

«Man will lieben, weiss aber nicht wie»

Nach den Feiertagen haben Scheidungsanwälte und Paarberater Hochsaison. Eheberater Klaus Heer erklärt, warum wir uns an Weihnachten gegenseitig stressen und warum Ehepartner eine Zumutung für einander sind.

THOMAS UHLAND

Klaus Heer, in Ihren Büchern genießt der Sex einen hohen Stellenwert. Hat er den wirklich verdient?

Sex ist der Bereich der Beziehung, der am verletzlichsten ist und als erstes serbelt, selbst wenn der Rest der Beziehung noch einigermassen rund läuft. Die meisten Partner, vor allem Männer, gehen davon aus, dass die Ehe quasi von Amtes wegen die sexuelle Grundversorgung gewährleistet. Da irren sie aber gründlich. Eine angeschlagene Sexualität ist meist nur mit äusserster Sorgfalt wieder zum Blühen zu bringen.

In Ihrem letzten Buch «Paarlauf» fragen Sie, wie einsam die Zweisamkeit sei. Wie einsam ist sie?

Die Einsamkeit in der Zweisamkeit ist viel schmerzlicher spürbar, als wenn man allein ist. Aber sie ist immer hausgemacht. Sie resultiert aus Erwartungen, die man an eine Beziehung hat: dass man nie mehr einsam sein wird, wenn man sich mit jemandem verbindet, dass man dann harmonisch aufgehoben ist. Dies ist aber nur mit grossem Aufwand zu erreichen. Dazu sind viele Leute nicht bereit, oder sie wissen nicht, wie sie es anstellen sollen. Ein Paar, das seine emotionale und körperliche Intimität verloren hat, sieht sich in einer frustrierenden Situation: Wie jemand, der hungrig vor einem Gourmet-Menü sitzt und nicht zugreifen darf. Das ist schlimmer, als vor einem leeren Teller zu sitzen.

Nicht die Erwartungen sind also zu hoch, sondern das Know-how fehlt.

Beides. Man will lieben, weiss aber nicht wie. Oder man wird enttäuscht und ist nicht weiter bereit zu investieren. Dann investiert man lieber in andere Bereiche, in den Beruf, ins Hobby, in die Kinder...

...oder in Aussenbeziehungen?

Ja, als Ausweg sozusagen. Das fällt leichter, jedenfalls am Anfang. Man versucht, auf diese Weise ein Problem zu lösen, man verdoppelt es aber in Wirklichkeit.

Gerade Weihnachten und Ferien bereiten offenbar besonders grosse Probleme in Beziehungen.

Tatsächlich verdichtet sich hier die Beziehungsmühsal. Ferien und Festtage gleichen sich in gewisser Weise, denn beide Male haben wir es mit üppigen, unrealistischen Erwartungen zu tun. Man erhofft sich etwas, was beide Anlässe nicht hergeben - jedenfalls nicht mehr, als die Partner bereit sind zu investieren. Man investiert zwar viel in die Organisation von Weihnachten. Besonders Frauen mühen sich oft ab, ein schönes Fest zu gestalten. Und sie erwarten dann, auf emotionaler Ebene etwas zurückzuerhalten,

«Wie jemand, der hungrig vor einem Gourmet-Menü sitzt und nicht zugreifen darf.»

nach dem sie sich das Jahr über vergeblich gesehnt haben.

Wie kann man denn sinnvoll umgehen mit diesen Erwartungen?

Einerseits sollte man innerlich etwas Distanz zum Weihnachtsgeschehen schaffen und sich fragen, ob all das wirklich sein muss. Nicht nur die Weihnachtsbesuche oder das opulente Mahl sollten in Frage gestellt werden, sondern



Nie mehr einsam: Dieser Anspruch an eine Beziehung sei nur mit grossem Aufwand zu erreichen, sagt Paartherapeut Klaus Heer.

Bild: Adrian Streun

auch die eigenen übersteigerten Erwartungen. Andererseits soll man rechtzeitig vor den Festtagen mit dem Partner besprechen, was sich letztes Jahr nicht bewährt hat, und was man zur Entlastung neu einführen könnte. Reden ist doch ein probates Mittel, das wir einsetzen können, um Schwierigkeiten und Fallstricken vorzubeugen. Wenn Kinder grösser werden, müssen dazu auch sie einbezogen werden.

Ihre eigenen Kinder sind inzwischen erwachsen. Wie feiern Sie Weihnachten?

Seit fünf Jahren verreisen wir jeweils am Heiligen Abend für drei Tage. Jedes Jahr organisiert jemand anderes von uns die Reise. Letztes Jahr zum Beispiel waren wir in Colmar zwei Nächte in einem schönen Hotel, genossen die französische Weihnachtsstimmung, assen gut und besuchten Konzerte.

Zu hohe Erwartungen sind ein Thema zu Weihnachten, aber bestimmt auch im übrigen Jahr.

Das ist genau so. Wir wollen am liebsten alles gratis, und wenn es nichts gibt, sind wir enttäuscht. Die Kunst in einer Beziehung ist, sie so auszuhandeln, dass beide zufrieden sind. Glücklich sage ich lieber nicht, ich weiss nicht, ob das in einer Beziehung überhaupt möglich ist. Ich glaube, man muss damit zufrieden sein, zufrieden zu sein.

Haben wir denn Vorstellungen einer Beziehung, die von Hollywood-Filmen erklärt sind?

(überlegt) Hollywood ist, glaube ich, nicht der richtige Bezugspunkt. Was uns zu unseren Sehnsüchten verführt, ist eher unsere eigene Verliebtheit von damals. Da war schlicht alles ideal. Scheinbar bekamen wir alles umsonst - obwohl wir in Wirklichkeit sehr viel investierten, nur dass es uns sehr leicht fiel. Es war eine Art Engelskreis: Man bekommt viel, kann dadurch viel geben, und erhält dadurch wieder viel. Leider kann man diesen Zustand in der Regel nicht länger als 90 Tage aufrechterhalten. Weil es

Klaus Heer

- Geboren 1943
- Psychologiestudium; Dr. phil. 1973
- Psychotherapie, Paar- und Familientherapie-Ausbildung
- Paartherapie-Praxis in Bern seit 1974
- Mehrere Bücher, zuletzt: **Paarlauf** - Wie einsam ist die Zweisamkeit?, Salis Verlag Zürich 2007
- 1968-1992 Teilzeitanstellung beim Schweizer Radio
- Radio- und Fernsehsendungen sowie Zeitungsartikel im In- und Ausland
- Verheiratet, zwei erwachsene Kinder (tul)

LINK: www.klausheer.com

unmöglich ist, andauernd so viel in die Beziehung zu investieren wie wir das in der Phase des Verliebt-Seins tun. Und weil wir nicht länger bereit sind, über gewisse unschöne Seiten des Partners hinwegzusehen.

«Ewige Liebi» im Sinne von jahrzehntelang im siebten Himmel gibt es also nicht.

Da kann ich seelenruhig sagen: Das ist ein Märchen. Natürlich sind nicht alle gleich begabt in der Liebe, und man kann mehr oder weniger Glück haben bei der Wahl des Partners. Aber im Wesentlichen sind wir selber für die Qualität der Beziehung verantwortlich. Streng genommen hängt es von mir selbst ab, ob die Beziehung gut ist oder nicht.

Sie warnen Ihre Klienten: «Ich werde Ihr Problem nicht lösen», wie man das von einer algebraischen Aufgabe oder vom Märchen gewohnt ist.» Damit enttäuschen Sie viele Ratsuchende.

Die Leute sollen doch im Voraus wissen, was sie von mir erwarten können und was nicht. Darum enttäusche ich niemanden. Im Gegenteil. Ich mache damit von Anfang an klar, dass es für eine Be-

ziehungsentlastend ist, wenn mindestens ein Partner weiss: Es hängt von mir ab, nicht vom anderen und auch nicht vom Therapeuten. Wir alle kennen diesen ganz irdischen Reflex, dass ich mich automatisch verteidige, wenn mir der Partner Vorwürfe macht. Das sind eigentlich Kin-

«Von allen schlechten Möglichkeiten ist die Zweierkiste immer noch die beste.»

dergartenspielchen. Keine harmlosen Spielchen aber, denn das Hauptproblem einer Beziehung ist, dass zwei sich verteidigen, statt sich verantwortlich zu fühlen für die Beziehung.

Spüren Sie Unterschiede, wie Männer und Frauen an Probleme herangehen? Oder tappen beide Geschlechter in die gleichen Fallen?

Es gibt eine weit verbreitete Übereinstimmung, dass Frauen den Männern in der Kommunikation voraus sind. Dies deckt sich aber nicht mit meiner eigenen Erfahrung. Frauen sind keinen Millimeter weiter als Männer. Sie kommunizieren zwar anders, aber sie sind von einer befriedigenden Kommunikation gleich weit weg wie die Männer. Frauen legen oft eine gewisse Selbstgerechtigkeit an den Tag. Damit gehen sie dann auf die Männer los. Diese wiederum haben ihre spezielle Schwäche darin, sich gewohnheitsmässig zu verteidigen und ihre Weste weiss zu halten, statt zu hören, was ihre Frau zu sagen hat. Da bin ich froh, ein Mann zu sein. In der Therapie kann ich so besser dafür sorgen, dass die Männer auch zu Wort kommen. Und dann auch gehört werden.

Sie sind also eher ein Moderator als ein Therapeut.

Das kann man so sagen. Ich verschaffe beiden Partnern den Raum, der ihnen zusteht, nämlich je die Hälfte, und ich Sorge dafür, dass die Anliegen beider beim Gegenüber ankommen. Hier liegt

der Schlüssel zur Deeskalation, damit man sich überhaupt wieder in der Intimität findet. So können beide wieder erkennen, was hinter der Angriffsfront des Anderen überhaupt steckt. Ich diszipliniere das Gespräch, aber was die Partner daraus machen, das geht mich nichts an. Mein Hauptanliegen ist, dass die beiden einander überhaupt einmal hören. Vielleicht seit langem wieder zum ersten Mal.

Wenn man Ihnen zuhört, könnte man sich fragen, ob die Menschen überhaupt für das fragile Gebilde namens Zweierkiste gemacht sind.

Ich wüsste keine Institution, für die die Menschen mehr gemacht wären. Von allen schlechten Möglichkeiten ist sie immer noch die beste. Kaum jemand ist freiwillig Single, höchstens diejenigen, die sich gerade von der letzten Beziehung erholen und sich die Wunden lecken. Wir sind gerne mit jemandem zusammen, der verspricht, unsere Sehnsüchte zu erfüllen.

Ehe auf Zeit, Patchwork-Familie, gleichgeschlechtliche Partnerschaften und Lebensgemeinschaften haben Hochkonjunktur. Hat da die gute alte Ehe überhaupt noch eine Chance?

Klar! Sie nimmt zwar zahlenmässig ab, es heiraten weniger Leute. Aber es gibt eigentlich keine gleichwertige Alternative, und die Heirat gilt immer noch als Krönung einer Beziehung. Auch juristisch bringt die Ehe in mancherlei Hinsicht Vorteile. Die Ehe ist besser, angenehmer und bequemer als Konkubinatsverträge. Auch für die Kinder bietet sie einen stabilen Rahmen.

Das klingt aber alles sehr sachlich und geschäftlich. Aber Heiraten ist doch vor allem eine Sache der Gefühle!

Ja, sicher, je nachdem, wie lange man sich schon kennt. Aber emotionale Sicherheit spielt auf jeden Fall eine grosse Rolle. Man geht ja ganz selbstverständlich davon aus, dass Treue in der Ehe inbegriffen ist. Tatsächlich ist die

Eheverbindung solider, als wenn man nur so zusammenlebt. Andererseits ist die Ehe auch kein Gefängnis. Man kann heute relativ problemlos aussteigen. Es spricht natürlich für das Ansehen und die Glaubwürdigkeit der Ehe, wenn viele Paare wirklich gern und freiwillig zusammenbleiben.

Beratungsstellen schiessen aus dem Boden, gleichzeitig steigt die Scheidungsrate. Beraten die Berater an den Klienten vorbei?

Ich sehe da keinen Zusammenhang. Wenn zwei in einer aussichtslosen Situation sind, oder einer es nicht mehr aushält, kommen sie zu mir. Paaren, die sich trennen wollen, biete ich Hand bei der schwierigen Lösung. Oder sie finden den Zwischenweg einer Trennung. Oder sie schlafen eine Zeit lang nicht mehr im gleichen Bett, um dem chronischen Dichtstress entgegenzuwirken. Ich habe nicht den Anspruch, die Scheidungsrate senken zu müssen. Ich bin dazu da, herauszufinden, was die beiden wollen und einen Weg zu finden, den beide gehen können - ob das nun ein Zusammengehen oder ein Auseinandergehen ist. Es gibt nur ein Scheitern: Dass es so unerträglich weitergeht wie bisher.

Ist es schwieriger geworden, eine gute Beziehung zu führen?

Ich glaube nicht. Man hat heute mehr Möglichkeiten, sich zu informieren oder Hilfe zu beanspruchen. Beratung gibt es heute ja sogar übers Internet. Ich vermute, dass es früher oft extrem schwierig war, zusammenbleiben zu müssen. Besonders für Frauen.

Eine Schwierigkeit ist heute, dass uns täglich tausendfach vor Augen geführt wird, wie die Idealfrau beziehungsweise der Idealmann aussehen soll.

Wir leben tatsächlich in einer pornografisierten Welt, überall nackte Haut und Verlockung. Das ist vor allem für uns Männer ein Problem, weil wir ständig vollgestopft werden mit Bildern und Vorstellungen, wie eine Frau aussehen müsste. Geglückte Sexualität ist ein Gelobtes Land, aber zwischen uns und dort ist noch manches Rote Meer, das uns verschlingen könnte.

Wo ist denn der Moses, der uns führen könnte?

Es ist fraglich, ob es den gibt. Wir Ehepartner sind darauf angewiesen, uns zu verständigen. Wir

«Ich habe nicht den Anspruch, die Scheidungsrate senken zu müssen.»

müssen offen fragen: Wie hättest du es gerne? Besonders Männer müssen sich da an der Nase nehmen: Sie müssen lernen, uneigennützig körperlich zu lieben.

Auf Ihrer Webseite fand ich den Ausspruch: «Viele Frauen beneiden ihren Mann, weil er so glücklich verheiratet ist.» Ist Ihre Frau denn glücklich mit Ihnen verheiratet?

Ich bin ein schwieriger Typ, eigenwillig und querköpfig. Es ist anstrengend mit mir, und bin froh, dass sie mir meinen Platz lässt. Das gilt zweifellos für jedes Paar, oder sagen wir für fast jedes: Wir sind eine Zumutung füreinander - ganz sicher zeitweise. Wenn ich das nicht hören will, muss ich mich nicht wundern, wenn der Partner eines Tages kommt und sagt: «Ich halte dich nicht mehr aus. Ich gehe.»