

## Paartherapie – Was ist möglich?

Das folgende Interview entstand im Rahmen eines kollegialen Dialogs mit Ralf Grabowski, Psychotherapeut und Organisationsberater. Wir haben uns wechselseitig Fragen zu unseren Erfahrungen mit Paaren gestellt und diese nachfolgend beantwortet. Das heißt, es gibt auch ein Parallel-Interview, das Sie unter [www.grabowski.de](http://www.grabowski.de) nachlesen können.

### **Ralf Grabowski: Wer ergreift aus deiner Erfahrung heraus eher die Initiative? Wer macht eher den ersten Schritt, wenn es um Paartherapie geht? Frauen oder Männer?**

*Thomas Hilsenbeck: Ich stelle keinen Unterschied fest. Manche Kolleginnen erzählen mir, dass bei ihnen häufiger Frauen den ersten Schritt tun. Unabhängig davon ergreift meist einer die Initiative, geht den Schritt und meldet sich. Und das ist in Ordnung so. Einer der Partner darf zu Beginn auch zurückhaltender sein.*

### **Gibt es aus deiner Sicht besonders schwierige Zeiten in einer Beziehung, Zeiten, in denen viele Beziehungen auseinander gehen?**

*Es gibt eine ganze Reihe von Ereignissen und Zeitpunkten, die mir anspruchsvoll erscheinen. Ich will nur mal zwei herausgreifen: Zum einen, wenn die Verliebtheit abflaut und zum anderen, wenn aus einem Paar eine Familie wird.*

### **Was ist aus deiner Sicht am Thema Verliebtheit schwierig?**

*Verliebte Menschen schweben nicht nur, sie leuchten und strahlen und jeder kann es sehen. Das ist wunderschön. Häufig wird der Grad der Verliebtheit als Maß für das „Zusammenpassen“ angesehen. Und sobald sich die Konflikte häufen, kommt der Zweifel: Mache ich etwas falsch? Machen wir beide etwas Entscheidendes falsch? Vertreiben wir die Verliebtheit durch unsere Konflikte?*

*Es gibt eine Reihe von gruppenspezifischen Theorien, die auch auf das Verliebtsein angewendet werden können. Schauen Sie sich eine Gruppe von Menschen an, die sich gerade kennen lernen. Alle finden sich nett, man sucht und findet Gemeinsamkeiten und jeder bemüht sich. In dieser Phase steht das Bedürfnis im Vordergrund dazuzugehören, Teil der Gruppe zu sein. Und die Wahrnehmung jedes Einzelnen ist auf Gemeinsamkeiten ausgerichtet. Dann kommt eine zweite Phase. Plötzlich treten die*

*Unterschiede zu Tage, werden wichtiger und augenfälliger. Folgt man den Theorien zur Gruppendynamik, dann taucht in den Menschen ein zweites Bedürfnis auf: „Ich will anders sein (dürfen) als die Anderen und trotzdem dazugehören. Ich will mit meinem Anderssein dazu gehören“. Man könnte von einer Differenzierungsphase sprechen. Jeder kennt das beim Antritt einer neuen Arbeitsstelle: Am Anfang sind alle so nett (und ich bin auch sehr, sehr nett), aber nach Ablauf von 2 Wochen mache ich schon Abstriche und finde nur noch manche nett.*

*Wenn wir diese Theorien auf Paare übertragen, dann gibt es keinen Weg vorbei an dem Moment, an dem wir feststellen: der Andere ist auch anders – und zwar anders als ich ihn bisher kannte. Er hat zum Teil andere Bedürfnisse, andere Vorstellungen, ein anderes Temperament, eine andere Art, Dinge zu bewerten, ein anderes Denken, ein anderes Fühlen. Und manches vom diesem Anderssein stört mich. Die große Psychologin Ruth Cohn hat 1979 in einem Interview in der Zeitschrift „Psychologie Heute“ gesagt, sie hätte vor allem das Anliegen, uns alle immer wieder darauf aufmerksam zu machen, dass wir unterschiedlich sind.*

*Mit Unterschiedlichkeit umzugehen, halte ich für die größte Aufgabe in jeder Beziehung. Übrigens auch in jedem Team, jeder Organisation. Unterschiedlichkeit schafft Spannung, etwas, das es auch auszuhalten gilt. Von ähnlichen Menschen fühle ich mich bestätigt. Ich habe das Gefühl, „ja, ich bin richtig“, „er oder sie ist ja genauso“. Anders gesagt: Ich muss es aushalten, dass ich mal nicht durch den Partner bestätigt werde, weil er da anders tickt. Viele Menschen stellen sich unbewusst in Frage, wenn der Partner etwas anders sieht. Positiv ausgedrückt: Viele Konflikte werden dadurch leichter, wenn ich nicht gleichzeitig vom Partner bestätigt werden will.*

*Um es auf den Punkt zu bringen: Wo Menschen sind, sind Unterschiede. Wo Unterschiede sind, da gibt es Spannung. Das gehört dazu. Konflikte gehören dazu. Und abgesehen davon ist Spannung doch auch spannend.*

*Die Frage ist doch: Wie gehen wir damit um, dass wir uns als Paar auch voneinander unterscheiden? Auf welche Art streiten wir? Auf welche Art tragen wir Konflikte aus? Wie handeln wir Lösungen aus? Kämpfen wir fair?*

### **Kann es nicht auch anziehend sein, dass der andere ganz anders ist?**

*Ja, in jedem Fall. Das kann auch ein Ausgangspunkt sein. Der andere ist so attraktiv, weil er anders ist, weil er Seiten hat, die mich gefühlt ergänzen. Aber – jetzt kommt meiner Erfahrung nach der Haken – ich werde nach einiger Zeit Dinge am anderen entdecken, die mich primär nicht anziehen.*

*Ich werde den anderen nach einiger Zeit noch einmal neu entdecken, besonders, wenn neue Umstände dazu kommen: Der erste gemeinsame Haushalt, der gemeinsame Alltag, Aufgaben, die zu erledigen sind.*

### **Und wie ist es, wenn Paare Eltern werden?**

*Noch mehr Alltag, mehr Aufgaben, neue Rollen, dramatisch weniger gemeinsame Zeit. Alte Absprachen gelten nicht mehr, bzw. sind gegenstandslos. Es gibt Forschungen, die zeigen, dass sich beim 2. Kind noch einmal alles dramatisch ändert. Wenn Kinder kommen, müssen sich Paare komplett neu erfinden.*

### **Gehen Paare heute mit ihren Beziehungen anders um als früher? Was ist anders als beispielsweise noch vor 40 oder 50 Jahren?**

*Von dem Philosophen Wilhelm Schmid, den ich sehr schätze, habe ich folgenden Gedanken übernommen: Wir befreien uns seit der Aufklärung nach und nach von allen Vorgaben. Wir befreien uns von religiösen Vorgaben, von gesellschaftlichen Normen, von Brauchtum, von Tradition. Wir befreien uns von immer mehr überlieferten Regelwerken - eben auch in Sachen Liebe - und dann stehen wir da und müssen uns unsere ureigenen und individuellen Regeln selbst erfinden bzw. müssen sie gemeinsam aushandeln. Wir lassen uns nichts mehr vorschreiben, nicht für uns persönlich, nicht für unsere Beziehungen, brauchen dann aber doch einen persönlichen Fahrplan. Ein Heidengeschäft, aber oft auch ein Heidenspaß (lacht).*

*Das ist für mich auch der Grund, warum so viele Menschen in so vielerlei Hinsicht Beratung suchen. Es gibt keine gültigen Fahrpläne und Regeln mehr.*

*Und, wenn ich einen Moment überlege, dann gibt es noch eine ganz gravierenden Unterschied zu früher: Wir erwarten heute mehr von einer Beziehung, von Partnerschaft. Wir erwarten ungleich viel mehr. Unser Anspruch ist massiv gestiegen.*

### **Erlebst du als Paarberater grundsätzliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen – auch in Bezug auf Beziehungen? Greifen die üblichen Klischees, die man aus populären Büchern oder aus der Comedy kennt?**

*Das ist eine Frage, die gesellschaftlich schnell in ein Minenfeld führt. Aber sie spiegelt die Erfahrung von vielen Menschen wieder. Vor dem Hintergrund meines Zoologie-Studiums würde ich deine Frage sofort bejahen: Ja, es gibt grundlegende Unterschiede in der Biologie von Frauen und Männern. Als Psychologe, als Therapeut ist für mich die*

*Unterscheidung zwischen Männern und Frauen weniger wichtig. In dieser Rolle ist es für mich viel wichtiger, wie die beiden Menschen, die mich um Unterstützung bitten, mit ihren Unterschieden umgehen. Das Schlimmste, was sich Menschen antun können, ist sich in ihrer Unterschiedlichkeit abzuwerten.*

### **Was meinst Du mit Abwertungen?**

*Dem Anderen zu verstehen geben, dass er nicht normal ist, absonderlich, dass er (oder sie) sich mal fragen sollte, wie man zu dieser oder jener Einstellung kommen kann. Den Anderen gezielt in Frage stellen, vielleicht noch vor anderen, das ist, als würde man gemeinsam auf einer Bank sitzen und unten die Füße in Säure baden. Das zersetzt die Füße und das Fundament. Sich abwerten zersetzt die Würde des Einzelnen und das Zusammenleben.*

### **Gib doch mal ein Beispiel für eine solche Abwertung**

*Gerne: „Du mit deinem Sauberkeitsttick!“, „Du bist doch krankhaft eifersüchtig“, „Du bist beziehungsunfähig“ usw.*

### **Es wird immer wieder gesagt, Frauen tun sich beim Reden über Gefühle leichter. Zieht in einer Therapie der Mann nicht automatisch den Kürzeren, wenn er es nicht versteht, auf diese Weise über sich zu sprechen?**

*Das ist eine sehr, sehr gute Frage. Und ich würde gerne einen anderen Blickwinkel dabei einnehmen. Ich glaube, es lohnt sich, den Blickwinkel von Frauen und Männern zu lösen. In jeder Beziehung - und das erlebe ich auch bei lesbischen und schwulen Paaren - gibt es einen, der leichter kommuniziert und einen, der sich damit schwerer tut. Ich erlebe das auch als Unterschied in der individuellen Geschwindigkeit: der eine ist schneller in seinem Denken, in seinem Tempo, wie er Dinge in sich strukturiert, sortiert, wie er zu einem eigenen Standpunkt kommt, zu einem „so sehe ich es“ und zu einem „so will ich es“. Und der Andere ist langsamer. Der, der schneller ist, gibt meist ungewollt das Tempo vor; der, der langsamer ist, glaubt sich anpassen zu müssen – und scheitert, weil er in sich noch gar nicht klar hat, was er will: Gleichzeitig spürt er aber schon den Druck, sich jetzt äußern zu müssen. In der Folge kapituliert er, zieht sich zurück, wird „unbestimmt“ oder verweigert sich komplett. Eine solche Situation rührt mich jedes Mal sehr an, weil ich das kenne. Tempounterschiede sind sehr anstrengend – für beide – vor allem dann, wenn jeder beginnt, sich selbst in Frage zu stellen und in der Folge dann auch die Beziehung. Der, der schneller ist, könnte lernen, der Kommunikation Zeit zu lassen. Das heißt,*

*auch mal warten können, Geduld haben, aufmerksam bleiben, loslassen. Der, der langsamer ist, könnte lernen, dem eigenen Tempo mehr und mehr zu vertrauen, um dem Anderen dann zu sagen: „Ich brauche noch. Ich weiß noch nicht, wie ich das sehe, ich will da nochmal drüber nachdenken, aber ich bin nicht weg.“ Wer langsamer - und das heißt oft gründlicher - ist, kann lernen sich selbst in dieser Eigenart ganz ernst zu nehmen. Und wer sich selbst ernst nimmt, kommuniziert leichter.*

### **Wie verläuft denn eine Paartherapie in der Regel: wie lange, wie intensiv, wie oft?**

*Im Grunde genommen mag ich den Begriff „Therapie“ nicht. Er weckt die Erwartung, dass wir das Paar „behandeln“. Therapie lässt an einen Arztbesuch denken: Man kommt, schildert sein Problem (möglichst umfangreich), beantwortet Fragen, dann stellt der Arzt eine Diagnose und es folgt eine Behandlung. Manchmal ist es die Einnahme von Medikamenten. Das ist ein bestimmtes Modell: Man wird behandelt. Wenn wir mit Paaren arbeiten, dann ist die Grundvoraussetzung, dass Mann und Frau bereit sind, etwas zu tun. Das Paar tut etwas.*

### **Ist das nicht von vornherein klar, dass das Paar selbst etwas tun muss?**

*Häufig nicht in dem Ausmaß, wie ich es verstehe. Beziehungen sind für mich immer noch ein Mysterium, aber eines weiß ich inzwischen sicher: Liebe lebt davon, dass beide immer und immer wieder etwas hineingeben, sich engagieren. Ich habe gelesen, dass Beziehungsforscher aktuell davon sprechen, dass die Liebe regelmäßige Updates braucht.*

*Wenn Menschen uns um Unterstützung bitten, ist das oft der Anfang davon, dass beide wieder mehr investieren: Sich gegenseitig Fragen stellen, zuhören, Dinge ausprobieren, aufmerksam sein, mit Interesse beobachten, wie das Zusammenleben üblicherweise funktioniert - oder eben nicht.*

*Du hast mich vorhin nach Unterschieden zwischen Frauen und Männern gefragt. Dies ist einer: Viele Männer sind in Beziehungen sehr, sehr bequem - obwohl sie im beruflichen Kontext häufig erfahren haben: Gute Beziehungen leben davon, dass ich sie intensiv pflege. Soll heißen: Je mehr ich haben will, desto mehr muss ich geben.*

### **Was erwartest du von den Paaren, die zu dir kommen? Was ist aus deiner Sicht ihr Beitrag?**

*Die Bereitschaft, wieder mehr in die Beziehung zu investieren. Aber, ich muss das konkretisieren: Das ist weniger eine Erwartung von mir an das Paar als vielmehr eine notwendige Voraussetzung für das Gelingen der*

*Therapie. Jeder kann das für sich prüfen, bevor er bei uns anruft. „Habe ich noch ein grundsätzliches Ja zu diesem Menschen? Habe ich ein Ja für mehr Engagement? Habe ich ein Ja, dafür etwas zu riskieren? Habe ich ein grundsätzliches Ja zu dieser Beziehung? Oder bin ich kurz davor mich zu trennen? Will ich vielleicht hinterher nur vor mir selber sagen können: ja, das mit der Paarberatung, das habe ich halt noch probiert (obwohl ich der Meinung war, das bringt nix).“ Wenn da kein Ja ist, dann wird es schwierig. Wir können von außen Impulse geben, wir können konfrontieren, wir können punktuell auch mal vermitteln, aber die Hauptarbeit liegt beim Paar. Wenn ein Paar beispielsweise einmal alle 2 Wochen für 50 Minuten zu uns kommt, dann stehen diesen 50 Minuten - lass mich nachrechnen - 336 Std. oder 20160 Minuten ohne uns gegenüber.*

### **Du sprichst immer wieder von „uns“, wenn du die Therapeuten meinst. Wie kommt's?**

*Wenn es um Paartherapie geht, arbeite ich immer mit einer Kollegin zusammen. Das heißt, wir arbeiten als Therapeuten-Tandem. Mich gibt es nur im Doppelpack.*

### **Was kann Paartherapie aus deiner Sicht konkret leisten?**

*Zu allererst kann sie Paare aufmerksam machen auf Interaktionen, die mutlos machen und die Liebe systematisch untergraben. Beispiel: Er macht ihr Vorwürfe, sie rechtfertigt sich. Daraufhin wird er ärgerlich und sie zieht sich zurück.*

*Angenommen dieses Muster „Vorwurf-Rechtfertigung“ taucht in meinem Beisein auf, dann melde ich es zurück. Und da gibt es dann keinen Schuldigen, sondern nur eine Art Choreografie, eine Spurrille, zu der beide beitragen und die immer an einen Ort führt, an dem beide nicht wirklich sein wollen. Ich kann auf diese Muster aufmerksam machen. Das kann sehr, sehr hilfreich sein. Wenn im Alltag dann wieder diese Spurrille auftaucht, können beide sich daran erinnern „Ah, da sind wir gerade. Wollen wir damit aufhören?“*

### **Ist es wirklich so leicht mit alten Mustern aufzuhören?**

*Nein, ist es überhaupt nicht. Aber jede Veränderung beginnt mit Aufmerksamkeit. Das ist der erste Schritt. Und wenn ich merke, "ah hoppla, ab da geht es üblicherweise bergab", dann ist das ein großer Zugewinn an Kontrolle. Raus aus einem gemeinsamen Automatismus. Wir können als Menschen gar nicht anders, als in Mustern zu leben - für uns selbst, aber eben auch mit anderen. Diese Muster sind manchmal aber sehr destruktiv und üben eine große Sogwirkung aus. Aufmerksam sein, die Spurrille zu*

*bemerken, sich gegen den Sog zu wehren, Stopp sagen, das kostet Energie. Aber es ist ein ganz großer erster Schritt.*

*Und in der Regel stellt sich dann danach die Frage: „Wenn wir so nicht weiter machen wollen, wie denn dann?“ So gewinnen wir wieder die Möglichkeit zurück uns zu entscheiden – für den einen Weg oder den anderen. Aber wie gesagt, alles beginnt damit, liebevoll aufmerksam zu sein. Nicht umsonst hat das Konzept der „Achtsamkeit“ aktuell eine solche Konjunktur.*

### **Es hört sich sehr einfach an.**

*Die Idee ist nicht kompliziert, dafür aber die Umsetzung. Noch einmal: Eine Beziehung ist ein lebenslanges Projekt. Das meint Höhen und Tiefen, Rückschläge, Gelingen und Scheitern. Und: Liebe ist wunderschön.*

### **Gibt es weitere Aspekte – über das Thema Unterschiedlichkeit hinaus – die in Beziehungen zu Spannungen führen?**

*Bei dem Therapeuten Hans Jellouschek, der viel über Paare geschrieben hat, habe ich vor einigen Tagen Folgendes gelesen – lass mich wörtlich zitieren: „Partnerschaft besteht nicht – jedenfalls nicht nur – darin, dass der Eine die Defizite des Anderen kompensiert, indem er die Seiten lebt, die beim Anderen unterentwickelt sind, sie also sozusagen ‚für beide‘ lebt. Vielmehr geht eine Beziehung auf Dauer nur dann gut, wenn jeder für die Entwicklung seiner verkümmerten Seiten sorgt.“ Das Zitat habe ich aus seinem Buch „Die Paartherapie“ aus dem Jahr 2010 entnommen, S. 51. Und ich finde, dass er das auf den Punkt gebracht hat. Um ein Beispiel zu geben: Angenommen ich tue mir als Mann schwer, Entscheidungen zu treffen. Ich lerne eine Frau kennen, die genau weiß, was sie will. Wir verlieben uns und wir finden, dass wir wunderbar zusammen passen. Sie nimmt mir meine Entscheidungen gerne ab, sie tut es aus Liebe, sie findet mich süß und ich gebe ihr dafür Wärme und meine Besonnenheit. Aber sobald die Verliebtheit nachlässt und der Rausch, könnte es sein, dass sie beginnt, mich mehr und mehr dafür zu kritisieren, dass ich mir so schwer tue, mich zu entscheiden und ihr dabei so viel Raum gebe. Am Ende findet sie es vielleicht zunehmend unerotisch und ermüdend, dass ich unentschlossen bin. Spätestens an diesem Punkt tue ich gut daran, mich um diesen Teil in mir zu kümmern: Wie ist das mit meiner Männlichkeit? Wie ist das mit Entscheidungen? Wie ist das mit dem Mut in mir?*

*Soll heißen, ich tue gut daran, mich um mich zu kümmern, statt diese Unsicherheit an meine Frau abzugeben, an sie gewissermaßen zu delegieren.*

*Damit wir uns nicht falsch verstehen: Was ich beschreibe ist kein Drama und es ist Teil einer jeden Partnerschaft, dass jeder andere Stärken einbringt. Aber all das hat Grenzen und ist eine mögliche Quelle für das Versickern der erotischen Spannung. Und es ist auch bequem: Ich kümmere mich nicht um mich und überlasse das dem Partner. Ich finde es immer wieder unglaublich beeindruckend, was Menschen nach einer Trennung plötzlich alles selber können und wie viel selbstständiger sie häufig wirken.*

**Angenommen, die Liebe ist vergangen und ein Paar erlebt im Alltag, dass sie sich nichts mehr zu sagen haben: Lässt sich Liebe wiederherstellen, gar lernen? Machst du die Erfahrung, dass die Beziehung durch eine Therapie nicht künstlich wird?**

*Ich wüsste nicht, warum die Beziehung künstlich werden sollte. Ich will es mal in einem Bild beschreiben: Eine Beziehung könnte man als großes Schiff beschreiben. Wenn wir als Berater bzw. Therapeuten um Hilfe gebeten werden, dann fühlt es sich für mich immer wieder so an, als ob das Schiff auf Autopilot geschaltet ist. Da gibt es zwar zwei Kapitäne, aber die sind unter Deck oder an unterschiedlichen Orten auf dem Schiff. Und diese beiden Kapitäne haben sich aus irgendeinem Grund entschieden, die Brücke zu verlassen oder nur noch sporadisch auf zu suchen. Meist ist es ein schleicher Rückzug: ein kleines Stückchen mehr Rückzug, ein Stückchen mehr Konfliktvermeidung – und noch ein Stückchen und noch ein Stückchen... Wenn unsere gemeinsame Reise gelingt, wenn unsere Unterstützung fruchtet, dann ist die Brücke des Schiffes wieder mehr mit Leben erfüllt. Was ich damit sagen will: Paare gehen wieder bewusster miteinander um, sprechen sich mehr ab, treffen bewusstere Entscheidungen, steuern wieder mehr gemeinsam.*

*Man kann ganz viel dafür tun, dass eine Beziehung sich im Alltag trägt. Und ich finde das Wort „Lernen“ wunderbar. Weil es ausdrückt, dass Liebe eben weit mehr ist als das, was uns Musik, Literatur oder Kino einflüstern wollen. Dort bekommen sie ja gesagt, dass es nur darauf ankommt, die Richtige oder den Richtigen zu finden. Und wenn sich die Richtigen gefunden haben, ist der Rest unwichtig, ist Nebensache und findet sich. Vor einiger Zeit hat mich eine Frau angerufen und sich über Paartherapie erkundigt, um dann hinzuzufügen: „Eigentlich ist es doch eine Bankrotterklärung, dass wir Sie brauchen. Entweder man liebt sich oder man liebt sich nicht. Und wenn man sich liebt, dann kommt es doch gar nicht zu diesen Problemen.“ Nach dem Anruf habe ich nie wieder etwas von ihr gehört. Im Kino ist der Film zu Ende, wenn sich die Liebenden gefunden haben. Im Leben fängt der Film in diesem Moment erst an. Und ich bin ganz ehrlich: der Romantiker in mir sitzt gerne im Kino. Der Romantiker in mir möchte keine Diskussion über schmutziges Geschirr, über Geld und über die Häufigkeit von Sex. Der*



*Romantiker in mir hätte gerne eine Woge der Liebe, aus der heraus sich alles von selbst regelt. Tut es aber nicht. Persönlich bin ich tief dankbar, dass der Romantiker in mir inzwischen tatkräftige „innere Freunde“ hat (lacht).*

**Wann sprichst du von einem Erfolg in der Paartherapie? Manchen Paaren könnte es ja auch gut tun, nicht mehr zusammen zu sein. Was kann eine Therapie dann nützen?**

*Gut, dass du mich das so fragst, sonst könnte der Eindruck entstehen, dass es immer um mehr Gemeinsamkeit geht. Gelungen ist eine Beratung dann, wenn am Ende das erreicht ist, was die jeweiligen Paare sich als Veränderung gewünscht haben. Soll heißen: Um was geht es dem Paar? Genauer noch: Um was geht es jedem einzelnen der beiden Partner? Häufig sind die Vorstellungen unterschiedlich, die Wünsche und die Erwartungen. Und wenn das klar wird, sind wir schon mitten drin.*

*Und, um deine zweite Frage zu beantworten, ich erlebe auch, dass es manchen Paaren guttut, sich zu trennen. Einer der Gründe ist, wie ich vermute, dass es auch ein Zuviel an Unterschiedlichkeit geben kann, die jeden Tag neu überbrückt werden muss. Menschen können auch unglaublich grausam und verletzend zueinander sein. Von einem meiner therapeutischen Lehrer habe ich immer wieder den Satz gehört: „Wenn es zusammen nicht geht, dann auseinander.“ Hopp oder Topp.*

**Vielleicht sind manche Menschen nicht für eine lebenslange Beziehung gemacht? Gibt es so etwas? Und was würdest du diesen Menschen raten?**

*Eine spannende Frage! In unserer Kultur, in der öffentlichen Meinung und in vielen Publikationen ist die feste Partnerschaft, die Ehe immer noch das Ideal, das was als „gesund“, normal und erstrebenswert gilt. Es ist eine Form des Zusammenlebens - eine gute, wie ich persönlich finde, aber eben eine unter vielen. Ich möchte an dieser Stelle niemandem etwas raten. Viel spannender ist es doch, Menschen zu ermutigen, heraus zu finden, in welcher Form sie Beziehung leben möchten, und sich selbst dann zu vertrauen.*

*An diesem Punkt kann die Paartherapie an ihre Grenzen kommen: Sobald es nicht um das Paar geht, nicht um die Interaktion, sondern darum, dass einer der beiden für sich selbst erkundet, was er braucht und möchte. Dann könnte möglicherweise ein anderer Rahmen hilfreich sein.*

### **Wie schaffst du es, während einer Therapie neutral zu bleiben?**

*Gar nicht. Ich bin nie neutral. Ich lasse mich berühren. Ich interessiere mich für all' meine Emotionen, die im Kontakt mit den Paaren entstehen. Das ist mein persönliches Handwerkszeug. Manchmal werde ich traurig, manchmal spüre ich Ärger, manchmal bin ich gelangweilt, manchmal fange ich an zu frieren. Und ich prüfe, was davon will ich den Menschen, die um Unterstützung bitten, mitteilen. Ich bin nie neutral, ich bin immer auf der Seite der Liebe. Und Liebe ist für mich immer auch Lebendigkeit.*

*Vor Jahren kam regelmäßig ein Paar zu mir, das mich sehr beschäftigt hat. Jedes Mal, wenn beide gingen, hätte ich heulen können. Ich habe mich tief traurig gefühlt, hoffnungslos und trostlos. In der 3. Sitzung habe ich mich entschlossen, den beiden mitzuteilen, was ich fühle. Daraufhin haben beide sinngemäß geantwortet: „Ja, so geht es uns. Und wir sind sehr erschrocken darüber, dass das so zu spüren ist.“ Wenn ich meine Eindrücke mitteile, versuche ich es so respektvoll wie möglich zu tun. Ich hoffe, das gelingt mir.*

### **Mit neutral meinte ich, ob du dich auf die Seite eines der Partner schlägst?**

*Ich hoffe nicht, dass ich das tue. Ich bin kein Richter. Ich möchte keine Urteile aussprechen. Aber ich bin nur ein Mensch. Soll heißen, ich hoffe, es gelingt mir möglichst oft, auf Urteile zu verzichten.*

### **Wenn es Affären gab: wie lassen sich solche Wunden aus deiner Sicht heilen?**

*Kollegen von uns höre ich immer wieder sagen, dass die Häufigkeit von Affären, von Seitensprünge zugenommen hat - vor allem auf Seiten der Frauen. Soll heißen: ja, Affären sind immer wieder der Ausgangspunkt für Paare, sich Hilfe zu suchen.*

*Ich will auf ihre Frage indirekt und aus der Ich-Perspektive antworten: Wenn mein Partner Sex mit einer anderen Person hatte, dann bin ich tief gekränkt und ich bin tief verunsichert. Ich bin verletzt und ich habe Fragen. Ich würde von meinem Partner gerne wissen, was ihn bewogen hat, sich auf jemand anderen einzulassen, und gleichzeitig möchte ich ihn immer wieder ohrfeigen. Mein erste Idee für Paare wäre in diesem Fall: Heben Sie die Vermischung auf, trennen Sie innerlich: „Ich bin tief gekränkt und zugleich habe ich Fragen und zugleich fühle ich Wut und zugleich habe ich Angst, dass du mich verlässt.“ Oder ähnlich.*

*Vor einigen Jahren kam ein Mann zu mir, dessen Frau eine Affäre mit seinem Kollegen hatte. In fast jeder Sitzung hatte ich die Frage auf den Lippen, ob er mit seiner Frau schon mal darüber gesprochen habe, was ihr*

*gefehlt habe. Ich habe mich nicht getraut. Wie dumm von mir, weil es wohl genau die Frage war, die sich der Mann immer wieder selbst gestellt hatte - statt seiner Frau. Wenn man die Kränkung einen Moment beiseite lassen kann, dann gibt es Fragen an den Partner, echte Fragen, wichtige Fragen, offene Fragen. Angenommen das Paar bleibt zusammen, dann bleibt ein Fleck, ein unbesiedeltes Land, wenn diese Fragen nicht gestellt werden.*

*Und da bleibt noch die Kränkung. Auch darauf will ich für den Moment aus einer persönlichen Perspektive antworten. Wenn ich mich geliebt fühle, dann ist das wie ein steter Zustrom an Energie, an Aufmerksamkeit und an Bestätigung. Ich bin der Einzige, ich bin die Einzige. Aber plötzlich gibt es da noch jemanden - vielleicht für einen Moment, vielleicht für einige Zeit. Und ich fühle mich, als hätte jemand das Licht gelöscht. Ich fühle mich vergleichbar und - viel schlimmer noch - weniger attraktiv, weniger wert. Das tut so weh. Und es gibt etwas, das ich in dieser Situation nicht hören will, das aber nichts desto trotz wahr ist: Mein Wert ist nicht von meinem Partner abhängig. Ich bin schön, ich bin unvergleichlich.*

### **Ist es nicht auch die Angst verlassen zu werden?**

*Ja. Die Angst verlassen zu werden, ist uns Menschen ganz nah, sitzt so tief und entspricht unserem grundlegenden menschlichen Bedürfnis nach Bindung. Manchmal überwiegt die Kränkung, manchmal überwiegt die Angst, verlassen zu werden im eigenen Gefühls-Chaos.*

*Das schwierige bei der Angst verlassen zu werden, ist aus meiner Sicht, dass ich mich in der Angst so klein und hilflos fühle - kleiner und hilfloser als ich es eigentlich bin. Vor einigen Monaten habe ich ein Buch zum Thema Selbstmitgefühl von Kirstin Neff gelesen, das mich sehr berührt hat. Das Buch ist eine einzige Ermutigung, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern. Stattdessen prügeln wir meist auf uns selbst ein, wenn wir betrogen wurden, wenn wir Angst haben, verlassen zu werden.*

### **Meist ist es doch auch ein Problem, dass bei Affären ein Versprechen gebrochen wurde.**

*Mein Eindruck ist, dass Paare häufig keine wirklichen Abmachungen getroffen haben und dass es keine wirklichen, keine klaren Versprechen gab. "Wie wollen wir damit umgehen, wenn du oder ich einen anderen Menschen attraktiv finden? Wie wollen wir damit umgehen, wenn wir Verlangen nach einem anderen Menschen haben? Wie wollen wir damit umgehen, wenn wir dem Verlangen nachgegeben haben? Was wollen wir dann tun? Wollen wir es uns dann sagen? Was wollen wir uns sagen?" Auch hier sind wir alle blauäugig, weil nicht passieren soll, was nicht passieren darf. Ich habe lange für die Industrie gearbeitet, dort gilt im*

*Projektmanagement: Schau den Risiken ins Gesicht, benenne sie exakt und triffst dann Absprachen.*

**Wie ist das für dich, wenn du permanent mit vielen Problemen konfrontiert bist: Wie schaltest du ab?**

*Ich brauche viel Zeit für mich. Ich bin immer wieder aufgefordert, gut für mich zu sorgen. Und meist heißt das Stille und Natur.*

*Ich vermute, das ist bei mir nicht anders als bei all den Berufen, die intensiven Kundenkontakt pflegen, all die Menschen an den Hotlines, die Flugbegleiter, die Verkäufer.*

**Was rätst du Paaren, deren Beziehung noch ganz gut läuft, damit sie in vielen Jahren noch weiterhin zusammen sind?**

*Die Frage ist eine Versuchung, der ich an dieser Stelle wieder stehen will. Es gibt schon so viele Selbsthilfebücher. Es herrscht kein Mangel an Information. Das, was ich bereits weiß, dann auch zu tun, das ist – glaube ich – für uns alle die Herausforderung.*

**Und jetzt eine letzte Frage: Gibt es Bücher, die du Menschen in Sachen Liebe und Beziehung empfiehlst?**

**1) Elisabeth Gilbert: Eat, Pray Love. Berlin Verlag Taschenbuch.**

*Eines meiner Lieblingsbücher. Und ich vermute, dass es wohl eher ein typisches Frauenbuch ist. Ich mag, dass Elisabeth Gilbert einerseits beschreibt, wie sehr man sich in einer Beziehung verlieren kann, wie viel Leid man sich gegenseitig zufügen kann und wie trostlos und hoffnungslos die Liebe werden kann - und andererseits: dass sie den Weg beschreibt, den sie alleine gegangen ist, ohne Partner, ohne Sex und Beziehung, durch Italien, durch Indien nach Bali. Und am Ende kommt sie wieder bei der Liebe an. Ganz zauberhaft, energetisch dicht und voller Weisheiten!*

**2) Wilhelm Schmid: Liebe: Warum sie so schwierig ist und wie sie dennoch gelingt. Insel Verlag.**

(Oder die ausführlichere Fassung: Wilhelm Schmid: Die Liebe atmen lassen: Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen.)

*Wilhelm Schmid schreibt über die Liebe, über Paare, über Beziehungen, über Ärger, über Konflikte, über Grenzen. Er schreibt sehr durchdacht und sehr gründlich. Dass er dabei als Philosoph schreibt mag ich ganz besonders, denn das heißt vorurteilsfrei, neugierig und gewissenhaft. Tolles Buch!*

*Wer Bücher gerne hört, dem seien die vielen Interviews und Radiolesungen mit Wilhelm Schmid zu empfehlen. Sein wunderbarer Humor wird noch deutlicher, wenn man ich reden hört:*

- <http://www.podcast.de/episode/2877682/Wilhelm%2BSchmid%252C%2BPhilosoph/>
- <http://www.podcast.de/episode/213389927/WDR%2B5%2BTischgespr%25C3%25A4ch%253A%2BPhilosoph%2B%2528Gl%25C3%25BCck%2529%2BWilhelm%2BSchmid%2B%252811.04.2013%2529/>
- <http://vorarlberg.orf.at/radio/stories/2506419/>
- <http://vorarlberg.orf.at/radio/stories/2502812/>

### **3) Stephan Lebert & Andreas Lebert: Anleitung zum Männlichsein. S. Fischer Verlag.**

*Ein furchtbarer Titel, zugegeben, weil er so verkopft klingt, aber: ein unglaublich gutes Buch. Besser noch in der Hörfassung, gelesen vom Schauspieler Peter Lohmeyer.*

*Ein Buch für Männer von zwei Journalisten, ungemein provokativ, männlich, kraftvoll, energisch und exzellent geschrieben. Beim Anhören habe ich minutenweise gedacht: Mein Gott, was geben wir Männer für ein Bild ab! Die einzelnen Anleitungen zum Männlichsein, die kapitelweise im Text auftauchen sind präzise und erfrischend.*