

# Reden wir darüber!

Keine Lust auf Kasperletheater? Eric Hegmann erklärt, wie man Beziehungsstress auch beim CSD vermeidet

**Eric, bemerkst du in der CSD-Saison einen höheren Beratungsbedarf bei schwulen und lesbischen Paaren?**

Nein. Für jedes Paar, das sich nach dem CSD trennt, gibt es eines, das sich neu findet (lacht). Aber für ein Paar, das keine Absprachen getroffen hat, kann der CSD schon zur Belastungsprobe werden. Man kommt dort leicht auf Ideen, die man lange nicht mehr hatte.

**Wie übersteht eine Beziehung den CSD?**

Es gilt die alte Regel: Über alles zu reden, ist das wichtigste. Warum geht man hin? Was macht man dort? Sucht man einen Dritten als Sexpartner? Oder will einer der beiden mal Sex mit jemand ganz anderem haben? Solange es in einer Absprache passiert, ist alles möglich.

**Was ist wichtig bei solchen Absprachen?**

Man muss einsehen, dass keine Absprache für die Ewigkeit ist. Man darf es dem Partner auch nicht übel nehmen, wenn er sagt: Wir müssen unsere Abmachung korrigieren. Jeder der in seinem Job an einem Projekt arbeitet, legt fest: Bei bestimmten „Meilensteinen“ hinterfragt man noch mal alles:

Hat es geklappt? Was muss ich ändern? Bei Beziehungen machen wir das nie!

**Was wird oft falsch gemacht?**

Gerade Paare, die lange zusammen sind, denken meistens: Ich muss nicht mehr reden, ich sehe doch meinem Partner alles an. Es gibt ja diese Momente: Man sitzt auf dem Sofa und sagt im selben Moment das Gleiche. Man fühlt sich so vertraut, dass man denkt: Eigentlich müssen wir gar nicht mehr miteinander reden. Das ist falsch. Gerade dann muss man besonders viel kommunizieren.

**Was ist noch zu beachten?**

Die Partner sollten offen miteinander umgehen und auch dazu stehen, wenn eine Absprache nichts taugt. Dann muss man seinem Partner sagen: „Das war eine hübsche Idee in der Theorie. Aber in der Praxis tat mir das weh, als du mit diesem Typen rumgemacht hast. Wir müssen das überdenken.“ Man muss dabei genau nachfragen: Was genau hat mich

stört? War es der 27-jährige Muskelkerl, den ich selbst gerne gehabt hätte? Oder stört es mich grundsätzlich, dass jemand anderes in unsere Beziehung eingebrochen ist?

**Leichter gesagt, als getan.**

Solche Gespräche zu führen, bedarf der Übung. Man kann auch um externe Hilfe bitten. Das hilft, sie so zu führen, dass der andere nicht verletzt wird. Es geht nicht darum, sich gegenseitig Vorwürfe zu machen: „Du bist mit dem ins Bett gegangen, und ich stand nebensächlich.“ Sonst weiß ich nur, dass ich ein Problem habe, ohne dahinterzukommen, wo genau der Haken ist.

**Muss das ein Psychologe sein?**

Nein, das kann auch ein halbwegs empathisch veranlagter Freund sein. Oder die beste Freundin. Wichtig ist nur, dass beide Partner mit dieser Person reden können. Was immer besonders hilfreich ist: Wenn zwei Paare ähnliche Erfahrungen austauschen. Singles, die ungefragt erzählen, wie toll oder frustrierend das letzte Wochenende war, gibt es in rauen Mengen! (lacht)



Fotos: Stephan Pflug

**Wieso haben schwule Beziehungen eine so kurze Halbwertszeit?**

Diese serielle Monogamie, die Sexualwissenschaftler seit einigen Jahren beobachten, ist kein schwulespezifisches Phänomen. Wenn ich aber feststelle: Meine Beziehungen halten prinzipiell nur ein paar Wochen oder Monate, dann würde ich mir überlegen, woran das liegt.

**Und? Woran könnte es liegen?**

Es gibt viele Gründe. Aber sehr häufig ist der Typus des Beziehungsverweiderers. Bei dem ist die Gefahr groß, dass er seine Ansprüche weniger auf die Beziehung und mehr auf seinen Partner fokussiert. Das heißt: Am Partner wird gemessen, wie gut die Beziehung ist. Wenn sie nicht funktioniert, dann war es wohl der falsche Partner. Also tausche ich ihn aus.

**Laut deinem Buch scheuen sich viele Schwule vor einer festen Beziehung. Sie fürchten um ihre Freiheit.**

Eingengung ist eine große Angst. Vor allem bei Männern. Sie fühlen sich durch die Nähe eines anderen Menschen bedrängt. Die Angsttherapie nimmt inzwischen auch bei der Paartherapie großen Raum ein.

**Wie kann ich meinem Partner diese Angst nehmen?**

Man muss die Ängste ernst nehmen, egal wie ko-

misch oder banal sie scheinen. Aber man darf sie nicht auf sich selbst zurückprojizieren. Ein Beispiel aus meinem Beziehungsleben: Mein Partner ist nicht schuldig, wenn ich morgens beim Duschen nicht gestört werden will! Das ist meine Sache. In diesem Fall kann er sich entweder Mühe geben und sagen: Ich probiere es ab und zu aus, mit ihm zu duschen. Vielleicht findet er es irgendwann auch toll. Oder er lässt mir diesen Freiraum. Das schlimmste wäre es, den Partner zu bedrängen und ständig nachzuhaken.

INTERVIEW: PHILIP EICKER

Eric Hegmann (41) arbeitet als Autor in Hamburg. Für die Partneragentur Parship betreut er das schwulespezifische Angebot Gay-Parship. Er hat zahlreiche Beziehungsratgeber veröffentlicht. Neu erschienen: „Jungs in (Beziehungs-)Kisten“, Bruno Gmünder, 14,95 Euro.



Foto: Olaf Haase