

„Sexkontakte werden immer unverbindlicher“

Interview Was macht das Internet mit unseren Liebesbeziehungen? Wie können Partner wieder zusammenfinden? Gute Fragen zum Valentinstag. Die Münchner Paartherapeutin Heike Melzer beobachtet Beunruhigendes

Am heutigen Freitag ist Valentinstag. Frau Dr. Melzer, Sie sind Neurologin, Sexual- und Paartherapeutin in München. Sollten Paare sich heute etwas schenken?

Dr. Heike Melzer: Das ist ein Tag, an dem die Messlatte sehr weit oben liegt und das kann Probleme verursachen, weil der Erwartungsdruck hoch ist. Aus paartherapeutischer Sicht kann ich nur sagen, wenn jemand an den anderen 364 Tagen, die ebenso wichtig sind wie der Valentinstag, nichts für seine Beziehung tut und an diesem einen Tag mit einem großen Blumenstrauß hereinmarschiert, dann bringt das nichts.

Wie viele kleine Aufmerksamkeiten braucht die Liebe generell?

Melzer: Wir sind Gewohnheitsmenschen. Und wir neigen dazu, alles, was immer da ist, nicht mehr zu schätzen. Beispielsweise freuen wir uns in einer Partnerschaft am Anfang riesig, wenn der andere kocht oder sich um den Garten kümmert. Doch das wird schnell zur Gewohnheit, zu einer Selbstverständlichkeit. Partner haben in längeren Beziehungen oft den Eindruck, dass sie nicht mehr wahrgenommen werden, sondern wie ein Gegenstand in der Wohnung vorhanden sind, der nur noch ab und zu abgestaubt werden muss. Daher ist es superwichtig, Aufmerksamkeit und vor allem auch Dankbarkeit für das Alltägliche zu bewahren und den Partner wie in der ersten Zeit des Verliebtheits größer zu machen.

Wie klappert das konkret?

Melzer: Indem man beispielsweise dem Partner kleine Botschaften zukommen lässt, und zwar nicht in der Form von klammernden Whatsapps, in denen fünfmal am Tag nachgefragt wird, ob einen der andere noch liebt. Wichtig ist, mitzudenken und Dinge zu machen oder etwas zu schreiben, was dem Partner wirklich hilft und was er vielleicht auch nicht erwartet hätte. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang auch, zusammen Neues zu machen oder nach längeren Jahren einmal Bilanz zu ziehen: Was hat uns denn früher Spaß gemacht? Was hat sich in der Zeit in unserer Sexualität verändert? Wann haben wir das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Gespräche, die sicher viele scheuen.

Melzer: Och, immer, wenn es um Bindung geht, sind Frauen stark, wenn es um Sex geht, sind die Männer dabei. Diese Gespräche klappen, wenn sie von Anfang an nicht als

Viele Menschen sehnen sich nach einem Traumpartner. Doch das Internet verändert unsere Paarbeziehungen ganz extrem, erklärt die Paar- und Sexualtherapeutin Heike Melzer. Im Interview berichtet sie aus ihrem Praxisalltag. Symbolfoto: Alexander Körner, dpa

Klage rüberkommen. Fragen wie: „Warum bist du so lustlos? Warum sprichst du nicht mehr mit mir?“ rücken die Kritik am anderen in den Vordergrund. Das ist nicht gut. Viel wichtiger ist: Wo wollen wir hin? Sexualität ist da ein Paradebeispiel.

Erleben Sie das oft in Ihrer Praxis?

Melzer: Ja, klar. Beim Sex läuft am Anfang alles bestens. Man macht es oft, spricht viel darüber und dann wird es zu einer sexuellen Routine. Es gibt ungelebte Anteile, über die oft gar nicht gesprochen wird. Und irgendwann lebt man sozusagen im ehelichen Zölibat: Man spricht nicht mehr darüber und macht es auch nicht mehr miteinander. Aber mit anderen darf man es auch nicht machen. In einer Beziehung startet man sexuell also am Gipfel und arbeitet sich ins Tal hinab. Deswegen muss man immer wieder etwas tun, um Halbhöhenlage zu gewinnen.

Und wie funktioniert das?

Melzer: Ich sage zu meinen Paaren immer: Sei du der Initiator der Veränderung, dann sitzt du am längeren Hebel. Wer etwas verändert haben will, sollte nicht über Probleme klagen, sondern mit mindestens drei Lösungsvorschlägen den Partner überraschen. Ein guter Weg ist hier, sich auch mal hin und wieder Wunschzettel zu schreiben. Interessant dabei ist oft, dass bei Paaren in Krisen dort Unterlassungswünsche draufstehen, also was aufhören soll.

Und dann?

Melzer: Ich sage dann immer: Kein Kind schreibt dem Weihnachtsmann, was er nicht bringen soll. Paare machen das jedoch miteinander. Die Wünsche sollten konkret sein, also umsetzbar in den nächsten Tagen und Wochen und sie sollten sich auf Handlungen beziehen, nicht auf Gefühle. Es ist doch viel spannender, den Partner dabei zu erwischen, wie er einen Wunsch erfüllt, als problematisches Verhalten zu beobachten. So kommt man aus der Negativspirale heraus, weil man den anderen dabei erlebt, dass er einmal wieder etwas Gutes tut. Und das Klagen verschwindet.

Wunschzettel und erotische Geschichten schreiben

Wie funktioniert Veränderung noch?

Melzer: Das Jahr hat im Schnitt 52 Wochen: In den geraden Wochen muss der eine einen Veränderungsimpuls vorschlagen, in den ungeraden der andere. Oder: Wir schreiben uns jetzt einmal nur E-Mails, die nicht alltagsbezogen sind. Oder: Einer muss eine erotische Geschichte im Mail starten, der andere setzt sie fort und im Pingpong wird sie gemeinsam weitergeschrieben. Man kann aber auch einfach nur mal am Abend ein Massageöl mitbringen: Der andere muss sich nur hinlegen und darf das Streicheln genießen. Aber es sollte keine Eintagsfliege bleiben. Um neue Gewohnheiten zu etablieren, muss man dranbleiben, sonst erlischt die kleine Flamme schnell wieder.

Beziehungen können heute viel leichter über Online-Portale geknüpft werden als früher. Wie verändert die Digitalisierung unsere Paarbeziehungen?

Melzer: Die Digitalisierung verändert unsere Paar- und Sexualbeziehungen ganz extrem. Das beobachte ich auch in meiner Praxis. Sexkontakte werden immer unverbindlicher. Es gibt so unglaublich viele

Portale, auf denen sie sich mit Leuten zu den unterschiedlichsten sexuellen Zwecken treffen können und dies ganz im Verborgenen. In meine Praxis kommen Menschen, oft sind es Männer, die ihre Sexualität mit sich selbst und online so stark ausleben, dass sie mit einem Menschen im echten Leben gar keinen Sex mehr haben können. Diese Zahl steigt rasant. Und man sieht das den Leuten nicht an. Die sind im Alltag oft redigewandt, charmant, hochgebildet, musikalisch, philosophisch interessiert – das kriegen Sie nicht mit.

Die Reize, die das Internet bietet, sind für viele also einfach zu stark?

Melzer: Ich vergleiche das immer mit unserer Ernährung: Wir sind gut informiert, wir wissen, was gute Fette sind und dass Zucker nur in Maßen gesund ist und dass Fertigprodukte oft viele ungesunde Inhaltsstoffe wie Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe und andere suspektive Inhaltsstoffe enthalten. Die Nahrungsmittelindustrie verführt uns täglich mit ihren Produkten. Wir sind umgeben von Superreizen, die in Maßen ein Genuss sein können, im Übermaß aber in Abhängigkeit und Krankheit führen. So ist es auch mit sexuellen Reizen im Internet. Nur ist es so, dass Sie Menschen, die Essstörungen haben, ihre Probleme oft ansehen. Sexuelle Probleme verlaufen im Verborgenen.

Man denkt, dass auch Paare zu Ihnen kommen, die schon lange zusammen sind, bei denen aber irgendwie das Knistern verloren gegangen ist...

Melzer: Diese Paare kommen ja auch. Denn es ist nun einmal so, dass gerade die Sexualität einen Gewöhnungseffekt hat. Der Partner wird älter, langweiliger, dann kommen Probleme im Alltag dazu. Nicht selten kommen Paare, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Dann muss man schauen, ob man sich auf den Serpentinaugen des Lebens schon ganz verloren hat oder ob man es schafft, sich noch einmal neu zu erfinden. Das ist keine leichte Aufgabe. Da müssen oft die Rollen und die Verantwortung noch einmal ganz neu aufgeteilt werden. Es ist aber auch eine große Chance für beide.

Interview: Daniela Hungbaur



Heike Melzer, 54, ist Neurologin, Paar- und Sexualtherapeutin und Buchautorin (Scharfstellung, die neue sexuelle Revolution).

Bayern schiebt viele Afghanen ab

Freistaat führend unter den Bundesländern

Kabul/Berlin Unter den Bundesländern hat Bayern im vergangenen Jahr mit Abstand die meisten Menschen nach Afghanistan abgeschoben. Insgesamt 216 Menschen wurden aus dem Bundesland abgeschoben, teilte das Bundesinnenministerium auf Nachfrage mit. Am Donnerstag traf ein weiterer Abschiebeflug aus Deutschland in der afghanischen Hauptstadt Kabul ein. Dabei wurden laut Innenministerium 31 Männer vom Flughafen Düsseldorf nach Afghanistan gebracht. Mehr als ein Drittel davon kam aus Bayern.

Unter den am Donnerstag in Kabul gelandeten Personen seien 19 Straftäter, hieß es aus dem Innenministerium weiter. Das Spektrum der Straftaten umfasse unter anderem Raub, Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, sexuelle Missbrauch von Kindern, Exhibitionismus oder Sachbeschädigung.

An der Abschiebung beteiligten sich demnach Brandenburg, Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Unter den Rückzuführenden habe sich auch ein Fall der Bundespolizei befunden. Damit haben Bund und Länder seit Dezember 2016 in 32 Sammelabschiebungen 868 Männer nach Afghanistan zurückgebracht.

Die Länder nutzen die Möglichkeiten zu Abschiebungen nach Afghanistan sehr unterschiedlich. Insgesamt wurden im vergangenen Jahr 361 Männer dorthin zurückgebracht. Hinter Bayern folgen Baden-Württemberg (31 Abgeschobene), Rheinland-Pfalz (21) und Nordrhein-Westfalen (19). Brandenburg und Bremen hatten niemanden nach Afghanistan abgeschoben.

Die Zahl ausreisepflichtiger Afghanen, die für eine Abschiebung infrage kommen, unterscheidet sich innerhalb Deutschlands, allerdings spielt auch die politische Ausrichtung der Landesregierung eine Rolle. So tritt die bayerische Staatsregierung seit Jahren für konsequente Abschiebungen ein, sobald ein Asylantrag abgelehnt wurde und kein Härtefall vorliegt. Insbesondere Straftäter, Gefährder und Identitätsverweigerer werden seither regelmäßig aus Bayern wieder in ihre Heimatländer zurückgeführt. (dpa)

Ausschreibungen

Öffentliche Ausschreibung nach VOB/A

a) Stadt Augsburg, Referat 6, Zentralstelle Vergabewesen, Rathausplatz 1, Zi. 547, 86150 Augsburg
E-Mail: vergabe.baureferat@augzburg.de
f) Ulrichschule Fassadeninstandsetzung, Putz- und Stuckarbeiten, Verg.Nr. 650 20 005 004
Wir verweisen auf den Bayer. Staatsanzeiger oder www.vergabe.bayern.de

Öffentliche Ausschreibung nach VOB/A

a) Stadt Augsburg, Baureferat, Zentralstelle Vergabewesen, Rathausplatz 1, Zi. 548, 86150 Augsburg
E-Mail: vergabe.baureferat@augzburg.de
f) Instandsetzung Messesteg, TBA-BW U32, BA 01, 2020; Anfahrtschaden, Belag und Hohlkästen
Wir verweisen auf den Bayer. Staatsanzeiger oder www.vergabe.bayern.de, Verg.Nr. 660 20 W 02 01

Öffentliche Ausschreibung nach VOB/A

a) Stadt Augsburg, Referat 6, Zentralstelle Vergabewesen, Rathausplatz 1, Zi. 547, 86150 Augsburg
E-Mail: vergabe.baureferat@augzburg.de
f) Jugend-Verkehrsschule Rosenau, Zimmerer- und Holzbauarbeiten, Verg.-Nr.650 20 001 03
Wir verweisen auf den Bayer. Staatsanzeiger oder www.vergabe.bayern.de

Verkäufe

Wohnungsaufösungen

Haushofmarkt v. pr. 15.2. A-Fichtelbachstr. 12 v. 12-18h, div. Hausrat, Klavier 290€ VB, Fotoapp., Stereo+Boxen, Steiff-T.

Schenken Sie Hoffnung

Damit auch an NCL erkrankte Kinder eine Chance haben!

NCL-Spendenkonto:

NCL-Stiftung - Kennwort: Hoffnung
IBAN: DE50 20050550 1059223030
BIC: HASPDE33XXX
(Hamburger Sparkasse)

Die **Kinderdemenz** NCL ist eine seltene und bislang **tödliche Stoffwechselerkrankung**. Die gemeinnützige NCL-Stiftung setzt sich für die Erforschung und Bekämpfung dieser Krankheit ein.

NCL-Stiftung
Holstenwall 10
20355 Hamburg
Tel: 040-69 666 740
contact@ncl-stiftung.de

www.ncl-stiftung.de

ZAHLEN DATEN FAKTEN

Unsere Region in Zahlen: große Sonderbeilage

AM DONNERSTAG
IN IHRER ZEITUNG

100
WELT-REKORDE
Ein Augsburger schreibt das Guinness Buch neu.

50
TURM-
UHREN
In Mindelheim weiß man, was die Stunde schlägt.

585
METER
An diesem Arbeitsplatz muss man schwindelfrei sein.

EXTRA FÜR SIE ...

■ In einer Teilaufgabe unserer heutigen Ausgabe liegen Prospekte folgender Firmen bei:
Aumann & Stuhler, Neusäß-Westheim
Hammer, Königsbrunn

■ Erfolgreich werben mit Prospektbeilagen!
Wir beraten Sie gerne: Tel. [08 21] 7 77-24 35
prospektbeilagen@augsbu-ger-allgemeine.de
augsbu-ger-allgemeine.de

Augsburger Allgemeine

Alles was uns bewegt

Weitere interessante Infos unter:
augsbu-ger-allgemeine.de/2020

Augsburger Allgemeine

JAHRE