

02.12.2015 - 17:49

Klaus Heer: «Eine Beziehung ist keine Unterhaltungsshow»



Paartherapeut Klaus Heer: «Leidenschaftliche Zweisamkeit sieht nach 10 oder 20 Jahren total anders aus als am Anfang der Liebesgeschichte.»
Bild: Cortis & Sonderegger

Bruno Bötschi

★★★★★ 2 Bewertungen

Beziehungen seien keine Unterhaltungsshow, sagt Klaus Heer. Der bekannte Berner Paartherapeut findet stattdessen: «Routine gibt einer Beziehung Halt, die Langweile verlängert das Leben.»

Nutzen Sie Bluewin auch unterwegs

Testen Sie die kostenlose App für Ihr Telefon oder Tablet



Das Gefühl der ersten Verliebtheit dauert meist nur wenige Wochen: Was muss ein Paar tun, damit eine Beziehung lange hält? Oder wie kann die Liebe immer wieder neu entfacht werden? – Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen hat Bluewin mit dem Paartherapeuten Klaus Heer gesprochen.

Bluewin: Herr Heer, wann haben Sie Ihrer Partnerin zum letzten Mal Blumen geschenkt?

Klaus Heer: Vorgestern habe ich zwei Beete für sie umgegraben, 250 Tulpenzwiebeln gesetzt und mit Reisig zugedeckt. Meine Partnerin ist Gärtnerin, ich nehme ihr manchmal die schwerere Arbeit ab.

«Routine gibt dem Beziehungsalltag Halt, die Langweile verlängert das Leben.»

Klaus Heer

Mehr Gespräche mit Klaus Heer



Weihnachtsstress
Klaus Heer:
«Der

Harmonie-
Anspruch



Interview
Klaus
ist schuld»
Heer:

«Nach dem
Streit



Interview
Klaus Heer:
«Jeder

Streit ist



überflüssig ...
Klaus
Heer:

«Meine
Scheidung



Paartherapeut Klaus
Heer
«Der
Schmerz

ist nicht

kontrollierbar»

TV-Tipps der Redaktion

Video on Demand



Ruhet in Frieden - A Walk
Among The Tombstones
Thriller, Krimi, Drama
Regie: Scott Frank
2014 US 109 Min.

Mieten ★

> Alle Videos anzeigen

TV Sendungen



Krieg und Frieden

Morgen, 20:15 - 22:20

REC

Sie sind ein fleissiger Mann. Aber nochmals die Frage: Wann haben Sie Ihrer Partnerin zu letzten Mal ein Geschenk gemacht?

Vorgestern waren es, wie gesagt, die 250 Zwiebeln und am vergangenen Sonntag habe ich sie zum Nachtessen eingeladen. Worauf wollen Sie hinaus?

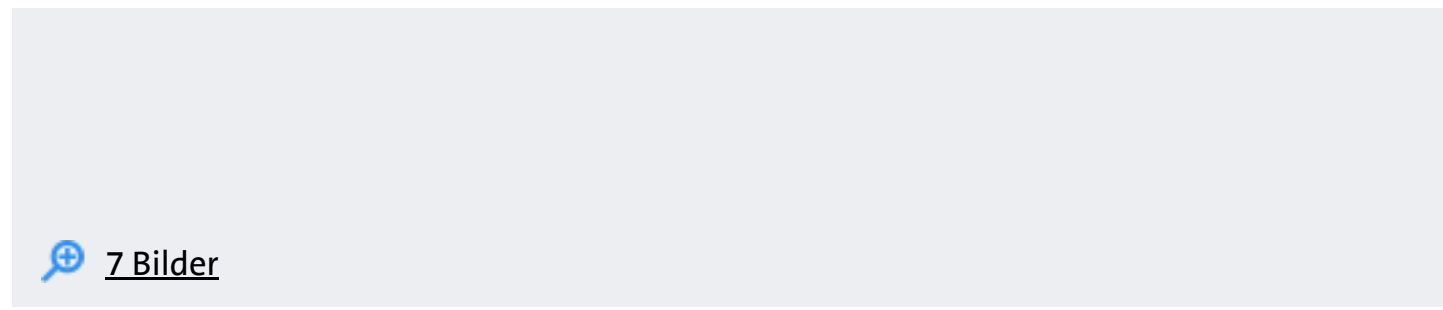
Wollen Sie so gezielt die Routine in der Beziehung brechen und verhindern, das Langeweile aufkommt?


Gegen Routine habe ich nichts, gegen Langeweile noch weniger. Routine gibt dem Beziehungsalltag Halt, die Langeweile verlängert das Leben.

Verrücktheit und Leidenschaft lassen in einer Beziehung irgendwann nach. Aber ich möchte mich nicht langweilen mit meinem Lieblingsmenschen.

Kein Problem. Werden Sie wieder Single und langweilen Sie sich in Ihrem 50-Quadratmeter-Studio. Dort erleben Sie krass, wie langweilig Sie selber sind. Beziehungen sind keine Unterhaltungs-Shows. Höchstens zeitweise.

Die grössten Fehler von Frauen in der Beziehung



 [7 Bilder](#)

Ich sprach nicht von Unterhaltungsshows, ich sprach von Leidenschaft. Wie kann ich mir die in einer Beziehung am besten erhalten?

Leidenschaft lässt sich nicht erhalten. Genauso wenig wie die Wonnen des Frühlings. Diese werden vom Zauber des Sommers abgelöst. Und dann kommen die Freuden des Herbstes und des Winters. Alles fließt und geht vorbei. Genau so fließt die Leidenschaft ab. Unwiederbringlich.

Natürlich gehen die Schmetterlinge im Bauch irgendwann verloren. Aber das ist ja nicht die einzige Leidenschaft, die wir Menschen haben. Warum sind Sie so negativ eingestellt?

Ich bin kein Schwarzmalen. Das bunte Leben und Zusammenleben gefällt mir. Leidenschaftliche Zweisamkeit sieht nach 10 oder 20 Jahren total anders aus als am Anfang der Liebesgeschichte. Ein lebendiges Paar entwickelt sich mit den Jahren bis zur Unkenntlichkeit. Die Schmetterlinge sind weg, etwas Neues, Eigenes will kommen.

«Wer als Paar lebt, berührt sich. So oder so. Und ohne Schrammen geht das auf Dauer nicht ab.»

Klaus Heer

Die perfekte Liebe von Paola und Kurt Felix war also nur ein Medienphänomen?

Der einzige, der das zuverlässig wissen kann, ist Kurt Felix mit seiner Jenseitperspektive. Fragen Sie ihn, er wird Ihren Spass verstehen.

Wie sieht Ihrer Ansicht nach eine intakte Beziehung aus, die 20 Jahre andauert?

Was für eine Fangfrage! Eine intakte Beziehung gibt es nicht. «Intakt» heisst zu deutsch unberührt, unversehrt. Wer als Paar lebt, berührt sich. So oder so. Und ohne Schrammen geht das auf Dauer nicht ab.

Mehr zum Thema Liebe



Gesichtspflege

Männer,

Rasurbrand

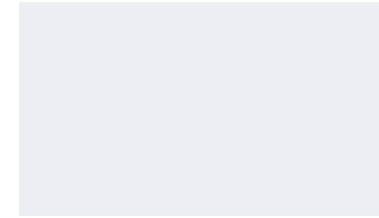


Lebenspartnerschaft

Schlüssel

zum

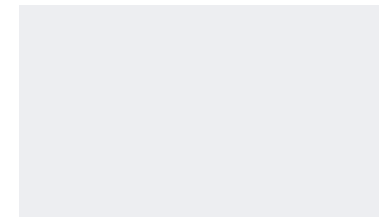
Babyglück:



Beziehung ...

Eifersucht:

Wie



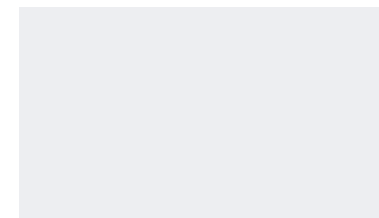
gefährlich ...

Liebe 1.0

Romantiker

punktet

mit



Sexualberaterin Disler

«Sex muss

auch

mal

durchschnittlich

...

Ein paar Schrammen tun nicht weh. Was braucht es also konkret für Anstrengungen, damit sich die Liebe nach 20 Jahren noch gross anfühlt?

Die sogenannte grosse Liebe empfinden wir dann als gross, wenn sie unseren Bedürfnissen und Sehnsüchten bestmöglich entspricht. Wenn also das Ist zusammenfällt mit dem Soll. In der heissen Startphase einer Beziehung ist das häufig ganz einfach: Alles ist, wie es sein soll. Nach 20 Jahren ist die real gelebte Beziehung anders geworden, sehr anders manchmal. Aber wir möchten, dass alles wieder so schön würde, wie es einmal war. Das nennen wir ein «Beziehungsproblem».

«Einen Strauss zum Valentinstag und zwölf Rosen zum Geburtstag – das allein bringt es nicht.»

Klaus Heer

Ist dieses Problem lösbar?

Ja. Es ist gar kein Problem, sondern eine Gegebenheit. Es ist, wie es ist – und nicht, wie wir es gern haben möchten. Die Erfahrung lehrt nahezu jedes Paar, dass am Ist trotz aufwändigen Bemühens kaum etwas zu ändern ist. Wohl aber am Soll.


Das heisst?

Wenn ich weniger erwarte vom Anderen, von der Beziehung, schrumpft das Problem. Ich kann zum Beispiel darauf warten, dass mein Partner aufmerksam und liebenswürdig ist mit mir. Damit trage ich mein Teil bei zum Problem, nicht zur Lösung des Problems. Ich kann mich aber dazu entschliessen, selbst aufmerksam und liebenswürdig zu sein. Das hilft.

Klingt einfach...

...ist es aber nicht. Am einfachsten ist es, Lieblosigkeit mit Lieblosigkeit zu beantworten. Du schnauzt mich an, ich schnauze zurück. Gehässigkeit ist ansteckend. Genau hier habe ich meine Investitions-Chance.

Die grössten Fehler von Männern in einer Beziehung

 [7 Bilder](#)

Und wenn es nicht hilft, liebenswürdig und hilfsbereit zu sein?

Dann wird es erst richtig anspruchsvoll. Ich muss entscheiden, ob ich dennoch bleiben und tragen will, was schwer ist. Oder ob ich gehe. Und wenn ich diese Entscheidung nicht schaffe, bleibe ich in dem dornigen Dilemma hängen...

...und gehe in eine Paartherapie, oder?

Nein. Wer bleiben will, wo er ist, braucht keine Begleitung.

Nochmals zurück zum Anfang unseres Gesprächs: Sie halten wenig von Sträussen, mit denen man eine Beziehung warm hält.

Einen Strauss zum Valentinstag und zwölf Rosen zum Geburtstag – das allein bringt es nicht. Unscheinbare alltägliche Freundlichkeiten, die überraschen und von wacher Fantasie zeugen, sind eine viel effizientere Beziehungspflege.

Das ist jetzt aber wirklich nichts Neues.

Stimmt. Aber in vielen langjährigen Ehen sind genau diese Mini-Freundlichkeiten des Alltags verloren gegangen. Man pflegt den emotionalen Geiz und hungert einander aus. Schliesslich behandelt man den anderen so achtlos und verächtlich, wie man keinen der acht Milliarden Menschen auf der Welt je behandeln würde.



Klaus Heer, 72, bildete sich nach seinem Psychologiestudium in Hamburg und Bern in Psycho- und Paartherapie weiter. In den 40 Jahren, in denen er mit Paaren arbeitet, hat er sich den Ruf einer Kapazität in Fragen Liebe, Partnerschaft und Sexualität erworben. Er schrieb Sachbücher wie die Bestseller «Ehe, Sex & Liebesmüh'» und «Paarlauf. Wie einsam ist die Zweisamkeit?». Heer lebt und arbeitet in Bern. www.klausheer.com

Bild: Rahel Krabichler

Monatsgespräche mit Paartherapeut Klaus Heer

Bluewin spricht regelmässig mit Klaus Heer über Beziehungsfragen. Das nächste Mal reden wir mit dem Paartherapeuten über das Thema «Weihnachtsstress». [Lesen Sie doch auch unser Gespräch mit Klaus Heer zum Thema «Frieden machen».](#) Wenn Sie konkrete Fragen haben zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität, so schicken Sie uns eine [E-Mail](#).

[Zurück zur Startseite](#)



Teilen (37)



Teilen



Teilen (0)



Weiterleiten

Tags: [Leben](#) [Psychologie](#) [Liebe](#) [Lifestyle](#) [Interviews & Reportagen](#)

Weitere Artikel

[Beauty-Tipps
In nur 30
Minuten
bereit](#)

[Eisige Wildnis
Island im
Winter:
Frostige](#)

[Pretox statt Detox
Festtage: Dem
Kater
danach](#)

[48 Jahre im Dienst](#)

[Susi Volery: Ein Leben für die Auskunft](#)

[Die Chance ist gross, dass Susi Volery auch Ihnen](#)

[einmal eine Auskunft erteilt hat: 48 Jahre lang war](#)

Tageshoroskop



Widder



Stier



Zwillinge



Krebs



Löwe



Jungfrau



Waage



Skorpion



Schütze



Steinbock



Wassermann



Fische

[> Mehr Videos](#)



1/8

