

LIEBE ist, sich wirklich EINZULASSEN

Eine dauerhaft glückliche Beziehung zu führen ist nicht einfach, sagt die Beziehungsberaterin Silvia Fauck. Sie erklärt, warum Paare sich heute schneller trennen und wie es trotzdem gelingt, sein Glück in der Liebe zu finden

In Ihrem Buch *Mid-Love-Crisis* geben Sie Beziehungstipps für Fortgeschrittene. Wie kamen Sie auf das Thema?

Liebe ist zeitlos. Auch Liebeskummer ist zeitlos. In meiner Beratungspraxis sehe ich Menschen zwischen 20 und 80 Jahren lieben, leiden, weinen und sich freuen. Und ich finde es tatsächlich eine tolle Entwicklung, dass Frauen und Männer heute bis ins hohe Alter neue Partner finden können und sich dieses Recht auch nehmen. Ein ganz neuer Trend ist übrigens, wieder mit der Jugendliebe zusammenzukommen. Das habe ich in den letzten Monaten vermehrt gehört. Man trifft sich bei Klassenjubiläen wieder, verliebt sich erneut ineinander und lässt alles stehen und liegen, verlässt den alten Partner, oft mit Kindern. Ich erkläre mir das so, dass die Menschen in diesen unsicheren Zeiten vermehrt nach Halt suchen. Und wenn jemand einen schon in der Jugend gekannt hat, vielleicht Eltern und Geschwister erlebt hat, ist das schon etwas Besonderes, eine Art Hafen. Diese Geborgenheit wünschen sich viele.

Sie sprechen die Unsicherheit an. Aktuell hält das Corona-Virus die Welt in Atem: Wird

diese fundamentale Krise auch Beziehungen verändern?

Ich sehe das eher als eine vorübergehende Belastung für Beziehungen. Im Moment haben die Menschen viele Sorgen, hocken eng aufeinander. Selbst Paare, die sehr gern zusammen sind, kommen jetzt an ihre Grenzen. Paare, die ohnehin Schwierigkeiten haben, werden das jetzt noch deutlicher spüren. Man weiß ja aus Studien, dass die meisten Paare sich nach Feiertagen oder Urlauben trennen. Das wird nach Corona ähnlich sein. Ich denke, es wird viele Trennungen geben. Was ich aber gar nicht schlimm finde: Vielleicht hilft so eine krisenhafte Zeit sogar dabei, die Frage zu beantworten, ob man gehen oder bleiben will.

Sie schreiben, dass es heute schwieriger für Paare geworden ist, lange zusammenzubleiben. Warum ist das so?

Tatsächlich beobachte ich eine abnehmende Bereitschaft, sich auf eine lange Partnerschaft einzulassen. Viele wollen für das Gestalten einer Beziehung nicht mehr die volle Verantwortung übernehmen. Meine Klienten stellen sich verstärkt die Frage, ob es nicht vielleicht noch etwas Besseres

gibt als die bisherige Beziehung, selbst wenn sie im Grunde zufrieden sind. Darüber hinaus ist es schon beinahe ein Trend, dass Frauen und Männer offene Beziehungen leben wollen. Es gibt also einen Wunsch, in der Liebe die Möglichkeiten zu erweitern. Oder andersrum gesagt: sich nicht verbindlich festzulegen.

Wie kommt es Ihrer Meinung nach zu dieser Entwicklung?

Partnerschaften werden schon seit Jahrzehnten nicht mehr als etwas betrachtet, das um jeden Preis halten muss. Das sehe ich erst mal positiv – gerade für Frauen: Sie sind heute emanzipierter, weniger oft abhängig von einem Mann als Versorger und Ernährer. Frauen brauchen Männer heute vor allem fürs Herz. Und das ist eben auch wankelmütig. Zu diesen Veränderungen in den Geschlechterrollen kommen die Möglichkeiten durch Dating-Plattformen. Über die können die Menschen heute auch mit 40, 50 oder auch später noch Affären oder einen neuen Partner finden.

Das klingt erst mal positiv.

Das ist es auch! Dass Frauen heute so selbstbewusst und unabhängig sind, finde ich sehr gut. Auch die >

ES IST GAR NICHT SCHWER, LIEBE UND ZUNEIGUNG ZU KULTIVIEREN. ES REICHT OFT, SICH MEHR ZU BEDANKEN UND WENIGER ZU NÖRGELN

Freiheit, sich jederzeit trennen zu können, ist ein riesiger Gewinn. Ich kenne viele Paare, die ein zweites Mal verheiratet sind und in dieser Beziehung langfristig glücklich, weil sie schon erfahren haben, was für sie in der Liebe wichtig ist und mit welcher Art Partner sie gut zurechtkommen. Auch eine freiere Sexualität ist eine Bereicherung. Und dennoch gibt es auch negative Aspekte. Es ist nicht mehr so einfach und so selbstverständlich zu sagen: „Ja, ich lasse mich auf dich ein. Mit dir will ich zusammen sein.“

Nimmt das Bedürfnis nach engen Beziehungen generell ab?

Nein. Ich würde eher sagen, dass wir stärker hin- und hergerissen sind. Beide Bedürfnisse sind da, das nach einer festen Beziehung und das nach Freiheit. In diesem Dilemma entstehen viele Verletzungen. Nehmen Sie etwa die Leute, die sich für eine „offene Beziehung“ entscheiden. Ich finde das moralisch überhaupt nicht problematisch, es ist eher ein emotionales Problem. Einer bleibt meist zurück, das sind komplexe Konstellationen, mit denen sich Paare oft überfordern. Darüber hinaus muss ich sagen: Wer in Außenbeziehungen nach mehr oder etwas anderem sucht, dem fehlt etwas, der müsste eigentlich in der Beziehung Dinge klären – oder sich tatsächlich einen anderen Partner suchen, der besser passt.

Was würden Sie sagen: Woran scheitern lange und ernsthafte Beziehungen meist?

Am Alltag. Viele Paare verlieren sich an einem bestimmten Punkt aus den Augen, entwickeln sich auseinander. Wenn man mal neutral draufguckt, ist das beinahe logisch: Da sind zwei Menschen, die sind lange zusammen, und selten ist es so, dass beide immer in die gleiche Richtung gehen. Bei jüngeren Paaren scheitern zum Beispiel langjährige Beziehungen oft daran, dass einer Familie will, einer sich komplett auf Karriere konzentriert und das nicht mehr zusammenpasst. In späteren Jahren will einer nach der Familienphase vielleicht ganz viel erleben, noch mal studieren, umziehen oder reisen, der andere aber sagt: Nee, alles ist gut, wie es ist, ich will meine Hobbys pflegen und es ruhig haben. So enden oft lange Beziehungen, die einmal mit einem ähnlichen Weg begonnen haben.

Muss man es hinnehmen, dass man sich auseinanderlebt?

Nicht unbedingt. Es kommt darauf an, wie man sich in Phasen verhält, in denen man einander fremder wird. Und wie man sich überhaupt im Zusammenleben miteinander verhält. Ein Stück weit ist es normal, dass man ein wenig den Respekt voreinander verliert, wenn man sich so lange kennt und den anderen sicher an seiner Seite glaubt. Ich halte es aber für sehr wichtig, dieser Nachlässigkeit aktiv eine andere Haltung entgegenzusetzen: Man sollte das pflegen und anerkennen, weswegen man mal zusammengekommen ist, die Liebe und Zuneigung. Das ist gar nicht schwer.

Es reicht oft, sich mehr zu bedanken und weniger zu nörgeln. Oder bei einem Problem zu sagen: „Kann ich dich ansprechen, ich brauche deine Hilfe.“ Diese Art Wertschätzung und Wärme sind die Grundlage für die Verbindung – und beides kommt bei vielen einfach zu kurz.

Sie haben in Ihrem Buch über Beziehungsfallen beschrieben, dass manche Paare schlicht daran scheitern, dass sie einander zu wenig Zeit schenken.

Dieses Phänomen habe ich vor etwa zehn Jahren vermehrt beobachtet: Jüngere Paare, wo beide Partner sehr im Job eingespannt sind, nehmen sich irgendwann kaum mehr exklusive Zeit für den anderen und für die Liebe. Oder Paare, die Familie werden. Manchmal merken die Partner gar nicht richtig, dass es die Ebene zu zweit gar nicht mehr gibt. Ich mag den Satz: „Diese Sache mache ich nur mit meiner Frau oder nur mit meinem Mann.“ Es ist wichtig, gemeinsame Zeit zu verbringen, zusammen essen zu gehen, Sex zu haben, ein Wochenende zu zweit zu machen, so banal das auch klingt. Man stärkt damit die Verbundenheit und sagt dem anderen: „Mir ist es wichtig, mit dir alleine zu sein.“ Was dagegen überschätzt wird: Paare brauchen kein gemeinsames Hobby, sie müssen sich auch nicht ähnlich sein. Dieses Teilen von Zweisamkeit – darum geht es.

Das klingt einfach. Im Alltag gibt es aber trotzdem unzählige

Konfliktherde. Und auch Dinge, die einen am anderen stören. Was tun?

Viele Konflikte entstehen, wenn die Rollen in der Beziehung nicht klar sind. Wenn ein Paar zum Beispiel ein Kind bekommt, muss vorher offen besprochen werden, wer wie und wann im Job zurücksteckt, um Zeit für den Nachwuchs zu haben. Ich sehe Beziehungen manchmal daran zerbrechen, dass solche Rollenkonflikte über Jahre nicht geklärt werden und die Beziehung aushöhlen. Abgesehen davon sollte man seine Wünsche und auch das, was einen in einer Beziehung stört, deutlich ansprechen. Es hilft, wenn man zugibt, was einem selbst wichtig ist, etwa dass man sich mehr Zeit mit dem anderen wünscht oder umgekehrt nicht nur abends zu zweit vorm Fernseher sitzen, sondern lieber mit Freunden ausgehen will. Auch Kritik kann man freundlich und klar äußern. Für solche Gespräche gilt natürlich: Besser man führt sie in Ruhe bei einem Glas Wein als zwischen Tür und Angel. Und: Natürlich kann man nicht permanent Kritik äußern, das vergiftet die Atmosphäre.

Viele Paare haben so massive Probleme, dass sie allein nicht mehr weiterkommen...

Dann raten ja viele zu einer Paartherapie. Ich glaube aber, dass das gar nicht unbedingt nötig ist. Es kann auch erst mal reichen, wenn derjenige, der unglücklich ist, sich allein beraten lässt. Wir kennen das aus der systemischen Therapie: Eine Person

verändert etwas und das ganze System, zum Beispiel eine Familie, gerät in Bewegung. Erst wenn das nichts hilft, sollte man vielleicht als Paar in eine Beratung gehen.

Viele Therapeuten sind der Ansicht, dass Paarprobleme ohnehin eher ein Spiegel von eigenen Problemen sind. Sehen Sie das auch so?

Oft stimmt das. Aber es ist auch ein schmaler Grat. Wenn man schon lange unglücklich ist, sich aber einredet, dass man selbst auch so seine Macken hat und es bei einem anderen Mann auch nicht besser würde, dann finde ich das schade. Wenn man schon auf eine lange gemeinsame Geschichte zurückblickt, sich aber schon seit Jahren nicht mehr versteht, sollte man wirklich überlegen, ob es egal ist, ob man geht oder bleibt. Ich finde es jedenfalls nicht unbedingt richtig, wenn jemand sich und sein Leben aufgibt, nur weil eine Beziehung mal irgendwann gut war. Aber klar hat auch eine Trennung ihren Preis, das gilt es abzuwägen.

Sie halten also nichts von dem Spruch „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“?

Ich verstehe diesen Ausspruch so, dass man sich immer auch selbst in Beziehungen einbringen muss und nicht einem anderen die Verantwortung dafür übergibt, dass eine Beziehung gelingt. Dem würde ich voll zustimmen. Aber ich sehe es nicht so, dass es egal ist, wen man heiratet. Im

Gegenteil: Jeder hat andere Wünsche für sich und sein Leben und auch andere Wünsche an einen Partner. Der eine kann gut allein leben, der andere möchte sofort zusammenziehen, einer braucht Abstand, der andere will am liebsten immer Händchen halten. Gerade, wenn man schon ein paar Beziehungen hinter sich hat, sei es nach einer stürmischen Zeit mit vielen verschiedenen Partnern in den Zwanzigern oder nach einer ersten Ehe, weiß man oft viel eher, was einem wichtig ist in Beziehungen – aber auch, auf was man getrost verzichten kann. Kein Partner kann alles sein. Ein Partner, der liebevoll und zugewandt ist, kann nicht gleichzeitig knallhart und cool sein. Eine Partnerin, die sehr viel arbeitet und sehr viel Geld verdient, kann nicht immer zu Hause sein. Deshalb sollte man sich das klarmachen: Was für einen Priorität hat und worauf man bereit ist zu verzichten. ●

.....
SILVIA FAUCK lebt in Berlin und hat dort eine Praxis für Beziehungs- und Liebeskummerberatung. Ihre Bücher heißen *Mid-Love-Crisis: Beziehungstipps für Fortgeschrittene* (Piper) und *Die 7 Fallen der Liebe: Wie Sie vorbeugen. Geschichten und Tipps von der Liebeskummerexpertin.* (Herder spektrum)
.....