

Bevor wir zum ersten Mal in ein Auto steigen, besuchen wir die Fahrschule. Aber wann lernen wir eigentlich, wie man Beziehungen nicht an die Wand fährt? Paartherapie gilt in den Köpfen vieler als letzter Ausweg. **Maxi**-Redakteurin Katharina Schönherr ist glücklich mit ihrem Partner – und saß trotzdem mit ihm auf der Couch. Was hat es gebracht?

TEXT KATHARINA SCHÖNHERR



Personal Trainer für die Liebe

Es ist ein Mittwoch im Frühsommer. Ich sitze in einem ruhigen Hinterhaus in der Innenstadt und blicke durch die bodentiefen Fenster in den Garten. Draußen rankt Efeu über eine verwitterte Steinmauer, ein schöner Ausblick. Auf dem Sessel rechts neben mir sitzt mein Partner. Auch ein schöner Anblick. Vor zwei Jahren haben wir uns kennen-

gelernt. Fragt man Freunde, wie sie uns zusammen erleben, würden sie sagen, dass wir ein glückliches Paar abgeben. Auch wir selbst würden das von uns behaupten. Und doch sind wir heute in dieser Praxis. Gegenüber von uns wendet Luciana Obermann auf eine fast schon hypnotisierende Art ihre Lesebrille in den Händen. Hier sitzen wir also ... und machen eine Paartherapie.

Aber sie wirken doch so glücklich!

Sechs Wochen zuvor bleibe ich beim Scrollen auf Instagram an einem Posting hängen: Eine junge Zweifach-Mama erzählt, dass sie und ihr Mann seit Kurzem in Paartherapie sind. „Waaaas?“, denke ich sofort. „Aber sie wirken doch so glücklich!“ Klar, in den sozialen Medien wahrt fast jeder den Schein einer perfekten Vorzeige-Beziehung – aber das hätte ich nun wirklich nicht gedacht! Nach dem ersten Schock lese ich den Text unter dem Post und beginne zu verstehen: Jenes Paar machen dieses „Coaching“ nicht, weil es Probleme hat, sondern vielmehr, damit sie gar nicht erst entstehen. Klingt logisch, schließlich wird jede dritte Ehe geschieden, die Zahl der unverheirateten Trennungen lässt sich nur schätzen, liegt aber definitiv höher. Um das zu wissen, muss man sich nur einmal im Freundeskreis umschauchen oder die eigene Beziehungshistorie durchgehen.

Fraglich ist auch, wie viele Paare sich zwar nicht trennen, aber durch gemeinsame Kinder, finanzielle Umstände oder kulturelle Werte in einer Beziehung bleiben, die eigentlich längst gescheitert ist? Es zeigt sich: Beziehungsfrust kennt jeder – auch wenn man das vielen Paaren nicht ansieht. Laut Studien nimmt die Zufriedenheit in einer Beziehung in den ersten zehn Jahren kontinuierlich ab. Nach durchschnittlich 15 Jahren Ehe ist in Deutschland dann endgültig die Luft raus. Schuld können eine fehlende Kommunikation sein, die mangelhafte Fähigkeit, Konflikte zu lösen, oder schlichtweg der grundsätzliche Umgang mit Stress.

Alles Faktoren, denen man vorbeugen könnte – oder nicht? Das frage ich auch Luciana Obermann, als ich einen Coaching-Termin für meinen Partner und mich ausmache. Am Telefon ermutigt sie uns dazu, es einmal zu probieren. Zu oft kämen Paare erst dann zu ihr, wenn es schon zu spät ist.

Achtung, Klischee: Sie zerbricht sich den Kopf, er schaut Fußball

Vorweg möchte ich gern sagen: Ich fühle mich sicher in unserer Beziehung und liebe meinen Partner. Während im Film auf den ersten Kuss jedoch das Happy End folgt, fängt die Arbeit im echten Leben an diesem Punkt erst an. Nach dem x-ten Rendezvous auf Wolke sieben wird die rosarote Brille allmählich abgesetzt und spätestens mit der gemeinsamen Wohnung landet jedes Paar auf dem Boden der Tatsachen. Und der ist nicht selten übersät mit Wäschebergen und anderem Konfliktpotenzial: Laut Umfragen ist ein unterschiedliches Verständnis von Sauberkeit und Ordnung das häufigste Streitthema in Beziehungen. Statt schmachsender Blicke stehen Kommentare über den Abwasch an der Tagesordnung – willkommen im Alltag! Bei uns sieht das nicht anders aus.

Am Vorabend des Therapietermins hat mich die bisherige Recherche dann trotz meines Vertrauens in unsere Beziehung nervös gemacht. Eine Studie, die Forscher an Familienberatungsstellen in Schweden durchführten, kam zu dem Ergebnis, dass knapp ein Drittel der 300 untersuchten Paare innerhalb von zwei Jahren nach der Paartherapie geschieden war. Schätzungen zufolge können Paartherapien in bis zu 40 Prozent der Fälle aber auch eine Trennung verhindern, die Partnerschaft verbessern und sogar psychische Störungen der Partner mildern.

In meinem Kopf bleibt natürlich nur der negative Part hängen: Wäre es möglich, dass wir uns nach dem Termin trennen? Während ich mir ein Horrorszenario nach dem anderen ausmale, schaut mein Partner in aller Seelenruhe Fußball – klingt wie ein Klischee, ist aber genauso passiert! Er wirkt tiefenentspannt, das Gespräch mit der Paartherapeutin wolle er „einfach mal auf sich zukommen las-

sen“. Wow, ich zerbreche mir den Kopf und er schaut entspannt dabei zu, wie eine Horde Sportler einem Ball hinterherrennt. Mann müsste man sein ...

Eine Freundin, der ich von unserem Vorhaben erzähle, kann meine Aufregung schon eher nachvollziehen: „Ehrlicherweise hätte ich auch ein bisschen Angst, dass die Therapie Probleme erschafft, wo man selbst gar keine gesehen hat“, äußert sie ihre Bedenken. Sie selbst würde es nicht ausprobieren, gibt sie zu – und sie führt immerhin seit acht Jahren eine glückliche Beziehung!

Blind Date mit einer Therapeutin

30 Minuten vor dem Termin ist mir übel. Mein Partner wirkt nach wie vor ruhig. Denke ich zumindest. Auf dem kurzen Fußweg schweigen wir die meiste Zeit, erst kurz vor unserem Ziel gibt auch er endlich zu: „Ja, so ein bisschen gespannt bin ich schon.“ – „Gespannt oder angespannt?“, frage ich. „Beides.“ Und dann ist es so weit. Hand in Hand stehen wir vor der Eingangstür des unscheinbaren Mehrfamilienhauses. Punkt 14 Uhr. Fast wären wir zu spät gekommen, denn: Was zieht man zu so einem Termin an? Erkennt die Therapeutin an der Wahl meines Pullis vielleicht schon, was in unserer Beziehung falsch laufen könnte? Noch immer habe ich keine Vorstellung davon, was uns gleich erwartet wird. Wie intim werden die Fragen der Therapeutin sein? Irgendwie ungewohnt ist diese Situation ja schon: Da werden wir gleich Details unserer Beziehung offenlegen, die ich sonst nur mit meinen engen Freundinnen besprechen würde.

Als ich gerade checken will, ob mir der Pony schon schweißnass an der Stirn klebt, ertönt der Summer der Haustür. Durch ein großes Tor gehen wir in den Hinterhof des Wohnblocks, weiter durch einen gepflegten Steingarten, dann stehen wir vor der Praxis. Es ist ruhig hier, vom Lärm der Stadt hört man kaum etwas, denke ich noch, als uns eine freundlich lächelnde Frau entgegenkommt: unsere Therapeutin, Luciana Obermann.



Paartherapie: letzter Ausweg vor einer Trennung oder doch Teil der normalen Beziehungsarbeit?

Beziehungsstatus: glücklich vergeben. Oder etwa nicht?

In der folgenden Stunde lösen sich all meine vorherigen Bedenken in Luft auf. Wir legen unsere Jacken ab, die Therapeutin bietet uns Getränke an. Bis hierhin ist alles ganz ... normal. Ich weiß auch nicht, was ich erwartet hatte. Vielleicht Therapieliegen? Stattdessen setzen wir uns auf zwei Sessel, Frau Obermann nimmt uns gegenüber Platz und erläutert zum Einstieg die Regeln für die kommenden 60 Minuten, die sind denkbar einfach sind: Den anderen ausreden lassen und Handgreiflichkeiten vermeiden. Nicht, dass ich vorgehabt hätte, meinen Partner zu ohrfeigen – genau das sei der Therapeutin allerdings zu Beginn ihrer Karriere einmal vorgekommen, seitdem sagt sie das lieber vorher.

Dann beginnen wir einen lockeren Smalltalk zum Kennenlernen – oder zumindest sollte er locker sein. Ich fühle mich die ersten Minuten wie in einer Prüfungssituation. Alter: 29 Jahre. Beruf: Redakteurin. Beziehungsstatus: glücklich vergeben. Unsicherer Seitenblick zu meinem Partner, fast als würde ich fragen „Oder etwa nicht?“



Was tun, wenn der Partner keine Therapie machen will? Therapeutin Obermann rät: „Um einen skeptischen Partner zu überzeugen, kann man betonen, dass Paartherapie eine Chance bietet, die Beziehung zu verbessern. Eine Therapie ist sinnvoll, wenn beide Partner bereit sind, sich darauf einzulassen und sich aktiv einzubringen.“

Optimierung liegt im Trend – die Beziehungsentwicklung ist da keine Ausnahme

Also analysieren wir in der folgenden Stunde gemeinsam unser Streitverhalten – vermeidend – und reflektieren, wie uns im Kindesalter von unseren Eltern Strategien der Konfliktlösung vorgelebt wurden. Ich ertappe mich mehr als einmal dabei, wie ich meinen Partner beobachte, während er Fragen der Therapeutin beantwortet, über seine Kindheit und die Rolle zwischen seinen Geschwistern spricht. Und ja, irgendwie ergibt gerade alles einen Sinn, denke ich. Ganz offensichtliche Verbindungen, die eigentlich auf der Hand lagen, werden jetzt, wo die Therapeutin die richtigen Fragen stellt, so richtig deutlich. Mein Partner und ich beginnen zu verstehen, warum wir bei harmlosen Streitigkeiten immer wieder dieselben Rollen einnehmen. Eine scheinbar simple Erkenntnis, die aber große Auswirkungen haben kann: Jetzt, wo wir erst einmal verstehen, warum wir so handeln, wie wir handeln, können

wir gemeinsam überlegen, wie wir diese Muster durchbrechen können. Irgendwie erleichternd, wie scheinbar simpel die Lösung doch ist.

Später frage ich meinen Partner, wie er die Situation empfunden hat: „Ich hatte das Gefühl, die Therapeutin konnte das Verhalten, das wir beschrieben haben, direkt wiedererkennen“, bestätigt er meinen Eindruck: Man ist nicht allein mit den Problemen, so scheint es vielen Paaren zu gehen. Das beruhigt. Hinzu kommt, dass die Therapeutin uns beiden vermittelt,

dass sie unser Verhalten nachempfinden kann. Es gibt nicht den einen Schuldigen.

„Haben Sie im Gespräch etwas erfahren, das Sie noch nicht wussten?“, fragt die Therapeutin zum Ende unserer Sitzung. Ehrlich gesagt: Nein, es kamen keine Geheimnisse ans Licht – eine meiner vorherigen Befürchtungen. Theoretisch wusste ich alles, was mein Partner über sich und die Beziehung erzählt hat. Trotzdem fühlt es sich nun anders an. Es hilft, alles einmal in dieser Form zu hören. Klar ausgesprochen und nicht versteckt zwischen den Zeilen. In diesem Moment kann ich das Besprochene noch nicht wirklich einordnen, so viele neue Eindrücke gilt es noch zu verarbeiten – aber irgendetwas ist in den letzten 60 Minuten zwischen uns passiert.

„Uuuund?“

Auf dem Heimweg steuern wir zuerst die Eisdielen auf der anderen Straßenseite an – kann es Zufall sein, dass in unmittelbarer Nähe der Praxis Nervennahrung verkauft wird? Wir gehen ein paar Schritte, hängen Zitroneneis essend unseren Gedanken nach. Dann, fast zeitgleich, ein fragendes „Uuuund?“ mit unsicherem Seitenblick auf den jeweils anderen.

„Du zuerst“, lacht mein Partner. Okay, also los: „Ich habe das Gefühl, für mögliche Konflikte in Zukunft besser gewappnet zu sein“, drücke ich mich merkwürdig förmlich aus und würde selbst lachen, wäre ich nicht noch immer in dieser komischen Deep-Talk-Stimmung. Gemeinsam teilen wir unsere Eindrücke, mein Partner bringt es dann auf den Punkt: „Das ist ja quasi nichts anderes als ein moderierter Austausch untereinander“, überlegt er zwischen zwei Bissen von seiner Eiswaffel. Solche Gespräche wie gerade eben – also ohne einen konkreten Anlass – sollte man unbedingt häufiger im Alltag einbauen. Leider nimmt man sich viel zu selten genug Zeit dafür. Da ist so ein fester Termin wie bei der Therapeutin natürlich super, um mal in Ruhe über alles zu sprechen.

Dann stellt die Therapeutin die Frage aller Fragen: „Warum sind Sie heute hier? Und welche Erwartungen haben Sie an die Paartherapie?“ Gar nicht so leicht, wir haben ja keine konkreten Probleme – wir streiten nur halt nicht gern. Vielleicht könnte man darüber sprechen, wie kleine Alltags-Zankereien bestmöglich ausgetragen werden?

Wann sollte eine Therapie in Betracht gezogen werden? „Ich würde Paaren eine Therapie empfehlen, die das Gefühl haben, dass sie Unterstützung in ihrer Beziehung benötigen, sei es aufgrund von Konflikten, Kommunikationsproblemen oder als präventive Maßnahme, um ihre Beziehung zu stärken und möglichen Schwierigkeiten vorzubeugen“, erklärt Therapeutin Obermann.



Frau Obermann erzählte uns zuvor noch von einem Paar, das die abendliche Gassirunde mit dem Hund als feste Routine etabliert hat, um über alles zu sprechen, was sie aktuell beschäftigt. Vielleicht könnten auch wir uns so ein Ritual überlegen? Außerdem könnten wir uns beide vorstellen, auch ohne schwere Krise mal wieder einen Termin bei Frau Obermann zu vereinbaren. Quasi wie einen regelmäßigen Check-up beim Hausarzt. Was anderes ist das ja eigentlich gar nicht.

„Das war irgendwie krass!“

Später am Nachmittag schwirrt mir noch immer der Kopf. Ich hätte nicht gedacht, dass eine Therapiesitzung so lange nachwirkt, und merke, wie ich unbewusst immer wieder die Nähe zu meinem Partner suche, als bräuchte ich noch einmal eine Bestätigung, dass alles gut ist. Dabei ist ja gar nichts vorgefallen – aber mein Gedankenkarussell dreht unaufhörlich weiter. Im Gespräch mit Freundinnen schaffe ich es endlich, meine Gefühle in Worte zu fassen. „Das war irgendwie krass“, lautet mein erstes Fazit, als sie fragen, wie es gelaufen ist. „Total ungewohnt, mit einer fremden Frau die Beziehung zu analysieren. Aber ich muss sagen, ich verstehe ihn jetzt echt besser“. Die Reaktionen meiner Freundinnen sind durchweg positiv. „Ich glaube, Therapien können einem echt die Augen öffnen“, bekräftigt eine von ihnen. Wir kommen direkt ins Gespräch und tauschen Erfahrungen aus. Irgendwie gibt es ja doch Parallelen in jeder Partnerschaft, man spricht da sonst nur nicht so direkt drüber – aber warum eigentlich? Würden wir mehr über die kleinen und großen Konflikte in unseren Beziehungen sprechen, wären vielleicht irgendwann auch Paartherapien nichts mehr, was für überraschte „Ooohs!“ und weit aufgerissene Augen sorgen würde.

Selbstoptimierung entspricht dem Zeitgeist – Beziehungsentwicklung ist da keine Ausnahme

Auch Tage später lässt mich die Sitzung nicht los. Ich habe Fragen und wende mich erneut an Frau Obermann. Ob in letzter Zeit mehr Paare in ihre Sprechstunden kommen, frage ich die erfahrene Therapeutin. Ja, seit der Corona-Pandemie gebe es eine größere Akzeptanz, wodurch mehr Paartherapien in Anspruch genommen werden, beobachtet sie. Die Umstände der letzten Jahre hätten wie ein Brandbeschleuniger für offene und verdeckte Konflikte gewirkt, viele Paare gerieten in Krisen, aus denen sie ohne Unterstützung nicht herausgefunden hätten. Auch die sozialen Medien hätten einen Beitrag dazu geleistet, den Schritt in eine Paartherapie zu wagen: „(Selbst-)Optimierung ist populär und entspricht dem Zeitgeist“, sagt sie. „Persönlichkeits- und Beziehungsentwicklung ist da keine Ausnahme. Im Allgemeinen nehmen mehr Paare Therapieangebote in Anspruch, da das Stigma rund um psychologische Hilfe als solche abnimmt.“ Vor allem jüngere Paare und solche in frühen Beziehungsphasen kämen immer häufiger in ihre Praxis, aber auch eine Zunahme in der Generation 70plus in langen Beziehungen sei zu beobachten. Die Entscheidung für eine Therapie kommt dabei aus den unterschiedlichsten Gründen: „Viele Paare kommen mit konkreten Problemen zu mir, aber es gibt auch Paare, die präventiv handeln möchten, bevor ernsthafte Schwierigkeiten entstehen.“ Trotz dieser Entwicklung zum frühen Coaching würde sich die Therapeutin wünschen, dass noch mehr Klienten zu ihr kämen, bevor es kritisch wird: „Wenn Sie einen schiefen Rücken haben, gehen Sie ja auch zum Physiotherapeuten, da-

mit Sie keine Haltungsschäden entwickeln. Noch bevor die Schmerzen akut werden. Das ist nichts anderes.“ Statt Gymnastikübungen können wir in der vorsorglichen Paarberatung eine offene Kommunikation erlernen und gesunde Beziehungsdynamiken gestalten. Vor allem jungen Paaren in einer Lebensumbruchsphase würde die Expertin ein Coaching ans Herz legen, um Problemen vorzubeugen. Das kann etwa vor einer Hochzeit oder der Geburt eines Kindes hilfreich sein. „Aber auch Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, die nach einer gescheiterten Beziehung eine neue eingehen wollen, können mit einer Paarberatung ungesunde Konfliktmuster identifizieren und so vielleicht vermeiden, Fehler zu wiederholen.“

Katharina (29) und ihr Partner Johannes (32) sind seit zwei Jahren glücklich – auch nach der Paartherapie noch?



Paartherapie FAQ

Mehr Zeit, mehr Reden

Bei meinem Partner und mir hat die Sitzung vor allem für mehr Verständnis und Klarheit gesorgt. Wir sind nachsichtiger miteinander geworden, was wir schon jetzt als positive Entwicklung verbuchen können. Aber natürlich könnte auch immer der Fall eintreten, dass im Coaching Probleme an die Oberfläche kommen, die zuvor unbemerkt haben. Eine Befürchtung, die ich auch selbst insgeheim hatte. Dabei wäre das überhaupt nicht schlimm, weiß die Expertin aus Erfahrung: „Dies bietet die Chance, die Probleme gemeinsam anzugehen, bevor sie zu ernstesten Schwierigkeiten führen. Auftauchen werden sie so oder so, dann nur vielleicht zu einem Zeitpunkt im Leben, wo die Kraft zur Bearbeitung gerade nicht ausreicht.“

Was mir durch das Experiment aber vor allem erneut vor Augen geführt wird: Wir sollten uns mehr Zeit nehmen für unsere Beziehungen! Laut einer Umfrage von ElitePartner reden Paare zwischen 30 und 39 Jahren durchschnittlich 98 Minuten täglich miteinander. Gerade einmal eine Spielfilmlänge ist das. Klar, es gibt Tage, an denen wir nach Feierabend einfach unsere Ruhe haben wollen – aber das sollte nicht zum Dauerzustand werden. Wenn wir es im Alltag nicht schaffen, uns spontan Zeit mit dem Partner zu nehmen, um bewusst über Sorgen und Ängste zu sprechen, dann kann ein fester Termin – ob beim abendlichen Spaziergang oder eben bei der Paartherapie – eine Möglichkeit sein, etwas für die Beziehung zu tun. „Ich habe manche Paare, die kommen regelmäßig zu Terminen als eine Art Date. Sie entscheiden sich bewusst dafür, sich Zeit und Raum für ihre Beziehungspflege zu nehmen und moderiert ihr Miteinander zu reflektieren“, gibt Frau Obermann mir zum Abschluss mit auf den Weg.

Ob wir es nun Beratung, Therapie oder Coaching nennen: All das muss nie erst der letzte Ausweg vor einer Trennung sein, sondern kann mit etwas mehr Akzeptanz in der Gesellschaft ein ganz normaler Teil der Beziehungsarbeit werden. Die Date-Night zu dritt, gewissermaßen.

Wann ist eine Paartherapie sinnvoll? „Sobald einer oder beide Partner das Gefühl haben, dass sie Schwierigkeiten in der Kommunikation haben oder Unzufriedenheit in ihrer Beziehung herrscht und diese nicht allein gelöst werden können“, erklärt die Expertin. Wie so häufig gilt: Je früher man sich Hilfe sucht, um negative Dynamiken und Kommunikationsmuster aufzubrechen, desto besser.

An wen kann man sich wenden? „Paartherapeut“ ist in Deutschland kein gesetzlich geschützter Begriff, es gibt keine rechtlichen Voraussetzungen einer Ausbildung. Bei der Suche nach einem seriösen Anbieter sollten Sie sich also Zeit nehmen. Good to know: Viele Therapeuten bieten kostenlose Kennenlerngespräche für einen ersten Sympathie-Check an.

Was für Therapien gibt es? Es gibt verschiedene Therapieformen (tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch, systemisch), wobei die Grenzen oft verschwimmen. Während der Therapie werden oftmals verschiedene Phasen durchlaufen vom Identifizieren von Problemen übers Erarbeiten von

Lösungsansätzen bis zum Üben von neuen Kommunikations- und Verhaltensweisen.

Wie teuer ist eine Paartherapie? Kosten einer Paartherapie werden nicht von der Krankenkasse übernommen und liegen meist zwischen 80 und 200 Euro pro 90-minütige Sitzung. Beratungsstellen sozialer oder kirchlicher Träger bieten Paar- und Familienberatungen oftmals günstiger oder sogar kostenlos an. Diese Angebote sind meist kurzfristiger angelegt und werden von Psychologen, Sozialpädagogen oder Seelsorgern durchgeführt.

Wie lange dauert eine Therapie? „Der Ablauf einer Paartherapie variiert je nach den Bedürfnissen“, erklärt Frau Obermann. Die Anzahl der erforderlichen Sitzungen ist somit individuell und richtet sich nach der Art und Schwere der Probleme und der Bereitschaft beider Partner, an einer Lösung zu arbeiten. „Erste Besserungen können bereits nach wenigen Sitzungen sichtbar werden. Eine Therapie gilt als erfolgreich beendet, wenn die Probleme gelöst oder zumindest besser bewältigt werden können und das Paar sich in seiner Beziehung zufrieden und stabil fühlt.“ **M**



Luciana Obermann (43) ist systemische Beraterin, Paar- und Familientherapeutin. In ihrer Praxis in Kiel bietet sie Beratung und Coaching für Einzelne, Paare und Beziehungen an