

Paar-Therapeut führt Ehen aus der Krise

Frankfurt. Mehr als jedes dritte Ehepaar findet sich irgendwann vor dem Scheidungsrichter wieder. „Die Zahlen nehmen aber nicht mehr so rapide zu“, sagt der Frankfurter Psychotherapeut Bernd Böttger. „Beziehungen werden wieder wichtiger genommen. Die Ellenbogengesellschaft ist nicht mehr ganz so en vogue.“ Der Analytiker hat vor fünf Jahren das renommierte Institut für Paartherapie (IfP) mit Sitz in Bonames gegründet, „weil es so etwas nicht gab“. Rund 400 Paare in der Krise sind von dem 56-Jährigen und seinen drei Kollegen seither beraten worden.

Die meisten suchen nach mehreren Ehe-Jahren Rat, weil sie sich vom Partner unverstanden fühlen

und sich auseinander gelebt haben. Bei manchen herrsche Langeweile vor, bei anderen Dauerstreit. „Erkaltete Sexualität“ komme meist als Symptom hinzu, berichtet Böttger. „Die Paare tauschen nicht mehr aus, was sie beschäftigt.“ Sie interpretierten den anderen stattdessen, projizierten eigene Vorstellungen auf ihn, fühlten sich selbst verkannt und somit letztlich unwohl.

Zweiter Hauptanlass sei eine außereheliche Affäre – meist des Mannes, aber in etwa 40 Prozent der Fällen auch der Frau. Wichtig sei, zwischen einer emotionalen, einer sexuellen und einer „gemischten“ Affäre zu unterscheiden. Gefährlich wird es nur, wenn beides klappt“, also Emotion und Sex zusammentreffen.

Männer suchten meist eher die sexuelle Beziehung, „aber nicht mehr nur, sie verlieben sich auch“. Für eine erfolgreiche Paartherapie müsse eine Liaison jedoch beendet sein, sonst könne die Beziehung nicht neu aufgebaut werden, betont Böttger. „Man kann nicht eine Liebschaft parallel laufen lassen.“

Die Klienten des von einem gemeinnützigen Verein getragenen Instituts stammen aus allen sozialen Schichten und Altersgruppen. Immer häufiger suchten jedoch ältere Paare Hilfe, darunter viele über 60-Jährige. „Früher wären die aus Scham nicht gekommen.“ Bei einer wachsenden Zahl von Eheleuten spiele ein großer Altersunterschied, von 20 Jahren und mehr, eine Rolle.

10 bis 25 Sitzungen reichten im Durchschnitt aus. Ein Treffen kostet dabei im Schnitt etwa 140 Euro, der promovierte Therapeut, ein Schüler des 2002 gestorbenen Paar-Experten Michael Lukas Moeller („Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch“), verfügt aber auch über eine Krankenkassenzulassung. Rund zwei Drittel der Paare blieben nach der Therapie zusammen.



Bernd Böttger

verfügt aber auch über eine Krankenkassenzulassung. Rund zwei Drittel der Paare blieben nach der Therapie zusammen.

Die Partner lernen zunächst, sich auszutauschen. „Von sich reden. Sich zeigen. Dem anderen zuhören. Keine Vorwürfe. Keine Interpretationen“, rät Böttger. Dann gehe es darum, sich auch einmal etwas Peinliches sagen zu können, wie beispielsweise: „Früher habe ich Dich bewundert, jetzt kann ich das aber nicht mehr.“ Im nächsten Schritt sollen dann unbewusste Konflikte ans Licht kommen, wie etwa eine Vater-Tochter-Beziehung, Macht- und Ohnmachtsgefühle oder ein Wechselspiel aus Narzissmus und Bewunderung.

Die hohen Scheidungsraten sieht Böttger aber keineswegs bloß negativ: „Langzeitbeziehungen sind mehrere Beziehungen hintereinander

mit derselben Person – man verändert sich.“ Von der Ausbildungszeit über die Familienphase bis zu dem Zeitpunkt, wenn die Kinder aus dem Haus sind, Alter und Krankheiten kommen, „gibt es viele neue Anpassungsprozesse. Wenn einer schief geht, trennt sich das Paar.“ Dies gehe heute auch deshalb leichter, weil die Frauen ökonomisch nicht mehr so abhängig seien. „Früher war aber vielleicht auch nur jede zweite Beziehung glücklich.“

Allerdings hätten die Heranwachsenden weniger Paar-Vorbilder als ihre Eltern, Groß- oder Urgroßeltern; in den USA seien die so genannten Patchwork-Familien längst in der Mehrheit. „Heute gibt es vie-

le, deren Eltern getrennt sind, wie sollen die lernen, wie ein Paar funktioniert?“

In früheren Generationen hätten die Menschen jedoch oft besser miteinander reden können, ist Böttger überzeugt. Der Druck im Beruf, fit und mobil zu sein, sei gestiegen, die Ablenkung – etwa durch das Fernsehen – gewachsen und die gemeinsame Zeit geschrumpft. „Den 9-bis-17-Uhr-Beruf gibt es nicht mehr. Die Leute kommen später nach Hause, und gleichzeitig steigen die Ansprüche an die Beziehung. Die Hauptsubstanz eines Paares ist aber gemeinsame Zeit.“

Weitere Informationen gibt es im Internet unter der Adresse www.paarinstitut.de