



Liebe lieber unverbindlich?

Gestatten: Wir sind die „Generation Vielleicht“, die sich in Beziehungssachen alle Optionen offenlässt und sich bloß nicht binden möchte. Liebe? Lieber unverbindlich.

Wollen wir mal was Fixes? Vielleicht. Belügen wir uns damit selbst? Vielleicht. Wir haben mit zwei Expertinnen über Bindungsangst und daraus resultierende Beziehungsformen gesprochen.

REDAKTION: MAGDALENA PÖTSCH,
ILLUSTRATION: INDIA SEEHOFER



Pff, bist du wahnsinnig? Das ist doch nix Fixes“, so die Standardantwort, wenn man es bei einem Mädelsabend wagt, zu hinterfragen, wie ernst das „Gspusi“ denn jetzt tatsächlich ist. Der Gedanke an die großen Worte „für immer und ewig“ scheint heute besonders viel Angst zu machen. Daher belächeln wir diesen Zustand lieber – und reden beim Mädelsabend nicht von „für immer“, sondern maximal von einem möglichen „Vielleicht für ein paar Monate“. Beziehungsstatus? Unverbindlich. „Na, ich schreib ihm erst morgen zurück. Hab keinen Bock, den heute beim Fortgehen ständig

im Nacken zu haben“, sagt eine, und alle anwesenden Mädels halten das für eine einwandfreie Idee. Denn Beziehungsprobleme lösen wir, indem wir sie gar nicht lösen. Im Zweifelsfall schickt man eben in den frühen Morgenstunden eine kurze Bootycall-SMS durch. So quasi: Es ist schön, wenn es jemanden gibt, mit dem man am Sonntagabend kuscheln kann, aber es ist noch schöner, wenn es am Samstagabend niemanden gibt, sollte man an der Bar doch einen noch toller Typen kennenlernen. Kurzum:

Wir wollen nichts verpassen, es könnte ja was Besseres kommen. Die Devise in Beziehungsfragen unserer Generation lautet also klar: Liebe lieber unverbindlich.

Me, myself and I
Jüngere Generationen wie die unsere leiden an der Angst, etwas zu verpassen. Fear Of Missing Out,

kurz FOMO, heißt das Modewort dazu. Man muss es aber nicht neumodern betiteln, denn die Wurzeln für dieses Phänomen liegen weit vor der Zeit des FOMOs, der YOLOs und des Mingleins. „Bindungsangst liegt in der Natur jedes Menschen, der freiheitsliebend und selbstbestimmt sein will. Durch den zunehmenden gesellschaftlichen Narzissmus fühlen wir uns nicht mehr in einer kollektiven Wertegemeinschaft gut aufgehoben, sondern verfügen über die große, aber uns auch manchmal überfordernde Freiheit, uns unser Glaubenssystem selbst zu schaffen“, sagt die Paar- und Sexualtherapeutin Dr. Monika Wogrolly-Domej.

Wer bin ich überhaupt?

Noch nie zuvor war eine Generation so freiheitsliebend wie die Millennials. Das daraus resultierende Beziehungsverständnis lässt sich auch aus soziologischer Sicht begründen: „Eine langfristige Bindung an einen Liebespartner hat auch damit zu tun, dass ich mich selbst verorten kann: Was sind meine Werte, Lebensziele, und was erwarte ich von einer Partnerschaft?“, weiß Dr. Christine Geserick vom *Österreichischen Institut für Familienforschung* (ÖIF) an der Universität Wien. Bei der Beantwortung genau dieser Wertefragen und der Frage „Wer bin ich überhaupt?“ scheint es uns allen ähnlich zu gehen: Man weiß es nicht so genau. Man will sich erst mal entwickeln, Zeit für sich nehmen. Wir selbst sind unser größtes Lebensprojekt (geworden), was bis zu einem gewissen Grad toll ist. Erst wenn unser persönliches Wertekonstrukt neben dem Traumjob, der perfekten Wohnung und der Selbstfindung irgendwann

fertiggestellt ist, suchen wir nach einem Partner, der uns perfekt – und zwar ohne Kompromisse – ergänzt und sich in unser Konstrukt einfügt. Ich, ich und noch mal ich steht bei uns an erster Stelle. Das Problem: Er sucht genau dasselbe – nur andersrum. „Das Ausbrechen aus einer Beziehung passiert jetzt schneller. Die Toleranzgrenze dafür, was man heute in einer Beziehung noch akzeptiert, ist gesunken“, sagt Dr. Christine Geserick. Die Ansprüche wachsen, die Toleranz sinkt. Warum? Weil wir nicht mal selbst genau wissen, was wir wollen.

Nur eines wissen wir: Wir lieben unsere Freiheit! Und wehe, da kommt jemand, der uns einengt – dann ist die emotionale Mauer schneller gebaut, als wir unseren One-Night-Stand am Sonntagmorgen durch das Badezimmerfenster verlassen. Aber Freiheit bedeutet auch Druck: „Früher hatten Familie, Nachbarn oder Kirche ein gewisses Mitspracherecht, wie man sein Leben auszurichten hatte. Das bedeutete Kontrolle, bot aber auch Orientierung und Sicherheit. In einer immer komplexer werdenden Welt haben wir diese Sicherheit verloren und sind – so sagt es die sogenannte Individualisierungsthese – auf uns selbst zurückgeworfen. Wir haben die Freiheit, uns unser Lebensmodell selbst zu basteln, aber gleichzeitig den Zwang, uns ganz alleine entscheiden zu müssen“, weiß die Soziologin.

Die Qual der Wahl

Um also unser Unterbewusstsein verstehen zu können, lohnt es sich, das Phänomen der Bindungsangst aus der Entfernung zu betrachten und ein paar Schritte zurück in den Geschichteunterricht zu machen: „In der vorindustriellen Zeit war die Ehe eine Wirtschaftseinheit. Heute gilt die Liebe als das Fundament der Paarbeziehung und Paare sind nur noch selten eine Wirtschaftseinheit. Meist ist jeder für sich selbst erwerbstätig, deshalb ist die Paarbeziehung heute mehr denn je emotionaler Rückzugsort“, beschreibt Dr. Christine Geserick. Irgendwo wünschen wir uns alle diesen Rückzugsort – die Insel und den einen Menschen, bei dem wir einfach wir selbst sein können. Nur: Das Bedürfnis allein ist kein Garant für eine lang andauernde Beziehung. Das sehen wir am besten, wenn wir einen Blick in unsere Elterngeneration werfen. Oft blicken wir auf gescheiterte Beziehungen, Scheidungen und die vermeintliche Rechtfertigung für unsere Bindungsangst, denn: Nicht nur wird das Scheidungsrisiko statistisch gesehen vererbt, sondern „wir bauen unser Beziehungsverhalten unbewusst auf eigenen Erfahrungen auf. Wenn jemand miterlebt hat, wie sich seine Eltern trennten, kann es sein, dass dieser Mensch

künftig besonders vorsichtig und bindungsängstlich ist“, sagt Expertin Dr. Monika Wogrolly-Domej. „Außerdem sind wir medial beeinflusst und verwechseln Bindung mit Schwäche und Nähe mit Abhängigkeit.“ Dabei müssen wir den Fehler nicht zwingend bei uns suchen, erklärt Dr. Christine Geserick: „Das Neue ist immer interessanter. Medial wird vor allem der Beziehungsbeginn und das Sichverlieben behandelt, in Kinofilmen ebenso wie in der Werbung.“ Niemand zeigt, was nach dem großen Verlieben passiert; niemand erklärt, wie es nach den ersten Dates weitergeht. Vermutlich würden wir es uns ohnehin nicht erklären lassen, weil wir ja so frei und selbstbestimmt sind ...

Generation Vielleicht

Aus Angst, sich in Abhängigkeit zu begeben, flüchten wir uns in alternative Beziehungsformen: offene Beziehungen, Gspusis, Mingle-Verhältnisse und wie sie nicht alle heißen. Lieber alle Optionen offenlassen und eine undurchdringbare Mauer um uns bauen. Was uns selten bewusst ist: Selbst die größte Mauer und die offenste Beziehung verschonen uns nicht davor, mit Verletzungen und Enttäuschungen umzugehen. Denn so offen eine Beziehung auch sein mag: Fast immer sind Emotionen im Spiel. Dr. Monika Wogrolly-Domej weiß: „Gefühle sind das Lebenselixier jeder Beziehung. Wann immer diese dauerhaft abgespalten werden, ist die Beziehungsfähigkeit der davon betroffenen Person im Eimer. Man sollte daran arbeiten, Gefühle angstfrei zuzulassen und nicht länger abzuspalten.“ Denn nur, wenn wir das lernen, sind wir offen für etwas Fixes – und davon träumen mehr junge Leute, als sie es zugeben würden. „Im Grunde genommen schwelt ja doch noch in vielen von uns der Traum von der großen Liebe und der Hochzeit in Weiß, ewige Treue inklusive“, sagt Dr. Monika Wogrolly-Domej. Aus soziologischer Sicht stimmt Dr. Christine Geserick zu: „Die eine Liebe des Lebens wird es nur selten geben. Eher glaube ich an die serielle Monogamie, Abfolgen von Trennungen und Neubeginn. Dass die offene Beziehung oder polyamouröse Lebensstile an Bedeutung gewinnen, denke ich nicht. Das Ideal der allumfassenden, exklusiven Zweierbeziehung ist recht stabil. Romantisches Paar-Ideal auch heute noch? Ja, gerade heute. Wir werden trotzdem mehrmals im Leben scheitern.“ Wenn wir uns nur trauen. Denn die meisten von uns – und das zeichnet sich beim Mädelsabend nach ein, zwei, drei Spritzern ab – träumen, wenn auch unbewusst, von diesem einen, mit dem alles anders wird. Nicht sofort, aber irgendwann vielleicht. Und etwas angetrunken ist man ja bekanntlich besonders ehrlich. Vor allem zu sich selbst.

HAST DU ERFAHRUNGEN MIT EINER OFFENEN BEZIEHUNG GEMACHT?

UMFRAGE IN DER MISSAPP MIT 2.489 TEILNEHMERINNEN

355
VOTES

Ja, aber das ist kläglich gescheitert.

196
VOTES

Klar, es gibt nichts Unkomplizierteres!

1.604
VOTES

Nein, das kann ich mir gar nicht vorstellen. Ich möchte wenn, dann etwas Fixes.

334
VOTES

Ich hätte nichts gegen etwas Unverbindliches, aber es fehlt der gechillte Gspusi-Partner.

Bindungsangst liegt in der Natur jedes Menschen.



„Die frustrierte Flucht in alternative Lebensformen“

PAAR- UND SEXUALTHERAPEUTIN DR. MONIKA WOGROLLY-DOMEJ (WOGROLLYMONIKA.AT)
ÜBER EINE OFFENE BEZIEHUNG ALS KURZFRISTIGE LÖSUNG FÜR BINDUNGSANGST

Wie kann man sich die Gefühlsebene in einer offenen Beziehung vorstellen?

In Beziehungen sind immer Gefühle im Spiel, also auch in offenen Beziehungen. Man bezeichnet es als „dissoziativen Zustand“, wenn jemand nichts spürt und ein „gefühlsmäßiger Eisblock“ ist. Dann sollten die Alarmglocken schrillen.

Kann eine offene Beziehung langfristig glücklich machen und zu 100 Prozent erfüllend wirken?

Mir begegnen in der Praxis oft Paare, die offene Beziehungen leben. Gerade in langfristigen Partnerschaften erweist sich diese Variante als Möglichkeit zum „Durchlüften eines schon etwas abgestandenen Beziehungslebens“. Allerdings habe ich noch nicht erlebt, dass eine offene Beziehung, wenn sie nicht mit einer bewussten Lebenseinstellung und Philosophie einhergeht, auf Dauer beglückend und ohne Verletzungen realisierbar ist.

Wodurch entstehen in offenen Beziehungen diese Verletzungen?

Durch Vertrauensbruch, Lügen, Miss-

verständnisse, Doppelmoral – oder wenn sich der Partner in einer Außenbeziehung verliebt. Denn man darf nicht vergessen: Gefühle sind nicht starr zu definieren, dauerhaft klein zu halten oder zu formatieren, sondern können wie wilde Tiere jederzeit ihren Käfig verlassen und zuschlagen – was auch die Gefahr jeder Zweitbeziehung ist.

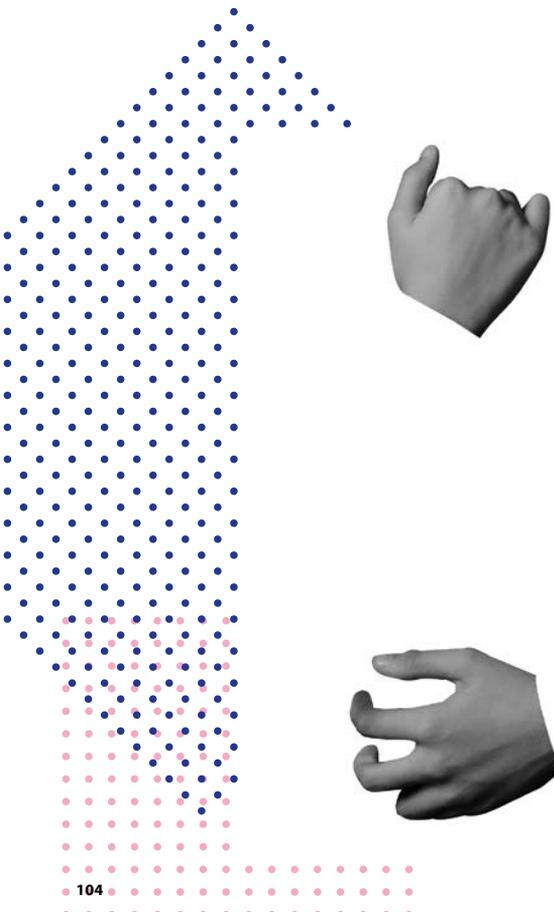
Was ist Bindungsangst überhaupt? Ist es ein Trendwort oder eine Angst per se?

Mal ehrlich: Es ist eine enorme Anstrengung, sich sein Glaubenssystem zu basteln, das einem Halt gibt und einen durchs Leben trägt. Viele brechen unter dieser Last zusammen, verlieren das Vertrauen in die Gemeinschaft, und daraus resultiert wiederum ein kollektiver Unwille – ein Unwille der gesamten mittel-europäischen Gesellschaft, sich zu binden. Denn Bindung hat immer mit Urvertrauen zu tun. Und: Auf wen oder was kann man heute noch 100-prozentig vertrauen? Früher war eine Ehe ein soziales Gebot, da man sonst im Ansehen abstürzte. Heute gibt es dieses christlich-abendländische Denken kaum noch und man kann so viele Lebensabschnittspartnerschaften haben, wie man will. Diese Freiheit der Wahl distanziert einen

jedoch vom Rest der Menschheit, ist also nicht nur easy und cool.

Müssen wir uns vom traditionellen Gedanken der Monogamie und dem Modell „Ein Partner für den Rest des Lebens“ verabschieden?

Evolutionsbiologisch betrachtet möchte der Mann seinen Samen an viele Partnerinnen verbreiten. Die Frau hingegen ist so gestrickt, dass sie nach einem starken, gesunden Ernährer und Beschützer für sich und die Nachkommen sucht. So viel zum Background. Monogamie, Polyamorie, Fetischismus, ... Es gibt heute vor lauter Wahlmöglichkeiten kaum noch den roten Faden dessen, was gut für uns ist. Dies führt oft zu einer frustrierten Flucht in alternative Lebensformen, da man sich im Dschungel von Möglichkeiten einfach nicht mehr zu orientieren weiß. Die Beliebigkeit der individuellen Beziehungsform ist eine Folgeerscheinung eines Überangebots. Die Gegenströmung gegen den Beziehungsliberalismus, wo jeder lebt, wie er will, sind die im TV grassierenden Hochzeitsformate. Wenn ich mir meine Klientinnen ansehe, denke ich: Im Grunde genommen schwelt ja doch in vielen von uns der Traum von der großen Liebe.



Checkliste für eine offene Beziehung

- Grundvoraussetzung ist Vertrauen: Sobald eine bewusste Entscheidung getroffen wurde, ohne sich unter Druck oder verpflichtet zu fühlen, sind die Weichen für eine offene Beziehung gestellt.
- Wichtig ist, diese offene Beziehungsform nicht als endgültig und definitiv zu betrachten. Man sollte ständig im Dialog mit sich selbst sein und sich regelmäßig fragen: „Passt das noch so für mich, was für meinen Partner passt?“
- Man sollte niemals dem anderen zuliebe eine offene Beziehung eingehen. Beide Parteien müssen diese sexuelle Freiheit von ganzem Herzen wollen.
- Ehrlichkeit ist eine der Grundfesten: Sind beide Beteiligten zu 100 Prozent ehrlich und sprechen über ihre Emotionen, kann die Beziehung durch ihre Offenheit sogar genährt und stabil gehalten werden.

