

Paartherapie

«Ratschläge für die Beziehung funktionieren nicht»

Seit mehr als 40 Jahren hilft Klaus Heer Paaren, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Trotzdem sagt er heute: Beziehungsarbeit bringt nichts.



INTERVIEW: SELINA STUCKI

Beobachter: Sie sind ein erfolgreicher Paartherapeut, aber weniger erfolgreich als Partner – vor einigen Jahren haben Sie sich nach 30 Ehejahren von Ihrer Frau getrennt. Was haben Sie aus dieser Trennung gelernt?

Klaus Heer: Diese Zeit war die aufwendigste und schmerzlichste «berufliche Weiterbildung», die ich je erlebt habe.

Inwiefern?

Ich musste am eigenen Leib die wichtige Erfahrung machen, dass Bezie-

hungen sterblich sind. Die französische Schauspielerin Jeanne Moreau sagt es poetisch: «Liebe wächst und blüht. Warum sollte sie nicht auch welken wie alles andere auf Erden?» Früher war ich überzeugt: Wenn man alles gut und richtig macht, kann eine Beziehung lange halten. Und zwar glücklich. Heute weiss ich: Das war schlicht überheblich und unbedarft.

.....
Klaus Heer ist einer der bekanntesten Schweizer Paartherapeuten. Er betreibt seit 41 Jahren eine eigene Praxis in Bern und ist Autor von vier Büchern.

Der Paartherapeut kennt also kein Erfolgsrezept?

Nein. Das Erfolgsrezept hat bei jedem Paar ganz andere Zutaten. Ich stehe dem Paar nur bei, wenn es beharrlich nach dem eigenen Weg sucht. Welkt eine Beziehung, muss sie aber keinesfalls um jeden Preis gerettet werden. Mein berufliches Selbstverständnis hat sich verändert. Und auch meine Auffassung von Beziehung.

Was genau hat sich verändert?

Ich habe lange geglaubt, eine gute Beziehung sei direkt abhängig vom Auf-

wand, den man für sie betreibe; wenn ein Paar an der Beziehung arbeite, regelmässig «Zwiesgespräche» halte, gemeinsam Beratungsbücher lese, Übungen mache – dann komme das gut. Erst mit der Zeit fiel mir auf, dass niemand anwendet, was in den Beratungsbüchern steht.

Weshalb nicht?

Ratschläge funktionieren nicht. Vor ein paar Jahren habe ich 25 Laufmeter meines Büchergestells mit Beziehungs- und Ratgeberbüchern weggeschmissen. Ich bin selbst ebenso beratungsresistent wie meine Klienten. Ich habe noch nie einen Ratschlag umgesetzt. Noch nie, glaube ich.

Ernüchternd für jemanden, der sein Berufsleben lang als Paartherapeut gearbeitet hat.

Die nüchterne Sicht auf das eigene zweiseamige Leben sollte besser leicht sein und nicht so todernst, wie es den meisten problemgepeitschten Paaren vorkommt. Es gibt viel Anlass, über die paarweise Situationskomik zu lachen, wenn man sich unerschrocken über die Google-Map der Beziehung beugt.

Wie meinen Sie das?

Ich öffne mit den Paaren eine Karte, und wir schauen, wo sich die beiden befinden und wo sie hinwollen. Dann sage ich: «Jetzt lasst mal eure Beziehungsabnabelschau für einen Monat sein und wagt euch ins Gelände!»

Raus in die Realität?

Genau. Es ist wenig sinnvoll, vor lauter «Reden über uns» das pralle Leben in freier Wildbahn zu verpassen. Im Gegenteil: Häufig sind gerade die ätzenenden Versuche, zu kommunizieren, das Problem.

Gibt es überhaupt Situationen, in denen es sinnvoll ist, über die Beziehung zu reden?

Ja, klar – solange es Freude macht. Aber was soll eine verkrampfte paarinterne Sadosoveranstaltung am Küchentisch? Ist doch bizarr, wie die beiden einander grillieren und gleichzeitig nichts sehnlicher möchten, als es gut zu haben miteinander!

Also raten Sie Paaren zu Lockerheit?

Nein, dazu kann man nicht raten, sie ist allenfalls das Ergebnis. Was lockert,

ist das gegenseitige Interesse im Alltag. Wenn meine Partnerin ganz simpel über ihren Tag erzählen möchte und mich das interessiert, dann ist das ein gutes Gefühl – für beide. Weshalb? Weil sie erlebt, dass sie die Frau meines Lebens ist und sie mich wirklich interessiert.

Was würden Sie einem Paar raten, das trotzdem unglücklich ist?

Ich würde den einen Partner einladen, dem Gegenüber einmal zu erzählen, was ihn unglücklich mache. Nur erzählen, einfach berichten. Und der andere sollte sorgfältig zuhören. Denn normalerweise will man gar nichts vom Unglück des anderen hören. Man fühlt sich direkt angegriffen und ist damit beschäftigt, sich zu verteidigen.

An der Beziehung zu arbeiten ist ...

... ach, Beziehungsarbeit – das klingt in meinen Ohren schräg. Wer an seiner Beziehung «arbeitet», hat ja meist eine Vorstellung davon, wie «es» sein

«Was soll eine verkrampfte Sadosoveranstaltung am Küchentisch?»

sollte. Und er will den Partner möglichst dazu bringen, das zu liefern, was er gerne hätte, damit es ihm gut geht, damit er ja nicht zu kurz kommt.

Dann also lieber nicht «arbeiten»?

Ja nicht mehr als unbedingt nötig. Die österreichische Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek sagt: «Liebe ist: nicht arbeiten müssen, nur da sein. Wieso genügt das keinem?» Wenn schon arbeiten, dann an mir selbst.

Spricht man denn überhaupt noch von einer Beziehung, wenn jeder vor allem auf sich selbst bezogen ist?

Wenn jeder auf sein Gegenüber starrt und darauf wartet, dass das Glück von dort kommt, ist das keine Beziehung, sondern ein drohendes Irrenhaus.

Braucht es denn noch Paartherapeuten, wenn Beziehungsarbeit etwas derart Schlechtes ist?

Solange die Nachfrage nach Orientierung so gross ist, wird es den Beruf geben. Natürlich wird sich eine neue

Generation von Paartherapeuten den veränderten professionellen Anforderungen stellen.

Was machen die Jungen heute anders?

Sie gehen Beziehungen oft viel lockerer ein, haben weniger absonderliche Erwartungen und binden sich nicht so schnell. Aus einem losen Kontakt wird dann unversehens eine richtige Beziehung. Es fällt manchmal leichter, etwas zu lieben, das man schon hat, als nach etwas Liebenswertem zu fahnden, das einem fehlt.

Diese Unverbindlichkeit kann aber auch verunsichern.

Das stimmt. Die Freiheit bringt Ambivalenz und Unsicherheit mit sich. Früher wusste man noch, wo Gott hockt. Man traf und verlobte sich, man heiratete und wurde und blieb eine Familie. So einfach war das – scheinbar.

Und heute?

Die meisten Leute sind mit der neuen Unverbindlichkeit überfordert. Denn letztlich suchen sie doch eine verlässliche Bindung. Wenn ich mich aber fest für jemanden entscheide, habe ich paradoxerweise wieder mehr Freiheit. Weil ich die Alternativen, die ich vor der Entscheidung hatte, nun fallen lassen kann. Doch es gibt immer mehr Leute, die nie zu suchen aufhören. Sie behalten zum Beispiel stillschweigend ihr Profil bei einem Partnervermittler bei, obwohl sie inzwischen in einer Beziehung leben.

Weil einem etwas entgehen könnte?

Ja. Die Jagd nach einem Partner hat heute etwas Aufregendes, Lustvolles. Das digitale Jagdrevier ist ja genauso unendlich wie meine Sehnsüchte. Deshalb sind diese eigentlich nicht zu befriedigen. Früher war das Jagdgebiet viel bescheidener: das Dorf, der Jodelklub, der Turnverein.

Wo stehen Sie heute, sieben Jahre nach der Trennung von Ihrer Frau?

Ich lebe seit Jahren in einer neuen Partnerschaft. Sehr viel Zeit habe ich nicht mehr. Zu meinem grossen Erstaunen beglückt mich mein Verblühen oft deutlicher, als ich immer erwartet habe. Weil ich nicht allein bin. Und als ausgenüchterter, alter Paartherapeut lebt es sich auch gut. Meistens. ■