

**Serie «Wissenschaftler im Gespräch»** – Klaus Heer, Paartherapeut

# «Bleibt einander fremd!»

Es gibt sie: Wege zu einer lebendigen Paarbeziehung. Lesen Sie, wie auch nach Jahren des Zusammenlebens **Anziehung und Neugier** bleiben. Und dass ein Knall manchmal besser ist als treuseliges Nebeneinander.

Interview **Klaus Lieber und Michael Solomicky** Fotos **Jojakim Cortis und Adrian Sonderegger**

**SCHWEIZER FAMILIE: Herr Heer, was machen die meisten Männer, nachdem sie mit einer Frau geschlafen haben?**

**KLAUS HEER:** Sie drehen sich weg und schlafen weiter.

**Kann gut sein. Wir vermuten dennoch etwas anderes.**

Der Mann fragt bekümmert: «Und, wie war ich?»

**Das bestimmt auch. Aber die meisten Männer stehen auf und gehen nach Hause.**

Der Witz ist gut, stimmt aber nicht. Grossuntersuchungen zeigen, dass die meisten Liebesakte erstaunlicherweise innerhalb der Ehe stattfanden.

**Die Zahl des ausserhäuslichen Beischlafs ist trotzdem beachtlich.**

Noch beeindruckender ist die Dunkelziffer.

**Lohnt sich Untreue?**

Man gerät unweigerlich in Teufels Küche. Ungeschoren kommt niemand aus einer Affäre heraus.

**Aber es kommt längst nicht jeder Seitensprung ans Licht.**

Besonders im Zeitalter der Handys ist es beschwerlich, eine Affäre zu verheimlichen. Der Aufwand ist gross – logistisch und emotional.

**Warum lässt sich mit Untreue schlecht leben?**

Den meisten Menschen setzt es zu, ein Doppelleben zu führen. Weil sie dabei gegen ihren Grundsatz verstossen, aufrichtig zu sein. Für fast alle Leute ist Ehrlichkeit in der Beziehung wichtiger als Liebe. Entsprechend verletzt die Lüge tiefer als die Untreue.

**Warum wird dennoch munter seitwärts gesprungen?**

Wegen der Fremdheit. Das Fremde ist anziehend, abgründig anziehend. Darum heisst es ja auch fremdgehen. Wer fremdgeht, ist zumindest noch lebendig.

**Kann man in einer langjährigen Beziehung nicht lebendig bleiben?**

Natürlich, aber es braucht viel Aufwand und erscheint nicht wirklich attraktiv. Man muss sich gegen die Schwerkraft stemmen, die in Richtung Beziehungszerrfall zieht. Diese Kraft wirkt von selbst, man braucht gar nichts zu tun, nicht einmal Fehler. Warten genügt.

**Worauf warten?**

Tatenlos zusehen, wie die Beziehung verwahrlost oder tödlich wird.

**Manche warten nicht so lange und kommen zu Ihnen. Was raten Sie ratlosen Paaren?**

Mit Ratschlägen um mich zu schlagen ist nicht meine Aufgabe.

**Die Leute suchen doch Rat bei einem Therapeuten.**

Das stimmt. Aber sie befolgen ihn nicht. Deshalb unterstütze ich die Paare, die sich um Lösungen bemühen. ►►

## **Beziehungsdoktor**

**Der 65-jährige Paartherapeut**

stammt aus Luzern. Sein Psychologiestudium absolvierte er in Hamburg und Bern, wo er 1973 promovierte. 1974 eröffnete er eine Praxis für Paartherapie in Bern. Von 1968 bis 1992 arbeitete er auch beim Schweizer Radio DRS. Die Sendung «Sind Sie sinnlich?» (1975) und später die 20-teilige Reihe «Ehe-Sexualität» fanden grosse Beachtung. Klaus Heer trat immer wieder mit Beiträgen in verschiedenen Medien hervor. 1996 erschien sein erstes Buch «Ehe, Sex & Liebesmüh» 2000 folgte «WonneWorte» und 2005 das dritte Buch «Paarlauf – Wie einsam ist die Zweisamkeit». Klaus Heer ist zum zweiten Mal verheiratet und Vater zweier erwachsener Töchter. [www.klausheer.com](http://www.klausheer.com)

«Nüchtern betrachtet ist es schwer vorstellbar, wie ein Paar **über Jahrzehnte liebend** miteinander leben kann. Eine enorme menschliche Leistung.»



«Jedes Paar trägt an einem unlösbaren Problem. Ich sehe vor allem Menschen, **die etwas verbessern möchten.**»

**Die Paarbeziehung bleibt eine knifflige Sache, ob die Leute treu sind oder nicht.**

Beides ist riskant. Die Treue kann langfristig Blutleere bringen, die Untreue über Nacht Bruch und Zerstörung.

**Ist die Paarbeziehung nicht bloss eine gesellschaftliche Konvention, um ein friedliches Zusammenleben zu gewährleisten?**

Sicher. Hätte keiner von Treue gehört, wäre kaum jemand treu. Die Paarbeziehung ist eine kulturelle Erfindung.

**Und welche Rolle spielen die Gefühle?**

Keiner, der frisch verliebt ist, kann sich auch nur eine Sekunde vorstellen, untreu zu werden. Die Liebe und unsere Kultur sorgen dafür, dass die Monogamie in hohem Ansehen steht. Die treue Partnerschaft ist eine Idealvorstellung.

**Die aber nicht von Dauer ist.**

Verknallte sind von Sinnen – wegen des Verliebtheitshormons Phenyl-Ethylamin. Sie schwören, miteinander alt werden zu wollen.

**Warum lachen Sie jetzt?**

Weil das fünfzig Jahre dauern kann.

**Ist das unrealistisch?**

Nüchtern betrachtet ist es schwer vorstellbar, wie ein Paar über Jahrzehnte liebend miteinander leben kann. Eine enorme menschliche Leistung.

**Warum halten wir dennoch an dieser Idee fest?**

Zeitweise fahren wir alle auf dieses Modell ab, sonst würden wir uns gar nicht verlieben und heiraten. Das Ideal zählt manchmal mehr als die Wirklichkeit.



**Doch die Realität hat sich verändert. Heute geht man mit der Partnerschaft um wie mit einem Auto. Läuft es nicht mehr, bringt man es zum Garagisten. Nach einigen Reparaturen lässt man es verschrotten und hofft auf eine Abwrackprämie.**

Und ich soll der Garagist sein?

**Erraten. Und das Gericht wäre der Schrottplatz.**

Und die Abwrackprämie?

**Ein Teil der Pensionskasse des anderen.**

Brutale Sicht. Aber es stimmt, vieles ist in unseren Köpfen anders geworden in den letzten Jahrzehnten. Wir rechnen heute mit der Vergänglichkeit der Beziehungen. Die Scheidung hat ihren moralischen Ruch verloren. Sie gilt als wählbare Lebensalternative. Aber das ist Theorie.

**Und die Praxis?**

Geht eine Liebesgeschichte in die Brüche, ist das immer ein biograäisches Desaster. Für alle Betroffenen schmerzlich, enttäuschend und beschämend.

**Und doch lassen sich immer mehr Paare scheiden.**

Aus steigenden Scheidungsraten zu schliessen, es sei leichter geworden, zu verlassen oder verlassen zu werden, ist falsch. Die Liebe ist ein absolutes Gefühl. Sie legt dem Liebenden am Anfang einer Beziehung die Gewissheit nahe, die «Liebe fürs Leben» gefunden zu haben. Später stellt sich heraus, dass dem nicht so ist, jedenfalls nicht so, wie man es sich vorgestellt hat. Diese Enttäuschung trifft direkt ins Herz. Der Kopf mag heute freier sein, aber das Herz macht nicht mit.

**Jeden Tag hören Sie in der Praxis von Konflikten und Krisen. Können Sie noch an den Wert der Ehe glauben?**

Es stimmt nicht, dass ich einzig mit dem Scheitern von Beziehungen konfrontiert bin. Ich sehe vor allem, wie Menschen etwas verbessern möchten. Jedes Paar trägt an einem unlösbaren Problem. Es muss lernen, dieses Problem gemeinsam zu tragen. Ich halte die Ehe für einen Ort, wo ich lebenslang die hohe paradoxe Kunst lernen kann, dem Partner treu zu sein und gleichzeitig mir selbst.

**Wie ist das gemeint?**

Meine persönlichen Interessen und die

ANZEIGE

BEA bern expo

Profitieren Sie mit dem RailAway-Messekombi.

\*Identitätskarte ist am Eingang vorzuweisen

BERN, 30.9. – 4.10.2009

WWW.SUISSETOY.CH 10–18 UHR

GRATIS-EINTRITT FÜR ALLE 10 JÄHRIGEN

Happy Birthday

SUISSE TOY

MESSE FÜR SPIEL UND HOBBY  
LE SALON DU JEU ET DU HOBBY  
LA FIERA DEI GIOCHI E DELL'HOBBY

«Es entsteht ein Munitionslager. Fliegt der Pulverturm in die Luft, kann **die Druckwelle die Beziehung zerstören.**»

interessen meiner Beziehung sind oft schwer in ein Gleichgewicht zu bringen. Überall sind Kompromisse gefragt, mit denen beide Partner gut leben können.

**Wie hat die Emanzipation der Frauen die Paarbeziehung beeinflusst?**

im Gegensatz zu vielen euphorischen Untersuchungen halte ich ihre Wirkung für beschränkt – in den eigenen vier Wänden und vor allem im Bett. Dort herrscht nach wie vor Männersexualität. Es gibt zwar mehr Frauen, die fähig sind, Nein zu sagen. Aber noch immer viel zu wenige, die ihre Sehnsüchte wahrnehmen und ausdrücken können.

**Sex ist allgegenwärtig. In der Werbung, im Film, überall wird darüber geschwätzt. Zu Hause aber, zwischen Mann und Frau, wird nicht geredet. Woher dieses Schweigen?**

Unsere Ohren sind undurchlässig. Rede ich mit meinem Partner und merke, er will nicht wirklich hören, was ich zu sagen habe, dann verstumme ich. Männer verstummen schneller als Frauen. ►►



ANZEIGE

**Nur roviva Matratzen haben eine so lange Geschichte.**



**Jetzt Sonder-Rabatt für besseren Schlaf:**  
Wir schenken Ihnen beim Kauf unserer neuen Matratze roviva papillon bis zu **Fr. 400.-\*** Sonder-Rabatt vom 14. September bis 30. November 2009 bei Ihrem roviva Fachhändler.

\* z.B. Matratze roviva papillon 260

Grösse 160x200 cm jetzt Fr. 2025.- statt Fr. 2425.-

... 1954 Fussball-Weltmeisterschaft Bern ... 1969 Erste Mondlandung ...

... 1989 Fall der Berliner Mauer ... 1955 Skifahrer am Bahnhof Klosters ...



**roviva Matratzen- und Bettenfabrik**  
3380 Wangen a.A. • [www.roviva.ch](http://www.roviva.ch)



«Es kann sein, dass sich das Paar **in einer neuen Welt wiederfindet**. Beide sind eingeladen zu sehen, wie fremd sie sich geblieben sind. Was uns verbinden könnte, ist die Neugier aufeinander.»

#### **Wie schafft man es, gern miteinander zu reden?**

Ob gern oder ungern – ich muss einfach hören, was mir mein Gegenüber sagen will, sonst gibt es keinen Austausch. Das ist anstrengend, aber entscheidend. Gelingt das Gespräch nicht mehr, stirbt die Beziehung ab.

#### **Jeder redet, und keiner hört zu.**

Es ist wie in der Debattiersendung «Arena»: Alle sind nur daran interessiert, zu Wort zu kommen. Während der eine spricht, bereiten alle anderen schon ihre Gegenargumente vor. Die «Arena» ist das nationale Festival der verstopften Ohren. Genau so machen wirs zu Hause.

#### **Wie lässt sich das ändern?**

Für meine Arbeit benütze ich diesen «Talking Stick», sehen Sie!

**Das ist ein ganz normaler Holzstecken. Was machen Sie damit?**

Einzig wer ihn in der Hand hält, darf reden. Und der andere hört zu, bis er wieder an der Reihe ist mit Reden. Diese Kommunikationsfertigkeit haben die Sioux-Indianer entwickelt. Mit den Ohren lernt man einander kennen.

#### **Warum will ich nicht hören, was dem anderen an mir nicht passt?**

Weil ich ein fehlerfreier Partner sein möchte, im Grunde weiss ich doch, dass ich jeden Tag versage, denn kein Mensch ist vollkommen. Aber genau das will ich nicht hören. Statt zuzuhören, rechtfertige ich mich, schlage zurück oder erteile Ratschläge.

#### **Und darunter leidet die Sexualität.**

Ja. Und diese Enttäuschung belastet wiederum das Gespräch.

**Mit der Zeit erlahmt das Interesse füreinander. Gibt es auch eine natürliche Abnützung?**

Wer länger zusammenlebt und -liebt, erlebt das. Dass aber noch Leben da ist, merkt man, wenn man einander wieder mal länger als drei Atemzüge in die Augen schaut.

#### **Einfach so?**

Sich mit echtem Interesse auf den Blick des anderen einlassen ist aufregend, verunsichernd, umwerfend, macht nicht nur Schmetterlinge im Bauch, sondern richtige kräftige Vögel. Das braucht Mut.

#### **Und der fehlt.**

Ja. Man bewegt sich nur noch in der Komfortzone des Kontakts, und am Schluss ist man ein langweiliges Paar.

#### **Warum denn?**

Aus Angst.

#### **Wovor?**

Angst vor Zurückweisung, Enttäuschung, Grobheit. Im Laufe der Jahre sammeln sich unvermeidliche widrige Erfahrungen an. Es entsteht ein Munitionslager.

#### **Wie entschärft man es?**

Man lässt es explodieren.

#### **Tönt gefährlich.**

Harmlos ist es nicht. Fliegt der Pulverturm in die Luft, kann die Druckwelle die Beziehung zerstören. Doch es kann auch sein, dass sich das Paar in einer neuen Welt wiederfindet. Es lernt sich neu kennen. Das ist notwendig. Leben zwei Menschen lange zusammen, ist die Fremdheit grundsätzlich gefährdet.

#### **Heisst das, Mann und Frau müssen sich die Fremdheit bewahren?**

Sie sind eingeladen, zu sehen, wie fremd sie sich in Wirklichkeit geblieben sind. Auch nach vielen Jahren. Einander wirklich verstehen – das ist genau genommen nicht möglich. Was uns verbinden könnte, ist die Neugier aufeinander.

#### **Wie kann man neugierig bleiben auf einen Menschen, mit dem man schon jahrelang zusammengelebt hat?**

Wenn ich die Ohren offen halte, höre ich genügend Neues, Fremdes. Der Partner ist eine unerschöpfliche Quelle von Anders- ▶▶

Neuerscheinung

GESPRÄCHE ÜBER DAS BESTE ALLER THEMEN

# Klaus Heer, was ist guter Sex?

Leserinnen und Leser der «Schweizer Familie» erhalten diese Einladung **zum Gespräch und zur Selbsterkenntnis** für 32.90 Franken frei Haus.

Was verpassen wir, wenn wir beim Sex verstummen? Welche Ideen sollten wir vergessen? Was ist von getrennten Schlafzimmern zu halten? Warum sollte man auch mit offenen Augen küssen? Ja, was ist guter Sex? – Fragen, mit denen die Autorin Barbara Lukesch den Paartherapeuten Klaus Heer konfrontiert hat. Entstanden ist ein kluges, witziges, fundiertes Buch. Es regt an, das Schweigen in der Partnerschaft zu brechen und gemeinsam neue Wege hin zu besserem Sex zu gehen.

**Klaus Heer, was ist guter Sex?**  
200 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, Wörterseh Verlag



Foto: Pd

\_\_\_\_\_ Ex. «Klaus Heer, was ist guter Sex?» à 32.90 Franken  
Preis inklusive Porto und Verpackung

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie diesen Bestelltalon an: Schweizer Familie Verlag, Buchbestellung Heer, Werdstrasse 21, Postfach, 8021 Zürich. Oder per Fax an 044 248 63 28. Oder im Internet bestellen: [www.schweizerfamilie.ch/heer](http://www.schweizerfamilie.ch/heer)

artigkeit. Das griechische Wort Eros lässt sich frei übersetzen mit Neugier. Bin ich nicht mehr neugierig, verschwindet auch der Eros.

**Das wichtigste Sexualorgan sind also die Ohren.**

Offene Ohren. Offene Ohren sind verbunden mit einem offenen Herzen.

**Was nützen offene Ohren, wenn man auf die 70 zugeht oder schon darüber hinweg ist?**

Was für eine Frage! Warme Herzen und lustvolle Haut sind keine Privilegien der Jugend. Sexuelle Reife hat weniger mit Frischfleisch zu tun als mit Lebenserfahrung in der zweiten Lebenshälfte. Das ist eine Erkenntnis, die unvereinbar ist mit den allgegenwärtigen pornograadschen Bildern. Die Pornograade verodet die Fantasie und gefiert das Herz.

**Ihr neues Buch trägt den Titel: «Klaus Heer, was ist guter Sex?» Das hätten wir auch gern gewusst.**

Jeder Mensch hat seine originale, unverwechselbare Sexualität. Beglückenden Sex kann also nur ein Paar haben, wenn beide vergessen können, was sie je über Sex gehört und gelesen haben.

**Keine Tipps?**

ich gebe Denkanstösse. Zum Beispiel, suchend zu bleiben ist viel besser, als pornograadschen Bildern nachzujagen ...

**... wo die Sexualität zur Leistung verkommen ist.**

Genau. Vermutlich gibt es keinen guten Sex ohne Entspannung. Entspannung vor dem Orgasmus.

**Ist also guter Sex entspannter, spielerischer Sex?**

im Buch beschreibe ich ausführlich, wie verlockend es sein kann, selbstvergessen den Kopf zu verlieren beim Sex.

**Wenn Sie sich entscheiden müssten zwischen Sex ohne Liebe oder Liebe ohne Sex – was würden Sie wählen?**

Sex ohne Liebe geht nicht wirklich. Es ist verletzend, meist für beide. Und Liebe ohne Sex ist wie eine Knospe, deren Blüte nicht aufgeht. ■

Das Buch «Klaus Heer, was ist guter Sex?» kommt dieser Tage in den Handel. In nebenstehender Box können Sie es direkt bestellen.