

Daniel Gebhart De Koekkoek / Connected Archives

## Ist unsere Liebe noch zu retten?

Paartherapien sollen Beziehungen kitten, die oftmals ernsthaft gefährdet sind. In Studien gelingt das erstaunlich gut. Leider ist die Realität weniger romantisch. Was Paaren trotzdem helfen kann.

Susanne Donner • 08.04.2023, 21.45 Uhr

**A**ls sich Björn Quandt an den Paartherapeuten Rudolf Sanders wandte, war es schon zu spät. Seine Exfrau war bereits mit den gemeinsamen Zwillingen zu ihrem neuen Freund gezogen. Sie liess sich zwar auf die Therapie ein, aber nach etlichen Monaten musste Quandt schmerzlich einsehen: «Ich bin krachend gescheitert.»

Als er sich wieder verliebt, will er sich von Anfang an vom Paartherapeuten Sanders begleiten lassen, damit die Beziehung dieses Mal hält. Bei seiner neuen Partnerin, wir wollen sie Jessica Burdler nennen, rennt er mit diesem Vorschlag offene Türen ein. Auch sie hat eine Reihe von Beziehungen hinter sich, bei denen sie sich am Ende immer gefragt hat, warum sie eigentlich zerbrachen.

Vielen ergeht es wie dem jungen Paar aus Deutschland. Sie hoffen auf die grosse und lange währende Liebe. Doch auf die Verliebtheit folgt die Ernüchterung und dann nach einiger Zeit nicht selten die Trennung. In der Schweiz wird fast jede zweite Ehe geschieden. Wenn die Partnerschaft vor dem Aus steht, versuchen einige die Partnerschaft mit einer Paartherapie zu retten. Kann das gelingen?

Studien, die Paartherapien untersuchen, wecken Hoffnungen. Die Psychologen Guy Bodenmann von der Universität Zürich und Marcel Schär, Leiter des Zentrum Klinische Psychologie & Psychotherapie in Zürich, haben solche Untersuchungen selbst angestossen. Typischerweise bekommen dabei die Paare in kriselnden Beziehungen 15 bis 20 Sitzungen einer Paartherapie offeriert.

In Videoaufzeichnungen lässt sich ihr Miteinander vor und nach der Behandlung beobachten und darauf schliessen, ob sie hinterher liebevoller miteinander umgehen als vorher. Oder beide geben selbst Auskunft, wie zufrieden sie mit ihrer Beziehung sind. Als K.o.-Kriterium jeder Paartherapie gilt eine Trennung. Schliesslich erheben die Angebote den Anspruch, beiden zusammen aus der Krise zu helfen – «wobei eine gütliche Trennung im Einzelfall auch ein Erfolg sein kann», meint Marcel Schär.

## **Viele Paare kommen zu spät in die Praxis**

Die Forschung bescheinigt Paartherapien eine hohe Wirksamkeit: «In solchen Studien profitiert etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Teilnehmenden», sagt Schär. Sie sind zufriedener miteinander und beklagen weniger Probleme – von einer eingeschlafenen Sexualität bis hin zu endlosen Querelen oder mangelnder Nähe. Mit der Zeit flacht die Wirkung von Paartherapien allerdings ab. Fünf Jahre nach den Gesprächen geben noch 40 Prozent der Paare an, von der professionellen Hilfe profitiert zu haben.

Die Realität aber sieht anders aus. Die meisten Paare suchten viel zu spät eine Praxis auf, bedauert Schär. Im Schnitt erst sechs Jahre, nachdem die Probleme in der Beziehung überhandgenommen haben. «Wenn sie zu uns kommen, ist die Beziehung oft sehr heruntergewirtschaftet», sagt auch Simone Laxy, Paarberaterin bei Pro Familia in Schwäbisch Hall.

Die Paare geraten in ständige Streitereien, in denen sie sich gegenseitig abwerten. Auch Unzufriedenheit mit der Sexualität und das Fremdgehen führen sie häufig zu ihr. Dagegen beklagen Eltern den stressigen Alltag, der ihnen kaum Zeit miteinander lässt. «Es ist leichter, sich wieder anzunähern, wenn die Probleme nicht schon lange bestehen und viele Verletzungen da sind», sagt Laxy.

Einer der grössten Fallstricke ist, dass es für eine Paartherapie zwei willige Menschen braucht. Oft gebe es aber den Zeitpunkt nicht, sagt Schär, zu dem beide gleichzeitig einsehen, dass sie ohne fremde Hilfe nicht weitermachen können. Dann ist einer von beiden die treibende Kraft, oft die Frau, wohingegen der andere Part keine rechte Lust auf die Sitzungen hat.

Daten aus dem Alltag in den Praxen gäbe es zwar nicht, räumt Schär ein. Zahlen aus Deutschland aus dem Jahr 2008 verraten aber, dass zur Hälfte der Paarberatungen sogar ein Partner allein kommt. Manchmal gelingt es zwar, die andere Hälfte im Nachhinein noch zu überzeugen. «Doch damit die Paartherapie gelingen kann, müssen beide motiviert sein, an der Beziehung zu arbeiten. Beide müssen Zeit, Geld und Engagement investieren. Das ist oft nicht der Fall.» Dann entlarven die Gespräche bald, dass die Bereitschaft, etwas für die Beziehung zu tun, fehlt. Auf einmal geht es nicht mehr ums Zusammenbleiben, sondern um eine friedliche Trennung.

“

**Die Bindung zur Therapeutin oder zum Therapeuten entscheidet massgeblich darüber mit, ob die Gespräche fruchten.**

”

Sara Frank erlebt jeden Tag, wie schwer sich Paare zunächst tun, genügend Energie aufzubringen, um zu ihr zu kommen. Die Paartherapeutin in Luzern hat sich auf die emotionsfokussierte Paartherapie spezialisiert. «Diese Methode läutete einen Paradigmenwechsel ein», sagt der Freiburger Paartherapie-Forscher Christian Roesler. Denn sie ergründet das Beziehungsmuster und die tiefen Emotionen als Ursache des Miteinanders. Der emotionsfokussierten Paartherapie attestieren viele Studien eine hohe Wirksamkeit. Paare erzählen, schon nach 10 bis 12 Sitzungen habe sich ihre Beziehungsqualität erheblich verbessert.

«Ich sage den Paaren immer: Sie müssen erst einmal schauen, ob sie sich bei mir wohlfühlen. Wir vereinbaren daher nur ein einziges Gespräch. Dann sagen die meisten Ja», berichtet Frank. Was sie mit Wohlfühlen umschreibt, hat eine wissenschaftliche Basis: Die Bindung zur Therapeutin oder zum Therapeuten entscheidet gemäss der psychotherapeutischen Forschung massgeblich darüber mit, ob die Gespräche fruchten. So gesehen ist es für hilfeschuchende Paare sehr wichtig, schon im ersten Gespräch darauf zu achten, ob sie einen guten Draht zu ihrem Gegenüber finden.

Gemeinsam rauf, gemeinsam runter: Einer der grössten Fallstricke ist, dass es für eine Paartherapie zwei willige Menschen braucht.

Daniel Gebhart De Koekkoek / Connected Archives

Die emotionsfokussierte Paartherapie nimmt dann das Beziehungsmuster beider Partner in den Blick. Denn oft schleift sich in Partnerschaften ein Umgang miteinander ein, der sich ständig wiederholt: «Eine Person kritisiert immer wieder die andere. Die andere Person schweigt und zieht sich zurück. Das ist ein typischer Teufelskreis», sagt Frank.

Auch in den Sitzungen bricht dieses Muster durch. Wenn die Paare sich gegenseitig Vorwürfe machen, unterbricht Frank sanft, aber bestimmt und erklärt beiden: «Wir arbeiten gegen den Teufelskreis. Er hindert uns daran, nah zu sein.» Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie sei ein Klima der Ruhe und des Wohlwollens, in dem sich die Kommunikation verlangsamt.

Was sind die Auslöser für gegenseitige Kritik? Was denkt jede Person dabei? Und wie fühlt sie sich? Schicht um Schicht legt die Therapie die Quellen des Verhaltens des Paares offen und führt die Partner zu ihren Emotionen. Diese tiefen Gefühle haben alle Liebenden letztlich gemeinsam: Sie hegen den Wunsch, gesehen und geliebt zu werden. Sie haben Angst, verletzt oder verlassen zu werden. Der Kern der Liebe ist die Sehnsucht nach Bindung.

## **Auch Psychoanalyse und Verhaltenstherapien nützen**

Für Frank sind es Aha-Momente, wenn beide verstehen, dass die bessere Hälfte sie nur kritisiert, weil sie selbst verletzlich ist und das Gefühl hat, nicht geliebt zu werden. «An diesem Punkt kommt erst einmal Hilflosigkeit auf», sagt sie. Später reift die Einsicht, dass beide Partner sich mit ihren verletzlichen Gefühlen einander anvertrauen und sich auf diese Weise inniger austauschen können. «Es gibt immer wieder diese Gänsehautmomente, in denen ich das Paar bitte, einander in die Augen zu schauen und sich zu sagen, wie sie sich fühlen. Dann umarmen sie sich meist. Das ist sehr verbindend», erzählt Frank.

Einzig Paare, in denen Gewalt, Missbrauch und Sucht ein Thema sind, könne sie nicht für eine Therapie annehmen. «Ich helfe dem Paar, sich einander zu öffnen. Wenn aber dann zu Hause massive Verletzungen passieren, würde das nur noch grösseren Schaden anrichten.» In solchen Fällen müssten die Betroffenen zunächst das Kernproblem behandeln lassen.

Die emotionsfokussierte Paartherapie ist eine von drei zentralen Methoden der Paarberatung. Verbreitet sind auch die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie. Die Psychoanalyse versucht aktuelle Beziehungsprobleme mit Bindungserfahrungen in der Kindheit zu erklären. Vernachlässigende Eltern können etwa dazu führen, dass man sich aus Angst vor Bindungsverlust am Partner klammert oder aber selbst die Beziehung vernachlässigt.

Die Verhaltenstherapie fokussiert dagegen darauf, wie die Partner miteinander umgehen und setzt am Verhalten an. «Wenn es beispielsweise gelingt, die Kinder am Wochenende für drei Stunden einmal wegzuorganisieren und beide in dieser Zeit etwas miteinander unternehmen, stellen sich auch wieder positivere Gefühle ein», nennt Laxy ein Beispiel.

Beide Methoden verbessern gemäss Studien die Zufriedenheit der Paare und können Trennungen abwenden. Einzig Verhaltenstherapien, die nur die Kommunikation verbessern, reichen nicht aus. Studien des Paartherapieforschers Christian Roesler zeigten sogar, dass sich die Beziehung dann verschlechtern kann. Wenn beide ihre Bedürfnisse in Ich-Botschaften aussprechen können, bringt sie das nicht automatisch einander näher. Die Aussprache kann sogar offenlegen, wie weit beide sich voneinander entfernt haben. Etwa, wenn dem einen die Zahl der gemeinsamen Unternehmungen genügen, dem anderen jedoch nicht.

“

**Längst hat die psychologische Forschung nachgewiesen, dass Paarbeziehungen im Verlauf der Jahre von selbst schlechter werden.**

”

Marcel Schär sagt: «Es reicht nicht, nett miteinander zu reden. Hinter unserem Sagen und Tun stehen psychologische Muster und Bedürfnisse, die nicht erfüllt sind. Diese entstehen aus früheren Bindungserfahrungen, gerade auch aus Verletzungen. Liebe bedeutet, sich zu verstehen.» Deshalb sind Paartherapien nur dann wirksam, wenn sie auch die zugrundeliegenden

Ursachen ausleuchten.

Vieles wäre in der Partnerschaft leichter, wenn Paare weniger hohe Erwartungen an sie hätten. «Eine tiefe Beziehung ohne Streit gibt es nicht», sagt Schär. Partnerschaften ohne Konflikte lassen die Paartherapeutin Sara Frank sogar hellhörig werden, weil sich diese wolkenlose Zweisamkeit ihrer Erfahrung nach nur bei mangelndem Kontakt einstellt. «Niemand ist so ehrlich mit uns wie der Partner oder die Partnerin. Das tut zwar manchmal weh, ist aber eine unglaubliche Chance, sich auf einer tiefen Ebene entwickeln zu können.»

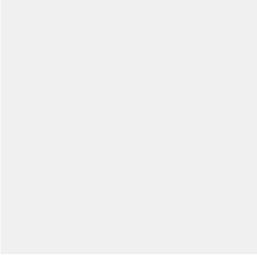
Ein realistischeres Bild täte den Zweierbeziehungen gut. Darin sind sich Fachleute einig. Längst hat die psychologische Forschung nachgewiesen, dass Paarbeziehungen im Verlauf der Jahre von selbst schlechter werden. Auch Verheiratete berichten diesen allmählichen Schwund positiver Gefühle füreinander. Besonders ausgeprägt ist der Beziehungsknick, wenn Kinder kommen: Die Paare streiten dann etwas mehr und fühlen sich weniger glücklich miteinander als kinderlose Paare – und das, obwohl sie der Nachwuchs zumeist erfüllt. Allein das zu wissen, relativiert vieles. Schliesslich ergeht es anderen Paaren nicht besser.

Und doch hält sich das Ideal von der ewigen, romantischen und treuen Liebe hartnäckig. Trotz öffentlichen Debatten über Polyamorie und offene Beziehungen sind «Aussenbeziehungen immer noch ein grosses Tabuthema», sagt Simone Laxy. Viele Betroffene schrecken vor einer Paartherapie zurück, weil sie fürchten, vom Therapeuten oder der Therapeutin für das Fremdgehen kritisiert zu werden. Oberstes Gebot der Profis ist allerdings Neutralität und Verständnis für beide Seiten. «Wenn wir es schaffen, dass sich das Paar wegen der Krise durch eine Aussenbeziehung auf einer tieferen Ebene begegnet», erklärt Laxy, «kann die Partnerschaft nur gewinnen.»

Jessica Burdler und Björn Quandt haben letztes Jahr eine Tochter bekommen. Seit der Geburt überkommt Burdler manchmal abends eine ungekannte Einsamkeit, wenn Quandt noch einmal zum Sport geht. Die Angst vor dem Alleingelassenwerden ist neu für die junge Mutter. In ihrer Kindheit habe sie nicht immer die Zuwendung bekommen, die sie gebraucht habe, fand sie in einer der letzten Paartherapiesitzungen heraus. Dieses Verständnis mildert zumindest die Wucht ihres Gefühls.

«Es ist einfach grossartig, dass es jemanden gibt, mit dem wir uns professionell über unsere Beziehung austauschen können», findet sie. Manchmal führe sie im Geiste vor dem Termin schon ein Zwiegespräch mit dem Therapeuten.

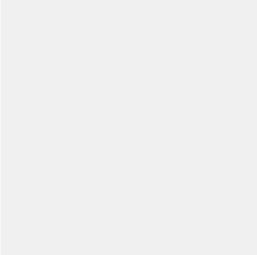
# Weiterlesen



## Für nicht immer und ewig

Die Scheidungszahlen in der Schweiz sinken seit einigen Jahren. Bei älteren Paaren jedoch geht der Trend in die andere Richtung. Späte Trennungen, manchmal sogar nach sechzig Jahren gemeinsam leben, nehmen zu.

**Till Hein**

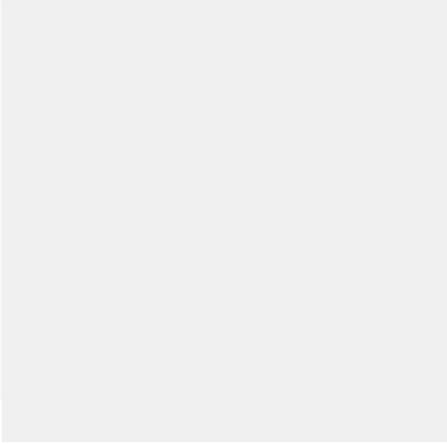


**NZZAS.CH**

## Warum sich Männer über 50 wie Teenager verhalten

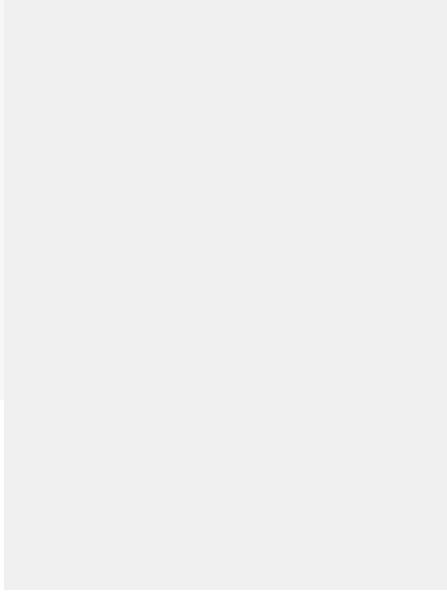
Er steht am Zenit seines Lebens. Hat Prestige und Geld. Und doch ist da diese Leere. Was geht nur vor im Mann über 50?

**Sacha Batthyany**



## Jean-Pierre Gallati ist der neue Anti- Populist der SVP

Alan Cassidy



## Uni-Rektor Michael Schaepman sagt, warum Zürich eine zweite Uni brauchen könnte

Interview: René Donzé

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.