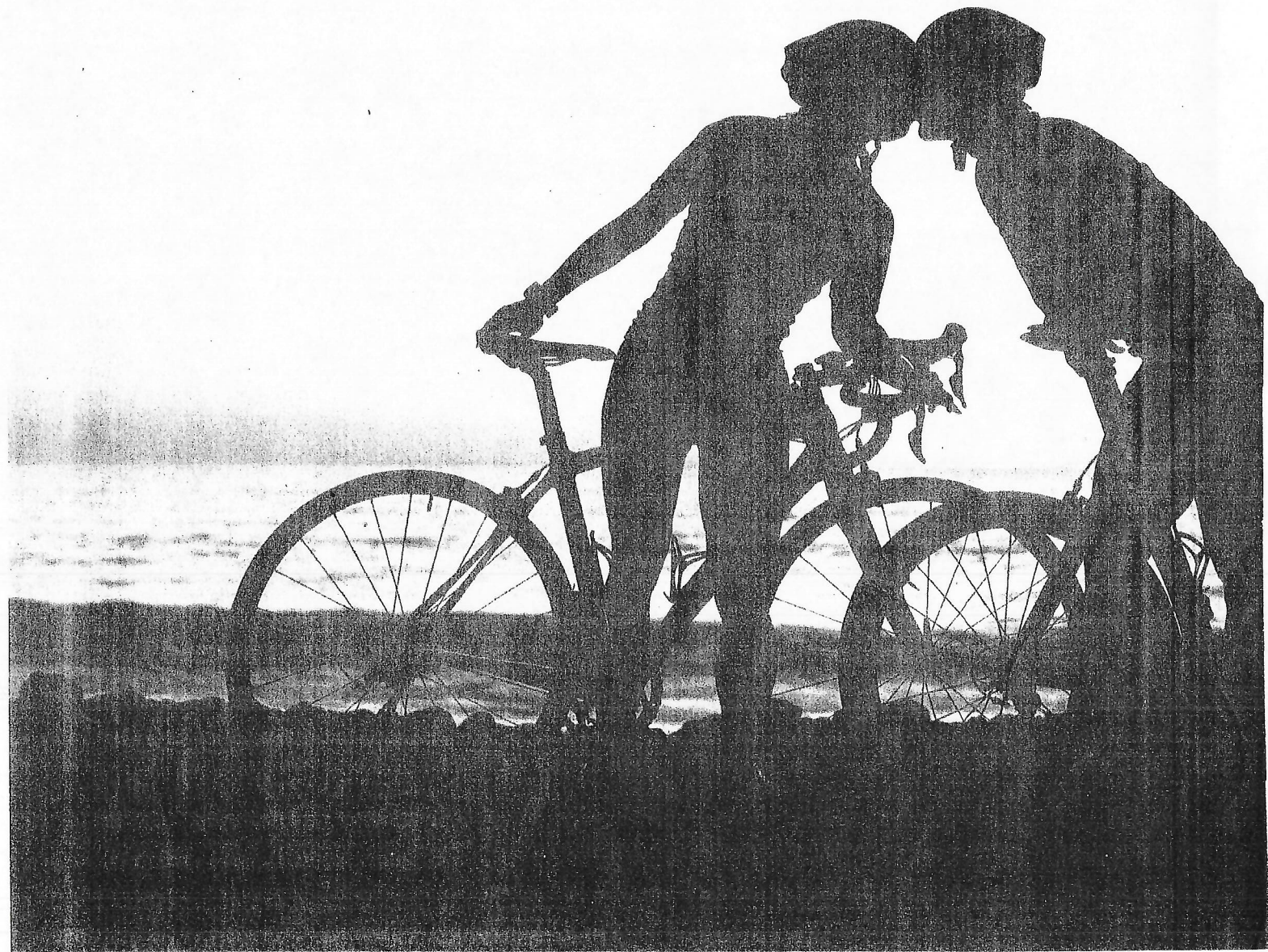


2024/04/20 09:55:21



Danke fürs Velotlicken

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Kein Paar teilt die gleiche Geschichte. Aber jedes Paar hat die einzigartigste und romantischste. Egal, ob zwei Menschen sich per Zufall irgendwo auf der Welt über den Weg gelaufen sind oder ob sie sich online kennengelernt haben, die erste Ahnung, dass da mehr sein könnte als zwei Ichs, ist stets ein Wunder, ein Schicksal, die Stunde null einer Beziehung – die gern überhöht, immer wieder erzählt und gefeiert wird.

Das ist bei Valérie und Manuel nicht anders. Die beiden Mittfünfziger sitzen an diesem sonnigen Samstag Ende April in der Gelateria di Berna im Berner Marzili und werfen sich einen verschwörerischen Blick zu, als sie nach dem Anfang ihrer Liebesgeschichte gefragt werden. Auf einer Reise durch Indien Mitte der neunziger Jahre lernten sie sich kennen und übersprangen danach einige Hürden, bis sie zum Paar wurden. Sie studierte in Paris, er in Bern. Nächtelang haben sie telefoniert, wochenlang auf das nächste Zugticket gespart, das sie endlich wieder in die Arme des anderen brachte. Ein Jahr, zwei Jahre. Dann wurde sie schwanger.

Liebe kann Berge versetzen, heisst es. Und es stimmt. Nur über die trockenen Täler und felsigen Hügel, die dahinter warten, kursiert kein Bonmot, darüber spricht kaum einer. Valérie und Manuel, sie Französischlehrerin, er Ingenieur, tun es. 30 Jahre und zwei Kinder nach ihrer Indienreise erzählen sie von der Paartherapie, die sie vor gut einem Jahr begonnen haben.

Sie: Ein neues Land, die erste gemeinsame Wohnung und ein Baby – das war ein Kaltstart, da wird einem nichts geschenkt. Eigentlich hätten wir schon damals, kurz nachdem ich nach Bern gezogen bin, eine Therapie gebraucht.

Er: Übertreiben musst du nun auch nicht. Es lief doch lange ganz gut.

Sie: Für dich sicher besser als für mich. Ich habe Land und Sprache aufgegeben. Und nach der Geburt war ich allein daheim. Ich fand es sehr hart.

Er: Ich weiss, dass ich das nie ausgleichen kann.

Sie: Aber jetzt anerkanntest du es. Und ich gebe mir Mühe, meine Entscheidung nicht dauernd als Opfer in die Waagschale zu werfen. Ohne Therapie hätten wir uns getrennt.

Er: Du hättest dich getrennt.

Sie: Stimmt. Ich spürte uns als Paar nicht mehr. Wir sind zu einer Art gut organisierter Wohngemeinschaft mutiert. Als Liebespaar haben wir uns aus den Augen verloren.

Er: Ich sehe das etwas anders. Aber was stimmt: Heute schauen wir zumindest wieder in die gleiche Richtung. Ich habe mich ja anfänglich gegen die Therapie gestäubt, aber sie hat die Beziehung entlastet. Ich weiss jetzt, wohin mit den Problemen (lacht), und du kritisierst weniger an mir herum.

Sie: Es hilft mir tatsächlich, dir gewisse Themen nicht sofort an den Kopf zu werfen, sondern erst in der Therapie anzusprechen. Auch weil du dann nicht weglaufen kannst...

Er: ... und du zuhören musst.

Sie: (lacht.) Es ist noch lange nicht alles frisch gestrichen in unserer Beziehung, aber wir arbeiten gemeinsam daran, und wir machen uns endlich wieder beide die Finger schmutzig.

Er: Und zwischendurch haben wir sogar Spass.

Wir investieren in unsere Bildung, stählen die Körper, spritzen Falten weg, doch vor der Schlafzimmertür macht der Optimierungsglaube halt.

1. Mono oder Poly? Freiheit hat einen Preis

Valérie und Manuel wollen anonym bleiben. Vor Beziehungsproblemen ist zwar kein Paar gefeit – nicht umsonst enden heute in der Schweiz gut zwei von fünf Ehen mit einer Scheidung –, doch wir leben in einer Zeit, in der Anstrengung nur im Beruf als Tugend gilt, in der Liebe aber als verdächtig. Fast so, als wäre die Notwendigkeit von «Arbeit» bereits der Beweis für das Scheitern der Beziehung. Und das Paar will nicht allen erklären, dass es trotz Therapie noch immer ein Paar ist und auch eins bleiben möchte.

Es ist ein Paradox: Wir investieren in unsere Bildung, stählen unsere Körper, spritzen Falten weg, doch vor der Schlafzimmertür macht der Optimierungsglaube halt: Hakt es in einer Beziehung, wird sofort die Passgenauigkeit infrage gestellt. In der modernen Gesellschaft investiert der Mensch, so formuliert es die namhafte israelische Soziologin Eva Illouz, in seine Marktfähigkeit, aber nicht in die Liebe.

Dabei hätte die Liebe ein bisschen Aufmerksamkeit und Pflege verdient. Schliesslich sind Beziehungen, das weiss man aus vielen Langzeitstudien, eine unglaubliche Ressource von Gebor-

genheit, finanzieller Sicherheit, Gesundheit Glück gar. «Gerade in der heutigen Zeit der maximalen Ansprüche muss man in eine Beziehung investieren», sagt Ursina Donatsch. Die Psychologin und Paartherapeutin sitzt in ihrem Sessel in ihrer Praxis nahe der Zürcher Langstrasse und erzählt von der Liebe, die auch Liebe brauche. Gegenüberstehen ein Sofa und ein kleiner Tisch darauf eine Packung Kleenex. Donatsch spricht konsequent von Beziehungspflege, nicht von Arbeit. Die Wortwahl ist ihr wichtig, auch in ihrer Buch «Wie geht Beziehung?». Schliesslich will sie den Einsatz für die Liebe als etwas so Selbstverständliches wie das Zähneputzen etablieren.

«Die heteronormative Ehe ist nicht mehr das Mass aller Dinge, heute muss oder darf jedes Paar alles selber aushandeln. Von der Bindungs- zu Wohnform über die Kinderfrage bis hin zur Öffnung der Beziehung für andere Sexualpartner. Diese Freiheit habe ihren Preis, sagt Donatsch, bedeute sie für moderne Paare doch, dass sie nicht auf vorgetrampelten Pfaden unterwegs sein könnten, sondern sich permanent ihren eigenen Weg bahnen müssten.

Das ist anstrengend. Nicht umsonst häuften sich auf Social Media die Wörter «Effort» oder «Einsatz», wenn über Liebe gesprochen wird. An Instagram und Tiktok trifft man auf den «Minimal-Effort-Partner» und die Frage, wie man Menschen, die jede Liebesmühe scheuen, schnell erkennt und abserviert. In Psychologie-Zeitschriften wird die «Emotionsarbeit» seziert, und zahlreich Studien der letzten Jahre haben untersucht, was Paare zusammenhält. Spoiler alert: Es ist weder Romantik noch Leidenschaft.

2. Kleine Gesten statt grosse Kompromisse

John und Julie Gottman waren in den siebziger Jahren die ersten Wissenschaftler, die in der Maschinenraum von Beziehungen hinabgestie-



«Kommunikation in Liebesbeziehungen funktioniert nicht wie die mit Freunden in der Bar oder Kollegen im Büro», sagt der Experte.

interessant ist: Die Ähnlichkeit der Persönlichkeit der Partner hat keinen Einfluss auf die Zufriedenheit in der Beziehung. Egal, ob zwei Menschen in ähnlichem Masse extravertiert, gewissenhaft und offen für Neues sind oder gegenteilige Persönlichkeitszüge aufweisen, statistisch ist es nicht relevant.»

3. Liebe ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung

Weder die Volksweisheit «Gleich und Gleich gesellt sich gern» noch ihr Gegenteil («Gegensätze ziehen sich an») wurde also bestätigt. Einzig der Wachstumsglaube und die Investitionsbereitschaft hinsichtlich der Beziehung sorgten für den Unterschied. Dennoch, stellt Gander fest, sei der Schicksalsglaube in unserer Gesellschaft noch immer weit verbreitet.

Das kommt nicht von ungefähr. Der Plot der Liebe ist gesellschaftlich geprägt und kulturell geformt: Alle grossen Liebesgeschichten der klassischen Literatur zelebrieren Schicksal und Bestimmung und enden stets, wenn zwei Liebende nach Irrungen und Wirrungen endlich zusammengefunden haben. Hollywood hat als Traumfabrik kollektiver Mythenbildung die westliche Vorstellung der Liebe weiter verfestigt. Und heute wird diese Schicksalshaltung auch vom digitalen Dating-Markt befeuert, der eine unendliche Verfügbarkeit von Alternativen suggeriert. Wer investiert schon mühsam in die Instandhaltung eines Produktes, wenn das Upgrade nur einen Klick entfernt scheint?

Dabei war es die weitaus längste Zeit in der Menschheitsgeschichte umgekehrt: Noch bis ins

darum, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu verstehen, die Glaubenssätze aus Familie und früheren Bindungen zu reflektieren und Strategien für den Umgang damit zu entwickeln. Das sei die Voraussetzung für die dritte Phase der Beziehung, in der sich die Liebe konsolidiere, das Vertrauen wachse, aber auch die Gefahr der Langeweile, die Selbstverständlichkeit der Gewohnheit aufkämen.

Die Verstrickungen und Probleme, mit denen Paare in ihre Praxis kommen, haben sich laut Donatsch in den letzten zwanzig Jahren nicht gross verändert: Ob der Anlass nun eine Affäre sei, Unzuverlässigkeit bei der Kinderbetreuung, erotisches Desinteresse – oftmals liege darunter eine Bindungsverletzung. Doch die Therapeutin beobachtet erfreut, dass jüngere Paare heute früher in eine Therapie kommen. Und noch etwas hat sich laut Donatsch mit dem heutigen Zeitgeist verändert: Männer ergreifen heute auch einmal die Initiative. Sie werden nicht mehr, wie früher, von ihren Partnerinnen zum Paartherapeuten geschleppt.

Lino ist einer dieser Männer. Der 37-jährige Musiker sitzt in der Mittagspause mit seiner Frau Hanna, 35, Historikerin, auf dem Zürcher Hallwylplatz und erzählt, dass er vor der Geburt des zweiten Kindes eine Paartherapie angeregt habe: «Ich wusste, dass unser gut funktionierender, aber durchgetakteter Alltag durch die zweite Geburt zusätzlich belastet wird. Eine Paartherapie schien mir eine gute Strategie, um uns darauf vorzubereiten.» Heute haben Lino und Hanna gar drei Kinder und noch weniger Freiraum zu zweit. Auch deshalb möchten sie die Paartherapie als geschützten Ort nicht mehr missen.

Sie: Wir sehen die Therapiesitzungen als Prohv-

5. Das Wir ist grösser als die Summe aus Ich und Du

Exakt dieses «Wir», sagt Matthias Neuenschwander, dieses gemeinsame Dritte, das zwei Individuen als übergeordnete Grösse akzeptierten, heute, da die persönliche Befindlichkeit zu Mass aller Dinge erhoben werde, keine Selbstverständlichkeit mehr. Und viele Paare kümmern sich erst dann um das «Wir», wenn es kaum mehr existiere. Der Psychiater und Paartherapeut wischt energisch über die Stuhllehne in seiner Berner Praxis, als er sagt: «In den Jahren der sexuellen Befreiung haben wir mit der Entzauberung der Ehe auch die übergeordnete Struktur von Beziehungen weggefeigt.»

Neuenschwander meint sich durchaus mit. hat beim Vater der Paartherapie, der Schweizer Koryphäe Jürg Willi, studiert, in den siebziger Jahren in einer offenen Beziehung gelebt und «jeden Seich» mitgemacht, wie er im Rückblick sagt. Heute weiss er, dass es nicht reicht, wie zwei Partner sich auf dieser «Ich-du-Ebene» begegnen, welche gleichberechtigt beziehen, liefern, verhandeln. Gelingen es, sei vielleicht ein gut funktionierendes Team, ein «Kinderaufzuchtsgenossenschaft», aber oft kein Liebespaar mehr. Komme aber trotz «Kommunikationsübungen» und Kompromissen kein «Deal» zustande, trenne man sich halt wieder.

Doch mit Ratschlägen und Vermittlung im Streit helfe man den Klienten nicht weiter. Das, so der Psychiater, habe er in den neunziger Jahren gemerkt. Heute therapiere er nach den Regeln der Interaktional-Kognitiven Paartherapie (IKPT): «Die zerrüttete Beziehung ist für mich wie ein Tatort, den ich inspiziere», sagt Neuenschwander. Erstens müssten alle Indizien für Unstimmigkeiten sichergestellt und der grösste Zusammenhang, meist unbewusste Verstrickungen durch negative Projektionen auf den Partner gefunden werden. Zweitens gehe es darum, dass das Paar einsehe, dass an diesem Tatort immer beide Opfer und Täter seien. Denn sie hätten beide das «Wir» vernachlässigt und nur an «Ich» und «Du» agiert.

«Kommunikation in Liebesbeziehungen», so Neuenschwander, «funktioniert nicht wie die mit Freunden in der Bar oder Kollegen im Büro.» Das sei die wichtigste Lektion für ein Paar. Denn a

gen sind. In ihrem «Love Lab» an der Universität von Washington in den USA analysierten sie die Gemeinsamkeiten von langjährigen Paaren und fanden heraus, dass es weder grosse Opfer oder Liebesbekundungen noch viele Kompromisse, sondern die kleinen Gesten im Alltag sind, die Verbindung fortwährend schaffen: ein Lächeln, eine Berührung, eine kleine Aufmerksamkeit. Die Erkenntnis, dass selbst Mikrointeraktionen sich positiv oder negativ auswirken können, führte zu unzähligen weiteren Alltagsstudien. Allein in den letzten fünf Jahren sind folgende Rezepte für die Haltbarkeit von Beziehungen dazugekommen: ein fester Paarabend, die Pflege eines täglichen Rituals, bewusste und gemeinsame Offline-Zeiten, das Sich-Bedanken fürs Kochen oder Vorflickchen, geteilte Hausarbeit – Liebesmühe, das ist ihr gemeinsamer Nenner, zeigt sich im Kleinen und lohnt sich in fast jeder Form.

Das mag banal klingen, aber es ist sehr schlüssig. Sind es doch gerade die Banalitäten des Alltags, die Pflichten, der Stress, das schnell Dahingesagte, häufig Kritisierte, gern Überhörte, welche die Liebe auffressen. Bleibt die Frage, warum einzelne Paare besser dagegen gefeit sind als andere.

Exakt diese Frage hat ein Forschungsteam der Universität Basel vor kurzem untersucht. Das Team aus Psychologen wollte wissen, welchen Einfluss die Einstellung und Beziehungsbilder des Paares auf Haltbarkeit und Zufriedenheit haben. Dazu wurden 900 Paare im deutschsprachigen Raum, die im Durchschnitt seit fünf Jahren zusammen waren, mehrmals befragt. Es zeigte sich, dass Paare, die an das Entwicklungspotenzial ihrer Beziehung glauben, zufriedener sind als solche, die überzeugt sind, dass Liebe davon abhängt, wie gut zwei Menschen zusammenpassen.

«Unsere Studie gehört zu den wenigen Untersuchungen über einen längeren Zeitraum, in der jeweils beide Partner befragt wurden», sagt Fabian Gander, Psychologe und Erstautor der Studie, die 2024 veröffentlicht wurde. «Wirklich

19. Jahrhundert hinein war die Partnerwahl ein hochgradig strukturiertes, soziales Ritual. Die Wahl wurde nach Stand, Besitz, Religion getroffen. Liebe war nicht Voraussetzung der Ehe, sondern bestenfalls deren Resultat. Die Beziehungsarbeit bestand darin, Kinder aufzuziehen und eine klar definierte soziale Rolle auszufüllen, eingebettet in moralische und religiöse Normen. Trennung war keine Option.

Erst mit der Industrialisierung, der radikalen Umgestaltung sowohl des männlichen wie auch weiblichen Arbeitsmarktes und der Entwicklung anonymer Städte kam die Sehnsucht nach einem Halt in diesen Zeiten des Umbruchs auf, und die Menschen fanden ihn im Ideal der freien und ewigen Liebe. Fortan diktierte das Gefühl.

Aus heutiger Sicht, schreibt der deutsche Soziologe Hartmann Tyrell, müsse man die Idee der romantischen Liebe als «ungeheuren Kultur-erfolg» bezeichnen: Innert weniger Jahrzehnte breitete sich die Liebesheirat in der gesamten westlichen Gesellschaft aus und stiess gar fundamentale christliche Grundsätze um: Selbst eine bewusst kinderlos geplante Ehe wurde nun als «wahre Ehe» geschätzt, wie im «Deutschen Staats-Wörterbuch» von 1858 nachzulesen ist. Als amoralisch galt fortan eine Ehe ohne Liebe. Liebe sei ein Gefühl, schrieb Goethe in einem Brief an Auguste Gräfin zu Stolberg, das wir empfinden, wenn wir in einem anderen Menschen «unser Gleichnis, uns selbst verdoppelt» und damit zugleich ein «Bild des Unendlichen» erblickten.

4. Die Arbeit beginnt, wenn der Rausch endet

Was Goethe beschrieben hat, das würde heute jeder Psychoanalytiker, jede Psychologin bestätigen, ist nicht Liebe, sondern die Projektion von unbewussten Wunschkonstruktionen, die man Verliebtheit nennt. Erst wenn der anfängliche Hormonrausch abflaut, die Idealisierung des Gegenübers im Alltag zwangsläufig zerschellt, fängt die Arbeit an, aus der irgendwann reife Liebe entstehen kann.

«Auf die erste symbiotische Phase der Verliebtheit», so die Therapeutin Ursina Donatsch, «folgt die sogenannte Differenzierungsphase, in der die Unterschiedlichkeiten der beiden Menschen zum Tragen kommen.» Gerade dann brauche es die bewusste Pflege eines «Wir». Dann gehe es

laxe und Investition in die Beziehung. Sie haben uns als Paar entlastet.

Er: Wir haben zum Beispiel sehr unterschiedliche Konfliktmuster. Hanna ist impulsiv und aufbrausend, ich werde ruhig und ziehe mich eher zurück.

Sie: Lange glaubten wir, uns ändern zu müssen, suchten nach einem Kompromiss. Heute verstehen wir unsere Muster gegenseitig besser, akzeptieren das andere.

Er: Wenn sie aufbraust, beziehe ich das nicht mehr auf mich...

Sie: ... und ich dränge ihn nicht zum Gespräch, wenn er sich zurückzieht.

Er: Wir sind alles andere als perfekt. Genau deshalb pflegen wir diesen Kanal für unsere Beziehung. Ständiges «Wäffeln» ist eine Energieverschwendung, die wir uns nicht leisten wollen.

Sie: Etwa alle drei Monate haben wir eine Sitzung. Manchmal löst sich ein Konflikt, den ich mir für die Besprechung in der Therapie aufspare, von allein.

Er: Und oft gibt uns die Sitzung das gute Gefühl, dass wir eine ganz spezielle Verbindung geschaffen haben.

solches müsse man in erster Linie der Beziehung dienen, wolle man sie erhalten. «Das «Wir» hat 51 Prozent Stimmrecht. Keiner von beiden darf sich durchsetzen, dem anderen die Schuld zuschieben oder dessen Sichtweise infrage stellen zählt der Therapeut auf, «und beide müssten auf allen Ebenen der Partnerschaft – der finanziellen, sexuellen, beruflichen und alltäglichen – so genug zufrieden sein mit dem, was läuft.»

Doch wie stellt man eine solche Grundzufriedenheit sicher? Es habe sich bewährt, antwortet der Psychiater, ein Paar gemeinsame Entscheidungen auf einer Skala von 0 bis 10 bewerten zu lassen. Werte unter 5 beim einen oder anderen realisieren die Klienten sehr schnell, seien nicht nachhaltig. Ausserdem komme beim Stöchen nach stimmigen Lösungen oft auch der Humor zurück. Und damit der Eros. Dann könne die unbewusste Verklärung des Gegenübers in der Verliebtheit sich in eine bewusste Idealisierung des Gemeinsamen verwandeln.

Der Zauber des Anfangs ist dabei nicht zu unterschätzen. Seine Einzigartigkeit darf und soll ein Paar ruhig erklären, immer wieder vergegenwärtigen und feiern.

Anzeige

KLINIK SCHÜTZEN
RHEINFELDEN

DIE PRIVATKLINIK
für Psychosomatik, Psychiatrie
und Psychotherapie

Genesen an einem wohltuenden Ort

schuetzen-privat.ch