

## **Wenn die Liebe belastet wird: Lustverlust im Liebesleben**

**Dr. phil. Klaus Heer**

Vortrag am 18. April 2011 im Rahmen der  
61. Lindauer Psychotherapiewochen 2011 ([www.Lptw.de](http://www.Lptw.de))

**Kontakt:**

Dr. phil. Klaus Heer  
Paartherapeutische Praxis  
Hochfeldstr. 110  
3012 Bern  
Schweiz

[www.klausheer.com](http://www.klausheer.com)

Seien Sie herzlich willkommen, liebe Kolleginnen und Kollegen.

Willkommen zur ersten werktäglichen Lindau-Veranstaltung mit der taufischen Bezeichnung A1.

Da dürfen wir ruhig entspannen und bei Adam und Eva anfangen, finde ich.

Adam und Eva hatten es gut. Sie konnten ganz neu starten, weil sie noch nichts wussten. Sie hatten noch keine Wörter, um zu bezeichnen, was los war zwischen ihnen. Das Wort Sexualität gibt's erst seit 150 Jahren. Sie wussten nichts von Lust, weil es das Wort auch nicht gab. Sexuelle Fantasien konnten sie keine haben, um sich in Fahrt zu bringen, weil sie als Mann und Frau noch nichts erlebt hatten. Und weil sie zu sehr miteinander beschäftigt waren. Sie brauchten keine geilen Bilder im Kopf oder im Internet.

Lustverlust, dieses charmante kleine Palindrom, kam in ihrer Welt natürlich nicht vor, gar nicht. Weder von hinten noch von vorn. Denn was man nicht hat, kann man auch nicht verlieren.

Heute, im 21. Jahrhundert, hat sich gegenüber dem Paradies einiges verändert, gewiss. Aber sobald sich Mann und Frau in die Nähe kommen, ist es eigentlich immer noch ähnlich, wenn nicht genau gleich wie bei unserem Prototypenpaar Adam und Eva, nehme ich an. Es ist doch alles ganz einfach, nah, weich und warm, stark und geheimnisvoll. Und es duftet fein.

Alles ist da. Zum Greifen nah das zweiseitige Sein. Unspektakulär, unaufgeregt. Es fehlt nichts, am wenigsten die Lust auf Lust. Die hat hier nichts verloren. Es gibt nichts zu verlieren.

Jaja, unsere Klientenpaare möchten uns gern vom Gegenteil überzeugen. Und es gelingt ihnen auch. Wir von der Therapeutenliga sind ja wirtschaftlich darauf angewiesen, dass es den Lustverlust offenbar eben doch gibt. Dass er sogar epidemisch am Grassieren sein soll. Die Weltgesundheits-Organisation WHO steht uns allen bei, unseren geplagten Paaren und uns, den einfühlsamen Therapeutinnen. F52.0 heißt die kassenpflichtige Leistungsgruppe in der ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen: «Mangel oder Verlust von sexuellem Verlangen» steht hier.

Obwohl sie gar nicht paradiesisch klingen, kann ich nicht umhin, Ihnen zwei der dazugehörigen diagnostischen Kriterien vorzustellen. Erstens: «Der Mangel oder der Verlust des sexuellen Verlangens äußert sich in einer Verminderung von Suchen nach sexuellen Reizen, von Denken an Sex mit entsprechendem Wunsch oder Verlangen und von sexuellen Fantasien.»

Auf gut deutsch übersetzt könnte dieses Kriterium so lauten: «Sexuell in Ordnung bin ich, wenn ich ausreichend Sex im Kopf habe.» Was ausreichend ist, legen die Beamten bei der WHO fest.

Und hier das zweite diagnostische Kriterium. Ich zitiere die ICD-10: «Der Mangel an Interesse, sexuelle Aktivitäten entweder mit einem Partner oder für sich alleine als Masturbation zu beginnen, führt zu einer eindeutig niedrigeren Häufigkeit, als unter Berücksichtigung des Alters und der Umstände zu erwarten wäre, oder die Häufigkeit ist im Gegensatz zu früher deutlich gesunken.»

Soll ich das auch übersetzen? Ich versuch's mal. «Sexuell gesund bin ich, wenn ich genügend häufig erfolgreich Sex lostrete, sei es im Koitus- oder im Selbstbedienungsmodus.» Wie häufig das zu sein hat, bestimmen wiederum die WHO-Experten.

Klingt alles ziemlich abstoßend am Montagmorgen früh, ich geb's ja zu. Aber es ist erst das

Vorspiel. F52.1 bis F52.9 listen all die vielen möglichen technischen Ausfälle auf, die ein geschmiertes Funktionieren auf der Matratze verunmöglichen. Nämlich zum Beispiel: Der Mann bleibt schlapp und mickrig, oder schlafft ineffizient just ab, wenn's drauf ankäme; die Frau ist vertrocknet und blass da unten, wenn sie, ich zitiere, «eine angenehme Immissio des Penis ermöglichen» sollte.

Oder die Ejakulation, meist Orgasmus genannt, kommt zu früh oder viel zu früh (kann also partout nicht mindestens 15 Sekunden ab Immissio warten) oder im Gegenteil, kommt zu spät oder gar nicht, oder zu schwach, oder nur im Schlaf usw.

Oder die Frau schafft ihren Orgasmus nur knapp oder nie oder nie mit ihrem Mann oder nicht in angemessener Zeit. Oder sie *nimmt* die Orgasmushürde zwar irgendwie, ist aber am Schluss nicht befriedigt usw. Kaum zu glauben: Das alles und noch viel mehr dergleichen steht tatsächlich hier.

Sie erlauben mir die Mutmaßung: Wir haben die Weltgesundheitsorganisation, die wir verdienen. Die Kategorie F52 entspricht genau den eigenartigen Ideen über Sexualität, die wir – ja, auch wir Therapeutenmänner und -Frauen – in unseren Frontallappen spazieren führen.

«Unser Sex klappt nicht mehr», sagen unsere Klienten beiderlei Geschlechts, und wir legen unsere Stirn in empathische Falten. Wer, so möcht' ich fragen, wer kann Lust haben auf einen Sex, der «klappen» kann oder «klappen» muss? Auf einen klapprigen Sex also, auf den sich die WHO-Männer beiderlei Geschlechts geeinigt haben als auf den «gesunden», störungsfreien Sex?

Schön wär's, wenn unsere Klientenpaare kämen und sagten: «Ach Gott, wir haben beide keine Lust mehr auf Sex, bitte helfen Sie uns.» Solche Paare bekommen wir so gut wie nie zu Gesicht, weil's denen viel zu gut geht. Statt beim Sex schwitzen diese Leute beim anspruchsvollen gemeinsamen Bergwandern. Oder sie verwandeln in jahrelanger gemeinsamer Arbeit eine Cevennen-Ruine in ein schickes kleines südfranzösisches Ferien-Juwel. Oder sie vergnügen sich sonst wie vegetarisch.

Die viel häufigeren Beziehungswirklichkeiten sind etwas weniger romantisch, dafür einiges komplizierter. Diese Paare kommen und sagen: «Eigentlich hätten wir allen Grund glücklich zu sein. Wir haben alles, was wir brauchen und noch viel mehr; wir haben wunderbare Kinder und so. Aber im Sex, da läuft's gar nicht.»

Er will und sie kann nicht. Oder auch mal umgekehrt.

Ich hab's inzwischen aufgegeben verstehen zu wollen, was hier vorgeht zwischen den beiden. Ich staune je länger je mehr. Wussten die beiden denn nicht – von Anfang an, meine ich, dass es vermutlich kein einziges längerlebiges Paar gibt, dem es gelänge, seine sexuellen Bedürfnisse dauerhaft zu koordinieren, zu synchronisieren, zu kalibrieren? Hat sich das wirklich noch nicht herumgesprochen? Das kann doch nicht sein!

Und wie kommt es, dass zwei Leute, die sich lieben, in ein solches Lustgefälle kippen können? Wie ist es möglich, dass sie nicht nur einfach kippen, sondern dass sie es fertig bringen, die Schiefe immer schiefere zu machen? «Nie begehrt du mich!» zischt es auf der einen Seite. «Immer setzt du mich unter Druck!» auf der anderen.

Sie führen das häusliche Drama mit verteilten Rollen auf. Einer fordert, der andere verweigert. Es eskaliert und die Liebe buddelt sich ein. Die Sonne geht unter. Es wird kühl.

Sie sehen, ich werde emotional, wenn ich Ihnen das beschreibe. Ich bin so pathetisch wie meine Klienten, weil so hilflos wie sie, weil ich deren Sicht übernehme, weil ich – ähnlich wie sie – mir vorstelle, wie's sein sollte.

Das ist der Grund, warum ich in meiner Praxis ähnlich ineffizient bin mit diesen Leuten wie diese Leute miteinander im Bett. Ich bin nicht ergebnisneutral, meine Klientenpaare beim Sex eben auch nicht. Ich glaube sie zur Vernunft bringen zu sollen, aber es geht nicht. Sie haben halt dort, wo gewöhnlich die Vernunft sitzt, etwas installiert, was sich nicht so einfach abmontieren oder löschen lässt. Die Überzeugung nämlich, Zweisamkeit sei dann und nur dann geglückt, wenn beide Lust aufeinander hätten, gleichviel Lust, kompatible Lust.

Wenn das nicht der Fall ist, kommen sie – nach ein paar Jahren ermattendem Nahkampf – schließlich zu mir und sind überzeugt, dass ich ihre Überzeugung teile und zu dritt schaffen wir doch sicher, was zu zweit bisher misslungen ist, oder nicht? - denken sie. Und sie sagen: Wir müssen unser Problem mit der Lust auf Sex lösen.

Ungehörige Frage: Wer von beiden ist Ihnen gewöhnlich sympathischer? Der chronische Hungerleider oder der ewige Verweigerer? Ich für mich will jetzt ehrlich sein: Wer dauernd unfreiwillig auf Diät lebt, kommt leichter und voller in den Genuss meines Mitgefühls. Besonders weil es immer noch meistens der Mann ist, der am kürzeren Hebel sitzt und darum zu kurz kommt.

Dabei ist das eine ganz läppische Parteilichkeit zu Ungunsten des Partners am längeren Hebel. Der findet sich nämlich in einer viel vertrackteren Sache als sein Gegenüber und kommt genauso zu kurz wie dieses. Noch bis vor 50 Jahren hatten es die Frauen einfacher: Sie stellten sich den Lüsten ihrer Männer zur Verfügung. Sie wussten nichts anderes. Es gehörte einfach zum Lieferumfang der Ehefrau.

Spätestens seit dem Beginn des 21. Jahrhunderts kommt es aber langsam mehr und mehr Frauen so vor, als ob Sex mit einem Partner, auf den man keine Lust hat, häusliche Prostitution wäre. Und natürlich ist es das.

Blöde Frage: Lust auf den Partner haben – was ist das? Nun, *Lust auf*, das ist so etwas wie eine Fantasie. Wer *Lust auf* hat, stellt sich etwas Schönes vor. Etwas Attraktives, Scharfes vielleicht sogar. Nicht dass er sich das Scharfe scharf vorstellte. Eher diffus und verschwommen. Verschwommen genital. Sentimental sehnsüchtig im Kopf, mit Ausläufern bis hinunter zum Schritt natürlich.

*Lust auf* gehört selbstverständlich zur intakten, glücklichen Beziehung, wie Mann – und manchmal auch Frau – sie sich immer vorgestellt hat und unbeirrt weiter vorstellt. Sie gehört essenziell zur Liebe, das ist doch keine Frage. Die *Lust auf* zeigt meine Liebe an. Ich begehre, also liebe ich.

Was für eine genüssliche Illusion! Eine trübe generalisierte Wahnvorstellung ist das: Wer liebt, der begehrt. Und umgekehrt. Die nah verwandte Hardcore-Überzeugung von der ehelichen Pflicht ist indes dabei, sich langsam etwas aufzuweichen. Auch die krude agrarische Vorstellung, Mann habe schließlich einen Trieb und das sei gut so, ja sehr gut sogar, verliert langsam an Terrain.

Bei der *Lust auf* ist heute vorzugsweise eine verdrehte Männersexromantik am Werk. Dicke Internetpipelines versorgen fast alle unsere Haushaltungen mit hochauflöschlichem High-Speed-Porno-Material in nie da gewesenen uferlosen Unmengen. Millionen von sexbedürftigen Männern lassen sich ihr Hirn abfüllen mit den geilen Videos. Mit Massenkonsumsex mästen sie ihre *Lust auf*, mit Bildern von vollscharfen jungen Frauen normieren sie sich ihre sexuelle Fantasie auf die Sexszenen nach dem landläufigen Durchschnittsmännersexgeschmack.

Die Bilderfluten überschwemmen und ertränken den heimischen Liebeskontakt innerhalb der Beziehung und heizen gleichzeitig die *Lust auf* an. Nicht die *Lust auf* die konkrete Partnerin zu Hause, nein, die *Lust auf* das, was Mann gesehen hat auf dem Bildschirm. Die *Lust auf*

Nummern, die einem die eigene Frau gerade nicht zu bieten bereit ist. Den Koitus in den Enddarm zum Beispiel oder das Sperma in die Mimik und in die Kehle mögen nur ganz wenige richtige Frauen. Die digitalen Damen hingegen sind alle hingerissen davon.

Kein Wunder also, dass die Frauen in der Reihensiedlung immer mehr unter Druck kommen, bei den gängigen Porno-Performances mitzuhalten. Und überhaupt ist unser ganzer Alltag voll von Bildern, wie Frau auszusehen hat, damit sie bei Mann in die Kränze kommt. Also auch bei ihrem eigenen Mann. Das alles schafft sie nie. Ihre *Lust auf* schwindet.

Mann und Frau von heute haben's nicht leicht im Vergleich zu Adam und Eva im Garten Eden. Mann und Frau wissen viel zu viel über Sex, Lust und Liebe und darüber, wie's sein müsste im Bett. Sie wissen alle, dass man auf Sex aus sein muss, unermüdlich, wenn man ein normales Paar sein will. Man muss ein normales Paar sein mit der normalen *Lust auf* normalen Sex. Und normaler Sex, das ist eigentlich auch nicht zu viel verlangt. Es ist doch der frische komplikationsfreie Sex von früher in der Startphase der Beziehung, als er noch reibungslos klappte - «reibungslos» ist zwar nicht ganz das richtige Wort, aber Sie wissen, was ich meine.

Ich meine, Mann und Frau sehnen sich nach dem gesunden Weltgesundheitsorganisationssex. Ja, natürlich auch die Frau, nicht nur der Mann! Es stimmt nicht, dass die Frau immer nur kuscheln will. Sie will genau wie ihr Mann Lust haben auf. *Lust auf* Sex mit Herz vielleicht oder so ähnlich. Aber es geht einfach nicht.

Da ist indes nicht bloß der Frust zweier gestrandeter Hedonisten mit dieser entsetzten und entsetzlichen Frage: Soll das jetzt etwa alles gewesen sein? Mit 40 schon beinahe so lustlos wie in der Altersresidenz? Dahinter kauert zusätzlich das unheimliche Bangen zweier Liebender um das Überleben ihrer Liebe. Lustlos ist für sie ein Synonym für lieblos. An der *Lust auf* kann man am Besten ablesen, dass man sich noch liebt. Dass man überhaupt noch lebt als liebendes Paar. Lustlos ist lieblos ist leblos ist tot.

Was für eine kompakte ideologische Front! Alles aufgehängt an der Vorstellung: *Wir müssen Lust haben auf. Lust haben müssen auf* - ein Oxymoron wie Hassliebe oder offenes Geheimnis. Unter Druck oder Zwang *Lust haben auf*, das geht nicht.

Wir von der therapeutischen Zunft wissen das selbstverständlich genau. Wir haben noch mehr von den Früchten des Paradies-Erkennnisbaums stibitzt als die meisten unserer Klientenpaare. Sind also wahrscheinlich viel gründlicher aus dem Elysium geflogen als sie. Hand aufs Herz oder tiefer: Wir kennen doch privat ganz ähnliche Beklemmnisse wie sie. Weil in unseren Köpfen ähnliche Programme laufen wie überall westlich des Ural. Auch wir sind scharf auf *Lust auf*. Mit vergleichbaren unliebsamen Folgen.

Der spätantike römische Dichter Claudius Claudianus hat die Kalamität genial verdichtet: «Immer arm ist, wer begehrt», schreibt er. In Claudians lateinischem Original-Satz «Semper inops quicumque cupit» bedeutet das Wort «inops» zuerst «machtlos, ohnmächtig» und an zweiter Stelle «dürftig, bedürftig». Also könnte man die wörtliche Übersetzung «Immer arm ist, wer begehrt» auf deutsch mit Gewinn zuspitzen auf «Der Bedürftige ist immer dürftig». Ulrich Clement nennt diesen Gedanken in enger Anlehnung an David Schnarch das «Begehren aus der Leere». Der Bedürftige braucht den anderen. Wie das Auto, das ohne Zapfsäule stehen bleibt.

Vierhundert Jahre nach Claudianus formuliert es der stoische Philosoph Lucius Annaeus Seneca in einem seiner Briefe ganz ähnlich: «Den größten Reichtum hat, wer arm an Begierden ist.» Ein Bettler bittet den anderen Bettler an, der mit ihm im gleichen Haushalt lebt, heißt das doch. Und in unserem letzten Jahrhundert hat sich der französische Psychoanalytiker Jacques Lacan mit beinahe algebräischer Poesie ausgedrückt: «Das Begehren

begehrt das Begehren des anderen.»

Das klingt nicht extrem beziehungsfähig. Eher berechnend, eng und ausgenüchert. Ja, richtig paradox ist das: Wir haben es ja mit F52.0 zu tun. «Mangel oder Verlust an sexuellem Verlangen», Sie erinnern sich. Da kommen die Leute mit ihrem kassentauglichen Lustverlust. Sie sind traurig darüber und vor allem sauer aufeinander. Und wir Fachleute sind innen etwas verlegen und hilflos, lassen es uns aber außen nicht anmerken.

Und jetzt kommt Post von Seneca dem Jüngeren. Sein Brief, in dem der berühmte Satz steht: «Den größten Reichtum hat, wer arm an Begierden ist», könnte sinngemäß etwa so lauten: «Salvete, Leute! Was soll das? Warum seid ihr so übel gelaunt? Warum jammert ihr über den Verlust an *Lust auf*? Seid ihr denn blind? Seht ihr nicht, wie euch diese *Lust auf* mit Ballast belastet? Das, was ihr da ‚Lustverlust‘ nennt, ist aus meiner Stoiker-Erfahrung ein Gewinn. Mit freundlichem Gruß aus der Antike. Valete, Lucius Annaeus Seneca.»

Also wäre F52.0 ein Gewinn? Lustverlust ein Segen? Libidoschwäche eine Wucht? Das wäre weiß Gott ein unverhofftes Reframing. Ein ausgewachsener Paradigmenwechsel wäre das. Wie hätten wir uns das denn vorzustellen?

Die *Lust auf* bliebe dann nicht länger unbedacht das liebesnotwendige Schmiermittel der erotischen Anziehung. Das Begehren, ich meine das Wort «Begehren», würde sich auf einmal outen als eine Figur, die etymologisch eng verwandt ist mit so wenig sympathischen Wortgesellen wie Gier, Geifer und sogar Geier. Die saftige, mittelalterlich anmutende Wollust wäre plötzlich fast zu Recht eine der sieben römisch-katholischen Todsünden, die womöglich auch heute noch die negative Potenz hätte, uns die Hölle zu bereiten. Und ja, mit Leiden würden sich offenbar die vielen Paare selbst versorgen, die sich darüber beklagten, dass ihnen die Leidenschaft abhanden gekommen sei.

Was tun, wenn einem Paar oder einem von den beiden die *Lust auf* vergangen ist? Ich meine, wenn wir besorgten Lusthelfer nicht stracks hingingen und so täten, als hätten wir das Knowhow, um das lendenlahme Begehren zu flicken? Nun, keiner von uns weiß, wie seine Kollegen, Kolleginnen in ihren verschwiegenen Praxen das konkret anstellen. Das geht auch niemanden etwas an.

Bleibt mir also nichts anderes übrig, als von mir zu reden. Ich fang mal gleich mit dem Peinlichsten an. Vor zwölf Jahren war ich überzeugt, dass die Sexualität der Leute kaum oder gar nicht lustvoll sein kann, wenn sie sich so stumm abspielt wie bei den Tieren. Also schrieb ich ein Beratungsbuch. Ich präsentierte eine aktive, ja beinahe hyperaktive Fluchthilfe aus der Sprachlosigkeit im Bett. Und siehe, ich schaffte sogar die Steigerung von aktiv über hyperaktiv bis zu interaktiv. Denn wer da liest, bekommt zusätzlich mannigfache – sogar internetgestützte – Gelegenheit, Zutreffendes anzukreuzen, Fragen zu beantworten, allerhand Impulse und Spiele auszuprobieren, sich auf Gespräche einzulassen usw. Ich war wirklich fleißig und voller begeisterter Fantasie.

Was ist das Peinliche an dem Buch, das sich doch gut verkaufte? Nun, ich hatte schon länger die vage Vermutung, dass die Leser von interaktiven Beratungsbüchern nie die Übungen machen, die ihnen die Autorinnen ans Herz legen. In der vergangenen Dekade wurde meine Ahnung beinahe zur Gewissheit: Niemand, weder die Lustgetriebenen noch die Unlustgeplagten, kein Paar wird auch nur ein wenig lustvoller und glücklicher mit Hilfe eines Besserwiserbuches. Ist doch klar! Denn natürlich bringt mehr oder besser wissen niemandem das verlorene Paradies näher oder zurück. Ganz im Gegenteil. Offenbar wussten das meine Leser *vor* mir, sicher aber meine Nichtleserinnen. Was ich ihnen voraus habe, ist einzig der geübte Umgang mit erotischen Sprachspielen. Doch lustfördernd ist auch das nicht. Lust kann man gar nicht fördern. Der Lustverlust lässt sich nicht wegmachen.

Peinlich genug, wie lange es gedauert hat, bis ich das beinahe Offensichtliche sehen wollte. Vor 37 Jahren, als ich meine Praxisarbeit mit Klientenpaaren begann, war so etwas wie das Goldene Zeitalter von freier Lust und Leidenschaft in allen Köpfen. Endlich durfte man, was man schon immer wollte. Und wer den spontanen Sprung ins obligatorische Lustparadies nicht selber schaffte, für den gab es zu jener Zeit potente professionelle Hilfe und Abhilfe. In frischer Erinnerung ist uns allen das «beste Paartherapeutenpaar der Welt», wie die Verlage in den meisten Kultursprachen sich ausdrückten. Wir wollen hier keine Namen nennen.

Und seither kümmern sich viele, viele namhafte Fachleute um das Anliegen, und das Thema Machbarkeit der Lust liegt in der Luft wie ein nicht enden wollendes kontinentales Hochdruckgebiet. Die Methoden sind inzwischen wesentlich ausgeklügelter, raffinierter und intellektuell herausfordernder, also viel weniger plump. Unversehrt ist die heitere Gewissheit der Experten, der prominenten Instituts- und Praxisleiter beiderlei Geschlechts, dass Lustverlust kein unabwendbares trübes Schicksal sein muss. Die Fallgeschichten in den Fach- und Publikumsbüchern stützen natürlich unisono die muntere Zuversicht.

Ich weiß nicht, wies Ihnen geht, wenn Sie solches lesen. Vielleicht sind Sie inzwischen auch enttäuscht zu Henning Mankell oder Paulo Coelho übergelaufen. Einfach weil Sie, wie ich, nicht im entferntesten mit Erfolgswahlen aufwarten können wie sie in einschlägigen Druckwerken und an frohgemuten Kongressen die Runde machen. Ganz abgesehen davon, dass ich kein erotisches Forschungsinstitut bin und hinterher meine ehemaligen Klientenpaare nicht in Abständen anrufen und fragen kann: «Guten Tag, wie steht's bei Ihnen inzwischen mit der Lust?» Das wäre unanständig.

Ich lehne mich da lieber an die konkreten Erfahrungen, die ich mit den lustgetriebenen Paaren gemacht habe. Diese sind zu Anfang hoch motiviert und hoffnungsvoll, dass es uns dreien gelingen kann, ihren Holzweg in einen Ausweg zu wandeln. Also klären wir die Einzelheiten unserer Kooperation und erarbeiten Vereinbarungen. Meistens unscheinbare, naheliegende und liebenswürdige Vereinbarungen.

Ich bringe Ihnen ein kleines Beispiel. Ein frusterprobtes Paar erzählt mir, ihre Stimmung sei chronisch unfreundlich, ja beinahe arktisch manchmal. In den 18 Beziehungsjahren hätten sich ihre häuslichen Umgangsformen langsam zersetzt. Da komme einer von ihnen beiden nach Hause und es gebe nicht einmal eine Begrüßung, wenn's hochkomme höchstens ein zerstreutes «Hallo!» von weitem, sonst nichts.

Wir finden gemeinsam heraus, dass ortsübliche Höflichkeit, vielleicht sogar Freundlichkeit die Lust beleben könnte, einander wieder zu sehen nach neun Stunden Getrenntsein. Und dies mit bescheidenem Aufwand. Nur einfach dran denken und sich klar sein, ah, eine kleine rituelle Geste ist so etwas wie der schlichte, aber lebensnotwendige Herzschlag der Liebe.

Also machen sie das miteinander ab: Ab heute nehmen wir uns jedes Mal kurz in die Arme, wenn einer von uns nach Hause kommt. Nur das, mehr nicht.

Das Klima hat sich merklich erwärmt zum Ende des Gesprächs, und wie ich dann diskret aus dem Fenster auf die Straße hinunter schaue, sehe ich sie tatsächlich Hand in Hand weggehen, unglaublich! - und ich denke: Sieh mal einer an! Die unauffällige Höflichkeit ist eine Goldader der Lust, also lasset uns schürfen! Sie verstehen: ich meine nicht irgendeine *Lust auf* irgendetwas, nein, ich meine ganz einfach die Lust, jetzt, in diesem Augenblick, wo die beiden zum Parkhaus gehen – Hand in Hand, wie seit Jahren nicht mehr, schätze ich. Und dann meine ich jene Lust, zur Wohnungstür herein zu kommen, auf den anderen zuzugehen, ihn in die Arme zu schließen, wie vermutlich seit Jahren nicht mehr, ihn einen feinen Augenblick lang einfach in den Armen zu halten, weich und warm und wohl, sonst gar nichts, genau wie dereinst Adam und Eva im Paradies. Die nichts anderes wollten und begehrten als

gerade das, was war in diesem feinen Augenblick. Bevor die Sache kam mit der *Lust auf*, die Sache mit *der Lust auf* den Apfel, Sie wissen.

Soweit so gut.

Aber so wie die Geschichten meistens weiter gehen, die Geschichten meiner Klientenpaare und meine eigene mit ihnen, bin ich versucht, zu schlussfolgern: Wir sind nicht gemacht fürs Paradies. Meine Paare nicht, ich auch nicht.

Wenn nämlich die Zwei einen Monat später wieder bei mir sitzen, sehe ich es schon ihren Gesichtern an: Die Freude aneinander hat sich wieder dünn gemacht. Sie sagen: «Was wir hier vereinbart haben, hielt gerade mal zehn Tage vor, dann hatten wir einen wüsten Streit», berichten sie. Oder: «In letzter Zeit hatte ich einen Mordsstress im Job und konnte mich unmöglich entspannen.» Oder einer sagt: «Unsere Stimmung war nach der letzten Sitzung so gut, dass ich *Lust auf Sex* bekam, und das ging dann leider wieder gründlich in die Hose, wie immer.»

Wie zu erwarten war. *Lust auf* geht immer in die Hose, ach! – dieses «immer» man soll immer vermeiden. Also, *Lust auf* geht meistens schief. Denn wer etwas will, was nicht *ist*, der hat ein Problem, sofort. Und ja, ich hab auch eins. Ich rolle nämlich innerlich die Augen, wenn ich höre, wie frustriert meine Leute sind. Weil es zwischen ihnen nicht so laufen will, wie sie sich das vorstellen. Mein Gott, sehen die denn nicht, wie unglücklich sie sich machen, indem sie ihr Glück inbrünstig dort suchen, wo es *nicht* ist? Weil sie gehört, gelesen oder ganz früher mal selber erfahren haben, was und wie Glück ist oder war oder sein sollte?

Sie sehen, ich bin fast genau so unruhig und gereizt wie mein Paar, weil ich Besserwisser besser zu wissen meine als die beiden, wie sie's machen sollten.

Ich weiß doch, dass einem die Lust vergeht, wenn man hinter Sex her ist. Die *Lust auf* löscht die Lust aus. Die Lust kommt einem abhanden, weil es da die Idee gibt, der Sex müsse nicht nur stattfinden, genügend oft. Sondern auch gelingen, befriedigend sein, spitz oder sonst wie schön. Oder lieb oder harmonisch. Das weiß ich.

Wollust ist korrosionsanfällig, im Gegensatz zu Wohllust mit h, auch das weiß ich. Denn Wohlsein ist jenes paradiesische Sein, aus dem man nicht hinweg geschleift wird vom Sog des Wollens. Elfriede Jelinek weiß das offensichtlich auch und weiß es viel entspannter zu sagen als ich: «Liebe ist, nicht arbeiten müssen, nur da sein. Wieso genügt das keinem?»

Ebenso weiß ich, dass die Sexlust, wie alles auf Erden, der Erdanziehung gehorcht und daher unweigerlich und ganz natürlich langsam zu Boden geht, es sei denn, ein Paar erlernt die Kunst des thermischen Aufwindes. Und das hätte dann mehr mit sich hingeben zu tun, als mit alles richtig machen.

Dass man den erotischen Fluss aus dem Korsett der fixen Ideen darüber befreien könnte, wie Sex und Liebe zu fließen hätten, auch das weiß ich. Dass dieser Fluss also renaturiert werden müsste, damit er wieder mäandern könnte. So wie das vermutlich war im Paradiesgarten.

Außerdem weiß ich etwas darüber, dass kein menschlicher und zwischenmenschlicher Aggregatzustand günstiger ist für die Liebe als der Alltag. Dass wir ja genau genommen gar nichts anderes haben als unseren Alltag. Er ist doch die Summe aller Gelegenheiten, einander alltäglich lustvoll zu begegnen, ich weiß das. Viele Paare empfinden und beschreiben ihren beschwerlichen Alltag aber als Ablöscher, der ihre Liebe zu ersticken drohe.

Ich weiß, dass viele, viele Klientenpaare, die ja die motiviertesten von allen sind, keine Zeit haben. Keine Zeit dafür, sich einmal zu massieren oder gelegentlich unter dem Esstisch zu füttern wie früher oder sich beim Fernsehen die Hand zu geben – was sie doch alles besprochen und vereinbart hatten in unserem Gespräch zu dritt. Aber es ist keine Zeit da für

die Liebe. Dabei weiß ich doch, dass Zeit der Rohstoff der Liebe ist.

Paare beschwerten sich auch gern über ihre Müdigkeit am Abend. Darum bliebe ihnen keine Energie für einander, sie müssten ins Bett und schlafen. Sagen sie. Ich weiß indes, was für ein unerforschter Lustgarten die gemeinsame Müdigkeit ist, die Peter Handke zärtlich die «Wir-Müdigkeit» nennt.

Ach, ich glaube, ich könnte bis gegen Abend fortfahren, Ihnen aufzutischen, was ich alles weiß. Eine saalfüllende Wir-Müdigkeit ergäbe das hier. Denn ich weiß natürlich, dass Sie das alles auch wissen. Und ich weiß zusätzlich, dass uns das viele Wissen kaum hilft. Ihnen nicht, mir nicht, unseren Paaren auch nicht. Im Gegenteil. Wir alle stellen uns dann immer vor, wie's sein sollte und verpassen so den herben Charme des Augenblicks. Vielleicht einfach, weil wir zu feige sind, uns ohne das Wissens-Geländer im Moment zu bewegen. Zitat: «Unsere Erkenntnis reicht so weit wie unser Mut.» Recht hat er, der schräge alte Nietzsche.

Niemand kann irgendetwas wissen über den Augenblick, der gerade anbricht. Immer wieder neu. *Lust auf* ist fehl am Platz, in die Irre führend, hinaus aus dem Paradies. Direkt hinein in die Sackgasse von F52.0. Dort treffen die gestrandeten Paare auf mich, und wir sitzen alle drei auf dem Trockenen in meiner Praxis. Weil wir träumen und alpträumen von Dingen, die nicht sind. Oder nicht so, wie wir sie uns wünschen. Und weil wir nicht den Mut haben, aufzuwachen und zu sehen, was *ist*. Weil wir zu ängstlich sind, all das zu vergessen, was wir uns zäh einreden und einreden lassen über Lust und Sexualität. Über die Sexualität, die doch unsere ureigene ist. Die einzige, die wir haben. Nicht vergleichbar mit irgendeiner anderen Sexualität auf Erden. Auch nicht mit der Sexualität, die in unseren Köpfen wabert und aus unseren Mündern tröpfelt oder aus den Büchern, wir lesen oder selber schreiben. Am wenigsten zu vergleichen mit der Weltgesundheitsorganisations-Sexualität.

Als Liebende und als Therapeuten sind wir immer Anfänger. Wir haben keine Ahnung. Wir brauchen sie auch nicht, die Ahnung. Sie stört nur. Das Wissen nervt erst recht. Im Ur-Mythos greifen Adam und Eva nach dem Golden Delicious vom Baum der Erkenntnis. Sie erkennen einander. Erkennen, dass sie nackt sind. Schämen sich voreinander. Verhüllen sich notdürftig mit botanischer Reizwäsche. Was für aufregende, historische Augenblicke! Keinerlei *Lust auf*. Aber das Erwachen der Bewusstheit. Der Start der erwachsenen Sexualität.

Mehr wissen wir eigentlich nicht. Nur, dass wir einander anziehen. Wir sind Liebende, solange wir uns als die Anfänger fühlen, die wir sind. Höchste Zeit, dass ich als Therapeut das Klugscheißen lasse und der Grünschnabel werde, der ich bin.

## Literatur

Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen. WHO Weltgesundheitsorganisation. Verlag Hans Huber, Bern 2010

Claudius Claudianus (370-405 n.Chr.) römischer Dichter: In Rufinum I, S. 205. «Semper inops quicumque cupit».

Lucius Annaeus Seneca (4 v. Chr.– 65 n.Chr.) römischer Philosoph, Politiker: Briefe 29

Clement, U. (2004): Systemische Sexualtherapie. Klett-Cotta, Stuttgart

Schnarch, D. (2006): Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Klett-Cotta, Stuttgart

Heer, K. (2007): WonneWorte. Lustvolle Entführung aus der sexuellen Sprachlosigkeit. Salis, Zürich

Lukesch, B. (2009): Klaus Heer, was ist guter Sex? Wörterseh, Gockhausen

Handke P. (1989): Versuch über die Müdigkeit. Suhrkamp, Frankfurt a.M.