

CHRISTIAN HEMSCHEMEIER

Feuer & Flamme



CHRISTIAN HEMSCHEMEIER

FEUER
&
FLAMME

Warum echte
Leidenschaft die Polarität
von männlicher und weiblicher
Energie braucht



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Pascal Frank

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © shutterstock/Weerachai Khamfu

Autorenfotos: Christian Kerber

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34308-9

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
1. Die moderne Datingmisere und ihr übersehenes Kernproblem	
Was meine Paare mir erzählen	21
Polarität und Gleichberechtigung – kein Widerspruch	27
Polarität im Wandel der letzten 80 Jahre	29
Die Gillette-Werbung	35
2. Mehr Wokeness, weniger Datingerfolg?	
Die Erweiterung der sozialen Geschlechter	39
Soziale versus biologische Geschlechter	46
Folgen des aktuellen Diskurses auf Beziehungen	51
Beziehungserwartungen an Männer und Frauen	54
Female Choice	57
Himmel und Hölle der Dating-Apps	61
Sind Männer und Frauen denn unterschiedlich?	67

Inhalt

3. Unser Steinzeitprogramm steuert uns bis heute	75
Das biologische Datingprogramm des Menschen	75
Was sagen Befragungen über Datingvorlieben aus?	79
Status des Mannes als Datingvorteil versus aktuelle Berufswelt	83
Schönheit und Jugend als Datingvorteil für Frauen?	87
Die Welt dreht sich immer um die gleichen Dinge	91
4. Glücklich durch polare Beziehungen	93
Definition Polarität: Was genau ist polare Energie?	93
Wie wichtig ist Polarität für Beziehungen?	105
Polarität und Kennenlernen	110
Polarität und Dating	129
Queeres Dating und Polarität	152
Fallstricke des Onlinedatings	156
Polares Verhalten in Langzeitbeziehungen	161
Polarität und toxische Beziehungen	181
Wie kommt man in seine Polarität?	194
Moderne Polarität?	210

Inhalt

5. Der Zusammenprall von Mainstream und Polarität	213
Das Beispiel Catcalling: Sollen Männer sich mehr zurückhalten?	213
Radikalisierung: Red Pill und Co.	216
Wissen Frauen, was sie wollen?	225
Die Liberalisierung des Datingmarkts und ihre Folgen	228
6. Spirituelle Aspekte: 5D-Beziehungen und Polarität	231
Warum die aktuellen Kämpfe 4D-Charakter haben	231
Warum 5D-Beziehungen eine moderne Polarität brauchen	233
Warum wir auf ein weiblicheres Zeitalter zulaufen	235
Warum wir dennoch weibliche und männliche Seiten ausgleichen sollten	237
Schluss: Alles hängt zusammen	243
Anhang	
Endnoten	247
Literaturverzeichnis	248
Register	250

Einleitung

Seit dem Jahr 2000 arbeite ich als Paartherapeut, und es ist bis heute meine große Leidenschaft. Ich liebe diese lebendige Arbeit, zumal sie häufig schnell Ergebnisse bringt. Es ist einfach ein wunderbares Setting, weil man beide Seiten in Echtzeit beobachten kann.

Von Anfang an lag mein Schwerpunkt in der Paartherapie, auch wenn ich ebenfalls Psychotherapeut bin. Das hat dazu geführt, dass ich bis heute sicherlich Paare im vierstelligen Bereich kennengelernt habe. Da bleibt natürlich einiges hängen an Erfahrungen, aber auch an Fragen. Man bleibt nur dann ein guter Psychologe, wenn man sich nie »zur Ruhe setzt«, was den aktuellen Kenntnisstand angeht, sondern immer wieder neu versucht herauszufinden, was Menschen zusammenhält – oder eben auch nicht.

Dies war zu meiner Anfangszeit besonders wichtig, da es nur relativ wenig Standardwerke zur Paartherapie gab. Auf diese Weise konnte ich immer mehr von den Paaren lernen, die ich begleiten durfte, was schließlich zu einer eigenen Ausbildungsreihe an meinem Institut für Integrative Paartherapie führte.

Vieles war mir schnell eingängig, zum Beispiel, wie man an einer effektiven und spannenden Paarkommunikation arbeiten kann. Es gab aber auch andere Themenbereiche, die

Einleitung

sich aus den zahlreichen Paartherapien ergaben, mit denen ich überhaupt nicht gerechnet hatte. So schilderten beispielsweise immer wieder Frauen, dass der Mann ihrer Ansicht nach »kein Rückgrat« habe, nicht genug »die Führung übernehmen« würde oder schlicht nicht »männlich« genug sei. Zunächst tat ich das ein wenig als Geschlechterklischees ab, aber mit der Zeit stellte ich fest, dass sich dieses Thema quer durch alle Altersbereiche und Sozialisationen zog. Sogar eine feministische Uni-Lehrende brachte das Gleiche zum Ausdruck. Die Männer reagierten auf diese Themen meist sehr betroffen, sagten aber interessanterweise ihrerseits nicht, dass ihre Frauen nicht »weiblich« genug seien.

Ich machte mich wie immer bei solchen Fragen auf die Suche, wurde aber in Deutschland wie schon bei anderen Paarthemen damals nicht fündig. In den USA gab es jedoch schon Datingcoaches, die diese dort sogenannte »Polarität« der Geschlechter in den Fokus rückten und oft in sehr derber Weise beschrieben, was ich hier auch beobachtete.

Dazu kamen nach dem Ende meiner Langzeitbeziehung im Jahr 2013 erste Daterfahrungen, die wieder genau diese Phänomene zeigten. Offensichtlich mochten viele Frauen es überhaupt nicht, wenn man zu »nett« oder »emotional« oder sogar »romantisch« war, obwohl man in Filmen solche Wünsche regelmäßig präsentierte bekam.

Heute, zehn Jahre später, kommt noch dazu, dass man über solche Themen aufgrund des aufgeladenen gesellschaftlichen Geschlechterdiskurses nur sehr vorsichtig reden kann. Es wird

Einleitung

ja schon infrage gestellt, ob es überhaupt zwei Geschlechter gibt, Diversität ist (zu Recht) ein sehr wichtiges Thema geworden. Wo passt da denn noch eine Mann-Frau-Polarität rein? Wie ist das in homosexuellen Beziehungen? Haben sich die Geschlechterklischees nicht endgültig überlebt? Die kurze Antwort darauf lautet: Die Klischees haben sich vielleicht überlebt. Aber in jedem Klischee steckt leider ein wahrer Kern. Und der ist wichtiger als je zuvor – und sogar genderkonform. Das Thema Polarität ist eine Säule meiner »Lehre« geworden. Es ist aber komplexer, als es zunächst aussieht.

Kleiner Spoiler vorweg: Wir werden feststellen, dass biologisch-evolutionäre Programme unser Datingleben viel mehr bestimmen, als wir denken. Und diese stehen teilweise im Widerspruch zu aktuellen gesellschaftlichen Normen. Polarität ist das bewusste Anerkennen und Sich-fallen-Lassen in diese Dynamiken und der folgende viel höhere Genuss unserer Ursprünglichkeit in Dating und Beziehung. Zusätzlich stehen wir in der westlichen Welt vor einem monumentalen Umbruch: Mit der zunehmenden Auflösung von Beziehungsnormen sowie der Herstellung von Gleichberechtigung auf allen Ebenen kehren wir erstmals seit dem Aufkommen des Ackerbaus wieder zurück zu den vermuteten früheren Liebesmustern aus der Jäger-und-Sammler-Zeit. Das hat jetzt schon extreme Auswirkungen, und wir sollten uns darauf vorbereiten. Aber nun wollen wir uns das mal ganz in Ruhe anschauen. Ich hoffe, du bist schon so gespannt wie ich, während ich diese Zeilen schreibe.

Einleitung

Noch ein paar formale Anmerkungen zu diesem Buch: Gernade bei dem Thema Polarität ist es schwer, jeden Satz sprachlich zu gendern. Ich bitte daher um Verständnis, dass ich das hier unterlasse. Ich werde mich dennoch bemühen, deutlich zu machen, dass mir jeder Mensch, egal wie er sich sexuell definiert, wichtig ist und sich gemeint fühlen soll. Außerdem möchte ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, bitten, dich nicht zu sehr an den Begriffen männlich und weiblich aufzu-hängen. Eigentlich müsste man für dieses Unterfangen neue Wörter finden, da die alten so belegt sind. Ich werde viel von männlicher und weiblicher Polarität reden oder auch von (weiblichen) Yin- und (männlichen) Yang-Energien. Dies ist aber weniger in einem biologischen Sinn gemeint, sondern mehr als Ausdruck der Gegensätzlichkeit auf unserer Welt. Es gibt Tag und Nacht, Geburt und Tod, weiß und schwarz und so weiter. Alles ist auf polaren Gegensätzen aufgebaut. Ich verweise dazu auch auf mein Buch *Die neue Dimension der Liebe*. Und so gibt es eben männlich und weiblich, aber mehr als grundsätzliche Antagonisten und natürlich mit allen Über-gängen dazwischen. Du könntest es auch schlicht »Energie A« und »Energie B« nennen, das wäre das Gleiche. Aber das Lesen würde so keinen Spaß machen. Und bevor hier noch jemandem der Blutdruck aus dem Ruder läuft: Wir können uns vor allem psychisch völlig frei auf dieser Skala bewegen und tun dies auch ständig. Ziel ist einfach, sich diese Möglichkeiten und deren Konsequenzen bewusst zu machen und ganz zielgerichtet in Dating und Beziehung einzusetzen.

In der Sprache gibt es den Unterschied zwischen Sexus (biologischem Geschlecht) und Genus (grammatischem Geschlecht). Diese haben nur bedingt miteinander zu tun. Eine ähnliche strikte Zweiteilung finden wir auch beim Thema dieses Buches zwischen Polarität und sexuellem Geschlecht.

Noch ein Hinweis: Viele Erkenntnisse, Analysen und Ratschläge, die ich in diesem Buch vorstellen werde, könnten vielleicht sehr herausfordernd und eine schwere Kost für dich sein. Der Mainstream gibt gewisse Sichtweisen vor, aber leider entsprechen diese »politisch korrekten« Pfade oft nicht der Realität.

Was ist Polarität?

Vielleicht hat dich der Titel dieses Buches gleich richtig »gecatcht«. Vielleicht vermisst du auch in deinen Beziehungen, zumindest den längeren, dieses Element von »Feuer und Flamme«. Vielleicht konntest du ganz intuitiv mit der »Polarität« im Untertitel spontan viel anfangen. Bevor wir im Folgenden in die extrem spannenden Themen rund um Polarität voll eintauchen, wollen wir zunächst einmal den Begriff besser definieren und fühlbar machen.

Ich möchte dich aber gleich ein wenig vorwarnen: Dieses Buch wird dein Dating- und Beziehungsleben wahrscheinlich komplett revolutionieren. Und diese Revolution wird etwas ganz anderes sein, als du vielleicht erwartest. Es wird

Einleitung

vermutlich nicht so sein, dass dir die Erkenntnisse dieses Buches ganz neu oder fremd vorkommen (es kann aber schon sein, dass dich die Erkenntnisse der Forschung zu diesem Bereich etwas schockieren werden). Stattdessen ist zu erwarten, dass du richtig glücklich sein wirst, weil du mit diesem Buch endlich wieder die Erlaubnis bekommst, so zu daten und deine Beziehungen zu führen, wie du es zutiefst willst. Das wird wahrscheinlich sehr erleichternd sein. Gleichzeitig wirst du aber gezwungen sein, gewisse »Vorgaben des Mainstreams« infrage zu stellen – alles natürlich auf einer wissenschaftlichen Basis.

Wer sehnt sich nicht nach tiefer Leidenschaft? Fast jeder, der einmal eine (vielleicht nur kurze) leidenschaftliche Beziehung erfahren hat, wird bezaubert sein von der Intensität und dem tiefen Gefühl, lebendig zu sein und dass sich das Leben lohnt. Oft sind aber gerade diese leidenschaftlichen Beziehungen nicht die einfachsten. In »Leidenschaft« steckt völlig zu Recht das Wort »Leiden«. Tatsächlich leidet man oft mehr an diesen Verbindungen, als es schön ist, aber die kurzen Highs scheinen das Ganze aufzuwiegen. Bedauerlicherweise wird es dann häufig auch schnell etwas »toxisch«.

Auf der anderen Seite haben wir langanhaltende, »vernünftige«, eigentlich ganz zuverlässige und irgendwie auch glückliche Beziehungen. Ihnen scheint aber gerade diese Leidenschaft im Trott des Alltags abhandenzukommen. Obwohl man doch so effektiv kommuniziert und immer gewählte, inklusive und gewaltfreie Kommunikation einsetzt, wird die

Beziehung irgendwie schal. Und plötzlich tritt jemand Drittes in diese Beziehung ein, der die Leidenschaft wieder entfacht, der wieder Sehnsucht und Lebendigkeit verspricht. Leider geht das oft Hand in Hand mit geheimen Affären in zerstörerischen Beziehungsreiecken.

Oft werden gerade diese Menschen, die als Affärenpartner infrage kommen oder sogar ausgewählt werden, als sehr »polar«, also prototypisch männlich oder weiblich, wahrgenommen, das wirkt enorm attraktiv. Diese Affärenpartner sind häufig gerade nicht vernünftig, ordentlich, zuverlässig, sondern eben – polar.

Polarität ist ein Begriff, der unter anderem aus der Chemie kommt. Er bezeichnet die Eigenschaft von Atomgruppen oder Molekülen, zwei Ladungsschwerpunkte auszubilden. Sie sind dann nicht mehr »neutral«, sondern haben eine Art Plus- und Minuspol. Das gilt vor allem für *den* Stoff unseres Lebens, das Wasser, aus dem wir zu etwa zwei Dritteln bestehen.

In der Philosophie ist Polarität das Gegenstück zur »Einheit«. Sie stellt den ewigen Dualismus des Lebens dar, der sich treffend in dem chinesischen Yin-Yang-Symbol  ausdrückt. Eines kann nicht ohne das andere bestehen, wie auch schon in der Chemie ein Molekül beide Pole haben muss.

Wir können das analog auf die Polarität im Sinne von Liebesbeziehungen übertragen. Hier ist die Zweier- oder auch Dreier- oder Viererbeziehung etc. das Molekül, das eben nicht neutral ist, sondern zwei Pole hat. Und diese Pole sind, was man im weitesten Sinne mit männlich bzw. weiblich

Einleitung

bezeichnen kann. Es ist tatsächlich nicht nur ein psychologisches Konstrukt, sondern hat auch viele biologische Anteile. Bevor man jetzt vielleicht aufgrund des vorherrschenden gesellschaftlichen Mainstreams Schnappatmung bekommt: Das heißt überhaupt nicht, dass alte toxische Rollenkonzepte aus den letzten Jahrhunderten wieder aufgerollt werden sollen. Es heißt aber auch, dass es gerade toxisch wäre (oder sogar schon ist), diese biologischen und neuropsychologischen Aspekte, die es ja offensichtlich gibt, zu verneinen.

Das Molekül ist insofern ein schönes Bild, als es nicht sagt, wo genau die beiden Pole liegen. Auch passt dieses Bild auf unsere Beziehungsrealitäten, da ja offensichtlich nicht alle Paare heterosexuell sind oder überhaupt nur zwei Menschen beinhalten. Selbst bei heterosexuellen Paaren kann es durchaus sein – und ja, ich kenne solche Paare –, dass der Mann den weiblichen Pol besetzt und die Frau den männlichen.

Der woke Mainstream fordert tatsächlich das Gegenteil (wobei ich mich frage, ob dieser in erster Linie in den Medien und Universitäten angesiedelte Mainstream tatsächlich die Mehrheit der Menschen widerspiegelt). Er verlangt eigentlich Neutralität. Erziehung soll nach Möglichkeit »genderneutral« sein. Alle Arten von Rollen sollen jederzeit verhandelbar sein. Man wird wahrscheinlich bald sein Geschlecht im Pass mit einer einfachen Willenserklärung ändern können.

Die wirklich wichtige Gleichberechtigung geht so weit, dass sie inzwischen fordert, dass Männer und Frauen gleich sind. Was das stille Örtchen angeht, ist es ja bereits so, dass

Einleitung

es immer mehr Unisex-Toiletten gibt (wer auch immer das eigentlich will). Die Aussage ist sogar eher: Es gibt beliebig viele Geschlechter. Was im Grunde äquivalent ist zu: Es soll am besten gar keine relevanten Geschlechter mehr geben.

Dies führt aber zur Neutralität von Paaren, und jetzt kommt das eigentliche Problem, das du schon längst erahnen wirst: Neutrale Paare sind nicht polar. Was wiederum heißt: Sie verlieren ihre Leidenschaft füreinander.

Um Anziehung – eben auch sexuelle – zu haben, benötigt man zwei Pole. Das ist schon in der Physik bei zumindest der elektromagnetischen Kraft so. Es gibt keine Anziehung ohne Pole. Es braucht einen elektrischen Plus- und Minuspol oder eben den magnetischen Süd- und Nordpol.

Jetzt wirst du vielleicht gleich einwerfen: Haha, aber was ist denn zum Beispiel mit schwulen Paaren? Dazu kommen wir später noch ausführlich, aber tatsächlich berichten mir eigentlich alle queeren Menschen, mit denen ich gesprochen habe, dass es diese Pole auch in diesen Beziehungen gibt. Man nennt sie nur oft anders.

Polarität ist so eng mit Leidenschaft verbunden wie das Blut mit dem Herzschlag. Man kann beides kaum trennen. Oft ziehen wir auch die Polarität ihrem großen Gegenspieler vor, der freundschaftlichen Kompatibilität. Aber auch dazu später mehr. Meist fällt uns das polare Erleben, das wir so sehr lieben, vor allem am Anfang von Beziehungen leicht. Mit der Zeit gleichen wir uns aber oft dem Partner an, was zwar durchaus die kameradschaftliche Ebene eines Paares stärken

Einleitung

kann, aber leider in diese Neutralität führt, in der beide am Ende jeden Tag die gleichen Jogginganzüge tragen.

Wir werden diese Pole im Laufe des Buches herausarbeiten – und ja, sie werden etwas prototypisch Männliches bzw. Weibliches haben. Weil – o Wunder! – es eine biologische Grundlage dafür gibt. Wir werden feststellen, dass es um diese jeweiligen Energien geht und nicht um die Ausprägungen konkreter Verhaltens- und Sichtweisen, die sich kulturell durchaus ändern können, wie etwa die Definition von Schönheit oder Status.

Bevor wir nun gleich richtig ins Thema einsteigen, möchte ich dich noch zu einer Meditation einladen.

Meditation: Die Polarität spüren

Nimm dir eine halbe Stunde für dich selbst und achte darauf, dass du ungestört bist. Mache es dir in einem Sessel oder im Liegen gemütlich. Noch ein Hinweis: Führe diese Übung nicht aus, wenn du dich mit deinem biologischen bzw. aktuellen Geschlecht nicht wohlfühlst.

Beobachte anfangs einfach deinen Atem, ohne etwas daran zu verändern. Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie du ganz ruhig ein- und ausatmest. Wenn du möchtest, schließe nach einer Weile die Augen. Vielleicht wandern deine Gedanken noch hierhin und dorthin.

Einleitung

Lass es zu, folge ihnen weder bewusst noch kämpfe gegen sie an. Kehre immer wieder zu deinem Atem zurück.

Mach das für die Dauer von fünf Minuten oder auch länger, bis du dich ganz wohlfühlst und langsam in die Entspannung kommst.

Richte dein Gewahrsein nun auf deinen Körper. Vielleicht fühlst du schon, wie ruhige Energieströme durch ihn fließen. Gehe jetzt innerlich durch die Körperstellen, die du mit deiner körperlichen Geschlechtlichkeit verbindest. Gehe dabei nicht in sexuelle Gefühle, es geht vielmehr darum wahrzunehmen, wie du dich in deiner körperlichen Polarität erdest und wohlfühlst. Erlaube dir nach und nach, eine Dankbarkeit zu empfinden, dass du diese körperliche Liebe hier auf Erden erleben darfst.

Nun kommen wir zu einer kleinen Fantasiereise. Stelle dir vor, dass du auf einem Date bist. Du wie auch dein Gegenüber seid ganz in einem polaren Energiespiel, das sich äußerst beglückend anfühlt. Male dir aus, was das im Einzelnen für dich ganz persönlich bedeuten würde. Nimm als Leitfaden immer das, womit du dich wohlfühlst. Mache dieses Gedankendate aber nicht zu »real«, nimm eine Fantasieperson, auf keinen Fall bitte deine(n) Ex! Es geht dabei vor allem darum, in deinem inneren Film das Verbinden der Polaritäten zu spüren. Versuche, dieses Aufeinandertreffen vollauf zu genießen, spüre, wie du dich in diesem Moment