

Klaus Heer: «Eine einvernehmliche Trennung gibt es nicht»



Paartherapeut Klaus Heer: «Tatsächlich reichen deutlich mehr Frauen die Scheidung ein als Männer.»

Bruno Bötschi
28.07.2015 - 16:47

Bewertung
★★★★★

Bewertungen: 10

Es dauert, eine Trennung zu verarbeiten. Die Emotionen kochen über und verbrennen Herz und Seele. Trennungen im Guten gibt es laut Paartherapeut Klaus Heer nur selten: «Entzweiung ist Entzweiung.»

Verpassen Sie keine News mehr.
Folgen Sie Bluewin!
Verpassen Sie keine News mehr.
Folgen Sie Bluewin!



[Follow @bluewin_de](#)
Verpassen Sie keine News mehr.
Folgen Sie Bluewin!

[Follow @bluewin_de](#)
Verpassen Sie keine News mehr.
Folgen Sie Bluewin!

[Follow @bluewin_de](#)

Wie schafft es ein Paar, sich in Frieden zu trennen? Und trennen sich heute mehr Paare im Guten als noch vor zehn, zwanzig Jahren? Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen hat Bluewin mit dem bekannten Berner Paartherapeut Klaus Heer gesprochen.

Klaus Heer, das Paar hatte eine gute Beziehung, war zehn Jahre zusammen und hatte immer noch Sex. Dann reiste die Frau für ein Sabbatical nach London. Der Mann besuchte sie mehrfach, bis die Frau ihm nach zwei Monaten am Telefon mitteilte: «Ich habe mich verliebt. Unsere Beziehung ist beendet.»

Das ist brutal real. Für eine Beziehung braucht es zwei, die Trennung schafft einer allein.

«Tatsächlich verdient eine Liebe, die über Jahre bestanden hat, einen sorgfältigen Abschied.»

Klaus Heer

Mehr zum Thema Liebe



Was Sie niemals zu frisch Verheirateten sagen sollten



Für wen wir uns tatsächlich rausputzen



Frauensache: 7 Dinge, die Männer nicht verstehen



Rechte und Pflichten: Das ändert sich nach der Hochzeit



Darauf achten Männer bei Frauen besonders

Tipp der Redaktion

Video on Demand



Trennung mit Hindernissen

Film/LoveStory
Regie: Peyton Reed
2006 US 102 Min.



[> Alle Videos anzeigen](#)

Mehr aus dem Ressort



Diese Mitfahrer gehen uns so richtig auf die Nerven



12 Lebensmittel für den gesunden Schlaf



Komikerin Regula Eposito: «Zu dicke Bücher gibt es nicht»

«Liebe macht blind», sagt eine Redensart. Ist dies mit ein Grund dafür, warum scheinbar gute Beziehungen von einem Tag auf den anderen beendet werden?

Keine noch so gefestigte Beziehung ist gegen den Sturm einer hormonträchtigen Aussen-Verliebtheit gefeit. Verliebte sind vorübergehend nicht nur blind; eingeschränkt und verdreht ist auch ihre Denkfähigkeit. Das heisst aber keineswegs, dass die bedrohte Beziehung keine Chance mehr hätte. Im Gegenteil. Oft rütteln solche heissen Ausbrüche die schlaffe, heimische Zweisamkeit mächtig auf. Andererseits bringt eine aufflammende Liebe viele morsche Beziehungen zum Einsturz, häufig Schlag auf Schlag.

Die Frau wollte die Beziehung am Telefon beenden, der Mann bestand auf einem Gespräch unter vier Augen.

Wie wichtig ist es, eine langjährige Beziehung von Angesicht zu Angesicht beenden zu können?

Kaum jemand, der so Knall auf Fall verlassen wird wie in Ihrer Geschichte, lässt es sich bieten, kurzerhand am Telefon abserviert zu werden. Tatsächlich verdient eine Liebe, die über Jahre bestanden hat, einen sorgfältigen Abschied. Auch wenn es für beide Seiten meist schmerzhaft und irritierend ist.

Wie bringt man die Ex oder den Ex dazu, sich zu treffen?

Die Formulierung Ihrer Frage macht deutlich, dass die Beziehung schwer angeschlagen, wenn nicht wirklich am Ende ist. Den Partner zu etwas bringen wollen, ist allemal gewalttätig.

«Dass aber gestandene Liebesgeschichten mit ein paar lausigen Buchstaben jäh quasi in Luft aufgelöst werden, halte ich für ein Gerücht.»

Klaus Heer

Man kann also nicht mehr machen?

Mehr als den Partner eindringlich zu einem Gespräch einzuladen, liegt nicht drin. Umso mehr als er ja seine Liebe aufgekündigt hat.

Was halten Sie davon, wenn Beziehungen per SMS beendet werden?

Für eine kurzlebige, unverbindliche Liaison mag das angehen – wie die Beziehung, so ihr Ende. Dass aber gestandene Liebesgeschichten mit ein paar lausigen Buchstaben jäh quasi in Luft aufgelöst werden, halte ich für ein Gerücht, das man gern mit genüsslicher Entrüstung weiterreicht.

Kann eine Therapie helfen, eine Ehe zu retten?

Es ist wohl eher die Ausnahme, dass sich beide Partner gleichzeitig zu solch einem Schritt bereit finden. Bedenken dagegen sind verständlich, die Weigerung auch. In eine Ehe-Therapie einzuwilligen, heisst oft eine hohe Schwelle überwinden. Leichter wird es vielleicht, wenn sich beide eine konkrete Vorstellung von der Art der Paarberatung machen, indem sie sich die Beratungsangebote konkret anschauen anhand von deren Internetauftritten.

Wann lohnt es sich für eine Beziehung zu kämpfen?

Ausser Wahrsager Mike Shiva kann niemand diese Frage beantworten ...

Aber Sie haben doch jahrelange Erfahrung als Paartherapeut.

Eben, darum ist mir das Hellsehen fast ganz vergangen. Nur wer selber in einer misslichen Beziehungssituation steckt, weiss gewöhnlich, ob sich ein Kampf für die Partnerschaft lohnt oder nicht. Allerdings sind sich meistens beide Personen nicht einig. Also kämpfen sie darum, wie jetzt die Weichen gestellt werden sollen. Ob es sich lohnt, kann niemand von aussen beurteilen.



So schminken Profis: Schritt für Schritt



Picknick ohne Kalorien: Gute Alternativen

«Nur wer selber in einer misslichen Beziehung steckt, weiss gewöhnlich, ob sich für ein Kampf für die Partnerschaft lohnt oder nicht.»

Klaus Heer

Eine Trennung sorgt oft für Verletzungen bei beiden Parteien: Wie können diese möglichst klein gehalten werden?

Das weiss ich nicht. Ich vermute aber, dass Schmerz, Verzweiflung und Wut beim Auseinanderbrechen einer Liebe nicht kontrollierbar sind. Die Emotionen kochen über und verbrennen Herz und Seele – nach eigenen unfassbaren Gesetzen. Da lässt sich nichts klein halten.

Trennen sich heute mehr Ehepaare im Guten als noch vor zehn, zwanzig Jahren?

Das kann ich mir nicht vorstellen. Eine einvernehmliche Trennung gibt es nicht. Weder früher noch heute. Entzweiung ist Entzweiung. Ein einvernehmliches Paar bleibt zusammen, es hat keinen Trennungsgrund.

Einspruch, Herr Heer: Einvernehmliche Trennungen gibt es. Ich kenne Ehepaare, die sich trennten, aber trotzdem Freunde blieben.

Natürlich gibt es Versöhnung nach einer gescheiterten Beziehung. Es kommt ja auch vor, dass zwei Leute, die sich haben scheiden lassen, einander ein zweites Mal heiraten; das ist nicht einmal so selten. Aber wir sprechen hier vom quälenden Moment des Untergangs der gemeinsamen Welt. Dieser ist definitiv ein Debakel.

Ist es wahr, dass es meist die Frauen sind, die eine Beziehung beenden?

Tatsächlich reichen deutlich mehr Frauen die Scheidung ein als Männer. Die Statistik kann aber nicht erfassen, was vor der Scheidung gelaufen ist, ob sich Männer oder Frauen zuerst entliebt und resigniert haben, wer von beiden das gemeinsame Zuhause verlassen hat.

Gehen Frauen und Männer unterschiedlich mit einer Trennung um?

Nein. Jeder Mensch erlebt Trennung auf seine ureigene Weise. Die Unterschiede zwischen den Leuten sind allemal grösser als der Unterschied zwischen Frauen und Männern.

«Natürlich gibt es Versöhnung nach einer gescheiterten Beziehung. Es kommt ja auch vor, dass sich Leute ein zweites Mal heiraten.»

Klaus Heer

Silvia Frauck, Gründerin der ersten Liebeskummer-Praxis Deutschlands, ist anderer Meinung. In einem Interview sagte sie: «Frauen brauchen meist länger als Männer, bis sie sich auf eine neue Beziehung einlassen können.»

Das ist gängiger Gender-Aberglaube. Doch Irrtümer bleiben Irrtümer, auch wenn sie populär sind. Heute haben Männer und Frauen die gleichen Chancen für eine neue Liebe. Benachteiligt sind sicher Frauen jenseits des Klimakteriums.

Warum sind diese Frauen benachteiligt?

Viele von ihnen sind inzwischen so clever, dass sie nicht mehr darauf hereinfallen, sich von bejahrten Männern in Wahrheit als liebevolle Pflegerinnen engagieren zu lassen. Wenn sie das nicht wollen, sinkt ihr

Marktwert gegen null.

Braucht es eine neue Liebe um die alte zu vergessen?

Das nicht unbedingt. Aber eine neue Liebe ist Balsam auf alte Wunden. Die frühere Gepflogenheit, dass Frauen ihren Männern weit über das Grab hinaus treu blieben, hat inzwischen echten Seltenheitswert. Frauen und Männer sind heute flexibler: Die Monogamie ist seriell geworden.



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

Monatsgespräche mit Paartherapeut Klaus Heer

Künftig wird Bluewin regelmässig mit Paartherapeut Klaus Heer über Beziehungsfragen sprechen. Das nächste Mal reden wir mit Klaus Heer über Trennungsschmerz. Wenn Sie konkrete Fragen haben zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität, so schicken Sie uns eine [E-Mail](#).



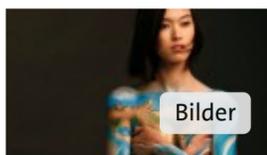
Bluewin App
Bringt die News, die Ihnen wichtig sind.
[Hier entdecken](#)

[Holen Sie sich die kostenlose Bluewin App jetzt auf Ihr Smartphone und geniessen Sie Ihren persönlichen News-Stream.](#)

 Teilen (24)
  Teilen (1)
  Teilen (1)
  Weiterleiten

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

Weitere Artikel



[Schön ohne Tiere](#)
[Kosmetik mit gutem Gewissen: Das sind unsere Favoriten](#)

Video

[Ferienzeit](#)
[Was gehört in die Reiseapotheke?](#)

[Mia Aegerter](#)
[«Wie viel bin ich wert?»](#)



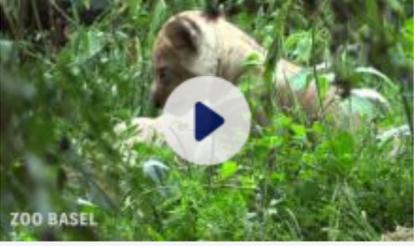
[Studie beweist](#)
[Wer langsamer isst, nimmt weniger schnell zu](#)

[Eine neue Studie aus England zeigt, dass man tatsächlich weniger Gewicht zulegt, wenn man sein Essen langsamer zu sich nimmt.](#)

Tageshoroskop

 Widder	 Stier	 Zwillinge	 Krebs
 Löwe	 Jungfrau	 Waage	 Skorpion
 Schütze	 Steinbock	 Wassermann	 Fische

[> Mehr Videos](#)



1/8

