

Lea Hampel und Verena Mayer

Laura und Fabian sind noch nicht lange zusammen, gerade mal vier Jahre. Aber sie haben schon eine Paartherapie hinter sich. Nicht, weil ihre Liebe in Gefahr war oder sie sich trennen wollten. Nein, einfach so. Laura und Fabian, die hier nur mit Vornamen genannt werden wollen, wohnen in einem Häuschen mit Garten, sie hält ein Baby auf dem Arm, er wuselt mit Fläschchen und Spielzeug hin und her. Alles hier sieht nach Familiendidyll aus und nach einem Paar, das vorhat, die nächsten Jahrzehnte miteinander zu verbringen. Wozu dann eine Paartherapie? Und seit wann geht man zum Therapeuten, ohne überhaupt eine Krise zu haben?

Präventive Paartherapie heisst das Stichwort. Den Trend kann man in den USA seit einiger Zeit auf Hochzeitswebsites beobachten. Da werden nicht nur Tipps gegeben, wie man sich auf die Trauung und die Flitterwochen vorbereitet, sondern auch auf die Ehe selbst. Durch sogenanntes Pre-marital counseling nämlich, angeboten von Coachs, Psychologen oder Therapeuten. Ähnliches kennt man auch bei uns. Schweizer Paare besuchen vor der Hochzeit einen Ehevorbereitungskurs – entweder an einem Workshop, online oder per DVD. Dabei lernen die Verliebten und Verlobten unter anderem, miteinander zu kommunizieren und Konflikte zu lösen, damit die Ehe möglichst für ewig hält. Gruppentrainings gibt es auch für Paare ohne Trauschein oder solche, die schon länger verheiratet sind.

Dass man präventiv einen Therapeuten aufsucht, ist hierzulande jedoch noch selten. «Die meisten, die mich konsultieren, sind bereits in der Krise», sagt der Zuger Paartherapeut Friedemann Haag. Seine beiden jüngsten Klienten sind 17- und 19-jährig, die ältesten 85 und 87. Ähnliches beobachtet Martin Jürgens, Therapeut im bayerischen Landshut. Die meisten Paare kämen viel zu spät. Dann nämlich, wenn man noch einen letzten Anlauf wagen wolle, um sich am Ende doch zu trennen. «Das hat dann mehr eine Alibifunktion», sagt Jürgens.

Die meisten Beziehungen scheitern an Banalitäten

Laura und Fabian kennen sich schon seit der Jugend; im Laufe der Beziehung traten die üblichen Differenzen auf. Sie wollte viel Zeit mit ihm verbringen, er brauchte seine Ruhe. Irgendwann liess sie sich eine Therapeutin empfehlen. «Es gab keinen Auslöser, ich war einfach ein wenig unzufrieden und wollte mehr Nähe.» Die Psychotherapeutin habe «relativ schnell begriffen, worum es ging». Um keine grosse Krise, aber darum, wie man Grenzen zieht und respektiert.

Aber was genau hat man sich eigentlich unter einer präventiven Paartherapie vorzustellen? Ein angeleitetes Gespräch – so fasst es Therapeut Martin Jürgens zusam-

men. Denn die meisten Paare sprechen zwar viel miteinander, aber vor allem über Alltägliches. Er verordnet seinen Klienten daher als Hausaufgabe: sich hinsetzen, einander zuhören, den anderen ausreden lassen, nicht werten. Die meisten Beziehungen, beobachtet er in seinen Beratungen, scheitern an Banalitäten, die sich über Jahre angestaut haben. «Da muss ich

erst einmal die Wogen glätten, weil die meisten nicht mehr miteinander reden können, sondern sich sofort anbrüllen.» Erst vor kurzem waren wieder zwei in der Praxis, deren Streit aus dem Ruder gelaufen ist, sie Ende 20, er Ende 30. «Wir waren dann die ganze Stunde mit der Deeskalation beschäftigt», erzählt Jürgens. Die Ursachen konnte er erst in den nächs-

ten Sitzungen überhaupt einmal ansprechen.

Friedemann Haag betreut in seiner Zuger Praxis ebenfalls diverse Paare, die ihn präventiv aufsuchen, regelmässig ein- oder zweimal pro Jahr. Die meisten haben bereits eine Beziehungskrise überwunden und wollen es nicht mehr so weit kommen lassen. «Frühwarnsystem, bevor die Situation

eskaliert oder einer schon gefühlsmässig aus der Beziehung ausgestiegen ist», nennt Haag diese Art von Therapie. Sie sei eine Art Check-up, um herauszufinden, wie es um die Zufriedenheit in der Beziehung stehe, auch bezüglich Sexleben. «Das Wichtigste dabei ist, sich immer wieder mit Wertschätzung und gegenseitigem Respekt zu begegnen und sich das Verbin-

sondern deuten auf ein programmatisches Problem.

4. Für die Kultur: weniger schlechte Bücher. Weniger schlechte Buchkritiken. Mehr Geist und Mut im Kulturbetrieb. Weniger Anfüterung von Pseudoprovokationen und Talentlosigkeiten.

5. Für uns alle: mehr Erwachsenenheit. Das bedeutet, wie der Philosoph Robert Pfaller

dende in der Beziehung in Erinnerung zu rufen», sagt Haag. Das seien jene Ressourcen, auf die man in schwierigen Zeiten zurückgreifen könne.

Auch für Martin Jürgens geht es nicht unbedingt darum, Probleme zu lösen, sondern darum, sie zu sortieren. Liege es an Grundsätzlichem – wenn etwa einer Kinder wolle, der andere aber nicht –, dann sei es gut, das anzusprechen. Bei manchen Themen reiche es aber schon, die Wünsche des anderen zu kennen und anzunehmen. «In einer Beziehung geht es ja darum, den Partner zu sehen, wie er ist – und die Unterschiede erst einmal zu akzeptieren.»

Gelinge das, hätte so mancher Konflikt etwas Verbindendes. «Zweinigeln» nennt sich dieses Konzept – sich einig zu sein, worüber man nicht einig ist, dabei aber die Haltung des anderen zu akzeptieren. «Das ist wahre Liebe», sagt Jürgens. Allerdings trauten sich die meisten Paare bis heute nicht, zum Therapeuten zu gehen. Immerhin sei es heutzutage schon üblicher, sich psychologische Hilfe zu holen, als noch vor 20 Jahren.

Das selbstoptimierte Paar ist das neue Ideal

Man kann das aber auch anders sehen: Was die meisten ständig in Jobcoachings erleben, was viele schon mit unzähligen Stunden und zahllosen vollgeleiteten Taschentüchern bei Therapeuten versuchen, nämlich ihr Ich so zu gestalten, dass es in der Gesellschaft reibungslos funktioniert – das überträgt sich nun auch auf die Partnerschaft. Es geht nicht nur darum, Probleme aus dem Weg zu räumen, die Probleme sollen von vorneherein vermieden werden. Oder wie die israelische Soziologin Eva Illouz in ihrem Buch «Die Errettung der modernen Seele» schrieb: Das Selbst werde «durch die Therapie dazu gebracht, bruchlos zuzugunsten und innerhalb eines Machtssystems zu funktionieren».

Befremdlich mutet ja nicht nur die Idee an, alle möglichen Stolpersteine einer Ehe schon vor der Hochzeit beseitigen zu können – sondern auch die dahinterliegende Vorstellung einer perfekten Beziehung, die um jeden Preis harmonisch zu sein hat. Längst ist das Ideal des sich leidenschaftlich streitenden und noch leidenschaftlicher versöhnenden Paares vergessen. Das neue Ideal ist das selbstoptimierte Paar.

Fabian glaubt, dass es ohne Therapie «wesentlich härter» geworden wäre für sie beide. «Ein neutraler Blick auf die Beziehung ist wichtig», sagt er. Man solle sich früh überwinden als Paar, um sich die Nerven zu sparen für die Auseinandersetzungen im Alltag. Laura findet, dass die Hürden geringer sein sollten, solche Angebote in Anspruch zu nehmen. Ihrer Meinung nach sollten die Krankenkassen für die Therapie aufkommen. «Ich glaube nicht daran, dass ein Mensch für den andern gemacht ist, sondern dass man sich eine Beziehung hart erarbeiten muss.»



Paartherapie: Beziehungs-Check-ups sollen helfen, Probleme gar nicht erst aufkommen zu lassen

Foto: Getty

Ohne Beziehungskrise zum Paartherapeuten

Statt zu warten, bis man sich nichts mehr zu sagen hat, gehen Paare vorab in die präventive Therapie

Tinglers Fünf

Wunschzettel

Ah, Weihnachten, Zeit der Wünsche und Begehrlichkeiten, wenn man mit vollem Herzen den Blick zum Himmel richtet. Sie wissen schon, meine Damen und Herren. Was soll man schenken, das ist die eine Frage; die andere aber – ist für so übersättigte Wohlstandsgeschöpfe auch nicht leichter zu beantworten: Was soll man sich denn überhaupt

wünschen? Nun, ich habe einen Lösungsvorschlag: Ich wünsche mir was für andere. Selbstlos wie ich bin. Es geht ja bei Weihnachten eben auch um Selbstlosigkeit und überhaupt den Traum von einer besseren Welt. Und vielleicht hört mich ja Father Christmas. Los gehts:

1. Zuerst mal die einfachen Sachen: einen Lippenstift für die Autorin Carolin Emcke. Ich bin auch bereit, ihn zu bezahlen.

Dann: eine neue Krawatte für den AfD-Chef Alexander Gauland. Ich bin auch bereit, sie zu bezahlen. Dann: ein neues Sofa für unseren Bundesrat Ignazio Cassis. Das zahle ich allerdings nicht.

2. Schon schwieriger: neue Parkplätze für die Zürcher Automobilisten, Freiheit für Melania, eine schnellere Fertigstellung der neuen Lounge für den Flughafen Zürich, Terminal A,

für die Zürcher Flugreisenden. Mehr Ambiguitätstoleranz für Natalie Rickli. Mehr Entspannung für die Zürcher Tramfahrer, damit sie einem vielleicht nicht mehr ganz so rigoros vor der Nase wegfahren.

3. Noch schwieriger: eine Erneuerung für die CVP. Deren vielfältige Modernisierungsrückstände machen sich ja nicht nur an der einen oder anderen problematischen Figur fest,

in seinem neuen Buch «Erwachsenensprache» ausführlich: mehr Selbst- und Weltidistanz, mehr Aushalten von Ambivalenzen und mehr Widerstandskraft. Weniger Kinderkram und Selbstinfantilisierung. Aber auch weniger erkünstelte Ernsthaftigkeit. Siehe Punkt 1. Und Punkt 4.

Philipp Tingler

Diskutieren Sie mit auf blog.tagesanzeiger.ch/tingler