

«Sie sind ja so lieb und süß. Aber Kinder bedeuten oft das Ende der Wollust»

Psychologe KLAUS HEER über sein neues Buch «Paarlauf», seine Erfahrungen in 30 Jahren Ehetherapie und warum er auch ein blühendes Kohleimportgeschäft führen könnte

VON ROGER ANDEREGG (TEXT)
UND MALU BARBEN (FOTOS)

Klaus Heer, mit Ihrem neuen Buch «Paarlauf» dementieren Sie 30 Jahre Ihrer eigenen Berufserfahrung.

Überhaupt nicht! Nachdem ich es seit 30 Jahren in meiner Praxis immer nur mit zwei Leuten zu tun habe, hat mich der Gwunder gepackt. Ich wollte einmal wissen, wie das ist, wenn ich nur den einen höre...

... den, dem nie jemand zuhört, schon gar nicht der Partner.

Ja, das arme Schwein (*lacht*). Ich wollte wissen, was die Leute in ihrer Subjektivität beschäftigt. Und sie erzählten unumwunden.

Sie haben mit sieben Frauen und sieben Männern gesprochen, ohne dass deren jeweiliger Partner etwas davon wusste?

Die meisten dieser Partner wissen bis heute nicht, dass sie in dem Buch vorkommen.

Vielleicht kriegen sie es ja zu Weihnachten geschenkt?

(*lacht*). Na dann: Frohes Fest!
Was wäre denn eine mögliche Reaktion?

Das ist nicht voraussehbar. Jedenfalls sind die Aussagen in dieser Radikalität nicht für den Partner bestimmt. Ich habe es in meiner Arbeit mit Paaren noch nie erlebt, dass der eine zum anderen sagt: «Manchmal wäre ich froh, du wärst tot.» Obwohl das sicher viele schon gedacht haben.

Da kommen dann die finalen Wahrheiten an den Tag?

Ja, es sind alles Paargeschichten, wie sie der eine Partner erlebt. Es sind eigentlich nichts anderes als Liebesgeschichten. Lebendgewicht-Liebesgeschichten sozusagen, Liebe im Rohzustand.

Sie kennen Ihre Gesprächspartner im Buch nur übers Internet. Ist das ein guter Weg?

Ein super Weg, weil er keine Distanzen kennt, weder geografisch noch zeitlich.

Wie haben Sie die Leute ausgewählt?

Manche habe ich über Bekannte und Kollegen kennen gelernt, an-

FORTSETZUNG AUF SEITE 29

WENNS IN DER EHE KRISELT

Der Psychologe Klaus Heer, 62, führt seit 1974 eine eigene Praxis für Paartherapie in Bern. Er hat Radiosendungen wie «Sind Sie sinnlich?» und «Ehe-Sexualität» gestaltet und zwei Bücher veröffentlicht, die zu Bestsellern wurden: «Ehe, Sex & Liebesmüh» und «WonneWorte». Jetzt legt er den Band «Paarlauf» vor, Protokolle von Interviews mit 14 Menschen, die alle seit mindestens 20 Jahren in einer festen Beziehung leben (Scalo-Verlag, 360 Seiten, 32.80 Franken). Heer ist seit 25 Jahren verheiratet, teilt sich mit seiner Frau, die ebenfalls Psychologin ist, Haus- und Erwerbsarbeit und ist Vater zweier inzwischen erwachsener Töchter.

www.klausheer.com



«Dieser Kaiserpinguin ist monogam und hat eine Scheidungsrate von lediglich 15 Prozent»: Paartherapeut und Autor Klaus Heer, 62

FORTSETZUNG VON SEITE 27

dere haben sich auf eine Suchanzeige auf meiner Homepage gemeldet.

Und wie lief das technisch ab?

Wir trafen uns in einem Chatroom, unter einem Pseudonym, die Frauen unter einem Männernamen, damit sie nicht sofort angefeilt wurden, und dann verschwanden wir in einem Private Chat. Da gab es dann keine Zaungäste mehr.

Und wie wirkte sich die Technik auf die Gesprächsbereitschaft aus?

Der Chat ist ein fantastisches Mittel. Ich habe den Leuten erklärt, wie es funktioniert. Ist man einmal online, dann geht alles sehr langsam. Die Leute brauchen Zeit zum Formulieren, zum Nachdenken, zum Umformulieren. Ich auch. Das hat etwas Meditatives.

Wie oft trafen Sie sich und über welchen Zeitraum?

Acht- bis zwölfmal im Lauf von mehreren Monaten. Insgesamt arbeitete ich drei Jahre an diesem Buch.

Sie sassen am Laptop ...

... ich sass am Laptop und wartete. Aber ich hatte Musik dabei, hörte Blues im Hintergrund, es war angenehm, aber unglaublich aufwändig.

Sie haben ganze Nächte am Laptop verbracht ...?

Eher Vormittage.

Am Vormittag sind die Leute gesprächiger?

Nein, aber ihr Partner ist nicht da. Sie müssen keine Vorsicht walten lassen, sie brauchen keine Rücksicht zu nehmen, sie können einfach beschreiben, und ich kann ruhig nachfragen.

Das ist authentischer als in einer Paartherapie?

Es ist subjektiver. Die Leute erzählen aus ihrer Sicht, ganz persönlich. Keine geschönte, keine angepasste, keine zurechtgestutzte, im Windkanal getestete Version, sondern das, was jetzt gerade in der Ehe läuft. Manchmal habe ich den Leuten einen Impuls gegeben, aber ich verfolgte keine therapeutischen Interessen.

Die Versuchung zur Selbstzensur war vergleichsweise minim?

Viel kleiner als hier in meinem Sprechzimmer. Denn sie mussten



nichts zurechtbiegen, weil sie bei ihrem Partner damit auf Schwierigkeiten gestossen wären ...

Auch in einer engen Beziehung gibt es Geheimnisse?

Max Frisch schreibt: «Erst das Geheimnis, das ein Mann und ein Weib voreinander hüten, macht sie zum Paar.»

Das ist das Gegenteil dessen, was wir lernen ...

... und was in allen Büchern steht und was wir allen Büchern nachbeten: Wir sollen möglichst offen und transparent sein. Die Qualität der Kommunikation sei das Entscheidende ... Das ist einer dieser Gegensätze, mit denen wir leben müssen: auf der einen Seite das Bekennen und Kommunizieren, auf der anderen das Geheimnis. Ich habe es bei meiner täglichen Arbeit mit einem Kompromiss zu tun.

Die Paartherapie ist ein Kompromiss?

Ja, weil sie zu viert da sind: Mann und Frau mit je ihrem Geheimnis.

«Es gibt praktisch keine illegalen Liebschaften mehr, die nicht übers Handy laufen»

Chatten ist also die viel effizientere Methode?

Aber nur, um Geschichten zu erzählen. Nicht im Sinne einer Therapie.

Sie wollten aus dem Material vor allem ein Buch machen?

Das war von Anfang an meine Absicht. Ich trenne strikt zwischen meiner Arbeit in der Praxis und meiner publizistischen Arbeit.

Sie haben die Leute einfach benutzt?

Niemand kann eine dokumentarische Arbeit machen ohne ein reales Gegenüber. Die Leute ha-

ben sich jedes Mal auf die Begegnung gefreut.

Die 14 Leute in Ihrem Buch haben alle reichlich Erfahrung mit Beziehungen?

Ja, sie sind sozusagen Beziehungsveteranen. Alle sind seit mindestens 20 Jahren mit dem gleichen Partner zusammen. Nach 20 Jahren ist man ein Spezialist der eigenen Beziehung. Und das verdient meine Hochachtung und mein Interesse als Autor.

Und unser Interesse als Partner in der eigenen Beziehung ...

Das ist die Chance dieses Buches. Hier können die Leserinnen und Leser erfahren: Das ungefähr ist zu erwarten, wenn man in einer Beziehung nicht aufgibt, sondern dabeibleibt.

Es geht immer um das Gleiche: um Nähe und Distanz, um Gemeinsames und Eigenes, um zusammen und allein – und um die Rolle der Sexualität bei dem ganzen Spiel...

... es geht um Reden und Schweigen, um einsam und zweisam, um Bindung und Autonomie. Sind wir verbunden, oder ist jeder für sich selbst? Sind wir gleich oder verschieden? Und, das war im Buch das Wichtigste: Wie steht es um das Geben und Nehmen? Wie sieht die Beziehungsbilanz aus?

Die Beziehung ist auch eine Buchhaltung?

Die Beziehung ist unter anderem die Bilanz dessen, was ich für meine Investition bekomme. Da geht es fast immer darum: Was gebe ich? Was bekomme ich? Was fehlt mir denn? Komme ich nicht zu kurz? Erweist eine Beziehung ihre Tauglichkeit erst durch ihre Dauer?

Das wäre ein Kurzschluss. Eine Beziehung erweist ihre Tauglichkeit, wenn sie zu unterscheiden lernt zwischen lösbaren und unlösbaren Problemen.

Wenn wir eine dauerhafte Bindung suchen, müssen wir**lernen, mit dem Unlösbaren zu leben?**

Ja, und uns überlegen: Wie schultern wir das gemeinsam, was wir nicht lösen können? Schon dass wir etwas identifizieren als nicht lösbar, ist eine Meisterleistung, für die wir uns vielleicht viele Jahre Zeit lassen müssen.

Und wie lässt sich mit Unlösbarem leben?

Wir sollten unbedingt darüber verhandeln, zu welchem Preis wir das tun, du und ich. Man kann dem anderen nicht alles gratis zumuten, vor allem nicht sich selbst.

Was könnte so eine schwer tragbare Zumutung sein?

Zum Beispiel, wenn ich deutlich häufiger mit meiner Frau schlafen will und das dann auch mit fieseren Mitteln durchzusetzen versuche. In so einem heiklen Bereich müssen wir das Gleichgewicht zum Stimmen bringen. Sonst hängt die Bilanz schief.

Da sind wir dann wieder beim Buchhalterischen, bei einer Art Geschäftsbeziehung?

Ja, genau. Eine Partnerschaft ist so etwas wie ein Geschäft. Bezahlte und unbezahlte Arbeit spielen eine grosse Rolle, und all die viele Mühe, die wir uns jahrelang geben. Do ut des. Ich gebe, damit du gibst. Das ist altes römisches Recht und seit eh und je massgebend in menschlichen Gemeinschaften.

Im Zeitraum von 20 und mehr Jahren verändert sich eine Beziehung.

Aus der Liebesbeziehung wird eine Partnerschaft. Die junge Liebe, dieses gegenseitige Hingerissensein, diese illustriertentaugliche Form der Liebe – da rechnet man noch nicht, man schenkt.

Später wird aus dem Schenken ein Handel?

Ja, klar. Und da muss man den Humor hinüberretten und die neuen Qualitäten der sich wandelnden Beziehung erkennen: den Respekt, die Gleichwertigkeit, die Solidarität, die Loyalität. Man muss Balancierkünstler werden.

Und über diesen Hochseilakt erreicht man dann Harmonie?

Ja, aber Achtung: Für die Erotik ist die Harmonie in der Beziehung ein Killer. Sobald die Harmonie überhand nimmt, stellt sich die

FORTSETZUNG AUF SEITE 31

FORTSETZUNG VON SEITE 29

Frage: Hat man jetzt Harmonie oder Sexualität? Das ist ähnlich wie beim Golf. Da heisst die Frage: Spielt man jetzt Golf, oder hat man noch Sex? Das sind Dinge, die sich ausschliessen.

Wie bitte? Ist das empirisch erhärtet?

Es ist ein Witz (*lacht*).

Aber an jedem Witz ist was dran.

So auch hier. Die Golfer sind in der Regel ja auch Veteranen. Die Sexualität hat in einer Beziehung gewöhnlich ein unerfreulich knappes Verfallsdatum. Die eheliche Keuschheit ist ziemlich epidemisch verbreitet. Da ist es schwierig, einen Weg zu finden, um den Eros frisch zu halten, manchmal schlicht unmöglich. Ein Problem, das nicht lösbar ist. Man kann es nur tragen. Oder man kann sich dagegen entscheiden: So will ich nicht leben.

Wie lange hält denn die erotische Anziehung vor?

Bei der Verliebtheit rechnet man mit 90 Tagen, das ist ein internationaler Durchschnittswert. Dann beginnt die Kurve zu sinken. Und später haben wir einen grossen Einschnitt, wenn die kleinen Liebesterroristen anmarschieren...

Die Liebesterroristen...?

Ja, die Kinder. Die sind ja so lieb und so süss, aber sie bedeuten tatsächlich häufig das Ende der wollüstigen Zweisamkeit.

Warum ist das so?

Weil sie die Liebesbeziehung umdefinieren in eine Familie. Die Frau wendet sich dem Kind zu, der Mann fühlt sich ausgelassen. Da hats das Liebespaar schwer.

Strebt das körperliche Begehren nicht ohnehin ständig nach etwas Neuem...?

Das ist natürlich das Einfachste: eine Personalrotation. Aber das dauert auch wieder nur 90 Tage. Und der Wechsel hinterlässt meistens schwere Schrammen.

Was also rettet die Dauerbeziehung?

Da kommen wir wieder zur Harmonie. Wir können entdecken, dass es nicht nur die Gleichheit ist, die die Beziehung ausmacht, sondern ebenso die Verschiedenheit. Und wenn man seine Verschiedenheit, seine persönlichen sexuellen Interessen äussern kann dem Partner gegenüber, dann hat man mehr Chancen, auch seine sexuelle Beziehung lebendig zu erhalten oder neu zu beleben, als wenn man dauernd auf Gleichheit aus ist.

So kann das Kunststück gelingen, die Beziehung wach zu halten?

Wenn man den Aufwand dafür nicht scheut, ja, hoffentlich. Das ist auch wieder eine buchhalterische Frage: Wie viel investiere ich? Das geht vielleicht am besten mit einem Beziehungs-Coach.

An diesem Punkt kommen die Leute dann zu Ihnen?

Wenn eine zu grosse Abweichung besteht zwischen Ist- und Soll-Zustand, dann melden sie sich möglicherweise bei mir.

Hat die Nachfrage in den 30 Jahren, die Sie Ihre Praxis führen, markant zugenommen?

Ich hatte immer genug zu tun. Hat sich die Problemlage der Rat Suchenden in den 30 Jahren verändert?

Ja. Ich bin heute viel häufiger mit Aussenbeziehungen konfrontiert als früher. Das ist nicht unbedingt ein Zeichen für eine schlechte Beziehung. Es ist eher so: Gelegenheit macht Liebe. Kein Mensch sucht das, betonen sie alle, aber alle finden es. Es fällt einem buchstäblich in den Schooss. Eine ganz wichtige Rolle spielt dabei das Handy.

Das Handy ist die neue Kupplerin?

Nicht nur die Kupplerin. Das Handy ist neuerdings das Liebesinstrument par excellence. Es gibt praktisch keine illegalen Liebschaften mehr, die nicht übers Handy laufen, über Combox und E-Mail und SMS. Gleichzeitig ist es ein verräterisches und riskantes Ding.

Das Handy hat unsere Beziehungskultur verändert?

Nachweislich. Und auch den Umgang mit der innerhelichen Discretion. Leute, die nie einen an ihren Partner gerichteten Brief öffnen würden, lesen fast ohne Zögern und beinahe ohne Scham seine Mails und SMS. Wer Verdacht schöpft, kontrolliert das Handy oder den Computer. Die meisten Leute, die zu mir in die Therapie kommen, haben ein gemeinsames Mailkonto. Die Fremdgänger löschen die Messages, aber die sind dann ja nicht wirklich gelöscht, die kann ein Fachmann wieder holen...

Ihre Gesprächspartner im Buch – die sind aber vor Entdeckung sicher?

Die sind sicher, weil wir gemeinsam um diesen Schutz besorgt waren und Namen und Lebensumstände so anonymisiert haben, dass die Personen nicht erkennbar sind. Wesentlich waren ja die Lebensgeschichten, der Beziehungsalltag.

Das Handy beflügelt unser Liebesleben?

Das nebeneheliche, ja. Und es regt zur Poesie an. 160 SMS-Zeichen reichen für die schönste Liebeserklärung.

Sogar den Veteranen?

Ja, bestimmt. Selbst Tröchni-Männer werden auf einmal ganz poetisch. Und noch etwas hat die moderne Kommunikation verändert: Früher kamen die Impulse bei Paaren, die Hilfe suchten, zu 90 Prozent von den Frauen. Heute melden sich die Männer.

Wie ist das zu erklären?

Sie sitzen am Computer, sind im Internet, stossen auf meine Homepage, und dort können sie ein verschlüsseltes Kontaktformular ausfüllen. So kommen heute 80 Prozent der Anmeldungen für eine Sprechstunde von Männern, per Mail.

Und die Lernbereitschaft in der Beziehung – hat sich die verändert?

Die Leute sind weniger bereit zu leiden, aneinander, miteinander, wegen einander. Zum Glück.

Werden Paare einsichtiger?

Manchmal schon. Das kommt Gott sei Dank vor.

Aber es sind Einzelfälle?

Jedes Paar ist ein Einzelfall. Einsicht ist eine Intelligenzfrage. Und zwar nicht nur des IQ, sondern auch des EQ, der Emotionalen Intelligenz.

Also werden die Paare auch glücklicher?

Fast jedes Paar hat das Potenzial, zufriedener miteinander zu leben als bisher.

Das muss mitunter mit Schmerzen verbunden sein.

In Ihrem Sprechzimmer liegen Kuscheltiere und ganze Kleenex-Packungen bereit.

Also dieser Kaiserpinguin hier (*greift nach dem Tier*) ist monogam und hat eine Scheidungsrate von lediglich 15 Prozent. Das Männchen teilt sich mit dem Weibchen in die Brutpflege.

Ein wahres Vorbild für uns Männer?

Viel fortschrittlicher als wir, ja, offen, locker, sowohl auf die eigenen Bedürfnisse als auch auf die Familie konzentriert.

Wenn ein Paar zum ersten Mal zu Ihnen kommt – da erkennen Sie die Problemlage doch wohl auf den ersten Blick?

(*lacht*) Wie kommen Sie darauf? Nein, jedes Paar ist eine Neuschöpfung, die es so noch nie gegeben hat, ein Prototyp. Das ist

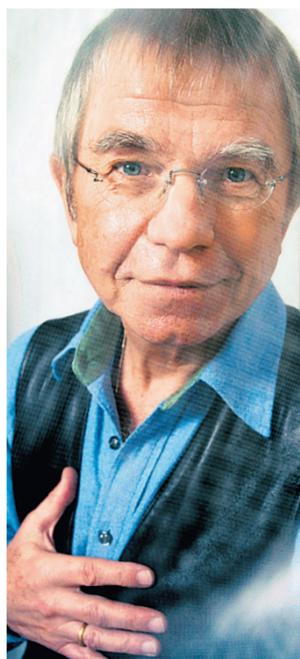
wie mit den Pinguinen: Die Pinguine sehen nur für uns alle gleich aus, für die Pinguine selber nicht. Was ich sofort merke bei den meisten neuen Paaren, ist, dass ich der Einzige bin, der hier zuhört.

Die beiden hören sich nicht zu?

Nein, sie hören nicht zu. Ich höre zu. Und das ist ja auch das eigentlich Spektakuläre in meinem neuen Buch. Die meisten Menschen, fast alle Leute, die mit jemandem zusammenleben, haben niemanden, der ihnen zuhört, wenns zu Hause schwierig wird. Der andere interessiert sich nicht dafür, ich bin damit allein.

Wird in diesem Zimmer auch mal gelacht?

Ja doch. Und von meinem Stuhl aus sieht manches irgendwie unfreiwillig komisch aus. Hier findet das Theater des Lebens statt, und ich habe einen Logenplatz.

30 Jahre Paartherapie – und Sie selber sind noch immer mit**der gleichen Frau verheiratet?**

Ja.

Seit wie lange?

Beinahe 25 Jahre.

Verraten Sie uns das Geheimnis einer funktionierenden Veteranenbeziehung?**«Die eheliche Keuschheit ist ziemlich epidemisch verbreitet»**

Das würde Ihnen gar nichts bringen, es ist nicht übertragbar. Jedes Paar hat sein eigenes, selbst erfindenes Geheimnis.

Ihre Frau ist eine Berufskollegin von Ihnen.

Ja. Wir arbeiten hier sehr gut zusammen. Aber wir könnten eben-

so gut zusammen ein blühendes Kohleimportgeschäft betreiben.

Sie und Ihre Frau – waren Sie schon einmal bei einem Paartherapeuten?

Ja, das waren wir.

Und was war die Problemlage?

Nichts Überraschendes. Es gibt wohl kein Paar, das nicht irgendwann im Laufe seines Paarlebens an seine Grenzen kommt und überfordert ist. Dann ist es eben matchentscheidend, dass man einander die eigene Welt erklären kann, und dass da jemand ist, der das hören will. Es gab einen Moment in unserem Leben, wo das eben so schwierig wurde, dass es nützlich war, die Hilfe und die Stütze eines Therapeuten zu beanspruchen, um diese Situation zu überstehen und nicht aus der Klemme ein Desaster zu machen.

Das ist Ihnen beiden gelungen? Ja! Wir sind noch immer zusammen. Und wie!