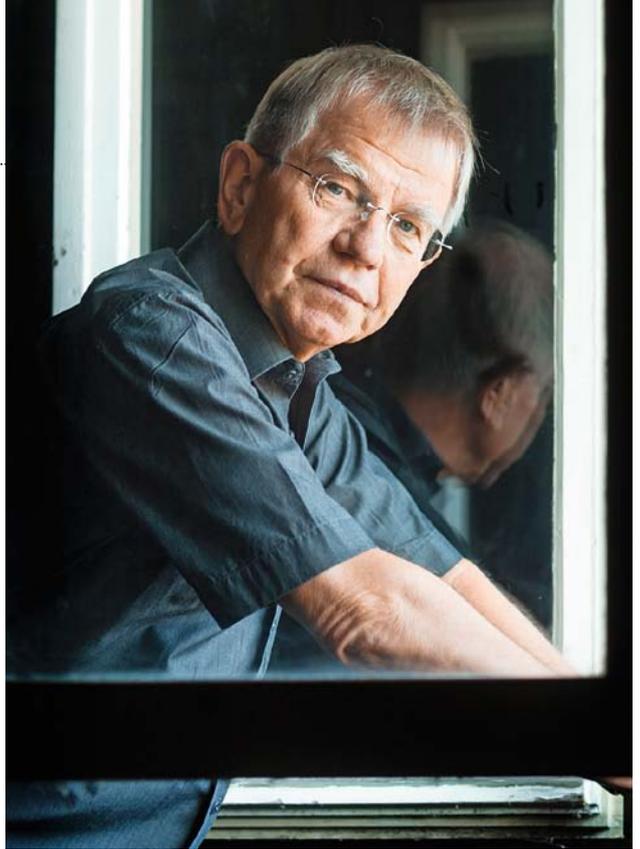


«STREIT WIRD VERHARMLOST»

Echte Begegnung statt Schlachtfeld: Paartherapeut Klaus Heer erklärt, wie zweisames Leben wohlig bleiben kann.



«Der unentbehrlichste Rohstoff der Liebe ist die Zeit»: Klaus Heer, 70, ist Psychologe, Paartherapeut und Autor.

Worüber streiten sich die Paare, die zu Ihnen in die Therapie kommen?

Die beliebtesten Schlachtfelder sind Kindererziehung und Geld, Ordnung und Sauberkeit, Aufteilung der Haushaltarbeiten, Gesundheit und Alkohol, Herkunftsfamilien und Aussenkontakte und – besonders irr – die Sexualität.

Streit über Sex ist irr?

Ja, richtig irr! In einer festen Beziehung gedeiht ja Körperlust meist nur in einem gastlichen Klima. Miese Stimmung und Krieg sind wie ein tropfnasser, stinkender Lappen, der erotisches Feuer erstickt.

Ist Streiten per se schlecht?

Schlecht nicht, aber daneben. Streit wird generell verharmlost als «reinigendes Gewitter» oder «Dampf ablassen». In Wirklichkeit ist er eine kümmerliche Endmoräne aus der Steinzeit. Viele Paare beklagen, dass sie keine «Streitkultur» hätten. Aber man muss sich entscheiden: Entweder man hat Kultur oder Streit. Beides geht nicht.

Wie können Paare miteinander Konflikte besprechen, ohne sich in die Haare zu geraten?

Ich bin ja häufig dabei, wenn Paare sich anschreien. Mein Eindruck ist ganz klar: Die schreien einander an, weil sie hoffen, die Schwerhörigkeit des anderen zu durchdringen. Das heisst, beide

sind verzweifelt, weil sie sich kein Gehör verschaffen können.

Man gerät sich also in die Haare, weil man nicht gehört wird?

Genau. Statt zuzuhören, rede ich drein oder bereite innerlich die Antwort vor. Das macht meinen Partner rabiat, und ich werde dann natürlich auch stinksauer und lärmig.

Wie kann man die Eskalation eines Gesprächs verhindern?

Das Naheliegendste ist natürlich, dass man statt Vorwürfe Vorschläge macht und dann geschmeidig miteinander verhandelt.

Das kennt man doch gut vom Umgang mit anderen Leuten überall sonst im

Leben. Man fängt ja nicht gleich ungehobelten Zank an, wenn man unterschiedlicher Meinung ist.

Zu Hause sind halt mehr Emotionen im Spiel.

Eben! Die Liebe zum Beispiel. Die Liebe verpflichtet mich zur gleichen Freundlichkeit meinem Nachbarn gegenüber. Dann erübrigt sich der Streit. Am Streit erkennt man, dass der Respekt voreinander weg ist.

So einfach ist das aber nicht. Wenn einer verärgert ist über den anderen,

kann er ihn nicht freundlich anlächeln.

Also müsste ich unbedingt lernen, mit den Vorwürfen der Partnerin zurechtzukommen. Ich könnte aufhören, mich dauernd reflexartig zu verteidigen und zu rechtfertigen. Stattdessen würde ich anfangen, mich

dafür zu interessieren, was ihr das Leben mit mir im Moment stressig macht.

Was kann ein Paar

sonst noch ändern?

Viele Paare sind streitanfällig, weil sie sich zu wenig um den Beziehungskomfort kümmern. Auf einem Wüstenboden gedeihen vor allem Disteln und Dornen. Jede Beziehung ist angewiesen auf Investitionen, die das zweisame Leben wohl und wohlig machen. Der unentbehrlichste Rohstoff der Liebe ist die Zeit. Wenn alles andere wichtiger ist als wir zwei als Paar, wird unser Binnenklima rau und gewittrig. An der Beziehungs-Wellness zu sparen lohnt sich also nicht.

«Entweder man hat Kultur oder Streit. Beides geht nicht.»

Klaus Heer, Paartherapeut

Konkret?

Wenn einer der Partner aus dem Haus geht oder wiederkommt, lassen sich daraus bedeutsame nährende Begegnungsmomente machen. Ebenso aus dem gemeinsamen Einschlafen und Aufwachen. Oder das Paar sollte dafür sorgen, dass es den Faden zueinander nicht verliert: Indem die beiden jeden Tag kurz berichten, was sie erlebt haben, innen und aussen. Und das ohne Ratschläge oder Kritik des anderen.

Wann sollte sich ein Paar, das viel streitet, an einen Therapeuten wenden?

In einem guten Moment könnten die beiden die Grundregel vereinbaren: Sobald einer von uns das bestimmte Gefühl hat, den Faden zum anderen total verloren zu haben, organisieren wir externe professionelle Begleitung. Wir streiten uns also nicht auch noch über die Therapeutenfrage. ●

Interview: Nicole Westenfelder

«Gut streiten in Paarbeziehungen» ist das Hauptthema der nächsten «Puls»-Sendung vom Montag, 30. Juni, 21.05 Uhr, auf SRF 1.