



# Nido

## LIEBE LERNEN

EIN BEZIEHUNGSEXPERTE FORDERT EIN NEUES SCHULFACH

## BURN-OUT MIT FÜNFZEHN

IMMER MEHR TEENAGER LEIDEN AM ERSCHÖPFUNGSSYNDROM. WARUM?

## ELTERN, GEBT MAL DAS KOMMANDO AB!

Was passiert, wenn der Nachwuchs einen Tag alles bestimmen darf? **S. 34**

### DINNERPARTY XXL

SCHLUSS MIT DEN AUSREDEN – WIR KOCHEN ENDLICH MAL WIEDER FÜR VIELE FREUNDE

## BUDDHAS TÖCHTER

Im aufstrebenden Myanmar flüchten viele Mädchen vor der Armut ins Kloster

**S. 64**

# Kinderkriegen 2016

Von Eizellspende bis Social Freezing – was heute alles möglich ist, und was das mit uns macht **S. 48**

DEUTSCHLAND 4,20 EURO  
ÖSTERREICH 4,80 EURO / CH 7,90 SFR /  
BENELUX 4,90 EURO / ITALIEN 5,70 EURO

4,20€



4 197995 404206 03

---

# „Ich plädiere für das Schulfach ,Liebe‘!“

Sexualforscher Christoph Ahlers beklagt, dass Kinder in der Schule zwar Algebra lernen, aber nichts über ein gesundes Miteinander in Beziehungen. Nicht Mathe mache die Menschen glücklich, sondern eine funktionierende Partnerschaft.

Interview Nataly Bleuel Foto Anna Ehrenstein

---



Jeder will geliebt werden – und lieben. Doch die meisten wissen gar nicht, wie das geht. Denkt zumindest Sexualforscher Christoph Ahlers.





## ZUR PERSON



### Dr. Christoph Ahlers

In seiner Berliner Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie hilft der Psychologe täglich Paaren in der Krise. Außerdem ist Christoph Ahlers Dozent an der Berliner Humboldt-Universität. Sein aktuelles Buch „Himmel auf Erden & Hölle im Kopf: Was Sexualität für uns bedeutet“ ist im Goldmann-Verlag erschienen (19,99 Euro).

### Herr Ahlers, kann man Beziehung lernen?

Wir können lernen, eine Beziehung zu führen, anstatt sie nur zu haben. Dafür brauchen wir gelingende Kommunikation. Die bringt uns aber keiner bei. Wir haben die „Institution Ehe“ und das Wort sagt es schon: Das ist eine Einrichtung wie eine Immobilie. Sobald sie da ist, kümmern wir uns nicht mehr darum. Ganz anders als bei echten Häusern. Da weiß jeder, dass man sich fortlaufend um die kümmern muss. Sonst entsteht ein Renovierungsrückstau. Genauso ist es in unseren Partnerschaften. Aber dafür gibt es kein Bewusstsein. Wenn wir eine Beziehung führen und nicht nur koexistieren wollen, dann müssen wir unsere Partnerschaft ernst nehmen und kommunikativ gestalten.

### Wie geht das?

Indem wir uns trauen, miteinander übereinander zu sprechen, anstatt nur zusammen über außen zu reden: über die Arbeit, die Kinder, die Eltern, den Urlaub, die Finanzen usw. – alles außen! Miteinander übereinander sprechen bedeutet, das einzige Thema ist du und ich: Wer und was sind wir füreinander und miteinander? Was wollen wir voneinander und ineinander? Oder sind wir bloß nebeneinander? Was bindet und was trennt uns? Was eint und was entzweit uns?

### Das kann man den Menschen beibringen?

Nein, „beibringen“ kann man niemandem etwas, wenn der nicht von sich aus etwas lernen möchte. Wir wollen das aber eigentlich lernen, weil davon unsere Beziehungsqualität abhängt. Bloß stellt Kommunikation und Beziehungsgesundheit bisher keinen gesellschaftlichen Wert dar. Deswegen lernen wir stattdessen Algebra, Periodensystem und „333 – bei Issos Keilerei“. Das sind die Informationen, die in unserer Gesellschaft als wertig angesehen werden. Dabei braucht die kein Mensch, weil so etwas alles längst Maschinen können.

### Was wollen Sie dagegen tun?

Ich plädiere für ein Schulfach „Kommunikation und Beziehungsgesundheit“. Aber weil da die Sexualität nicht automatisch mitgedacht wird, könnte man das Fach auch einfach „Liebe“ nennen. Als Pflichtfach im Standardstundenplan vom Kindergarten bis zur Seniorenakademie.

### Wie soll das denn gehen?

Liebe kann man psychologisch übersetzen als wechselseitige Erfüllung psychosozialer Grundbedürfnisse. Das bedeutet: Wenn wir es schaffen, uns durch verbale und körperliche Kommunikation wechselseitig das Gefühl von Anerkennung, Wertschätzung, Angenom-

menheit und Geborgenheit zu geben, dann fühlen wir uns geliebt. Das wird aber bei uns bisher nicht als kultureller Wert angesehen, wie beispielsweise Gleichberechtigung, Umweltschutz oder Meinungsfreiheit. Mit diesen Werten kann sich jeder identifizieren. Weil wir sie zu einem Wert gemacht haben. Und darum werden diese Werte auch in jeder Schule vermittelt bzw. „beigebracht“. Warum ist das bei Kommunikationskompetenz und Beziehungsfähigkeit nicht so? Warum können Kinder nicht lernen: Das Wohl deines Lebens wird davon abhängen, wie gut du dich mit den Menschen verstehst, mit denen du lebst – und zwar wesentlich mehr als von deiner Rechenfertigkeit und deinen naturwissenschaftlichen oder geschichtlichen Kenntnissen. Je besser du dich mit anderen verstehst und dich von ihnen verstanden fühlst, desto glücklicher wirst du sein. Ob als Hartz-IV-Empfänger oder als Millionär, das ist bei allen gleich.

**Mein Sohn kam mal mit einem Zeugnis heim, unglücklich über einige Noten. Ich sagte: „Aber im ‚Sozialen Betragen‘ stehen doch super Sachen, über deine Fairness, deine Sensibilität und deinen verständnisvollen Umgang mit anderen.“ Zählte nicht.**

Deswegen darf es bei „Soziales Betragen“ nicht im spießigen Sinne um „gutes Benehmen“ gehen, sondern um „Kooperatives Verhalten“ als vollwertiges Fach. Wer ausschließlich eigenehrgeizig und selbstbezogen konkurriert, kriegt eine Sechs. Wer überwiegend prosozial, gemeinschaftsorientiert kooperiert, kriegt eine Eins. So geht das. Darwin würde sich im Grab umdrehen, wenn er wüsste, dass seine Erkenntnisse für neoliberales Konkurrenzdenken missbraucht werden. Kooperation statt Konkurrenz – das ist das evolutionäre Erfolgsprinzip!

### Und wie würde man das umsetzen?

In der Grundschule verlieben sich viele zum ersten Mal. Was machen die Jungs, wenn sie für ein Mädchen schwärmen? Ziehen der an den Haaren und schubsen die. Und die Mädchen zicken rum und verdrücken sich in die Mädchenecke und tuscheln. Was können wir daran erkennen?

### Könnte man besser machen.

Richtig, durch die Botschaft: Du musst Mädchen nicht ärgern. Du könntest sagen: „Ich find dich gut. Guck mal, ich hab dir ein Bonbon mitgebracht“. Wird nicht vermittelt, weil kein Wert. Ist Privatsache. Muss von selber gehen. Irgendwann wird aus kindlichem Schwärmen erwachsene Sexualität. Und dann werden genauso Frauen angegrabscht, wie früher Mädchen geschubst

# „Mit der Kindererziehung ist es wie in der Hundeschule: Das Problem läuft immer am oberen Ende der Leine!“

wurden. Weil nichts vermittelt und folglich nichts gelernt wurde. Stünde von der ersten bis zur letzten Klasse standardmäßig in der dritten Stunde „Liebe“ auf jedem Stundenplan, so gäbe es ein Curriculum, einen Lehrplan, definierte Inhalte als Lernziele, weil klar wäre, das ist wichtig.

## **Nicht Sexualekunde?**

Nicht, wenn diese bloß auf Fortpflanzung, ungewollte Schwangerschaft und sexuell übertragbare Krankheiten abhebt und damit ausschließlich risiko- und defizitorientiert bleibt!

## **Ist denn in nicht christlichen Kulturen die Sexualität anders?**

In manchen Naturvölkern scheint ein gesünderes Sexualitätskonzept geherrscht zu haben. Warum galt im 19. Jahrhundert die Südsee als Paradies? Weil die Bewohner dort ein Beziehungs- und Sexualitätskonzept lebten, das nicht von Eigentum und Leistung vergiftet war: Alle machten alles mit allen. Und alle waren für alles verantwortlich, was dabei herauskam. Alle im Dorf erziehen alle Kinder. Weil keiner weiß, wer wessen Erzeuger ist und wer nicht, sind alle Mütter und Väter. Das nennt man „Polygynandrie“. Und das ist unsere natürliche partnerschaftliche und sexuelle Lebensweise. Und nicht Mono- oder Polygamie. Geht aber nur in überschaubaren Kleingruppen ohne Leistungs doktrin, Eigentumskonzept und Konkurrenzkrankheit und haut in modernen, anonymisierten Massengesellschaften nicht mehr hin. Mit dem Einzug der europäischen Männer, samt ihres giftigen Marschgepäcks aus Leistung und Eigentum, war es aus mit dem Paradies: Zack, Pflöck in den Boden, das Land gehört mir und die Frau auch! Die Folgen sind bis heute Neid, Missgunst, Eifersucht und Ge-

walt. Dagegen war das Immunsystem der Eingeborenen genauso machtlos wie gegen die europäische Grippe.

## **Eine Freundin erzählte, ihr Sohn pflege in der Waldschule einen offenen Beziehungstausch: Mal geht er mit der, dann die mit dem und so rotieren die Kinder. Ohne Eifersüchteleien. Ist das der unschuldige Urzustand, zu dem wir eigentlich fähig wären?**

Es ist unser ursprüngliches Beziehungs- und Sexualitätskonzept, in dem Sexualität zu gleichen Teilen der Kommunikation zur Beziehungsführung und Gruppenzugehörigkeit, der Erregung und der Lust und der Fortpflanzung und Familiengründung dient. In unserer christlich-abendländischen Kultur haben die Vertreter der römisch-katholischen Amtskirche sexualitätsfeindliche Männermythen aus der vorchristlichen Antike übernommen und unsere Sexualität aufgespalten in: entweder Erregung = Sünde oder Fortpflanzung = Ziel. Zwischen diesen beiden Polen liegt das, worum es für uns beim Thema Sexualität eigentlich geht.

## **Und das wäre?**

Die Möglichkeit, durch sexuellen Körperkontakt Wohlgefühle zu teilen und zu schenken. Sich wahrgenommen und ernst genommen und dadurch angenommen fühlen. Das kriege ich von und mit einem Menschen, der mir was bedeutet und dem ich etwas bedeute. Und zwar nicht nur, indem er mir Blumen schenkt. Sondern vor allem auch, indem er mich in den Arm nimmt und vielleicht mit mir schläft. Das ist die Kommunikationsfunktion unserer Sexualität und nebenbei der einzige Grund, warum Männer und Frauen sich als Paare zusammenschließen. Eben nicht die Lust und nicht die Fortpflanzung. Die gehen nämlich beide auch ohne Partnerschaft!

## **Wir haben Sex und erfüllen uns so unsere psychosozialen Grundbedürfnisse?**

Im Idealfall. Und diese Erfüllung hat die Kirche von der Sexualität abgekoppelt und „Himmel“ genannt. Das Geheimnis der frohen Botschaft jedoch ist: Diesen Himmel können wir selbst auf Erden haben, und zwar am intensivsten durch gelingende sexuelle Körperkommunikation. Wenn wir im wörtlichsten Sinne unter einer Decke stecken. Wenn wir lernen, Sex nicht mehr auf Erregung oder Fortpflanzung zu reduzieren, sondern auch als Ausdruck von Bindung zu erleben und zu verstehen.

## **Wie können wir unseren Kindern ein gesundes Sexualitätskonzept vermitteln?**

Mit der Kindererziehung ist es wie in der Hundeschule: Das Problem läuft immer am oberen Ende der Leine. Ihr Sexualitätskonzept vermitteln Sie nonverbal als Wertekosmos an Ihre Kinder. Die spüren feinstofflich, ob und wie Sie mit Ihrem Partner kommunizieren. Gehört verbale und körperliche Kommunikation über Liebe, Beziehung, Sexualität, Körperlichkeit und Partnerschaft überhaupt zu Ihrem Lebensalltag? Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch Ihre Kinder einen eigenen Umgang mit diesen Themen entwickeln. Sie sitzen zum Beispiel heute am Abendtisch, es gibt ne Stulle für die Kinder und Sie erzählen Ihrem Mann: „Ich hatte heute ein Interview mit einem Sexualpsychologen, ganz schön crazy! Wir haben uns zwei Stunden lang über Liebe, Sexualität und Partnerschaft, über Beziehungen, Kommunikation, Familie und Kinder unterhalten und es war in keinem Moment peinlich! Krass, oder?“ Allein schon dadurch, dass die Kinder diesem Gespräch zwischen den Eltern zuhören, lernen sie: Aha, es gibt da ein paar Themen, die sind auch für die Erwachsenen was Besonderes und dabei kann es einem auch peinlich sein.