

## **Machtprozesse in der Liebe**

In Politik und Wirtschaft bestimmen überwiegend Männer, der Anteil der Frauen im deutschen Top-Management liegt unter 3%. Doch im Privatleben haben die Frauen die Macht längst erobert. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Berliner Psychotherapeuten Wolfgang Krüger. 90% der Befragten hätten geäußert, in Beziehungen würden eher die Frauen bestimmen. Zwar würden in den ‚Koalitionsverhandlungen der Liebe‘ 2/3 der Frauen zunächst nachgeben und sich nach dem Mann richten. Sie verdrängen das Thema ‚Macht‘ und hoffen auf Harmonie. Trotzdem werden sie vor allem in Haushalt und der Kindererziehung sowie dem Thema ‚Nähe‘ bald mit Machtfragen konfrontiert. Allerdings sind diese Machtprozesse meist nicht leicht zu erkennen, da sie eher still und unbemerkt verlaufen. Da kommt der Partner immer zu spät, vergisst Termine, rächt sich für die von ihm empfundene Anspruchshaltung der Frauen. Er fühlt sich bedrängt, wenn sie wieder ankündigt ‚wir müssen zusammen reden‘. Er zieht sich zurück, wird krank, geht in die innere Emigration. Auf diese stillen Machtprozesse muss man geschickt und entschlossen antworten – erkannte bereits der Machtexperte Machiavelli. Sonst würden eingefahrene Strukturen entstehen, die sich nur schwer ändern lassen.

### Männer werden ohnmächtiger, Frauen mächtiger

Erfahrungsgemäß werden Männer im Verlauf einer Liebesbeziehung immer ohnmächtiger, während sich Frauen die Macht erobern. Dies liegt zunächst daran, dass 2/3 aller Frauen, aber nur 1/3 aller Männer über gute Freundschaften verfügen. Männer sind deshalb stärker auf die Zuwendung ihrer Frau abhängig. Und Macht beruht immer auf der Abhängigkeit eines Partners betont Krüger in seinem Buch ‚Liebe, Macht und Leidenschaft‘. Frauen seien deshalb emotional unabhängiger, 70% der Trennungen gehen von ihnen aus, sie können notfalls auf den Mann verzichten. Sie verfügen über die größere soziale Kompetenz, müssen die meiste Arbeit in der Ehe leisten (nur 58% der Männer helfen im Haushalt, nur 5% der Männer nehmen Erziehungsarbeit) und so erarbeiten sie sich spätestens nach zwei Jahren die Macht in der Beziehung. Das bedeutet oft nicht, dass sie ihre Wünsche in der Beziehung umsetzen können. Aber die Schmerzgrenze der Frauen sinkt und sie trennen sich wesentlich leichter als Männer. Dafür verfügen Männer in der ‚Außenbeziehung‘ die Macht, sie können sich besser darstellen, unterschreiben Verträge und erklären den Frauen, wie die Welt funktioniert.

### Wie Machtkämpfe gelingen – das magische Dreieck

Machtkämpfe gelingen nur, wenn wir das magische Dreieck verwirklichen:

- wir müssen lernen Abhängigkeiten vom Partner zu überwinden und die eigenen Interessen durchsetzen, aber trotzdem auch sozial denken und über eine gewisse „Gutmütigkeit“ verfügen. Sonst beginnt immer ein Zerstörungsprozess, bewusst rächt man sich für seelische Verletzungen und kränkt den Partner.
- Wir müssen den eigenen Beitrag zu den Streitigkeiten erkennen und lernen, eher mit dem Leben zu kämpfen als mit dem Partner.
- Und wichtig ist neben dem Gespräch in der Partnerschaft auch der Stoßdämpfer der Liebe: der Humor. Er bewirkt, dass wir nicht verbissen mit dem Partner kämpfen, sondern über vieles auch verstehend schmunzeln. Für 87% aller Menschen ist daher bei der Partnerschaftswahl der Humor die wichtigste Eigenschaft.

### **Kostenloser Abdruck – auch auszugsweise - bei Erwähnung des Buches:**

*Dr. Wolfgang Krüger: Liebe, Macht und Leidenschaft. Herder Verlag, 9,80 Euro*  
*Nähere Informationen unter: [dr-wolfgang-krueger.de](http://dr-wolfgang-krueger.de)*