Die Kunst des Jasagens
Ulrich Clement im Garten vor seiner Heidelberger Praxis: Er wirbt dafür, den anderen anders sein zu lassen, als man es gern hätte

„Mehr geben als nehmen“

Wir finden den idealen Partner nicht, wir erfinden ihn, sagt **Therapeut Ulrich Clement.** Ein Grundsatzgespräch

INTERVIEW VON **BERNHARD BORGEEST**
FOTO VON **NICO KURTH**

Herr Professor Clement, was ist das, die Liebe?

Seit es Menschen gibt, sprechen sie über die Liebe und können sie doch nicht fassen. Definieren könnten wir sie höchstens poetisch. Liebe ist etwas Irrationales, etwas, was einen unentrinnbaren Bann erzeugt. Sie ist Geschenk, und sie ist Schicksal. Und sie ist ja nicht nur etwas Schönes. Liebesbeziehungen können in Mord und Totschlag enden.

Liebe wandelt sich?

Sie fängt an mit dem Gefühl von ewig. Dann ist sie aber nicht ewig. Und jetzt kommt es darauf an. Viele empfinden das als große Enttäuschung. Dann wird der oder die Schuldige gesucht. Es gibt Vorwürfe an den Partner oder auch an sich selbst. Die klügere Variante ist, den Wandel zur Kenntnis zu nehmen und zu sagen: Die Liebe in ihrer leidenschaftlichen Form ist eine wichtige Starthilfe, aber für die Dauer braucht es noch etwas anderes. Da geht es um Bindung und Verlässlichkeit. Das anfängliche Feuer hat mit Verlässlichkeit nichts zu tun, sondern mit Wahnsinn. Man muss die Liebe umdefinieren, man kann sie pflegen und gestalten.

Kann man lieben lernen?

Man kann zum Beispiel kapieren, dass man, um die Liebe aufrechtzuerhalten, mehr geben als nehmen muss. Nur ein bisschen mehr. Wenn man endlos viel mehr gibt, bringt man sich selbst und auch den, der empfängt, in eine schlechte Lage. Man sollte in kritischen Situationen eher der sein, der nachgibt. Aber nicht ständig nachgeben. Insofern ist Geben seliger als Nehmen.

Was suchen wir?

Wir suchen eine emotionale Heimat. Ich höre in der Therapie oft: Ich möchte empfangen werden, möchte zu Hause ankommen. Bei vielen Beziehungen gibt es auch den Gedanken, wir bauen gemeinsam etwas auf. Das gibt Kraft und schafft ein Wir-Bewusstsein. Es hat mit Liebesgefühlen zunächst gar nichts zu tun, sondern kommt daraus, dass etwas gemeinsames Drittes da ist. Wir schreiben ein Buch zusammen, wir bauen eine Firma auf. Wir haben Kinder. Man kann nur die notwendigen Bedingungen für die Liebe finden, nicht die hinreichenden.

Was denken Sie, wenn Sie hören: Ich habe meine große Liebe, den idealen Partner gefunden?

Als Therapeut höre ich das ja meist in der Vergangenheitsform. Er oder sie war die große Liebe, aber dann stellt sich heraus, was er für ein Gauner oder sie für eine Zicke ist.

Wie sehr erschwert uns die romantische Idee von der wahren Liebe das Lieben?

Es ist die geläufigste Gefahr zu denken, dass wir einander alles sein sollen. Der ideale Elternteil, der ideale Sexualpartner, der ideale Gesprächspartner und so weiter. Wir finden einen idealen Partner nicht, wir erfinden ihn. Wenn wir die Klugheit und die Freiheit besitzen zu erkennen, dass der andere anders sein darf, als ich ihn gerne hätte, sind wir einen großen Schritt weiter.

Macht also wenig Sinn, das Verhalten oder gar das Wesen des oder der anderen verändern zu wollen?

Das ist einer der großen Fehler, die in Beziehungen gemacht werden. Man holt sich Argumente von Freunden: Schau, die Frau schmeißt das Geld raus. Oder: Er flirtet in der Gegend rum. Doch das wird im Wesentlichen so bleiben. Man kann es erdulden, man kann es gelassen sehen, man kann sich aber auch daran freuen, dass der Partner einfach so ist, besonders großzügig etwa oder lebendig. Ich bin ein großer Fan von dem Gedanken, diese Differenzen nicht nur auszuhalten, sondern sie auch zu bejahen und gut zu finden.

Das wäre dann tiefe Toleranz?

Die Toleranz muss noch weiter gehen. Das eine ist, dass ich den Partner nicht ändern kann. Er ändert sich aber womöglich selbst. Er entwickelt sich. Und dann? Man muss sich erkundigen. Wo stehst du gerade? Ich finde Zwischenbilanzen gut. Sich alle halben Jahre fragen: Was gilt noch zwischen uns? Die meisten machen das nicht, obwohl es ratsam wäre. Es gibt neue Lebensphasen. Prioritäten ändern sich. Kinder, Krankheit, Arbeitslosigkeit, Affären. Das sind Härtetests für Beziehungen. Wenn es gelingt, sich darauf einzustellen, haben wir gute Karten. Vieles muss man akzeptieren. Man muss unterscheiden zwischen lösbaren und ewigen Problemen.

Ist es nicht unausweichlich, dass, je näher mir jemand kommt, er mir zugleich fremder wird, dass ich sein Anderssein deutlicher wahrnehme?

Er wird dann fremder, wenn ich ihn nahe haben möchte, wenn ich ihn in die Nähe hineinzwingen will. Die Frage läuft immer darauf raus, ob es ein Leben ohne Enttäuschung und schlechte Gefühle und Wut geben kann, Lieben ohne Leiden. Das gibt es aber nicht. Das wäre eine pubertäre, kindliche Erwartung, dass man eine Partnerschaft ohne Ärger hinkriegen kann. Oder eine Partnerschaft voll einvernehmlicher Entscheidungen. Wenn sich ein Paar für oder gegen etwas entscheiden muss, setzt sich in der Regel das Nein durch. Egal ob es um Kind, Hauskauf oder Weltreise geht, das Nein ist stärker. Nicht weil es die bessere Entscheidung ist. Es ist Physik. Es braucht zwei für ein Ja, einer reicht für das Nein.

Wie wichtig ist Sex für Beziehungen?

Am Anfang ist der Sex meist sehr wichtig. Und dann kommt ein verbreiteter Irrtum ins Spiel, nämlich der, dass der Sex bleiben sollte, wie er am Anfang war. Was für eine Idee! Dabei ist Veränderung nicht schlimm. Das Feuer nimmt vielleicht ab, aber die Erfahrung nimmt ja zu. Man kennt sich besser. Die Kanadierin Peggy Kleinplatz hat Leute über 60 untersucht, die mindestens 25 Jahre zusammen waren und sagten: Unser Sexualleben ist gut. Sie fand heraus, dass es ihnen um andere Werte geht. Um Integrität und Verbundenheitsgefühl. Sie empfinden ihre Sexualität als reifer und tiefer.

Ersetzt da Zärtlichkeit die Leidenschaft?

Am Anfang einer Beziehung und auch später kann man gut beides haben. Der Punkt ist, die älteren Paare empfinden es nicht als Mangel, wenn sie keine starken Erektionen oder multiplen Orgasmen haben.

Aber was ist, wenn einer will und der andere nicht?

Dann haben die beiden ein Problem.

Ein ewiges Problem?

Nicht unbedingt. Nehmen wir den Fall, die Frau will mehr als der Mann. Das kommt immer öfter vor. Sie droht: Dann suche ich mir einen anderen. Er sagt: Ich lasse mich nicht erpressen. So gehen die Dialoge. Solange sie um das Thema Sex kämpfen, eskaliert es nur. Wenn sie aber sagt, es ist keine Erpressung, sondern die nackte Not, und wenn der Mann spürt, wie gekränkt oder auch gedemütigt sich die Frau fühlt, oder wenn er gesteht, Angst davor zu haben, keine Erektion zu bekommen, und sie antwortet, darauf kommt es mir gar nicht an, dann kommt Bewegung ins Spiel. Wenn das Paar von der Ebene des Kampfes auf die der Verletzlichkeit runtergeht, lassen sich Konflikte lösen und Alternativen finden. Wenn die beiden sich etwas wert sind, wird es am Sex nicht scheitern.

Das kann auch bedeuten, die Beziehung zu öffnen?

Sie werden körperlich wieder zueinanderfinden, oder sie trennen sich, oder sie öffnen die Beziehung. Oder sie leben sogar polyamor und nehmen noch einen Dritten mit hinein.

Die Zahl Drei besitzt Sprengkraft.

Drei ist immer eine ungemütliche Angelegenheit.

Stehen wir vor der Schwierigkeit, Bindung und Begehren bei ein und derselben Person finden zu wollen? Begegnen wir da dem Dilemma der Monogamie?

Ja, das ist das Dilemma. Keine der ambivalenten Seiten, Bindung und Begehren, ist falsch. Das Bedürfnis, Heimat zu finden, ist so wahrhaftig wie das Bedürfnis, sich in der Fremde zu spüren. Die wenigsten machen es sich leicht. Wenn ich merke, mein Partner hat noch etwas anderes laufen, kann ich verbittern. Aber ich kann mir auch denken, wenn ich es schon hinnehme, dann bejahe ich es auch besser, anstatt ihm ständig einen Vorwurf daraus zu machen.

Aber wohin mit dem so mächtigen Gefühl der Eifersucht?

Das ist die entscheidende Frage. Ohne sie wäre alles leicht. Man kriegt sie nicht weg. Es kann helfen, über sie zu sprechen. Was hast du? Was ist denn da? Was fehlt dir? Es ist wichtig, dass wir die Eifersucht nicht als ein individuelles Problem der ▶

Ulrich Clement

Der 72-jährige Psychologe ist einer der bekanntesten Paartherapeuten und Sexualwissenschaftler Deutschlands. Er war Professor an den Universitäten Hamburg, Heidelberg, Freiburg und Basel. Clement publizierte Bücher wie „Dynamik des Begehrens“ oder „Guter Sex trotz Liebe“. Er hat drei erwachsene Töchter und lebt in Heidelberg und Berlin

Person sehen, die eifersüchtig ist, sondern als etwas Normalpsychologisches.

Ist sie nicht Ausdruck tiefer Ängste und großer Schmerzen? Der Betrogene fühlt sich verraten, er verliert Vertrauen.

Es ist schwierig. Auch unsere Sprache lässt da wenig zu. In ihr steckt viel Urteil. Verrat, Betrug, Ehebruch. Es gibt keine neutralen Begriffe – und auch kein neutrales Gefühl!

Es gibt ein Bonmot, das ein Kinokritiker François Truffaut zugeschrieben hat. Der Regisseur des berühmten Dreiecksdramas „Jules und Jim" soll gesagt haben: „Monogamie funktioniert nicht. Alles andere ist noch schwieriger."

Ein guter Spruch. Aber auch da gilt: Warum soll es schmerzfrei zugehen im Leben? Es tut weh, wenn der Partner fremdgeht und es womöglich auch noch toll findet und dazu steht. Dabei ist sich zu bekennen immer noch besser, als sich drum herumzumogeln.

Erleben Sie in Ihrer Praxis das Fremdgehen als den wichtigsten Grund für Krisen und Scheidungen?

Als einen der wichtigsten. Bei Kindererziehung, Geld oder Beruf kann man eher Lösungen finden. Diese Krisen tun auch nicht so weh. Eine schlimme Variante ist, wenn ein Partner nicht die Freiheit hat zu gehen. Er hält es kaum aus, trennt sich aber nicht, weil er sonst allein wäre oder in Armut geriete. Er bleibt, weil er muss. Das ist eine Strafe für beide.

Der amerikanische Psychologe John Gottman spricht von den vier apokalyptischen Reitern der Kommunikation bei Paaren. Vom ewigen Nörgeln, der Abwehr von jeder Kritik, dem Gift der Verachtung und schließlich dem Rückzug ins Schweigen.

Das hat er gut beschrieben. Wenn man das lang genug geübt hat, kommt man auseinander. Das Schlimmste ist die Verachtung. Wenn ein Partner die Augen nach oben dreht und damit sagt, hören Sie sich den Quatsch an. Das Verrückte ist, dass auch diese Paare noch oft Sex haben.

Wie gelingt es, wieder ins Gespräch zu kommen und heraus aus den Grabenkämpfen gegenseitiger Vorwürfe?

Man kann aus der generellen Kritik eine spezifische machen und hinter Mauern des Schweigens wieder hervortreten. Es gibt eine Methode von Michael Lukas Moeller, die ich am Anfang belächelt habe, weil ich sie so banal fand, aber ich merke, dass sie richtig was bringt. Sie nennt sich Zwiegespräch. Jeder bekommt eine Viertelstunde Zeit und erzählt, was ihn gerade beschäftigt. Und zwar ohne innere Zensur. Der andere hört zu und sagt nichts dazu, auch hinterher nicht, wenn er dran ist. Eine weitere Möglichkeit ist, regelmäßig etwas explizit für sich als Paar zu machen, ohne Kinder. Auch das bringt viel. Vielen hilft die Idee, dass die Liebe eine Baustelle ist, die nie ganz fertig gebaut ist, oder ein lebendiges Wesen, das ernährt werden muss.

„Hinter den Mauern des Schweigens hervortreten"

Wie lässt sich ein wohlwollenderer Blick, eine gütigere Haltung, eine großzügigere Einstellung gegenüber dem Partner finden?

Indem ich meinen Selbstwert nicht vom Partner abhängig mache. Fühle ich mich beleidigt, sinne ich nicht auf Revanche und reagiere nicht sofort. Es wäre nur eine Einladung zum Weiterstreiten. Sondern ich spreche hinterher darüber, mit einer versöhnlichen, guten Botschaft.

Bin ich die eigentliche Baustelle und nicht die Partnerschaft?

Ein Partner, der für sich sorgt und dafür, dass er gut und stabil in der Welt steht, baut immer auch für den anderen mit. Das ist kein Plädoyer für Egoismus, sondern für Selbstfürsorge. Kümmere dich um dich, deine Interessen und deine Freunde, dann tust du auch immer was für den anderen. Kann sein, dass es dem Partner nicht schmeckt. Aber langfristig ist es immer besser. Es ist wie in einer Notsituation. Ich muss erst sicherstellen, dass es mir gut geht, bevor ich mich um andere kümmern kann.

Ist es denn eine Tugend, möglichst lange beisammenzubleiben und sich nicht zu trennen?

Eine Tugend zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht vor Hindernissen zurückschreckt, sonst würde es von selbst gehen. Wer wegen der Kinder bleibt oder weil der Partner depressiv werden würde, nimmt oft Nachteile in Kauf. Das halte ich für tugendhaft. Jede lange Ehe, jede lange Beziehung beruht auch auf Entscheidungen, nicht nur auf Gefühlen. Man kann sich nicht entscheiden, sich weiter zu lieben. Aber man kann entscheiden, ob man sich trennt oder nicht. Das ist eine wichtige Unterscheidung. Wenn man alte Paare fragt, was sie verbindet, so sprechen die oft von Respekt und weniger von Liebe.

Wie dabei dem Gefühl entgehen, ein Opfer zu bringen?

Sich zu opfern ist schwierig. Da steckt ein Vorwurf drin. Diese ungesagte Botschaft spürt der Partner. Aber etwa einen kranken Partner zu begleiten bringt ja tatsächlich Einschränkungen mit sich. Ich muss die Entscheidung für mich positiv bewerten. Dass es gut ist, dass ich mich um den kranken Partner kümmere. Spirituell pathetisch gesagt: In diesem Inkarnationsdurchgang ist es meine Aufgabe.

Ist Stabilität denn ein Wert an sich? Sie bedeutet ja nicht unbedingt Glück. Mancher mag sich in ihr wie gefangen fühlen.

Richtig. Die Frage ist, was ist die Alternative? Es ist mein Prozess der inneren Auseinandersetzung, diese Begrenzung zu bejahen.

Wann sehen Sie den Punkt erreicht, an dem alle Mühen keinen Sinn mehr machen? Wann sollte man sich trennen?

Das muss das Paar entscheiden. Wenn es nur noch eine Qual ist. Wenn der Hass auf den anderen zu stark wird. Wenn ich den anderen im Alltag nicht mehr ertrage.

Der Begriff der toxischen Beziehung ist in Mode gekommen. Menschen fügen sich Leid zu und kommen doch nicht voneinander los. Ein nützlicher Begriff?

Auch da gilt, die Dosis macht das Gift. Ein bisschen Gift ist nicht so schlimm. David Schnarch sprach sogar vom normalen ehelichen Sadismus. Es kann jedoch passieren, dass man den Partner dafür beschuldigt, dass man mit seinem Leben nicht zurechtkommt. Das Übelste ist, wenn man mit dem Gefühl herumläuft, er oder sie hat mir das Leben versaut.

Gibt es auch irgendwann den Punkt, an dem man über den Berg ist?

Paare, die 30 oder 40 Jahre zusammen sind, die sagen sich oft, das ziehen wir noch durch. Das mag ein wenig sarkastisch klingen. Diese Paare haben viel zu verlieren. Wenn Menschen zusammenbleiben, ist nicht alles von Liebe gesteuert. Haus, Vermögen, Kinder, Enkel, sie haben Freunde. Sie wägen ab. Die Ehe ist auch nicht primär für die Liebe da. Nur wenn man Glück hat, ist sie ein Vehikel für die Liebe. Ansonsten ist sie dafür da, dass man sich gegenseitig unterstützt, dass man sich hilft, durch das Leben kommt. Es ist eine gute Enttäuschungsprophylaxe, es so zu sehen.

Ist das ein Plädoyer für die Vernunftehe?

Man könnte aus unserem Gespräch das Fazit ziehen: Lasst uns die Liebe nicht länger idealisieren, sondern gleich von Anfang an vernünftig sein. Doch wer will denn so was? ■