

Von Anfang an die Liebe pflegen

Immer mehr junge Paare gehen zu Paartherapeuten, obwohl sie glücklich sind - damit eben genau das so bleibt. Eine Art Beziehungsvorsorge. Bringt das was?

Text Maja Beckers

Okay, ich komme nach Berlin“, sagt Daniel ins Telefon, und Susann stockt für einen Moment der Atem. Seit Monaten versuchen sie einen Weg aus der Fernbeziehung zwischen London und Berlin zu finden, wo beide feste Jobs haben. Jetzt war es entschieden, Daniel würde nach Berlin ziehen, freiberuflich als Grafiker arbeiten und sie können endlich zusammen sein. Sie finden eine Wohnung in Neukölln, sie weihen sie mit Schnaps und Freunden ein, sie sagen sich fast jeden Abend, wie froh sie

sind, zusammen einzuschlafen – und sitzen drei Wochen später bei einer Paartherapeutin. Aber nicht, weil sie das Glück verlassen hat, sondern weil sie es festhalten wollen. „Das ist eine vorsorgliche Paartherapie“, sagt Susann. „Dieser Umzug nach Deutschland, weg von der Familie, vom Job und seiner Muttersprache, das ist eine große Sache für Daniel, und wir wollen vermeiden, dass es früher oder später unsere Beziehung belastet.“ Was Susann „vorsorgliche Paartherapie“ nennt, heißt bei Psychologen präventive Intervention

und die ist neuerdings immer gefragter. „Seit etwa zwei Jahren merke ich eine deutliche Tendenz“, sagt die Berliner Paartherapeutin Vera Matt. „Es kommen immer mehr junge Paare, die glücklich verliebt sind, und sagen: Was können wir tun, damit das so bleibt?“

Eine Beziehung ist immer Belastungen ausgesetzt, von innen wie außen. „Stressoren“ nennen Psychologen die. Vielleicht hat einer eine schmerzhaft Trennung hinter sich und fasst nur schwer wieder Vertrauen. Vielleicht muss einer im

Schichtdienst arbeiten und man sieht sich kaum, vielleicht wohnt man in einer zu kleinen Wohnung, weil die Mieten hoch sind. Es passieren viele Dinge, die man nicht kontrollieren kann, und eine präventive Intervention kann helfen, sich als Paar dafür zu wappnen.

Zu Vera Matt kommen auch Paare, die vor ganz normalen Veränderungen stehen. „Eins etwa erwartet ein Kind und hat gehört, wie sehr das die Beziehung belasten kann, und will sich für diese Phase stärken.“ Dazu kommen neue Fragen, „in Zeiten von Tinder kommt es vor, dass junge Menschen sich ersetzbar fühlen oder einen Leistungsdruck auch in ihrer Beziehung empfinden. Und oft fragen sich Mittzwanziger einfach: Was macht eine gute Beziehung aus?“ Vera Matt greift dann in ihren „Werkzeugkasten“, wie sie sagt, und zieht heraus, was individuell helfen könnte, von klassischer Gesprächstherapie über Hypnose zu praktischen Übungen und mitunter gibt sie nur Buchtipps. Manchmal reiche es, wenn das Paar einmal kommt. Manche kommen dreimal, „und andere sagen: ‚Das macht richtig Spaß‘ und kommen ein halbes Jahr lang“, sagt Matt.

Spaß? Das ist vielleicht nicht die erste Assoziation für Paartherapie. Im Gegenteil, Susann und Daniel etwa haben anfangs gezögert, weil sie Angst hatten, dass „der Dreck erst so richtig aufgewirbelt wird“, wie Daniel sagt, und man zerstrittener aus der Therapie rausgeht als man hineingegangen ist. Doch Vera Matt sagt, im Gegenteil, „es ist eher so, dass man den günstigen Moment der Verliebtheit nutzt, in dem man motiviert ist, sich mit Kommunikationsfragen zu beschäftigen. Das ist ein ganz anderes Erlebnis als eine Paartherapie, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist, und in die die Partner viel Frust und Traurigkeit mitbringen.“

Der Trend hat seine Wurzeln in den USA, wo es die Tradition des „Premarital Counseling“ gibt, eine Art Eheberatung vor der Hochzeit, wo meist ein Pfarrer dem jungen Paar das Wichtigste für eine

gelingende Ehe mit auf den Weg geben sollte. In den 70er-Jahren wollten auch deutsche Kirchen die Ehe haltbarer machen und baten das Max-Planck-Institut, fachlich fundierte Programme zu entwickeln. Den Auftrag übernahm Franz Thurmaier, der mit Joachim Engl, wie er Psychologe und Psychotherapeut, die bisher am besten erforschte Methode für präventive Paarintervention in Deutschland entwickelte: Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Das ist vor allem ein Kommunikationstraining, vier Paare und zwei Trainer kommen dafür meist ein Wochenende lang zusammen. Es gibt Vorträge zum Thema Kommunikation und anschließend Einzelsitzungen. „In diesen hört der Trainer dem Paar genau zu, wie es über ein vorgegebenes Thema diskutiert, und macht gleich Alternativvorschläge, er souffliert quasi wie im Theater“, sagt Thurmaier. „Wenn einer sagt ‚Du machst immer ...‘, schlägt er vor: ‚Sag das doch mal als Ich-Botschaft.‘ Das macht Spaß, weil die Paare unheimlich schnell lernen und Erfolgserlebnisse haben.“

durch die Gruppe wirke es weniger therapeutisch, sagt Franz Thurmaier, man habe weniger Scheu hinzugehen. Und es kann kein „Dreck aufgewirbelt“ werden, weil es inhaltlich kaum um die konkreten Probleme der Paare geht, sondern darum, ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, damit umzugehen. „Wir wissen aus Studien, dass die Paare das auch tun“, sagt Christoph Kröger, Professor für Psychologie an der Universität Hildesheim. „Es gibt Erhebungen zwei, fünf und zehn Jahren nach dem Training, die zeigen, dass die Paare, die teilgenommen hatten, glücklicher waren als solche, die nicht mitgemacht haben.“ Die neueste Studie erscheint in diesen Tagen, 25 Jahre nach den ersten Trainings. „Und wir waren selbst überrascht, wie lange der Lerneffekt hielt“, sagt Thurmaier, „die Leute profitieren immer noch davon.“

Auch Susann und Daniel haben mit ihrer Therapeutin weniger über den Umzug

gesprochen als darüber, was sie in Zukunft tun können, wenn er gereizt ist, weil er im Job nicht weiterkommt, und sie denkt, in London hätte er das Problem nicht, und sich schuldig fühlt. „Ich weiß jetzt, dass sie diese Gedanken hat, obwohl ich gar nicht so denke“, sagt Daniel, „und wir sprechen offener darüber, weil es schon auf dem Tisch liegt.“ Franz Thurmaier formuliert es allgemein: „Oft gibt es keine direkte Lösung, aber es gibt Erleichterung. Wenn ich weiß, warum mein Partner bestimmte Dinge tut, dann ist das hilfreich.“

Sind präventive Interventionen also für jedes Paar geeignet? „Ja“, sagt Thurmaier, „außer sie sind schon sehr verkracht, dann ist eher eine klassische Paartherapie angezeigt, denn für die Prävention braucht es die Motivation, miteinander zu sprechen.“ Professor Kröger gibt einen weiteren Hinweis: „Es gibt unzählige Angebote, die sich Paartherapie nennen, schauen Sie genau, worum es sich dabei handelt und welche Ausbildung der Therapeut oder die Therapeutin hat.“ Er plädiert dafür, das gut evaluierte EPL weiter zu verbreiten. „Es ist so eine wirksame Vorsorge, sie sollte von Kirchen, Unis, Betrieben angeboten werden.“ Vera Matt fände einen Grundkurs „Beziehungskunde“ sogar in der Schule sinnvoll: „Es reicht nicht zu verstehen, wie Geschlechtsorgane funktionieren, man sollte auch zumindest versuchen zu begreifen, wie die Seelen dazu funktionieren.“ **e**

WEITERLESEN

Buchtipps zum Dossier finden Sie auf Seite 130



- Das Münchner Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie weiß, wo EPL überall angeboten wird: institutkom.de
- Praxis von Vera Matt: paartherapeut-in.de