

22.08.2009 Zwölfzweiundzwanzig Nr. 126
Dr. Arnold Retzer.

Von dem Paartherapeuten Arnold Retzer kann man viel über das Wesen der Ehe lernen. Von der ewigen Differenz zwischen Soll und Ist, die zu Konflikten führt. Wenn er die „Vernunft Ehe“ lobt, sieht er sich sogleich mit der Frage konfrontiert „Was denn, Ehe ohne Liebe?“ Im Gespräch zeigt sich, dass er das nicht als Widerspruch sieht. Es sei vernünftig, wenn die Ehe auf die Liebe setze.

18 Millionen Ehepaare in Deutschland, die Zahl der Eheschließungen ist schon ein Jahrzehntlang konstant, die Scheidungsrate rückläufig. Warum ist diese Lebensform also nach wie vor so beliebt, Herr Retzer?

Arnold Retzer: Herr Kahle, die Frage ist ja: Was ist die Alternative dazu? Die Ehe oder eheähnliche Partnerschaften – egal ob hetero- oder homosexuell – scheint mir ohne ernstzunehmende Alternative zu sein, wahrscheinlich, weil sie eine grundlegende Sehnsucht der Menschen stillt, nicht alleine zu sein, mit jemandem verbunden zu sein, und zwar zeitlich nicht begrenzt verbunden zu sein. Die Ehe führt wahrscheinlich Konstanz, Verlässlichkeit, Wiederholung ein und ermöglicht dadurch etwas, was man vielleicht als „Gelassenheit“ bezeichnen kann, etwas, was sich für viele Menschen mit einer guten Lebensqualität verbindet. Untersuchungen zeigen immer wieder das gleiche Ergebnis, beispielsweise Untersuchungen bei den sogenannten Singles, da stellt sich immer wieder heraus, dass die überwältigende Mehrheit der Singles nicht eine gewählte, sondern eine – wenn man so will – aufgezwungene und erlittene Lebensform leben, eine Lebensform in Ermangelung eines Partners.

Warum ist denn die Dauerhaftigkeit einer Ehe ein so großer Wert? Also warum wird beispielsweise Scheitern, also Scheidung, als große Niederlage im Leben empfunden?

Ich glaube, man kann es ganz einfach erklären, wenn man Menschen fragt, was sie im Sinn haben, wenn sie heiraten. Die alte, ich glaube kirchliche, Trauungsform „Bis dass der Tod Euch scheidet..“ scheint immer noch aktuell zu sein. Man geht keine Ehe ein mit einer Begrenzung, und deshalb geht auch der Vorschlag, den Frau Pauli gemacht hat, an den Vorstellungen von Menschen vorbei: dass eine Ehe auf sieben Jahre begrenzt sein sollte und man sich dann neu entscheiden sollte. Die Dauerhaftigkeit scheint etwas zu entwickeln, was in einer kurzlebigen, kurzfristigen Beziehung nicht zu bekommen ist.

*Steht denn diese Dauerhaftigkeit im Widerspruch zum Zeitgeist? Denn Sie schreiben ja: Wir sind am Ende des Wachstums durch Beschleunigung angekommen, es geht um kurze Begegnungen und eben **nicht** um Dauerhaftigkeit.*

Ja, im Widerspruch zum Zeitgeist. Der Zeitgeist zeichnet sich einfach durch den hohen Wert von Schnelligkeit, Gleichzeitigkeit, von kurzfristigen Bindungen, wenn überhaupt Bindungen, aus, mit der Vorstellung, wenn man sich zu sehr bindet, dass einem vielleicht etwas Besseres entgeht. Vielleicht ist die Abwrackprämie ein prägnantes Symbol für diesen Zeitgeist. Warum sollte man nämlich nicht vielleicht noch fahrbare Altautos verschrotten und gegen neue austauschen, warum sollte man möglicherweise den alten Partner nicht verschrotten und gegen ein neueres Modell austauschen oder zumindest ein regelmäßiges Upgrading vornehmen? Die auf Dauer angelegte Ehe ist dagegen ein Modell, wenn man so will, *wider* den Zeitgeist. Die Folge davon kann aber zweifach und unterschiedlich sein. Zum einen muss man sie vielleicht gegen den konsumierenden, flüchtigen, stets auf das Neue und das Bessere setzenden Zeitgeist abgrenzen, vielleicht *gewinnt* aber die Ehe gerade dadurch, dass sie einen Unterschied macht zum Zeitgeist, an Attraktivität, weil sie sich von der uns alle überall umgebenden Kurzfristigkeit und Kurzsichtigkeit abgrenzt und dadurch ganz andere Erfahrungen ermöglicht, die uns vielleicht in anderen Bereichen unserer Gesellschaft, die vom dominierenden Zeitgeist beherrscht sind, nicht möglich sind.

Es fehlt noch das Entscheidende: Liebe. Wenn Sie die Vernunft Ehe spielen Sie dennoch Liebe und Vernunft nicht gegeneinander aus. Aber trotzdem bitte ich Sie, Ihre These zu erläutern, dass es eine Liebesehe nicht geben könne und dass die Liebe auf Dauer mit dem Leben bzw. einem zufriedenstellenden Zusammenleben und Alltag unvereinbar sei.

Also bleiben wir mal bei der ersten These: Eine Liebesehe *kann* es nicht geben. Warum nicht? Aus meiner Sicht werden hier zwei verschiedene, sich sogar widersprechende Organisationsformen in eins gesetzt, wodurch man sich eher Probleme an die Backe klebt, als dass es eine Lösung wäre. Lassen Sie mich zunächst nur *einen* Aspekt der Problematik einer Liebesehe herausgreifen. Unsere Vorstellung von der Liebe ist ja die, dass es sich um einen spontan sich einstellenden Zustand handelt: Tau-

sendmal berührt, tausendmal ist nichts passiert, dann hat es Zoom gemacht. Das Schicksal, eine Himmelsmacht, hat zugeschlagen. Wird dieses spontan sich einstellende Gefühl oder dieser spontan sich einstellende Zustand mit der Ehe zusammengeworfen, dann wird Unvereinbares zusammengeworfen, denn eine Ehe ist ja bekanntlich kein Schicksal, sondern ein Vertragsverhältnis, das von zwei geschäftsfähigen Individuen eingegangen wird und wo man bei Vertragsabschluss beteuert, dass man sich an die Vertragsbedingungen halten wird, sozusagen bis dass der Tod einen scheidet. Man kann ja noch mal nachfragen: „Kann ich das mit den schlechten Tagen noch mal hören?“, bevor man den Vertrag unterschreibt. Es ist eine bewusst eingegangene Vertragsbedingung. Jetzt ist man aber bei einer Liebesehe verpflichtet, das, was sich nur spontan einstellt – unsere Vorstellung von der Liebe – planmäßig zu erzeugen und aufrechtzuerhalten, eine typische Paradoxie, eine sogenannte Spontanparadoxie. Herr Kahle, wenn Sie schon einmal versucht haben, sich spontan einstellende Phänomene systematisch, planmäßig herzustellen, beispielsweise die planmäßige Erzeugung von Einschlafen, weil Sie am nächsten Tag einen wichtigen Termin haben oder Ähnliches, dann wissen Sie sehr genau um die Problematik dieser Paradoxie.

Ja, ja, man darf gar nicht erst sagen, man muss jetzt einschlafen, sondern man döst eben vor sich hin, und wenn man nicht schläft, ist es auch gut. Ich kenne das. Aber Sie müssen dennoch definieren, was dann Liebe ist. Was ist dieses „Es hat Zoom gemacht“? Sind das also schlicht und einfach nur unsere Vorstellungen, nichts Biologisches?

Das ist eine wichtige Frage, die Sie stellen. Vor über 200 Jahren hat ein französischer Philosoph Duclos folgenden sehr weisen Satz geschrieben: „Ich habe einige Romane gelesen, und deshalb halte ich mich für verliebt.“ Heute kann man sagen: „Ich habe einige Schlager gehört und war schon ein paarmal im Kino, deshalb glaube ich, dass ich liebe.“ Für mich ist also in meiner Definition die Liebe kein biologisches Phänomen, sondern eine *Vorstellung* und eine Erwartung, die im Wesentlichen kulturell vermittelt ist, über Schlager, über Filme, über Romane. Diese Vorstellung kann man aber auch genauer beschreiben. *Merkmale* dieser Vorstellung, die die meisten Menschen von der Liebe haben, sind die Exklusivität, das heißt das Sich-Ausschließen von Dritten oder Vierten, das hat keinen Platz in einer Liebesbeziehung. Und es gibt die Vorstellung einer ungehemmten, unzensierten Kommunikation. In einer Liebesbeziehung ist alles, was einem durch die Synapsen streicht, zu Gehör zu bringen, man kann den Anspruch haben, dafür ein offenes Ohr zu haben, und man hat die Pflicht, für alles, was einem gesagt wird, ein offenes Ohr zur Verfügung zu stellen. Das scheinen mir die wichtigen Elemente von Liebe zu sein, also eine Vorstellung, die mit Erwartungen und - davon abgeleitet – mit bestimmten Verhaltensweisen in einer Liebesbeziehung verbunden sind.

Aber was dann kommt, ist doch eigentlich ein Glücksversprechen, und Sie meinen nun, ich zitiere: „Wenn man sich das Glück verspricht und sogar verspricht, den Partner glücklich zu machen, verspricht man etwas, was nicht zu halten ist.“ Was hat es also mit diesem Glücksversprechen auf sich?

Der wichtige Unterschied ist der, dass bei einem Glücksversprechen, das ich für problematisch halte, jemand einem anderem etwas verspricht – das Glück. Man kann sich selbst das Glück versprechen oder man kann dem Partner das Glück versprechen. Gegen *Glückwünsche* selbst ist nichts zu sagen, die werden ja gerade bei Hochzeiten sehr gerne und ausgiebig ausgeteilt. Glücksversprechungen, die man dem Partner machen kann, sind allerdings hochproblematisch, weil man dann etwas verspricht, das man letztlich nicht halten kann. Man sollte vernünftigerweise nur solche Versprechungen machen, die man auch halten kann. Aber ich glaube, es ist vernünftig, nur ein wenig genauer die *Vorstellung* von Glück und damit möglicherweise die problematischen Vorstellungen von Versprechungen von Glück anzuschauen. Wenn wir zusammen in eine Buchhandlung gehen, dann sind wir sowohl von Eheratgebern umzingelt als auch von Glücksratgebern, die einem sagen, was man zu tun hat, um zum Schmied des eigenen Glückes zu werden, das heißt, das Glück herzustellen. Es hat ein grundlegender Wandel des Glücksbegriffs stattgefunden. In der Antike war das Wort für Glück „Fortuna“. Fortuna ist auch die Göttin des Schicksals oder des Zufalls. Das heißt, die Verfügbarkeit über das Glück war nicht den Glücklichen oder den das Glück Anstrebenden gegeben, sondern es war Schicksal und Zufall. Wenn wir heute aber zum Schmied unseres Glückes werden *müssen*, wollen oder wie auch immer, und wir haben es wieder nicht ganz geschafft, den Partner oder uns selbst glücklich zu machen, sind wir mit einer hohen Wahrscheinlichkeit unglücklich, weil wir uns und dem Partner etwas schuldig geblieben sind. Das heißt, die Glücksversprechungen sind zum einen problematisch, weil wir etwas versprechen, was wir nicht halten können, und zum anderen entsteht dann eine Situation, wo es nur noch, wie beim Computer, zwei Zustände gibt, nämlich das Glück und das Unglück. Was aber zwischen Glück und Unglück liegt, die große Bandbreite dessen, was ich die „*Banalität des Guten*“ nenne, das sich auszeichnet durch mehr oder weniger Langeweile, die Querelen des Alltags, die klei-

nen oder größeren Freuden, das wird nicht mehr erlebbar, weil nur noch die Alternative Glück oder Unglück ansteht.

Also wenn man Glück gleichsetzt mit Wohlergehen des anderen, verstehe ich Sie richtig, dann kann man eben für das Wohlbefinden des anderen nicht garantieren, man kann es nicht herstellen, weil der eben eine autonome Persönlichkeit ist.

Nein, Herr Kahle, da würde ich ein bisschen differenzieren wollen. *Wohlergehen* und Glück scheinen mir zwei ganz unterschiedliche Vorstellungen zu sein. Sich für das Wohlergehen des anderen verantwortlich zu fühlen, kann möglicherweise vernünftig sein. Die Frage ist natürlich dann zunächst einmal: Habe ich Kenntnis darüber, worin sich mein Partner wohlfühlt? Und man kann sich dann die Frage stellen: Was muss ich tun, oder besser noch, was muss ich unterlassen, um die Wahrscheinlichkeit des Wohlfühlens des Partners zu erreichen? Also zwischen Wohlfühlen und Glück scheint mir ein großer Unterschied zu sein.

Sie haben Hochzeiten angesprochen. Was kann oder was sollte man sich denn realistischerweise versprechen?

Das, was man halten kann.

Und das wäre zum Beispiel?

Das hängt von den jeweiligen Partnern ab, also was sozusagen die Vorlieben sind. Man kann sich zum Beispiel versprechen, einigermaßen vernünftig zum Frühstück zu erscheinen, auch wenn kein Publikumsverkehr ansteht. Man kann sich versprechen, sich für die Interessen der anderen, des anderen zu interessieren, auch wenn das *nicht* unbedingt die eigenen Interessen sind, egal ob das Fußball ist, ob das die deutsche Volksmusik ist, ob das Grunge ist oder fernöstliche Philosophie. Man kann sich auch versprechen, diese bekannten Worte zu vermeiden und sich selbst lieber in die Hand oder andere Körperteile zu beißen, die Worte, von denen man genau weiß, wie sie den Partner verletzen. Das scheinen keine großartigen Versprechungen zu sein, aber es sind immerhin Versprechungen, die man mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit halten kann.

Wie gesagt: Auf den ersten Blick scheint es, Sie konstruieren einen Widerspruch zwischen Liebe und Vernunft in der Ehe, meinen aber, dass das eine das andere lebbar mache. Ihre Kernthese: „Es ist vernünftig, wenn die Ehe auf die Liebe setzt, sie ist dann das, was ich unter einer Vernunftehe verstehe. Ich denke, Sie sollten uns das noch weiter erläutern.“

Zwischen einer Ehe und einer Liebe *scheint* ein Widerspruch zu sein. Die Frage „Ist das ein Widerspruch?“ würde ich beantworten mit: Ja und Nein. Hier muss man vielleicht etwas genauer hinschauen. *Heutzutage* erscheint es in unserem Kulturkreis gar nicht *möglich*, zu heiraten oder eine Ehe einzugehen, ohne dass man sich zuvor liebt oder geliebt hat. Es ist sozusagen die Voraussetzung. Wer sich liebt, hat die gültige Eintrittskarte für die Ehe gelöst. Wer liebt, dem kann die Ehe nicht verweigert werden, und wer heiratet, sollte sich lieben oder geliebt werden. Dennoch sind die Ehe und die Liebe zwei verschiedene Dinge, von denen ich denke, es ist nützlich, sie voneinander zu unterscheiden. Beide haben ihre Grenzen und ihre Begrenzung, oder etwas überspitzt formuliert: Beide sind letztlich mit dem Leben – damit meine ich mit der Organisation des alltäglichen Lebens – nicht vereinbar, weder die Liebesbeziehung noch die Ehe, wenn sie unvernünftig geführt wird. Die Begrenzungen der Ehe, die zum Beispiel darin bestehen, dass die Vertragsverhältnisse im Hinblick auf Gerechtigkeit, auf Gleichheit und Ähnliches in der intimen Organisation von einer Ehe die Tragik haben, dass sie auf lange Sicht nicht durchzusetzen sind, da kann der Rückgriff, wenn man so will – der vernünftige Rückgriff auf die *Liebe* – es ermöglichen, mit der Begrenzung der Ehe zu leben. Das heißt auch zum Beispiel, mit den erfahrenen Ungerechtigkeiten und Ungleichheiten über die Organisationsform der Liebesbeziehung zurechtzukommen. Ich glaube, in der Bibel steht das: „Die Liebe verzeiht alles, die Liebe trägt nichts nach“ und Ähnliches. Das ist eine vernünftige Möglichkeit, mit den Begrenzungen, die auch eine Ehe hat, umzugehen. Also ist die Ehe eine Organisationsform, die *unvernünftig* geführt werden kann und die *vernünftig* geführt werden kann. Und die Vernunftehe, von der ich spreche, ist eine Ehe, die vernünftig geführt wird und dadurch auch auf die Ermöglichkeiten der Liebe zurückgreifen kann.

So, dann unterscheiden wir mal zwischen unvernünftig und vernünftig, und ich beginne mit dem Unvernünftigen. Empfehlung erstens – finde ich ja ganz nett: „Pfeifen Sie auf das Glück!“ Habe ich mir rot angestrichen! Wir waren ja schon bei diesem Thema. Sie empfehlen das deshalb, deshalb, weil sonst der Terror des Solls, das Unglück, die Oberhand gewinnen lässt?

Vielleicht zuerst die gute Nachricht, Herr Kahle: Es gibt keine Probleme. Damit man ein Problem hat, auch ein Problem in einer Ehe, muss man das Problem herstellen. Wie macht man das? Ein Problem ist in meiner Definition eine negativ bewertete Soll-Ist-Differenz. Das heißt, wir beobachten einen bestimmten Zustand unserer Ehe, den nennen wir einen Ist-Zustand, und wir haben eine bestimmte Vorstellung, wie es sein soll, das wäre der Soll-Wert. Zwischen beidem stellen wir eine Differenz fest, und diese bewerten wir negativ, und das wäre die negativ bewertete Soll-Ist-Differenz, das wäre das Problem. Wenn man jetzt versucht, den Ist-Wert auf den Soll-Wert hochzufahren, also beispielsweise den Partner glücklich zu machen, oder andere Dinge auf die erwünschte Sollstärke zu bringen, dann kann es sein – deshalb spreche ich vom „Terror des Solls“ –, dass man die ganze Zeit an einer Situation arbeitet, die dadurch, dass man *versucht*, sie zu lösen, über den Terror des Solls zum eigentlichen Problem wird. Die Herstellung des Soll-Werts „Glück“ kann dazu führen, dass man auf dem Weg, das Glück herzustellen, unendlich unglücklich wird, weil die Lösung des Problems, den Soll-Wert zu erreichen, mehr Probleme aufwirft, als den Ist-Wert zu akzeptieren.

Das klingt jetzt sehr theoretisch.

Ein Paar heiratet, man findet den Partner irgendwie ganz gut, sonst würde man ihn ja nicht heiraten. Er hat zwei oder drei Macken, man sagt sich aber bei der Hochzeit: „Das kriegen wir auch noch hin.“ Gemeint ist aber damit: Das kriege *ich* noch hin. Oder besser gesagt: *Dich* kriege ich auch noch hin. In der Zwischenzeit sind, wenn wir Glück haben, 10 oder 15 Jahre ins Land gegangen, der Partner – fast hätte ich gesagt „der Gegner“ – hat inzwischen dieselben Macken *mindestens* in der gleichen Ausführung und Stärke wie bei der Hochzeit, aber bei den vergeblichen Versuchen, den Partner zu verändern, die Macken sozusagen abzuschaffen, hat die Lebensqualität beider erheblich gelitten. Das wäre für mich ein Beispiel für den Terror des Solls, der nicht zu Lösungen führt, sondern mehr Probleme macht, indem man versucht, diese Probleme zu lösen.

Kurz und knapp: Man kann sich den anderen nicht anders wünschen.

Absolut. Oder: Mit der Heirat heiratet man nicht nur einen Partner, sondern ein paar letztlich unlösbare Probleme.

Was passiert denn in dem Partner, der ständig mit diesem Anspruch konfrontiert wird: Eigentlich möchte ich, dass du anders bist?

Das kann ich Ihnen relativ genau beschreiben. Der Partner, der eine bestimmte Vorstellung hat, ein bestimmtes Wertesystem hat – das, was dem anderen Partner als Macke erscheint –, der erlebt diese Veränderungsversuche als *Angriff* auf einen wichtigen Teil von sich selbst. Und Menschen reagieren nun mal bei Angriff mit Verteidigung. Das heißt, in dem Partner passiert, weil er sich angegriffen fühlt, dass er *umso mehr* an seinen Vorstellungen, an seinen Macken festhält. Das heißt, wir haben das paradoxe Ergebnis: Je mehr man versucht, den Partner zu verändern, desto mehr wird er stabil bleiben oder sogar noch zulegen bei dem, was der andere eigentlich zu verändern sucht.

Und wenn der eine dann versucht, den anderen zu dominieren, erlischt jede erotische Leidenschaft, richtig?

Das kann so sein, *muss* aber nicht so sein. Also die Frage der Dominanz oder, wenn man so will, die Frage der *Macht* in einer Beziehung ist etwas, mit dem man immer rechnen muss. Ich meine sogar, dass diese zu einer lebendigen Paarbeziehung dazugehört.

Aber es kann ein Zusammenleben doch auch nicht gelingen, wenn jeder immer nur machen kann, was er eigentlich will.

Da haben Sie vollkommen recht, ja. Also es *braucht* einen, wenn man so will, Minimalkonsens der Bindung, der es möglich macht, den anderen für wichtig zu halten, um das, was ich am Anfang erläutere habe, Konstanz, Verlässlichkeit, herzustellen. Das bedeutet aber nicht, dass gleichzeitig das, was jedem selbst angehört ist, also das Individuelle, das Autonome, dass das *vollkommen* in einer Paarbeziehung untergeht, sondern man hat immer damit zu rechnen, dass man sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede hat, und das ist auch gut so.

Herr Dr. Retzer, es hat also keinen Zweck, den Ist-Zustand an den Soll-Zustand anzupassen. Ist denn die zweite Lösungsmöglichkeit deshalb so gering verbreitet, weil sie viel Liebe braucht, nämlich den

Soll-Zustand auf Ist-Zustands-Niveau herunterzuschrauben, sprich sich schlicht und einfach abzufinden?

Das ist *eine* Möglichkeit. Der vernünftige Rückgriff, wie ich meine, auf die Liebe ist *eine* Möglichkeit, wie man den Soll-Zustand herunterregelt – wenn man so will – auf den Ist-Zustand. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, es muss nicht unbedingt die Liebe sein, sondern es kann einfach die vernünftige Erkenntnis sein, dass ich mir selbst keinen Gefallen tue, wenn ich mich dem Terror des Solls aussetze, weil beispielsweise meine eigene Lebensqualität darunter leidet. Oder anders ausgedrückt: In einer Vernunftfehle gehört zur Vernunft auch dazu, dass man lernt, dass man zum Beispiel darauf verzichtet, dumm zu bleiben, dass man Erfahrungen macht, die sich für einen selbst nicht rechnen. Also es gibt zwei Möglichkeiten, vielleicht sogar mehr. Der Rückgriff auf die Liebe kann es ermöglichen, den Soll-Wert auf den Ist-Wert herunterzuregulieren, aber auch durchaus eigennützige, egoistische Interessen am eigenen Wohlbefinden. Kurz und knapp ist eine Vernunftfehle eine, die sozusagen das Vertragen ablöst durch das Sich-Ertragen.

Ich möchte es noch mal praktischer machen. Sie sagen ja, ein Problem ist nur ein Problem, wenn es auch lösbar ist, ein unlösbares Problem ist dagegen eine Restriktion, und Restriktion heißt Einschränkung, Beschränkung, und mit der müsse man dann eben leben. Können Sie mal aus Ihrer Praxis berichten, wie es Menschen gelungen ist, mit solchen Restriktionen zu leben? Was sind das für Themen?

Themen können sein, dass man die Einsicht hat, die Erkenntnis hat, dass der andere auf eine bestimmte Art und Weise gestrickt ist, bestimmte Vorstellungen hat, bestimmte Wertvorstellungen hat, und dass die sozusagen, wie das Wetter in Mitteleuropa im November, dazugehören. Es kann aber auch die Erkenntnis sein, dass bestimmte Dinge einfach *hinzunehmen* sind *und* dass durch das Hinnehmen sogar eine bessere Lebensqualität entsteht, weil man *unlösbare* Probleme nicht zu lösen versuchen sollte, weil da sehr viel Kraft, Energie und Kreativität verloren geht. Ich erlebe häufig die Situation, dass sogar wider Erwarten der Partner seine Restriktionen auflöst, weil er sich nicht mehr angegriffen fühlt.

Sie erleben in Ihrer Praxis natürlich, dass es bei der Differenz zwischen Ist-Wert und Soll-Wert häufig um das Thema „Sex“ geht. Wenn diese Restriktion also ist, dass manche Frauen - oft, nachdem die Kinder da sind, die biologische Bestimmung also erreicht ist - oder eben auch nach dem Klimakterium weniger Sex haben wollen, was dann?

Die Frage der Bewertung, wenn man so will, des Stellenwertes von Sex ist wieder eine Frage, die von der Bewertung abhängig ist. Es gibt die Situation, die wir heute häufig erleben: Wir sind nicht nur einer Glückserzeugungskultur, sondern auch von einer Sexverwirklichungskultur umgeben. Da hat ein massiver Wandel stattgefunden. Und es gibt auch so etwas wie einen *Terror des Solls beim Sex*. Vor etwa 50 Jahren oder länger war es so, dass das Recht auf freie Sexualität auf die Fahnen geschrieben worden ist; im Rahmen der Studenten- und Jugendbewegung hat dann eine sexuelle Befreiung stattgefunden, und inzwischen ist es so, wenn man nachmittags in die Talkshows hineingeht, dass auch ich als Arzt manchmal überrascht bin, welche anatomischen Möglichkeiten einem dort angeboten werden. Das heißt, inzwischen gibt es so etwas, das man können muss, und wenn man muss, kann man meistens schon nicht mehr. Und diese Vorstellungen spielen natürlich auch eine Rolle bei der Frage von sexuellen Problemen.

Sie sind aber auch der Ansicht, Vieles deute darauf hin, dass Untreue und Affären schon fast zur Normalität von Paarbeziehungen gehörten. Andererseits stelle eben das Fremdgehen die schwerste Beeinträchtigung für die Paarbeziehung dar. Was haben Sie denn aus Ihren Hunderten von Paargesprächen herausgelesen? Warum gehen insbesondere, überwiegend, würde ich mal schätzen, Männer fremd?

Das können natürlich letztlich nur die *Männer* beantworten. Umfragen, auch meine Befragungen von Klienten, sind mir dabei immer hoch verdächtig, weil man überhaupt im Kontext von Affären die Erfahrung gemacht haben kann, dass dort gelogen wird, dass sich die Balken biegen. Das heißt, verlässliche Informationen, warum fremdgegangen wird, warum *Männer* fremdgehen, warum auch *Frauen* fremdgehen, sind sehr unzuverlässig. Es gibt aber Hypothesen. Eine davon ist die, dass einfach das *Unglück* in einer Beziehung herrscht und dass man das Glück außerhalb der Beziehung erreichen will. Es gibt auch die Vorstellung, dass man sich selbst noch mal etwas an Selbstwertgefühl sozusagen zutragen will durch eine Affäre - ob man noch im Markt abgekauft wird, ob man noch attraktiv ist im

Markt, und es gibt die Möglichkeit, dass Affären auch in Form eines Rachefeldzugs gegen den Partner ausgeführt werden.

Was lässt denn im Eheleben die Libido absterben?

Die Vorstellung, dass die Libido nicht absterben darf. Wir wissen aus verlässlichen Untersuchungen, dass die Beischlafhäufigkeit von dem Alter einer Partnerschaft abhängig ist - nicht von dem Alter der Partner, sondern vom Alter der Partnerschaft. Wenn jetzt die Vorstellung existiert, eine Partnerschaft müsste vom ersten Tag bis zum 20. Jahr einer Ehe den gleichen Sex haben, dann haben Sie automatisch ein Problem. Ich erlebe das für viele Paare als Erleichterung, zum Beispiel diese empirischen Ergebnisse zur Kenntnis gebracht zu bekommen, dass es zur Normalität von alternden Partnerschaften dazugehört, dass der Sex nicht mehr in derselben Form, nicht mehr in derselben Häufigkeit wie am Beginn der Partnerschaft ausgeführt wird.

„Was ist unvernünftig?“ haben wir also jetzt diskutiert. Was ist in einer Ehe vernünftig? „Streitkultur“ ist dabei ein großes Stichwort. Ist es denn nach Ihren vielen, vielen Paargesprächen und auch nach wissenschaftlichen Untersuchungen wirklich so, dass die Streitthemen eine schier endlos erscheinende Sammlung banaler Anlässe sind? Dass sich die Leute – ein Beispiel, das Sie ja nennen – darüber streiten, ob die Klorolle nun wandständig oder raumständig abgerollt werden soll?

Also zunächst einmal würde ich gerne eine Lanze brechen dafür, dass Streit und Konflikt zu einer lebendigen Partnerschaft dazugehören. Ich bin eher skeptisch, wenn ich höre: „Es ist absolute Harmonie in einer Partnerschaft, wir streiten uns nie, wir werfen nur noch mit Wattebäuschchen aufeinander“, weil das *erheblich unvernünftig* ist. Man muss aus seinem Herzen eine Mördergrube machen, man muss auch die konflikträchtigen Impulse, die man spürt, in Schach halten. Aber was Sie ansprechen ist natürlich auch eine, wenn man so will, *unvernünftige* Art des Konflikt- oder Streitlebens. Dass es in einer bestimmten Streitkultur, die ich für unvernünftig halte, um die Frage geht: Sieg oder Niederlage, wer setzt sich durch? Also so eine Art von Duellsituation, nur einer kann der Highlander sein. Wenn eine solche unvernünftige Streitkultur gelebt wird, dann ist meine Erfahrung, dass die Inhalte, um die es geht, die Anlässe, umso banaler sind, je eskalierter, je höher die Wellen schlagen. Die klassische Antwort ist ja immer: Es geht immer um die Zahnpastatube, die nicht zugekehrt ist. Ich habe ein Paar gesehen, da ging es um die Klopapierrolle. Sie wissen, in den hochindustrialisierten Ländern gibt es zwei Abrollmodelle des Klopapiers. Ein sogenanntes wandständiges Modell, wo das Klopapier also dem Raum zugewandt abrollt, und etwas, was ich vielleicht als wandständiges Modell bezeichnen kann. Und um diese Frage ging es, ja. Der Mann erzählte mir: „Ich muss morgens sehr früh aus dem Haus gehen, um halb sieben, ich gehe dann noch mal durch unsere drei Bäder durch und hänge das Klopapier richtig, nämlich wandständig. Stellen Sie sich vor, ich komme nachmittags nach Hause und das Klopapier hängt überall wieder falsch.“ Um diese Frage ging es. Jetzt kann man sich natürlich überlegen: Was könnte die Lösung sein? Haben Sie schon mal an Hakle-Feucht gedacht, das wäre ein dritter Weg, oder lassen Sie uns mal darüber sprechen: Was hat sich eigentlich der Architekt dabei gedacht? Oder was ist die vernünftige Lösung, wie das Klopapier abrollt? All diese Lösungsversuche laufen natürlich ins Leere, weil es um *mehr* geht, oder wenn man so will, es hängt mehr am Klopapier: die gesamte Vorstellung von Autonomie, von Selbstständigkeit, von vergangenen Kränkungen, die Vorstellung: Wenn ich in *dieser* Frage nachgebe, wenn ich dem Partner den kleinen Finger gebe, dann bin ich verloren, er nimmt nicht nur meine Hand, sondern meinen ganzen Körper, und ich löse mich auf.

Wie entwickelt man denn eine gute Streitkultur? Denn ich meine, wer mal gesehen hat, wie schnell ein Leben zu Ende sein kann, dem erscheinen solche Anlässe doppelt absurd, darüber kann man sich in meiner Vorstellung nicht streiten. Aber o.k., ich glaube auch, dass da eben vielfach Machtspiele gespielt werden und es deshalb so schwierig ist. Aber wie entwickelt man eine gute Streitkultur?

Also ich glaube, eine gute Streitkultur muss man gar nicht entwickeln, sondern die ergibt sich automatisch. Die Frage ist: Was kann man tun, um eine *schlechte* Streitkultur zu haben? Also wenn man sich nahesteht oder sich nahekommst oder vielleicht sogar *zu nahe* kommt, ist Streit automatisch – hätte ich fast gesagt – eine mögliche Folge. Sich nahestehen heißt, sich zu streiten. Ich würde mich niemals mit jemandem streiten, der mir nicht nahesteht. Und das ist ein wichtiger Aspekt zunächst einmal dabei, dass sich streiten, Konflikte haben, nicht Ausdruck eines großen Zwiespaltes zwischen Paaren ist, sondern, wenn man so will, Ausdruck von Einigkeit. Es geht beim Streit immer wieder auch darum, diesen unauflösbaren *Konflikt zwischen Freiheit, Autonomie und Selbstständigkeit und Bindung und Gebundenheit* immer wieder neu auszutarieren. Dafür gibt es *kein* besseres Mittel als Streit, neben der Tatsache, dass es natürlich auf die Dauer auch anregend sein kann, Streit mit einem Partner zu

haben oder einen *Konflikt* mit einem Partner zu haben, weil man möglicherweise auch Neues erfährt. Der Unterschied, der sich im Streit auch zeigen kann, kann sehr anregend für eine Paarbeziehung sein.

Sie haben jetzt zwei Stichworte genannt, nämlich „Nähe“ und „Autonomie“, und dass dieses Verhältnis immer wieder ausbalanciert werden muss. Wer völlig autonom sein wolle, dürfe keine Ehe eingehen, meinen Sie, und andererseits könne es anstrengend sein, ständig autonom sein zu müssen. Vorhin sagten Sie, dass das Singledasein ja nicht unbedingt das Erstrebenswerte ist und von den Menschen auch nicht unbedingt als erstrebenswert angesehen wird. Wie balanciert man denn diesen an sich ja unlösbaren Konflikt am besten immer wieder aufs Neue aus?

Indem man zunächst einmal versucht, *keiner* der beiden Seiten zum *Sieg* zu verhelfen. Goethe sagt schon im „Faust“: „Zwei Seelen sind in meiner Brust.“ Dieser Widerspruch kann niemals gelöst werden, und ich glaube, es ergeben sich immer dann Probleme, wenn man versucht, auf *eine* der beiden Seiten zu setzen, auf die Autonomie oder auf die Bindung. Und ich glaube, dass das auch nicht ein für alle Mal gelöst ist, sondern es sind Herausforderungen, die jeden Tag wieder neu auf einen zukommen. Angesichts eines *Zeitgeistes*, über den wir vorhin schon gesprochen haben, wo Autonomie und Selbstständigkeit, Stichwort „Ich-AG“, ein hoher Wert sind, kann es nützlich sein, sich noch mal klarzumachen, dass Autonomie auf die Dauer auch kein Honigschlecken ist, weil es die Konsequenz hat, dass man alleine in der Welt ist. Ich möchte mit mir selbst nicht alleine sein, das ist mir langweilig genug.

Sie haben so erfrischende Ansichten wie diese: „Es gibt nicht den geringsten Beleg dafür, dass ein Eheleben ernst sein müsste.“ Ich weiß nicht, ob die Empfehlung, streitende Eheleute sollten sich mit Wasserpistolen und/oder Clownsmasken bewaffnen, ernst gemeint ist, egal, Humor ist ein wichtiges Mittel - wenn der andere das erträgt. Welchen Ehewitz erzählen Sie am liebsten?

Die Frage: Was muss ein Mann tun, damit seine Frau endlich einmal einen Orgasmus hat? Die Antwort lautet: Auf die Kinder aufpassen.