindung und Vertrautheit? Wo ist der andere Pol, das Stück Fremdheit zwischen den Partnern, der gute Abstand zwischen ihnen, der neugierig macht und Faszination hervorrufen kann?

Natürlich muß zwischen Partnern Bindung entstehen, und damit auch Vertrautheit und Sicherheit. Anders wäre keine Lebensgemeinschaft möglich. Aber es braucht auch weiter ein Stück Fremdheit, und die bleibt gegeben, wenn die Partner außer für Bindungen auch dafür sorgen, dass ihre Eigenständigkeit erhalten und

bestärkt wird. Und das heißt: Wenn beide Partner dafür sorgen, dass sie autonome Persönlichkeiten bleiben und sich als autonome Persönlichkeiten weiterentwickeln. Das geschieht zum Beispiel dadurch, dass ich auch nach der Heirat noch meine eigenen Interessen habe, meinen eigenen Hobbies nachgehe, meine eigenen freundschaftlichen Beziehungen pflege und für meine innere und äußere Selbstständigkeit Sorge. Jeder der Partner braucht auch nach der Heirat „seine eigene Welt“. Vor allem Frauen stehen noch immer in der Gefahr, sich darauf reduzieren zu lassen, die „Frau von ...“ zu sein. Das Übermaß an Bezogenheit auf den Mann und der Mangel an Eigenständigkeit schaffen genau jene zu große Sicherheit und Vertrautheit, auf die der Mann dann mit Überdruß reagiert und womöglich dann das erregende Abenteuer bei einer anderen sucht.

### **Mit der Mutter schlafen ?**

Übermäßige Vertrautheit und Sicherheit in der Bindung der Partner aneinander bewirken außerdem zwischen Eheleuten häufig sogenannte „Eltern-Übertragungen“, die das Ersterben der Lust noch weiter voranbringen. Der Mann fühlt sich der Ehefrau gegenüber mehr und mehr wie der Sohn zur Mutter und die Frau dem Ehemann gegenüber wie die Tochter zum Vater. Dem entsprechen dann auch die wechselseitigen Erwartungen, von der Partnerin, vom Partner mütterlich-väterlich versorgt zu werden. Gehen diese darauf ein, schlüpfen sie also sozusagen in die angebotene Mutter- und Vaterrolle, schadet das in den meisten Fällen auch der Sexualität. Das innerfamiliäre „Inzesttabu“ setzt dann ein und läßt die

Lust zwischen Mann und Frau ersterben. Auch hier muß man wieder sagen: Noch häufiger als die Männer in die Vaterrolle lassen sich in der geschilderten Weise die Frauen in die Mutterrolle drängen und damit ihrer Attraktivität als Sexualpartnerin berauben. Sobald Kinder da waren, haben sich die Paare früherer Generationen häufig gegenseitig mit „Mama“ und „Papa“ anzureden begonnen. Auch wenn wir das heute mit Worten nicht mehr tun geschieht es auf psychologischer Ebene trotzdem noch häufig - zum Schaden einer lustvollen Sexualität.

Mit der „Elternübertragung“ ist noch ein weiterer sexualfeindlicher Aspekt verbunden. Wenn der Mann für seine Frau wie ein Sohn für die Mutter, und die Frau für den Mann wie eine Tochter für den Vater wird, entsteht ein Machtgefälle. Das heißt: Die Ebenbürtigkeit der Partner leidet Schaden. Einer ist „oben“, der andere „unten“. Es war aber immer eine - meist unbewußt eingesetzte - Waffe des Ohnmächtigen, dem Mächtigen wenigstens die eigene Lust vorzuenthalten. Männer, die in ihren Frauen nur noch Mütter sehen, und Frauen, die sich ihren Männern gegenüber wie Töchter fühlen verspüren in der Regel wenig Leidenschaft für sie, weil sie sich ihnen gegenüber eher „bewahren“ und von ihnen abgrenzen müssen.

### **Zuviel Arbeit und Pflicht ?**

Es gibt noch zwei weitere Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit, die ich noch kurz erwähnen möchte. Das Leben heutiger Paare, vor allem wenn sie Kinder haben und beide berufstätig sind, ist oft in einem Übermaß von Arbeit und Pflicht ausgefüllt. Es gibt keine freie Mi-

nute mehr. Das Leben ist von früh bis spät verplant und angefüllt mit Tätigkeiten, die man in äußerst knapper Zeit erledigen muß. Auch und gerade tüchtige Ehepaare, die sich gut organisieren und alles bestens „hinkriegen“, kommen dadurch in eine innere Haltung, die man nur als „lustfeindlich“ bezeichnen kann: Sie sind darauf eingestellt, alles mit hoher Geschwindigkeit zweckrational ökonomisch und zielorientiert zu erledigen.

---

Bei Männern  
wird Sex  
dann oft eine weitere,  
möglichst rasch und effektiv  
abzuleistende Aufgabe.

---

Es bleibt kein Raum mehr für Verweilen, für Muße und zweckfreies Tun. Wo soll sich da das lustvolle Spiel der Erotik entfalten können? Frauen verlieren, wenn sie in dieser Weise über längere Zeit eingespannt sind, meist ganz die Lust auf Sex, und bei Männern wird Sex dann oft eine weitere, möglichst rasch und effektiv abzuleistende Aufgabe, was dann freilich ganz und gar nicht dazu angetan ist, die Frauen aus ihrer Lustlosigkeit herauszulocken. Wenn die Lust in einer Beziehung erstirbt, ist also auch danach zu fragen, ob es im Leben dieses Paares überhaupt noch etwas anderes gibt als Arbeit und Pflicht. Wenn dies nicht der Fall ist, würde die erste Aufgabe darin bestehen, im reißenden Alltagsstrom überhaupt erst mal

wieder Inseln zu schaffen, auf denen Muße und Spiel, Lust und Freude ihren Platz haben - und zwar ganz allgemein und nicht nur im sexuellen Sinn.

---

Erotik  
gedeiht nur dort,  
wo man das Leben insgesamt  
auch zu genießen versteht.

---

Auf solchen Inseln, auf die sich die Eheleute wenigstens dann und wann zurückziehen, kann sich vielleicht auch die Erotik wieder einstellen, denn Erotik gedeiht nur dort, wo man das Leben insgesamt auch zu genießen versteht. Mit dem Aufgefressen-Werden von der Pflicht ist bei Paaren, vor allem, wenn sie mehrere Kinder haben, auch noch ein letzter Faktor gegeben, der der Lust unzutraglich ist. Frau und Mann beginnen in zwei völlig verschiedenen Welten zu leben und entfremden einander. Der Mann geht in seinem Beruf auf, die Frau ganz in der Kinderwelt. Beide Welten gehorchen völlig anderen Gesetzmäßigkeiten, verlangen völlig andere, manchmal direkt entgegengesetzte Verhaltensweisen. Die Werte, die hier wie dort gelten, widersprechen sich häufig. Beide Welten verlangen das volle Engagement dessen, der ihnen angehört. Können Frau und Mann sich da noch gegenseitig verstehen? Sie können, aber das verlangt ständigen Austausch, ständiges Sich-Hin-einversetzen in die Welt des anderen, ständiges Mühen darum, den Kontakt zum anderen nicht zu verlieren. Gelingt das nicht, kann es



sein, dass das Paar in die gegenteilige Schwierigkeit kippt zu jener, von der wir am Anfang gesprochen haben: Frau und Mann verlieren jedwede Vertrautheit zueinander. Obwohl sie noch nebeneinander schlafen, werden sie sich immer mehr zu Fremden, und die Fremdheit wird so groß, dass sie nicht mehr erregend wirkt, sondern gleichgültig macht oder sogar Furcht einflößt. Unter diesen Bedingungen kann die Intimität der Sexualität und Erotik aber auch nicht gedeihen. Wenn Partner, vor allem wenn sie die Leidenschaft aus früherer Zeit durchaus kennen, von sexueller Lustlosigkeit heimgesucht werden, liegt also die Ursache meist nicht in einem „sexuellen Problem“ des einen oder anderen sondern darin, dass sie ihr Zusammenleben lustfeindlich gestalten. Wenn sie das verändern, lebt häufig auch die Lust in ihrer Beziehung wieder auf. <

## Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Münster in Ihrer Nähe

48683 Ahaus, Wüllener Str. 80 .....	0 25 61 - 4 01 61
59227 Ahlen, Dechaneihof 1 .....	0 23 82 - 10 04
59269 Beckum, Clemens-August-Str. 17 .....	0 25 21 - 82 17 42
46399 Bocholt, St. Georg-Platz 17 .....	0 28 71 - 18 38 08
46325 Borken, Turmstr. 16 .....	0 28 61 - 6 60 11
26919 Brake, Ulmenstr. 1 .....	0 44 01 - 22 92
49661 Cloppenburg, Löninger Str. 2 .....	0 44 71 - 8 42 95
48653 Coesfeld, Gartenstr. 12 .....	0 25 41 - 23 63
45711 Datteln, Heibeckstr. 19 .....	0 23 63 - 5 40 22
27749 Delmenhorst, Westerstr. 10 .....	0 42 21 - 91 69 00
46535 Dinslaken, Duisburger Str. 34 .....	0 20 64 - 5 86 45
46282 Dorsten, Gahlenerstr. 7a .....	0 23 62 - 2 43 29
48249 Dülmen, Vollenstr. 8 .....	0 25 94 - 8 00 73
47226 Duisburg-Rheinhs., Schwarzenbergerstr.47a ..	0 20 65 - 7 30 08
46446 Emmerich, Neuer Steinweg 26 .....	0 28 22 - 43 44
48282 Emsdetten, Kirchstr. 18 .....	0 25 72 - 9 41 90 19
47608 Geldern, Südwall 48 .....	0 28 31 - 8 74 83
47574 Goch, Roggenstr. 34 .....	0 28 23 - 64 96
48268 Greven, Münsterstr. 35 .....	0 25 71 - 98 65 81
49477 Ibbenbüren, Klosterstr. 19 .....	0 54 51 - 5 00 20
47625 Kevelaer, Schulstr. 14 .....	0 28 32 - 79 93 26
47533 Kleve, Turmstr. 36 b .....	0 28 21 - 2 28 91
59348 Lüdinghausen, Mühlenstr. 13 .....	0 25 91 - 7 87 26
44534 Lünen, Gartenstraße 39.....	0 23 06 - 70 04 24
45770 Marl, Karl-Liebknecht-Str. 10 .....	0 23 65 - 3 36 78
47441 Moers, Haagstr. 28 .....	0 28 41 - 2 37 30
48143 Münster, Königsstr. 25 .....	02 51 - 13 53 30
59302 Oelde, Stromberger Straße 30 .....	0 25 22 - 9 37 91 66
26123 Oldenburg, Milchstr. 6 .....	04 41 - 98 07 60
45657 Recklinghausen, Kemnastr. 7 .....	0 23 61 - 5 99 29
48431 Rheine, Herrenschreiberstr. 17 .....	0 59 71 - 9 68 90
48565 Steinfurt, Europaring 1 .....	0 25 51 - 86 44 46
49377 Vechta, Münsterstr. 32.....	0 44 41 - 70 66
48231 Warendorf, Kirchstr. 6 .....	0 25 81 - 9 28 43 91
46483 Wesel, Sandstr. 24 .....	0 2 81 - 2 50 90
26384 Wilhelmshaven, Schellingstr. 9E .....	0 44 21 - 30 31 39

