

VIELE KÖPFE SIND VOLL VON UNREALISTISCHEN IDEEN

Der Paartherapeut Klaus Heer schrieb mehrere Bücher zum Thema Liebe und Sex. Es sind Bestandaufnahmen des Ehelebens in der Schweiz. Ein Gespräch über das schönste und schwierigste Thema

WAS HÄLT PARTNERSCHAFTEN ZUSAMMEN?

Eine Befragung von Paaren aller Altersstufen kommt zum Schluss: Echte Freundschaft schweisst stärker zusammen als die Herzklopfdramatik der «grossen Liebe». Als wichtigste Faktoren für das Beziehungsglück nennt die Studie: Vertrauen fassen und sich über Intimes austauschen können; bei Konflikten die «richtige» Lösung weniger stark als diejenige zu gewichten, die es beiden erlaubt, sich wieder vertragen zu können. Was erstrangiger Beziehungskiller wird die Haltung «Alles mit einem für immer» bezeichnet. Weniger entscheidend ist hingegen sexuelle Zufriedenheit. Arránz Becker, Oliver. 2008. Was hält Partnerschaften zusammen?

Klaus Heer, was ist Liebe?

Die beste Definition der Liebe ist jene Definition, die jedes Paar für sich selbst findet und erfindet.

Zur Ehe gehört Sexualität, so die landläufige Meinung. Entspricht das Ihren Erfahrungen?

In den Köpfen der Paare sieht es ganz anders aus als in ihren Betten. Die meisten Männer und Frauen sind fest überzeugt, dass Sexualität eine tragende Säule der Ehe zu sein hat. In der real existierenden Ehe leben aber sehr viele Paare unfreiwillig keusch miteinander.

Was braucht es für guten Sex?

Ein offenes Herz und einen freien Kopf – und etwas mehr Zeit als für einen Quickie. Wer auf Erregung und Orgasmus aus ist, jagt einem Phantom hinterher, statt Körpernähe und Herzwärme zu geniessen. Entspannung schon vor dem Orgasmus macht den Sex wunderbar!

Warum «schläft» die Sexualität in vielen Beziehungen trotz Liebe «ein»?

Viele Köpfe sind voll von unrealistischen Ideen, was Liebe und Sexualität betrifft. So glauben Männer oft, ohne regelmässigen Standardsex nicht leben zu können. Und Frauen lassen sich von solchen fixen Ideen unter Druck setzen. Manche Paare verstricken sich in trostlose Sexdebatten. Zudem ist ihr Alltag bis zum Rand gefüllt mit viel wichtigeren Dingen als der gemeinsamen Erotik.

Sie schreiben, dass Beziehung ein Synonym für das Dilemma zwischen Treue und Untreue sei. Schliessen sich Liebe und sexuelle Untreue gegenseitig aus?

Im Herzen nicht. Aber wer hört schon mutig aufs Herz und folgt dessen Vorschlägen. Die eigentliche Herausforderung besteht sicher darin, gleichzeitig beiden treu zu bleiben: seinem Partner und sich selbst.

Gibt es denn noch einen dritten Weg zwischen Resignation und Trennung, um der sexuellen Abnützung entgegenzuwirken?

Der polnische Lyriker Stefan Napierski beschreibt den einzig gangbaren Liebesweg so: «Lieben heisst, sich mit der Wirklichkeit begnügen.» Mit den beiden Wirklichkeiten, der deinen und der meinen, würde ich hinzufügen. **Als Paartherapeut werden Sie ja oft um Ratschläge gebeten, wie das Paar die eingeschlafene Sexualität wieder aktivieren kann. Was kann man selber tun, um Liebe und Sex wieder zu beleben?**

Ohne engagierte Klima-Arbeit geht wohl gar nichts. So könnten die beiden einander einladen: «Sag mal, was ist eigentlich richtig schwierig für dich im Zusammenleben mit mir?» Und dann ist es oft ergiebig, sich an die Zeit der Verliebtheit zu erinnern: Was haben wir damals alles investiert und was könnten wir davon wieder aufnehmen? Es ist naiv, anzunehmen, dass Sexualität einfach funktioniert. Man muss sie ins Leben einbeziehen. Je länger man zusammen ist, desto klarere Verabredungen braucht es.

Was hält Paare aus Ihrer Sicht zusammen?

Vermutlich das geglückte Gleichgewicht zwischen Autonomie und Verbundenheit. Das heisst nichts anderes, als behutsam zu akzeptieren, wie anders der andere ist. Konkret wird man damit konfrontiert, wenn man zuhört, was der Partner sagt – offen, ohne Korrektur und Verteidigung. Dafür mit Neugier, die ja ein entscheidendes Lebenselixier in der Sexualität ist. Sexuelle Energie speist sich aus der Verschiedenheit.

Gibt es eine Form von Beziehungsweisheit und wie erlangt man sie?

Weise wird man mit den Jahren, indem man seine unlösbaren Probleme als solche erkennt und aufhört, sie lösen zu wollen. Es kommt darauf an, sie solidarisch miteinander zu tragen.

BÜCHER ZUM THEMA:

Barbara Lukesch: Klaus Heer, was ist guter Sex? Wörterseh, Zürich 2009.

Klaus Heer: Ehe, Sex und Liebesmüh. Eindeutige Dokumente aus dem Innersten der Zweisamkeit. Salis, Zürich 2011.

John M. Gottman & Nan Silver: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Econ Ullstein List Verlag, München 1999.