

Was tun, damit die Liebe lebendig bleibt?

Tagesanzeiger vom 14. Februar 2007

Paartherapeut Hans Jellouschek empfiehlt Liebespaaren, frühzeitig gute partnerschaftliche Kommunikation einzuüben, damit die Liebe auch auf längere Zeit Chancen erhält.

Mit Hans Jellouschek* sprach Ann Schwarz

Herr Jellouschek, ist Liebe ein Geschenk?

Man kann Liebe nicht erzeugen. Man hat es auch nicht in der Hand, ob das, was man am Anfang einer Beziehung empfindet, wirklich so tief geht, dass es halten kann. Man weiss nicht, warum die Liebe bei den einen wie der Blitz einschlägt, bei den andern erst allmählich kommt und bei den dritten scheinbar da ist, sich aber bald wieder verflüchtigt. Allerdings: Wenn die Liebe da ist, kann man sie vernachlässigen und verlieren, oder aber einiges dafür tun, sie zu erhalten und sogar zu vertiefen.

Was macht aus Ihrer Sicht eine gelungene Partnerschaft aus?

In einer gelungenen Partnerschaft bleibt die Liebe lebendig. Mann und Frau mögen sich, sie können lebendig aufeinander zugehen und sind beide in sexueller Hinsicht zufrieden.

Das tönt so einfach und schön. Ist andauernde Liebe nicht das Resultat eines steten Kampfes?

Auch eine tief empfundene Liebesbeziehung ist durch den Alltag und all die Dinge, die im Laufe der Zeit passieren, mit vielen Konflikten und Problemen konfrontiert. Die Liebe kann definitiv zerrieben werden, obwohl sie wirklich da war. Im günstigeren Fall wird sie durch die Alltagsquerelen wie mit einer Ascheschicht zugedeckt, das heisst, die darunter liegende Glut lässt sich wieder entfachen.

Was kann Paartherapie hier ausrichten?

Die Aufgabe des Therapeuten ist es, dafür zu sorgen, dass das Paar wieder Bedingungen schafft, unter denen die Liebe sich entfalten kann.

Gibt es dafür einen speziell guten Zeitpunkt?

Man kann die Grundregel aufstellen: Nicht so lange warten, bis der Aschenberg die Glut zu ersticken droht. Paare sollten frühzeitig eine gute partnerschaftliche Kommunikation einüben. Kurse dafür gibt es heute vielerorts. Solange ein Paar noch am Anfang der Beziehung steht und sich nicht schon alle möglichen Sachen angehäuft haben, ist das sehr hilfreich. Und wenn das nicht mehr reicht, kommt es darauf an, die angefallenen Konflikte zu lösen, etwa mit Hilfe einer Paarberatung.

Gibt es Grundbedingungen für eine erfolgreiche Partnerschaft?

Eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass die Liebe lebendig bleibt, ist die Gleichwertigkeit in der Beziehung – dass es darin fair und gerecht zugeht. Die Partner sollen sich

auf derselben Ebene fühlen, keiner das Gefühl haben, er sei Knecht oder Sklavin. Es darf nicht sein, dass der eine nur gibt und der andere nur nimmt.

Beobachtet man ältere Paare, erscheint einem die lebenslange Partnerschaft manchmal geradezu die Hölle.

In einem Buch zur Frage «Trennung ja oder nein» habe ich gelesen, dass die Leute eine Art Rechnung machen über die Vor- und Nachteile, die ihnen die Partnerschaft bringt. Und je nachdem entscheiden. Früher war eine Ehebeziehung vielleicht die Hölle. Aber die Frau rechnete sich aus: Wenn sie sich trennt, ist sie die Verfemte und hat zudem kein Geld zum Überleben. Die Trennung wäre also noch viel schlimmer gewesen als das Festhalten an dieser höllenähnlichen Ehe. Im Grunde genommen machen die Paare auch heute noch, bewusst oder auch unbewusst, diese Rechnung: Was verliere ich, wenn ich mich trenne – was, wenn ich bleibe. Weil Trennungen heutzutage nicht mehr so verheerende Konsequenzen haben wie früher, geht die «Rechnung» häufiger zu Ungunsten der Ehe auf.

Fürchten sich nicht viele vor dem Resultat dieser Rechnung und weichen ihr aus?

Ja, das ist wohl so. Aber man muss sich ja nicht gleich trennen, wenn die «Ehe Rechnung» in einem Minus endet. Heutzutage gibt es vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, das Ergebnis der Rechnung zu verbessern. Und die sollte man nicht zu spät in Anspruch nehmen.

Sind Frauen heute mutiger als Männer, was die Trennung betrifft?

Statistisch ist in Deutschland und vermutlich auch in der Schweiz der Prozentsatz der Frauen, die sich trennen wollen, drei bis vier Prozent höher als derjenige der Männer. Ich weiss nicht, ob man sagen kann, sie seien mutiger – auf jeden Fall legen Frauen immer noch mehr konkreten Wert auf die Qualität von Beziehungen.

Ein Trennungsgrund sind häufig tiefe Verletzungen. Lassen sie sich vermeiden?

Es ist wahrscheinlich gar nicht möglich, eine Partnerschaft über längere Zeit ohne Verletzungen zu leben. Die Schwierigkeit besteht darin, dass eine Verletzung nicht mehr aus der Welt zu schaffen ist, wenn sie einmal passiert ist. Viele wünschen sich zwar sehnlichst, sie wäre nicht geschehen und tun vielleicht sogar so als ob. Das ist jedoch keine gute Strategie, denn die Verletzung bohrt im Untergrund weiter.

Wie lassen sich Verletzungen bewältigen?

Die entscheidende Frage lautet: Wie können wir mit Verletzungen so umgehen, dass sie unsere Gefühle nicht zerstören. Zwei Punkte: Erstens muss derjenige, der verletzt worden ist, bereit sein, zu verzeihen und den Schritt dazu machen. Man kann Verletzungen nämlich auch als Waffen verwenden, die man in der Waffenkammer aufbewahrt, um sie bei Gelegenheit dem anderen über den Kopf zu ziehen.

Zweitens kann derjenige, der verletzt hat, einiges dazu tun, damit der Akt des Verzeihens möglich wird: Er muss anerkennen, dass er den anderen verletzt hat – ob er das wollte oder nicht – und echt um Verzeihung bitten.

Verletzungen passieren oft durch Fremdbeziehungen. Sind diese etwas Normales?

Statistisch kommt eine Aussenbeziehung bei etwas über 50 Prozent der zusammenlebenden Paare vor. In dem Sinne ist es etwas Normales, das jedoch so gut wie nie als normal empfunden wird, sondern immer einen Riesenschok bedeutet für den andern, etwas, das die Beziehung in den Grundfesten erschüttern kann.

Ist unser Beziehungsideal unrealistisch, wenn das statistisch Normale einen Schock auslöst?
Der Schock rührt daher, dass wir ein tiefes Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Dauer in der Beziehung haben. Das ist ein Grundbedürfnis, nicht ein überzogenes Ideal.

Passieren Fremdbeziehungen immer erst dann, wenn ohnehin etwas schief läuft?

Es ist schon sehr häufig so, dass die Person, die eine andere Beziehung eingeht, mit der Stammbeziehung nicht mehr zufrieden war, wobei sich die Person dessen nicht unbedingt bewusst sein muss. Vielleicht hat sich etwas aus der Beziehung verabschiedet oder etwas war gar nie da, wonach dann plötzlich ein Bedürfnis entsteht.

Eines Ihrer wichtigen Themen betrifft den, die oder das Dritte in der Beziehung.

Es geht um die Entwicklung der Liebesbeziehung. Das Dritte ist immer die Herausforderung, an der die Liebe reifen – oder auch zerbrechen kann. In der Verliebtheitsphase ist etwas Drittes nur störend. Verliebte wollen sich nur zu zweit, und das geht halt längerfristig nicht. Liebe kann nur reifen, wenn sie sich Drittem zuwendet, etwa einer gemeinsamen Aufgabe, Kindern, Freunden, Hobbys. Das Dritte kann auch etwas Störendes sein, eine problematische Schwiegermutter, eine Krankheit oder eben eine Fremdbeziehung, etwas, mit dem sich das Paar auseinander setzen muss. Das Paar braucht dieses Dritte als Herausforderung, sonst wird die Beziehung mit der Zeit steril. Solche Auseinandersetzungen fördern die Autonomie der Partner. Und: Autonomie ist der Sauerstoff, an dem sich die Liebe wieder entzünden kann.

Was ist die Herausforderung bei einer Fremdbeziehung?

Es geht um die Fragen: Wie konnte das geschehen? Was haben wir in unserer Beziehung vernachlässigt? Sich darauf einzulassen, braucht beidseits sehr viel Kraft, Mut und Reife. Die Ursprungsbeziehung bekommt nur dann eine Chance, wenn sich der neu verliebte Partner ein Stück weit von der Aussenbeziehung distanzieren kann, wenn der andere Partner bereit ist, seine Beteiligung an dieser Entwicklung anzuschauen und beide der alten Beziehung noch eine Chance geben.

Sie haben ursprünglich Theologie studiert, arbeiten aber schon sehr lange als Paartherapeut und Analytiker. Weshalb?

Als Theologe gab ich in der Erwachsenenbildung Kurse über theologische Fragen. Ich merkte aber bald, dass ich den Menschen für ihr konkretes Leben nichts mitgeben konnte, sondern dass ich sie eher verunsicherte und sogar unzufrieden machte mit meiner progressiven Theologie. Durch die Beschäftigung mit Beziehungsfragen kam ich dann viel näher an die Menschen heran. Ausserdem hatte ich in meiner ersten Ehe grosse Schwierigkeiten. Ich hatte also auch ein ganz existenzielles Interesse an diesen Fragen.

Hans Jellouschek, geb. 1939, Dr. theol. und lic. phil., ist Psychotherapeut und Paartherapeut in Ammerbuch, Baden Württemberg. Er hat mehr als 20 Bücher zum Thema Partnerschaft publiziert.*

Als Einstieg empfiehlt sich der Titel «Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben», erschienen im Kreuz-Verlag, 34.90 Fr.