

«Es ist kein Naturgesetz, dass die Erotik sich abschwächt»

Wenn wir mehr über die Liebe wüssten, blieben uns viele Dramen erspart, sagt der Berner Psychiater und Paartherapeut Matthias Neuenschwander.



Paartherapeut Matthias Neuenschwander: «Kompromisse erzeugen in Beziehungen nur Verlierer.»
Bild: Franziska Rothenbühler

Von Mathias Morgenthaler 14.02.2015

Stichworte

[Samstagsinterview](#)

Matthias Neuenschwander

Matthias Neuenschwander studierte in Bern Medizin, wurde Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie FSP und bildete sich in Paar- und Familientherapie bei Jürg Willi an der Universität Zürich aus. Er führt seit 1984 eine eigene psychiatrische Praxis in Bern, ist als Dozent und Supervisor tätig und Gründer eines Ausbildungsinstituts für Paartherapie (IKPT).

Der 67-Jährige hat nach 40-jähriger Ehe seit drei Jahren eine neue Partnerin und ist Vater zweier erwachsener Kinder.

Am Valentinstag erzielen die Blumenhändler in der Schweiz einen Umsatz von 40 Millionen Franken. Ist das gut investiertes Geld?

Die Floristen freuts mit Sicherheit! Und es spricht auch aus therapeutischer Sicht nichts dagegen, sich zu beschenken. Mich beschäftigen allerdings eher die Kosten verunglückter Liebe. Wenn wir diese aufrechnen, erhalten wir einen so hohen Betrag, dass einem die 40 Millionen wie Peanuts erscheinen.

Wie hoch veranschlagen Sie diese sozialen Kosten?

Fast 50 Prozent der Ehen werden geschieden. Ein Paar mit Kindern, das unter 10'000 Franken verdient, kämpft nach der Trennung mit finanziellen Problemen – vor allem die alleinerziehenden Frauen. Man muss also überdurchschnittlich viel verdienen, um sich eine Scheidung überhaupt leisten zu können. Wenn die Trennung trotzdem erfolgt, trägt die Öffentlichkeit die Kosten. Das sind immense Beträge. Und da rede ich noch nicht von den Gesundheitskosten infolge Liebeskummer oder vom Produktivitätsausfall bei der Arbeit.

Heute finden Menschen in der Schweiz nicht mehr aus ökonomischen Gründen zusammen, sondern gehen eine Partnerschaft ein aus Liebe. Was ist das eigentlich: Liebe?

Das ist die Kernfrage und die Quelle fast aller Enttäuschungen. Wir tun alle so, als wüssten wir, was wir meinen, wenn wir von Liebe reden, dabei gibt es keinerlei Konsens darüber. Über wenige Dinge wissen wir so wenig wie über die Liebe. Ich unterscheide drei Bereiche mit je eigenen Regeln: den biologischen, den kulturellen und den tiefenpsychologischen Bereich. Oder, wenn das eingängiger ist: die Erotik, die Partnerschaft und die unbewusste Passung.

Bis hierhin ist das ja noch recht überschaubar. Woher rühren nun all die Missverständnisse und Tragödien? Oder anders gefragt: Aus welchem konkreten Anlass kommen Paare zu Ihnen?

80 Prozent der Paare sagen mir, sie könnten nicht mehr miteinander reden. Die

Erwartung ist dann, dass ich ihnen Kommunikationstechniken beibringe und Spielregeln für den gemeinsamen Alltag. Von der Liebe mit all ihren Implikationen haben die meisten keine Ahnung. Liebe ist für sie einfach ein starkes Gefühl, eine emotionale Befindlichkeit, aber keine gemeinsame Sache.

Welches weitergehende Wissen sollte Allgemeingut werden?

Dass sich dieses Gefühl zusammensetzt aus einer Widerspiegelung der eigenen Wunschvorstellungen im anderen und der Realität dieses Gegenübers. Zu Beginn einer Liebesbeziehung scheint die andere Person mit den eigenen Wunschvorstellungen übereinzustimmen, alles am geliebten Menschen erscheint uns perfekt. Dann driften Realität und Idealvorstellung auseinander und wir erleben Enttäuschungen. Schliesslich wandelt sich der heilige Ernst der Verliebtheit in heillose Kritik. Aus diesem Grund sind Beziehungen mit weniger hohem Realitätsanteil oft leichter aufrechtzuerhalten als solche mit hohem Realitätsanteil.

Ein Plädoyer für Fernbeziehungen?

Nein. Es ist zwar einfacher, wenn eine gewisse Distanz erhalten bleibt – darum ziehen erfahrenere Menschen oft nicht mehr zusammen, wenn sie in einer Partnerschaft leben. Oft wäre es dann allerdings treffender, von einer erotischen Freundschaft zu reden. Wer auf engem Raum zusammenlebt und Kinder grosszieht, hat es schwerer, das Idealbild des anderen zu bewahren. Viele Paare mit Kindern warten zu lange, bis sie Hilfe beiziehen.

Soll sich die Liebe tatsächlich darauf stützen, ein Idealbild, eine Illusion aufrechtzuerhalten?

Es ist ein Fakt, dass die volle Realität häufig störend ist. Deswegen ist es wichtig, ein Stück Illusion aufrechtzuerhalten. Täuschung ist ja nicht per se etwas Schlechtes, davon leben ganze Industriezweige, etwa die Kosmetik. Wer würde schon zu seiner Partnerin sagen, sie habe in Wirklichkeit gar nicht so schöne rote Lippen, das sei ja bloss Lippenstift? Die Illusion ist überall. Wenn Sie in Bern durch die Gassen spazieren, stellen Sie fest: Die Mehrzahl der Läden sind Illusionsverstärker. Leider leben wir unsere Illusionssehnsucht sehr viel stärker im Konsum aus als in der Beziehung.

Max Frisch schreibt im Tagebuch unter dem Titel «Du sollst dir kein Bildnis machen»: «Unsere Meinung, dass wir das andere kennen, ist das Ende der Liebe.» Das Spannende sei, dass wir mit den Menschen, die wir lieben, nicht fertig würden.

Damit spricht er den tiefenpsychologischen Aspekt der Liebe an, der mir sehr wichtig ist, weil er wenig beschrieben und erforscht ist. Die unbewusste Bewunderung von Charakterzügen entspricht einer Gesetzmässigkeit. Wir wählen unsere Liebespartner unbewusst sehr zielgerichtet aus.

Also gibt es den idealen Partner, die eine grosse Liebe? Oder trifft das Gegenteil zu, getreu dem Motto: «Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest»?

Beide Sichtweisen haben einen wahren Kern. Wir bringen alle aufgrund unserer familiären Herkunft ein Grundthema ins Leben, eine unbewusste Mission. Wenn zwei Menschen sich kennen lernen und spüren, dass die Chemie stimmt, dann haben sie fast immer Gemeinsamkeiten in dieser Grundthematik. Die Hintergründe können sehr unterschiedlich sein, etwa eine Frau aus sehr armen Verhältnissen und ein Mann aus extrem wohlhabender Familie, aber bei beiden ist der Umgang mit Geld das zentrale Lebensthema. Über diesem korrespondierenden Konflikt liegt dann der Charakter, der oft polar verschieden ist. Der eine ist zum Beispiel zwanghaft, der andere chaotisch, der eine rational, der andere emotional.

Es stimmt also beides: dass sich Gegensätze anziehen und dass sich gleich und gleich gerne gesellt.

Ja, und in der Therapie kommen die Paare dem gemeinsamen Fundament, der unbewussten Lebensthematik auf die Spur. Das ist enorm wichtig, denn die tiefenpsychologische Säule der Liebe bestimmt über ihr Schicksal. Enttäuschungen im unbewussten Bereich sind viel schwerer zu verkraften. Und sie können nicht gut

verarbeitet werden. Weil die Partner nicht verstehen, was gerade passiert, projizieren sie die unbewussten Enttäuschungen an die Oberfläche und streiten über Nichtigkeiten des Alltags, den vollen Abfalleimer, den schmutzigen Spiegel, den leeren Kühlschrank.

Vielleicht erwarten wir auch einfach zu viel vom Partner, machen uns zu abhängig.

Wer erwartet, dass der Partner all seine Bedürfnisse befriedigt, wird natürlich enttäuscht. Allerdings bringt jeder seine Neurosen in Form von überhöhten Erwartungen in die Beziehung ein. Ich halte wenig vom Standpunkt, man müsse zuerst in jahrelanger Psychoanalyse alles ins Reine bringen und sei dann beziehungsfähig und frei von Verstrickungen. Es sind sogar oft die «pathologischen» Ausprägungen, welche die Anziehungskraft zwischen zwei Menschen bestimmen. Die nüchternen Partnerschaften, die in Vernunftfehen münden, sind keine wirklich verlockenden Alternativen. Ihnen fehlt das Feuer.

Hat Liebe eine Halbwertszeit? Bei vielen Paaren hat man den Eindruck: Wenn die erotische Anziehung schwächer wird, fehlt der ganzen Beziehung die Kraft.

Es gibt kein Naturgesetz, das besagt, dass die Erotik sich abschwächt über die Jahre. Sie können das Level hoch halten, wenn Sie den erotischen Imperativ befolgen.

Erotischer Imperativ?

Er fordert uns auf, uns um den anderen zu bemühen und für ihn attraktiv zu bleiben. Schauen Sie die Jugendlichen an, wie viel Zeit und Geld sie in die richtigen Schuhe, den richtigen Look investieren. 17-Jährige lassen die Haare zu Rastazöpfchen knüpfen, die unbequemste Sache der Welt. Sie scheuen keinen Aufwand, um attraktiv zu sein. In längeren Beziehungen lassen sich die Partner mit der Zeit gehen. Dabei ist es eine Daueraufgabe, dem Partner gegenüber aufmerksam zu sein und dafür zu sorgen, dass er sich immer neu in einen verliebt. Es geht auch darum, für den Partner Partei zu ergreifen, ihm zu signalisieren: Dein Feind ist auch mein Feind; sich zu verschwören gegen die böse Welt.

Die gleichen Leute anzufinden, nährt die erotische Anziehung?

Und wie! Es ist vielleicht wichtig zu erwähnen, dass die Erotik im Mittelhirn gemacht wird. Dieses funktioniert nach archaischen biologischen Regeln. Welches ist der sicherste Weg, das Herz einer Frau zu erobern? Finden Sie etwas heraus über ihre Vorlieben und Abneigungen und bestärken Sie sie darin – damit ist ein erstes Band geknüpft.

Das mag beim Anbandeln hilfreich sein, aber wenn ich meiner Partnerin nach 20 Jahren Beziehung sage, dass ich den einen Nachbarn genau so wenig ausstehen kann wie sie, wird sie das wenig erotisch finden.

Es reicht nicht aus, aber es ist wichtig, denn jede Entzweiung ist antierotisch. Aber Vorsicht: Das bedeutet nicht, dass der Mann sich optisch und im Verhalten der Frau angleichen sollte. Viele Paare, welche die Gleichberechtigung auf die Spitze treiben und alle Geschlechterunterschiede zu vermeiden suchen, leiden unter einem Defizit an Erotik. Die Frau will nicht das Gefühl haben, sie schau in den Spiegel, wenn sie ihren Partner ansieht – sie will bewundern können. Die meisten Frauen wünschen sich einen einfühlsamen Macho. Er soll kein rücksichtsloser Grobian sein, aber auch kein Softie.

Das klingt jetzt sehr nach Klischee.

Erotik ist eine archaische Sache. In den Siebzigerjahren, als ich jung war, beeindruckte man die Frauen weder mit Fussballkünsten noch mit Muskelbergen, sondern mit Diskussionen über Marcuse und Adorno. Man musste es nicht verstanden haben, aber wer gut darüber reden konnte, war bald der Obergenosse und Frauenheld. Aber reden wir nicht nur von Neurosen und Erotik. Mindestens so wichtig wie die Tiefenpsychologie und die Erotik ist die dritte Säule, die Beziehungskultur. Diese hat sich in den letzten knapp 50 Jahren radikal verändert.

Die grosse Befreiung von allen Zwängen ab 1968?

Die bürgerliche Ehe war ein festes Lebensprogramm, das mehrfach auch von aussen und oben abgesichert war. Sie war ein Projekt, der Pfarrer fungierte als Projektmanager, die Bibel als unbestrittener Ratgeber. Nach 1968 hat man die Beziehung von allem Einengenden, Ideologischen befreit. Das Problem ist, dass mit den veralteten Inhalten auch die Struktur der Beziehungen über Bord geworfen wurde. Es gibt heute in den meisten Fällen keine Beziehungsidentität mehr, kein Wir, sondern nur zwei einzelne Individuen, die sich vom andern möglichst unmittelbare Befriedigung ihrer emotionalen Bedürfnisse erhoffen und heillos verstrickt sind in ihren Befindlichkeiten.

Mit den Zwängen ging auch die Struktur verloren?

Ja, von diesem Strukturvakuum lebe ich heute als Therapeut. Leute verlieben sich, kommen zusammen, haben vielleicht Kinder – aber es gibt kein Programm, nichts Übergeordnetes, das sie verbindet. Stattdessen aber eine enorme Erwartungshaltung, weil ja kaum mehr jemand auf ein himmlisches Paradies vertraut und deshalb viele das irdische Paradies in einer dauerhaft glücklichen Liebesbeziehung verwirklichen wollen. So sind die Erwartungen an die Zweierbeziehung dramatisch gestiegen; die Partner sind orientierungslos und im dauernden Bewährungs- und Optimierungsstress.

Reden wir noch vom Erwartungsdruck, der auf Beziehungen lastet. Manche Paare begegnen ihm dadurch, dass sie die Beziehung öffnen, keinen Treueanspruch erheben oder gar polyamor leben, also mehrere Liebepartner parallel haben. Sind das in Ihren Augen gute Strategien?

In den 1970er-Jahren hätte ich gesagt: unbedingt. Heute, mit Distanz, würde ich sagen: Es war immer toll, zwei Freundinnen zu haben, solange man nicht besonders stark verliebt war. Sobald sich jemand wirklich verliebte, klappte es nicht mehr. Da machte der Verliebte den anderen furchtbare Szenen, und diese sagten ihm, das seien bürgerliche Besitzansprüche, er müsse sich einer Analyse unterziehen. Das Modell Polyamorie ist in meinen Augen eine Selbsttäuschung. Es funktioniert nur zum Preis einer eingeschränkten Begegnungstiefe. Echte Verliebtheit ist unteilbar. Ein gewisses Mass an erotischer Eifersucht gehört zu einer gesunden Beziehung. Gar nicht eifersüchtig zu sein, ist kein Zeichen von Souveränität, sondern von Gleichgültigkeit.

Seitensprungportale und die Pornoindustrie boomen – zeigt das nicht, dass wir uns überfordern mit dem Modell der monogamen Beziehung?

Die grosse Schwierigkeit resultiert daraus, dass das menschliche Hirn widersprüchlich ist. Wir haben eine enorme Sehnsucht nach Kribbeln, Thrill, Abenteuer, aber gleichzeitig den starken Wunsch nach Konstanz und Geborgenheit. Diese beiden Dinge unter einen Hut zu bringen, ist eine Kunst, und die Allzeitverfügbarkeit von Abenteuern erschwert das zusätzlich. Es macht aber nichts besser, so zu tun, als hätten wir dieses elementare Bedürfnis nach Exklusivität, nach Symbiose nicht. Die Intimität einer tiefen Liebesbeziehung ist nicht einfach ein Joint Venture zweier unabhängiger Partner. Plato überliefert die Sage, dass die Menschen einst kugelförmig waren, zwei Gesichter, vier Arme und vier Beine hatten. Dann hat Zeus diese Kugelmenschen zweigeteilt, um ihren Übermut zu bremsen, und seither suchen wir alle unsere zweite Hälfte. Diese Sehnsucht ist tief in uns verankert. Und sie gibt der Liebe eine spirituelle Dimension.

Aber viele halten es schlecht aus in der Verbundenheit und beginnen früher oder später mit Sabotage.

Weil das Mittelhirn mir sagt, jede Frau, die mir begegnet, sei eine sexuelle Aufforderung. Es sorgt dafür, dass der Mann mehr oder weniger bewusst jede Frau scannt, die ihm begegnet, und ihre Attraktivität prüft – die Frauen machen das umgekehrt übrigens auch. Da reagieren wir – sorry! – wie Hunde, die ihre Artgenossen beschnuppern. Dann schaltet sich die Vernunft dazu und sagt mir, dass ich – leider – nicht jede Frau begeistern kann und – vor allem – etwas zu verlieren habe, wenn ich dem Impuls des Mittelhirns jederzeit nachgebe. Leider können die

wenigsten Paare unverkrampft über solche Dinge sprechen. Wir sollten uns klar sein, dass wir in einer Liebesbeziehung gleichzeitig der Komplize des anderen sind und sein Objekt; und darüber hinaus noch durch unsere «Neurosen» mit ihm verbunden. Das ist ein explosiver Cocktail.

Partnervermittlungsportale arbeiten mit ausgeklügelten Fragebogen für ein perfektes Matching. Erhöht das die Chance, den richtigen Partner zu finden?

Man kann so dem Zufall ein wenig auf die Sprünge helfen und vermeiden, dass man an einer Vernissage ausgerechnet die Ehefrau des Künstlers anflirtet. Aber man darf die Unverbindlichkeit solcher Portale nicht unterschätzen. Es gibt «Spezialistinnen», die sich vier Mal pro Woche von Männern zum Nachtessen einladen lassen. Grundsätzlich kann man mit keinem Fragebogen sicher voraussagen, ob die Chemie zwischen zwei Menschen stimmt.

Haben Sie in der Therapie manchmal das Gefühl: Da sitzen zwei Menschen vor mir, die so gar nicht zusammenpassen?

Ich spüre oft mit dem Bauch, ob da ein streitendes Paar vor mir sitzt oder zwei Ichs, die einander verloren haben. Wenn ich mich im Verlauf der Therapie mehr und mehr wie das fünfte Rad am Wagen fühle, dann weiss ich: Da ist der Eros wieder intakt. Es ist dann, als wären die beiden von einer unsichtbaren Hülle umgeben. Am Anfang der Therapie bin ich meistens stark im Zentrum, beide wollen mich auf ihre Seite ziehen. Ich bin aber kein Richter, der ein Urteil spricht, sondern der Beziehung verpflichtet. Und ich bin ein dezidierter Gegner des Kompromisses, weil der Kompromiss das Dritte nicht im Auge hat. Er findet zwischen zwei Parteien statt und erzeugt, zumindest in Beziehungen, nur Verlierer. Natürlich gibt es die Ich-Du-Ebene, aber das Ich und das Du sollten einen gemeinsamen Chef haben: das Wir. Diese Instanz sollte 51 Prozent der Stimmrechte haben.

Warum schlägt Liebe so leicht in Hass um?

Wenn der Mensch ein mehrstöckiges Haus ist, verkehren wir meistens kultiviert in den oberen Etagen. Wir können aber durch Regression in die unteren Stockwerke absteigen. Liebesgefühle sind ein regressives Gefühl, gekennzeichnet durch Generalisierung, Idealisierung, Übertreibung, eingeengtes Bewusstsein. Wenn wir auf dieser tieferen Ebene eine Enttäuschung erleben, reagieren wir binär, im Schwarz-weiss-Modus. Die grosse Herausforderung ist, dass bei einer Liebesbeziehung alle Ebenen involviert sind. Wenn wir sie nur auf der Vernunftebene führen, fehlt ihr das Feuer, wenn wir nur archaisch agieren, bringen wir einander womöglich um. (Der Bund)

(Erstellt: 14.02.2015, 12:08 Uhr)