

## Über Intimität/ Anlage 4

Unter Intimität versteht man gemeinhin Nacktheit oder eine andere Art von Privatsphäre die sich schutzlos anderen zeigt. Es gibt z.B. auch Intimhygiene oder auch den Intimus, den besten Freund.

Es gibt in heutigen Paarbeziehungen einen erheblichen Mangel an Intimität. Daraus erklärt sich, als zwingende Folge, die Lustlosigkeit vieler Paare und die vielen Trennungen ebenfalls. Es gibt keine Spannung mehr, wenn Intimität nicht möglich ist. Das ist kein Naturgesetz. Oder es gibt nur noch Streit und Dauerspannungen. Auch da sind ständige Gespräche die Intimität erzeugen, schwer möglich.

Intimität ist nicht mit Nacktheit oder jeder Art von gelebter Sexualität gleichzusetzen. Bei einem one – night stand mit einer unbekanntenen Person findet sexuelle Nacktheit statt. Die Menschen meinen, dass sei intim. Dennoch ist es überhaupt nicht intim, weil es gänzlich unpersönlich ist. Das bleibt an der geilen Oberfläche hängen, die die Dreidimensionalität einer Alufolie hat. Etwas anderes, ist unter Fremden gar nicht möglich.

Intimität findet erst dann statt, wenn ich eine Seite an einem Menschen entdecken darf, die nicht allen gezeigt wird. Das kann das schamlos und vertrauensvolle Zeigen eine tiefe alte, seelische Wunde sein. Es kann ein lang gehegter Traum sein oder gut gehütetes, geheimes Begehren. Intimität setzt Vertrauen voraus. Sie lässt das Gegenüber tief in die Seele schauen. Vertrauen muss erst wachsen. Es ist kein Vorschußlorbeerbaum. Das braucht ein echtes Einlassen beider und seine Zeit.

Intimität ist verbunden mit dem Interesse, einen anderen Menschen wirklich und mit allen Seiten kennen zu lernen und ihn liebevoll zu behandeln. Wer einen Menschen liebt, hat dieses Interesse.

Eine Mutter möchte z.B. spüren und wissen, welchen Kummer ihr Kind hat und was es erfreut. Sie muss das wissen, wenn sie ihr Kind glücklich machen möchte und das will sie meist. Das ist Mutterliebe. Sie will ihr Kind in allen Aspekten wahrnehmen.

Liebende möchten sich gegenseitig kennenlernen, mit allen Facetten. Sie öffnen sich deshalb dem Gegenüber und erforschen sich liebevoll und behutsam. Alles darf sein, Schmerzliches und Phantasievolles, Albernes und Übertriebenes, Liebevolles und Bedenkliches, Peinliches und Humorvolles. Es gibt keine Regel für das, was erlaubt ist und was nicht. Alles ist erlaubt, auch

Kritik. Kritik erzählt von unerfüllten Bedürfnissen. Alles ist ein Thema für tiefe Gespräche die engagiert und bis spät in die Nacht sein dürfen.

Diese Intimität gibt beiden das Gefühl sich vertrauensvoll fallen lassen zu können. Sie gibt beiden das Gefühl, tief wahrgenommen und erkannt zu werden.

Deshalb ist Liebe ohne Intimität nicht möglich.

Intimität kann nicht verbraucht, also konsumiert werden. Sie legt Gärten an in denen eine reife Sexualität nie austrocknet, sondern Früchte bildet.

Aber in oberflächlichen Beziehungen ohne echtes Einlassen wird alles schon nach kurzer Zeit schal und lauwarm. Die Schmetterlinge im Bauch machen Winterschlaf und die Menschen glauben das sei halt so, wenn man länger zusammen ist. Dann „muss“ man sich gegenseitig „schön saufen“ oder zu Pornos Zuflucht nehmen, wenn es noch interessant sein soll. Das ist aber nicht unsere Natur. Das ist Verzweiflung und Dummheit.

Das ist nicht naturgegeben, sondern vermeidbar.

Was gehört zu Intimität?

- Zuhören
- Nachfragen
- Sich selbst offen und schamlos zeigen
- Eigene Geheimnisse öffnen
- Dem andern sich zumuten dürfen
- Dableiben in Konflikten
- Den anderen Menschen auf allen Ebenen erleben wollen
- Neugierig bleiben
- Zeit dafür nehmen wollen
- Freude an Zärtlichkeit
- Freude an anerkennenden und bewundernden Worten
- Offenheit die über die Nähe unter Freunden hinausgeht z.B. körperlich

Es fehlt meist an Intimität, auch wenn sich nackte Körper aneinander reiben und die Genitalien verstöpseln. Menschen bleiben sich dennoch fremd. Das ist keine Liebe.

Liebe sehnt sich nach Intimität und macht sie möglich.

Es gibt Menschen die dazu leider nicht fähig sind. Sie sind beziehungsunfähig.

## Über den Reiz des Neuen!

Menschen in längeren Beziehungen vermissen oft das Kribbeln, das Begehren, die Leichtigkeit und Leidenschaft mit vertrauten Partner\*innen. Das macht andere Menschen sehr attraktiv. Zunächst nur in Gedanken und irgendwann dann vielleicht auch in der Tat. Es „ergibt“ sich dann halt so, denn Gelegenheit macht „Liebe“.

Seitensprünge werden sehr oft geheim gehalten. Wer will sich schon Ärger aufladen. Außerdem bedeutet es ja gar nichts. Es war ja nur ein Spaß für einen Moment.

Egal ob es zunächst bei einer Nacht bleibt, irgendwann kann sich das vielleicht mit derselben Person oder mit einem beliebigen anderen Menschen doch wiederholen. Es gibt viele Entschuldigungen, falls es rauskommt:

- Du hast immer soviel Stress gemacht. Ich brauchte mal wieder was Amüsantes.
- Ich bin auch nur ein Mensch und schwitze es nicht durch die Rippen. Du wolltest ja kaum noch.
- Es bedeutet gar nichts. Ich liebe nur dich.
- Ich war betrunken.
- Ich bin ein Mann und die war sowas von scharf auf mich, was sollte ich machen?
- Der Typ hat mich total verwöhnt
- Ich wurde da reingelockt
- Usw.

Gemeinsam sind diesen Ausreden, dass entweder die Verantwortung auf den oder die Partner\*in geschoben wird oder die eigene Verantwortung geleugnet wird. Daran erkennt man eine Ausrede.

Worin liegt er nun tatsächlich, der Reiz des Neuen dem wir allzugern erliegen?

Es gibt ihn jedenfalls tatsächlich.

Ein neuer Sexualpartner oder eine neue Frau im Bett geben uns:

- Das Gefühl eine Eroberung gemacht zu haben. Das ist mit viel Selbstbestätigung verbunden. Ich spiele noch mit, ich kanns noch und ich bin offenbar scharf.
- Über meine uralten stories lacht mal wieder wer
- Keiner merkt, wenn ich aufschneide und schwindle
- Man traut sich plötzlich was „Verrücktes“ zu machen, Sex im Wald oder sowas
- Bewunderung und demonstrative Lust wird mir gezeigt
- Man fühlt sich jung, lebendig und begehrt

Ein Mensch der mir noch nie weinend im Arm lag, der noch nie in meiner Anwesenheit erbrochen hat, der immer gut gekleidet und wach und gut gelaunt war, dessen Mundgeruch ich nie gerochen habe, kann sich leicht als glitzernde, verführerische Figur präsentieren. Es ist wie im Kino.

Da kann die alltagsgraue Person zuhause nicht gegen an. Zuhause wird kleingeistig über Unordnung gemault und beleidigt geschwiegen, wenn nicht vorbildlich bei Einladungen mitgespielt wird. Man kennt sich und die schmutzige Unterwäsche des anderen auch. Man redet wenig. Da ist kein Glamour.

Ein Seitensprung ist dann sehr attraktiv, aber genausowenig Intimität wie in der alten Beziehung. Zwei Menschen finden sich toll, ja. Aber sie stehen sich in ihren Rollen als Fremde gegenüber. Sie zeigen beide nur ihre Schokoladenseiten und pokern damit. Ehrlich sein gilt nicht, das ist nicht sexy. Seitensprünge sind unpersönliche show Einlagen auf allen Seiten, ob in Gedanken oder handgreiflich. Es geht um Konsum, nicht um Intimität.

Zweifel und Ängste, Schuldgefühle oder berufliches Versagen, Geldsorgen und gesundheitliche Probleme turnen ab. Davon will keiner was hören, wenn es um eine aufregende Nacht geht. Man muß sich da gar nicht vertrauen. Wozu auch? Man will sein Ego föhnen. Wahrhaftigkeit ist kein begehrtes Konsumgut.

In solchen Begegnungen gewinnt der Teil am meisten, der sich traut die deutlichsten Forderungen zu stellen. Das sind eher die Männer. Frauen sind opferbereiter und anspruchloser. Sie wollen es, wie so oft, allen recht machen. So gehen sie dann oft auf Dinge ein die sie selbst gar nicht möchten: völlige Unverbindlichkeit, Geheimhaltung, unangenehme Sexpraktiken, Absagen usw. Sie weiß, sie darf nicht „nerven“. Das ist ungeil und dann ist leicht Schluss mit dieser Form der Aufmerksamkeit.

Der Reiz des Neuen, ob in Gedanken oder alltagsreal, hält nur solange wie diese Distanz des Unpersönlichen und Unverbindlichen aufrecht erhalten wird. Sonst fällt alles rasch in sich zusammen. Die Faszination erlischt dann schnell, bis sich das nächste Abenteuer auftut.

Je schwächer der Mensch, desto interessanter ist der Reiz des Neuen. Es dient als Krücke für eine schwache Selbstgewissheit und seine Konsumabhängigkeit.

Intimität im Rahmen einer gewachsenen Beziehung erfordert den reifen Charakter eines geduldigen Menschen.

### **Was hemmt Intimität?**

Gute und vielbenutzte Ausreden sind:

- Ich muss soviel arbeiten
- Ich bin erschöpft
- Ich will noch zum Sport
- Jetzt nicht
- Wir müssen dringend noch XXX besuchen
- Mein Freund/in zieht um, ich muss helfen
- Der Hund muss raus
- Ich muss einkaufen
- Der Haushalt / das Haus wartet

Jedes Dauerstreitthema oder jeder Streit verhindert auch echte, vertrauensvolle Intimität, wenn er von Vorwürfen geprägt ist.

Auch Schuldgefühle und Schuldzuweisungen verhindern Intimität.

Rollen wie „die Therapeutin“ oder der „Ritter auf dem weißen Pferd“ verhindern ebenfalls Intimität. Sie dienen Inszenierungen, nicht der Wahrhaftigkeit von gesehen und gesehen werden.

### **Weshalb wollen Menschen Intimität vermeiden?**

Menschen sind oft eitel und ängstlich zugleich. Wir müssten den Mut haben uns zu zeigen wie wir sind, mit allen Licht und Schattenseiten. Das ist riskant und nicht immer schmeichelhaft. Wir wollen aber die „Guten“ sein, weil wir dann vielleicht eher geliebt und begehrt werden. Wir wollen schön sein und gut dastehen. Fehler bringen keine Punkte. Deshalb basteln wir an einem vorteilhaften Bild, das wir abgeben möchten. Je mehr wir das tun, um so unreifer sind wir. Damit verhindern wir Vertrauen. Vertrauen ist die Gewissheit der Zuneigung, die stärker ist als Fehler und Differenzen. Intimität ist nur mit

Wahrhaftigkeit und Vertrauen möglich. Nur überstandene Krisen können das möglich machen. Wir vermeiden aber Krisen oder streiten uns um banalen bullshit um abzulenken.

Wir wollen Intimität vermeiden, weil wir den Preis nicht zahlen möchten den Vertrauen kosten würde: Sich fallen lassen und die eigenen Wunden zeigen, frei von Scham und Vorwürfen, vertrauensvoll.