

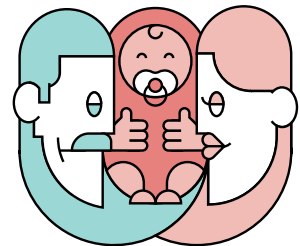
# Liebe & Leben

Alle wollen ihn zurück, aber er denkt nicht daran: Über das Modephänomen Helmut Lang ➔ Seite 46



FOTO: MAK/CHRISTIAN MENDEZ, VG-BILDKUNST, BONN, 2025

## DIE ERZIEHUNGS- BERECHTIGTEN



### Ruhe, Ruhe, Ruhe!

Silvester ohne Kinder, darauf freut sich unser Kolumnist seit Wochen. Dann hat seine Tochter eine Idee.

Ich fand diese einzigartig zeitlose Zeit zwischen den Jahren schon besonders, bevor ich Kinder hatte. Aber mit Kindern ist sie besonders besonders. Vor allem, weil die Zeit vorher, so weit würde ich mich als dreifacher Vater aus dem Fenster lehnen, für Eltern die schwierigste im ganzen Jahr ist.

Manchmal kommt es mir vor, als wollte das Leben zum Jahresende sicher gehen, dass ich wirklich verstanden habe, dass es anstrengend ist. Weihnachtsfeiern in Kindergarten, Hort, Grundschule, Gymnasium, Fußballverein, Turnverein und Turnverein 2, neue Whatsapp-Gruppen für die Erzieher- und Trainer-Gutscheine, nächtliches Backen wegen der mitzubringenden Plätzchen, Adventskalendereinkäufe, Nikolausgeschenke, Fotokalenderbastelei, Weihnachtsgeschenkeinkäufe, Weihnachtsgeschenkeonlinebestellungen, Weihnachtsgeschenkeonlinebestellungsabholungen, Heiligabend einkäufe. Ich bin nach der Vorweihnachtszeit nicht unbedingt in besinnlicher Stimmung, aber definitiv von Sinnen und bereit, mich aufs Sofa zu legen.

Und dann ist Heiligabend vorbei und wieder mal haben sich all die Mühen gelohnt, es riecht noch nach Fondue und in den Ecken liegen Geschenkpapierfetzen und die Kinder probieren ihre neuen Sachen aus und es läuft Skispringen und ich bin nach der Weihnachtszeit bereit, nie wieder vom Sofa aufzustehen.

Meine Frau und ich hatten seit Jahren eine Tradition: Silvester zu zweit, mal in den Bergen, mal in einer Stadt, mal mit Freunden, mal ganz ruhig. Jedenfalls ohne die Kinder. Die lieben es bei den Großeltern, und wir lieben die Großeltern – auch für diese Auszeit von ein paar Tagen vor und nach dem Jahreswechsel. Dieses Jahr aber fragte die Mittlere: Warum wollt ihr eigentlich nie mit uns Silvester feiern? Wir sahen uns an und waren betroffen: Wir feiern immer gerne mit unseren Kindern! Und sie hatte ja recht, nach so einem ereignisreichen Jahr mit Umzug von München nach Berlin, das man gemeinsam erlebt hat, wäre es doch schön, dieses auch gemeinsam zu verabschieden. Zumal der 14-Jährige nicht mehr allzu lange darauf Wert legen wird, das mit uns zu tun.

### Der Stressfaktor ist bei uns – zum Glück – eigentlich nie die Familie

Vor Weihnachten, mitten im Trubel, bereute ich diesen neuen Silvesterplan offen gesagt manchmal. Wenn alles geschafft ist, dachte ich, bräuchte ich: Ruhe, Ruhe und Ruhe – und einen Wellnessbereich. Den Wellnessbereich könnte ich nach wie vor gebrauchen, aber trotzdem bin ich jetzt sehr froh, dass wir Silvester beisammen sind. Es ist doch immer wieder ein erstaunlicher Effekt: Sobald ich freihabe, merke ich, dass das meiste, was mich im Alltag stresst, gar nicht so stressig ist. Stressig ist nur, dass all das, was zum Familielieben dazu gehört, im Alltag oft zusätzlich anfällt, am Ende langer Tage. Es ist ja kein Stress, den Lieben an Weihnachten eine Freude zu machen. Es ist nur Stress, nach 19 Uhr in die Stadt zu hetzen oder zwischen zwei Meetings durch Onlinekataloge zu scrollen. Was ich sagen will: Der Stressfaktor ist bei uns – zum Glück – eigentlich nie die Familie. Das vergesse ich zu oft. Nun mag ich – auch zum Glück – meine Arbeit sehr. Trotzdem müssen wir Eltern uns auch 2026 wieder überlegen, wie sich alles besser vereinbaren lässt. Nur jetzt nicht, jetzt will ich gar nichts mehr tun. Patrick Bauer



In dieser Kolumne schreiben Patrick Bauer und Friederike Zoe Grasshoff im Wechsel über ihren Alltag als Eltern.

Von Daniela Geiger

Das Paar erscheint pünktlich zum Ersttermin, beide Anfang 40, sie wirkt jünger als er, flippig, er eher konservativ. Auf den letzten Stufen der Treppe beendet sie noch ein Telefonat, er entschuldigt sich leicht gereizt für seine Frau, die noch schnell einen Anruf aus der Klinik angenommen habe. Sie scheint ein wenig beschämt zu sein. Ich registriere den Moment interessiert. Oft haben Eröffnungsszenen bereits einen diagnostischen Wert.

Ich bitte beide, mir jeweils zu sagen, was sie zu mir führt und was ihr Ansinnen für die gemeinsamen Sitzungen ist. Er beginnt mit einer kurzen Vorstellung: Beide sind Mediziner, seit 15 Jahren zusammen, seit zehn verheiratet, zwei Kinder, fünf und acht Jahre alt. Er arbeitet als Radiologe in einer Praxis, sie als Notfallärztin im Krankenhaus. Warum er gekommen ist? „Weil das Leben so anstrengend geworden ist. Ich muss alles zusammenhalten, schauen, dass alles klappt mit unserem Konstrukt, das sich nur nach ihren Diensten richtet. Und dann ist sie noch erstaunt, wenn ich mal genervt bin oder laut.“ Aggressiv sei er aber nicht, die Dinge müssten nur mal benannt werden. Von der Therapie erhofft er sich, eine Trennung zu vermeiden, das wolle er den Kindern nicht antun.

Während er redet, schaut er nach vorn zu mir, sie ebenfalls. Sie verzieht keine Miene. Als er fertig ist, beschreibt sie, wie unendlich das gemeinsame Leben geworden sei, wie sehr sie sich eingeschränkt fühle. „Ich kann gar nicht mehr ich selbst sein. Ständig urteilt er über mich, wertet mich ab. Alles ist schwierig, Gespräche sind nur noch belastend.“ Trennen möchte aber auch sie sich nicht, ebenfalls wegen der Kinder. „Aber so kann ich nicht weiterleben. Das macht zu viel mit mir.“

## BEZIEHUNGSWEISE

In dieser Serie erzählen Paartherapeuten von Fällen, die ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind.

Das Genervtsein vom anderen und der innere Abstand sind beiden deutlich anzumerken. Ich frage, wie sie sich kennengelernt haben, was ihnen damals am anderen gefallen hat. Sie erinnert sich sofort, dass sie aus einer „wilden“ Zeit kam und seine Ruhe sehr genoss. Seine Verbindlichkeit gab ihr Sicherheit. „Zu spüren, dass er für mich da war, mich wirklich wollte, das tat sehr gut.“ Sie konnten auch viel miteinander lachen. „Vor den Kindern haben wir viel unternommen, sind auf Konzerte gegangen, waren bis spät tanzen.“

Auch er muss nicht lange überlegen: „Ich fand sie faszinierend, weil sie so anders war als ich, so lebendig, sie hatte immer außergewöhnliche Ideen.“ Sie nahm ihn mit in eine andere, für ihn verrückte Welt, mit Rockern, Punkern oder auch in die Jetset-Kreise der Stadt. Er genoss ihre Intensität, auch in den Gefühlen und in der Sexualität. Und er spürte, dass er ihr Halt geben konnte, fühlte sich stark.

Ich sage: „Und was sich am Anfang anzieht, nervt irgendwann?“ Beide stutzen erst, lächeln dann. Ja, da sei wohl was dran. Sie sind interessiert daran, was sich dahinter verbirgt. Ich skizziere, was ich sehe und wo ich ansetzen würde, und erkläre ihnen die psychologische Zusammenhänge genau. Klienten, die um diese wissen, können auch zwischen den Sitzungen an ihrem Thema arbeiten, sich weiter informieren. Das stärkt die Selbstverantwortung.

Ich beschreibe den Ansatz des Psychoanalytikers Fritz Riemann von zwei „Themenpärchen“: Nähe und Autonomie sowie Dauer und Wandel. Zwei gegensätzliche Pole, die es beide in einer Beziehung braucht und die einander ergänzen. Meist vertritt ein Partner mehr den einen Pol, der andere mehr den anderen. Bei diesem Paar geht es vor allem um Dauer und Wandel.

Ich frage: „Spontan, was meinen Sie, wer vertritt bei Ihnen welchen Pol?“ Beide sind sich schnell einig: sie Wandel, er Dauer. Zum ersten Mal in der Sitzung fühlt sich die Luft zwischen ihnen ein wenig geschmeidig an. Ich führe weiter aus: „Genau, jeder setzt sich für etwas Wichtiges in der Beziehung ein. Denn es braucht beides. Doch ihr jeweiliger Einsatz wird vom anderen nicht mehr wertgeschätzt.“ Dieser Perspektivenwechsel scheint beiden gutzutun, sie entspannen sich sichtlich, wenden sich ein wenig dem anderen zu.

Zur zweiten Sitzung drei Wochen später erscheinen beide interessiert, aber auch etwas angespannt ob dessen, was sich wohl zeigen wird. Ich frage nach Situationen, die für sie repräsentativ stehen, für die heftigen Streits, die sie zu Hause führen. In dem sichereren Setting der zweiten Sitzung lasse ich die Erzählungen auch etwas mehr eskalieren, damit sich die Paar- und Streitdynamik zeigen kann.

In den Beispielen wird deutlich, wie stark die gegenseitigen Abwertungen sie jeweils verletzen. Sie fühlt, dass er sich für sie oft entschuldigt und sie das beschämt, er bestätigt dies: „Aber es ist ja auch peinlich, wie du dich teilweise benimmst.“ Damit meint er auf Nachfrage alles, was unhöflich, „drüber“, außerhalb der Norm ist.

# Wenn aus Liebe Kampf wird

Sie ist spontan und lebenslustig, er strukturiert und verlässlich.

Was sie einst zueinanderbrachte, führt ein Paar jetzt fast zur Trennung – bis sie lernen, den Partner neu zu verstehen.



ILLUSTRATION: STEPHAN SCHMITZ

„Sie ist oft einfach zu viel, selbst im Guten.“

Sie ist sehr verletzt, hat Tränen in den Augen, fühlt sich total verkannt. Er wirft ihr vor, dass sie sich nur nach außen orientiert, nicht sieht, was er alles macht und tut und gibt. Sie sagt: „Natürlich muss ich raus, denn zu Hause erstickte ich.“ Auf Nachfrage ist, „das Erstickende“ seine Ordnung, seine Regeln, sein Bedachtsein, sein Kleinklein. „Er ist einfach so langweilig geworden.“ Und an ihn gewandt: „Alles an dir ist so eng und schwer.“ Auch er ist sehr verletzt, fühlt sich nicht gesehen.

Ich kann beide Seiten gut verstehen in ihrer jeweiligen Verletzung und sage ihnen das auch. Für mich als Therapeutin findet „Neutralität“ in mir nicht in dem Sinne statt, dass ich immer ganz neutral in der Mitte schwebte, sondern mich hin- und herbewege, bei beiden „Parteien“ mitfühle. Ich sage ihnen, dass ich spüre, wie sehr sich beide bemühen. „Vermutlich tut es auch deshalb so weh, nicht gesehen zu werden, eben weil Sie sich so bemühen. Doch vom anderen werden Sie nicht nur nicht erkannt, sondern auch noch verkannt, abgewertet. Ich kann mir vorstellen, dass sie sich beide sehr allein fühlen. Denn nicht gesehen zu werden, ist, wie allein gelassen zu werden. Und das auch noch vom wichtigsten Menschen, den es für Sie gibt.“

Beide sind sehr berührt, schauen sich am Ende sogar vorsichtig an. Die Entpersonalisierung des Themas, also zu verstehen, dass jeder nur ein Prinzip vertritt, und die Erinnerung an die Verbindung zueinander ermöglichen wieder einen zugewandteren Blick auf den anderen.

Ich erinnere noch mal an das Bild der Pole Dauer und Wandel. Es braucht beide Kräfte hier auf Erden, die Schwerkraft und die Zentrifugalkraft. Ich gebe den beiden eine Hausaufgabe mit: Sie sollen alles, was ihnen zum Thema Dauer einfällt, einzeln auf gleichfarbige Post-its schreiben, alles zum Thema Wandel auf eine andere Farbe. Dann bekommt jeder eine eigene Stiftparbe und schreibt auf jedes Post-it dazu, wo er sich selbst sieht und wo den Partner. „Zum Schluss schauen Sie sich an, wofür Sie beide in Ihrer Beziehung alles sorgen.“

Außerdem vereinbaren wir zwei Einzelsitzungen, in denen wir keine Paartherapie ohne den anderen machen, sondern gezielt auf den Einzelnen und dessen Geschichte schauen wollen, bezogen auf die aktuelle Paarthematik. Ich erkläre, dass die Einzelgespräche der Schweigepflicht unterliegen und ich mich in gemeinsamen Gesprächen nicht darauf beziehen werde.

Mit dieser Kombination von Paar- und Einzelsitzungen habe ich gute Erfahrung gemacht, weil ich bei meiner Paarberatung immer auch auf die individuelle Geschichte jedes Einzelnen schaue, denn alle Kommunikations- und Verhaltensmaßnahmen sind wieder torpediert, wenn in der nächsten Situation eine alte Verletzung oder ein altes Muster ausgelöst wird.



Daniela Geiger ist seit mehr als 25 Jahren Psychotherapeutin und arbeitet in eigener Praxis in München. FOTO: PAUL KOENIGER

Eine Woche später beginnt sie ihre Einzelsitzung gleich mit dem Hinweis, dass sie sich immer wieder flirtend erlebt, „mit der Gefahr zum Fremdgehen“. Auch deshalb sei sie hier, um das zu vermeiden. Sie habe zudem, wie von mir vorgeschlagen, hinter ihre Vorwürfe und Attacken gefühlt und festgestellt, dass sie eine große Sehnsucht verspürt, das Leben zu genießen. Auch mit ihm. Darin gehemmt zu werden, erinnert sie stark an ihre Kindheit. Ihre Eltern hätten sehr hohe Ansprüche an sie. Als Mäd-

chen hatte sie immer adrett, höflich und perfekt zu sein. Aus diesem Korsett hat sie sich in ihren 20ern mühsam befreit. Jetzt mit Anfang 40 stellt sie fest: Das zu tun, was ihr Mann von ihr will, löst bei ihr die Angst aus, erneut unterdrückt zu werden.

In seiner Einzelsitzung berichtet er genervt von ihr, „und ihren Sperenzchen“. Er sei für den gesamten Alltag zuständig, das nehme ihm jede Kraft, Lust auf Sex habe er keine mehr. Er hat ebenfalls hinter seine Be- und Abwertungen geschaut und festgestellt, dass er eigentlich Angst hat, sie und die Familie zu verlieren. Auch bei ihm löst ihr Verhalten, ihr ständiges „Jetzt lass doch mal locker“, einen Flashback in seine Kindheit aus. Seine Eltern sind streng katholisch, als Junge hatte er sich gefälligst zu benehmen, sich zusammenzureißen. Nur so sei man richtig. Das zu tun, was seine Frau jetzt von ihm will, führt bei ihm zu der Angst, etwas falsch zu machen oder noch schlimmer: falsch zu sein.

Nach den beiden Einzelsitzungen sehe ich den Fall so: Beide haben eine ähnliche Sozialisation erfahren, sind jedoch jeweils anders damit umgegangen. Sie begehrte gegen die elterliche Strenge auf, er versuchte zu entsprechen. Beide sind noch gefangen in den eigenen Themen und reagieren mit entsprechenden Ängsten.

In der zweiten Paarsitzung erzählen mir beide, dass sie sich über die Einzelsitzungen ausgetauscht haben und überrascht davon waren, dass es im Kern bei ihnen beiden um ein ähnliches Grunderleben geht, sie damit aber offensichtlich anders umgehen. Dass dahinter auch jeweils eine Angst steckt, stimmt sie versöhnlicher, auch an den Stellen der erlebten Verletzungen. Es bringt sie wieder näher.

Zudem hätten Sie bei der Hausaufgabe erkannt, dass schon auch beide für beides sorgen, also für Wandel und Dauer, und es nicht nur so polar sei, wie sie zunächst angenommen hatten. Auch das ließ sie wieder wertschätzender werden. Dies gibt ihnen den Boden, um ein „heikles“ Thema anzusprechen: ihre unterschiedliche Sexualität. Sie sei expansiver, interessiert, experimentell, hätte nichts dagegen, Grenzen

auszutesten. Für ihn findet Sexualität im Dunkeln statt, heftige Lust ist nicht sein Ziel. Auch hier hilft der Pole-Blick, das Thema nicht mehr so personalisiert zu nehmen und aus der gegenseitigen Bewertung von „Du bist so schamlos“ und „Du bist so prüde“ zu nehmen. Nicht mehr gegeneinander, sondern verbunden zu sein.

Er spürt, dass Sexualität für sie eine wichtige Ebene des „sich Erlebens und sich gemeinsam Erlebens“ ist. Sie sieht und erinnert sich, dass er ihr durch seine Beständigkeit in der Beziehung auch die Sicherheit gibt, auf der sie sich dann ausprobieren kann. Ihr wird es vielleicht weiterhin zu wenig sein und ihm vielleicht zu wild. Doch jetzt werfen sie es sich nicht mehr vor, können es als Unterschied verstehen.

An den eigenen Ängsten arbeitet jeder nochmals in einer Einzelsitzung. Hier geht es bei beiden weiter um die Prägung und Ablösung vom Elternhaus. Beide möchten aufeinander und nicht mehr auf die eigene Geschichte mit den Eltern reagieren.

In einer abschließenden Paarsitzung erläutere ich noch den Aspekt der Koevolution, ein Begriff des Schweizer Therapeuten Jürg Willi, der beschreibt, dass eine gelingende Beziehung den Raum für Persönlichkeitsentwicklung bietet. Jeder Partner arbeitet jeweils an sich. So kann die Beziehung reifen und jeder einzelne darin wachsen. Beide spüren, dass sie, wie sie es formulieren, wieder in einem Boot sind. Er stellt fest: „Und weil hinter den Themen die eigenen Ängste stecken, werden die Kämpfe oft so existenziell.“ Sie ergänzt: „Obwohl die Auslöser oft so banal sind.“

Der Fall ist nun zwei Jahre her. Vor Kurzem bekam ich eine Nachricht von beiden vom Coldplay-Konzert in London. Wäre es nach ihm gegangen, wären sie nicht extra geflogen. Wäre es nach ihr gegangen, wären sie beim Konzert in Bangkok gewesen.

Ohne Vertrauensverhältnis ist therapeutisches Arbeiten nicht möglich. Die Therapeuten haben das Einverständnis ihrer Klienten eingeholt, ihre Geschichten zu erzählen. Um die Anonymität zu wahren, wurden Details verändert. Die Dialoge der Klienten sind nachempfunden.