



Für Sie da:
Beatrice Wagner
 Sexualtherapeutin

DR. BEATRICE WAGNER (59)

Die Paar- und Sexualtherapeutin mit Praxis in München beantwortet gern Ihre intimen Fragen

” ICH HABE ANGST, dass er mich nicht akzeptiert

Nach langem Suchen habe ich endlich wieder einen Mann kennengelernt. Zwischen uns entwickeln sich Gefühle, wir haben schönen Sex, er spricht von Zukunft. Ich aber denke: Wie kann es sein, dass er ausgerechnet mich will? Ich habe Angst, ihn zu verlieren, und bin unsicher, ob er mich akzeptiert. Diese Gefühle begleiten mich schon ein Leben lang. Dabei habe ich es beruflich weit gebracht. **Norberta (59)**

“

Liebe Norberta,

ich freue mich, dass Sie einen neuen Partner gefunden haben. Wären da nicht Ihre Zweifel. Sie schreiben, Ihre Ängste vor Verlust und Ablehnung begleiten Sie schon Ihr ganzes Leben lang. Sie sind also damit aufgewachsen? Das heißt im Klartext, dass Ihre Eltern Ihnen nicht den Rücken gestärkt, sondern Ihnen irgendwie vermittelt haben, dass Sie nicht viel wert seien. Und gleichzeitig ist da Ihr Leistungswille. Sie sind beruflich erfolgreich, hier haben Sie offenbar keine Selbstzweifel. Vielleicht haben Sie auch das von Ihren Eltern gelernt, nach dem Motto: „Liebes Kind, unsere Liebe und Anerkennung musst du dir schon verdienen. Schreib gute Noten, dann mögen und akzeptieren wir dich.“

Ich habe so einige Patientinnen in Ihrem Alter – um die 59 Jahre –, denen es ähnlich geht. Beruflich top, aber in der Beziehung leicht aus der Bahn zu werfen. Eine Patientin hat mir gebeichtet, sie befürchte, ihr neuer Partner werde sie verlassen, weil sie ihm barfuß die Tür geöffnet hatte. Sie hat Angst, dass er dies als ungebührlich empfunden habe, obwohl sie zu Hause immer barfuß herumläuft. Auch wenn Sie vielleicht über diesen Fall schmunzeln, die Selbstzweifel meiner Patientin waren echt.

Die Eltern der Frauen in unserem Alter sind im Krieg groß geworden, mit Angst, Kälte, Hunger und Not. Es ging schlichtweg ums Funktionieren und Überleben. Hinzu kommt, dass Ihre Eltern wahrscheinlich noch eine patriarchalische Erziehung genossen haben. Ein Mädchen, das es zu etwas bringen wollte, musste besonders viel leisten. Mit Verzagtsein und Mittelmaß kam es da nicht weiter. Hoffentlich werden Sie jetzt nicht schon ungeduldig, weil Sie denken, es geht doch um Sie und nicht um Ihre Eltern und Großeltern. Ja, es geht um Sie. Sie haben jetzt nämlich die Chance, gegen dieses quasi ererbte Unwertgefühl einzuschreiten. Dieses Gefühl wurde Ihnen von Ihren Eltern eingepflegt und entspricht einem lange üblichen Erziehungsmuster.

Was können Sie nun tun? Es wäre nicht gut, von Ihrem Partner Zeichen der Bestätigung einzufordern. Besser ist es, wenn Sie es schaffen, ein eigenes Selbstwertgefühl aufzubauen. Stellen Sie sich doch einmal eine Situation von früher vor, als Sie genau dieses Gefühl hatten, nichts wert zu sein. Wer hatte da was gesagt? Bitte erinnern Sie sich exakt an die Situation, denn hier liegt die Ursache begraben. Und vielleicht hilft es, wenn Ihre Ängste wieder überhandnehmen, wenn Sie sich sagen, dass dies kindliche Ängste von früher sind, die nichts mit Ihrem Partner und Ihrer heutigen Situation zu tun haben.

Das Leben besteht aus vielen Begegnungen mit Menschen und Gefühlen. Und jedes Mal haben Sie die Chance, dem alten Denken – also Ihren Ängsten und Unsicherheiten – nachzugeben oder aber, sich anders zu verhalten. Zu schauen, ob die Welt noch so ist wie damals, als Sie ein Kind waren. Nur durch Üben kommen Sie in die Lage, sich anders zu verhalten als damals, als Sie sich durch Ihre Eltern einschüchtern und verunsichern ließen.

**Ich wünsche Ihnen alles Gute für einen neuen Umgang mit sich selbst und natürlich für Ihre Partnerschaft
 Ihre Dr. Beatrice Wagner**