

Hilfe, mein Mann tickt falsch

Politische Meinungsverschiedenheiten können Beziehungen belasten. Was hilft? Was ist zu tun?

Klaus Heer

Nehmen wir an, Sie leben mit jemandem in einem gemeinsamen Haushalt. Ich meine, mit Ihrem Mann, Ihrer Lebenspartnerin. Als Paar. Oder als Elternpaar mit Kindern. Seit März hängt eine Art Dauerbelastung über Ihnen beiden: Corona. Was Sie drückt, ist eine diffuse Angst. Eine dumpfe Sorge um Ihre Gesundheit. Um die Ihres Partners. Ihrer Eltern. Um Ihre wirtschaftliche Existenz.

Und seit Wochen nehmen die Diskussionen zwischen Ihnen beiden zu. Ihre Positionen driften mehr und mehr auseinander. Sie verhaken sich immer häufiger. Je häufiger und je länger Sie reden, umso frustrierender ist das Ergebnis.

Er: Hier steht, die Fallzahlen explodieren gerade in der Schweiz. Exponentieller als in Spanien oder in Grossbritannien.

Sie: Ja, wir haben hier eine Testpandemie.

Er: Nein, Covid ist ausser Kontrolle bei uns.

Sie: Blödsinn! Es wird getestet auf Teufel komm raus. Dann kommt er halt, der Teufel.

Er: Ach, hör doch auf ...!

Sie sehen, die landläufige Empfehlung: «Man muss halt reden miteinander», ist nicht das Gelbe vom Ei. Reden bringt's nicht. Im Gegenteil. Reden reiss hier Gräben auf, vertieft die bestehenden Risse.

Sie: Der Bundesrat denkt über einen Mini-Lockdown nach, hab ich heute gehört. Also nichts gelernt im letzten halben Jahr, offensichtlich.

Er: Stimmt nicht! Zwei Wochen Circuit-Breaker ist absehbar. Schützt vor Kurzschluss.

Sie: Nein, überhaupt nicht. Das ist sinnfrei, ruinos. Länder mit dem strengsten Corona-Regime haben die meisten Fälle.

Reden zum Rechthaben

Reden wird überschätzt. Und, genau genommen, missbraucht. Beobachten Sie sich, wenn Sie mit Ihrem Partner über holprige Themen reden: Worauf sind Sie aus? Was streben Sie an? Wetten, Sie wollen recht haben. Ich kenn' das doch von mir. Ich will sozusagen immer recht haben, wenn wir, meine Partnerin und ich, zweierlei Meinung sind. Will heissen: Ich nutze das Gespräch nicht etwa zur Verständigung mit meinem Gegenüber. Nein, ich rede, um Oberwasser zu bekommen –

Oberwasser zu behalten. Und das sehe ich genauso jeden Tag bei meiner Arbeit mit Paaren.

Sie: Du plädiert doch nicht etwa für einen 14-Tage-Lockdown oder?

Er: Doch!

Sie: Jetzt spinnst du aber total.

Er: Und du bist voll verantwortungslos.

Sie müssen sich entscheiden. Entweder Sie wollen recht haben – oder eine Beziehung. Beides geht nicht zusammen. Den anderen als psychisch krank zu beschimpfen oder als moralisch verkommen, ist nämlich gewalttätig. Man bezeichnet das als psychische Gewalt. Psychische Gewalt geht fast immer häuslicher Gewalt voraus. Die ja nach Presseberichten jetzt zu Corona-Zeiten besonders grassieren soll.

Sie (in der Migros, beim Eingang): Wo ist deine Maske?

Er: Keine Lust mehr.

Sie: Wie bitte?

Er: All diese maskierten Zombies kotzen mich an.

Sie (schmeisst den Einkaufskorb auf den Boden): Mach deinen Scheisseinkauf alleine! Ich geh'.

Wer ist schuld an den hochkochenden Emotionen? Das BAG oder die WHO? Die Mainstream-Presse? Die Corona-Skeptiker? Oder am Ende Sie selber? Sie mit Ihrer fixen Ideologie, die immer enger und härter wird? Also eskaliert die Situation zwischen Ihnen. Die Eskalation lässt sich nicht aufhalten oder stoppen. Auch nicht mit Hilfe eines Faktenchecks. Paare drangsalieren einander ja gewohnheitsmässig mit solchen Faktenchecks. Schon während der andere am Reden ist, überprüft einer des anderen «Behauptungen» auf deren Stichhaltigkeit. Statt zuzuhören.

Sie: Du, ich hab das Neuste vom Elektronenmikroskop. Maskenporen sind wie Scheunentore, das Virus höchstens wie ein Pingpongball. Wenn



Crash im Organismus der Liebe.

du Schwein hast, prallt der Ball zufällig mal an den Pfosten.

Er: Woher hast du diesen Humbug wieder?

Sie: Von Ioannidis.

Er: Von wem?

Sie: Siehst du, mit der «Tagesschau» allein bist du nicht wirklich informiert. Eher an der Nase herumgeführt.

Erschütterte Zweisamkeit

Sie lassen sich ungern für dumm verkaufen, nicht wahr? Schon gar nicht von dem Menschen, den Sie lieben. Oder doch sicher gernhaben. Es verletzt. Tut weh. Es enttäuscht. Bisher glaubten Sie ja, Sie stünden mit Ihrer Partnerin auf festem Grund, den nichts würde erschüttern können. Niemals. Und jetzt das. Jetzt wackelt es unter Ihren Füßen. Ihre seismischen Sensoren melden Beunruhigendes. Es gibt unübersehbaren Zwiespalt zwischen Ihnen beiden. Reden spitzt die Bedrohung zu.

Sie: Dieser Teufels-PCR-Test, die blutige Katastrophe. Taugt nichts, misst irgendwas Labormässiges ...

Er (unterbricht sie): ... Immerhin stützen sich alle Regierungen der Welt auf ihn und reagieren ...

Sie (unterbricht ihn): ... Ja, eben! Wie idiotisch-blöd muss man sein, um nicht ...

Er (unterbricht sie): ... Ach was! Du weisst es natürlich besser als alle ...

(Beide reden gleichzeitig.)

Wenn zwei gleichzeitig reden, fehlt die wichtigste Figur im Spiel: jemand, der hören will, was der andere sagt. Hier, unter dem gemeinsamen Dach Ihrer Beziehung, ist das nackte Desaster nicht der zweifelhafte PCR-Test. Auch nicht der drohende Circuit-Breaker. Sondern der Kurzschluss im Kontakt zwischen Ihnen beiden. Der Crash im Organismus Ihrer gemeinsamen Liebe. Und zwar erstens: der Blackout auf der Höhe Ihrer beiden Hirne. Wirklich klar denken können Sie nicht mehr, beide nicht, wenn Ihre beziehungsinterne Verbindung kollabiert. Sowie zweitens: Auf dem Niveau Ihrer Herzen erleben Sie einen zeitweiligen Kreislaufstillstand. Einen Ausfall Ihrer Empathie, stressbedingt.

Er: Du treibst dich dauernd auf diesen dubiosen Kanälen herum, Youtube, Telegram und so. Die verdrehen dir den Kopf.

Sie: Ha! Und du füllst dir die Birne mit dem Einheitsbrei der Hofberichterstattung aus Bern.

Er: Ich will auf sicher gehen. Mit seriöser Information.

Sie (verdreh die Augen): Ha, seriöse Information nennst du das! Panikmache ist's. Tag für Tag.

Er (seufzt nach einer Pause): Es ist sinnlos.

Zuhören und Ernstnehmen

Überlegen Sie: Vier Schädelhälften schaffen mehr Grosshirnrindenleistung als nur zwei. Vor allem, wenn sie kooperieren und nicht rivalisieren. Also am gleichen Strick ziehen – am gleichen Ende des Stricks. Will heissen: Da Sie zwei Ihr Heu ab-

solot nicht auf derselben Bühne haben, können Sie Ihrem bisherigen Widerpart ja Naheliegenderes anbieten: Ich höre dir mal genau eine halbe Stunde zu, wie du dich informierst, wie du darüber denkst, was du von Leuten wie mir hältst, wie wohl dir dabei in deiner Haut ist und so weiter. Ich halte die Klappe und versuche dir zu folgen. Ist das ein annehmbares Angebot? Morgen Abend nach dem Znacht, dreissig Minuten? – Aha, eine Premiere bei Ihnen zu Hause: Interesse statt Hohn. Augenmerk statt Missachtung. Platzmachen statt in die Ecke drängen. Achtung statt Ächtung.

Wenn zwei gleichzeitig reden, fehlt die wichtigste Figur im Spiel: jemand, der hören will, was der andere sagt.

Er: Heute früh in der S44 hat ein älterer Mann eine junge Frau angebrüllt. Sie hatte keine Maske an.

Sie: Ja und ...? Du regst dich doch auch immer auf über die Maskenverweigerer.

Er: Die Frau hat zu weinen angefangen. Sie sackte zusammen auf ihrem Sitz. Der Mann hörte nicht auf zu schreien: «Dieses verdammte Ego-Pack!»

Sie: Hm.

Ihre Liebesgeschichte richtet sich nicht nach dem Geschäftsmodell von Parship und Konsorten. Dieser Schnittmengenwahn, die sogenannten «Gemeinsamkeiten», die «Seelenverwandtschaft», «Ausstrahlung», «Anziehung», das alles erweist sich mit der Zeit als Schmus und Kitsch. Das vermag dem Ansturm dessen nicht standzuhalten, was man früher im Emmental als «Differenz» bezeichnet hat. «Mir hei Differänze gha», hiess es, wenn man sich zünftig zoffte. Eine herbe Poesie, die beschreibt, was Sie als Paar auszuhalten eingeladen sind, wenn Sie mal steini-

ge, stotterige Strecken miteinander zu meistern haben. Wie jetzt in der Seuchenzeit. Mehr als das: Die altemmentalische Differenz zwischen Ihnen und Ihrem geliebten Gegenüber ist einer der potentesten Bitterstoffe, die Ihre Liebe haltbar machen. Kitsch wird ranzig mit der Zeit.

Er: Eigentlich bin ich mehr oder weniger immer sauer auf dich.

Sie: Wie bitte? Sauer auf mich?

Er: Ja, sauer. Du verrätst mich. Dauern. Lässt mich hocken.

Sie: Wusste ich nicht. Du nimmst das persönlich.

Er: Wie soll ich's denn sonst nehmen?

Hoppla, der aufrechte Gang! Sie hören auf, behämmert zu debattieren. Sie stehen einander gegenüber mit dem Mut ausgewachsener Menschen. Sie sagen dem anderen, was bei Ihnen, in Ihrem Inneren los ist. Oder Sie stellen sich dem, was Ihre Partnerin Ihnen sagt. Weil Sie wissen wollen, was sie innerlich bewegt. Sie erinnern sich vielleicht, was Sie ihr vor Jahren versprochen haben. Zum Beispiel explizit anlässlich Ihrer Hochzeit. Nämlich sinngemäss dies: Ich stehe zu dir, «in guten und in bösen Tagen». Ja, genau so hiess es da: «in bösen Tagen». Jetzt, im Herbst 2020.

Sie: Sag' mal, hast du auch manchmal Angst?

Er: Angst? Angst vor was?

Sie: Hm. Niemand scheint zu wissen, was noch kommt. Jeder ist gegen jeden. Alle sind allein. Oder einsam. Ich fürchte sie auch, die Einsamkeit. Die Einsamkeit neben dir. Manchmal liege ich neben dir im Bett und habe Angst.

Er: Echt jetzt?

Sie: Ja. Einsame Angst. Echt.

Er: Huch – magst erzählen?

Klaus Heer, promovierter Psychologe, arbeitet seit über 45 Jahren als Paartherapeut in Bern. Er publizierte mehrere Bücher, etwa «Ehe, Sex & Liebesmüh'» (Salis, 2012).



«Ich möchte nie aufhören, Fragen zu stellen.»

Patrick Frost
Group CEO
zum selbstbestimmten Leben

