

Liebe und Sexualität in Paarbeziehungen sind ein unerschöpfliches Thema. Die Bandbreite reicht von Verliebtheit über Resignation und Treuebruch bis zum Glück, miteinander alt zu werden. Ein Paar erzählt über seine (Liebes-)Realität.

von Rita Torcasso*

Liebesleben - eine

Elisabeth (60) und Max (65)** wohnen in der Nähe einer Stadt im Mittelland. Elisabeths erste Ehe dauerte 24 Jahre. Sie liess sich scheiden, als die gemeinsamen Kinder erwachsen waren. Nachher folgten kürzere «Beziehungen auf Distanz», aber eigentlich lebte sie nach der Scheidung alleine. Max war 34 Jahre verheiratet, als seine Frau verstarb. Elisabeth und Max sind seit sechs Jahren ein Paar. Zum zweiten Mal in ihrem Leben teilen sie die Wohnung mit einem Liebespartner.

Lebenserfahrung als Basis

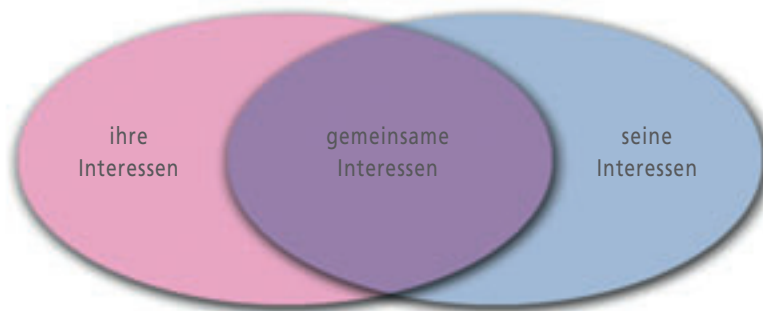
Im Gespräch lassen sich die beiden Raum und schauen einander oft in die Augen. Er macht ihr immer wieder kleine Komplimente und strahlt, als sie von ihrem ersten Treffen erzählt. Sie wohnten im selben Dorf und kannten sich flüchtig. «Nach seiner Einladung zum Nachtessen sahen wir uns dann jeden Tag, nach einem Jahr zog ich offiziell zu ihm», erzählt Elisabeth. Beide betonen, dass ihr heutiges Glück viel mit Lebenserfahrung zu tun habe: «Wir schränken uns gegenseitig nicht ein und lassen uns unsere Freiheiten.»

Elisabeth heiratete früh. Mit 23 Jahren begann ihr Eheleben; nach drei Jahren kamen die Kinder. «Es war eine Liebesheirat, doch wichtig war für mich auch, dass ich mir meinen Mann auch als

Vater vorstellen konnte», sagt sie. Die Sexualität sei ein mehr oder weniger konstanter wichtiger Teil der Beziehung gewesen. «Auseinandergelebt haben wir uns, als sich unsere Interessen völlig unterschiedlich entwickelten; mir fehlte die Luft zum Atmen.»

Max beschreibt seine Ehe als einen lebendigen Austausch und eine Beziehung auf gleicher Augenhöhe. Er konnte die sexuelle Ausschliesslichkeit über drei Jahrzehnte nicht einhalten und ging mehrmals fremd. «Aber die Ehe und die Liebe zu meiner Frau blieben immer das

unbestrittene Zentrum», betont er. Sie wusste von den Aussenbeziehungen. Doch die Untreue blieb zwischen ihnen ein ausgespartes Thema, bei dem sie nicht gleicher Meinung waren. Er bemerkt, dass er heute mit einer solchen Situation offener umgehen würde: «Ich bin kein anderer Mensch geworden, doch das Bedürfnis nach sexueller Freiheit ist geringer geworden und die Hemmschwelle grösser, weil wir uns über solche Themen von Anfang an ausgetauscht haben.»



«Deshalb müssen wir immer wieder von Neuem ausdiskutieren, was uns gemeinsam wichtig ist und wo wir bereit sind, Kompromisse zu schliessen», sagt Max. Nicht nur das Gemeinsame ist wichtig, auch das (Aus-)Leben der individuellen Bedürfnisse ist Voraussetzung für eine funktionierende Beziehung.

Momentaufnahme

Gemeinsamkeiten sind wichtig

In der Schweiz wird jede zweite Ehe geschieden. Dass Treue in langjährigen Ehen oft Wunschdenken ist, zeigt eine neue Untersuchung: 450 000 Männer und Frauen nutzen «Seitensprungportale». Am häufigsten in Zürich, wo auch die Scheidungsrate am höchsten ist.

Für Max und Elisabeth ist Sexualität ein wichtiges Thema. «Doch das heisst nicht, dass wir die ganze Zeit «psychologisieren», sagt sie. «Die Sexualität zwischen uns läuft eigentlich von selber, und wir haben diesbezüglich ähnliche Bedürfnisse.» Zur Bedeutung sagt Max mit verschmitztem Lachen: «Es ist ein schöner alter Brauch.» Sie weist auf das Verbindende und manchmal auch Versöhnende hin. «Die grösste Schwierigkeit im Alltag ist, dass wir uns wirklich genügend Zeit füreinander nehmen.» Sie hat einen kreativen Beruf und arbeitet fast täglich in ihrem Atelier, dazu engagiert sie sich als Grossmutter. Er führt Zeitaufträge im Heimbüro aus, hat deshalb mehr freie Zeit. Aber ihre Freizeitinteressen decken sich nur in wenigen Bereichen. «Deshalb müssen wir immer wieder von Neuem ausdiskutieren, was uns gemeinsam wichtig ist und wo wir bereit sind, Kompromisse zu schliessen», erklärt Max. So geht er manchmal ein Wochenende allein in die Berge, und sie schätzt es, dann Zeit für sich zu haben.

Auf gleicher Augenhöhe

Laut Statistik haben Zweitehen noch schlechtere Chancen als die erste Ehe: Die Scheidungsrate beträgt gegen 60 Prozent. Gründe sehen Forscher einerseits in der Partnerwahl, deren Grundlagen in der Kindheit festgelegt werden, andererseits hat die gemeinsame Familiengründung in der Erstehe eine stabilisierende Wirkung – mit den in die Zweitehe eingebrachten Kindern hingegen steigt das Risiko einer Trennung. Entscheidend für den Zusammenhalt ist der «Ehegewinn», den die Partner aus der Beziehung ziehen. Eine Befragung von Paaren auf allen Altersstufen kommt zum Schluss: Echte Freundschaft schmiedet stärker zusammen als die Herzklopfdramatik der «grossen Liebe». Als wichtigste Faktoren für das Beziehungsglück nennt die Studie: Vertrauen fassen und sich über Intimes austauschen können; bei Konflikten die «richtige» Lösung weniger stark als diejenige zu gewichten, die es beiden erlaubt, sich wieder vertrauen zu können. Als erstrangiger Beziehungskiller wird die Haltung «Alles mit einem für immer» bezeichnet. Weniger entscheidend für die Stabilisierung einer Partnerschaft ist hingegen sexuelle Zufriedenheit***.

«Es braucht Vertrauen, Toleranz und Offenheit, damit die Beziehung hält», ist Max überzeugt. «Und im Alltag mehr Übereinstimmungen als in jungen Jahren, weil man sich selber nicht mehr von

Grund auf verändern kann.» Elisabeth hingegen veränderte einiges in ihrem Leben für Max: Sie gab ihr Familienhaus auf und nahm ausser Kleidern, ein paar Bildern und Erinnerungen nichts mit ins gemeinsame Heim. «Max' Lebensart stimmte für mich, und es hatte etwas Befreiendes, das Alte loszulassen», betont sie. Auf die Frage, was für sie beide in der Beziehung am meisten zähle, sagt sie: «Dass kein Gefälle zwischen uns besteht, während meiner Ehe hatte ich nie das Gefühl, auf derselben Ebene zu stehen.» Er antwortet: «Dass ich mich auf die Partnerschaft verlassen kann und sie ein Teil von mir geworden ist.» Für die Zukunft können sich die beiden vorstellen, nochmals zu heiraten.

**Namen geändert.

***Arránz Becker, Oliver. 2008. Was hält Partnerschaften zusammen? Psychologische und soziologische Erklärungsansätze zum Erfolg von Partnerschaften.

INFO

Bücher zum Thema

- Barbara Lukesch: Klaus Heer, was ist guter Sex?, Wörterseh, 2009.
- Klaus Heer: Ehe, Sex und Liebesmüh, Eindeutige Dokumente aus dem Innersten der Zweisamkeit, Salis, 2011.
- Ulrich Clement, Guter Sex trotz Liebe, Ullstein-Taschenbuch, 2009.

Interview

«Viele Köpfe sind voll von unrealistischen Ideen»

Der Paartherapeut Klaus Heer schrieb mehrere Bücher zum Thema Liebe und Sex. Es sind Bestandesaufnahmen des Ehelebens in der Schweiz. Ein Gespräch über das schönste und schwierigste Thema.



Sprechstunde: Klaus Heer, was ist Liebe?

Klaus Heer: Die beste Definition der Liebe ist jene Definition, die jedes Paar für sich selbst findet und erfindet.

Zur Ehe gehört Sexualität, so die landläufige Meinung. Welche Erfahrung haben Sie in Bezug auf den Stellenwert der Sexualität in der Ehe?

In den Köpfen der Paare sieht es ganz anders aus als in ihren Betten. Die meisten Männer und Frauen sind fest davon überzeugt, dass Sexualität eine tragende Säule der Ehe zu sein hat. In der real existierenden Ehe leben aber sehr viele Paare unfreiwillig keusch miteinander.

Was braucht es für guten Sex?

Ein offenes Herz und einen freien Kopf – und etwas mehr Zeit als für einen Quikie. Wer auf Erregung und Orgasmus aus ist, jagt einem Phantom hinterher, statt Körpernähe und Herzwärme zu geniessen. Entspannung schon vor dem Orgasmus macht den Sex wunderbar!

Welches sind die Gründe, warum die Sexualität in vielen Beziehungen trotz Liebe nach ein paar Jahren «einschläft»?

Viele Köpfe sind voll von unrealistischen Ideen, was Liebe und Sexualität

betrifft. So sind Männer oft fest überzeugt, ohne regelmässigen Standardsex nicht leben zu können. Und Frauen lassen sich von solchen fixen Ideen unter Druck setzen. Manche Paare verstricken sich in trostlose Sexdebatten. Zudem ist ihr Alltag bis zum Rand gefüllt mit viel wichtigeren Dingen als der gemeinsamen Erotik.

Sie sagen in Ihrem letzten Buch, dass Beziehung ein Synonym für das Dilemma zwischen Treue und Untreue sei. Schliessen sich Liebe und sexuelle Untreue gegenseitig aus?

Im Herzen nicht. Aber wer hört schon mutig aufs Herz und folgt dessen Vorschlägen. Die eigentliche Herausforderung besteht sicher darin, gleichzeitig beiden treu zu bleiben: seinem Partner und sich selbst.

Gibt es einen dritten Weg zwischen Resignation und Trennung, um der sexuellen Abnützung entgegenzuwirken?

Der polnische Lyriker Stefan Napierski beschreibt den einzig gangbaren Liebesweg so: «Lieben heisst, sich mit der Wirklichkeit begnügen.» Mit den beiden Wirklichkeiten, der deinen und der meinen, würde ich hinzufügen.

Als Paartherapeut werden Sie ja oft um Ratschläge gebeten, wie das Paar die eingeschlafene Sexualität wieder aktivieren kann. Was kann man selber tun, um Liebe und Sex wieder zu beleben?

Ohne engagierte Klimaarbeit geht wohl gar nichts. So könnten die beiden einander einladen: «Sag mal, was ist eigentlich richtig schwierig für dich im Zusammenleben mit mir?» Und dann ist es oft ergiebig, sich an die Zeit der Verliebtheit zu erinnern: Was haben wir damals alles

investiert, und was könnten wir davon wieder aufnehmen? Es ist naiv anzunehmen, dass Sexualität einfach funktioniert. Man muss sie ins Leben einbeziehen. Je länger man zusammen ist, desto klarere Verabredungen braucht es.

Was hält Paare aus Ihrer Sicht zusammen?

Vermutlich das geglückte Gleichgewicht zwischen Autonomie und Verbundenheit. Das heisst nichts anderes als behutsam zu akzeptieren, wie anders der andere ist. Konkret wird man damit konfrontiert, wenn man zuhört, was der Partner sagt – offen, ohne Korrektur und Verteidigung. Dafür mit Neugier, die ja ein entscheidendes Lebenselixir in der Sexualität ist. Sexuelle Energie speist sich aus der Verschiedenheit.

Gibt es eine Form von Beziehungsweisheit, und wie erlangt man sie?

Weise wird man mit den Jahren, indem man seine unlösbaren Probleme als solche erkennt und aufhört, sie lösen zu wollen. Es kommt darauf an, sie solidarisch miteinander zu tragen.

Das Interview führte Rita Torcasso.

*Rita Torcasso ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Zürich.

INFO

Klaus Heer ist ein Schweizer Paartherapeut und Sachbuchautor. Heer studierte Psychologie in Hamburg und Bern. Seit 1974 arbeitet er in freier paar- und familientherapeutischer Praxis in Bern. Seine Bücher behandeln das ganze Spektrum von Partnerschaftsthemen; insbesondere benennen sie unverblümt Fragen zur Sexualität.