

„Neid ist ein nützliches Gefühl“

Nicole Kidman und Keith Urban, Collien Fernandes und Christian Ulmen – wenn prominente Paare sich trennen, sind viele Fans betroffen.
Warum Menschen sich gerne mit öffentlichen Paaren vergleichen und wie das sogar die Liebe bereichern kann.

Interview: Kathrin Hollmer

SZ: Frau Geiger, zuletzt haben sich mehrere prominente Paare getrennt: Ana Ivanović und Bastian Schweinsteiger, Collien Fernandes und Christian Ulmen, eben erst Nicole Kidman und Keith Urban. In den sozialen Medien ist die Aufregung immer groß. „Ausgerechnet die beiden!“ kommentieren manche, oder: „Wie soll ich da noch an die Liebe glauben?“ Warum macht es Menschen betroffen, wenn zwar öffentliche, aber doch fremde Paare auseinandergehen?

Daniela Geiger: Wir haben ein Bild von diesen schönen Paaren, und diese wiederum pflegen dieses Image. Im Moment der Trennung, oder sobald sie diese bekannt geben, bricht dieses Bild zusammen. Vor allem aber werden wir daran erinnert, dass die Liebe enden kann. Es gibt keine Garantie, auch wenn ein Paar vermeintlich alles hat, keine Sorgen, keinen Stress wegen Geld. Als Außenstehender denkt man da natürlich: Selbst die kriegen es nicht hin! Und das macht vielen Menschen Angst.

Berühmte Paare bewegen die Menschheit schon immer, ob Kleopatra und Cäsar, Marie und Pierre Curie oder Gertrude Stein und Alice Toklas. Warum faszinieren uns prominente Paare überhaupt so?

Weil sie Projektionsflächen sind, wie lebendige Poster, die man in der Jugend im Zimmer hängen hatte. Nur dass es hier Paare sind, die das Leben führen, das wir selbst gerne hätten. Es gibt den sogenannten Halo-Effekt. *Halo* ist englisch für Heiligen-schein. Der Effekt besagt, dass man Menschen mit positiven Eigenschaften, zum Beispiel Attraktivität, auch andere positive Attribute zuschreibt, etwa, dass sie schlau oder kompetent sind. Bei einem erfolgreichen Paar schließen Menschen automatisch daraus, dass die beiden auch in Liebesdingen gut sind. Das macht sie zu Vorbildern.

Früher erfuhr man Promi-News in Klatschblättern und Boulevard-Sendungen, heute hat man durch soziale Medien und Podcasts das Gefühl, dass man selbst fast Teil des Alltags mehr oder weniger berühmter Menschen ist.

Influencer posten extra „Behind the scenes“-Videos, mit denen sie den Eindruck erwecken, als wären die Follower in ihrem echten Alltag dabei, als würden sie sie persönlich kennen. Wenn dann etwas nicht der Vorstellung entspricht, sind Fans und Follower enttäuscht und nehmen das zum Teil richtig persönlich. Wie bei einem Fußballer, der den Klub wechselt, und unter dessen Post der Kommentar steht: „Wie kannst du uns nur verlassen?“

Was sind das für Paare, mit denen sich Menschen identifizieren?

Oft sind es Langzeitpaare, die für Substanz und Beständigkeit stehen, wonach sich viele sehnen. Grundsätzlich bleiben wir eher an erreichbaren Paaren dran. Zum Beispiel macht es wenig Sinn, dass ich meine Hochzeit mit der von Lauren Sánchez und Jeff Bezos vergleiche, das ist für die meisten Menschen zu weit weg. Die von Anika und Manuel Neuer auch, und doch ist sie greifbarer. Oft kommen die Paare aus der eigenen Generation, weil die davor andere Werte und Beziehungsbilder hat. Die Paare verkörpern meistens etwas, das einem wichtig ist, weil man es selbst lebt oder gern hätte. Wenn einem Gleichberechtigung in der Beziehung wichtig ist, wird man sich keine „Tradwives“ zum Vorbild nehmen, sondern eher Paare wie Taylor Swift und Travis Kelce. Eine Klientin sagte mir, dass sie sich an den beiden orientiert, weil sie eine Beziehung auf Augenhöhe sucht.

Auf Instagram und Co. werden vor allem Highlights und Harmonie geteilt: Fotos



von Urlauben, dem Verlobungsring, der Hochzeit. Verzerrten öffentliche Paare die Vorstellung vom Beziehungsalltag?

Ja, weil sie meist nur den Glitzer und nicht das ganze Bild zeigen. Es sind Inszenierungen. Der Vergleich zum Alltag hinkt. Ich habe prominente Paare in meiner Praxis, und wie soll es anders sein – es sind Menschen, mit allen Facetten.

Warum reagieren viele so stark auf Bilder und News von prominenten Paaren?

Es gibt diesen psychologischen Ansatz, der sagt: „Wenn es dich triggert, dann hat es mit dir zu tun.“ Sprich, wenn ich gerade selber beruflich total gestresst auf Instagram Fotos von Leuten im Urlaub sehe und mich das ärgert, dann kann es sein, dass ich wahrscheinlich eigentlich selbst gerade eine Pause oder Urlaub bräuchte. Gut erholt ärgert mich das Foto vielleicht weniger.

Eine Podcasterin postet manchmal auf Instagram Fotos der Blumensträuße, die sie von ihrem Mann bekommt. Darauf

melden sich oft Frauen, die traurig sind, weil sie schon lange keine Blumen mehr gekriegt haben.

Gut wäre es natürlich, direkt mit dem Partner zu sprechen. Ihm die Chance zu geben, zu wissen, was ich mir von ihm wünsche. Selbst wenn ich merke, dass es mich neidisch macht, ist das auch gut. Neid ist ein nützliches Gefühl, je nachdem, was ich daraus mache. Leider ist Neid ziemlich verpönt.

Inwiefern ist Neid nützlich?

Weil es einem sofort ganz konkret zeigt, dass man etwas will. Wenn ich neidisch bin, erfahre ich ganz viel über mich, darum sollte man sich deshalb nicht abwerten, sondern diesem Gefühl nachgehen. Oft steckt eine Sehnsucht dahinter, etwas zu wenig oder Nicht-Gelebtes, sonst wäre man nicht neidisch. In dem Moment sollte man sich fragen: Was brauche ich? Was fehlt mir? Wie kann ich das in mein Leben bringen? Neid kann etwas kaputtmachen, wenn man nicht dazu steht. Ich spreche aus Erfahrung.

Können Sie das erklären?

Als ich mit meinem heutigen Mann zusammenkam, erzählte mir eine Freundin, dass sie mit ihrem Freund einen Paar-Workshop macht. Ich hätte das auch gerne gemacht, in dem Moment war ich neidisch und habe blöd reagiert. Danach hatten wir keinen Kontakt mehr, bis ich mich vor ein paar Jahren entschuldigt habe. Irgendwann habe ich meinem Mann gesagt, dass ich das gerne machen würde, und er hat sich darauf eingelassen.

Ist es normal, dass wir unsere Beziehung mit anderen vergleichen?

Wir sind so ausgelegt, dass wir uns an anderen orientieren, das ist normal und gesund. Nur sind Vergleiche selten neutral, sondern werden meistens gemacht, um

Daniela Geiger, 58, arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Psychotherapeutin und Paarberaterin in München.

COLLAGE: KATHARINA WUTTA;
FOTOS: IMAGO/AMPAS, CARSTEN KOALL, PAUL KOENIGER



sich entweder am anderen ab- oder aufzuwerten. Meine Eltern zum Beispiel waren große Helene-Fischer-Fans. Als sie Florian Silbereisen für ihren Tänzer verlassen hat, haben meine Eltern aufgehört, ihre Lieder zu hören, weil sie der Meinung sind, so etwas macht man nicht. Man trennt sich nicht einfach, nur weil ein vermeintlich besserer Typ vorbeikommt. Meine Eltern haben gerade diamantene Hochzeit gefeiert und mit „Wir halten auch in schlechten Zeiten zusammen“ ihre Ehe sozusagen gegenüber der von Helene Fischer aufgewertet.

Kann man von Promi-Beziehungen überhaupt für die eigene lernen?

Man kann auf jeden Fall Anregungen mitnehmen, kleine und große. Eine Bekannte erzählte mir, dass sie zu ihrem Freund sagte: Wie Anika und Manuel Neuer sich auf ihrer Hochzeit angelächelt haben, so haben wir uns schon lange nicht mehr angelächelt. Nicht als Vorwurf, sondern als positiver Vergleich, als Anregung für den Beziehungsalltag. Oder wenn ein prominentes Paar eine offene Ehe führt und darüber spricht, bringt das Paare eventuell dazu, sich zu fragen: Wäre das auch was für uns?

Kann man es auch positiv nutzen, wenn einem durch eine Promi-Trennung die Fragilität der eigenen Beziehung bewusst wird?

Wenn in der Öffentlichkeit oder auch im privaten Umfeld Beziehungen zerbrechen, bringt das einen vielleicht dazu, achtsamer und wertschätzender miteinander umzugehen. Man kann lernen, wie man mit Trennungen gut umgehen kann, zum Beispiel wenn man sieht, wie Paare zwar nicht mehr zusammen sind, aber respektvoll bleiben, gerade wenn Kinder da sind. Oder sich ganz individuell abschauen, dass man sich nach einer Trennung nicht

unterkriegen lässt. Dass sich Ana Ivanović nach der Trennung von Bastian Schweinsteiger nicht als Opfer verhielt, fanden viele Frauen toll und nahmen sich daran ein Vorbild.

Als Annalena Baerbock im vergangenen Jahr öffentlich machte, dass sie und ihr Mann sich trennen, gab es auch hässliche Kommentare, von wegen: „Man kann eben doch nicht alles haben“, beruflichen und politischen Erfolg, eine Familie und eine Beziehung.

Das ist ja sehr patriarchalisch gedacht: Wenn Frauen „alles“ wollen, hat das immer einen Preis. Der Subtext ist: Frauen, lasst es bleiben. Die beiden hatten sicher

”

Therapeutenpaare kriegen oft zu hören: Ihr müsstet es doch schaffen, ihr wisst doch, wie es geht!“

ein komplexes Leben, aber auch weniger komplexe Leben gehen auseinander und Komplexität muss nicht unbedingt eine Beziehung zum Scheitern bringen. Menschen entwickeln sich, und dann merken sie, dass sie nicht mehr zusammenpassen. Was wäre die Alternative? Stillstand? Das kann es ja auch nicht sein.

Besonders bewegt hat viele die Trennung von Marie Nasemann und Sebastian Tigges, die in ihrem Podcast viel über Beziehungsarbeit und Paartherapie gesprochen haben.

Ich kenne die beiden nicht persönlich, aber ich kann mir vorstellen, dass das auch für sie richtig schlimm war, eben weil sie so viel in die Beziehung investiert haben, da sind die Fallhöhe und die Enttäuschung groß. So eine Trennung erschüttert mehr als die eines Paares, das nie an sich gearbeitet hat. Mein Mann achtet auf seine Ernährung und macht Sport. Als er von einem Sportler hörte, der sehr gesund lebte und mit 60 an einem Herzinfarkt gestorben ist, hat ihm das richtig Angst gemacht: zu sehen, dass es keine Garantie gibt, auch wenn man alles richtig macht. Und Therapeutenpaare kriegen oft zu hören: Ihr müsstet es doch schaffen, ihr wisst doch, wie es geht! Ja, aber Gefühle spielen eben noch einmal auf einer anderen Ebene.

Kann man denn auch von Paar-Podcasts etwas für die eigene Beziehung lernen?

Ich kenne Kollegen und Kolleginnen, die sind total dagegen, dass ihre Klienten oder Patienten Podcasts hören, was ich nicht verstehen kann. Meine Erfahrung ist, dass Podcasts Menschen viel geben können, etwa Anregungen für eine konstruktive Kommunikation. Auch dass in dem Kontext positiv über Paartherapie gesprochen wird, finde ich gut. Generell geht es aber darum, Dinge nicht eins zu eins zu übernehmen. Der Rat, zusammen Date-Nights zu machen, hilft uns nicht weiter, wenn wir zwei kleine Kinder und kaum Hilfe bei der Betreuung haben. Ob allein oder als Paar sollte man immer reflektieren: Wer bin ich, wer sind wir? Passt das zu mir, zu uns? Was vermisse ich? Was vermisst du? Und dann wird es interessant.

FAMILIENTRIO

Nora Imlau:

Ich verstehe Ihr unguutes Gefühl sehr gut: Dass der Vater Ihrer Söhne solche Bedingungen stellt, entspricht auch nicht meinem Verständnis einer zugewandten, liebevollen Erziehung. Gleichzeitig hat in einer Familie jeder Elternteil das Recht, seine Beziehung zu den eigenen Kindern nach eigenem Gutdünken zu gestalten (solange es dabei nicht gegen das Recht auf gewaltfreie Erziehung verstößt, klar). Nach einer Trennung gilt dieser Grundsatz, dass jeder Elternteil für seine eigene Beziehungsgestaltung zu



den eigenen Kindern verantwortlich ist, noch einmal in besonderem Maße, zumal natürlich nicht auszuschließen ist, dass Sie als Mutter auf die Aussage des Vaters gerade besonders kritisch schauen, weil Sie vielleicht auch in anderer Hinsicht von ihm enttäuscht sind oder finden, dass er sich falsch verhält. Ihrem Sohn jetzt zu sagen, dass sein Papa sich in Ihren Augen gemein verhält, bringt Ihr Kind schnell in einen Loyalitätskonflikt. Das würde ich versuchen zu vermeiden. Stattdessen sollen das Vater und Sohn bitte untereinander klären – und bei Ihnen zu Hause erfahren Ihre Söhne, wie sich Fürsorge anfühlt, die nicht an Bedingungen geknüpft ist. Sie werden beizeiten ihre eigenen Schlüsse daraus ziehen.

Herbert Renz-Polster:

Mir fallen als Erstes Fragen ein. Hinter dem „mitmachen“ könnten ja auch vereinbarte Regeln stehen, etwa über die Medienzeit. Und auch Ihr Blick auf die väterliche Liebe ist eine Interpretation – vielleicht liebt der Vater seinen Sohn in Wirklichkeit doch anders, als Sie vermuten? Ich würde das alles die Söhne selber mit ihrem Vater aushandeln lassen. Was richtig oder falsch ist, spüren Kinder in dem Alter doch schon recht klar. Und dann kommt ja noch dazu, dass das Kind-Eltern-Verhältnis durchaus auch ambivalent sein kann, also dass die Kinder manches am Vater vielleicht ablehnen, anderes aber okay finden. Eine vermutlich recht „geladene“ – und entsprechend pauschale – Abwertung des Vaters zu hören, dürfte den beiden nicht viel helfen. Zumal ich bei der guten Beziehung, die Sie offenbar mit Ihren Kindern haben, annehmen würde, dass sie sich ohnehin an Sie wenden würden, wenn sie die Situation mit dem Vater belastet?



Einstweilen dürfen Sie darauf bauen, dass Ihre Kinder in Sachen „Liebessprachen“ vielsprachig sind, das heißt, sich trotzdem insgesamt geliebt fühlen können, auch wenn eine der Sprachen, die sie hören, momentan vielleicht verwirrend ist. Sprechen Sie Ihre Sprache einfach weiter.

Jacinta Nandi:

Wenn ich Ihre Frage so lese, klingt es für mich danach, als ginge es beim Vater weniger um Regeln als um Kontrolle. Aber das ist nur eine Annahme und kein Wissen – und hat auch mit meiner eigenen Erfahrung zu tun. Die verbitterte Alleinerziehende in mir fürchtet, dass ein Gespräch mit Ihrem Ex sogar kontraproduktiv sein könnte. Vielleicht könnte es ihn nur noch mehr in seiner Haltung bestärken, dass Ihr Sohn oder auch beide Söhne erst recht Disziplin, Grenzen und noch viel mehr bildschirmfreie Zeit brauchen. Manchmal glaube ich:



Will man bei seinem Ex etwas bewirken, sagt man am besten das genaue Gegenteil von dem, was man eigentlich denkt. Sagt man: „Bei mir gibt es keine begrenzte Bildschirmzeit!“, könnte es passieren, dass der Ex das Kind sofort fürs Coding-Wochenende anmeldet. Aber das sind nur Gedankenspiele, die Ihnen nicht weiterhelfen. Was ich Ihnen ganz im Ernst rate, ist, Ihrem Sohn zu sagen: „Bei Papa gelten Papas Regeln.“ Und ich würde auch im Kopf behalten, dass er jetzt langsam in ein Alter kommt, in dem er selbst entscheiden kann, ob Papas Regeln ihm passen oder nicht. Ich würde mich da nicht einmischen, das ist deren Beziehung und sie müssen es allein unter sich klären.

Ich bin seit 13 Jahren vom Vater unserer Söhne (14 und 16) getrennt. Sie leben bei mir und sind von Freitagnachmittag bis Samstagabend bei ihm. Letztens kam der Jüngere früher zurück, da er sich mit ihm gestritten hatte, es ging um die Bildschirmzeit. Als mein Sohn das nächste Mal zum Vater wollte, sagte der, er dürfe kommen – wenn er „mitmacht“. Also seine Regeln befolgt. Was ich heraushöre, ist: „Wenn du machst, was ich will, dann liebe ich dich.“ Ich koche innerlich und frage mich, ob ich meinen Söhnen sagen soll, wie falsch das Verhalten ist. Soll ich noch einmal mit dem Vater reden? Oder besser schweigen?

Babette K. aus München

”

Nora Imlau

ist Journalistin und Autorin zahlreicher Bestseller zu Familienthemen. Zuletzt erschien „Bindung ohne Burnout“. Außerdem schreibt sie Kinderbücher („Ein total genialer Mummeltag“) und hat den Podcast „Aller Anfang“. Mit ihrem Mann und vier Kindern lebt sie in der Nähe von Baden-Baden.

Herbert Renz-Polster

ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor von Erziehungsratgebern und des Blogs „Kinder verstehen“. Zuletzt ist sein Buch „Mit Herz und Klarheit“ erschienen. Er hat vier erwachsene Kinder und lebt mit Frau und jüngstem Kind in Ravensburg.

Jacinta Nandi

ist britisch-deutsche Autorin und zog mit 20 Jahren von London nach Berlin. In „50 Ways to Leave Your Ehemann“ berichtet sie über die Schwierigkeiten Alleinerziehender in Deutschland. Zuletzt ist ihr Roman „Single Mom Supper Club“ erschienen. Sie lebt mit ihren zwei Söhnen in Berlin.

Schreiben Sie uns: familientrio@sz.de