



„Beziehung beginnt dort, wo Hollywood-Filme enden“

Wie Paartherapie wirkt

Was erwartet Paare konkret, die sich in eine Beratung begeben? Wie lässt es sich in modernen Zeiten glücklich leben und lieben – und was heißt Liebe überhaupt? Zu diesen Themen befragte mich mein Würzburger Freund und Kollege Dr. Thomas Hilsenbeck in einem kollegialen Interview. Wir haben uns gegenseitig Fragen gestellt, so dass auf seiner Website (www.thomas-hilsenbeck.de) das Parallelinterview zu lesen ist.

Wer ergreift aus Deiner Erfahrung heraus eher die Initiative? Wer macht eher den ersten Schritt, wenn es um Paartherapie geht? Frauen oder Männer?

Meiner Erfahrung nach sind eher Frauen die treibende Kraft, die hinter einer Paarberatung oder Paartherapie stehen. Selbst wenn im Erstkontakt, per Mail oder per Telefon, der Mann nach einem Termin für ein Vorgespräch fragt, war häufig doch seine Frau diejenige, die im Vorfeld für die nötige Dringlichkeit gesorgt hat.

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

Ja, die gibt es. Ich sehe drei neuralgische Zeitpunkte. Alle drei sind Zeiten des Übergangs.

Kritisch ist es, wenn Kinder kommen, wenn also aus einem Paar *eine Familie* wird – das wäre der erste neuralgische Punkt, den ich nennen möchte. Offen spürbar wird das vielleicht nicht gleich in den ersten Lebensjahren des Kindes. Dennoch werden in dieser Zeit Weichen für die Zukunft der Beziehung gestellt. Kinder absorbieren eine Menge Zeit und Kraft. So kommt es, dass das Paar auf einmal sehr viel weniger Zeit füreinander und für die Beziehungspflege hat.

Hinzu kommt, dass in sehr vielen Fällen einer der Eltern seinen Job ganz oder teilweise aufgibt. In der Regel ist es die Frau, die der Familie ihre Karriere opfert. Dadurch wird sie vom Mann wirtschaftlich abhängig, was die *Machtbalance* gefährdet. Durch die Rollenverteilung kann es auch zu einem Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen kommen. Solche Konfliktpotenziale sind nicht zu unterschätzen!

Der zweite neuralgische Punkt ist jene Zeit, in der die Kinder in die Pubertät kommen und aus dem Haus streben. Oft werden Kinder zum verbindenden Kitt einer Beziehung. Nun bröseln der Kitt und das Paar fragt sich: Was können wir noch miteinander anfangen? Wie gut kennen wir uns noch? Diese Zeit geht einher mit den Jahren einer *midlife crises*, in der viele Menschen unzufrieden mit ihrem bisherigen Leben sind und etwas verändern wollen.

Und der dritte Punkt?

Der hat gar nichts mit äußeren Umständen wie der Familiengründung zu tun, sondern ist abhängig von der inneren *Beziehungsdynamik*. Eine Beziehung ist ja nicht statisch, sondern sie lebt, und durchläuft bestimmte Stadien.

Ganz grob kann man von drei Phasen sprechen: Zu Beginn, wir nennen sie die Verliebtheitsphase, schießen die Hormone über und man sieht seinen Partner durch eine rosarote Brille. In dieser Phase überwiegen die Gemeinsamkeiten. Doch das geht freilich nicht immer so weiter, denn dieses erste Verliebtsein ist ein Ausnahmezustand. So folgt die zweite Phase, in der Unterschiede in den Fokus der

Aufmerksamkeit treten. Man beginnt, seinen Partner als denjenigen zu sehen, der er nun einmal ist: Ein anderer Mensch mit individuellen Eigenheiten, vielleicht auch Verschrobenheiten; mit Verhaltensweisen und Ansichten, die einem selbst überhaupt nicht passen. In dieser notwendigen Differenzierungsphase rücke ich selbst wieder in den Blickpunkt: Statt eines „Wir“ kommt nun wieder das „Ich“. Wird diese Phase gut gemeistert, folgt eine Phase der neuen Verbindlichkeit.

Der große Knackpunkt ist der Übergang in die zweite Phase. Hier scheitern viele Beziehungen, was schade ist, denn erst in dieser Phase beginnt die eigentliche Beziehung: Wie wollen wir uns aufeinander beziehen? Welche Spielregeln sollen für uns gelten? Wie wollen wir Zwei es miteinander aushalten? Ein solcher Bezug kann nur zwischen Individuen passieren, die ihre Grenzen kennen. Ich erinnere an die alte Gestalt-Idee: Kontakt entsteht an Grenzen. In der ersten Phase gibt es kaum Grenzen, da gibt es nur ein ineinander verschlungenes Wir. Übrigens enden viele Liebesgeschichten und Hollywood-Filme mit der ersten Phase. Man kann also sagen, Liebesgeschichten mit einem Happy End sind noch gar nicht zu Ende erzählt.

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

Ich glaube, es gibt da ganz fundamentale Veränderungen! Die wichtigste: Trennung und Scheidung ist heute sehr viel leichter und gesellschaftlich auch nicht mehr sanktioniert. Früher musste man als Paar zusammenbleiben, heute ist es eine freie Entscheidung. Hinzu kommt, dass einst fest zementierte Rollen zerbröseln. Wie war es früher? Ich sag's mal ganz simpel und holzschnittartig: Der Mann hat das Geld heimgebracht und hat gesagt, wo's langgeht. Die Frau blieb daheim, hat sich um die Kinder und den Haushalt gekümmert und ansonsten das getan, was ihr Mann gesagt hat. Übrigens durften bis weit in die 70er-Jahre hinein verheiratete Frauen nur mit Zustimmung ihres Ehemanns arbeiten gehen!

Heute dagegen haben wir sehr viel Wahlfreiheit. Was natürlich schön und erstrebenswert ist, andererseits aber auch fürchterlich anstrengend. Denn wir können nicht einfach mehr auf altbekannte Baupläne zurückgreifen, sondern müssen uns selbst unser Lebensglück zurechtbasteln. Und das bedeutet: Weil jeder mitredet, muss in Beziehungen viel ausgehandelt werden. Übrigens wollen sowohl Frauen als auch Männer diese alten Rollenmuster durchbrechen. Häufig erleben sie aber, dass ihr Umfeld noch sehr viel starrer ist als erwartet. Ein Beispiel: Wenn in vielen Unternehmen Erziehungsurlaub noch immer gleichzusetzen ist mit Karriereknick, wird ein veraltetes Rollenbild in eine Familie hineingetragen, die eigentlich schon weiter ist. Dann macht der Va-

ter eben doch einen Hundert-Prozent-Job und die Mutter wird Hausfrau, was für beide wenig befriedigend ist.

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?

Nein, das glaube ich nicht. Mir scheint zwar auch, dass für viele Männer das Sprechen über ihre Gefühle unbekanntes oder zumindest ungewohntes Terrain ist, auf dem sie sich nicht so sicher fühlen und auf dem sie leicht in eine defensive Haltung ihren Frauen gegenüber rutschen. Sie glauben dann häufig, sie können dort nicht mithalten. Sie werden unsicher und machen zu; gehen also innerlich aus der Beziehung oder werden betont nüchtern. Was schade ist, denn in diesem Bereich können Männer sehr viel über sich lernen.

Denn das Sprechen über die eigenen Gefühle hat ja nichts mit Gefühlsduselei zu tun, mit weichgespültem Vokabular im Sinne von „Gut, dass wir darüber reden“. Nein. Sich über seine Gefühle bewusst zu sein, ist die Grundvoraussetzung dafür, *authentisch* in der Welt stehen zu können; nachzuspüren und zu merken: „Hey, ich habe einen richtigen Zorn!“ kann per se schon mal heilsam sein.

Viele Männer haben also Nachholbedarf, aber sie ziehen nur dann den Kürzeren, wenn sie keine Lust haben, sich zu entwickeln. Und dazu ist eine Paartherapie ja vor allem da: weiterzukommen, zu lernen. Und noch etwas ist wichtig: Auch wenn Männer eher auf der Sachebene in Kontakt treten, Frauen eher auf der emotionalen, ist das eine ja nicht mehr wert als das andere. Beides ist wichtig. Und beide Partner können dabei voneinander lernen.

Was bringt aus Deiner Sicht eine Beziehung zum Ersterben?

Es gibt einige Zutaten, die in das Rezept „gute Beziehung“ hineingehören: John Gottman, ein US-amerikanische Psychologe, spricht von den *vier apokalyptischen Reitern* in Beziehungen. Kommen die vor, dann dauert es zur Trennung nicht mehr lange, sagt er. Diese vier Reiter sind erstens Kritik, die an der ganzen Person, an der Persönlichkeit des Partners geübt wird, zweitens verachtende Sprache und Gesten, drittens Rechtfertigungen in Streitereien und viertens das berühmte Mauern, also das sich kommentarlos aus dem Kontakt herausziehen. Und der Paarberater Hans Jellouschek legt großes Augenmerk auf gute Kommunikation und die Balancen in der Beziehung beispielsweise bei den Themen Macht oder Bindung.

Für mich gehört noch etwas viel Wichtigeres, Grundlegendes, dazu: Respekt. Fehlt der, bekommt

die Beziehung einen Knacks. Ich glaube, wir müssen uns in Sachen Liebe zwei Dinge vor Augen halten: Einerseits ist Liebe eine Gnade, die einem widerfährt – so formuliert es der Religionsphilosoph Martin Buber.

Ich verstehe darunter: Ich kann mir Liebe nur wünschen, ich kann ihr freilich den Boden immer und immer wieder bereiten. Aber ich kann sie nicht herstellen oder erzwingen. Andererseits ist Liebe für mich auch eine Entscheidung. Ich entscheide mich für einen anderen Menschen; auch das immer und immer wieder. Wenn ich diese beiden Dinge vergesse, dann vergesse ich vielleicht auch den Respekt für den Anderen. Denn der ist ja freiwillig bei mir, er kann jederzeit gehen.

Wie verläuft eine Paartherapie bei Dir in der Regel: wie lang, wie intensiv, wie oft?

Man sollte schon acht bis zehn Sitzungen von 75 bis hundert Minuten Dauer anpeilen, die in einem Abstand von drei bis vier Wochen stattfinden. Das ist jedoch nur eine Daumenregel. Manche Paare verabschieden sich schon nach drei oder vier Sitzungen – entweder, weil sie wieder zusammengefunden haben, oder weil ihnen die Mühe zu groß erscheint. Denn eines ist klar: Leicht ist eine Paartherapie nicht; sie geht ans Eingemachte.

Manche Paare bleiben aber auch über eine viel längere Zeit und gleiten aus einer Therapie in eine Art Coaching über: Sie kommen dann in größeren Zeitabständen und nutzen die Zeit mit mir als unabhängigem Dritten, um heikle Themen anzusprechen oder sich einfach auch Tipps und Informationen zu holen. Für sie sind die Sitzungen dann wie eine kleine Wellness-Oase für die Paarbeziehung.

Was erwartest Du von den Paaren, die zu Dir kommen? Was ist aus Deiner Sicht ihr Beitrag? Und was dürfen Paare im Gegenzug von dir erwarten?

Ich erwarte Engagement und Geduld. Wer zu mir in eine Paartherapie kommt, sollte wissen, dass seine Beziehung auf dem Spiel steht – und dass nötige Veränderungen anstehen. Wichtig ist auch zu wissen, dass es Zeit braucht, bis wir störende Steine aus dem Weg geräumt haben. Und noch mal: Wer nichts über sich lernen will, der wird meiner Erfahrung nach von einer Paartherapie nicht profitieren.

Von mir dürfen Paare erwarten, dass ich mit aller Erfahrung und aller Kreativität für die Beziehung, für sie als Paar und letztlich für die Liebe arbeite. Dem Paar gegenüber bin ich loyal, dabei konfrontiere ich auch oder benenne dysfunktionale Muster. Ich sehe uns Drei in einem Boot sitzen und nach der richtigen Strömung suchen. Wir paddeln gemeinsam, freuen uns gemeinsam darüber, wilde Wasser durchquert zu haben, und sind gemeinsam betroffen, wenn uns der Weg in Untiefen führt.

Machst Du einen Unterschied zwischen Paar-Therapie und Paar-Beratung?

Ja, aber der spielt in der praktischen Arbeit keine Rolle. Ich habe beide Anteile in mir: den Therapeuten und den Berater, die sich immer mal wieder abwechseln. Als Berater erkläre ich, was beispielsweise im Umgang miteinander zu beachten ist oder was einer Beziehung schaden kann; ich benenne manchmal auch, was so gar nicht geht. Ich beschäftige mich schon lange mit dem Zusammensein von Paaren, lese viel dazu, lerne gemeinsam mit meiner Partnerin – und natürlich auch von den Klienten. Mein Wissen und meine Erfahrung teile ich gern.

Die meisten Zeit der Sitzungen ist freilich nicht der Berater im Vordergrund, sondern der Therapeut, der gemeinsam mit dem Paar nach neuen Verhaltensweisen sucht, um neue Bedeutungen ringt. Der forscht, ob die Tipps des Beraters auf fruchtbaren Grund fallen.

Was kann aus deiner Sicht Paartherapie konkret leisten?

Ganz konkret kann sie dem Paar die Möglichkeit bieten, wieder *miteinander in guten Kontakt* zu kommen. Dass beide im geschützten Raum der Therapie heikle Dinge ansprechen; dass sie sich einander wieder öffnen. Das kann in Übungen, in denen wenig oder gar nicht geredet wird, das kann aber auch in angeleiteten, achtsamen Gesprächen passieren. Paare, die zu mir kommen, leben ja häufig in einer großen Sprachlosigkeit, haben sich von einander entfernt und beäugen sich misstrauisch. Im Rahmen der Therapie können sie lernen, sich auf einem anderen Spielfeld zu begegnen. Und klar: In einer Therapie wird auch versucht, alte Verletzungen heilen zu lassen.

Und noch etwas ist mir wichtig: Eine Therapie bietet auch die Gelegenheit, zu lernen, was Beziehung und was Liebe ist: Nämlich ein fragiler Zustand, der immer wieder neu ausbalanciert werden muss.

Angenommen, die Liebe ist vergangen und ein Paar erlebt im Alltag, dass es sich nichts mehr zu sagen hat: Lässt sich Liebe wieder herstellen, gar lernen? Machst Du die Erfahrung, dass die Beziehung durch eine Therapie nicht künstlich wird?

Eine heikle Frage. Was heißt eigentlich Liebe? Wenn wir durch die Jahrhunderte und durch unterschiedliche Kulturen schauen, merken wir, dass Menschen unter diesem Begriff immer wieder etwas anderes verstehen. Heute hängen wir sehr dem romantischen Ideal der Liebe nach. Große Gefühle, Liebe auf den ersten Blick, Überschwang. Doch damit stoßen wir unweigerlich an Grenzen. Denn das ist nur ein Konzept von Liebe. Viele glauben an die Liebe aus Hollywood: Da müssen sich nur die zwei Richtigen treffen und gut ist. Doch Beziehung beginnt genau dann,

wenn die meisten Schnulzenfilme aufhören.

Ich denke auch, dass die meisten von uns eigentlich gar nicht gelernt haben, wie Beziehungen zu gestalten sind, was es heißt, in Beziehung mit einem Menschen zu sein; welche Möglichkeiten wir haben, welche Fallstricke lauern. Liebe ist ja eigentlich auch kein Gefühl sondern eher eine besondere *Qualität einer Beziehung*. Im Englischen heißt es „I'm in love with you“ – ich bin in Liebe mit dir. Und dieses Gemeinsame muss gepflegt und umsorgt werden. Insofern, ja: Ich glaube schon, dass man Liebe lernen kann, ohne dass sie „künstlich“ wird. Aber natürlich nicht in jedem Fall. Liebe lässt sich nicht erzwingen, da ist die Seele unbestechlich.

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?

Erfolg ist dann für mich gegeben, wenn die beiden Menschen bei mir die Therapie beenden mit einer klaren Entscheidung; mit dem sicheren Gefühl zu wissen, richtig gehandelt zu haben. Erfolg heißt also nicht, dass sie als Paar wieder funktionieren. Vielleicht wird ihnen auch klar, dass eine Trennung das Beste für sie ist.

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

Ich glaube, dass Menschen Beziehungswesen sind; dass wir Beziehungen in allen Formen brauchen. Das wichtigste Grundbedürfnis ist das Bedürfnis nach Bindung und Kontakt. Dazu gehört auch Intimität. Im intimem Zusammensein mit einem Partner werden wir angenommen, so wie wir sind. Und das wiederum nährt unsere Seele.

Es mag sein, dass es vereinzelt Menschen gibt, die wirklich nicht in Beziehung leben müssen. Ich glaube, die tun es dann auch nicht und fühlen sich wohl dabei. Und dann ist das ja prima. Wer jedoch leidet, der sollte genauer hinschauen. Häufig schleppen wir nämlich Ballast aus alten dysfunktionalen Beziehung, etwa zu unseren Eltern oder frühen Freunden, mit uns herum. Und dagegen kann man was tun.

Wie schaffst Du es, in einer Therapie neutral zu bleiben?

Ich bin nicht neutral. Ich stehe immer auf der Seite der Beziehung und des Kontakts. Und stelle mich immer gegen die Boykotteure, also jene Anteile in den Klienten, die die Beziehung verhindern wollen. Das mag dann manchmal so scheinen, als ob ich mich auf die Seite eines der Beiden schlage, aber das ist – hoffe ich zumindest – nicht der Fall.

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

Ich weiß, dass Affären häufig ein riesengroßer Vertrauensbruch sind. Ich weiß aber auch, dass Affären nicht aus heiterem Himmel kommen. Sie sind nicht Auslöser einer Krise, sondern in der Regel *Symptom*. Es war also bereits vor dem Fremdgehen etwas nicht in Ordnung. Und somit erübrigt es sich auch, einen zum Täter, den anderen zum Opfer zu machen. In der gemeinsamen Arbeit versuchen wir vielmehr zu ergründen, was in der Beziehung gefehlt hat, was vielleicht erstarrt und unlebendig war. Wenn beide Partner auf diese konstruktive Art miteinander umgehen, kann eine Affäre wie ein Frühjahrsputz für die Beziehung sein: Altes wird hinausgekehrt und ein frischer Wind zieht ein.

Wie ist das für Dich, wenn Du permanent mit vielen Problemen konfrontiert bist: Wie schaltest Du ab?

Mir helfen vor allem Rituale – nach einer Sitzung, am Ende eines Arbeitstages. Mir hilft es, sehr klar nach meinen Bedürfnissen zu schauen, mir viel Zeit für mich zu nehmen, viel Zeit in nährenden Beziehungen zu verbringen. Und für entsprechende Auszeiten zu sorgen.

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

Das wichtigste für mich ist Austausch. Und den kann es nur geben, wenn das Paar Zeit füreinander hat. Was zugegebenermaßen eine Herausforderung sein kann, wenn die Kinder noch klein sind oder wenn beide im Job engagiert sind. Mein Rat: Installieren Sie einen Pärchenabend, am besten jede Woche oder jede zweite Woche. Ein fester Abend, einige Stunden Zeit, der von den Partnern abwechselnd vorbereitet wird. Dabei muss nicht immer halligalli gemacht

werden. Ein Pärchenabend kann auch mal ein Sofaabend mit Pizza vor dem Fernseher sein. Er kann aber nicht ein Abend sein, bei dem der eine noch was am Computer arbeitet macht und der andere den Küchenabwasch erledigt. Das Paar soll gemeinsam ein kleines oder großes „Event“ erleben.

Und noch eine Idee, auf die mich ein Paar aus der Therapie gebracht hat: Sorgen Sie jeden Tag für ein *kleines Ritual*, in dem sie sich aussprechen können. Wir nannten das „auf eine Zigarette zusammenkommen“. Sie treffen sich dann am Abend, oft noch vor dem Abendessen, wenn möglich auf dem Balkon, rauchen eine Zigarette und sprechen über den Tag. Und sprechen durchaus auch Unangenehmes an. Dabei wissen sie, dass sie nur diese Zigarettenlänge Zeit haben, das sorgt dafür, dass sie sich nicht in endlosen Streitereien verheddern.

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

Ich kann die sehr praktisch orientierten Bücher von Hans Jellouschek empfehlen, etwa „Achtsamkeit in der Partnerschaft“ oder „Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe“. Wer es etwas grundlegender haben möchte und Lust an schöner Sprache hat, dem lege ich die Bücher „Die Liebe neu erfinden“ oder „Die Liebe atmen lassen“ von Wilhelm Schmid ans Herz, einem Philosophen, den ich sehr schätze und der auch schöne Werke über die Lebenskunst in allen Facetten geschrieben hat.

Ralf Grabowski ist Heilpraktiker für Psychotherapie und arbeitet als Gestalttherapeut mit Einzelklienten, Paaren, Familien und Teams.