

Vorwort

„Für Paartherapie müsste man einen Schwerarbeiterzuschlag verlangen.“ Mit diesen Worten machte sich vor Jahren eine Dozentin Luft, deren Seminar über Sexualtherapie ich besuchte. Sie wirkte mitgenommen. Ich versuchte mir vorzustellen, was sie vor unserem Seminar wohl erlebt hatte, und malte mir aus, wie es ablaufen würde, wenn Paare aus meinem Umfeld eine Paartherapie machen würden – Paare, die viel stritten und es schwer miteinander hatten. Wie würde es mir gehen, wenn ich diesen Paaren helfen sollte? Eine solche Rolle erschien mir alles andere als attraktiv.

Dass ich heute, 20 Jahre später, viel und gerne mit Paaren arbeite, hat sich unbeabsichtigt und beinahe zwingend aus meinen Erfahrungen ergeben. Bald nach dem nachdenklichen Moment an der Universität beobachtete ich in einem Praktikum zwei Psychotherapeuten, die mir eindrücklich vor Augen führten: Man kann eine positive Atmosphäre schaffen und Beziehungsmuster so geschickt unterbrechen, dass Paare selbst aus harten Kämpfen herausfinden. Wenn das gelingt, wird aus dem Schlachtfeld ein Spielfeld, in dem wieder Bewegung und Berührung möglich werden.

Später bin ich dem überwältigenden Einfluss von Paarbeziehungen immer wieder begegnet. Die Psychotherapie mit einer einzelnen Person wird zu einer Sisypheaufgabe, solange ein Mensch in einer belasteten Paarbeziehung lebt. Wenn die Effekte einer Therapie nicht auch die Partnerschaft beeinflussen, bleibt der Therapieerfolg dürftig. Nichts hat größeren Einfluss auf einen Menschen, auf sein Lebensgefühl, sein Wohlbefinden, seine körperliche und seelische Gesundheit als eine Paarbeziehung. Das habe ich in guten wie in schlechten Therapieverläufen immer wieder beobachtet und es deckt sich mit dem, was Studien belegen.

Auch meine persönliche Erfahrung stimmt damit überein. Ich darf seit 19 Jahren in einer Ehe leben, die mir eine Quelle von Glück und Geborgenheit ist, zugleich aber aufregend und überraschend bleibt. An der Seite meiner Frau erfahre ich Korrektur, erlebe, wie Wunden aus der Kindheit heilen, und es herrscht ein Klima, in dem ich als Persönlichkeit wachsen kann. Dagegen erinnere ich mich mit Beklemmung an eine Liaison während meiner Studentenzeit, als ich mich mit einer Frau befreundete, die nett und attraktiv war, in ihren emotionalen Reaktionen aber etwa das Gegenteil von dem verkörperte, was ich brauche, um mich wohl zu fühlen. Trotzdem zog mich eine große Faszination zu ihr hin. Ich war einem Phänomen begegnet, das ich erst später verstehen konnte: Erotische Anziehungskräfte zielen auf die Wiederholung von Kindheitserfahrungen ab, sie wollen Vertrautes wiederfinden und Schmerzhaftes in der Wiederholung gutmachen. Ich möchte mir nicht ausmalen, wie mein Leben verlaufen wäre, wenn damals irgendetwas die Fortführung dieser Beziehung begünstigt hätte.

Aus meinen Erfahrungen habe ich einige Konsequenzen gezogen: Man kann vielen belasteten Menschen vor allem dadurch helfen, dass man sie bei der Verbesserung ihrer Liebesbeziehung unterstützt. Noch hilfreicher ist es natürlich, so früh wie möglich zu vermitteln, was eine gelingende Paarbeziehung erfordert:

- ein sicheres Gefühl dafür, welche Menschen einem guttun, welche Bedürfnisse unbedingt gestillt werden müssen und wo man Kompromisse machen kann, mit welchen menschlichen Schwächen man umgehen kann und mit welchen nicht,
- Mittel, um die Folgen verhängnisvoller Anziehung zu neutralisieren, wenn Gegensätze oder gemeinsame Defizite eine schöne Paarbeziehung verhindern,
- Grundwissen und Grundfertigkeiten, die notwendig sind, um eine gelingende Liebesbeziehung aufzubauen und zu gestalten,
- Werkzeuge, um die unvermeidlichen Probleme zu lösen, die in jeder Paarbeziehung entstehen.

Liebe kann immer noch schöner werden – so lautet die These dieses Buches. Natürlich reichen unsere Fitness und Leidenschaft nicht aus, um ewig verliebt zu sein: mit Herzklopfen an der Tür des andern stehen, durchquatschte Nächte, akrobatische Erotik in der Dusche und im Auto – solche Erfahrungen werden die meisten Paare irgendwann loslassen. Doch an die Stelle kraftstrotzender Liebe treten andere Erfahrungen, die überwältigend sein können: einen Menschen an seiner Seite haben, der einen in der eigenen

Geschichte und in den tiefsten Reaktion annimmt; sich in der Intimität so sicher fühlen, dass sich dort (fast) jede Fantasie, jeder Einfall und jede Empfindung zeigen kann; die Tiefenentspannung, die entsteht, wenn man vor dem andern rückhaltlos ehrlich sein darf; die Lebendigkeit, die ein freier Fluss von Gefühlen mit sich bringt; die Freude, gemeinsam etwas Bedeutendes aufgebaut zu haben.

Die Liebe mag im Lauf der Jahre ein wenig an Höhe verlieren, wenn man einander kennt und im Alltag angekommen ist. Dafür kann sie immer weiter an Tiefe gewinnen.

Dieses Buch will Ihre Vorfreude wecken, auf all das, was Sie gemeinsam noch entdecken können. Es zeigt Ihnen Wege, auf denen Sie als Paar wachsen, Schönes vertiefen und Neues entdecken können.

Dass es keine einfachen Glücksrezepte gibt, haben Sie sicher selbst schon bemerkt. Auch in anderen Lebensbereichen kämen uns einfache Rezepte unglaublich vor: „in drei Schritten zum IT-Experten“ oder: „in 5 min zum durchtrainierten Körper“. So verlockend das klingt, wer würde dem Vertrauen schenken? Unsere Lebenserfahrung zeigt, dass wir dann etwas erreichen, wenn wir lernbereit bleiben und uns einsetzen.

Danken darf ich zuerst meiner Frau Myriam, die mir für dieses Buch viele Freiheiten eingeräumt und mich zugleich augenzwinkernd erinnert hat, darüber meine eigene Partnerschaft nicht zu vergessen. Unserer Freundin und meiner Kollegin Dr. Sonja Rasche (Klinik Hohe Mark, Oberursel) danke ich für die inhaltliche und konzeptionelle Beratung, Dr. Alexandre Dupeyrix (Université Paris-Sorbonne) für die Beratung in philosophischen Fragen, insbesondere zum Konzept der Dialektik. Marion Krämer, Cheflektorin Psychologie des Springer-Verlages, danke ich für die entspannte und fröhliche Zusammenarbeit, Barbara Lühker für die geduldige Begleitung in den formalen Anforderungen des Manuskriptes. Sehr dankbar bin ich auch vielen Paaren, die mir den Vertrauensvorschuss und die Einblicke geschenkt haben, die ein Verständnis von Paarbeziehungen erst möglich machen. Die Fallbeispiele dieses Buches sind selbstverständlich anonymisiert, verfremdet und oft aus mehreren, ähnlich gelagerten Fällen zusammengesetzt.

Heidelberg, Deutschland
im Februar 2017

Jörg Berger

Liebe, die immer noch schöner wird

Wie Paare ihr Potenzial besser ausschöpfen

Berger, J.

2018, XII, 193 S. 1 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54527-0