

## Was ist ein Killerkriterium?

von Dr. Daniela Reichel

Ob zwei Menschen zueinander passen, entscheiden viele Kriterien. In meiner Liebeskarte habe ich 42 Beziehungs-Merkmale angegeben, die ich in die KAISER- Kategorien eingeteilt habe. Aber tatsächlich kann schon ein einziges unpassendes Merkmal ausreichen, um eine Beziehung zu zerstören. Warum? Weil dieses unpassende Kriterium dermaßen in den Fokus der Beziehung rücken kann, dass es die Gedanken der Partner\*innen permanent beherrscht und ihre Frustrationstoleranz nach und nach auszehrt. Der Teufelskreis beginnt mit kritischer Aufmerksamkeit, danach folgen Diskussionen und langfristig kommt es zu Aggression, Ablehnung, Verachtung oder Ekel bzw. Verzweiflung und Panik. Letztendlich führt er dazu, dass auch halbwegs passende Merkmale nun viel kritischer bewertet werden und das Zusammenleben immer konfliktreicher wird, bis nur noch der Beziehungsabbruch eine Lösung zu sein scheint.

Was könnte solch ein Killerkriterium sein? Hierzu zählt auf jeden Fall, dass Sie den anderen nicht „riechen“ können. Unsere persönliche Duftnote, der sogenannte MHC, hat nichts mit Hygiene zu tun, diese hängt von chemischen Botenstoffen und unserem Immunsystem ab, ist unveränderbar und bewirkt sexuelle Anziehung oder Ablehnung. Als eine Art Inzestschranke bewirkt dieses spezifische Duftsignal, dass uns nur solche Menschen erregen, die ganz andere Duftstoffe aussenden als wir und unsere Familienmitglieder. Das ändert sich auch nicht mit der Zeit. Wenn Sie als keine keusche Beziehung anstreben, sollte der MHC unbedingt passen!

Andere Killerkriterien sind interindividuell, d.h. bei jedem Menschen anders. Zwei Voraussetzungen machen jedes unpassende Merkmal zum Killer: Es muss vom anderen als extrem störend, sogar abstoßend oder auch beängstigend empfunden werden und es muss entweder biologisch unveränderbar sein oder sich als veränderungsresistent erwiesen haben. Bei diesen Merkmalen kann es sich sowohl um körperlich-ästhetische Attribute, um persönliche Eigenschaften wie auch um bestimmte Verhaltensweisen oder Einstellungen handeln.

Bei den Einstellungen wirkt am häufigsten der vorhandene oder nicht vorhandene Kinderwunsch als Killer. Aber auch abweichende Bedürfnisse in Bezug auf sexuelle Praktiken und kontroverse Einstellungen zum Thema Moral und Treue können eine Beziehung zerstören. Körperlich-ästhetische „Killerelemente“ können bereits Kleinigkeiten wie aus den Ohren wuchernde Haare, schiefe und lückenhafte Zähne, hässliche Füße oder auch der Raucher-Atem sein. Zu den Eigenschaften, die eine\*n Partner\*in (ver-)stören können, gehören neben Jähzorn und Aggressivität mit Neigung zur Gewalt auch emotionale Distanziertheit, Schwermut, Humorlosigkeit und Inaktivität bzw. Passivität, sowie natürlich jede Form der Suchterkrankung.

Selbst abweichende Gewohnheiten können ein Killerkriterium sein. Wenn beispielweise einer der Partner\*innen morgens gerne „gammelt“ und im Morgenmantel mit ungeputzten Zähnen zum Frühstück erscheint, während der andere sich nur wohlfühlt, wenn er frisch geduscht und perfekt gestylt am Frühstückstisch sitzt. Da scheint ein Kompromiss auf den ersten Blick einfach zu sein, etwa dass man nur am Sonntag den Tag etwas gammeliger angeht, doch manche Menschen schaffen dies einfach nicht, weil sie es gar nicht einsehen, die Wünsche des anderen zu befriedigen oder weil es ihnen einfach zu schwer erscheint, ihr automatisiertes Verhalten zu ändern.

Wie auch immer, was am Anfang in der Verliebtheitsphase als liebenswerte Eigenheit des\*r Partner\*in toleriert wird, kann sich langsam im täglichen Zusammenleben hochschaukeln und langfristig zum abstoßenden Killermerkmal werden. Deshalb sollten Sie sich in unserem Test „*Die KAISER-Beziehungsebenen: Ein Matching-Test zur Prüfung, wie gut Sie als Paar zusammenpassen*“ alle Kriterien ansehen, die Sie mit der Note 3 (= missfällt mir) bewertet haben. Dann reden Sie frühzeitig mit Ihren Partner\*innen darüber und entscheiden dann gemeinsam, ob es möglich ist, sich aufeinander zuzubewegen und eine Lösung bzw. einen Kompromiss zu finden.