

03.11.2015 - 17:00, Bruno Bötschi

Klaus Heer: «Frieden ist ein anderes Wort für Kompromiss»



Paartherapeut Klaus Heer: «Was ist richtig streiten? Was ist guter Sex? Und was ist Versöhnung? Niemand weiss das.»

★★★★☆ 14 Bewertungen

Es kann nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen herrschen in einer Beziehung, wird behauptet. Paartherapeut Klaus Heer sieht das anders. Er sagt: «Krach gibt es nur, wenn sich die Eheleute gegenseitig nicht richtig zu hören.»

Wer ist friedensbereiter in einer Beziehung: die Frau oder der Mann? Und was ist nötig, dass sich ein Paar nach dem Besuch einer Ehe-Therapie weniger zankt? – Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen hat Bluewin mit dem bekannten Berner Paartherapeut Klaus Heer gesprochen.

Bluewin: Herr Heer, Sie arbeiten seit über 40 Jahren als Paartherapeut. Stumpft man mit der Zeit ab?

Klaus Heer: Ich nicht. Ich hatte nie den geringsten Zweifel an meiner Berufswahl vor 40 Jahren. Ich werde es so machen wie mein Lehrer Hans Willi. Er war Organist. Bis er eines Tages tot von der Orgelbank glitt und mit seinem ganzen Übergewicht die halbe Klaviatur erbrausen liess, die mit den Füßen gespielt wird.

«Zwist hat die fatale Neigung, sich zu wiederholen. Ausser man findet heraus, wie man den Krieg am besten beendet.»

Klaus Heer

Was treibt Sie bei Ihrer Arbeit an?

Ich bin genau am richtigen Ort. Paare und ihre Anliegen beleben seit eh und je meinen Gwunder. Jeden Tag neu. Neugier ist ein Synonym für pralles Leben, und kein Paar gleicht dem anderen.

Und auch kein Streit dem anderen?

Mehr Gespräche mit Klaus Heer



Interview **Klaus Heer:**
«Jeder
Streit ist



Interview **Klaus Heer:**
«Meine
Scheidung



Paartherapeut Klaus
Heer
«Der
Schmerz
ist nicht

kontrollierbar»

Tipp 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



**Wir waren Rebellen - Krieg und
Frieden im Südsudan**

Heute im TV, 23:15 - 00:45

REC

1 / 2



Mehr zum Thema Liebe



Reisetipps
Single-Ferien:
Das müssen
Sie
...

Jeder Streit ist eine Einzelanfertigung, entsteht auf einmalige Weise, verläuft typisch für das Paar und findet sein unverwechselbares Ende. Dieses Ende ist natürlich das Interessanteste am Ganzen. Denn nach dem Streit ist vor dem Streit. Zweierzwist hat die fatale Neigung, sich zu wiederholen. Ausser man findet heraus, wie man den Krieg am besten beenden könnte.

Streit ist doch kein Krieg.

Meistens fliesst kein Blut, das stimmt. Aber man kann leicht erkennen, dass grosse Kriege und häuslicher Zank aus dem gleichen Stoff gemacht sind. In beiden Fällen trägt die Fehde nichts zur Lösung des akuten Problems bei. Sie ist im Gegenteil selbst das Hauptproblem.

Wie schaffen Sie es, dass sich ein Paar nach dem Besuch einer Therapie weniger zankt?

Das schafft das Paar selber, indem es seine emotionale Intelligenz aktiviert.

Die grössten Fehler von Männern in einer Beziehung



7 Bilder

Wie funktioniert das?

Ich lade das Paar zum Beispiel ein, explizit zu beschreiben, was für sie mühsam, irritierend, zum Verzweifeln ist im Beziehungsalltag.

Welche Geschichten erzählen die Frauen, welche die Männer?

Auffällig ist, dass Frauen häufig offensiv vorgehen und Männer defensiv. Das heisst, Frauen bringen ihr Beziehungsunglück gern in Form von Vorwürfen zur Sprache, während Männer sich gewöhnlich verteidigen und rechtfertigen. Frau und Mann kämpfen verzweifelt darum, verstanden zu werden – beide mit ihren eigenen Waffen.

Wie geht es weiter?

Ich zeige dem Paar, dass ich der Einzige bin, der zuhört. In der Paartherapie bin ich wirklich der Einzige, der sich dafür interessiert, was die beiden quält und was ihnen fehlt. Aber bei ihnen zu Hause ist überhaupt niemand, der das hören will. So muss es Krieg geben. Für die meisten Paare ist es erschütternd, das greifbar am eigenen Leib zu erfahren.

«Nur drei Fragen bleiben offen: Was ist richtig streiten? Was ist guter Sex? Und was ist Versöhnung?»

Klaus Heer

Sind Paare, die erschüttert sind, friedensbereiter?

Ja, sicher. Wer sich erschüttern lässt, ist weniger hart. Er wird leichter sehen können, dass nicht der Andere schuld ist. «Du hast angefangen!» war noch tragbar zu Kita-Zeiten. Jetzt muss jeder klar sehen, wie er persönlich das Zerwürfnis befeuert hat. Das ist sein ganz persönlicher Beitrag zum Beziehungsfrieden.

In einer Beziehung kann nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen herrschen. Haben Sie konkrete Tipps, wie Paare im Alltag Streit verhindern können?



Männermode
Die
Trainerhose



wird
diesen
RechtlichesEhe
oder

Konkubinat:
Lohnt
...

Es ist einfach: Krach gibt es nur, wenn wir beide nicht hören wollen, was der Andere sagt. Entweder bin ich zugänglich für die Anliegen und die Nöte des Partners oder wir haben Stunk. Kurz: Meine tauben Ohren bringen Zwist.

«Frauen sind genauso streitbereit wie Männer. Beiden fällt es genauso schwer, die Schwerkraft der Selbstbezogenheit zu überwinden.»

Klaus Heer

Der amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch erklärt: Wer richtig streitet, der darf sich auf guten Versöhnungssex freuen. Wer will da nicht das Streiten lernen?

Schnarch sagt das griffig. Nur drei Fragen bleiben offen: Was ist richtig streiten? Was ist guter Sex? Und was ist Versöhnung? Niemand weiss das. Jedes Paar sieht sich vor dem lebenslangen Projekt, Antworten für sich selbst zu suchen und vielleicht sogar zu finden.

Für Sie macht es also keinen Sinn, nach einem heftigen Streit übereinander herzufallen und so die Beziehung sogar zu festigen?

Sie haben mich falsch verstanden. Wer es so macht, wie Sie es beschreiben, beherrscht eine beneidenswerte dramaturgische Raffinesse. Ich würde aber ein solches Prozedere niemals generell empfehlen.

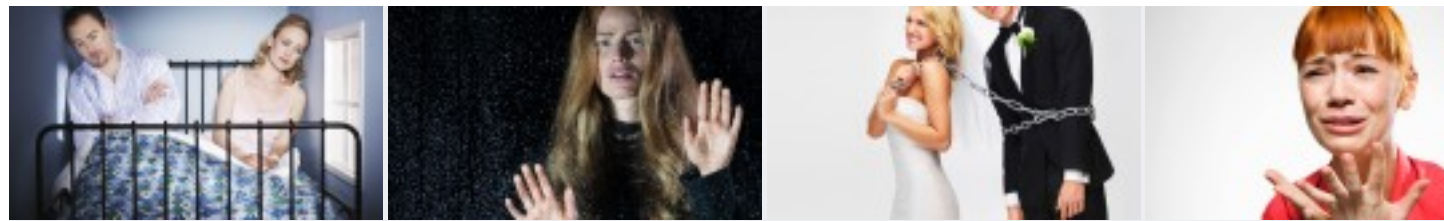
Im Streit wird der Wut freier Lauf gelassen, und so kommt oft die Wahrheit ans Tageslicht.

Stimmt. Krasse Hilflosigkeit kommt ans Licht, manchmal auch Verzweiflung. Aber was bitte hat das mit Wahrheit zu tun?

Sagen Sie es mir.

Nichts. Der freie Lauf der Wut hinterlässt nur neue Wunden und mehr Einsamkeit zu zweit.

Die grössten Fehler von Frauen in der Beziehung



[7 Bilder](#)

Das ist jetzt aber total schwarzgemalt, nicht?

Nicht schwarz ist das, sondern nüchtern. Ein liebendes Herz will nicht wüten, sondern solidarisch sein, wenn es paarintern schwierig wird. «Wir halten zusammen, in guten und bösen Tagen» hat man sich doch einst zugesichert, oder?

Wer ist friedensbereiter in einer Beziehung: die Frau oder der Mann?

Frauen sind genauso streitbereit wie Männer. Beiden fällt es genauso schwer, die Schwerkraft der Selbstbezogenheit zu überwinden und wirklich erfahren zu wollen, wer der Andere wirklich ist.

Wie ist es in gleichgeschlechtlichen Beziehungen: Sind die tendenziell friedlicher, weil das gegenseitige Verständnis grösser ist?

Nein. Lesben und Schwule sind auch nur Menschen. Exakt wie Heteros.

Wann haben Sie zum letzten Mal gestritten?

Vor etwa viereinhalb Jahren. Ich hatte für mich eine Nespressomaschine angeschafft. Obwohl ich wusste, dass meine Partnerin das Nestlé-Zeug verabscheut. Das gab ordentlich Zoff.

Und wie haben Sie Frieden gemacht?

Unsere Verhandlungen waren aufwendig. Wir einigten uns schliesslich darauf, dass es in meinem Haushalt auch einen italienischen Espresso-Kocher für Biokaffee geben soll. Frieden ist ein anderes Wort für Kompromiss.



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 «Partnerschaft pflegen». [Lesen Sie doch auch unser Gespräch mit Klaus Heer zum Thema «Streitkultur»](#). Wenn Sie konkrete Fragen haben zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität, so schicken Sie uns eine [E-Mail](#).

[Zurück zur Startseite](#)

[f](#) Teilen (1) [t](#) Teilen (2) [g+](#) Teilen (1) [✉](#) Weiterleiten

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

Weitere Artikel

[Immer im Einsatz](#)
[Müde Augen nach der Arbeit?](#)

Bilder

[Ausflugstipps](#)
[Es ist soweit:](#)

Bilder

[Schweizer](#)

[Mood Food](#)

[Promi-Buchtipp](#)
[Steffi Buchli mag den Bestseller «Girl On The Train»](#)
[Steffi Buchli ist Sportmoderatorin beim ...](#)

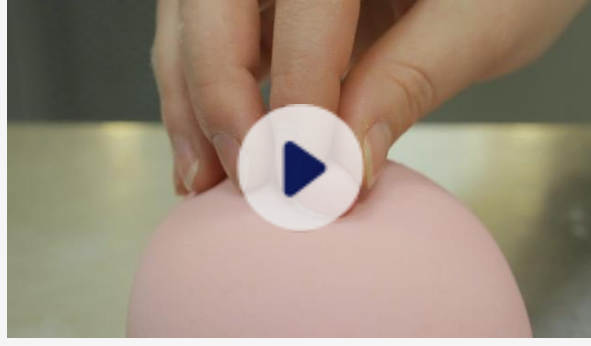
Tageshoroskop

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

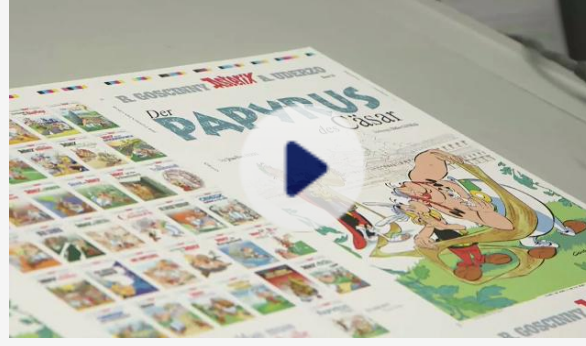
[> Mehr Videos](#)



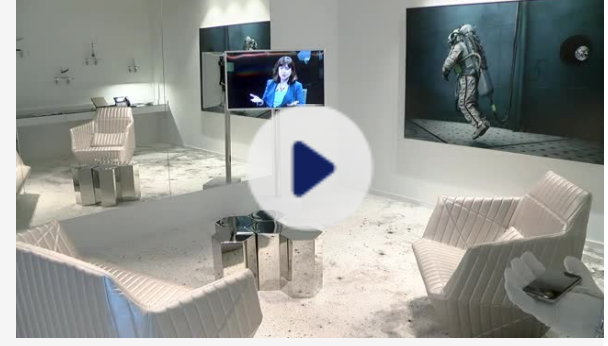
[Was 'ne Grütze: Briten feiern Haferbrot-Meisterschaft](#)



[Lecker: Busen-Kuchen ist der Renner in Stockholm](#)



[Neues Asterix-Heft erscheint](#)



[Das verrückteste Hotelzimmer der Schweiz](#)

1/8

