



Beziehungs- probleme – was tun?

In einer handfesten Ehekrise verliert man schnell den Überblick. Um aus dem Kreislauf aus Vorwürfen und Trotzreaktionen auszubrechen, kann es deshalb sinnvoll sein, einen Paartherapeuten als unabhängigen Dritten zu Rate zu ziehen. Was das bringt, darüber sprach TOP Magazin mit Beatrice Zervas von der Praxis für Paartherapie und Psychosomatik in Stuttgart.

TM: Frau Zervas, wann ist eine Therapie angesagt?

Zervas: Der richtige Zeitpunkt für eine Paartherapie ist, wenn man das Gefühl hat, in eine Sackgasse geraten zu sein, wo man nicht mehr miteinander reden kann – oder man redet, kommt aber nicht weiter. Das sind oft die klassischen Wendepunkte im Leben – zum Beispiel nach der Geburt des ersten Kindes. Die Liebessymbiose des Paares zerbricht, die Leidenschaft und das Begehren flachen ab, man fühlt sich emotional aus der Bahn geworfen und hochgradig überfordert. Die Frauen stehen unter Druck, Karriere und Mutterschaft unter einen Hut zu bringen, die Männer fühlen sich zurückgesetzt. Durch die neue Verantwortung kommen zusätzlich Existenzängste auf, die sie aber verdrängen. Weitere Kernpunkte einer Krise sind der Ortswechsel, die Arbeitslosigkeit, Krankheit, der Tod einer nahestehenden Person oder der Wunsch nach Weiterentwicklung. Hinzu kommt auch der Druck von Seiten der Medien, ewig jung und leistungsfähig zu sein. Doch dieser Heldenmythos, den wir heute leben und erleben, ist eine große Belastung für die Beziehung.

TM: Wer ergreift normalerweise die Initiative, wenn sich ein Paar in der Sackgasse befindet und die Notwendigkeit einer Therapie erkannt ist?

Zervas: Zunächst einmal ist die Entscheidung, sich in einer länger andauernden Krise in Therapie zu begeben, ein ganz wesentlicher Schritt. Darin zeigt sich oft der Wille, die Beziehung retten zu wollen. Meistens sind es die Frauen, die den ersten Schritt hin zur Paartherapie wagen, und dann ihre Männer mitschleppen. Wobei ich sagen muss, dass junge Männer heutzutage der Therapie gegenüber viel offener sind als die Generation ihrer Väter. Sie machen auch gerne mit, wenn sie erkannt haben, dass ich weder Moralapostel noch Schiedsrichter bin. Wenn ein Schiff versinkt, muss man zuerst den Menschen retten – und zwar jeden einzelnen. Dann erst kann man ein neues Schiff bauen.

TM: Machen Sie die Erfahrung, dass Frauen in Krisensituationen eher Gesprächsbedarf haben, während Männer sich zurückziehen?

Zervas: Man kann ein sehr eigenartiges polarisierendes Phänomen beobachten. Es gibt im krisengebeutelten Paarleben

entweder den Macho, der nur Anpassung und Unterwerfung duldet, oder es gibt den „Unsichtbaren“, der sich von der Frau scheinbar total dominieren lässt und eigentlich nur seine Ruhe haben will. Gleichzeitig stelle ich immer fest, dass Männer sehr um ihre Rolle kämpfen, beziehungsweise Schwierigkeiten haben, sie überhaupt zu finden. Da heutzutage eine Frau Mutter und gleichzeitig beruflich engagiert ist, wird der Mann aus der Rolle des Familienoberhauptes verdrängt. Auf diese Art und Weise nimmt man ihm den Wind aus den Segeln. Da stellt sich automatisch die Sinnfrage. Viele Männer sind frustriert und überfordert, weil sie nicht mehr wissen, welche ihre eigentliche Rolle sein soll.

TM: Suchen die Männer dann in einer Geliebten einen Ausweg?

Zervas: Das kommt vor, ist aber selbstverständlich keine Lösung. Denn genau daran gehen die meisten Ehen kaputt. Es sind auch eher die Männer, die ihre Familien verlassen. Frauen haben zwar auch Seitensprünge, verlassen aber seltener ihre Familien. Ich führe das auf den Mutterinstinkt zurück. Es hat auch etwas mit

eingelerntem Verhalten und falschen Mythen zu tun, wie zum Beispiel „eine Affäre tut der Ehe gut“. Selbst wenn der Partner nicht davon erfährt, der Bruch in der Seele findet trotzdem statt und schleicht sich langsam, aber sicher früher oder später wie eine giftige Schlange an die Oberfläche. Oder „die Zeit heilt alle Wunden“. Die Zeit heilt keine Wunden, sie lehrt einen nur, mit seinen Wunden zu leben.

TM: Sollten Männer Krisensituationen intensiver reflektieren, wie das Frauen ohnehin schon tun?

Zervas: Das wäre aus meiner Sicht völlig falsch. Männer können nicht in die Denkweise der Frau hineingepresst werden. Denn Männer haben vordergründig Bedürfnisse, die in ihrem Gefühlshaushalt die wichtigere Rolle spielen – und das ist nicht wertend gemeint. Männer sind viel elementarer in ihrer Struktur als Frauen und genau das ist auch das Reizvolle an ihnen.

TM: Können die Paare ihre Probleme und ihre Situation überhaupt kommunizieren?

Zervas: Kommuniziert werden kann nur, was einem bewusst ist. Und das ist genau meine Aufgabe, das Unbewusste sichtbar zu machen. Ich habe in dieser Situation die Rolle des Unparteiischen inne und lasse jeden gewähren, so wie er ist. Bei mir gibt es weder Opfer noch Täter. Ganz wichtig ist es, dass zwischen dem Paar und mir Vertrauen geschaffen wird und sich beide, die Frau und der Mann – oder beide Männer/Frauen – wohlfühlen. Vertrauen ist die Grundlage aller Beziehungen und eben auch die der therapeutischen Beziehung.

„Wer es in der Mitte einer Ehe oder Beziehung schafft, anstatt über den Zaun zu schauen mehr in seinem eigenen Garten zu sähen, wird etwas Wunderbares ernten.“

TM: Wie sieht Ihr Therapieansatz aus?

Zervas: C. G. Jung hat einmal gesagt: „Der Heiler muss der Natur als Führerin folgen. Was er tut, ist weniger Behandlung als vielmehr Entwicklung der im Patienten liegenden schöpferischen Kraft.“ Das ist der Ansatz, den ich verfolge. Mir geht es darum, den inneren Kern des Menschen zu ergründen und dazu beizutragen, dass jeder Mensch sich selbst findet. Am Anfang einer Beziehung ist immer alles neu, ich nenne es „Nahrung von außen“. Jeder bringt seine eigene Welt mit, die dem Partner unter Umständen eine ganz neue Welt eröffnet. Das ist ungemein aufregend und befruchtend. Wenn dieser Input von außen eines Tages

ausgeschöpft ist, alles zur Routine wird und die Beziehung abflacht, dann entsteht ein Leidensdruck. In dieser Situation muss die Nahrung für die Beziehung jeweils aus dem Inneren des Paares kommen. Meine Aufgabe ist es, bei dieser inneren „Nahrungssuche“ unterstützend zu wirken.

TM: Wie läuft eine solche Therapie ab?

Zervas: In der Regel steht am Anfang ein gemeinsames Gespräch. Danach gibt es Einzelsitzungen in regelmäßigen Abständen, dann auch wieder gemeinsame Sitzungen. Eine Beziehung gestaltet sich wie zwei Räder, die ineinandergreifen. Jeder muss sich zunächst um die eigene Achse drehen, damit sich das Ganze dreht. Die eigene Selbstentwicklung ist daher genauso wichtig wie die Paarentwicklung.

TM: In welchem Abstand finden die Therapiesitzungen statt?

Zervas: Die Entscheidung überlasse ich ganz den Paaren selbst. In der Regel ist anfangs eine Sitzung pro Woche sinnvoll. Wenn ein Paar aber nur dreimal im Jahr und immer zusammen zu mir kommen möchte, ist das auch in Ordnung. Die Kunden sind in diesem Punkt ganz frei.

TM: Macht eine Paartherapie auch vorbeugend Sinn, um Krisensituationen schon im Vorfeld zu verhindern?

Zervas: Das lässt sich sicherlich nicht verallgemeinern, aber zur Stabilisierung der Beziehung wäre ein regelmäßiger Ehe-TÜV durchaus das Mittel der Wahl. Ich bin fest davon überzeugt, dass damit auch ein Beitrag zur Scheidungsprävention geleistet werden kann. Denn die Scheidungsfolgen sind oft verheerender, als man es wahrhaben will. Vor allem für die Kinder. Hätten die Menschen gesündere Beziehungen, hätten wir auch eine bessere Gesellschaft mit weniger Kriminalität, Aggressionen und Krankheiten. Zu diesem Zweck habe ich übrigens auch eine Selbsthilfegruppe für scheidungsgeschädigte erwachsene Kinder gegründet (www.scheidungstutweh.de).

TM: Sie wenden die Sandspieltherapie an. Was hat man sich darunter vorzustellen?

Zervas: Die Sandspieltherapie wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von Dora M. Kalff auf der Grundlage der analytischen Psychologie von C.G. Jung entwickelt. Dabei handelt es sich um ein tiefenpsychologisches Verfahren, das dazu dienen soll, die Selbstheilungskräfte und den Individuationsprozess der Seele

anzuregen. Das ist sozusagen die Sprache der Seele, und es hilft das darzustellen, was man nicht sagen kann.

TM: Gibt es DAS Rezept für eine glückliche Ehe?

Zervas: Es scheint so ein Muster zu geben: der glückliche Anfang, die fremdgängerische Mitte und das schmerzvolle Finale. Wer es in der Mitte schafft, anstatt über den Zaun zu schauen mehr in seinem eigenen Garten zu sähen, wird etwas Wunderbares ernten. Dostojewski hat es so schön ausgedrückt: „Wenn wir einen Menschen lieben, sehen wir ihn so, wie Gott es wollte, dass wir ihn sehen.“ ♦