

**SÜDWESTRUNDFUNK**  
**SWR2 Wissen - Manuskriptdienst**

**Paartherapien**  
**Was hilft bei Beziehungskrisen?**

Autorin: Beate Krol  
Redaktion: Anja Brockert  
Regie: Carola Preuss  
Sendung: Donnerstag, 16. Juni 2011, 8.30 Uhr, SWR 2

---

**Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.  
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen  
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula  
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in  
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 0722 1/929-6030*

**Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen  
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.  
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die  
zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 0722 1/300 200 oder swr2.de*

*SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2  
Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

---

Zitatorin:

*Als sie einander acht Jahr kannten  
(und man darf sagen, sie kannten sich gut),  
kam ihre Liebe plötzlich abhanden.  
Wie anderen Leuten ein Stock oder Hut.*

O-Ton 1 (Christoph Josef Ahlers):

*Ich stelle erst mal allgemeine Fragen, auch damit erst mal ein bisschen Ruhe in die  
Gesprächssituation kommt.*

Zitatorin:

*Sie waren traurig, betrogen sich heiter,  
versuchten Küsse, als ob nichts sei,  
und sahen sich an und wussten nicht weiter.*

Da weinte sie schließlich. Und er stand dabei.

O-Ton 2 (Prof. Kurt Hahlweg):

*Wichtig ist auch, dass man die beiden fragt, wie es ihnen psychisch geht. Ganz häufig ist mindestens einer depressiv.*

Ansage:

Paartherapien. Was hilft bei Beziehungskrisen? Eine Sendung von Beate Krol.

O-Ton 3 (Dagmar Kumbier):

*Und was ich eigentlich immer am Anfang sage, dass ich damit rechne, dass sie das unterschiedlich sehen. Weil, wenn sie es nicht täten, dann würden sie nicht kommen.*

Zitatorin:

Sie gingen ins kleinste Café am Ort

Und rührten in ihren Tassen.

Am Abend saßen sie immer noch dort.

Sie saßen allein, und sie sprachen kein Wort  
und konnten es einfach nicht fassen.

O-Ton 4 (Christoph Josef Ahlers):

*Und dann bitte ich die Paare einfach mal mit ihren Worten zu beschreiben, was sie hierher führt.*

O-Ton 5 (Dagmar Kumbier):

*Das eine ist: heftige Streits. Heftige Streits, die quälend sind. Entweder durch Vorwürfe oder dass sie so oft sind. Dadurch dass sie sehr verletzen und unter die Gürtellinie gehen. Manchmal auch bis hin zu Gewalt. Die andere Möglichkeit ist so ein Versinken in so etwas Bleiernem. Das irgendwie das Leben weggeht. Wirklich so was Quälendes und dass man das Gefühl hat, man erstarrt zusammen zu Eis, lebt nur noch nebeneinander her.*

Sprecher:

Heller Holzfußboden, warmes Licht, eine gewölbte Decke. Die Praxis der Hamburger Paartherapeutin und Psychologin Dagmar Kumbier strahlt eine freundliche Ruhe aus. Ganz anders die Paare, die zu Dagmar Kumbier kommen. Sie sind oft verzweifelt, weil ihnen – ähnlich wie in Erich Kästners Gedicht – „die Liebe abhanden“ gekommen zu sein scheint und sie befürchten, dass ihre Beziehung zerbricht. Oft ist die Angst berechtigt. Nahezu jedes dritte Ehepaar lässt sich heute scheiden, und vermutlich gibt es genauso viele andere zerbrochene Lebensgemeinschaften.

O-Ton 6 (Dagmar Kumbier):

Verliebtheit ist ja meistens eher erst mal rosarote Wolken und `endlich habe ich jetzt den Richtigen gefunden oder die Richtige, mit dem jetzt alles wunderbar wird´ und das hält natürlich nicht ewig an. Das wissen wir ja auch alle. Ehen werden im Himmel geschlossen und auf Erden geführt, und dann kommt eben der Alltag, wo jeder doch mehr wieder in Seins kommt und wo sich zeigt, dass der Traumprinz immer seine schmutzigen Socken rumliegen lässt und wo dann vielleicht Kinder kommen und die Traumfrau fängt an zu nörgeln und zu schimpfen – wo einfach die Alltagsreibung kommt. Und das ist oft schwer auszuhalten.

Sprecher:

Die Arbeit eines Paartherapeuten besteht darin, Paaren aus einer solchen Krise wieder heraus zu helfen. Offenbar gelingt ihnen das ganz gut. Zwar liegen keine offiziellen Zahlen vor, weil die Paartherapie keine Kassenleistung ist. Aber Schätzungen gehen jedoch davon aus, dass vierzig Prozent der Trennungen mit einer Paartherapie verhindert werden könnten. Allerdings scheuen viele Paare vor einem solchen Schritt nach wie vor zurück. Auch Agnieszka Kowalski, die in Wirklichkeit anders heißt, war von der Idee ihres Mannes, sich professionelle Hilfe zu holen, anfangs nicht sehr angetan. Andererseits kamen sie allein auch nicht weiter.

O-Ton 7 (Agnieszka Kowalski):

Es fand zwischen uns fast keine Kommunikation, die außerhalb dieses Organisationellen stattgefunden hat, also was man alles erledigen muss und ähnliches, sondern ich bin nachhause gekommen, mein Mann saß vorm Computer, wir haben uns kaum unterhalten und dann bin ich schnell zum Sport gegangen. Und irgendwann hat es nicht mehr funktioniert, also es ist immer Streit ausgebrochen oder wir kamen halt an Punkte, wo wir uns nur noch beleidigt haben, aber das Problem gar nicht mehr angegangen sind. Wo es nur noch so zum Stillstand kam, zum völligen Erliegen. Und wir kamen selber von diesem Punkt nicht weg. Innerlich wollen wir zusammen sein, aber irgendwie auch schon wieder nicht.

Sprecher:

Natürlich löst ein Besuch beim Paartherapeuten diesen Zwiespalt nicht sofort auf. Ziel ist vielmehr dafür zu sorgen, dass die Paare wieder miteinander ins Gespräch kommen. Das ist oft schwer, denn die Konflikte hinterlassen Spuren. Seelische, aber auch körperliche. Letztere hat Kurt Hahlweg, Psychologe und Professor für Psychotherapie an der Technischen Universität Braunschweig, in einer Studie nachgewiesen.

O-Ton 8 (Prof. Kurt Hahlweg):

*Wenn ich gestresst werde, dann wird Adrenalin ausgeschüttet, und normalerweise, etwa 20 Minuten später, wird Cortisol ausgeschüttet. Das hat die Aufgabe, die Erregung wieder runter zu regeln. Jetzt haben wir Paare gebeten vor einer Kamera über ein Problem zu sprechen und haben vor diesem Gespräch und danach Cortisol gemessen. Und die Ergebnisse haben uns ziemlich verblüfft. Wir hatten angenommen: wenn die über einen Konflikt sprechen, dann regen die sich auf und dann wird mehr Cortisol ausgeschüttet. Gerade bei so verkrachten Paaren. Und was wir gefunden haben ist: Cortisol geht runter. Und das kann man so interpretieren, dass dieses Runter regeln nicht mehr funktioniert, sondern die sind in gewisser Weise chronisch erregt. Und das führt dazu, dass das immunologische System beeinträchtigt wird.“*

Sprecher:

Möglicherweise erklärt das aus dem Lot geratene Stresssystem, warum die Reizschwelle bei zerstrittenen Paaren so niedrig liegt und sie bereits bei Kleinigkeiten in die Luft gehen, was – logischerweise – wiederum negative Folgen hat. Eine besteht darin, dass es den Partnern nicht mehr gelingt, sich gegenseitig zuzuhören. Dadurch verfestigt sich die negative Wahrnehmung, die sie meist voneinander haben, immer mehr.

O-Ton 9 (Kurt Hahlweg):

*Wir stellen uns das so vor, als wenn man so etwas hat wie einen Kippschalter hier oben in unserem Gehirn. Und wenn der rechts liegt, dann fühlen wir uns wohl in einer Beziehung. Das heißt, ich sehe den Partner auch ganz anders. Berühmtes Beispiel ist: der Kippschalter ist rechts und mein Partner bringt mir 20 Rosen mit. Was denke ich? Ich denke: Mein Partner liebt mich. Ist dieser Kippschalter links und mein Partner bringt mir 20 Rosen mit, was denke ich? `Der will was gutmachen, der hat was zu verbergen, der hat Mist gebaut´ usw., also die gleiche Handlung wird ganz anders gesehen, total anders. Und es sollte eigentlich so sein, wenn man zusammen lebt, dass man, wenn ein negatives Ereignis auftaucht, man fünf positive hat. Also die Positivität sollte deutlich überwiegen.*

Sprecher:

Dazu kommen die sogenannten Paarmythen. Die beiden häufigsten lauten: „In guten Partnerschaften gibt's keinen Streit“ und „Wir müssen uns ähnlich sein, um miteinander glücklich sein zu können“. Paartherapeutin Dagmar Kumbier begegnet ihnen in ihrer Praxis regelmäßig.

O-Ton 10 (Dagmar Kumbier):

*Das ist das Schwierige an diesen Mythen, dass ich immer so eine Enge habe, weil ich klare Vorstellungen habe, wie ich sein muss, wie der Partner sein muss, wie richtige Beziehung geht – und das stimmt einfach oft nicht mit der Realität überein. Menschen sind einfach unterschiedlich. Und wenn das jedes Mal ein Drama ist oder als solches empfunden wird, dann nimmt das einen anderen Verlauf und hat auch andere Wirkungen, als wenn wir davon ausgehen: `Klar, ab und zu streiten wir uns, kein Drama, und danach geht's weiter´. Dann werden aus Kleinigkeiten größere Probleme, obwohl das gar nicht Not täte.*

Sprecher:

Auf diese Weise manövrieren sich viele Paare in einen Zustand, der irgendwann unerträglich wird. Auch Agnieszka Kowalski und ihr Mann, die als Betriebswirtin und Volkswirt eigentlich einen recht rationalen Blick auf vieles haben, sind über die Paarmythen gestolpert: Wer sich liebt, ist sich ähnlich. Auch mit dem Zuhören klappte es nicht. In den ersten Therapiestunden schenkten sich die beiden nichts.

O-Ton 11 (Agnieszka Kowalski):

*Am Anfang war es eigentlich so ein Trauerspiel an Vorwürfen, die wir uns an den Kopf gehauen haben. Das dann erst aufzeigte, inwieweit wir uns überhaupt erst missverstehen. Also jeder hatte etwas zu sagen, aber die Art, wie wir kommuniziert haben, hat dem anderen nicht erlaubt, wie Bedürfnisse des Sprechenden herauszufinden. Und das war halt die Rolle des Therapeuten, der dann den Übersetzer gespielt hat. Der dann gesagt hat: `Ihre Frau führt sich so auf, aber eigentlich müssen Sie das erst mal so sehen, das ist deren Charakter, sie ist mehr explosiv. Aber die Botschaft dahinter ist die und jene´. Und genau das Gleiche hat der Therapeut dann mit dem Wort meines Mannes gemacht, der ebenfalls mir Sachen mitteilen wollte, die ich natürlich sofort in den falschen Hals bekommen habe.*

Sprecher:

Für Paartherapeuten sind Momente wie diese harte Arbeit. Sie müssen nicht nur jedes Wort haargenau mitbekommen, sondern gleichzeitig auf Stimme und Körperhaltung der beiden Partner achten. Wie guckt der andere, wenn er das hört? Ist er offen oder macht er dicht? Hat er das Gesagte verstanden - oder sollte er es besser wiederholen? Aber

auch: hat der Partner das gesagt, was er wirklich meint? Dagmar Kumbier souffliert in diesen Fällen manchmal. „Doppeln“ heißt die Technik. Sie stammt aus der Kommunikationspsychologie.

O-Ton 12 (Dagmar Kumbier):

Doppeln ist, ich frag' die Paare um Erlaubnis und setze mich dann neben sie und sage die Sachen für sie, die ich wahrzunehmen meine, die sie aber nicht mehr sagen können, zum Beispiel: `Ich traue mich gar nicht mehr, dir zu zeigen, wie verletzt ich eigentlich bin, weil ich Angst habe, dann haust du erst recht zu'. Und frag' dann, ob das stimmt. Und das gibt die Möglichkeit, Dinge zu formulieren, die sie vielleicht von sich aus nicht so leicht sagen können.

Sprecher:

Außerdem arbeitet die Paartherapeutin viel mit Visualisierungen. In ihrem Beratungszimmer stehen deshalb nicht nur drei gemütliche Sessel, sondern auch ein Flipchart.

O-Ton 13 (Dagmar Kumbier):

*Ich male zum Beispiel Teufelskreise auf. Ein Teufelskreis kann sein, dass beide sich Vorwürfe machen und sich angreifen, und beide innerlich merken, wie verletzt sie auch sind und wie sehnsüchtig, das beide aber nicht mehr voneinander merken können, weil sie sich einfach nur noch schützen und beide immer härter werden. Und das ist ein Unterschied, ob man das nur hört oder ob ich das aufmale. Ich male auch inneres Team auf, also unterschiedliche Anteile, dass die dann auch sehen können, dass beide nur noch so einen Leibwächter nach vorne schicken, und die verletzlichen Seiten einfach gar nicht mehr zeigen können.*

Sprecher:

Andere Paartherapeuten bitten die Paare ihre Beziehung als Skulptur darzustellen, oder sie fassen ihre Eindrücke in Metaphern oder Geschichten, um Muster zu verdeutlichen. Kurt Hahlweg, der zu den Wegbereitern der sogenannten kognitiven Gesprächs- und Verhaltenstherapie für Paare gehört, stellt der Therapie ein Kommunikationstraining voran, bei dem die Partner an ausgedachten Streitfällen üben. Das klingt ein wenig nach Schule. Doch der Psychologe schwört darauf. Vor allem auf die Übung, in dem der eine Partner das Gesagte des anderen zusammenfasst. Das ist nämlich keineswegs so einfach, wie es sich anhört.

O-Ton 14 (Prof. Kurt Hahlweg):

*Was die Paare ganz häufig machen ist, dass sie zwar vieles wiedergeben, aber das Wichtigste nicht. Und das sind eben diese eingefahrenen Muster. Ich habe mir ja ein Bild über die Zeit gemacht von meinem Partner, warum der so ist. Und da bildet man sich ja so Hypothesen: `Will er mich ärgern? Oder bin ich ihm völlig egal?` Geht das gegen meine Einstellung, die ich von ihm hab', wiederhole ich das nicht. Das Bild des Partners, der der Böse ist, ist einfacher zu ertragen, als zu sehen, dass ich vielleicht auch einen Anteil hab' an unseren Auseinandersetzungen.*

Sprecher:

Tatsächlich schieben viele Partner diese Tatsache weit von sich: „Der andere ist schuld!“ Das gilt besonders dann, wenn es große Verletzungen gegeben hat. Zum Beispiel, weil einer der Partner fremdgegangen ist. Das kommt zwar längst nicht so oft

vor, wie Frauenmagazine und Boulevardblätter suggerieren. Aber es passiert. Therapeutin Dagmar Kumbier arbeitet in solchen Fällen zweigleisig.

O-Ton 15 (Dagmar Kumbier):

*Das eine ist, dass es natürlich eine Verletzung ist für den, der nun betrogen worden ist. Und häufig ist das so ein Punkt, wo es dann um Verzeihen geht. Kann ich dir das eigentlich verzeihen? Wie kann ich auch wieder vertrauen? Und ein zweites Thema ist häufig: Was stand denn dahinter? Denn in vielen Fällen ist es so, dass es eben vorher auch bestimmte Themen in der Partnerschaft gab, die schwierig waren. Und gut ist, wenn es sowohl gehen kann, gemeinsam zu gucken: was hat dahin geführt? - was oft nicht leicht ist, weil der eine so verletzt ist und dann soll ich noch mit gucken? - wenn aber auch gleichzeitig derjenige, der diese Außenbeziehung hatte, auch anerkennen kann, wie verletzend das war. Und dann kann auch so eine Krise im Idealfall auch zu einer Chance werden, wo man dran wächst und sich weiterentwickelt.*

Sprecher:

Ohne Schmerzen verläuft so ein Prozess selten. Und auch Rückschläge sind – wie in jeder Therapie – normal. Agnieszka Kowalski fühlte sich zeitweilig wie Sisyphus: Kaum, dass sie und ihr Mann mühselig etwas aufgebaut hatten, brach es auch schon wieder zusammen.

Auch Beate und Heiko Schroeder haben die eineinhalb Jahre ihrer Paartherapie als sehr anstrengend in Erinnerung.

O-Ton 16 (Beate Schroeder):

*Wenn wir nach der Stunde da raus gegangen sind, dann hatte ich immer das Gefühl: `Jetzt müsstest du dich eigentlich erst mal eine Stunde hinlegen`. Weil man ist wirklich müde, man ist leer ... Weil es war richtig körperlich anstrengend. Der Kopf war leer und der Körper fühlte sich matt. Auch die Erfahrung dann zu haben, was der andere einem gesagt hat. Das waren ja auch Dinge, die man nun das erste Mal seit Jahren wieder gehört hat oder zum ersten Mal gehört hat, na, ja, das arbeitet in einem.*

Sprecher:

Beate und Heiko Schroeder waren zu diesem Zeitpunkt 25 Jahre verheiratet. Auf die Idee, eine Paartherapie zu machen, hatte sie ein Fernsehbeitrag gebracht, in dem Paare über ihre Erfahrung mit einer Therapie am Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berlin Charité erzählten. Beate Schroeder hatte sich in den Schilderungen der Paare wiedererkannt: den Kontakt zueinander verloren, so gut wie keine Sexualität mehr. So war es bei ihnen auch. Sie recherchierte das Institut im Internet und druckte die Unterlagen aus. Danach lagen sie einige Wochen gut sichtbar auf dem gemeinsamen Schreibtisch. Beate Schroeder traute sich nicht, ihren Mann anzusprechen, der sah aus demselben Grund geflissentlich über den Ausdruck hinweg. Dann standen sie eines Tages zufällig gemeinsam vor dem Schreibtisch.

O-Ton 17 (Beate Schroeder):

*Und da haben wir gemerkt, gegenseitig gemerkt, dass uns das beide angeht, dass wir das beide gemerkt haben, dass mit unserer Beziehung, mit unserer Ehe, na, ja, irgendwie der Wurm drin ist und dass man da was machen muss. Und da war das dann auch gar keine Frage mehr `Gehen wir dahin oder gehen wir nicht mehr dahin?`. Sondern durch dieses lange Liegenlassen hat sich auch in einem selber was bewegt. Das wurde beschlossen und dann wurde das gemacht.*

Sprecher:

Trotzdem war die Aufregung groß, als sie zum ersten Mal ins Institut fuhren. Was müssen wir machen? Was wollen die von uns? Was passiert da? Wer betreut uns? Als ihnen dann zuallererst ein Fragebogen vorgelegt wurde, waren sie fast ein bisschen enttäuscht.

Für den Psychotherapieforscher Kurt Hahlweg von der TU Braunschweig ist ein Fragebogen hingegen ein gutes Zeichen und einer von drei Punkten, auf die man bei der Auswahl eines Therapeuten achten sollte.

O-Ton 18 (Prof. Kurt Hahlweg):

Ein wichtiger Punkt ganz zu Anfang ist Diagnostik. Also der Therapeut muss ja erst mal mitkriegen: Worum geht es überhaupt? Und benutzt er da Hilfsmittel, zum Beispiel Fragebögen oder macht er Interviews oder so etwas. Der zweite Punkt ist, dass deutlich wird vom Therapeuten: Wo wird er ansetzen? Also setzt er an und hat die Idee, dass die Schwierigkeiten zwischen den beiden bedingt sind durch die Erlebnisse in der eigenen Familie? Oder liegt der Schwerpunkt eher darauf, dass man sagt: Wir gucken jetzt in die Zukunft und fangen jetzt im Hier und Jetzt an? Und das Dritte ist: wird Wert darauf gelegt, dass wir Ihnen hier was vermitteln, was Ihnen später helfen wird, mit Konflikten, die immer wieder kommen werden, fertig zu werden? Also ist es so was wie Hilfe zur Selbsthilfe.

Sprecher:

Der Begriff 'Paartherapeut' ist nicht gesetzlich geschützt. Es kann nicht schaden, den Therapeuten zu fragen, welcher therapeutischen Schule er angehört. Dabei gibt es drei große Richtungen: die kognitive Verhaltens- und Gesprächstherapie für Paare, nach der Kurt Hahlweg arbeitet und die er maßgeblich mitentwickelt hat, die psychoanalytische Paartherapie und die systemische Paartherapie. Dagmar Kumbier ist ursprünglich Kommunikations- und Tiefenpsychologin. Heute arbeitet sie schulübergreifend.

O-Ton 19 (Dagmar Kumbier):

*Verhaltenstherapeuten gucken eher nach Mustern, wirklich auf Verhalten, was man ändern kann, die üben, die gucken auch Denkmuster an. Psychoanalytiker gucken eher auf unbewusste Themen, die sich zwischen Paaren ereignen und Systemiker gucken auch auf das, was zwischen beiden läuft und gucken eher: Was verändert sich, wenn man anders guckt. Aber meine Erfahrung ist, dass die meisten Psychotherapeuten und Paarberater ohnehin mischen. Die haben irgendwann mal irgendwas gelernt, aber integrieren aus allen Richtungen. Von daher würde ich immer eher gucken: Gehen Sie gerne zu jemanden? Haben Sie das Gefühl, der ist gut?*

Sprecher:

Umgekehrt prüfen auch die Therapeuten, ob die Chemie stimmt. Damit eine Therapie Erfolg haben kann, müssen Paartherapeuten die Belange beider Partner vertreten können, also doppelparteilich sein. Besteht gegen einen der Partner eine Abneigung, funktioniert das nicht. Hingegen spielt die Frage nach den Erfolgsaussichten keine Rolle für die Entscheidung, ob man die Ratsuchenden annimmt. Auch weil sich nicht vorhersagen lässt, ob ein Paar zusammen bleiben oder sich trennen wird. Bei Agnieszka Kowalski und ihrem Mann, die zu Beginn der Therapie seit 14 Jahren zusammen waren, stand die Beziehung lange auf der Kippe.

O-Ton 20 (Agnieszka Kowalski):

*Ich hab zu Beginn dieses Gefühl gehabt, dass es auf jeden Fall auf Trennung hinausläuft. Und das war lange Zeit meine Überzeugung. Dann irgendwann dachte ich: 'Oh, jetzt fängt's an, jetzt wird es ein bisschen besser, jetzt fangen wir an zu kommunizieren, jetzt läuft das', aber da war ich schon so lange zurückhaltend meinem Mann gegenüber, dass er dann wieder diese Phase erlebte: 'Das wird jetzt nichts mehr. Oh, ich weiß nicht, ob ich mich da noch mal drauf einlassen kann'. Und es hat sich dann gezeigt: Mit der Zeit hat er sich auch daran gewöhnt, bis es dann schließlich so gekommen ist, dass wir beide an einem Strang gezogen haben.*

Sprecher:

Damit Paare diesen nervenaufreibenden Prozess durchstehen, regen manche Therapeuten an, dass sie zu Beginn einen Vertrag aufsetzen, in dem sie sich auch dann zum Mitmachen verpflichten, wenn sie gerade in einer pessimistischen Phase stecken. Das geht allerdings nur, wenn gleichzeitig eine Zeitbeschränkung festgelegt wird. Als Richtwert für eine Paartherapie gelten 10 bis 15 Sitzungen im Abstand von meist vier bis sechs Wochen. Viel ist das nicht – und deshalb müssen die Paare auch zuhause an ihrer Beziehung arbeiten. Zum Beispiel, indem sie sich zum Gespräch verabreden. Für die Schroeders fühlte sich das anfangs etwas gezwungen an. Doch das legte sich bald.

O-Ton 21 (Beate Schroeder):

*So die ersten Verabredungen, das war sehr aufregend und ungewohnt. Ich meine, wir waren zu dem Zeitpunkt 25 Jahre verheiratet und mussten uns jetzt plötzlich wieder neu verabreden. Und, ja, man kommt sich da so ein bisschen ulkig bei vor und auch sehr unsicher. Und das hat eine ganze Weile angehalten, wurde dann aber abgelöst durch eine Phase, dass man sich drauf gefreut hat. Dass man sich gefreut hat, ja, heute Abend habe ich eine Verabredung mit meinem Mann.*

Sprecher:

Die Hausaufgaben dienen gleich mehreren Zielen. Zum einen bleibt das Paar zwischen den Therapieterminen im Kontakt. Zum anderen ergeben sich in den Gesprächen oft Themen für die nächste Sitzung. Außerdem ermöglichen die Hausaufgaben den Paaren, mit ihrem Zuhause wieder schöne Erlebnisse zu verbinden. Und manche Dinge will man schlicht und ergreifend nur zuhause ausprobieren. Zum Beispiel, die Sexualität wiederzubeleben. Aber wie den Anfang machen? Das ist gar nicht so schwer, sagt der Klinische Psychologe und Sexualtherapeut Christoph Josef Ahlers. Er hat die sogenannte syndyastische Sexualtherapie an der Berliner Charité mit entwickelt. Syndyastisch heißt beziehungsfestigend.

O-Ton 22 (Christoph Josef Ahlers):

*Ich frage die Menschen, wonach sie sich sehnen. Und dann sagen die: 'Ach, früher haben wir immer Arm in Arm gelegen' oder 'Weißt du noch, wenn du aus dem Badezimmer kamst, dann hast du mich immer festgehalten' - aha, Anknüpfungspunkte: Warum ist das nicht mehr so, wenn es mal war, wenn es sich beide doch wünschen, und wie wär's, wenn sie das mal wieder täten? Warum verabreden Sie sich nicht dazu, genau das zu tun? Und das führt dann dazu, dass die Paare von selbst drauf kommen: Ja, eigentlich könnten wir das mal machen.*

Sprecher:

Beate und Heiko Schroeder haben auf diese Weise ihre Lust aufeinander wieder entdeckt. Das Prinzip sich miteinander zu verabreden – sei es fürs Bett oder zum

Gespräch – haben sie beibehalten. Bloß nicht wieder den Kontakt verlieren und auch nicht wieder den Paarmythen auf den Leim gehen. Auf diese Weise, sind sie sicher, hat ihre Beziehung auch die nächsten 25 Jahre Bestand. Auch Agnieszka Kowalski ist zuversichtlich, dass die Beziehung zu ihrem Mann hält.

O-Ton 23 (Agnieszka Kowalski):

*Das Interessanteste war, zu erfahren, dass man eigentlich keine Ahnung hat, wie Beziehung funktioniert. Und das finde ich vollkommen erstaunlich vor dem Hintergrund, dass man sich eigentlich fachlich immer weiter bildet sein ganzes Leben und seine ganze Kraft und sein ganzes Herz in Projekte steckt, aber so etwas wichtiges wie so eine Beziehung, da geht man davon aus: `Das wird schon. Was soll man da lernen? Das kann man irgendwie´. Und das war das Erstaunlichste. Dass man auch dieses Thema studieren muss, damit es gelingt.*

Sprecher:

Damit spricht sie dem Sexualtherapeuten Christoph Josef Ahlers aus dem Herzen.

O-Ton 24 (Christoph Josef Ahlers):

Wir alle lernen Schleife binden, Führerschein machen, Seepferdchen beim Schwimmen, überall Kurse, nur in den Bereichen Liebe, Sexualität und Partnerschaft, da haben die meisten Menschen den irrationalen Selbstanspruch: `Das kriegen wir doch wohl alleine hin!´ Das bedeutet: ein Bewusstsein, was wir im Bereich der Steuerberatung haben - `wenn das mit den Steuern so kompliziert wird und den Sonderregeln und Ausnahmen, ja, da gehen wir einfach irgendwo hin, wo es jemanden gibt, der sich damit auskennt, dieses Verständnis ist für die Belange des Privatlebens so noch nicht ausgeprägt.

Sprecher:

Also regelmäßig zum Beziehungcheck und Weiterbildungskurse in Paarmythen und Kommunikationspsychologie belegen? Soweit muss man vielleicht nicht gleich gehen. Zu einer kleinen Einführung in die Grundlagen rät Psychologe Kurt Hahlweg von der TU Braunschweig allerdings. Das Konzept dazu hat er bereits vor vielen Jahren entwickelt. Es heißt ELP – „Ein partnerschaftliches Lernprogramm“. Madeleine Mollenhauer und Tom Jähne, Anfang und Ende zwanzig, seit zwei Jahren zusammen, haben mit vier anderen Paaren einen ELP-Kurs besucht. Ihr Fazit der zwei Tage: Es hat sich gelohnt. Vor allem das Gesagte des Partners zusammen zu fassen, habe sich bei den fingierten Streits als sehr hilfreich erwiesen. Auch mit dem Partner Begriffe aus dem Beziehungsleben zu definieren, kann Madeleine Mollenhauer empfehlen.

O-Ton 25 (Madeleine Mollenhauer):

*Dieser Zettel hatte 12 Begriffe: `Was bedeutet eigentlich Freundschaft für dich?´, `Was bedeutet eigentlich Kameradschaft für dich?´, `Was bedeutet Liebe für dich?´, `Was bedeutet Zärtlichkeit für dich?´, `Romantik´. Und da haben wir festgestellt, dass wir oft nicht dasselbe gesehen haben. Also Romantik war zum Beispiel für Tom so: `Kerzenschein, Musik, so schnulzig´. Das habe ich gar nicht unter Romantik verstanden. Und das war für mich schon neu, dass der andere nicht genau das Gleiche darunter versteht.*

Sprecher:

Und dann erhielten die beiden noch eine Lektion zum unterschiedlichen Verhalten von Männern und Frauen. Madeleine hatte sich bei einem Streitgespräch nicht ernst genommen gefühlt. Die Videoaufzeichnung zeigte, warum: ihr Lebensgefährte Tom

hatte sich gemütlich im Stuhl zurück gelehnt, während sie sprach. Typisch, sagt Paartherapeutin Dagmar Kumbier.

O-Ton 26 (Dagmar Kumbier):

Die Frauen halten Männer in aller Regel für viel gleichgültiger, als die Männer sind. Weil Männer ihre Gefühle so anders zeigen als Frauen sie brauchen, auch als Frauen sie zeigen. Für Frauen ist intensive Liebe intensives Gespräch, intensiv was miteinander tun und für Männer ist das viel mehr im Alltag, viel mehr in den kleinen Dingen. Die zeigen das weniger explizit als Frauen das einerseits selber tun und andererseits das auch wünschen. Und das ist, glaube ich, ein häufiges Missverständnis, dass die Frauen die Männer für viel kälter halten, als die Männer sich innerlich fühlen.

Sprecher:

In guten Zeiten wie in schlechten Zeiten - und zwischendurch mal eine Paartherapie? Warum nicht. Es kann immer wieder mal passieren, dass Paare in eine Krise kommen: beim Zusammenziehen, bei der Kinderfrage, bei der Familiengründung, bei der Berufsplanung, beim Älterwerden, am Ende der Familienphase, beim Ausscheiden aus dem Beruf, bei Krankheiten. Für die Therapeuten Kurt Hahlweg, Christoph Josef Ahlers und Dagmar Kumbier ist nichts Ehrenrühriges daran, sich professionelle Hilfe zu holen. Auch sie selbst würden einen Kollegen konsultieren, wenn es in ihrer Partnerschaft etwas zu klären gibt. Im Idealfall wird die Beziehung sogar besser als zuvor. Heiko Schroeder hat das nach der Paartherapie so erlebt.

O-Ton 27 (Heiko Schroeder):

Ein gewisser Stolz war da. Wieder zueinander gefunden zu haben. Und nicht nur Stolz, sondern es ist ein ganz starkes Vertrauen in mir. Wie ein Urvertrauen, dass es ganz fest ist und dass es eine Innigkeit in der Beziehung ist, die sie vorher eigentlich auch lange Zeit oder vielleicht noch nie war.

\* \* \* \* \*