

„Liebe allein reicht nicht“

Der Heidelberger Paartherapeut Ulrich Clement über die Voraussetzungen für eine dauerhafte Beziehung, über sexuelle Erwartungen, den Nutzen von Therapien und die Frage, ob Seitensprünge dem Partner immer offenbart werden sollten

Das Gespräch führten die Redakteure Karen Andresen und Angela von Gatterburg
SPIEGEL special Nr. 4 vom 07. 08. 2007, Seite 125 - 127

„Liebe allein reicht nicht“

Der Heidelberger Paartherapeut Ulrich Clement über die Voraussetzungen für eine dauerhafte Beziehung, über sexuelle Erwartungen, den Nutzen von Therapien und die Frage, ob Seitensprünge dem Partner immer offenbart werden sollten

SPIEGEL: Herr Clement, Sie befassen sich seit rund drei Jahrzehnten mit Partnerschaften und Familien. Sind Beziehungen komplizierter geworden?

Clement: Ja, weil es weniger Rollenzwänge und weniger kulturelle Vorschriften gibt. Freiheit ist schwierig. Wir wollten sie, und nun haben wir die Verpflichtung, unser Liebesleben selbst zu gestalten.

SPIEGEL: Wünschen sich Menschen, die zu Ihnen kommen, die alten Zeiten zurück?

Clement: Das passiert gelegentlich. In meiner Praxis war einmal ein Mann, der sagte, seine Frau habe dieses schreckliche Buch "Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin" gelesen. Seither sei seine Ehe zerstört. Seine Frau fälle nun Entscheidungen, ohne sich mit ihm abzusprechen. Der Mann kam zu mir in die Therapie, damit alles wieder so wird, wie es früher mal war.

SPIEGEL: Und hat das geklappt?

Clement: Natürlich nicht. Die Frau hat nicht mitgezogen. Das Patriarchat ist durch. Wenn man es einmal verlassen hat, gibt es kein Zurück.

SPIEGEL: Überfordern wir uns nicht dauernd in unseren Beziehungen? Wir wollen einen guten Freund, einen begehrten Sexualpartner, einen intellektuellen Gesprächspartner - alles in einer Person.

Clement: Anfangs ist es faszinierend, alles voneinander zu erwarten. Es ist doch glanzvoll, wenn ich für den anderen all das sein kann. Weil wir dieser Illusion erliegen, beginnen Beziehungen ja überhaupt. Der Verliebtheitsrausch hat eine starke Eigendynamik, die können wir gar nicht steuern. Wie man überhaupt Liebe nicht steuern kann.

SPIEGEL: Aber irgendwann ist der Rausch vorbei, und die große Ernüchterung setzt ein. Was dann?

Clement: Wichtig ist, zwischen Liebe und Partnerschaft zu unterscheiden. Partnerschaft ist planbar, Liebe nicht. Liebe ergreift mich, ihr bin ich ausgesetzt und kann nicht anders. Da gibt es ja mittlerweile auch biologische Theorien, nach denen bestimmte Hormonkonstellationen dafür sorgen, dass wir wirklich nicht mehr Herr unserer Sinne sind. Aber Liebe allein reicht

nicht, wenn eine Beziehung gelingen soll.

SPIEGEL: Was fehlt?

Clement: Die Kunst besteht darin, das Element der Freundschaft in die Beziehung mit einzubringen. Paare, die nur Liebende, aber keine Freunde sind, haben schlechte Karten. Immerzu Leidenschaft einzufordern, das hat etwas Terroristisches. Wenn Sie mit Menschen sprechen, die lange zusammen sind, und sie fragen, wie sie das geschafft haben, reden die weniger von Liebe, sondern vor allem vom Respekt, den sie füreinander empfinden.

SPIEGEL: Gibt es Partnerschaft ohne Liebe?

Clement: Das kann es geben. Partnerschaft lässt sich aushandeln, Liebe nicht. Ich kann zum Partner sagen, ich habe in unsere Partnerschaft viel investiert und finde, jetzt bist du mal dran. In der Liebe funktioniert das nicht. Liebe kann man nicht einfordern. Und noch ein Unterschied ist wichtig: Eine Liebe kann Bestand haben, auch wenn nur einer liebt. Das geht in Partnerschaften nicht. Einseitige Partnerschaften werden aufgekündigt.

SPIEGEL: Ist der Wunsch nach einer dauerhaften Beziehung größer geworden?

Clement: Trotz aller sexuellen und partnerschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte ist eines konstant geblieben: das romantische Liebesideal, die Idee der großen Liebe. Alle wollen genau das.

SPIEGEL: In welchem Alter sind diese Paare, die zu Ihnen kommen, und was drückt sie am meisten?

Clement: Die größte Gruppe sind die 40- bis 50-Jährigen. Meistens geht es um alte Rechnungen, die noch offen sind, oder um unbefriedigende Sexualität und Sinnlichkeit.

SPIEGEL: Ist die Geburt von Kindern ein Grund, dass Paare bei Ihnen Rat suchen?

Clement: Wenn Kinder kommen, kann das eine kritische Schwelle für eine Beziehung sein. Die meisten kriegen das ganz allein hin und brauchen keinen psychologischen Rat. Aber es kommt vor, dass Frauen nicht mehr zu ihrer Sexualität zurückfinden und sich nur noch auf das Kind einstellen. Wenn das einige Zeit so geht, dann würde ich nicht eingreifen. Das ist kein Fall für ei-

nen Therapeuten. Aber für manche Partner, nicht nur für Frauen, ist das Kind eine willkommene Gelegenheit, sich mehr Abstand vom anderen zu schaffen. Manchmal sogar buchstäblich, indem das Kind zwischen den beiden im Ehebett liegt.

SPIEGEL: Dahinter verbirgt sich wahrscheinlich mehr als nur die Schwierigkeit, nach der Geburt eines Kindes mit einer neuen Lebenssituation zurechtzukommen.

Clement: In vielen Fällen zieht sich da ein Partner in eine sexuelle Verweigerungshaltung zurück, deren Ursache schon vor der Schwangerschaft zu suchen ist.

SPIEGEL: Ist diesen Paaren besonders schwer zu helfen, weil sie sich nicht nur untereinander einigen, sondern auch ihr Kind mit in die Überlegungen einbeziehen müssen?

Clement: Das Kind sollten sie gerade nicht einbeziehen. Das ist in solchen Beziehungen ohnehin eher über- als unterberücksichtigt. Solche Paare müssen lernen, sich wieder als Frau und Mann, nicht nur als Mutter oder Vater zu sehen. Eine Herausforderung, vor der auch Menschen stehen, deren Kinder das Haus verlassen.

SPIEGEL: Was sich in der Statistik in einer relativ hohen Scheidungsrate von Ehen jenseits der Silberhochzeit niederschlägt.

Clement: So ist es. Oft haben diese Paare jahrelang über die Erziehung ihrer Söhne und Töchter ganz gut miteinander kommuniziert. Nun aber beginnt eine neue Lebensphase, und dafür gibt es häufig unangesprochen die Erwartung, alles müsse wieder so werden, wie es früher war, bevor die Kinder geboren wurden. Das klappt natürlich meistens nicht. Weil zum Beispiel das Autonomiebedürfnis der Frau gewachsen ist oder das Nähebedürfnis des Mannes oder auch beides zur gleichen Zeit.

SPIEGEL: Wann macht eine Therapie Sinn, und wann ist sie zwecklos?

Clement: Zwecklos ist sie, wenn einer der beiden Partner sagt, ich halte überhaupt nichts von Therapien, ich sitz hier nur irgendwie rum. Mitgeschleppte Männer sind schwierigere Klienten. Die Frauen wollen eine Veränderung, und wenn ich den Mann frage, was er will, antwortet der: "Das müssen Sie schon wissen, Sie sind doch

der Experte."

SPIEGEL: Dabei sehen Sie sich ja eher als Berater und Begleiter. Den Fahrplan, wie es weitergehen soll, müssen Ihre Klienten aufstellen.

Clement: Wo die hinwollen, ob die zusammenbleiben, ob die nicht zusammenbleiben, ob die Sex haben, ob die keinen haben, ob die verzeihen, ob die nicht verzeihen, das habe nicht ich zu entscheiden. Ich stelle Fragen und mache Vorschläge, ich bin gewissermaßen der Lotse, nicht der Kapitän auf dem Schiff.

SPIEGEL: Erwarten Ihre Klienten manchmal mehr von Ihnen?

Clement: Oft genug. Aber für ihre Ziele sind sie schon selbst verantwortlich. Sie können allerdings von mir eine Einschät-

„Paare, die lange zusammen sind, glauben, dass sie sich in- und auswendig kennen, was ein Irrtum ist.“

zung bekommen, etwa auf die Frage: "Trauen Sie uns zu, dass wir noch die Kurve kriegen?" Darauf antworte ich, und ich sage, wie es gehen kann. Mich hat aber auch einmal eine Frau gefragt: "Soll ich mit dem Mann zusammenbleiben?" Diese Entscheidung konnte und durfte ich ihr natürlich nicht abnehmen.

SPIEGEL: Was kann ein Paar in der Therapie neu entdecken?

Clement: Sich! Das mag jetzt banal klingen, aber ich habe selbst erst nach längerer Therapiepraxis gemerkt, welche Ressourcen innerhalb der Partnerschaften liegen, die ungenutzt sind. Verborgene Schätze sozusagen, die gehoben werden müssen.

SPIEGEL: Nämlich?

Clement: Paare, die lange zusammen sind, glauben, sie kennen sich in- und auswendig, was ein Irrtum ist. Das stimmt nur so lange, wie sie bei dem bleiben, was sie immer gemacht haben. Partner pendeln sich im Laufe ihrer Beziehung aufeinander ein und machen Kompromisse. Sie verzichten auf manches, was ihnen eigentlich sehr wichtig ist.

SPIEGEL: Und das offenbart sich in der Therapie?

Clement: Wenn es gut läuft, können verborgene Sehnsüchte entdeckt werden.

SPIEGEL: Ist es nicht sehr schmerzhaft, wenn alles, was man bisher machte, auf den Prüfstand kommt?

Clement: Wichtig ist zu verstehen: Was heute nicht mehr geht, diskreditiert nicht das, was einmal war. Bestimmte Prägungen und Erfahrungen mögen für die ersten zehn Jahre einer Beziehung wichtig gewesen sein, sind es aber für die nächsten zehn Jahre nicht. Paare entwickeln sich eher, wenn sie ihre Vergangenheit nicht schlechtmachen, sondern sich sagen, so, wie wir es

bisher gehalten haben, das war für eine bestimmte Zeit gut, jetzt wollen wir etwas anderes.

SPIEGEL: Sprechen die Partner mit Ihnen über Dinge, die sie bisher voreinander geheim gehalten haben?

Clement: Das passiert. Manchmal reden sie auch miteinander, und ich sitze nur da, steuere, unterbreche bei destruktiven Vorwürfen. Ansonsten läuft das Gespräch zwischen den beiden. Wenn wir dann eine Zwischenbilanz ziehen, sagen sie häufig, das war gut, zu Hause reden wir nie so.

SPIEGEL: Wie viel übernehmen wir in unserem Beziehungsverhalten von unseren Eltern?

Clement: Wir kriegen von denen schon etwas mit, aber wir übernehmen Verhaltensweisen nicht eins zu eins. Es gibt Nachahmungen, aber auch Verweigerungen. So sagen sich viele Frauen: "So wie Mutter sich von meinem Vater hat behandeln lassen - nie im Leben."

SPIEGEL: Wiederholen wir unsere Fehler in jeder Beziehung?

Clement: Manche Therapeuten behaupten, man torkele von einer Beziehungskatastrophe zur nächsten. Das passiert, doch meistens kommt es in neuen Verbindungen zu Entwicklungen. Ich glaube, dass man in jeder neuen Beziehung etwas lernt, und sei es, nicht mehr so viel voneinander zu erwarten. Das lernt man allerdings auch einfach dadurch, dass man älter wird und merkt, dass es klüger ist, den Partner nicht immer verändern zu wollen.

SPIEGEL: Haben denn Menschen, die viele Ratgeber lesen, bessere Chancen auf Liebesglück?

Clement: Viele reflektieren ihre Ehe dauernd, aber das macht sie nicht besser. Wichtiger ist ein inneres Wissen darum, wie das geht: einander zu akzeptieren. Intellektuelle sagen dazu manchmal abschätzig: "Na, so eine großartige Erkenntnis ist das auch nicht." Mag sein, aber danach zu leben, das ist die Kunst.

SPIEGEL: Es zu ertragen, wenn er immer schnarcht ...

Clement: ... oder sie im Bad dauernd ihre Sachen rumliegen lässt - all diese Kleinigkeiten, die in Beziehungen nerven können. Sich daran nicht hochzuziehen, den anderen nicht dauernd zu kritisieren. Dieses Rumerziehen aneinander ist eine Dauerkrankung. Eine Beziehung muss nicht sensationell sein, sie soll gut genug sein. Wer das akzeptiert, hat die besseren Karten. Das gilt auch für den Sex.

SPIEGEL: Gibt es Paare, die zu Ihnen kommen mit der Botschaft, "wir leben in großer Harmonie, nur haben wir keinen Sex mehr"?

Clement: Es gibt diese Paare, die ohne Sex leben, die kommen aber nicht zu mir. Die sagen, wir haben es gut miteinander, aber Sex ist nicht mehr unser Thema. An denen ist ja nichts zu therapieren. Ich wäre der

Letzte, der denen ein Problem einreden würde. Das kann harmonisch und stimmig sein. Die meisten Paare kommen, weil sie sich nicht einig sind im Bereich Sexualität. Der eine will mehr Sex, der andere will weniger.

SPIEGEL: Was sagen Sie diesen Menschen?

Clement: Grund für ihre Schwierigkeiten ist meistens, dass die Sexualität zur Routine geworden ist. Das Gesamtspektrum der sexuellen Möglichkeiten wird geringer. Sie sagt etwa: "Du willst immer Sex, wenn du was getrunken hast, das mag ich nicht." Oder er sagt: "Ich will nicht immer vorher so viel Kerzenschein und Schmusemusik, das ist mir zu aufwendig." Und aus Rücksicht und Freundlichkeit reduzieren beide ihre sexuellen Ansprüche und finden sich schließlich beim kleinsten gemeinsamen Nenner wieder. So entsteht die Lustlosigkeit häufig durch zu viel Rücksicht auf Kosten der eigenen Bedürfnisse.

SPIEGEL: Kann das gutgehen?

Clement: Einige Jahre durchaus. Bis einer von beiden sagt, das reicht mir nicht, so möchte ich nicht alt werden.

SPIEGEL: Sind nicht auch die sexuellen Erwartungen aneinander zu groß?

Clement: Sicher, wir sind umstellt von sexuellen Bildern, und das macht was mit unseren Phantasien. Ich halte diesen Einfluss der Medien aber für überschätzt. Ich glaube, die wesentliche Erwartung beider Partner aneinander ist, dass sie gesehen werden, wie sie sind. Diese extreme Sexualisierung, diese Vorstellung, man müsse unbedingt immer einen Superorgasmus haben - das sind die Zwänge der sechziger

„Diese extreme Sexualisierung, diese Vorstellung, man müsse unbedingt immer einen Superorgasmus haben - das sind die Zwänge der sechziger und siebziger Jahre.“

und siebziger Jahren. Heute geht es nicht mehr um diese Art von sexueller Befreiung, sondern um Authentizität. Was passt zu mir? Wie drücke ich mich sexuell aus? Was will ich, was nicht?

SPIEGEL: Wie offen sollte man in Beziehungen sein, etwa bei Seitensprüngen?

Clement: Ich halte sowohl den Grundsatz, in jedem Fall einen Seitensprung zu vermeiden für falsch, als auch die Idee, Offenheit sei immer gut. Geständniszwänge sind furchtbar. Hinter der Offenheit nach dem Motto, "sieh her, wie ehrlich ich bin, ich habe alles zugegeben", stilisiert man sich als Unschuldslamm und lädt vor allem sein schlechtes Gewissen beim Partner ab.

SPIEGEL: Aber Geheimhaltung kann eine Partnerschaft auch beschädigen.

Clement: Wenn ich meine Klienten frage,

sagen die ganz überwiegend: Wenn es die Beziehung nicht gefährdet, dann ist es besser, eine Affäre für sich zu behalten. Das Problem beim Fremdgehen ist ja nicht der Sex, es ist die Liebe, die aus einer sexuellen Affäre entstehen kann und die eher aus Versehen passiert.

SPIEGEL: Und wie sollte man damit umgehen?

Clement: In solchen Fällen muss natürlich die Wahrheit auf den Tisch. Aber sonst halte ich jede Art von mechanischer Moral für falsch. Manche Paare treffen Vereinbarungen, was sie sich erzählen. Es gibt in den USA die Idee der "New Monogamy". Deren Anhänger finden, dass bestimmte sexuelle Handlungen oder Berührungen mit anderen Partnern erlaubt sein müssen. Die Paare handeln dann aus, ab wann man fremdgegangen ist: beim ersten tiefen Blick, beim ersten Kuss, beim Beischlaf? Manche Paare erlauben sich auch Seitensprünge.

SPIEGEL: Und das sprengt die Beziehung nicht?

Clement: Die meisten können es nicht aushalten. Ganz gut geht es bei Paaren, die gemeinsam Swingerclubs besuchen, was ja paradoxerweise eine Variante der Monogamie ist. Die Partner sehen, was passiert, also ist es keine Gefährdung. Die heimliche Affäre wird doch nicht deshalb als so großartig erlebt, weil der andere so toll ist oder der Sex mit ihm ...

SPIEGEL: ... sondern weil die Affäre fern vom Alltag stattfindet und die beiden sich nicht gut kennen.

Clement: Genau. Deshalb muss der "betrogene" Partner auch nicht unbedingt etwas falsch gemacht haben. Ehebruch muss kein Symptom für eine schlechte Beziehung sein. Seitensprünge passieren, weil wir Menschen verführbar sind.

SPIEGEL: Herr Clement, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Die Chemie der Liebe

Im Hirn Verliebter finden sich hohe Konzentrationen der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin.

Folge sind die berühmten Schmetterlinge im Bauch: freudige Erregung, Ekstase, vermehrtes Schwitzen. Dopamin befördert die Produktion des Sexualhormons Testosteron, das für sexuelles Begehren und damit für Fortpflanzung sorgt. Eineinhalb bis drei Jahre, so sagen Experten, kann dies bei Paaren anhalten, dann übernehmen die Kuschelhormone Oxytocin und Vasopressin die Regie. Sie erzeugen Gefühle von Nähe und Gemeinsamkeit. Die Produktion von Dopamin und damit auch von Testosteron geht zurück.

ULRICH CLEMENT, 56, leitet zusammen mit Ulrike Brandenburg das Institut für Sexualtherapie Aachen/Heidelberg und ist Professor für Medizinische Psychologie an der Universität Heidelberg. Im Ullstein Verlag erschien von ihm das Buch: "Guter Sex trotz Liebe".

FRUST IM BETT Sexuelle Wünsche werden oft aus Rücksicht auf den Partner verschwiegen. Was das bewirken kann, zeigt eine Studie der Universität Göttingen zum Thema Fremdgehen: 76 Prozent der Männer und 84 Prozent der Frauen sagen, unerfüllte Lust habe sie zur Untreue getrieben.