Wenn die Liebes- und Lebensfreude abhanden kommt

Es ist schön, wenn zwei Liebende ihr Leben zusammen teilen können. Doch schnell beginnt der Alltag das Zusammenleben zu bestimmen. Der Zauber der ersten Gespräche verschwindet, das Reden wird schwierig und das Leben immer komplizierter. Unerfüllte Wünsche, Missverständnisse, Vorwürfe, Machtkämpfe prägen mehr und mehr die Zweisamkeit. Der Berner Paartherapeut und Autor Klaus Heer über Macht und Ohnmacht in der Beziehung und im Bett -und wie dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann.

***«bella donna»:* Warum ist das Zusammenleben so schwierig?**
Klaus Heer: Ihre Frage klingt beinah wie ein Seufzer! Tatsächlich, es bleibt keinem Paar erspart: Andauernde Nähe bringt meistens ungemütliche Reibung mit sich. Oder man distanziert sich langsam innerlich voneinander. Beides ist enttäuschend, man müsste es zur Sprache bringen.

Das scheint aber nicht sehr einfach zu sein.
Eben nicht! Im Gegenteil, es wird immer anspruchsvoller. Warum das? Man stellt sich vor, dass «Negatives» die Liebe stört und zerstört, wenn man es dem anderen «vorwirft». Darum hält man es so lange wie möglich unter dem Deckel, und so wird es immer gewichtiger, bedrohlicher. Und die Erfahrungen, die man macht, wenn man endlich miteinander drüber redet, sind auch zunehmend unerfreulich. So unerfreulich, dass man die Unstimmigkeiten schliesslich lieber stillschweigend im gemeinsamen Schweigen versenkt.

Es gibt Paare, die sehr gut reden können, und trotzdem kommen sie nicht weiter.
Viele Paare reden sehr gut um ihre Probleme herum. Sie schonen einander und natürlich je sich selbst! Entweder sind die Gespräche gemeinsame Beschwörungen: «Wir habens doch gut miteinander...!» Oder die zwei umkreisen geschickt ihren heissen Brei. Manche machen das Gegenteil: Sie beissen sich fest an einem einzigen Thema, andere Probleme bleiben im Schatten und unerkannt und damit unlösbar.

Was hat Macht mit einer Paarbeziehung zu tun?
Viel mehr, als man sich gemeinhin vorstellt! «Beziehung» ist ein anderes Wort für «Machtgefüge». Sobald man liebt, ist man

abhängig. Aber wohl ist einem nur, wenn beide etwa gleich abhängig und gleich mächtig sind. Dieses Gleichgewicht zu erreichen und zu halten, ist nicht ganz einfach. Wer sich gewöhnlich durchsetzt bei grösseren und kleineren Entscheidungen, wird diese Vormachtstellung nicht gern hergeben. Wenn der Mann zum Beispiel in Sachen Geld und Anschaffungen allein entscheidet oder die Frau bestimmt, wann Zeit ist zum Reden oder für Sex, können sich leicht aussichtslose Machtkämpfe entwickeln.

Reden scheint der Schlüssel für eine gute Beziehung zu sein. Doch wie lernt man, zusammen zu reden?
Reden kann jeder, das lernt man als Kind gründlich ein für allemal. Die wahre Krux ist das Zuhören! Das kann man lernen, wenn man endlich merkt, dass man alles Mögliche macht, statt zuzuhören: sich rechtfertigen und verteidigen, richtig stellen und Recht haben wollen, von sich und seiner Mühsal reden und ins Wort fallen und so weiter. Eigentlich müssen beide lernen, mit Vorwürfen zurechtzukommen. «Unberechtigte Vorwürfe» gibt es nicht!

Auch im Bett fehlen den Paaren die Worte. Warum?
Die meisten Paare vermissen die Sprache im Bett gar nicht. Sie haben nie erfahren, dass man beim körperlich Intimwerden auch das Herz reden lassen könnte. Erst dann kann doch Intimität entstehen! Viele Paare sind überzeugt, dass Sexualität «spontan» ablaufen muss. Eigentlich ähnlich wie bei den Tieren... Es sind das Herz und die Sprache, die uns von der Tierwelt unterscheiden. Und überhaupt: Wie sollen Mann und Frau voneinander wissen, was und wie sie sich Sex mit dem Gegenüber vorstellen und wünschen, wenn sie stumm bleiben?

Was kann eine Frau tun, wenn ihr Partner wegen Alkohol oder anderen Krankheiten über längere Zeit Potenzprobleme hat?
Eine Frau allein kann nichts tun, ausser mutig das peinliche Schweigen brechen und Vorschläge machen. Gemeinsam können sie beide herausfinden, wie sichs gut leben lässt mit den eingeschränkten Möglichkeiten. Oder soll etwa ein steifer oder schlaffer Liebstöckel über Glück oder Elend im Bett entscheiden?

Und was raten Sie jenen Frauen, denen die Lust am Sex vergangen ist, weil sie ihren alkoholisierten Partner nicht mehr riechen können?
Alles entscheidend ist, dass die Frau ihre Unlust- und Ekelgefühle wahr- und ernst nimmt, wenn sie von ihrem miefenden Partner angemacht wird. Es ist ihr Recht, ihm das mitzuteilen, ja sogar ihre Pflicht! Wahrscheinlich kommt sie besser an bei ihm, wenn sie sagt, dass sie *so* nicht *kann.* «Ich will nicht!» kann unnötig provokativ klingen. Sie wird aber nicht darum herumkommen, dem Partner bei nächster Gelegenheit grundsätzlich zu erklären, dass er sich zwischen Sex mit ihr und dem Alkohol entscheiden muss. Ein solches Gespräch kann indes nur gelingen, wenn beide nüchtern, angekleidet und aufrecht sind.

Häusliche Gewalt beginnt häufig während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt des Kindes. Wie erklären Sie das?
Während der Schwangerschaft geht die Frau eine Beziehung zu einem anderen Menschen ein: zu ihrem werdenden Kind! Da beginnt es auch schon, dass sich mancher Mann von seiner Frau verdrängt und ausgeschlossen fühlt. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett bringen die meisten Paare in Schwierigkeiten; oft fallen sie da in ihre erste Beziehungskrise. Noch häufiger als Gewalt: Der Mann geht fremd.

Was soll eine Frau tun, wenn sie von ihrem Partner geschlagen wird?
Jede Frau muss unmissverständlich Grenzen setzen: «Noch ein einziges Mal, dann geh ich!» Wenn sie das nicht schafft, könnte sie auch entschieden professionelle Beratung fordern und dort für Abhilfe sorgen. Vorsorgen ist genauso wichtig: Was treibt den Mann zum Dreinschlagen? Welche gewaltfreien Möglichkeiten gibt es für beide, ihre Differenzen zu bereinigen?

Was braucht es in einer Paarbeziehung, damit es beiden wohl ist?
Nötig ist, dass das Paar genau diese Frage sein ganzes Zusammenleben lang wach hält und immer wieder auf den Tisch bringt: Was brauchst du, was brauche ich? Dann müssen Mann und Frau die Antworten beider unerschrocken, sorgfältig und fair miteinander aushandeln, (amh)

Buchtipps

Klaus Heer: **Paarlauf.** Wie einsam ist Zweisamkeit? Sieben Frauen und sieben Männer berichten aus ihren vier Wänden. Scalo-Verlag, Fr. 32.80

Klaus Heer: **Ehe, Sex und Liebesmüh'.**
Eindeutige Dokumente aus dem Innersten der Zweisamkeit. Steidl, Fr. 18.30