

Raphael M. Bonelli

Frauen
brauchen
Männer
(und umgekehrt)

Couchgeschichten
eines Psychiaters

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Taschenbuchausgabe 2026

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Topuria Design / GettyImages, © Ani_Ka / GettyImages

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03824-2

Inhalt

Abschnitt I: Der unbewusste Eros	11
1 Was <i>Shades of Grey</i> offenbart	13
2 Abgründe der Seele	33
3 Der somatische Eros: Die Schöne und das Biest	56
4 Der emotionale Eros: Der junge Mann und das Meer	81
5 Der kognitive Eros: Auf Augenhöhe	109
 Abschnitt II: Was den Eros belebt	 135
6 Die Verdrängung im Wandel der Zeit	137
7 Die Synthese: Sex UND Gender!	149
8 Das männliche Unbewusste	175
9 Das weibliche Unbewusste	190
10 Gegensätze ziehen sich an	201
 Abschnitt III: Die Rettung des Eros	 217
11 Liebestöter #1: Beratungsresistente Männlichkeit	219
12 Liebestöter #2: Verdrängte Männlichkeit	234
13 Liebestöter #3: Beratungsresistente Weiblichkeit	260
14 Liebestöter #4: Verdrängte Weiblichkeit	284
15 Es lebe der Eros!	300
 Literatur	 329

Koordinatensystem des Buches

Konstitution	Kapitel 2	SOMA (Kapitel 3)
Männlichkeit	Kapitel 8	Stärke
Beratungsresistente Männlichkeit	Kapitel 11	gewalttätig, sexuell enthemmt (Fall 23)
Verdrängte Männlichkeit	Kapitel 12	schwach, Fähnchen im Wind (Fall 27)
Weiblichkeit	Kapitel 9	Schönheitssinn, Lebenssinn
Beratungsresistente Weiblichkeit	Kapitel 13	histrionisch (Fall 32)
Verdrängte Weiblichkeit	Kapitel 14	dem Leben verschlossen (Fall 5)

THYMOS (Kapitel 4)	NOOS (Kapitel 5)	
Emotionale Stabilität	lineares Denken, Sachlichkeit	
rücksichtslos (Fall 24)	nerdig (Fall 16)	<i>Liebestöter #1</i>
launisch, zickig (Fall 4 bzw. 29)	unsachlich (Fall 26)	<i>Liebestöter #2</i>
Empathie, Emotionale Intelligenz	assoziatives Denken, Sozialkompetenz	
emotional instabil (Fall 31)	intrigant und übergriffig (Fall 33)	<i>Liebestöter #3</i>
kalt (Fall 34)	gleichgültig (Fall 3)	<i>Liebestöter #4</i>

Gewidmet meiner Frau Victoria

... weil sie mich zu einem besseren Menschen gemacht hat.

Abschnitt I

Der unbewusste Eros

Was *Shades of Grey* offenbart

Psychiater haben eine faszinierende Perspektive auf den Menschen. Sie blicken auch ganz anders auf die Partnerschaft zwischen Mann und Frau als das strenge, fordernde und oft urteilende Auge der Öffentlichkeit. Moderne therapeutische Beziehungen sind nicht nur verständnisvoll und geduldig, sondern auch staunend, neugierig, mitunter augenzwinkernd und humorvoll – jedenfalls niemals verurteilend oder wertend. In diesem angenehmen Klima kommt viel Unausgesprochenes zum Vorschein, das man öffentlich nicht zu bekennen wagte. Welcher Nervenarzt hat noch nie den Satz gehört: »*Das habe ich noch niemandem erzählt ...*«? Sigmund Freud hat auf diese Weise viel von seinen Patienten gelernt und auf seinen akribisch recherchierten und penibel beschriebenen (anonymisierten) Patientengeschichten seine gesamte Lehre aufgebaut. Festes Wissen der Psychiatrie ist jedenfalls: Die äußere Fassade der Menschen entspricht nicht unbedingt ihrem Inneren, die Menschen ticken tief drinnen nicht immer so, wie es von ihnen gesellschaftlich erwartet wird.

Freud konnte aber auch ein Lied davon singen, dass das öffentliche Aussprechen dieser Diskrepanz einem Tabubruch gleicht und zu massiven Anfeindungen führen kann: Die Gesellschaft fühlt sich auf den Schlips getreten. Freuds hartnäckige Aufdeckung des seelischen Innenlebens gegen den Widerstand der Sittlichkeitsvorstellungen des 19. Jahrhunderts

hat ihren festen Platz in der Geschichte. Das Unbewusste bricht sich gerade dort eine Bahn, wo es vom intellektuellen Überbau – nach Freud das Über-Ich – besonders massiv bedrängt wird. Auf der Couch wird das recht schnell offenbar. Mit unbändiger Kraft entledigt sich das geknechtete Es des moralinbeengten Korsetts. Der Psychiater kommt oft erst fünf vor Zwölf ins Spiel, wenn die Fassade schon bröckelt und Wasser durch die Ritzen und Schlitze der künstlich angelegten Stau-mauer spritzt. Nehmen wir zum Beispiel Frau Ü.:

Fall 1: Der Arsch mit dem Sex-Appeal

Frau Denise Ü. ist seit zehn Jahren mit dem gleichaltrigen Büroangestellten Michael zusammen. *»Er ist ein sehr guter Mensch. Aber ich begehre ihn nicht mehr. Wir haben eine freundschaftliche Basis, aber ich will nicht mehr. Seit Monaten haben wir keinen Sex. Vor zehn Jahren war alles anders. Aber da waren wir auch 22. Wir haben keine Kinder – das habe ich immer hinausgezögert.«*

Dann wird sie leiser: *»Ich habe seit zwei Jahren eine Affäre mit meinem Ex-Freund Klaus. Der ist verheiratet und hat zwei Kinder, drei und fünf Jahre alt. Wir verstehen uns gar nicht, aber es gibt eine immense körperliche Anziehung: Er braucht mich nur anzufassen, und ich bin erregt. Was er alles mit mir macht, ist schlichtweg atemberaubend. Er hat mich total in der Hand.*

Ich habe meinem Lebensgefährten gesagt, dass ich eine Auszeit brauche. Deswegen ist er vor drei Wochen zu seiner Schwester gezogen. Michael tut mir sehr leid. Er liebt mich sehr und ist zu allem bereit. Es fehlt mir, Dinge mit ihm gemeinsam zu unternehmen.

Mit Klaus streite ich oft. Er ist ein richtiger Macho und

seine Frau schluckt alles runter. Ich lasse mir das nicht gefallen. Wir haben deswegen schon öfter Schluss gemacht. Meine zwei besten Freundinnen habe ich eingeweiht: sie raten mir dringend von Klaus ab. Er ist ein Arsch – aber er hat Sex-Appeal. Leider ...

Michael hingegen ist sehr wertschätzend. Ich kann mich nach zehn Jahren nicht beklagen. Aber er ist leider zu wenig männlich. Er kann nicht auf den Tisch hauen. Vielleicht brauche ich das. In unserer Partnerschaft bin ich die Dominante – ich sag, wo es langgeht. Das ist furchtbar.

Seit zwei Tagen bin ich jetzt wieder von Klaus getrennt. Er ist nach zwei Wochen mit mir wieder zu seiner Frau zurückgegangen, angeblich weil seine Kinder fragen, wann er wiederkommt. Er sagt, er braucht noch Zeit. Er hat mich schon so verletzt: wie er mit mir redet, wie er mit mir umgeht. Das ist respektlos. Er ist ein unglaublich negativer und unglücklicher Mensch. Er unternimmt nie etwas mit seiner Frau, ist immer alleine unterwegs.

Mit Michael habe ich im Grunde ein Superleben, es fehlt uns nur mehr ein Kind. Viele Freunde beneiden uns wegen unserer harmonischen Beziehung.«

Erstaunlich, dass Frau Ü. von Klaus nicht lassen kann, obwohl er sie so schlecht behandelt. Ihre irrationale, völlig unvernünftige Handlungsweise ist ihr durchaus bewusst. Trotzdem ändert sie es nicht. Wir Menschen sind so. Häufig finden Psychiater Menschen in Beziehungen vor, die ihnen nicht guttun. Der einzige Schutz vor vollständigem Kontrollverlust ist für Denise, dass sie im Grunde in einer glücklichen Partnerschaft lebt. Ihre Bauchgefühle, mit denen es sie zu Klaus hinzieht, stehen im krassen Gegensatz zur Einsicht ihrer Vernunft, dass der fremde Mann kein guter ist. Frau Ü. widersetzt sich zwar Klaus'

Grobheit scheinbar und streitet viel mit ihm, aber es zieht sie dann doch magnetisch zum Aggressor zurück. Ihr Lebensgefährte Michael ist nach ihrer Beschreibung ein guter Mensch und idealer Partner ... wenn er ihr nicht ein wenig fad und vor allem zu wenig männlich wäre.

Psychiater haben – wenn sie ihr Handwerk verstehen – die Fähigkeit, das Unbewusste unter kontrollierten Bedingungen freizulegen. Dann betrachten sie gemeinsam mit dem Klienten diese Urkräfte behutsam, manchmal schmunzelnd, manchmal kopfschüttelnd staunend, von allen Seiten. Ohne, dass dabei Schaden entsteht. Das hat Denise jetzt vor sich. In der geschützten Umgebung der Therapie kann der Patient seine reflexive Kraft einsetzen, um die lange verdrängten, nunmehr bewusst gewordenen Impulse, Triebe und Intuitionen zu analysieren und zu bewerten – und dann eine freie Entscheidung zu treffen.

Verdrängung und gesellschaftliche Moralisierung hingegen machen immer unfrei. Bei diesem Prozess ist die »*therapeutische Abstinenz*« – also die betonte Zurückhaltung der eigenen Weltanschauung des Therapeuten oder gar eines moralischen Zeigefingers – von eminenter Wichtigkeit für den Therapieerfolg. Denn jegliches Moralisieren macht das Fenster zum Unbewussten wieder zu, und das Über-Ich mit seinen langweiligen o815-Weisheiten und seinem stromlinienförmigen Mitläufertum gewinnt wieder Überhand.

Christian Grey und das kollektive Unbewusste

Wenn lange Unterdrücktes auf der Therapiecouch das Licht der Welt erblickt, ist das ein klein wenig wie eine Geburt. Manchmal vollzieht sie sich auch in aller Öffentlichkeit. Das kann dann

vonstatten gehen, wenn Menschen sich unbeobachtet fühlen und keine Maßregelung befürchten müssen. Ein gutes Beispiel ist der Büchermarkt. Es gibt scheinbar nichts Harmloseres als den Kauf eines Buches. Aber durch den Run auf gewisse Titel gibt die Gesellschaft auch Auskunft über ihr *kollektives Unbewusstes* (wie der Freud-Schüler Carl Gustav Jung es nannte), in der Regel wider Willen. Die *Spiegel*-Bestsellerliste ist so zweitelfersohne ein Fenster ins geheimnisvolle Innere, an dem Freud seine Freude gehabt hätte.

Ein besonderes Zeitgeistphänomen ist hier der Roman *Shades of Grey* der britischen Angestellten Erika Leonard alias E. L. James. In der 1200-Seiten-Trilogie macht ein 27-jähriger narzisstischer Millionär namens Christian Grey mit der 21-jährigen Literaturstudentin Anastasia Steele buchstäblich, was er will. Seitenlang wird die junge Frau gefesselt und ausgepeitscht, es werden ihr die Augen verbunden, die Kontrolle und Souveränität über sich und ihren Körper entzogen. Herr Grey ist nämlich ein sexueller Sadist, egoistisch, rücksichtslos, frauenfeindlich und machistisch bis zum Anschlag. Frau Steele findet es irgendwie toll, wenn er so grob und »männlich« mit ihr umspringt und sie sich – pointiert formuliert – unterwerfen »darf«. Die Story erinnert entfernt an die Spielchen, die Denise und Klaus so treiben. Im Roman kommt hinzu, dass Herr Grey eine atemberaubend schöne Wohnung in einem imposanten Wolkenkratzer hat, ein paar Helikopter und Flugzeuge besitzt und mächtiger Gebieter über ein großes Firmen-Imperium ist. Sicher auch ganz nett. Der Roman ist aus mehreren Gründen nicht bemerkenswert, aber sein wirtschaftlicher Erfolg ist es dafür umso mehr: Weltweit wurden mehr als 125 Millionen Exemplare verkauft.

Die Dimensionen der Rezeption waren natürlich sehr schnell Objekt akribischer wissenschaftlicher Studien. So waren die Leser der Trilogie nach Forschungsergebnissen der Psycholo-

gin Amy Bonomi von der Michigan State University überraschenderweise nicht sexistische, alte, frustrierte weiße Männer mit hässlichem Äußeren und schmutzigen Fantasien, sondern großteils – junge Frauen! Diese Wirklichkeit wurde zwar irgendwie öffentlich rezipiert, aber im Kontext unserer gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskussion kaum interpretiert: Was finden moderne Frauen des 21. Jahrhunderts eigentlich daran, wenn chauvinistische Männer mit ihnen tun, was sie (nämlich die Männer!) wollen? Noch dazu, wenn es »angry white men« sind, wie sie der US-amerikanische Soziologe Michael Kimmel so treffend beschreibt!

Die US-Presse erfand für den Roman den klingenden Begriff »*Mommy porn – Fantasie-Exzesse von Frauen für Frauen geschrieben*«. Aber die psychoanalytisch bedeutsame Frage wird damit erst recht zugespitzt statt entschärft: Wieso schreiben Frauen (!) für Frauen eigentlich solche Erniedrigungen, und was ist daran für das Opfer bitteschön auch noch erregend? Die israelische Kultursoziologin Eva Illouz meint, der Verkaufserfolg sei auf die detailverliebte Beschreibung männlicher Dominanz und weiblicher Unterwerfung gegründet. Sie vermutet, dass moderne Beziehungen von Unsicherheit der Geschlechtsidentitäten geprägt sind und das Buch ein Weg zur »*Restabilisierung von Geschlechterrollen*« sei. Diese Fährte sollten wir aufnehmen.

Das *Time-Magazine* erklärte E. L. James 2012 jedenfalls zu einer der 100 einflussreichsten Personen der Welt. In der Tat könnte sie eine geheimnisvolle Seite der weiblichen Seele aufgedeckt haben: immer noch besser ein narzisstischer, machistischer Sadist als ein überempfindliches Weichei. Hauptsache er ist reich, mächtig und berühmt. Simone de Beauvoir würde sich im Grab umdrehen. Oder auch nicht: Der reale Jean-Paul Sartre war im Grunde nicht viel besser als der fiktive Christian Grey, wie man in den *Memoiren eines getäuschten Mädchens*