

Paar und Beratung

Was Paare von einer Therapie erwarten. Wo die erotisch-sexuellen Schätze eines Paares zu finden sind. Eine Bestandesaufnahme nach 42 Jahren Praxis.

Das aktualisierte Kapitel 10 aus

Barbara Lukesch
Klaus Heer, was ist guter Sex?
Gespräche über das beste aller Themen
Wörterseh Zürich 2009

Wie schlimm steht es um das Sexualleben eines Paares, das beschließt, gemeinsam eine Therapie zu machen?

Klaus Heer: Nicht die Paare, die es furchtbar schlimm haben im Bett, machen eine Therapie, sondern diejenigen, die noch nicht resigniert haben und sich Hoffnungen machen, ihrer Sexualität also eine zweite Chance geben zu können.

Was geht dem Entscheid, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, voraus?

Untersuchungen belegen, dass zwischen dem Auftreten erster sexueller Schwierigkeiten und der Therapienanmeldung fünf bis sieben Jahre vergehen. In dieser Zeit versucht ein Paar, seine Probleme selber in den Griff zu bekommen. Mit Reden und Verhandeln und Streiten zum Beispiel. Häufig ohne günstiges Ergebnis.

Sie nennen sich ausdrücklich nicht Sexual-, sondern Paartherapeut, da Sie sich mit dem ganzen Spektrum möglicher Paarthemen befassen wollen. Trotzdem liegt die Vermutung nahe, dass Konflikte in Partnerschaften immer auch die Sexualität in Mitleidenschaft ziehen. Oder kommen Paare zu Ihnen, deren Sexualität völlig unberührt ist von ihren Streitigkeiten?

Ich bin tatsächlich überzeugt, dass die Sexualität der zerbrechlichste Teil einer Beziehung ist. Dennoch gibt es eine Minderheit von Paaren, vielleicht drei oder vier

Prozent, die sehr streitbar sind, einander wirklich nicht gut verstehen und dennoch aufregenden Sex miteinander haben. Mag sein, dass der Streit und die Aggressionen zwischen ihnen ihre Lust anfachen. Vielleicht blüht ihre Sexualität in einem Biosphären-Reservat, obwohl rundherum der Krieg tobt. Interessant ist, dass diese Paare ihr seltenes Glück gar nicht als solches wahrnehmen; sie leben ihre eine Leidenschaft auf dem Streit-Schlachtfeld und die andere im Bett ganz selbstverständlich nebeneinander.

Wie finden Klaus Heer und seine Klientinnen und Klienten zusammen?

Viele kennen mich aus den Medien oder bekommen eine Empfehlung von früheren Klienten, ihrem Arzt oder ihrer Psychiaterin oder von Freunden. Immer mehr stoßen via Google auf meine Website, die sozusagen die Produktedeklaration meines Dienstleistungsangebots ist, und auf meine E-Mailadresse.

Das Internet ist also ein wichtiger Kanal heutzutage?

Das Internet hat meine Arbeit extrem verändert. Praktisch alle meine Klienten sind internetvertraut und haben ihre eigene Mailadresse. Das Verblüffendste: Seit ich eine Website habe, also seit dem Jahr 2000, sind es zu 75 bis 80 Prozent die Männer, die sich und ihre Partnerin für eine Paartherapie bei mir anmelden. Vorher war es genau umgekehrt, mindestens vier Fünftel der Anmeldungen kamen von Frauen, fast immer über das Telefon. Heute ist mein Telefon fast verstummt, nahezu alles läuft über E-Mail, SMS, auch Skype.

Wie schnell kommen die Paare zum Kern ihres Problems, wenn sie dann leibhaftig in Ihrer Praxis stehen?

Bevor ich meine Klientenpaare das erste Mal sehe, bitte ich Frau und Mann, mir in je einer separaten E-Mail so konkret wie möglich zu beschreiben, was sie gern mit meiner Unterstützung erreichen wollen. Wenn wir uns dann die Hände schütteln, wissen wir bereits, worum es geht, und können ohne Umschweife ins Thema einsteigen. Wir müssen also nicht umständlich über den bevorstehenden Wetterumschwung und den Weg zu meiner Praxis reden, sondern können direkt zur Sache kommen.

Direkt zur Sache kommen – das klingt so einfach.

Es ist auch einfach.

Keine Hemmungen, die es zu überwinden gilt?

(lacht schallend) Ich? Nein, ich bin unbefangen und ungeniert. Das ist mein tägliches Brot, und zwar gutes Brot, das ich liebe. Gehemmt bin ich nicht, *höchstens* manchmal bewusst etwas vorsichtig und zurückhaltend.

Und das Paar? Wie schwierig ist es für Frauen und Männer, plötzlich in Gegenwart eines Fremden über so etwas Intimes wie ihre Sexualität zu reden?

Heutzutage verfügen die meisten Leute wenigstens über das notwendige Vokabular. Dass jemand »unten herum« sagt oder überhaupt kein Wort für »Vagina« findet, kommt selten vor. Trotzdem erfordert es immer noch Mut – immerhin weniger als zu Hause, all das auf den Tisch zu legen, was einen in Zusammenhang mit der eigenen Sexualität stört, unter Druck setzt, was querliegt oder peinlich ist, schmerzhaft auch, womöglich gar Not und Verzweiflung bringt. Da taucht dann ein Gefühl auf, das ich Schamangst nenne, also die Angst, sich schämen zu müssen.

Wie lässt sich die beseitigen?

Verblüffend einfach: Es ist mein Interesse, das Angst und Scham auffängt und auflöst. Das ist das Allerwichtigste bei dieser Arbeit: die Erfahrung zu vermitteln, dass da jemand ist, den all das interessiert, was die beiden erzählen. Ich will ganz detailliert wissen, was die beiden drückt und plagt, und das ermutigt sie, sich zu zeigen. Es ist wirklich nicht schwer, sich zu öffnen und zu offenbaren, wenn da jemand ist, der sich ernsthaft für einen interessiert, der liebevoll zuhört und nachfragt. Das mangelnde Interesse für den anderen ist ja das große Problem in vielen Beziehungen. Kein Wunder, verstummen die Menschen.

Welche Annahmen zur Paarsexualität liegen Ihrer Arbeit zugrunde?

Lassen Sie mich die gemeinsame Sexualität mit einem Garten vergleichen. In jedem Garten gedeihen ganz spezielle Blumen und Früchte, würzige Pflanzen, manchmal sogar psychedelische Gewächse. Vier grüne Daumen braucht es, damit es hier sprießt und blüht und Freude macht. Das heißt, man tut gut daran, etwas darüber herauszufinden, wie der Boden beschaffen ist, wie man düngen, wässern, jäten, Schädlinge im Auge behalten, auf Wetter und Jahreszeit reagieren könnte, und das immer zu zweit. Sie sehen, erotisches Gärtnern ist hohe Meisterschaft. Man hat allerdings keineswegs alles in der Hand. Man muss auch ein bisschen Glück bei der Partnerwahl haben und braucht eine gewisse erotische Intelligenz.

Werden wir ganz konkret: Wie verläuft die erste Stunde mit einem neuen Paar?

Das richtet sich stark nach den Bedürfnissen der beiden. Ich bin ja kein Kursleiter, der irgendein Programm abspult. Was sicher als Erstes auf den Tisch kommt, ist die Auftragsklärung: Ich muss genau wissen, was die beiden von der Zusammenarbeit mit mir erwarten.

Was erwarten sie denn?

Seitdem ich eine Website habe, die ich alle meine Klientenpaare zu lesen bitte, kommt es nicht mehr vor, dass ich einer Frau im Auftrag ihres Mannes beibringen soll, dass regelmäßiger Geschlechtsverkehr eine verbriefte eheliche Pflicht sei. Oder umgekehrt, dass ich den geilen Bock zur Rason bringen soll.

Was aber erwarten die Paare heutzutage von Ihnen?

Auch die heutigen Paare haben noch genug unrealistische Erwartungen an ihre Sexualität und damit an mich als ihren Therapeuten. Je unrealistischer die Erwartungen, umso schwerwiegender die daraus resultierenden Schwierigkeiten. Wer erwartet, dass es im Bett immer oder meistens unsäglich schön wird, hat oder bekommt bald einmal ein Problem. Auch wer davon ausgeht, dass Sex etwas Natürliches sei, das von selbst funktioniert, wenn man sich nur genügend liebt, landet früher oder später in Teufels Küche. Diese landläufigen, durchaus lebenswürdigen Erwartungen müssen wir zu Beginn der Therapie als das enttarnen, was sie sind, nämlich Illusionen oder Missverständnisse. Das heißt, wir müssen sicherstellen, dass wir nur realisierbare Ziele anpeilen. Damit haben wir schon einen entscheidenden Änderungsschritt in die richtige Richtung getan.

Reagieren die Paare denn nicht frustriert, wenn Sie ihnen als Erstes die Erwartungen herunterschrauben und klarstellen, dass Sex nicht jedes Mal ein Fest sein kann?

Es ist ja nicht so, dass ich den Leuten einen Vortrag halte und sage, was Sache ist. Sondern wir entwickeln ihre Erwartungen und Therapieziele gemeinsam, sinnieren, wägen ab, rechnen durch und überlegen uns, was es zum Beispiel heißen würde, wenn ein Paar sechsmal pro Woche Sex anstrebt. In guten, gelassenen Momenten können wir sogar lachen, wenn die Absurdität gewisser Erwartungen sichtbar wird.

Nennen Sie mir doch ein, zwei mögliche Therapieziele, über die Sie sich mit Ihren Klienten und Klientinnen verständigen.

Es könnte zum Beispiel sein, dass sich die beiden einig sind, dass sie zunächst die Betriebstemperatur ihrer Beziehung etwas heraufsetzen, also nicht länger im Tiefkühler

leben wollen. Damit sind wir zwar erst im Vorgarten des Lustgartens, aber für viele Menschen, vor allem für Frauen, ist eine warme, liebevolle Atmosphäre eine unabdingbare Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität.

Was kann noch Therapieziel sein?

Nicht selten sagt ein Paar, es wünsche sich sexuelle Zufriedenheit. Das ist auf den ersten Blick ein gutartiges, attraktives Projekt, aber es besteht die Gefahr, dass sich dahinter ein umfassendes, quasi ideologisches Ziel versteckt, das unerreichbar ist. Und es ist zu wenig konkret. Dann helfe ich den beiden herauszufinden, was sexuelle Zufriedenheit für sie und für ihn bedeuten könnte. Kommt dazu, dass ich den Leuten auch gern sage, dass eine gewisse sexuelle Unzufriedenheit mit zu einer guten Sexualität gehört. Sie ist so etwas wie der Motor, der uns in Bewegung hält, die Unruhe, die unsere Neugier und unser sexuelles Interesse nährt. Man ist also gut beraten, wenn man die Therapieziele sorgfältig unter die Lupe nimmt: Sind sie zu umfassend? Unrealisierbar? Zu naiv?

Mal angenommen: Die Therapieziele sind, mindestens fürs Erste, klar, der Auftrag an Sie ist erteilt. Und dann?

Im Laufe des ersten oder zweiten Gesprächs stelle ich noch die Frage nach dem therapeutischen Scheitern: Stellen Sie sich vor, trotz all unserer Bemühungen bliebe in Ihrer Beziehung alles so, wie es jetzt ist. »Was würden Sie tun?« Das ist eine verstörende, aber auch sehr wichtige und machtvolle Frage, und zwar aus verschiedenen Gründen. Zum einen ist die Wahrscheinlichkeit, dass alles beim Alten bleibt, tatsächlich groß. Schließlich ist es ja auch kein Zufall, dass es jetzt so ist, wie es ist. Aus guten Gründen ist eine Beziehung genau so geworden, wie sie sich gegenwärtig präsentiert, und daher lässt sie sich auch nur schwer und nur mit großem Aufwand verändern. Indem ich die Paare mit meiner Frage auf diese zugegebenermaßen brutale Wahrheit oder Wahrscheinlichkeit hinführe, schärfe ich aber auch ihr Bewusstsein dafür, dass es allein in ihrer Macht liegt, zu neuen Ufern aufzubrechen. Sie allein müssen sich über den Stellenwert der Sexualität in ihrer Beziehung klar werden, und nur sie allein können dann selbstbestimmt Änderungen herbeiführen.

Hat da noch niemand geantwortet: Aber, Herr Heer, wofür zahlen wir Sie denn, wenn wir eh alles allein bewerkstelligen müssen?

Ich verlange ja ein Dienst- und kein Werkhonorar. Bezahlen muss man meine inzwischen 42-jährige Erfahrung, mein Wissen und meine Zeit. Das Honorar ist nicht von einem Erfolg abhängig. Und gerade weil ich ein erfahrener Therapeut bin, muss ich den Paaren sagen, dass die Schwerkraft, die alle Veränderungswünsche bodigt, mächtig ist. Nur ein entschlossener, mutiger Neustart beider Partner kann diese Gravitation überwinden. Natürlich arbeite ich mit, so gut ich kann, bin Moderator, Vermittler, Simultanübersetzer, Strukturierer, Vereinfacher von unübersichtlichen, verwirrten Situationen, manchmal auch Aufklärer, Informant, oft Mutmacher und am allerliebsten Expeditionsleiter und Schatzsucher.

Wo lassen sich die erotisch-sexuellen Schätze eines Paares aufspüren?

Fündig werden wir häufig im allerersten Kapitel einer Liebesgeschichte, in der Zeit der Verliebtheit. Dort liegen verborgene oder verschüttete Schätze, deren positive Energie wir dringend brauchen, wenn eine neue Sexualität aufblühen soll. Es ist beeindruckend zu sehen, wie ein Paar sich mit glänzenden Augen an den anfänglichen Liebesrausch der Beziehung erinnert und in trauter Neugier erkundet, wie es damals war.

Was muss ein Paar investieren, das sein Sexualleben auf eine neue Basis stellen will?

Bei meinen Klientenpaaren ist der knappste Rohstoff für eine gelingende Sexualität nicht etwa fehlende Liebe, sondern fehlende Zeit. Allen ist klar, dass jede andere Leidenschaft wie Gleitschirmfliegen, Chinesischlernen oder Chorsingen ein Minimum an zeitlichem Aufwand erfordert, wenn man es zu etwas bringen will. Kein Mensch käme auf die Idee, einer solchen Passion spätabends um 23 Uhr nach des Tages Last und erst noch nach dem Fernsehprogramm zu frönen. Nur der Sexualität muten wir diesen Randplatz zu. Kein Wunder, funktioniert das nicht.

Paare, die zu Ihnen kommen, nehmen sich immerhin die Zeit für die therapeutischen Sitzungen.

Ja, klar. Das sind im Schnitt vier bis sechs eineinhalb- bis zweistündige Sitzungen, verteilt auf sechs bis zwölf Monate. Doch damit ist es nicht getan. Unsere Gespräche sind ja nur die Vorbereitung auf das, was die beiden zwischenzeitlich in ihrem Bett veranstalten. Es sind die Marschhalte auf ihrer Wanderung. Wandern tun sie selber – vorausgesetzt, dass sie's beide lieben. Und drüber austauschen müssten sie sich ja auch zunehmend selbständig. (*Lacht*) Es wird sonst mit der Zeit zu teuer.

Was kostet eine Stunde Paartherapie bei Ihnen?

Ich verlange ein orts- und branchenübliches Honorar von 192 Franken pro sechzig Minuten. Da ich kein Psychotherapeut bin, erbringe ich keine kassenpflichtige Leistung. Lustlosigkeit oder sexuelle Unzufriedenheit gelten nicht als Symptom mit Krankheitswert. Das heißt, alle zahlen selber.

Finden Sie das richtig?

Ich finde es richtig, dass man etwas investieren muss. So wird das Bewusstsein für den Stellenwert einer solchen Therapie im Leben eines Paares geschärft. Was nichts kostet, ist gewöhnlich nichts wert. Andererseits bekomme ich als Folge der hohen Kosten leider nur wenige finanzschwächere Paare zu sehen. Für sie gibt es aber genügend Gratis- und Günstigangebote. Von kirchlichen und staatlichen Stellen.

Zeit und Geld sind das eine. Braucht es nicht auch eine gewisse Risikobereitschaft, um sich als Paar in eine Therapie zu begeben?

Ein Paar, das den Mut aufbringt, mit einem Therapeuten zusammenzuarbeiten, muss tatsächlich mit mehr Unwägbarkeiten rechnen als eines, das zu Hause bleibt. Eine Paartherapie ist ein Risikounterfangen. Bereits kurz nach dem Beginn kann klar werden, dass die sexuellen Erwartungen der beiden nicht vereinbar sind, etwas, das bisher vielleicht unerkannt geblieben ist und erst durch mein beharrliches Nachfragen zum Vorschein kommt.

Geben Sie mir ein Beispiel!

Der Mann sagt: »Ich kann und will nicht leben, ohne zweimal pro Woche Sex zu haben.« Die Frau sagt: »Im Grunde genommen habe ich überhaupt keine Lust und will mich auch nicht länger für deine Triebbefriedigung benutzen lassen.« So etwas kann einschlagen wie eine Bombe und unter Umständen die ganze Beziehung infrage stellen. Da mag eine Frau ihren Mann noch dazu ermuntern, ins Puff oder fremd zu gehen, worauf er erwidert, das sei für ihn inakzeptabel und lasse sich mit seinem Gewissen nicht vereinbaren. Dann stehen die beiden vor einer ausweglosen Situation. Was tun? Sich trennen, weiterleben wie bisher, heimlich doch ins Puff gehen? Oder ein anderes Beispiel: Im Verlaufe der Therapie wird deutlich, dass die Frau nur Lust empfinden kann mithilfe von SM-Praktiken, die aber ihrem Mann nicht behagen. Das kann zum Scheidungsgrund werden.

Welche Paare profitieren am meisten von einer gemeinsamen Therapie?

Erfolgsprognosen habe ich mir schon lange abgewöhnt. Jedes Paar ist eine Wundertüte, und niemand, auch kein erfahrener Experte, kann voraussagen, wie die zwei auf die therapeutische Arbeit reagieren werden. Was allerdings jeder Beziehung gut tut, ist die Neugier auf den anderen, der Mut, die je eigenen sexuellen Vorstellungen zu benennen und sich so auch den Unterschieden unerschrocken zu stellen, ja, diese fruchtbar zu machen. Und, wie schon gesagt, die Bereitschaft, Zeit und Aufmerksamkeit in die körperliche Liebe zu investieren. Es ist nicht mehr so wie in der verliebten Anfangszeit, als einem die Sexualität im wahrsten Wortsinn in den Schoß gefallen ist. Eine länger dauernde Beziehung gibt sexuell nur so viel her, wie wir bereit sind, in sie zu investieren.

Inwieweit besteht zwischen Mann und Frau Einigkeit darüber, was sie mithilfe der Therapie erreichen wollen?

Oberflächlich betrachtet, besteht häufig ziemlich große Einigkeit zwischen den beiden: Beide wollen eine »erfüllende Sexualität« zum Beispiel. Sobald man aber etwas genauer hinschaut oder nachfragt, werden sofort die Unterschiede deutlich: Sie will das, er etwas ganz anderes. Das ist überhaupt kein Nachteil. Im Gegenteil. Dass wir unterschiedlich sind, macht die Sache ja erst interessant. In der goldenen Zeit der Verliebtheit war unsere Unterschiedlichkeit das Aufregendste, was es gab. Diese Differenz nicht nur zwischen einer Frau und einem Mann, sondern zwischen jedem Du und Ich, bleibt immer bestehen, nur decken wir sie unter all den krampfhaften Bemühungen zu, Harmonie herzustellen und uns auf diesem Weg vermeintlich näher zu kommen. Paradoxerweise sorgen aber genau diese Anstrengungen dafür, dass wir einander letztlich abhanden kommen.

Ihr Hohelied auf die Unterschiede macht neugierig. Es klingt attraktiv, sich nicht um der Harmonie willen verstecken oder verleugnen zu müssen, sondern im Gegenteil aus den Unterschieden neue Energie und Impulse, auch sexueller Art, zu gewinnen.

Ja, das ist attraktiv! Nehmen Sie eine Frau, die vor allem an sinnlichen Erlebnissen, weniger an sexueller Schärfe interessiert ist. Sie liebt es trotzdem, wenn der Schwanz in ihr steckt, und der Schwanz kann nur stecken, wenn er einigermaßen scharf und steif ist. Also hat sie gern Sex mit einem Mann, der scharf ist, braucht es aber für ihren eigenen Genuss nicht, selber auch scharf zu sein. Entscheidend ist nun, dass ihr Mann begreift, dass sie anders ist als er, unterschiedlich eben. Wenn das gelingt, haben die

beiden ihren Unterschied fruchtbar gemacht und etwas ganz Einzigartiges, unverwechselbar Eigenes kreiert. So etwas schafft man vermutlich nur, wenn man viele Jahre miteinander unterwegs ist.

Sind Sie als Therapeut parteiisch?

Ja. Sehr sogar. Ich ergreife gewöhnlich zuerst, ladies first, für die Frau Partei, indem ich alles daran setze, sie zu verstehen und sie ihrem Mann zu erklären. Wenn das gelungen ist, wechsle ich die Seite, laufe zum Mann über, höre ihm genau zu und mache ihn seiner Frau verständlich. Das heißt, ich versuche es. Ich bin so gesehen überhaupt nie neutral, sondern abwechselnd engagiert für Frau und Mann.

Welche therapeutischen Interventionen haben die Paare von Ihnen zu erwarten?

Ich bin kein abstinenter, wortkarger Therapeut. Ich rede ziemlich viel, hake nach, gebe Impulse, konfrontiere, fasse zusammen, formuliere um, denke laut, fantasiere oder sorge für therapeutische Verwirrung.

Wie bitte?

Ich gebe Ihnen ein Beispiel. Da beklagt sich ein Paar, sie seien gefühlsmäßig meilenweit auseinander, so weit, dass sie ihre Liebe und Erotik zu verlieren drohten. Um bei den beiden etwas zu bewirken, darf ich nun nicht so reagieren, wie sie es erwarten. Die Aufforderung, sich wieder einmal ein Candle-Light-Dinner zu gönnen, wäre also kontraproduktiv. Stattdessen muss meine Intervention etwas Neues, vielleicht auch Störendes oder eben Verwirrendes bringen. So sage ich ihnen vielleicht, mir falle auf, dass sie ihre Themen immer in der Wir-Form, also im Plural, darstellten. Mich nehme wunder, ob sie ihre Beziehung auch auf diese Art lebten, also immer »wir« statt »ich« sagen und so ständig aufeinander Rücksicht nehmen würden. Auf diesem Weg kann sich herausstellen, dass die beiden keineswegs zu weit auseinander sind, sondern dass sie im Gegenteil viel zu fest zusammenkleben. Diese überraschende Einsicht kann zur Chance für ihre Liebe und Sexualität werden.

Als Therapeut stellen Sie ja eine Menge Fragen. Was bedeuten Fragen eigentlich in der Paar-Kommunikation?

Fragen sind ein probates Mittel, sein Interesse am Gegenüber, seine Neugier auf den anderen kundzutun. Ich staune immer wieder, wie wenig Fragen die Paare einander stellen und wie wenig sie daher über den anderen wissen. Viele Männer haben zum

Beispiel keine Ahnung, dass sich ihre abweisenden Frauen eigentlich nach beglückenden sexuellen Begegnungen sehnen. Ihre Wissenslücken füllen sie mit Interpretationen wie: ihre Frau sei lustlos, kalt oder frigid, was allermeistens nicht stimmt. Würden die beiden einander befragen, würden sie überraschend viel Intimes voneinander erfahren.

Gilt das auch für die Therapiegespräche?

Absolut. Hier in der geschützten Werkstattatmosphäre der Beratung gehe ich mit einer Menge interessierter Fragen voraus. Ich schätze, das sind zwei- bis dreihundert Fragen pro Gespräch, bestehend aus zwanzig bis dreißig verschiedenen Fragetypen.

Welcher Art?

Spannend sind zum Beispiel Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen: »Was haben Sie bis heute probiert, um Ihr sexuelles Problem zu lösen?« Oder Fragen nach Ausnahmen: »Sie sagen, das Klima in Ihrer Ehe erlaube keine erotischen Gefühle. Gab es in letzter Zeit mal einen kleinen Ausnahmemoment in dieser tristen Stimmung?« Oder Fragen nach Skalenpunkten: »Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihrem Mann im Bett, auf einer Skala von eins bis zehn?« Oder die beinahe spielerische Rückfallfrage: »In letzter Zeit ist die Lust in Ihrem Bett also wieder etwas aufgeblüht. Was müssten Sie konkret tun, um sie wieder zum Welken zu bringen?« Die fürstlichste aller Fragen aber ist die Wunderfrage: »Stellen Sie sich vor, Sie erwachen morgen früh und Ihr größtes sexuelles Problem ist gelöst, einfach weg. Woran würden Sie konkret merken, dass ein Wunder geschehen ist?« Diese Frage macht auf wunderbare Art fassbar, was ein Mann oder eine Frau erreichen will. Und sie macht neugierig auf das Wunder, das man sich selber bereiten könnte.

Es fällt auf, dass Ihre Fragen klar auf Lösungen und nicht auf die Analyse der Probleme zielen.

Ich glaube, es ist gefährlich, hartnäckig auf Probleme zu fokussieren. Es ist ja gut, wenn man sagen kann, was einem fehlt, was einen quält und stört. Ohne das geht es nicht. Aber wer sich in die Probleme verbeißt, ich spreche manchmal von regelrechter Problemtrance oder Problemverliebtheit, kommt nicht vom Fleck, ja, er vergrößert und verschlimmert seine Probleme immer mehr. Dabei ist die Sexualität keineswegs ein Problem, sondern ein Geschenk. Und nach den unbeschädigten und noch nicht entfalteten Resten dieses Geschenks sollte ein Paar fahnden; in den unscheinbaren

verstreuten Zärtlichkeiten, den halbverblassten schönen Erinnerungen aus der Paar-Urgeschichte, in den scheuen Sehnsüchten und Träumen liegt die Kraft, um unserer Sexualität eine zweite oder dritte Chance zu geben.

Setzen Sie auch Hilfsmittel wie Viagra, Pornokassetten oder Beckenbodenübungen ein, um Ihre Klienten in Schwung zu bringen?

(lacht) Nichts dergleichen. Im Laufe der vielen Berufsjahre ist mein Hilfsmittelarsenal deutlich geschrumpft, gesundgeschrumpft, würde ich sagen. Zu Beginn meiner Tätigkeit war ich bis zu den Zähnen bewaffnet mit »Gestaltungsmitteln«. Ich habe die Paare ihre Sexualität in Bildern und Collagen darstellen lassen. Einer musste die andere als Vertrauensübung blind durchs Zimmer führen oder sich rückwärts in seine Arme fallen lassen. Eine Hand musste die andere ganz langsam befühlen und beschreiben, und vieles mehr, was damals en vogue war in der Therapie- und Psychogruppenszene. Sogar zwei teure Videokameras waren da, um den Gesprächsverlauf nochmals anschauen und besprechen zu können.

Und heute?

Heute weiß ich, dass der ganze technische Aufwand in erster Linie mit meiner Anfängerunsicherheit zu tun hatte. Jetzt biete ich viel Leere zwischen den beiden Klientensesseln an, damit sich Mann und Frau mit allem, was sie schon lange von sich zeigen wollten, ausbreiten können. Genau in der Mitte zwischen den beiden habe ich einen goldenen Faden gespannt, der symbolisch markiert, wo der eine aufhört und die andere anfängt. Er ist unauffällig, aber hilfreich.

Machen Sie Ihren Paaren manchmal auch Druck, sind Sie herausfordernd, oder pochen Sie auf verbindliche Abmachungen?

Handfesten Druck mache ich nicht, nein. Aber ich liebe Abmachungen. Wenn ich zum Beispiel höre, dass ein Paar vor ein paar Jahren sein festes Gute-Nacht-Ritual, bei dem es sich herzhaft in die Arme nahm und für die Nacht verabschiedete, aufgegeben hat und dieses nun vermisst, nehme ich die beiden beim Wort; ich frage sie, ob sie einander zuverlässig zusagen möchten, einander wieder jeden Abend zu umarmen, jeden Abend, ohne Ausnahme. Ich sage ihnen, dass eine solche Umarmung für den Beziehungsorganismus so überlebenswichtig ist wie der Herzschlag für den Körper. Unser Herz schlägt auch nicht nur bei schönem Wetter. Wenn sie einverstanden sind, frage ich sie, ob ich mir verbindlich notieren darf, dass sie ihr altes Ritual neu beleben

wollen. Insofern mache ich schon ein bisschen Druck und fordere etwas von ihnen. Andere rege ich dazu an, ein gemeinsames Bordbuch zu führen, in das sie abwechselnd hineinschreiben, was ihnen ihre Liebe eingibt. In jüngster Zeit rege ich sogar an, dass die zwei miteinander einen Blog im Internet einrichten und sich dort begegnen, ganz intim. Das kann unerwartete Frische in die Beziehung bringen. Oder ich gebe den Impuls, dass die beiden in den nächsten Wochen auf den Orgasmus verzichten – experimentell gewissenmaßen. Oder ich verpasse ihnen eine Symptomverschreibung.

Eine Symptomverschreibung?

Dabei mache ich das zum Spiel, was bisher ernst, manchmal auch bitterernst war. Also zum Beispiel rege ich den niet- und nagelfesten Vertrag an, dass die beiden in den nächsten Wochen genauso schlechten Sex machen wie im letzten halben Jahr. Nicht etwa, damit sie zum Trotz besseren Sex machen, sondern damit sie erleben, was ihren schlechten Sex wirklich ausmacht und wie sie es anstellen müssen, damit ihr Sex so schlecht wird, wie er ist.

Mit welchen Folgen lassen sich die Paare darauf ein?

Es ist gar nicht so einfach, diesen Vertrag zu erfüllen. Aber es ist eine ergiebige Übung, weil man dann endlich einmal hinter das Rezept für schlechten Sex kommt. Und erst wenn man das kennt, kann man es auch besser machen.

Das müssen Sie mir an einem Beispiel erläutern.

Nach dem Rezept »Hopp-hopp« entsteht ja meistens nicht viel Gutes und Befriedigendes im Bett. Wer mit einem Minimum an zeitlichem Aufwand, an Sorgfalt, Liebenswürdigkeit und Liebe Sex macht, landet beim mechanischen Abspulen. Und in dem Moment, in dem ein Paar dieses Mechanische bewusst erlebt und sich darüber austauscht, wird das Mechanische unmöglich. Es ist zu desolat. Man merkt, dass Poesie und Sorgfalt fehlen, und wünscht sich eine Veränderung.

Setzen Sie auch zeitliche Grenzen?

Das kann sich im Gespräch ergeben. Die Frau sagt: Ich halte diese Situation nicht mehr lange aus. Dann frage ich nach: Wie lange halten Sie es denn noch aus? Wenn sich das Paar auf eine solche Deadline einigt, frage ich: Darf ich mir den 23. Juli notieren? Ich

bin so scharf auf Termine, weil sie Verbindlichkeit schaffen. Beziehungen brauchen Verbindlichkeit.

Nun ist es ja nicht damit getan, dass ein Paar alles wunderbar mit Ihnen bespricht und beteuert, es werde die Vereinbarungen umsetzen. Es muss auch wirklich zur Tat schreiten.

Ich bin darauf angewiesen, dass die Leute Feuer fangen, ihr eigenes Feuer. Wenn das nicht geschieht, können wir hundert Vereinbarungen treffen, und trotzdem bleibt alles folgenlos. Ein Steinhaufen, so ernüchternd das klingt, fängt kein Feuer.

Und dann trennen sich solche Paare.

Nicht unbedingt. Vielleicht erkennen sie, dass ihnen anderes im Leben wichtiger ist. Das berühmte Golf zum Beispiel. Wer sagt denn, dass man es, weiß ich, wie heiß und wild im Bett haben muss. Das muss ja gar nicht sein.

Etwas genauer bitte!

Ich glaube, dass viele Leute gar keine große Lust auf Sex mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin haben. Sie, vor allem die Männer, scheuen den Aufwand, sie mögen nicht reden und halten sich vor ihrem Computer schadlos, dank dem sie leicht und locker und masturbatorisch zu ihrer Entladung und Erleichterung kommen. So kann man das Problem auf der Direttissima lösen, ganz ohne Komplikationen und anstrengende Paartherapie.

Wo bleibt Ihre Zuversicht? Schildern Sie mir doch ein erfreuliches Beispiel aus Ihrer Praxis!

(aufgeräumt) Heute war ein Paar zum ersten Mal da und erzählte mir, dass es sich nach vielen Jahren wieder einmal auf den dicken, weichen Wohnzimmerteppich gelegt und dort lange umarmt hat. Die Folge? Die beiden hatten nach einem Jahr Pause erstmals wieder Sex. Ich saß da, hörte mit offenem Mund zu und fragte, was denn genau die Probleme dieses Paares sein mochten. Die Antwort? Vor allem die Frau sieht immer nur das halbleere Glas, den Verlust, den Mangel und wird düster und deprimiert. Und auch er kann ihre gemeinsamen Schätze nicht richtig wertschätzen und verzweifelt am ständigen Jammern seiner Frau. Nun habe ich die beiden auf die Suche nach weiteren ungeschliffenen Diamanten geschickt und bin mir sicher, dass da einiges zum Vorschein kommt. Das ist aufregende, echt lohnende therapeutische Arbeit zu dritt.

Was sind die untrüglichen Zeichen, dass es bei einem Paar wirklich vorwärtsgeht?

Neugierige und spielerische Freude, die die beiden aneinander und an ihrer Sexualität entwickeln. Sie kommen auf den Geschmack von Sinnlichem, Erotischem und Sexuellem, was sich beispielsweise daran zeigt, dass ihnen die gemeinsame erotische Entwicklung wichtiger wird als das tadellose oder, noch schöner, reibungslose Funktionieren des Orgasmus.

Was ist das schlimmste Gift, das den Erfolg von Paartherapien torpedieren kann?

Torpedierendes Gift? Das klingt schon sehr dramatisch. So gefährlich ist es auch wieder nicht. Der Misserfolg kommt meist auf leisen Sohlen daher. Da geht einem Paar in aller Stille die Kraft aus, es fehlt die veränderungswillige Solidarität zwischen Mann und Frau. Und dann sagen die beiden die zweite oder dritte Sitzung mit dem Hinweis ab, sie würden sich »dann wieder melden«, und ich höre nie wieder etwas von ihnen. Das ist das Normale. Manchen Paaren ist das vertraute Elend lieber als das unbekannte Risiko oder der nicht kalkulierbare Aufwand.

Wie haben sich die sexuellen Probleme Ihrer Klientenpaare über die Jahrzehnte verändert?

Erstens gibt es eine deutliche Entwicklung, die auch in der Fachliteratur belegt ist: Immer mehr Paare haben immer dringendere Vorstellungen davon, dass die Sexualität in ihrer Beziehung befriedigend sein muss. Man fordert das immer entschiedener vom anderen ein. Bringt er oder sie es nicht, gibt man deutlich früher auf und wechselt den Partner. Das ist allgemeiner Trend in Richtung mehr Fast Food, mehr Konsum, möglichst schnell, einfach und frei von Komplikationen soll es, bitte schön, sein. Das ist zwar nicht spannend und läuft sich immer schneller tot, aber dann kann man ja auch den Partner immer schneller wechseln.

Und zweitens?

Zweitens müssen die Männer zunehmend mit selbstbewussten Frauen rechnen, auch im Bett. Dieser Prozess ist zwar erst angelaufen, wird aber künftig den Paaren deutlich mehr zu schaffen machen. Meiner Einschätzung nach ist das endlich die reale Chance für eine selbstbestimmte Sexualität von beiden, also von Frau und Mann. Nur müssen die Frauen noch einen Schritt weiter tun. Bisher wissen sie nur: So nicht! Wie dann, ist ihnen noch nicht klar und lässt auch ihre Partner oft hilflos und überfordert zurück.

Erzählen Sie mir doch zum Abschluss noch von einem Paar, das dank Therapie zu neuen sexuellen Ufern aufgebrochen ist!

Das mach ich nicht sehr gern! Die Erfolgsmeldungen von der therapeutischen Front haben mich immer gelangweilt. Aber wenn Sie darauf bestehen ... Diese Geschichte hier ist fast zu schön. Ein Paar, dreizehn Jahre verheiratet, klagt, es habe den Draht zueinander verloren. Der Mann habe ständig Druck auf der Sex-Leitung, stöhnt die Frau. Druck, den er ihr immer weitergebe. Sie empfinde den Sex mit ihm zwar als schön – was er fast nicht glauben kann, als er das in meiner Praxis zum ersten Mal hört –, aber sie wolle nicht so häufig. Und sein andauerndes Scharren lösche ihr ab. Ich lasse die beiden schätzen, wie oft pro Monat der andere vermutlich mit ihm schlafen wolle. Sie schätzt sein Bedürfnis auf achtmal; in Wirklichkeit, sagt er, wolle er nur viermal, also einmal pro Woche mit ihr schlafen. Er glaubt, sie wolle höchstens zweimal monatlich mit ihm Sex haben, tatsächlich sind es aber zu seiner großen Überraschung viermal. Ein unerwarteter Glücksfall! Also schlage ich der Frau vor, sie habe von jetzt an vier Jokerkarten pro Monat, die sie nach Belieben einsetzen könne, um jeweils die Initiative für den Sex zu ergreifen. Sie, nicht er. Der Mann hingegen halte sich total zurück und warte auf ihren entschlossenen ersten Schritt. Mit dieser spielerischen Intervention erhält die Frau ihre sexuelle Souveränität zurück und der Mann seine Würde, er muss nicht mehr scharren und sich ständig abweisen lassen. Auf diese Art erfährt das Paar, wie es seine Sexualität gemeinsam steuern und entwickeln kann.

Eine wirklich schöne Geschichte.

Moment, sie ist noch nicht fertig! Sechs Wochen später kommen die beiden zu ihrer zweiten Sitzung. Sie sagt, sie sei glücklich, dass sie jetzt ganz selbständig über ihre Sexualität bestimmen könne. Er ist auch sehr erleichtert, fragt sie aber, ob sie nicht bereit wäre, ihm künftig einen ihrer vier Jokers abzutreten. Sie wehrt entschieden ab. Es sei ihr viel zu wohl gewesen in den letzten Wochen, sie möchte es sicher im nächsten halben Jahr so lassen, wie es jetzt sei, sagt sie. »Und wenn Sie ihm einen Joker überlassen, dann sicher nicht gratis!«, werfe ich ein. Sie strahlt ihren Mann an und nickt versonnen. Und ihr Mann scheint auf einmal zu begreifen, dass er eine Partnerin auf gleicher Augenhöhe hat. Auch im Bett.