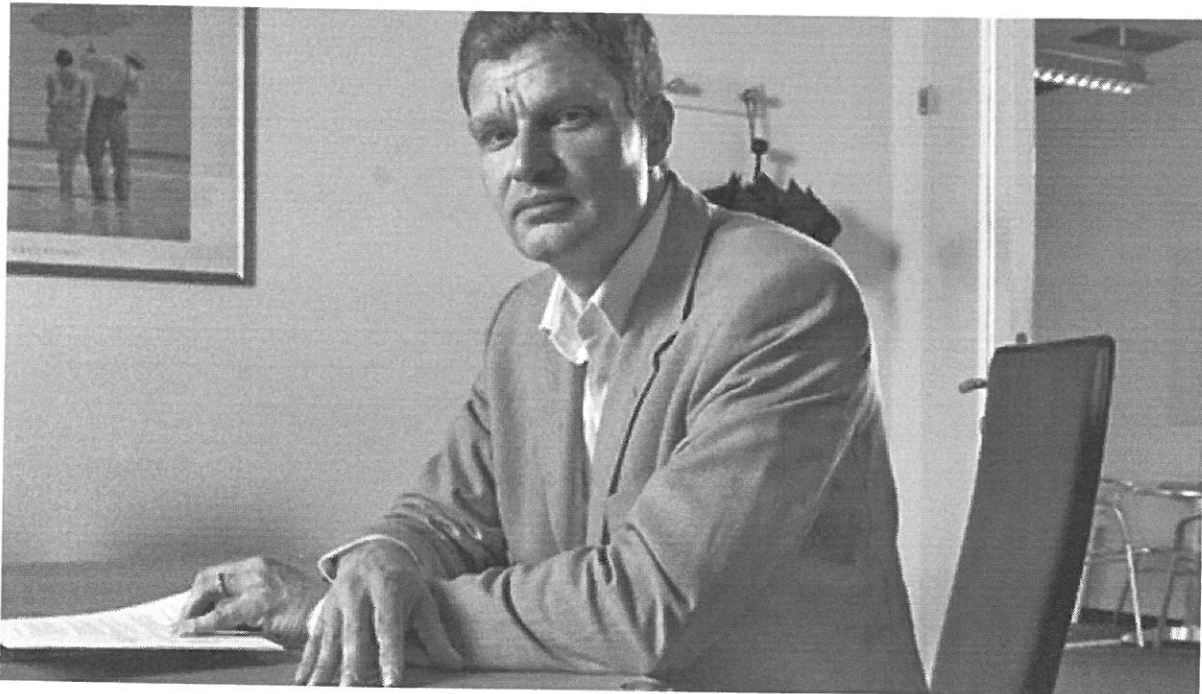


Beobachter

Paartherapie

«Liebe verschwindet nicht, sie wird überdeckt von Alltagsmüll»

Guy Bodenmann weiss, was der Liebe guttut. Der Psychologe und Paartherapeut über die Spielregeln der Partnerschaft, den Beziehungskiller Alltag - und warum Sex nach Stundenplan kein Ablöcher sein muss.



Guy Bodenmann, 48, ist verheiratet und hat drei Kinder. Nach dem Studium in Freiburg und einem Forschungsaufenthalt in den USA leitete er während 14 Jahren in Freiburg das Institut für Familienforschung und -beratung. Seit 2008 ist er Professor für klinische Psychologie an der Uni Zürich. Er entwickelte das Partnerschaftsprogramm «Paarlife» und bildet Paartherapeuten und Therapeuten für Kinder und Jugendliche aus. Bild: Gian Marco Castelberg

VON SVEN BRODER

Beobachter: Sie vergleichen die Liebe mit einer Kletterpartie. Keine romantische Vorstellung.

Guy Bodenmann: Stimmt. Die Idee, man surfe auf einer Liebeswelle durchs Leben, ist schöner. Aber auch in der Liebe gilt: Wie alles im Leben erfordert auch die Liebe Anstrengung.

Beobachter: Nichts also mit der Märchenliebe: «Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende»?

Bodenmann: Das Happy End gibt es jedenfalls nicht gratis. Jede Partnerschaft durchläuft Höhen und Tiefen. Auf Phasen starker Anziehung und Nähe folgen Phasen mit grösserer Distanz. Das ist normal und letztlich das Salz in der Suppe. Reibung erhält die Spannung.

Beobachter: Das Gebot der Stunde heisst nicht mühsames Klettern, sondern Freiheit, Individualität.

Bodenmann: Bei genauerem Hinblicken nicht. Im Grunde sehnt sich jeder Mensch nach einer lebenslangen glücklichen Partnerschaft, das zeigen sämtliche Studien. Die Sehnsucht nach Geborgenheit, trauter Zweisamkeit und Verlässlichkeit ist nach wie vor gross, trotz Individualismus.

Beobachter: Die Realität ist eine andere: Man bindet sich für ein paar Jahre und schaut dann weiter.

Bodenmann: Die Realität der hohen Scheidungsrate besagt nicht, dass der Wunsch nach fortwährender Liebe nicht vorhanden wäre. Die Frage ist deshalb eher, wie es einem Paar gelingen kann, seiner Liebe eine dauerhafte Perspektive zu geben. Dazu braucht es ein sehr hohes emotionales Engagement. Diese Investition ist so fundamental, dass niemand ein Interesse haben kann, eine solch intime Bindung auf fünf oder zehn Jahre anzulegen.

Beobachter: Wenn die Liebe verblasst, springt man auf die nächste Liebeswelle. Was ist schlimm daran?

Bodenmann: Was auf den ersten Blick verführerisch aussieht, birgt auch seine Tücken. Mit jeder neuen Ehe steigt das Scheidungsrisiko statistisch gesehen um zehn Prozent. Das heisst, je häufiger man abspringt, desto instabiler werden die Folgebeziehungen. Und jede Auflösung einer engen Beziehung stellt eine emotional anstrengende und anspruchsvolle Angelegenheit dar. Doch auch sozial,

organisatorisch und ökonomisch fällt eine Trennung ins Gewicht. Sind Kinder im Spiel, wird das Ganze noch schwieriger. Paare sollten lernen, bei Schwierigkeiten nicht unbedacht gleich aufzugeben. Krisen können wichtige Änderungsimpulse geben.

Beobachter: Viele Paare trennen sich nach 20 Jahren. Sind die Kinder aus dem Haus, brechen sie in ihren zweiten Selbstverwirklichungsfrühling auf.

Bodenmann: Ja, die Scheidungsbereitschaft ist vor allem bei Paaren im Alter zwischen 40 und 50 sehr stark angestiegen. Das ist ein neues Phänomen.

Beobachter: Haben Sie dafür eine Erklärung?

Bodenmann: Paare in diesem Alter sind meist längere Zeit zusammen, ihrer Partnerschaft fehlt oft die Frische und Leidenschaft. Mit 40, 50 realisiert man dann: Okay, ich bin noch ziemlich zufrieden, aber so bombastisch wie einst ist es nicht mehr. Nun hat man bei der heutigen Lebenserwartung aber noch zirka 30 Jahre vor sich, und wegen der hohen Scheidungsrate und dank dem Internet gibt es einen grossen Markt an alternativen Partnern. Warum also nicht Neues wagen, sagen sich viele.

Beobachter: Ihrer Meinung nach hätte jedes vierte Paar, das sich scheiden liess, die Kurve kriegen können.

Bodenmann: Ja. Aber nur gerade jedes zehnte geschiedene Paar hat vorgängig eine Therapie besucht. Und oft erst, als es bereits zu spät war. Eine zerbrochene Vase kann man vielleicht kitten, aber auch sie wird nie mehr die alte sein. Deshalb ist Prävention die beste Therapie. Liebe verschwindet nicht einfach, sie wird überschüttet vom Alltagsmüll, den beide Partner aus Sorglosigkeit und Unachtsamkeit auf ihr abladen.

Beobachter: Was braucht es denn, um die Liebe längerfristig aufrechtzuerhalten?

Bodenmann: Pflege und ein überzeugtes Ja zur Partnerschaft. Vergleichen wir die Liebe mit einer Blume: Damit sie gedeihen kann, muss ich wissen, was sie braucht, wie man sie pflegt. Dieses Wissen nützt aber nichts, wenn ich es nicht anwende, weil mir die Pflanze im Grunde gleichgültig ist. An Ersterem, an den Beziehungskompetenzen, kann man arbeiten. Das Commitment aber, also das Ja zur Partnerschaft, bildet die Basis, und die muss jeder für sich finden.

WERBUNG

Beobachter: In Ihrem Buch behaupten Sie, die Aktie «Commitment» sei im Sinkflug. Warum?

Bodenmann: Heute herrscht in unserer Gesellschaft ein starker Individualismus. Partnerschaft erfordert jedoch häufig, Kompromisse einzugehen, eigene Bedürfnisse in gesundem Mass zurückzustellen und eine faire Ausgewogenheit zwischen eigenen Wünschen und Ansprüchen und denen des Partners zu finden. Das ist nicht mehr sehr populär. Wenn sich alles nur noch um die eigene Person und das eigene Glück dreht, bleibt die Partnerschaft aussen vor.

Beobachter: Dabei gilt: Was lange währt, wird endlich gut?

Bodenmann: Im Grunde schon. Denn es gibt in der Liebe nicht nur den Glanz oder den «Kick», der langsam verblasst. Es gibt einen zweiten beweglichen Wert, den des Vertrauens und der Intimität. Und diese Kurve zeigt im Lauf der Zeit nach oben. Doch dieser Gradient ist etwas aus der Mode gekommen. Dabei ist er psychologisch gesehen viel wichtiger als der, der auf Äusserlichkeiten beruht.

Beobachter: Weil einem auch die schönste Frau irgendwann langweilig wird?

Bodenmann: Schönheit, Sex-Appeal, Intelligenz, Status - all das ist ein Vorteil bei der Partnerwahl. Aber längerfristig geht es nicht den Paaren am besten, die mit den meisten Trümpfen in die Beziehung starten, sondern denen, die ihrer Beziehung am meisten Sorge tragen. Und das lohnt sich noch aus einem weiteren Grund.

Beobachter: Der da wäre?

Bodenmann: Je besser ich meinen Partner kenne, desto vorhersehbarer ist er.

Beobachter: Vorhersehbarkeit ist so etwas wie die Vorstufe der Langeweile...

Bodenmann: ...doch richtig gelebt, ist Vorhersehbarkeit eine zentrale Voraussetzung für gutes psychisches Befinden. Dahinter verbirgt sich eines der wichtigsten

Grundbedürfnisse des Menschen überhaupt: nach Struktur, Sicherheit, Kontrolle. In vielen Bereichen sind diese stabilisierenden Faktoren weggebrochen.

Wirtschaftskrise, Firmenfusionen, Ölpest, Klimawandel: Diese Themen verunsichern, man fühlt sich ausgeliefert und hilflos. Eine solide Partnerschaft kann da Gegensteuer geben, ein sicheres Fundament bieten. Doch Konstanz und Rückhalt sind Dinge, die man gern unterschätzt, solange man sie hat - und schmerzlich vermisst, wenn sie einem plötzlich fehlen.

Beobachter: Aber irgendwann hat man sich gesehen, wie man so schön sagt.

Bodenmann: Ja. Doch leider glauben viele Paare, alles vom anderen zu wissen - haben den Partner oder die Partnerin aber längst aus den Augen verloren. Im Lauf der Zeit öffnet sich die Entwicklungsschere, weil ein jeder sich in seine Richtung weiterentwickelt. Wenn ein Paar sich nicht gegenseitig immer wieder updatet, nicht schaut, wo stehe ich, wo steht mein Partner, und wie stehen wir zueinander, dann sitzt man irgendwann am Morgentisch und stellt fest: Eigentlich sind wir uns fremd geworden.

Beobachter: Was sagt der Paarexperte: Gleich und Gleich gesellt sich gern? Oder doch besser: Gegensätze ziehen sich an?

Bodenmann: Studien sprechen klar für Gleichheit. Das leuchtet auch ein: Wenn sich zwei Menschen ähnlich sind, gibt es weniger Reibungsflächen und Konfliktpotential.

Beobachter: Gerade das Thema Kompromissbereitschaft nimmt in Ihrem Ratgeber viel Platz ein.

Bodenmann: Weil eine Beziehung ganz ohne Kompromisse nicht zu haben ist.

Beobachter: Mag sein, aber an einem Kompromiss hat keiner von beiden wirklich Freude.

Bodenmann: Ein guter Kompromiss ist mehr als bloss der Verzicht zweier Parteien auf einen Teil ihrer Forderungen. Denn die beste Lösung ist vielleicht eine neue Idee oder auch nur die Übereinkunft, mal dem einen, mal dem anderen Bedürfnis den Vorrang zu geben.

Beobachter: Den Partner ändern zu wollen, bezeichnen Sie hingegen als Beziehungssünde Nummer eins.

Bodenmann: Ja, weil meist nicht die unterschiedlichen Bedürfnisse von A und B das Problem sind, sondern die fehlende Übereinstimmung. Doch statt gemeinsam zu versuchen, ihre Kräfte auf diese Unterschiedlichkeit zu richten und nach einer für beide tragbaren Lösung zu suchen, zerfleischen sich viele Paare in Machtkämpfen und gegenseitigen Schuldzuweisungen.

Beobachter: Und wenn sich kein Kompromiss finden lässt? Es ist nun einmal nicht möglich, «nur ein bisschen» Kinder zu haben. Was dann?

Bodenmann: Findet sich partout in Dingen, die für einen zentral sind, keine Lösung, dann kann eine Trennung ein gangbarer Weg sein.

Beobachter: Nochmals die Frage: Was tut der Liebe gut?

Bodenmann: Offene, emotionale Gespräche, in denen man sich über Gefühle, Bedürfnisse und Ziele austauscht. Dann gegenseitige Unterstützung, eine konstruktive Streitkultur und ein kompetenter Umgang mit Alltagsproblemen. Realistische Erwartungen, Commitment - und natürlich viele nette kleine Aufmerksamkeiten im Alltag!

Beobachter: Die Frau einmal im Monat zum Dinner auszuführen reicht aber vermutlich nicht.

Bodenmann: Nein. Die Forschung zeigt: Fünf positive Gesten wiegen eine negative auf.

Beobachter: Gehört guter Sex dazu?

Bodenmann: Zweifellos. Sex ist eine Verbindungsfläche, eine wundervolle Art der Begegnung, nicht nur körperlich, sondern auch emotional.

Beobachter: Entsprechend aktiv sollte man den Sex pflegen.

Bodenmann: Ja. Sex braucht nicht nur Abwechslung, sondern auch Priorität und Raum. Sex ist wie ein Muskel: Wenn er nicht gebraucht wird, bildet er sich zurück. Je mehr ein Paar sexuell aktiv ist, desto stärker kann es den Sex genießen, und die Physiologie ist im Lot. Seltener Sex wird zu einem überbewerteten Ereignis, man ist entsprechend nervös und angespannt - da kann leichter etwas enttäuschend verlaufen.

Beobachter: Deshalb Ihre Forderung, das System zu unterhalten notfalls mit Sex nach Stundenplan.

Bodenmann: Das mag unromantisch, unorthodox tönen. Aber heute Sex zu haben ist der beste Weg, auch morgen, nächste Woche und im nächsten Jahr Sex zu haben. Wer immer nur auf den idealen Moment wartet, wartet oft vergebens.

Beobachter: Aber Lust ist doch etwas, was einen spontan übermannt.

Bodenmann: Oft haben Paare keinen Sex mehr, nicht weil sie zerstritten wären, sondern weil sie keine Zeit dafür haben. Nach einem anstrengenden Arbeitstag sinken sie abends erschöpft ins Bett. Wie der Appetit beim Essen kann die Lust beim Sex kommen.

Beobachter: Sex nach Stundenplan klingt trotzdem unsexy.

Bodenmann: Deswegen muss er nicht zwangsläufig mechanisch ablaufen.

Eingeplanter Sex kann genauso variantenreich und spielerisch gestaltet werden wie spontaner Sex. Und dieser findet ja auch weiterhin statt. Sogar häufiger eben, wenn das System unterhalten wird. Was spricht dagegen, als vereinbartes Zeichen eine Kerze anzuzünden, wenn einer von beiden Lust hat? Es kann doch prickelnd sein, wenn man nach Hause kommt und das Flämmchen flackert.

Beobachter: Primär wird der Mann zum Feuerzeug greifen. Und dann ist man da, wo man war, als die Sexualität noch eine eheliche Pflicht war: Der Mann gibt den Rhythmus vor, die Frau hält hin.

Bodenmann: Da stehen wir heute zum Glück an einem anderen Punkt. Man hat sich vom Mythos verabschiedet, Frauen hätten weniger Lust auf Sex. Die Libido von Frau und Mann ist im Grunde genau gleich.

Beobachter: Ich behaupte das Gegenteil: Die Stärke der Libido ist sehr unterschiedlich.

Bodenmann: Ja, von Person zu Person, aber nicht zwischen den Geschlechtern. Natürlich muss jedes Paar einen Rhythmus finden, der für beide stimmt. Und ebenso klar ist, dass eine gute Grundlage für Sex im Paar geschaffen werden muss. Dazu gehört eben ein positives emotionales Grundklima, eine angemessene Kommunikationskultur und gegenseitiger Respekt. Erst wenn das Paarklima stimmt, kann eine erfüllende Sexualität gelebt werden.

Beobachter: Der Mann kann ja eh immer...

Bodenmann: Nicht immer, aber öfter. Studien zeigen, dass Männer zum Beispiel unter Stress Sex auch als Ventil nutzen, um Druck abzulassen, während Frauen im Stress in der Regel keine Lust verspüren. Physiologisch geht der Orgasmus beim Mann mit körperlicher Entspannung einher, während die Frau mit ihrer Fähigkeit zu multiplen Orgasmen diese physiologische Erschöpfungs- und Erschlaffungsphase nicht in dieser Form kennt.

Beobachter: Paartherapien werden zu 90 Prozent von Frauen initiiert. Warum tun sich Männer so schwer?

Bodenmann: Frauen fühlen sich immer noch stärker für das Beziehungswohl verantwortlich als Männer. Das hat mit gesellschaftlichen Normen zu tun. Die Männer wären aber genauso fähig, sich für die Partnerschaft einzusetzen, sie können genauso gut über ihre Gefühle sprechen, wenn sie dies zulassen können, und sind im Grunde nicht weniger sensibel oder empathiefähig. Leider macht die Sozialisation aus

sensiblen Knaben harte Männer, die sich mit Gefühlen, Gesprächen und Beziehungen schwertun. Doch das ist nur ein oberflächliches, letztlich verzerrtes Bild.

Beobachter: Aber Frauen reden doch lieber über Gefühle?

Bodenmann: Oberflächlich betrachtet ja. Sie sind kommunikationsfreudiger. Aber das offene Kommunizieren von tieferen Gefühlen, die sich hinter Ärger oder Enttäuschung verbergen - Gefühle wie Traurigkeit, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder Scham -, das fällt Frauen gleich schwer wie Männern.

Beobachter: Mein Eindruck ist: Sagt Frau zum Mann: «Komm, jetzt «schwätzen» wir mal wieder», stellt es ihm sofort die Nackenhaare auf.

Bodenmann: Eigentlich sollte es auch nicht um oberflächliches «Geschwätz» gehen, sondern um die emotionale Begegnung zwischen den beiden. Emotionales Erzählen bedeutet, ganz sich selbst zu sein. Emotionales Erzählen schafft Verständnis füreinander, Nähe und Intimität. Emotionales Erzählen macht uns menschlich. Und menschlich sein und Schwächen haben macht uns sympathisch. Deshalb lohnt es sich, solche Gespräche zu führen. Alltagsgeschwätz dagegen kann man unterlassen. Die Partnerschaft ist der einzige Ort, wo wir uns so zeigen dürfen, wie wir sind. Und das mit den Nackenhaaren, das hat meist eine andere Ursache

Beobachter: Welche?

Bodenmann: Frauen sind sozial die besseren Kommunikatoren. In Streitgesprächen sind sie Männern oft überlegen: Frau wird laut, Mann wird laut, Frau wird noch lauter, dann wird Mann entweder gewalttätig, oder er bricht ab und zieht sich zurück, betrachtet seine Fingernägel, die Decke. Er fühlt sich in die Enge getrieben. Diese negative Erfahrung hallt nach. Sucht die Frau das Gespräch, riecht es nach Konflikten, dann sträuben sich ihm die Nackenhaare. Deshalb gehen viele Männer Konflikten aus dem Weg - und meiden Gespräche oder eine Paartherapie.

Beobachter: Dabei würde er doch so gern Probleme lösen.

Bodenmann: Ja, der Mann, der Problemlöser. Doch der Frau geht es oft eben nicht um das Problem an sich - das ja oft banal ist, wie die Zahnpastaspritzer am Badezimmerspiegel, das nicht weggeräumte Geschirr -, sondern ihr geht es um die Sache dahinter: Offensichtlich schätzt er mich nicht genügend wert, achtet meine Bedürfnisse zu wenig, überrennt mich mit seinen Ideen und so weiter. Deshalb sollte man sich zuerst über den Hintergrund klarwerden, und dazu braucht es das vertrauliche Gespräch - das sachliche Problem löst sich dann meist von selbst.

Veröffentlicht am 16. August 2010