

LIEBESGLÜCK: Paartherapeut Klaus Heer gibt Anregungen

Zuhören ist wichtiger als reden

Am Arbeitskreistreffen «Liebesglück – ja mit Investitionen» im Inforama Zollikofen räumt Paartherapeut Klaus Heer auf. Zum Beispiel mit den Mythen «über Probleme muss man sprechen» und die Idealbeziehung.

PAMELA FEHRENBACH

Psychologe Klaus Heer betreut seit Jahrzehnten Paare mit Beziehungsproblemen und setzt offensichtlich zwischendurch gerne mal auf Schocktherapie. Anstatt salbungsvolle Beziehungsarbeitsphrasen, welche die Frau – da müssen wir Frauen ehrlich sein – in Sachen Beziehungsarbeit meist in eine komfortable Position bringen, haut er den rund 120 angereisten Bäuerinnen und Bauern die abgedroschenen Beziehungstipps schonungslos um die Ohren – um sie danach genüsslich und pointiert infrage zu stellen. Das aber mit so viel Humor, Augenzwinkern und Verständnis, dass ihm eigentlich keiner böse sein kann.

Probleme nicht zerreden

«Probleme in der Beziehung soll man diskutieren, besprechen, aus allen Ecken beleuchten? Vergiss es.» Spätestens nach dem Satz schienen die anwesenden Männer sichtbar aufzuatmen. «Wenn beide reden, reden und reden – wer, bitte schön, hört dann noch zu?» Gelächter nun auch bei den Frauen. «Wie wärs zum Beispiel mit zuhören? Nicht warten, bis der andere fertiggeredet hat. Hin-hören.» Schmunzeln, Wiedererkennen und Nachdenken rundum. Das Ohr ist die Verbindung zum Herzen, nicht der Mund, ausserdem nähmen Probleme an Bedeutung zu, je mehr man sich damit beschäftige. «Und das kann ja nicht im Ernst Ihr Ziel sein, wenn sie es mit dem Typ neben Ihnen noch eine Weile aushalten wollen.»

Streitkultur? Nein danke

«Niemand hört gerne, dass er ein Arsch ist.» Für Heer ist der Streit die Bankrotterklärung des Gesprächs, Streitkultur ein Unwort. «Wir haben wohl ein hartes Herz, wenn wir einander nicht mehr zuhören können. Und wer mag den anderen



«Interessieren Sie sich für andere Ansichten, anstatt sie unbedingt ändern zu wollen», rät Paartherapeut Klaus Heer. (Bild: Pamela Fehrenbach)

schon anschauen, wenn der schreit, «lueg mi a?» Heer empfiehlt, lieber den Hund zu packen, «der sagt wenigstens nichts», und zusammen in die Natur zu gehen, wenn schon Probleme gewälzt werden.

Abschied vom Ideal

«Wenn Sie von einer harmonischen Beziehung träumen, wird sie davon nicht harmonischer.» Viel besser als über Probleme unterhalte man sich doch, wie man das gemeinsame Liebesgärtlein pflegen könne. «Wo können wir etwas investieren, geben? Was macht uns Vergnügen? Damit fokussieren Sie sich auf Ziele, Positives. Das ist für die Beziehung wertvoll.» Schlussendlich wollen sich beide wohl fühlen und die Beziehung erhalten. Dafür müsse vor allem frau sich vom Ideal der Liebesromane verabschieden. «Wenn man sich wirklich liebt, gehts schon? Vergiss es!», wird Heer deutlich. Jeder ist eine eigenständige Person und zudem noch Männlein oder Weiblein mit unterschiedlichen genetisch und gesellschaftlich geprägten Prioritäten. Es sei normal, dass die Bedürfnisse verschieden sind. «Eine Beziehung ist ein Ort, der immer neu entsteht. Ei-

ne Welt fällt zusammen und eine neue entsteht – spannend!», macht Heer Mut.

Herausforderungen

Als eine der grössten Herausforderungen nennt Heer in Anlehnung an die Tierhaltung pointiert den «Dichtestress». Die Schwierigkeit in einer Beziehung sei nicht das Halten, Schmusen, Beieinander-Sein. «Dem anderen Raum lassen, das ist die schwierige Seite der Liebe.» Als eine weitere Herausforderung höre immer wieder von der mangelnden Zeit. «Da staune ich. Niemand hat Zeit, und das bei durchschnittlich 214 Minuten Fernsehkonsum pro Tag und Person. Babys und Blinde miteingerechnet!» Ausserdem muss die Liebe ihren Rohstoff Zeit auch noch mit Hobbys und dem Geld teilen.

Beziehungspflege täglich

Die Pflege der Beziehung brauche aber eigentlich gar nicht so viel Zeit, ist Heer überzeugt: «Vier, vielleicht, wenns hochkommt, zehn Minuten täglich. Das ist ja nicht wirklich ruinös fürs Zeitbudget, oder?», fragt Heer und erntet – wieder einmal – zustimmendes Lachen. Es gehe bei der Bezie-

hungspflege eher um die Qualität als die Quantität. Fühlt man sich aufgehoben, geschätzt, geliebt und geachtet, ist die Beziehungs- und Herzenswelt meist in Ordnung. Lange Herzensbeziehungen leiden oft unter Abstumpfung. Man hat sich ja. Man liebt sich ja. Fertig. Eben nicht. «Abgestandene Beziehungen brauchen Abenteuer – etwa eine Umarmung. Damit meine ich nicht ein Tante-Sabine-Spitzmundküssli als Abschied und Begrüssung» schmunzelt Heer. Sondern etwas Beseeltes, was beiden gut tut. Ein Festhalten von etwas mehr als den üblichen 2 bis 3 Sekunden – das entspannt und ermöglicht die Schwingung von Herz zu Herz. Auch das Schlafen gehen und das Aufwachen seien solche Momente. «Sind Sie wirklich 100% sicher, dass die Person an Ihrer Seite am Morgen wieder aufwacht? Was, wenn nicht, und Sie sich nicht einmal verabschiedet haben?» Sich einfach ins Bett zu verkriechen, sei für ihn klare Beziehungsverwahrlosung. Eine vertane Chance für die Liebe.

Investitionen in die Liebe

«Verabschieden Sie sich von der Buchhaltungsabteilung,

wenn Sie in ihre Liebe investieren» sagt Heer. «Klar ist die Beziehung ein Geben und Nehmen. Doch nicht immer und gezwungenermassen im Gleichgewicht» räumt er mit dem Ideal der Balance auf. Return und Invest müssten einfach für beide auf lange Sicht stimmen.

Im Zentrum sollte die Frage stehen: Wie halten wir unseren Liebesofen warm? Alle kleinen Zeichen, die zeigen, «ich interessiere mich für dich, du bist mir wertvoll», legen Holz nach im Liebesofen. Zum Beispiel, wenn die Liebe mal wichtiger ist als das 10 vor 10. «Oder gemeinsame Rituale, die man nur mit dem Partner teilt, exklusiv sind. Wahre Funken in den Liebesofen sind auch SMS mit einer Liebesbotschaft – schade, dass vor allem Männer oft erst durch eine Affäre merken, wie viel SMS bewirken.»

Wichtig bei allen diesen Investitionen sei aber, dass man nichts zurückerwartet, so Heer. «Sonst ist man wieder direkt in der Buchhaltungsabteilung.» Lieben aus der Fülle anstatt aus dem Mangel ist aber nur möglich, wenn man auch in sich selber investiert. So kann ein Hobby genauso eine Investition in die Beziehung sein. «Die Schüblig aus den Ohren nehmen, sich mit Interesse und Respekt begegnen ist wohl die beste Investition in die Liebe.»

ZUR PERSON

Klaus Heer kam 1943 als ältestes von zwölf Bauernkindern in Luzern zur Welt. 1974 eröffnete er eine Privatpraxis für Paartherapie. Neben seiner paartherapeutischen Praxis arbeitete er Teilzeit beim Schweizer Radio DRS und schrieb für verschiedene Medien. 1995 brachte er sein erstes Buch «Ehe, Sex & Liebesmüh» (Scalo-Verlag Zürich) heraus, welches zum heftig diskutierten Bestseller-Erfolg wurde. 2000 folgte «Wonne-Worte» im Rowohlt-Verlag. Das dritte Buch «Paarlauf – Wie einsam ist die Zweisamkeit» erschien 2005 (Scalo-Verlag). Zuletzt erschien 2009 das Interviewbuch von Barbara Lukesch: «Klaus Heer, was ist guter Sex?», Wörterseh-Verlag ZH. pam

ADVENTSREZEPT

Lebkuchengebäck aus dem Blech



Dieses Lebkuchengebäck ist schnell und einfach zum Zubereiten und eignet sich gut als Kinderrezept.

Zutaten: ½ l Milch; 500 g Zucker; 500 g Mehl; 2 EL Schokoladenpulver; 20–30 g Lebkuchengewürz; 4 EL Öl; 1 Päckli Backpulver.

Zubereitung: Die Zutaten nach und nach in die Schüssel geben und gut vermischen. Den leicht flüssigen Teig auf einem Kuchenblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Min. bei 200 °C backen. Nach dem Erkalten, je nach Belieben, mit dunkler Schokoladencouvertüre bestreichen. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden und servieren. Tipp: In einer hübschen Verpackung ist das Gebäck ein schönes Mitbringsel bei Einladungen. *ane*

WIR GRATULIEREN

Hedwig Ramseier-Rothenbühler, Heimisbach BE, durfte am 22. November ihren 80. Geburtstag feiern. Wir gratulieren herzlich und wünschen für die Zukunft viel Freude und gute Gesundheit. *schm*

Rösli-Bracher-Ammann, Madiswil BE, konnte am 23. November ihren 80. Geburtstag feiern. Wir gratulieren der Jubilarin herzlich und wünschen fürs neue Lebensjahr viele sonnige Stunden. *mgf*

Armin Tschudin, Langnau BE, durfte am 24. November seinen 93. Geburtstag feiern. Wir gratulieren dem Jubilar herzlich und wünschen fürs neue Lebensjahr alles Gute, gute Gesundheit und viele heitere Stunden. *pd*

GRATULATIONEN

Geburtstagskinder ab dem 75. Altersjahr nehmen wir gerne gratis auf. Jüngere Geburtstagskinder zahlen den üblichen Inseratpreis. *red*

Gratulationen an: Redaktion «Schweizer Bauer»; «Wir gratulieren», Postfach, 3001 Bern. Oder per E-Mail an: redaktion@schweizerbauer.ch.

SONNTAGSWORTE

Weniger ist manchmal mehr...



Morgen ist der 1. Advent, wir dürfen die erste Kerze auf dem Adventskranz anzünden. Nun beginnt sie, die sogenannte «Heilige Zeit» und mit ihr auch der Druck, all die (eigenen?) Erwartungen zu erfüllen.

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, war die Adventszeit immer eine ganz besonders schöne Zeit. Ab dem 1. Dezember durften wir jeden Tag ein Türchen im Adventskalender öffnen – mit neugierigen, leuchtenden Augen – was kam wohl zum Vorschein? Ein schönes Erlebnis war auch, wenn wir unserer Mutter beim Güzibacken «helfen» durften. Teig naschen, Güzzi ausstechen,

diese mit Eigelb bestreichen. Und dann der Duft von frisch gebackenen Weihnachtsgüezi, der durch die Wohnung zog – das weckt auch heute noch schöne Erinnerungen in mir. Zudem war da die freudige Erwartung auf Weihnachten. Wie oft mussten wir noch schlafen, bis es so weit war? Welche heimlichen Wünsche würden unter dem Tannenbaum in Erfüllung gehen?

Später, im Erwachsenenalter, wurde die Adventszeit zunehmend zu einer Belastung und zur stressigsten Zeit des Jahres. Bei der Arbeit musste nach Möglichkeit alles noch im alten Jahr erledigt werden, der Terminkalender quoll über, Weihnachts- und Geschäftsessen standen an, längst versprochene Einladungen wurden eingelöst,

Glückwunschkarten «müssen» geschrieben werden (habe ich niemanden vergessen?) und die Suche (oder besser Jagd?) nach einem möglichst originellen Geschenk für jeden in der Familie begann – Stress pur.

Wo war nur die Wärme und Geborgenheit aus der Kindheit geblieben? Die Herzen sollten doch jetzt viel weicher sein, offen für andere, offen für Spenden an Bedürftige. Stattdessen war da ein enormer Druck, eben diese Erwartung an sich selbst und an diese besondere Zeit. Hinzu kam der «Zwang», etwas zu schenken. Die Adventszeit war bald nur noch Kommerz.

Vor ein paar Jahren haben wir uns dann in unserer Familie entschlossen, dass wir das gegenseitige Geschenketauschen unter den Erwachsenen ab-

schaffen. Päckli gibts jetzt nur noch für die Kinder – und das ist auch gut so. Zugegeben, im ersten Jahr war das schwierig, ungewohnt. Rückblickend aber die beste Entscheidung, die wir fällen konnten. Weniger ist mehr.

Seither ist die Adventszeit viel stressfreier. Es bleibt wieder Zeit, den Mitmenschen zuzuhören, ihnen Geborgenheit und Wärme zu vermitteln, Weihnachtskarten zu schreiben, weil es ein Bedürfnis und kein Muss ist. Die «Heilige Zeit» kann wieder genutzt werden, um christliche Nächstenliebe zu leben. Und es bleibt auch Zeit, sich auf Weihnachten vorzubereiten. Weniger ist mehr... *Anita Neuenschwander, Belp BE*

anita.neuenschwander@schweizerbauer.ch

LESERFOTO



Dieser kapitale Stier, der auf dem Hof von Daniel Linder aus Oberburg BE, lebt, genießt offensichtlich seinen Freigang auf der Wiese. Senator, so sein Name, wurde am 3. Oktober dieses Jahres zwölf Jahre alt. Da

hat er sich auch mal eine Ruhepause im Grünen verdient. *ane* (Bild: Ursula Geissbühler)

Jedes veröffentlichte Foto wird mit einem kleinen Präsent belohnt. «Schweizer Bauer», Flurfunk, Dammweg 9, 3011 Bern. E-Mail an: redaktion@schweizerbauer.ch.