

BEZIEHUNGSEXPERTE KLAUS HEER

«Die Lage drängt uns dazu, den Alltag neu zu erfinden»

Der Lockdown bedeutet Ausnahmezustand – auch für Beziehungen. Paartherapeut Klaus Heer erklärt, wie Paare die Corona-Krise richtig meistern.

Wie wirkt sich das Coronavirus auf unser Liebesleben aus?

Im Moment sind sich praktisch alle rund um den Globus einig: Wir unterbrechen! Also unterbrechen wir alle unseren Alltag schlagartig und fast total. Wir bleiben alle zuhause. Dort versuchen wir, ohne diesen vertrauten Alltag zurechtzukommen.

Geht das?

Mir scheint, je länger der kollektive Hausarrest dauert, umso mehr Mühe macht der Corona-Alltag. Dem Liebesleben, wie Sie das nennen, fehlt die Luft zum Schnaufen. Covid-19 gilt ja auch als Lungenkrankheit.

Die Liebe braucht also gute Lungen.

Genau das ist es, was wir jetzt merken, wo wir behördlich verordnet aufeinanderhocken, paarweise. Oder familienmässig. Und das auf nicht absehbare Zeit. Erst jetzt stellen wir fest, wie gut wir eigentlich dran waren mit unserem hunds-gewöhnlichen Alltag.

Was war denn so toll an unserem Vor-Corona-Alltag?

Mir ist immer schon aufgefallen, dass viele Paare den Charme ihres Alltags übersehen haben. Sie gaben ihm die Schuld, dass ihre Liebe geschrumpft sei. Dabei war er einfach gut durchmischt mit Kontakten nach aussen. Mit vielfältigen Inputs von draussen. Mit steter Abwechslung von Abstand und Nähe, vor allem weil die zwei einen Grossteil ihres wachen Tages getrennt waren voneinander.

Und jetzt?

Jetzt ist Beziehungsghetto! Gewissermassen ein trauriger Triumph von Monogamie und Monotonie. Aber Spass beiseite! Der Ernst der Lage drängt uns, unseren zweiseitigen Isolationsalltag neu zu erfinden.

Woran denken Sie?



Neue Kunst des Liebens: Paartherapeut Klaus Heer.

Foto: Ruben Ung

An die neue Kunst des Liebens. Wir müssen hier ganz unten anfangen. Bei der Frage: Wie schaffen wir es, einander überhaupt auszuhalten? Nicht dass sich uns diese Frage «früher» überhaupt nicht gestellt hätte. Aber jetzt wird die Antwort möglicherweise brutal knifflig.

Inwiefern?

Nähe mutiert jetzt leicht zu Reibung. Viele Gründe und Hintergründe können das befeuern. Zum Beispiel weil wir diese Mutation bereits «vorher» nicht durchschaut

und richtig verstanden haben. Oder weil wir uns schon immer gegenseitig zu Machtkämpfen haben verführen lassen. Und weil die Ängste, die im Moment überall in der Luft hängen, zusammen mit Ärger einen mühsamen Mix ergeben. Voll verständlich ist doch, wenn uns beispielsweise Homeoffice, Homeschooling, enge Wohnung und Geldsorgen stressen und bis zum Äussersten schlauchen.

Haben Paare eine Chance, zügig einen neuartigen Lockdown-Alltag auszutüfteln?

Ja, klar! Wir starten, wie gesagt, ganz bescheiden. Indem wir uns auf «orts-

PERSÖNLICH Klaus Heer, geboren am 9. Dezember 1943 in Luzern, gehört zu den renommiertesten Psychologen und Paartherapeuten der Schweiz. Er studierte in Hamburg und promovierte 1973 in Bern. In seinen Büchern liefert er nicht zuletzt unverblühte Antworten, was die Sexualität anbetrifft. Klaus Heer lebt in Köniz.

übliche Freundlichkeit» einigen. Das heisst, wir begegnen einander ziemlich genau so, wie wir dem Nachbarn von nebenan begegnen. Nicht mehr und nicht weniger. Und wir verpflichten uns zusätzlich, einander jedes Mal «ortsüblich freundlich» an unser Abkommen zu erinnern, wenn es eine*r von uns vergessen haben sollte.

Und wie lange soll diese Vereinbarung in Kraft bleiben?

Auch das beschliessen wir verbindlich. Und zwar auf Papier. Es ist eine Übereinkunft, ein wichtiger und gewichtiger Vertrag. Vorerst mit einer Laufzeit von zwei Tagen zum Beispiel. Dann verlängerbar. Wenn möglich.

Und ein zweiter Schritt ...

...Augenblick! Damit dieser erste Schritt überhaupt in Gang kommen kann, müssen wir miteinander verhandeln. Liebe ist Verhandlungssache! Liebe heisst auf deutsch Kompromiss. Und gemeinsamer Entscheid. Sehr romantisch ist das zwar nicht. Aber ein Paar, das geschmeidig und erfolgreich zu verhandeln versteht, braucht weder zu streiten noch zu machtkämpfen. Es kann sich unaufgeregt und warmen Herzens lieben.

«Wir müssen mit aller Kraft um Distanz ringen. Sonst geht die Anziehung flöten.»

Klaus Heer

Jetzt Ihr zweiter Schritt!

Gerne. Importieren Sie das Social Distancing in Ihre Liebe. Fahnden Sie gemeinsam sorgfältig nach Möglichkeiten, wie Sie deutlich mehr Abstand zwischen Ihnen schaffen können. Wo Sie das «Lass mich in Ruhe, bitte!» pflegen werden. Geben Sie Ihre Suche nicht auf, bevor Sie fündig und kreativ werden.

Sie belieben zu scherzen, Herr Heer ...

Wissen Sie, in «normalen» Zeiten kamen viele Paare zu mir und klagten, dass ihnen die «Nähe» fehle. Bei genauerem Hinsehen stellte sich häufig das Gegenteil heraus: Es mangelte an Distanz, an Spielraum. Die Liebe kann nicht atmen, wenn der Abstand fehlt. Jetzt, unter dem erzwungenen Nähe-Regime, müssen wir mit aller Kraft um Distanz ringen, scheint mir. Sonst geht die Anziehung flöten.

Und dann steigt die Gefahr von häuslicher Gewalt, nicht wahr?

Ach, da bin ich unsicher. Viele Journalist*innen mögen Hype-Themen. Im Moment eben häusliche Gewalt, die offenbar in den engen vier Wänden wuchert. Oder die boomenden Scheidungen, wenn dann die Normalität wieder einkehrt. Aber das sind bisher eher Vermutungen. Allerdings, je länger sich der Notstand hinzieht, umso ernster könnte die Paar-Not tatsächlich werden.

Was können wir gegen eine solche Entwicklung tun?

Den Schritt drei. Wir müssen uns klar machen, dass körperlicher Gewalt praktisch immer gemeinsame psychische Gewalt vorausgeht. Für gegenseitiges beziehungsinternes Mobbing müssen wir also einen feinen Riecher ausbilden.



Gabriel Palacios
Mental-Coach
und Hypnose-Experte

Deine Stimme zählt

Ich bin sicher, du kennst das Gefühl, das dich hindert, deiner eigenen Meinung Ausdruck zu verleihen. Zu gross wäre die Angst, anderen damit auf die Füsse zu treten. Man könnte dir ja widersprechen oder dich gar ausgrenzen. Für viele ein zu qualvoller Zustand. Diesen kriegst du womöglich derzeit gerade zu Gemüte geführt, wenn du mit gewissen aktuellen Geschehnissen nicht einig bist, dir aber trotzdem den Mund verbietest, bloss damit du sozial nicht ausgegrenzt oder gar von gewissen Seiten moralisch gesteinigt wirst. Sei es, weil du eine Ausgangssperre befürwortest oder weil du die aktuellen Massnahmen als völlig übertrieben ersiehst. Es heisst ja, du seist keine Virologin, kein Epidemiologe und hast infolgedessen gefälligst die Meinung zu vertreten, dir dir vorgekauert wird.

Und genau hier lauert die eigentlich wirkliche Gefahr: die Tendenz, dass du dich selbst verlierst und sich in der Summe letztlich so unsere Gesellschaft von der eigenen Authentizität distanziiert. Du bist zwar vielleicht keine Virologin, aber du bist Mutter hast eine Meinung davon, welche Auswirkung die Geschehnisse auf die Entwicklung deiner Kinder haben. Du bist vielleicht kein Epidemiologe, aber du bist vielleicht Psychologe und kennst den Einfluss des positiven Zusammenhalts auf unsere Psyche. Du bist vielleicht kein Mikrobiologe, aber du weisst als Sportler, wie diese Situation sich auf unseren Körper auswirkt. Und du bist vielleicht keine Immunologin, aber du bist womöglich Geschichtslehrerin und weisst, aus welchen Fehlern wir hätten lernen sollen.

Fakt ist: In einer Zeit wie dieser sind wir alle eins. Und jede Stimme in dieser Zeit ist und darf eine unabhängige Stimme sein. Und jede Meinung ist und darf eine vollwertige Meinung sein. Jeder von uns ist ein ganz eigener Experte des Lebens. Und es sollte weder einer Bevölkerungsschicht noch einer Berufsgattung noch einer politischen Partei vorbehalten bleiben, eine wichtigere Meinung über das Leben zu haben, als du sie hast. Erst wenn du beginnst, deiner inneren Stimme Ausdruck zu verleihen, beginnst du dein eigenes Leben zu leben.

Das heisst?

Ich muss es unbedingt merken, wenn fieses, hässliches Zeug unbedacht aus meinem Mund schiesst. Wie zum Beispiel: «Das stimmt überhaupt nicht!», oder «Du spinnt!» Von solchen Gewaltsätzen gibt es tausende, und ich beachte sie nicht. Das ist Hochrisiko-Verhalten. Aber Hand auf mein Herz: Der andere ist nicht mein Intimfeind. Wir brauchen einander jetzt. Wie noch nie.

Yves Schott



Klaus Heer: «Nähe mutiert jetzt leicht zu Reibung.»

Foto: Rahel Krabichler