

Paar- und Familientherapeutin Eva-Maria Hesse

20.08.2020, 14:11 Uhr

Interview mit Paartherapeutin: „Glückliche Paare haben Inseln“

Eine emotional gesunde Beziehung, sagt Paar- und Familientherapeutin Eva-Maria Hesse, fußt auf drei Säulen. Im BR-Interview erläutert sie, wann es besser ist, sich zu trennen, wann es sich lohnt, zu kämpfen und ob Trennungskinder Schaden nehmen.

BR24: Frau Hesse, die Corona-Krise ist für Familien ein Stresstest. Glauben Sie, die Scheidungsrate schnell aufgrund der Corona-Krise in die Höhe, wie es auch in China zu beobachten ist? Laut einer Umfrage könnten sich auch in Deutschland fünfmal mehr Ehepaare scheiden lassen...

Hesse: Ich sehe jetzt noch nicht die fünffache Entwicklung, aber leider bemerke auch ich eine Tendenz, dass es ein Mehr an Scheidungen geben wird. Wenn eine Beziehung schon vor Corona in eine gewisse Schiefelage geraten ist, dann trägt diese Gesundheitskrise nicht dazu bei, eine solche Beziehung wieder zu stabilisieren. Zum einen ist jeder zu einem gewissen Grad in Sorge und zum anderen sind gerade Paare, die Kinder haben, ganz anders gefordert, weil ihnen Betreuungsmöglichkeiten fehlen.

BR24: Corona könnte also eine Art Brandbeschleuniger sein - ähneln sich denn ansonsten auch die Gründe, warum sich Menschen trennen oder scheiden lassen?

Hesse: Ja, schon. Mangelnder Austausch und mangelnde Zeit zu zweit, in der bewusst miteinander umgegangen wird, das sind so die Hauptkriterien. Aber auch gewisse Stressfaktoren wie finanzielle oder berufliche Probleme belasten eine Beziehung. Übrigens: Auch Kinder sind Stressfaktoren. Umso wichtiger ist es, die Paarbeziehung nicht aus den Augen zu verlieren.

BR24: Wie verliert man denn die Liebe zum Partner im Alltag nicht aus den Augen?

Hesse: Indem man sich regelmäßig Zeit nimmt und, gerade als Eltern, bewusst etwas ohne Kinder macht. Es gibt drei Säulen, auf die eine gesunde Beziehung gebaut ist: Die eine Säule ist die Familiensäule, die Zeit, die man mit der ganzen Familie verbringt, das kann schon beim Frühstück anfangen bis hin zum Urlaub. Die zweite Säule wäre das Eigenleben, also Zeit, in der man sich mit sich selber beschäftigen darf, soziale Kontakte pflegt, Sport treibt, Hobbies auslebt, sich im Job verwirklicht, Zeit für eigene Träume und Sehnsüchte hat. Und die dritte Säule ist die Paarsäule: Hier sollte man regelmäßig gewisse Inseln anfahren, auf denen man gemeinsame Projekte gestaltet, gemeinsame Unternehmungen macht, auf denen man auch mal ein bisschen was ausprobiert und neue Erfahrungen sammelt. Diese drei Säulen sollten idealerweise in der Balance sein und sie müssen natürlich auch genährt werden.

BR24: Gibt es denn deutliche Anzeichen, dass die Paarsäule verhungert? Wann, würden Sie sagen, ist eine Beziehung gescheitert?

Hesse: Seitensprünge und Fremdverlieben spielen immer wieder eine Rolle und sorgen für Kränkungen und Verletzungen. Diese Wunden zu heilen, kann gelingen, ist aber sehr mühsam. Aber auch, wenn man Dinge nur noch im Alleingang macht, die andere Person nicht mehr an Gedanken und Gefühlen teilhaben lässt, parkt man seinen Partner ja gewissermaßen irgendwo. So entsteht Distanz und mangelndes Interesse und das ist dann dieses berühmte „Wir haben uns auseinandergeliebt, wir haben uns nichts mehr zu sagen“. In meiner Praxis sitzen oft Paare, von denen einer irgendwann nach langem Ringen zugibt: „Ich empfinde nichts mehr, ich spüre keine Liebe mehr, da ist kein Feuer und keine Leidenschaft mehr“. Wenn einfach ein gewisser Frust und Rückzug, eine gewisse Feindseligkeit oder Respektlosigkeit Einzug gehalten haben, merkt man, dass eine Beziehung in eine sehr große Krise geraten ist.

BR24: Ist nicht jede Langzeitbeziehung Krisen unterworfen?

Hesse: Natürlich, eine Beziehung braucht Auseinandersetzungen. Das ist sozusagen der Motor in Beziehungen. Die Menschen sollten nur lernen, anders mit Konflikten umzugehen. Streit, Verletzungen, Kränkungen, Abwertungen, Respektlosigkeit - all das hat in einer liebevollen Partnerschaft nichts verloren.

BR24: Sie haben mal gesagt, eine Beziehung in Frage zu stellen, ist erlaubt - wie „normal“ sind Trennungsgedanken?

Hesse: Es ist normal, dass man in einer langen Beziehung auch an seine Grenzen kommt. Im Laufe der Jahre verändert sich eine Beziehung, es gibt eine andere Art von Vertrautheit. Deswegen sollte man auch versuchen, eine Beziehung lebendig zu halten. Eine Beziehung ist kein Selbstläufer. Wenn eine Partnerschaft in Frage gestellt wird, dann bitte ernsthaft, um die Chance zu nutzen, die Beziehung aktiv zu drehen. Ungesund ist es, wenn man ständig oder leichtfertig die Beziehung in Frage stellt, nach dem Motto: „Dann geh' halt oder dann such' dir doch jemanden anderen, bis Weihnachten sind wir eh nicht mehr ein Paar.“ Solche Äußerungen zerstören auf Dauer das Vertrauen und sind Gift für eine Beziehung. Wichtig ist hier der gemeinsame Austausch, das heißt, dass man Gespräche über die eigene Partnerschaft führt und darüber spricht, was einen beschäftigt und bewegt, ob Gefühle noch ausreichend vorhanden sind oder nicht.

BR24: Es kommt also auch darauf an, wie häufig man sich die Trennungsfrage stellt... Was ist das Geheimnis von Paaren, die noch im hohen Alter Händchen halten, stellen die sich diese Frage auch?

Hesse: Ja, auch die hatten ihre Krisen. Grundsätzlich, glaube ich, gehen diese Paare aber wohlwollender miteinander um. Beispielsweise, dass sie dem Partner keine bösen Absichten und Gemeinheiten unterstellen, was übrigens häufig vorkommt. Diese Paare gehen eher davon aus, dass der andere es gut mit einem meint. Glückliche Paare fahren regelmäßig ihre Beziehungsinselfahren, gehen zusammen weg oder arbeiten im Garten gemeinsam. Sie haben gelernt, offen, respektvoll und wertschätzend miteinander zu

kommunizieren und Bedürfnisse und Erwartungen klar und deutlich zu formulieren. Denn der Mensch verändert sich, was man mit 25 gut gefunden hat, findet man nicht unbedingt mit 45 noch gut.

BR24: Apropos klar formulieren: Kinder sprechen auf emotionaler Ebene häufig eine sehr deutliche Sprache. Man sagt, sie sind wie kleine Seismographen, die im Wortsinn jede Erschütterung und Disharmonie aufspüren. Wie sehr leiden Kinder unter dem Beziehungsstress der Eltern?

Hesse: Eltern sind ein Vorbild für alles, nicht nur für Tischsitten, sondern auch dafür, wie man miteinander umgeht, wie man als Frau und als Mann durchs Leben geht. Eine Trennung ist sicher nicht das, was sich Kinder wünschen, aber eine gut vollzogene Trennung kann manchmal heilsamer sein, als der ständige Terror zu Hause. Kinder nehmen Schaden, wenn es zu Hause nur noch Streit gibt, wenn Eltern nichts mehr miteinander anfangen können, wenn Eltern Machtkämpfe führen und die Kinder manipulieren und instrumentalisieren, um sie auf ihre Seite zu ziehen oder den anderen schlecht zu machen, das beobachte ich leider häufig. Kinder nehmen aber auch Schaden, wenn sie zu sehr in den Mittelpunkt gerückt werden und alles ums Kind kreist. Das kommt übrigens auch in intakten Beziehungen vor, dass sich beispielsweise einer der Partner zu sehr aufs Kind fixiert. Manchmal versuchen Eltern auch, sich mangelnde Zärtlichkeiten und emotionale Nähe über die Kinder zu holen und engen die Kinder emotional ein oder kuscheln viel mit ihnen. Dann wird den Kindern eine Verantwortung aufgelegt, die sie überfordert, sie bekommen das Gefühl: „Nur, wenn ich da bin, geht's dem Papa oder der Mama gut“. Das ist eine sehr belastende Situation für Kinder, sie können sich nicht frei entwickeln.

BR24: Wie können Sie Paaren helfen?

Hesse: Es kann schon sinnvoll sein, einen Mediator zu haben. Ein wichtiger Punkt ist, die Paare zu bitten, nachzudenken, was sich konkret in der Beziehung verändern sollte, wie sie sich eine glückliche und erfüllte Beziehung vorstellen und wünschen. Das ist mit positiven Zielen verknüpft. Oft ist es so, dass Paare sagen, unsere Beziehung ist nicht mehr so gut. In dem Moment, in dem die Partner konkret überlegen, was anders und besser werden soll und wo es hingehen soll, kommen Ideen. Hier kann der Therapeut helfen, diese Ziele zu erreichen. Wichtig ist, dass Paare versuchen, sich auf allen Ebenen zu berühren: sprachlich, emotional, seelisch, körperlich. Und da braucht es eben manchmal Nachhilfe.

BR24: Vielen Dank!