

1 Wir müssen reden. – Bis an den Abgrund?

Sie reden und reden.

Manche sogar in Ich-Botschaften. Sie reden im Kreis.

Sie kreisen um sich selbst, vor allem um die Dinge, die sich nicht ändern lassen.

Nämlich dass der Andere so unfassbar anders ist, so unverständlich, nervig, mühsam, immer dasselbe Theater.

Sie reiben sich auf, fast bis auf die Knochen. Meist jahrelang.

Bis sie in ihrem Unglück beinahe vergessen, wie schlimm eine Trennung wäre. Ein Weltuntergang für die Kinder. Für sie selbst auch.

Bis ihnen rechtzeitig dämmert, dass ein unbekannter Polnischer Dichter wohl recht hat, wenn er schreibt:

«Lieben heisst, sich mit der Wirklichkeit begnügen.»

2 Es gibt keine unberechtigten Vorwürfe

Vorwürfe sind uncool.

Wenn Zwei sich lieben, sollte das doch nicht nötig sein. Misstöne vertragen sich nicht mit unseren tiefsten Liebes-Sehnsüchten.

Doch die Alltagsrealität als Paar belehrt uns eines Besseren. Wir sind schwierig für einander. Zeitweise. Manchmal sogar eine Zumutung. Das ist unvermeidbar.

Also muss ich unbedingt dazulernen. Lernen, die Vorwürfe des anderen zu hören, ohne mich gleich wegpusten zu lassen. Mutig und aufrecht.

Statt zu mauern, statt mich zu verteidigen, statt zurückzuschiessen. Will heissen, statt ein Schlachtfeld zu eröffnen.

Eine Hexerei ist es nicht. Ich kann den Partner freundlich einladen: Du, Schatz: wie war ich in letzter Zeit eine Zumutung für dich? Wie genau. Sag's mir. Ich will's hören.

3 Berühren ist lebensnotwendig. Sex nicht.

Man weiss es doch: Die Sexualität ist eine Blume, die zum Welken neigt, wenn man lange zusammenlebt. Auch wenn man gar nichts falsch macht.

Zum Glück ist Sex nicht überlebensnotwendig. Niemand braucht das unbedingt. Ausser man will ein Kind machen.

Aber niemand kann leben, gut leben – ohne Berührung. Ohne einen Menschen, der einen hält, umarmt, sich ankuscht.

Es ist eine Tragödie, alles wegzuschmeissen, nur weil der Sex klemmt. Einander Haut und Haar zu verweigern, Wärme und Weichheit auch. Wir brauchen das dringend.

Also könnte ich dem Partner vorschlagen: «Lassen wir mal unsere Schleimhäute und Schwellkörper einen Moment in Ruhe. Und wir schmiegen uns ab und zu aneinander. Nur das.»