Streit kann Liebe aushalten, Gleichgültigkeit überlebt sie nicht. Zurück bleibt die große Leere

Redet endlich miteinander!

Manche Paare teilen ihr Leben und haben sich trotzdem aus dem Blick verloren. Die meisten suchen erst Hilfe, wenn sie unmittelbar vor der Trennung stehen. Aber selbst dann kann eine PAARTHERAPIE Großartiges leisten

Von **NINA POELCHAU** (Text)
und **JENS SCHWARZ** (Fotos)

Das Ehepaar B. ist der Klassiker. Es kommt erst, als von der Liebe so gut wie nichts mehr übrig ist: im letzten Moment. Da hatte Britta B. ihrem Mann eisig mitgeteilt: „Ich halte unsere kaputte Beziehung nicht mehr aus. Ich will die Scheidung." Sie hatte eine SMS gelesen, eine unmissverständliche, schon wieder so eine, an eine andere Frau.

Und mit einem Mal fing Martin B. an zu rudern wie nie zuvor. Er spürte: Sie meint das ernst, diesmal! Er rief in Panik seine Schwester an. Die kannte einen Paartherapeuten. Er wählte dessen Nummer, sofort. „Meine Frau will sich scheiden lassen! Wir brauchen einen Termin!" Sie bekamen einen in der nächsten Woche. 40 Sitzungen folgten, ein Jahr lang Therapie. Aggressive Anklagen. Verbohrtes Schweigen. Tränen. Aber auch: Glücksgefühle. Und heute? Fünf Jahre später? Einträchtig sitzen sie auf ihrem Balkon, Blick auf den Bodensee, ein gut aussehendes Paar knapp vor Renteneintritt, einander zugetan und sicher: Wir lieben uns. Wir bleiben zusammen.

„Warum haben wir uns so spät Hilfe gesucht? Wie blöd waren wir eigentlich? So viel vergeudete Lebensqualität. Das kann ich mir besonders schwer verzeihen", sagt Britta B. Sie ist eine strahlende Frau, sportlich, gebräunt. Er sitzt ihr gegenüber, weiches Kinn, jungenhafte Locken. Sie sagen, eigentlich haben sie sich erst während ihrer Therapie, nach 24 Jahren Ehe, als Eltern von drei Kindern im Alter von 16, 19 und 23 Jahren, richtig kennen- und verstehen gelernt. Vor der Therapie stimmte schon lange nur noch die Außenansicht: er erfolgreicher Arzt, politisch engagiert. Sie gelernte Intensivschwester, im Elternbeirat aktiv, perfekte Hausfrau, Kochkünste auf Sterne-Niveau. Sie reisten viel, besuchten Vernissagen, waren immer offen für andere Menschen. Nur nicht mehr füreinander. Morgens sprach er sowieso nicht gern. Abends war er zu kaputt, um zu sprechen. Und sie: gab sich Mühe, immer Mühe, und fühlte sich in Wirklichkeit längst verletzt und weit weg.

Das Ehepaar vom Bodensee gehört zu jenen Krisenpaaren, über die sich jeder Therapeut ganz besonders freut – die Erfolgreichen. Etwa 70 Prozent der Paare, die sich in Therapie begeben, bleiben anschließend zusammen, ist die Erfahrung der Psychologen – untersucht wurde das zum Beispiel an der University of California: An der Studie nahmen 134 Ehepaare teil. Die meisten waren zwischen 30 und 50, und etwas mehr als die Hälfte hatte Kinder. Alle Paare hatten chronische und schwerwiegende Eheprobleme. Ein Drittel beschrieb sich fünf Jahre nach der Therapie als liebevoll, im besten Fall als glücklich verbunden – solche wie Britta und Martin B. Ein weiteres Drittel fand, dass sich ihre Lebensqualität durch die Therapie immerhin deutlich verbessert habe. Der Rest ließ sich entweder nach wenigen Sitzungen nicht mehr blicken – und keiner weiß, ob das an ihrer Beziehung lag oder an ihrem Therapeuten. Oder sie trennten sich nach Abschluss der Therapie. Wenn sie einigermaßen friedlich auseinandergingen, einsichtig, dass es keinen Weg mehr zueinander gab, aber auch, dass keiner von ihnen ein satansschlechter Mensch ist, dann hat sich, sagen Fachleute, der Aufwand trotzdem gelohnt. Das Ergebnis dieser Studien gilt als geradezu sensationelle Erfolgsquote – in Anbetracht dessen, wie tief sich die Probleme der Partner oft festgefressen haben und wie schwer sich Menschen grundsätzlich damit tun, Gewohnheiten zu ändern.

Paartherapie ist unter den Behandlungsangeboten für die Seele längst keine Außenseiterdisziplin mehr – so wie noch vor 20 Jahren. Im Gegenteil: Kaum eine Kleinstadt ohne Beratungsstelle, Paartherapeuten, Ehewacht. Kaum ein Hausarzt, der nicht schon einmal Patienten zur Beratung geschickt hätte. Es ist deutlich zu spüren, dass die Abneigung der Paare gegenüber psychologischer Hilfe abnimmt – vor allem Männer, die traditionell nicht gern über Probleme sprechen, hatten erfahrungsgemäß stets die größeren Vorbehalte, einen Dritten einzubeziehen. Was sollte der schon ändern können? Und: Viel zu peinlich, die ganze hässliche Versagensgeschichte offenzulegen! Doch die Erfolge sprechen sich herum. Da bricht etwas auf; und doch nicht genug: Auch heute noch kommen die meisten Paare erst, wenn die Hütte nicht nur brennt, sondern fast nichts mehr übrig ist außer der Fassade. Und dann kann es sein, dass selbst ein Profi nicht mehr weiterhelfen kann: Die Wunden sind so tief, dass sie nicht mehr heilen können; zumindest nicht zu diesem Zeitpunkt. Es gibt vor lauter kränkenden Erfahrungen und missglückten Annäherungsversuchen keine Bereitschaft mehr, die Motive des anderen zu verstehen.

Dabei lohnt es sich so sehr, die Liebesbeziehung zu pflegen, die Krisen rechtzeitig ernst zu nehmen und sich bloß nicht mit resignativen Stillhalteabkommen und Wutausbrüchen abzufinden. Inzwischen ist belegt, dass eine Beziehung mit ungelösten Konflikten sogar der Gesundheit schadet. Das Forscherpaar Janice Kiecolt-Glaser und Ronald Glaser von der Ohio State University hat den Stresshormonspiegel und den Wundheilungsprozess verheirateter Paare untersucht. Bei denen, die sich miteinander wohlfühlten, waren beide Werte deutlich besser.

Die Zusammenhänge waren so eindeutig, dass die Forscher nach zehnjähriger Beobachtung ihrer Paare allein aus der Blutanalyse eine Prognose für den Fortbestand der Ehe hätten ableiten können. Der Pionier der Paarforschung, der amerikanische Psychologe John M. Gottman, hat das Gesprächsverhalten von Paaren über Wochen in seinem ➔

„Wie blöd waren wir eigentlich, uns so spät Hilfe zu suchen?"

Die Kulisse stimmte, ihre Liebe spürten sie schon lange nicht mehr. 40 Sitzungen beim Paartherapeuten halfen Britta und Martin B., nach langer Eiszeit zusammenzufinden

„Versuchslabor“, einer Wohnung in Seattle, beobachtet, außerdem auch ihre Blutwerte gemessen. Verstanden sich seine Probanden, war ihr Immunstatus wesentlich besser als bei den anderen. Gottman wirbt seither: Würden Menschen nur einen Bruchteil der Zeit, die sie im Fitnessstudio verbringen, darauf verwenden, an ihrer Beziehung statt an ihrem Körper zu arbeiten, würde ihre Gesundheit davon mindestes dreimal so sehr profitieren.

Bei Erektionsstörungen, Migräne oder Magengeschwüren fällt es nicht schwer, psychische Ursachen in Betracht zu ziehen, die auch in der Beziehung liegen können. Aber ein Knie, das nicht heilen will? Die Idee, sich bei einem Paartherapeuten vorzustellen, wäre Sabine und Bernd S. lange ziemlich absurd vorgekommen. Begonnen hatte das Drama mit einem Kreuzbandriss. Die damals 45-Jährige wurde operiert, aber die Probleme blieben. Die Schmerzen nahmen sogar noch zu; sie konnte kaum mehr laufen. Sie pilgerte zu Kniespezialisten, zur Krankengymnastik, zu einer Osteopathin. Organisch sei nichts weiter zu machen, erklärten ihr Ärzte nach langer Odyssee. Die Beziehung zu ihrem Mann wurde derweil immer schlechter. Zunächst sahen die beiden den Zusammenhang nur so: Die Sorgen um ihr Knie, ihre Unzufriedenheit, belasteten die Beziehung.

„Irgendwann bist du an einem Punkt, da probierst du alles, damit nicht auch noch die Beziehung in die Brüche geht“, sagt sie heute. Sabine S. wollte eine Ehe-Therapie. Norbert Godart, der Therapeut, begrüßte die beiden und ihr Problem mit einem: „Herzlichen Glückwunsch, dass Sie da sind!“ Sie fanden heraus: Schon vor der Verletzung hatte Sabine S. bei ihrem Mann Anteilnahme und Interesse vermisst – er hatte nicht verstanden, was sie wollte. Sie kamen sich in den Sitzungen näher. Sabine S. merkte, wie gut es ihr tat, dass er ihren Frust über den chronischen Schmerz verstand und sich jetzt Zeit nahm für die Partnerschaft und fürs Knie. Ein medizinisches Wunder ist nicht passiert, das Knie schmerzt noch immer. Aber der Besuch beim Therapeuten hat nicht nur ihre Partnerschaft verändert, sondern – dank der besseren Beziehung – auch Sabines Umgang mit ihrem Schmerz. „Ich gebe ihm nicht mehr so viel Raum, ich kann ihn einfach ausblenden.“ Zum Beispiel, wenn sie zusammen tanzen gehen, wofür früher nie Zeit war.

Eigentlich verrückt. Da werden Menschen krank oder nicht wieder gesund, sie leben in eisigen Umständen, verstummen, toben wie Vierjährige, zweifeln an sich und der Welt – und das, obwohl die Bedürfnisse doch eigentlich so einfach und vor allem beidseits sind: Alle wünschen sich von ihren Partnern an erster Stelle einen wärmenden und sicheren Platz im Leben. Eine feste Rampe, von der aus sie sich gesund weiterentwickeln können. Warum geben sie sich den Platz nicht? Warum verschließen sie sich, statt sich füreinander und für die Wünsche des anderen zu öffnen?

Der Münchner Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer sieht das Grundproblem hier: weil fast alle eine tiefe Angst haben, zu viel herzugeben, ihre Würde opfern zu müssen – und auf der Strecke zu bleiben. Immer sei da die Sorge: Wenn ich dem Partner diesen sicheren Ort gebe – wird er ihn mir auch geben, oder wird er mich benutzen und dann verachten und fallen lassen? Und umgekehrt, gerade für Männer ein Problem: „Wenn ich mich einfach fallen lasse, gebe ich dann meine Selbstbestimmtheit auf?“ Die Entwicklung in Beziehungen verläuft nach anfänglicher Leidenschaft häufig nach diesem Muster: Der eine gibt nicht zu viel, weil der andere ihm ja nicht genug geben könnte. Der andere gibt nichts, weil er ja auch nichts bekommt. Und beide sehen mit Empörung, wie großzügig der Partner sein kann – wenn es um andere Menschen geht. Als Britta und Martin B., das Ehepaar vom Bodensee, zum ersten Mal vor der Tür ihres Therapeuten stehen, erlebt er zwei Menschen unter Hochdruck. Wolfgang Scharpf erinnert sich genau: die Frau fast verzerrt im Gesicht. Der Mann hochrot und kurzatmig. „Hier geht es um die Wurst“, erkennt Scharpf.

Was er nach ein bisschen Small Talk wissen will: Sind beide bereit mitzuarbeiten? Oder will einer wirklich überhaupt nicht mehr? Für eine Trennung genügt einer, für eine Beziehung braucht es zwei – das ist die Formel. Manche Therapeuten fallen mit der Tür ins Haus und fragen: „Lieben Sie sich noch?“ Wenn dann einer von beiden Nein sagt, bieten sie nur noch ein Abschiedsritual an. Die meisten Paarexperten halten das jedoch für falsch. Oft wüssten Paare in der Krise mit dem Wort Liebe gar nicht mehr viel anzufangen. Für den Anfang ist von Liebe bei Wolfgang Scharpf nicht die Rede; ihm reicht ein Funken Bereitschaft zu Engagement.

Schon die erste Stunde genügt, um Britta und Martin B. wieder ein kleines bisschen miteinander in Kontakt zu bringen. Da sitzt ein interessierter Dritter mit freundlichem Humor, er hört aufmerksam zu, verurteilt nicht, versteht beide. Und zwangsläufig hören sie endlich auch einander zu. Das traurige Ehepaar fährt nach der ersten Sitzung bei Wolfgang Scharpf nun zweimal in der Woche nach Ravensburg, eine Stunde Fahrzeit. Insgesamt ein ganzer Nachmittag gemeinsames Programm – so viel Zeit haben sie schon lange nicht mehr miteinander verbracht. Scharpf gibt ihnen eine Anfängeraufgabe – eine aus dem Standardbaukasten der Paartherapeuten, alt, simpel, bewährt: Sie müssen miteinander reden. Einmal in der Woche, regelmäßig. Jeder bekommt 20 Minuten Redezeit. Erst spricht der eine über seine Gefühle und Wahrnehmungen. Der andere hört nur zu. Dann ist er selbst an der Reihe. Absagen gilt nicht. Gegenseitiges Unterbrechen ist tabu. Wegrennen auch. ➔

„Irgendwann probierst du alles aus“

Sabine und Bernd S. sorgten sich, weil Sabines Knie nicht heilte. Dabei war es die Beziehung, die im Argen lag. Als die sich besserte, linderte das auch den körperlichen Schmerz

„Wir wollten uns einfach nicht verlieren“

Ilona K. und Thomas M. haben sich gleich zu Beginn ihrer Liebe eine Therapeutin gesucht. Bei ihr lernten sie, offen miteinander zu sprechen

Wie finde ich den richtigen Therapeuten?

Die Berufsbezeichnung „Paartherapeut“ ist nicht geschützt, deshalb lohnt es sich, gut zu recherchieren: Nur eine fundierte Zusatzausbildung in Familien- oder Paartherapie, die sich über mehrere Jahre erstreckt hat, weist darauf hin, dass es sich um einen Experten handelt. Erste Orientierung gibt der Hausarzt oder der Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen (www.psychotherapiesuche.de). Anlaufstellen sind auch die Paarberatungsstellen kirchlicher oder staatlicher Träger wie Pro Familia. Eine Sitzung beim Therapeuten kostet zwischen 80 und 150 Euro. Oft genügen 10 bis 15 Sitzungen, dann haben die Paare genügend Anstöße, um allein weiterzumachen.

Und siehe da: Sie merken mit der Zeit, wie sich ihr Horizont weitet. Sie spüren, dass sie beide gut damit umgehen können, wenn der andere seine Schwächen zeigt und seine Ängste freilegt. Sehr schnell ist klar: An den anderen Frauen hatte Bernd kein echtes Interesse. Er hatte dort gesucht, was er zu Hause nicht fand; je verkorkster die Kommunikation, desto weniger: Bestätigung. Es vergehen fünf Monate, dann zieht sie wieder in das gemeinsame Schlafzimmer, das sie vor Langem verlassen hatte. Der Sex fühlt sich neu an. Die beiden sind aufmerksamer. In den Therapiestunden geht es, als die akute Not gelindert ist, darum, aufzudecken, wer wie ist – und warum. Es ist merkwürdig: Da sind zwei, die dachten, sich in- und auswendig zu kennen. Die sagten: Jedes kleinste Mienenspiel wussten sie zu interpretieren. Und dann stellt sich heraus: Von manch Wesentlichem hatten sie keine Ahnung – oder sie interpretierten es falsch. Zum ersten Mal versteht er, warum sie so versteinert auf seine Wutausbrüche und Rückzüge reagierte. Und sie beginnt, in ihrem Mann den Jungen zu sehen, der alles gab, um wahrgenommen zu werden.

Plötzlich begreifen sie auch, was sie so sehr einander anzog – zu Beginn ihrer Liebe. Und warum ihnen genau das später so viel Mühe machte. Bernd war besonders von Brittas stabilem, unerschütterlichem Engagement für ihn fasziniert, von ihrer Bereitschaft, ihn auszuhalten – später fühlte er sich oft klein und unzureichend neben dieser fast soldatisch disziplinierten Frau. Und sie fand einst ausgerechnet seine Launenhaftigkeit attraktiv. Mal war er spontan und lustig, dann wütend und unnahbar – später empfand sie seine Gefühlsgewitter nur noch als kränkend.

Die meisten Menschen, das hat der Schweizer Psychoanalytiker Jürg Willi in seinem Grundlagenwerk „Die Zweierbeziehung“ eindrucksvoll beschrieben, suchen sich intuitiv einen Partner, von dem sie sich entweder erhoffen, dass er alte Wunden heilt, oder bei dem sie ein altes, vertrautes Muster spüren. In der unbewussten Hoffnung, die alten Defizite auszugleichen, oder in der Hoffnung, die Probleme aus der Ursprungsfamilie in der neuen Beziehung endlich zu lösen.

So war es auch bei Britta und Martin B.: Sie war mit einem cholerischen Vater aufgewachsen – und zusammen mit ihrer Mutter und den drei Schwestern stets bemüht gewesen, ihn bei Laune zu halten. Wenn es dem Vater gut ging, ging es der Familie gut. Martin hatte eine kühle Mutter und einen emotional gleichgültigen Vater. Er konnte zu Hause nur durch Leistung punkten, mit zehn Jahren kam er ins Internat. Gute Noten, etwas nach außen darstellen: Das war es, womit er die Eltern beeindruckte. Zwar gab es die Sehnsucht nach dieser verlässlichen Zugewandtheit, die Britta ausstrahlte. Aber sein altes Misstrauen, dass auf dieses wunderbare Gefühl kein Verlass sei, verhinderte, dass er sich wirklich darauf einließ. Er suchte die Bestätigung lieber, wie antrainiert, unverbindlich und außerhalb. →

stern

Geschenk vom *stern* sichern!

Jetzt den *stern* lesen, 4 % sparen und ein Dankeschön gratis erhalten.

GRATIS ZUR WAHL

Schmuckstück:
BERGMANN Chronograph „Modell 2005“
Mit matt verchromtem Gehäuse, Edelstahlboden, Mineralglas und Sonnenschliff-Zifferblatt mit Tachymeter-Skala und Datumsanzeige. Start/Stopp-Funktion. Mit Metallarmband. Gehäuse-Ø ca. 4 cm.

Kurvenstar:
Ferngesteuerter Audi TT
Übernehmen Sie das Steuer: hersteller-lizenziertes Modell mit Licht für eine realistische Optik, liebevollen Details und Brillanz in Lack und Chrom. Maßstab: 1:24, inkl. Fernsteuerung, Anleitung und Batterien.

Rosenzweig & Schwarz, Hamburg

stern-Vorteile

So profitieren Sie:
- Ich spare über 4 %, als Student sogar über 30 %.
- Die Lieferung erfolgt frei Haus.
- Dazu erhalte ich das rechts angekreuzte Geschenk.

Ja, ich möchte den ***stern*** zum Vorzugspreis!

☐ Ich möchte über 4 % sparen! Bestell-Nr.: 879206
☐ Ich bin Student und möchte über 30 % sparen! Bestell-Nr.: 879207

Meine persönlichen Angaben:

Ich zahle bequem per Bankeinzug:
☐ Ich zahle per Rechnung.

Als Geschenk wähle ich:
☐ BERGMANN Chronograph „Modell 2005“
☐ Ferngesteuerter Audi TT

So einfach erreichen Sie uns: stern-Kundenservice, 20080 Hamburg
01805/861 8000* www.stern.de/lesen
Oder QR-Code per Smartphone scannen!

Buchtipps

Stimmen unsere Vorstellungen von Partnerschaft mit der Realität überein? Friedrike von Tiedemanns Leitfaden ist im Kreuz-Verlag erschienen

Gefühle offen zu zeigen fällt vielen schwer. Warum? Damit setzt sich Wolfgang Hantel-Quitmann auseinander. Herder-Verlag

Es kriselt in der Partnerschaft? Das kann der Anfang einer wunderbaren Entwicklung sein. Nachzulesen in „Beziehungsweise glücklich“. Erst-Reinhardt-Verlag

Sexualität und alt gewordene Beziehung widersprechen sich nicht. Im Gegenteil: Aus Leidenschaft wird Genuss. Verlag Hans Huber, Bern

Beide erschrecken, als Wolfgang Scharpf in der sechsten Stunde diesen Satz zu Martin B. sagt: „Kann es sein, dass Sie mit dem Bild leben, eines Tage sowieso alt und allein zu sein, egal wie sehr Sie sich anstrengen?“ „Bull’s-eye!“, freut sich Scharpf heute noch. Volltreffer. Da bricht der sonst so beherrschte Martin B. nämlich in Tränen aus und nickt. Und ebenso ergriffen sind beide, als sich herauskristallisiert, wie unsicher Britta, diese selbstbewusst wirkende Frau, tatsächlich im Leben steht: Immer noch wirkt die alte Überzeugung, nur dann liebenswert zu sein, wenn sie alles perfekt macht und sich anstrengt. Scharpf stellt fest: „Zwei Menschen im Ich-Minus, die sich gegenseitig immer aufs Neue verwundet haben – und allmählich lernen, wie sehr sie sich dabei helfen können, ins Ich-Plus zu kommen.“

Viel spricht dafür, dass sich für so gut wie alle Paare ein bisschen Schulung lohnt – bevor sie sich unselig ineinander verhaken. Es muss ja nicht immer gleich Tiefentherapie sein. „Beziehungskompetenz“ nennt die Paartherapeutin und Ausbilderin Friederike von Tiedemann das, was vielen Paaren fehle. Sie stellt immer wieder fest, wie wenig die Menschen darüber wissen, wie man eine Beziehung pflegt: „Woher auch, wenn die Eltern nicht vorgelebt haben, wie das geht, wie man Konflikte konstruktiv austrägt.“

Die Wirkung eines möglichst frühen Kommunikationstrainings ist geradezu umwerfend: Gründlich untersucht wurde in Deutschland der Erfolg eines Kompaktkurses, den als Erste die Bildungseinrichtungen der katholischen Kirche in ihr Programm aufnahmen. „Ein partnerschaftliches Lernprogramm“ (ELP) umfasst 14 Stunden, es lässt sich an einem Wochenende absolvieren. Die Zielgruppe sind Paare, die bald heiraten wollen oder nicht länger als zwei Jahre verheiratet sind. Vermittelt werden nichts als die Grundlagen respektvollen Umgangs: ausreden lassen, interessiert nachfragen, keine Abwertungen, Ich-Botschaften statt Vorwürfe.

Ilona I. und Thomas M., 23 und 29 Jahre alt, kennen sich gerade sechs Wochen, als sie sich eine Therapeutin suchen. Sie haben vorher noch keinen Beziehungsberater gelesen, sie kennen auch kein Paar im Freundeskreis, das sich therapeutische Hilfe gesucht hätte. Sie wollen sich nur ganz einfach nicht mehr verlieren. Thomas ist Elektroniker, sie jobbt in einem Dart- und Billardcafé. Da sitzen sie, Kettchen mit Herz um den Hals, rauchen, schauen sich immer wieder sehr verliebt an und erzählen nicht ohne Stolz von ihrem Engagement füreinander. Beide waren von ihren früheren Partnern betrogen worden, was sie tief verunsicherte. Nach den ersten wunderbaren Wochen ging es bei Ilona und Thomas mit den Missverständnissen los:

Thomas arbeitet Schicht, Ilona hat unregelmäßige Arbeitszeiten, ist oft auch am Wochenende im Café – für Intimität bleibt beiden wenig Zeit. Beide leiden darunter, sie sind sich nicht mehr sicher: Ist das Problem wirklich die mangelnde Zeit, oder steckt mangendes Interesse dahinter? Sie tun sich schwer, darüber zu sprechen. Einmal zieht er sich zurück, dann zieht sie sich zurück. Bockig, traurig, ratlos. Sie entscheiden sich schließlich, Hilfe zu suchen. Ilona stößt im Internet auf die Website der Hamburger Sexologin und Paartherapeutin Ann-Marlene Henning. Als die beiden zur ersten Stunde antreten, ist das gegenseitige Wohlwollen noch so groß, dass mit ihnen leicht zu arbeiten ist. Sie lernen, ihre Gefühle zu äußern, ohne sich zu schämen. Nebenbei vermittelt ihnen die Therapeutin das Grundprinzip jeder Liebesbeziehung: In beiden Partnern gibt es den kindlichen Wunsch nach vollkommener Symbiose. Aber auch nach Abgrenzung und eigener Weiterentwicklung. Sie verstehen, dass es in jedem von ihnen kindliche Wünsche nach symbiotischer Liebe gibt – aber auch nach Abgrenzung und eigener Weiterentwicklung.

Je mehr gute Erfahrungen sie in ihren Gesprächen machen, desto besser die Beziehung – sie befinden sich in einer Positiv-Spirale. Sie lieben es inzwischen, sich tiefschürfend miteinander zu unterhalten. Gegenseitige Seelenschau? Herrlich! Eigentlich brauchen sie keine Begleitung mehr, sagen sie nach inzwischen zwölf Stunden. Dennoch, ab und zu gönnen sie sich eine gemeinsame Nachhilfestunde „bei Ann-Marlene“, legen dafür bereitwillig 130 Euro hin, das ist ihnen die Qualität ihrer Beziehung wert. Manchmal nehmen sie auch eine Einzelstunde, um sich über sich selbst besser klar zu werden. Und wenn sie ihr erstes Kind bekommen werden, dann wollen sie sich ziemlich sicher ihre Therapeutin an die Seite holen. Zu viel des Guten? Kann es sein, dass Paare wie Ilona I. und Thomas M. ein bisschen zu wenig auf ihre eigene Lösungskompetenz vertrauen? Nein: Die Mehrheit der Therapeuten dürfte die Voraussicht, die das junge Hamburger Paar an den Tag legt, als unbedingt positiv bewerten. Schließlich sind es vor allem die Übergangszeiten – Familiengründung, Auszug der Kinder oder Pensionierung – Klippen, an denen viele Beziehungen zerschellen.

Britta und Martin B., das Paar vom Bodensee, ist heute zuversichtlich, dass sich ihre Liebe so weiterentwickeln wird, wie sie es sich beide vor 24 Jahren versprochen hatten: „Bis dass der Tod uns scheidet.“ Konflikte gibt es immer noch. Die nächste Krise ist möglicherweise schon an der Ecke: Martin B. will seine Praxis abgeben. Wird er nun das Regiment in der Küche übernehmen? Und wird sie ihn mit der Einkaufsliste losschicken und schimpfen, wenn er etwas vergisst? Na und? Die beiden sagen, sie könnten das inzwischen: miteinander reden. Streiten. Auch mal beleidigt schweigen. Und sich trotzdem nicht mehr verlieren. ✶

Mit Recherchen von: Kerstin Conz, Ingrid Eissele, Mathias Rittgerott