

Ist eine Beziehung an einem toten Punkt angelangt, bleiben zwei Möglichkeiten: sich zu trennen oder es noch einmal gemeinsam zu versuchen. Um die Partnerschaft zu retten, probieren viele eine **Paartherapie**. Doch der Weg, die gegenseitige Liebe wieder zu entfachen, kann ein sehr langwieriger sein. Und das Kitten der Beziehung ist nicht immer das Ziel.

» VON ERICH KOCINA

Die Ehe retten? Hauptsache, wir reden miteinander

Es hat mich verletzt, dass du gestern so wenig getrunken hast. Du weißt doch, dass du wegen deiner Gesundheit viel Wasser trinken musst“, sagt Roland Bösel. Seine Frau Sabine schluckt kurz, sieht ihren Mann an: „Es hat dich verletzt, dass ich gestern so wenig getrunken habe. Und ich sollte viel trinken, damit ich gesund bleibe. Habe ich dich gehört?“ „Ja, du hast mich gehört“, sagt Roland Bösel mit feuchten Augen. Erst vor wenigen Tagen sind die beiden auf einem Begräbnis gewesen. „Ich möchte, dass wir noch lange gesund zusammenbleiben.“ Die beiden beugen sich vor, umarmen einander, bleiben mehrere Sekunden in dieser Haltung, ehe sie sich wieder in ihre Sessel zurücklehnen.

Roland und Sabine Bösel sind seit 36 Jahren zusammen. Und Gespräche

wie diese gehören zu ihrem Alltag. Sie sind nicht nur ein Ehepaar, das regelmäßig über seine Beziehung spricht, sie führen solche Gespräche auch professionell. Die beiden arbeiten als Paartherapeuten daran, auch anderen Paaren bei Schwierigkeiten zu helfen. Ein Beruf, der zuletzt durch einen Kinofilm wieder ins Gespräch kam – in „Wie beim ersten Mal“ sind Meryl Streep und Tommy Lee Jones nach 30 Jahren Ehe in der Routine gefangen und wollen durch eine Paartherapie wieder Schwung in ihre Beziehung bringen.

Die zunehmende Distanzierung voneinander, wenn man sich nichts mehr zu sagen hat, ist einer der Gründe, warum Paare nach professioneller Hilfe suchen. Auch dass es in sexueller Hinsicht nicht mehr klappt, ist eine Motivation. Und häufig ist der Anlass für eine Therapie eine Dreiecksbeziehung – bei den Böseln sind es 70 bis 80 Prozent der Klienten, die nach einem Seitensprung ihre Beziehung wieder kitten wollen.

BERATUNG

HILFE HOLEN

Weites Feld: Hilfesuchende Paare haben eine große Auswahl, an wen sie sich bei Krisen wenden. Unterschieden werden kann zwischen Ehe- und Paarberatern, die aus dem Bereich der Lebens- und Sozialberatung kommen, und Paartherapeuten, die eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben. Beide Gruppen können sich mit unterschiedlichen Weiterbildungen auf die Arbeit mit Paaren spezialisieren. Je nach Ausbildung arbeiten sie nach unterschiedlichen Denkschulen.

Die Ursache des Konflikts. Wobei hinter vielen Problemen in der Partnerschaft häufig auch ganz andere Dinge stecken. Finanzielle Probleme, Druck in der Arbeit oder generell das hohe Tempo des Lebens lassen Menschen zunehmend in Krisen rutschen. Vieles davon wird in die Beziehung mitgenommen. So wie auch Erlebnisse aus der Kindheit unbewusst für Konflikte sorgen können. All diese Faktoren können dazu beitragen, dass die Beziehung leidet. Dazu kommt, dass viele Paare nicht offen über ihre Sorgen und Schwierigkeiten sprechen. Und sich dann oft bei Kleinigkeiten im Kreis zu drehen beginnen.

Was damit endet, dass es bei Diskussionen gar nicht mehr so sehr um



Roland und Sabine Bösel kennen beide Seiten der Paartherapie – als Paar und als Therapeuten.

» Florian Ratner

die Sache geht, sondern darum, sich am Verhalten des Partners zu stören. In der Schule der Imago-Paartherapie, die auch das Ehepaar Bösel praktiziert, unterscheidet man dabei zwei Typen: Der Maximierer geht in die Offensive, wird laut und drängt mit seiner ganzen Energie nach außen – man spricht auch von einem Hagelsturm. Der zweite Typ hingegen, liebevoll Schildkröte genannt, zieht sich bei Konflikten zu

Kinder oder keine Kinder? Oft schlittern Beziehungen durch Fragen wie diese in die Krise.

rück und schweigt. Beide Verhaltensweisen haben aber den gleichen Effekt – das eigentliche Problem wird nicht angesprochen. Dafür stößt man sich am Verhalten des anderen, und schließlich landet man nur noch bei Vorwürfen: „Du bist immer so aufbrausend“ steht auf der einen, „Du sprichst nie mit mir“ auf der anderen Seite.

Dass es bei einem derartigen Kommunikationsmuster nicht leicht ist, tatsächlich für die Beziehung relevante Fragen zu klären, liegt auf der Hand. Wie man sich die gemeinsame Zukunft

vorstellt, zum Beispiel. Ob man etwa Kinder haben will – allzu oft schlittern Partnerschaften genau durch Fragen wie diese in die Krise. Andererseits bergen auch genau solche Einschnitte im Leben immenses Krisenpotenzial: Kinder verändern eine Partnerschaft, genauso wie es ein Einschnitt ist, wenn die Kinder volljährig sind und aus dem gemeinsamen Haushalt ausziehen. Die Midlife-Crisis kann ein Auslöser für eine Beziehungskrise sein, so wie auch die Erkrankung eines Partners.

Problem eingestehen. Doch der Weg zu professioneller Hilfe ist auch dann häufig noch ein weiter. „Die meisten Paare kommen sehr spät“, sagt Sonja Ebner. Die Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Beziehungen erlebt regelmäßig, so wie viele ihrer Berufskollegen, wie stark zerrüttet eine Partnerschaft oft sein muss, um den Weg zu ihr zu wagen. „Wir wollen aufhören zu streiten“, ist ein Satz, den sie häufig hört. Was immerhin schon eine gewisse Einsicht mit sich bringt. Und die Bereitschaft, sich dem Problem in der Beziehung zu stellen. Hat ein Paar erst einmal beschlossen, professionelle Hilfe zu suchen, steht es

meist vor dem nächsten Problem: Wohin soll man sich wenden? Das Angebot an verschiedenen Möglichkeiten ist groß. Da gibt es auf der einen Seite die Ehe- und Paarberater, die ihre Ausbildung an einer zertifizierten Stelle für Lebens- und Sozialberatung gemacht haben, auf der anderen Seite Paartherapeuten, deren Grundlage eine Psychotherapieausbildung ist. Hinzu kommen unterschiedliche Weiterbildungs-

Das Vertrauensverhältnis ist oft völlig erschüttert – etwa nach einem Seitensprung.

möglichkeiten, unterschiedliche Denkschulen – dazu gehört etwa auch die Imago-Therapie. Und außerdem spielt die Persönlichkeit des Beraters oder Therapeuten ebenfalls eine Rolle.

Verweigerung. Dass ein Paar schließlich bei einem Therapeuten sitzt, heißt allerdings noch lange nicht, dass auch beide bereit dazu sind, die Therapie durchzuziehen. Häufig kommt es vor, dass einer der Partner (meist der Mann) sich verweigert. Dass Vorwürfe und Schulduzuweisungen so stark sind, dass

ein sinnvoller Dialog kaum vorstellbar ist. Und oft ist auch das Vertrauensverhältnis völlig erschüttert – etwa dann, wenn einer der Partner einen Seitensprung gemacht oder eine Affäre hat. Und das kommt recht häufig vor: „Der Anlass ist zu 70 bis 80 Prozent eine Dreiecksbeziehung“, sagt Roland Bösel.

Flucht in eine Affäre. Hoffnungslos sind solche Fälle dennoch nicht. In der Therapie geht es vor allem darum, einen Dialog herzustellen, die Aufmerksamkeit wieder auf das eigentliche Thema zu lenken. Dann muss eine Affäre nicht unbedingt das Ende der Geschichte sein. Roland und Sabine Bösel wissen, wovon sie sprechen – auch ihre Ehe hat eine derartige Krise hinter sich. „Meine Frau hatte eine Affäre“, erzählt Roland Bösel. Gemeinsam beschloss man, eine Therapie zu machen. Und fand dabei den Grund für den Seitensprung heraus: „Ich habe mich viel zu sehr meiner Arbeit gewidmet und viel zu wenig meiner Frau.“ Zwei Jahre lang gingen die beiden zur Therapie, bis all die Enttäuschung verarbeitet und das Vertrauen wieder intakt war – heute sei das Vertrauen und die Liebe dafür umso stärker. „Letztlich war es also positiv.“

Immerhin haben Leistungsdruck und Versagensängste nicht nur mit veralteten Männerbildern zu tun, sondern auch mit der Tatsache, dass bei Männern die Erektion sichtbar ist. Aber auch Frauen leiden unter dem Druck. „Frauen haben eine Spur weniger Leistungsdruck, aber dafür den Druck, dass ihnen alles Spaß machen muss und dass sie für alles offen sein müssen, im wahren Sinne des Wortes. Das muss aber jede für sich selbst entscheiden“, so Raviola.

So hat sie etwa auch Patienten, bei denen einer der beiden auf BDSM (Sadomasochismus) steht, der andere aber nicht. Wie man das löst? „Das ist nicht so einfach zu beantworten. Aber im schlimmsten Fall hilft eine Trennung oder eben ein Kompromiss.“

Sex nach Programm. Neben der klassischen Sexualtherapie, die neben Gesprächen auch spezielle sexualtherapeutische Übungen beinhaltet, wachsen aber auch die Angebote, die darauf zielen, das Liebesleben eines Paares nicht einschlafen zu lassen. Die beiden Psychotherapeuten und Imago-Coaches Ute und Hans Giffey bieten solche Workshops unter dem Label Sensoros

an. Das Ehepaar hat es sich dabei zum Ziel gesetzt, die „serielle Monogamie“ abzuschaffen. „Die meisten wollen Treue, aber auch Spannung. Viele wechseln deshalb den Partner, weil sich sonst bei vielen Paaren nach einer gewissen Zeit Pyjamasex in Komfortzonen einstellt“, sagt Hans Giffey. „Da geht es nicht mehr ums Experimentieren oder um Sinnlichkeit. Und wenn dann Spielzeuge eingesetzt werden, besteht die Gefahr, zu technisieren.“

Deshalb bietet er mit seiner Frau Workshops, Kurzurlaube oder Trips in die Toskana an, die allerdings eine entsprechende Bereitschaft zum (gemeinsamen) Sex voraussetzen. Denn das, was Giffey „Räume schaffen“ nennt, sind dann doch recht programmierte Abläufe. So werden etwa Wochenend-Packages inklusive „prickelndem Beziehungsdinner“ angeboten. Dabei sollen zwischen den Gängen schriftliche Anregungen dazu dienen, offen über Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen. Die anschließende Umsetzung in der Romantik-Suite ist da schon fast programmiert. Das mag für manche eine Bereicherung sein, für andere, die unter Druck und zu hohen Erwartungen leiden, wohl eher weniger. ■

» Das Kriterium des Erfolgs ist nicht das Zusammenbleiben. «

ROLAND BÖSEL

Der Paartherapeut über die Ziele einer Therapie

BUCHTIPP

Sabine Bösel - Roland Bösel
Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz



Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz
Roland und Sabine Bösel, Orac 2010; 19,90 Euro

„Das Geld war uns die Sache wert“, sagt Karin P., die sich vor einigen Jahren plötzlich mit einer krassen Ehekrise konfrontiert sah. Rund sieben Monate lang war die Wienerin mit ihrem Mann in Therapie. „Es war ein harter Weg, es war anstrengend“, erzählt die 47-Jährige. „Und am Ende haben wir uns getrennt.“ Viel Geld für nichts, also? Mitnichten, meint sie. „Es war eine achtungsvolle Trennung.“ Die Therapie sei ein gutes Mittel gewesen um herauszufinden, was das Beste für beide sei – und das sei in ihrem Fall eben die Trennung gewesen. Und noch mehr: „Was ich in der Paartherapie über mich und Menschen gelernt habe, habe ich in meine jetzige Beziehung mitgenommen. Davon profitiere ich heute noch.“

Trennung ist kein Scheitern. Ähnlich sieht das Roland Bösel: „Das Kriterium des Erfolgs ist nicht das Zusammenbleiben.“ Wichtig sei es vor allem, dass beide Beteiligte wissen, was sie wollen – ob man als Paar ein gemeinsames Ziel hat, oder ob es besser ist, getrennte Wege zu gehen. Im Fall von Meryl Streep und Tommy Lee Jones gab es natürlich ein Happy End – in „Wie beim ersten Mal“ ist das Paar am Ende wieder glücklich. Und auch die Böseln sehen durchaus Chancen auf ein Ende à la Hollywood – Paare, die in der Therapie beschließen, es weiter gemeinsam zu versuchen, meinen sie, bleiben zu 80 Prozent zusammen. ■

Die Angst vor Pyjamasex und die Flucht an die Bar

Im Gegensatz zur Paartherapie ist die **Sexualtherapie** hierzulande noch recht jung. Neben der klassischen psychologischen Therapie, bei der nicht nur unzufriedene Paare behandelt werden, steigen auch die Angebote an Erlebnis-Workshops.

» VON KARIN SCHUH

Bett und Tisch. Sie gehören zusammen und sind – wenn auch symbolisch – die Hauptschauplätze zwischenmenschlicher Beziehungen. Deutlich wird das vor allem dann, wenn an einem Ort das Miteinander nicht mehr so gut funktioniert. Denn denn lässt sich das vielleicht an diesem Ort noch verändern – etwa indem man sich am Tisch in die Zeitung oder das Essen vertieft, anstatt ins Gespräch. Spätestens am anderen Ort rächt sich das dann aber.

Nicht nur deshalb sind die meisten Paartherapeuten auch Sexualtherapeuten und umgekehrt. Wobei vor allem der Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen großen Wert auf die Bezeichnung Paar- und Sexualpsychologe legt, denn nur dann könne davon ausgegangen werden, dass es sich um professionelle, fundiert ausgebildete Anbieter handelt. Sexualtherapeut darf sich nämlich so gut wie jeder nennen,

Sexualberater ohnehin. „Speziell ausgebildete Psycholog(inn)en, Psychotherapeut(inn)en und Mediziner(inn)en sind bei sexuellen Schwierigkeiten die richtigen Ansprechpartner“, sagt dazu die Paar- und Sexualpsychologin Daniela Renn.

Von Lustlosigkeit bis Pädophilie. Während sich die Paartherapie hierzulande schon seit langen Jahren etabliert hat, ist die gezielte Sexualtherapie erst einige Jahre jung. Sie wird nicht nur von Paaren in Anspruch genommen, die mit ihrem Sexualleben unzufrieden sind, sondern auch von Menschen mit sexuellen Störungen wie etwa Pädophilie. Danach richten sich auch Art und Dauer der Behandlung.

Wobei sich Paare beim Sexualtherapeuten eher selten (zu zweit) einfinden. Denn meist geht die Initiative von einer Person aus. „Im Idealfall wird

dann auch der Partner einbezogen, sofern es dabei sinnvoll ist“, sagt dazu die Sexual- und Paarpsychologin Christina Raviola. Wann sich jemand zu einer Sexualtherapie entscheidet, hängt vom Leidensdruck ab. Wobei sich Renn und Raviola darüber einig sind, dass das Bewusstsein für sexuelle Probleme und die Bereitschaft, dabei auf professionelle Hilfe zu setzen, gestiegen ist – bei Männern und Frauen.

Das Geschlechterverhältnis ist meist ausgeglichen. Wobei Raviola meint: „Männer kommen überhaupt relativ schnell bei sexuellen Problemen in die Praxis. Und die Patienten werden insgesamt jünger.“ Zu den häufigsten Problemen zählen Lustlosigkeit – bei beiden Geschlechtern – sowie Orgasmusschwierigkeiten bei Frauen und Erektionsstörungen bei Männern. Um physische Gründe auszuschließen, rät Raviola vorab zu einer gynäkologi-

» Ich habe viele männliche Patienten, die sagen: Bevor ich mir das antue, geh ich lieber auf ein Bier. «

CHRISTINA RAVIOLA

Sexualpsychologin, über den wachsenden Leistungsdruck beim Sex

schen oder urologischen Untersuchung. Ist das geklärt, gibt es aber noch eine Reihe an unterschiedlichen Gründen. So kann die Lustlosigkeit etwa nicht nur an Stress, Überforderung oder schlicht dem falschen Partner liegen, sondern auch daran, dass man sich selbst zu wenig kennt oder sich nicht gehen lassen will oder kann.

Bier statt Sex. Raviola, die seit 25 Jahren in diesem Bereich tätig ist, hat steigende Ansprüche beobachtet, wofür sie auch die Medien verantwortlich macht. „Man sieht in jedem Film tollen Sex und liest, dass jede dritte Frau sechs Orgasmen hintereinander hat. Das erzeugt natürlichen Druck.“ Und dem sind vor allem Männer ausgesetzt. „Ich habe viele männliche Patienten, die sagen: ‚Bevor ich mir das antue, geh ich lieber auf ein Bier.‘“



JETZT NEU!