Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 4: Bunte Vielfalt der Natur

Artikel: Als Paar zu leben : eine Kunst?
Autor: Jellouschek, Hans
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554638

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Als Paar zu leben: eine Kunst?

Zu allen Zeiten hat die Liebe Frauen und Männer angezogen, bezaubert, verbunden, wieder entzweit oder wieder zusammengeführt. In der heutigen Zeit wird viel über das Scheitern von Paarbeziehungen gesprochen, und nie war die Anzahl der Scheidungen so hoch wie in den letzten Jahren. Dabei erfasst keine Statistik die Trennungszahlen bei nichtehelichen Lebensgemeinschaften und niemand kennt die Zahl derer, die zwar nach aussen hin zusammenbleiben, sich aber längst innerlich von einander verabschiedet haben. Die «Gesundheits-Nachrichten» sprachen mit dem Paartherapeuten und Bestsellerautor Dr. Hans Jellouschek über seine Erfahrungen und Gedanken zu diesem Thema.

GN: *Sie arbeiten seit vielen Jahren als Paartherapeut. Haben sich die Probleme, mit denen Paare zu Ihnen kommen, im Lauf der Zeit verändert?*

Dr. Jellouschek: Die Probleme sind eigentlich gleich geblieben. Verändert hat sich, dass es früher die Frauen waren, die die Initiative für eine Paartherapie ergriffen haben. in den letzten Jahren schlagen immer mehr Männer ihren Partnerinnen eine gemeinsame Therapie vor.

GN: *Wie hat man sich eine Paartherapie bei Ihnen vorzustellen?*

Dr. Jellouschek: Das Ganze findet hauptsächlich in Form von Gesprächen statt. Es kann dabei auch vorkommen, dass ich Bilder malen lasse, die die Beziehungssituation wiedergeben, oder dass ich den Beziehungsverlauf grafisch darstellen lasse, sozusagen eine Fieberkurve mit Hochs und Tiefs. Das sind dann aber eher Hilfsmittel, um mit einander ins Gespräch zu kommen. Ich lasse mir zunächst einmal das Problem von beiden Seiten darstellen und versuche zu einem gemeinsamen Problemverständnis zu kommen. Dabei liegt es mir fern, Ratschläge zu erteilen. Ich sehe meine Aufgabe als Therapeut darin, hilfreich zu sein, dass das Paar selbst die jeweils richtige Lösung findet. Was ich erreichen will, ist die Wandlung von Sichtweisen, Einstellungen, Wünschen und Erwartungen.

GN: *Kann man bei Ihnen streiten lernen?*

Dr. Jellouschek: Der Begriff «streiten lernen» gefällt mir nicht so gut, weil man damit landläufig Aggression und Abwertendes in Verbindung bringt. Das sollte man eher verlernen als lernen. Mir kommt es darauf an, dass die Menschen, die zu mir kommen, lernen, sich konstruktiv mit einander auseinanderzusetzen. Das heisst, dass sie lernen, sich zu vertreten, für sich zu stehen, ohne den anderen dabei abwerten zu müssen. Wenn ich mich vertreten kann und auf den anderen dabei bezogen bleibe und fähig bin, ihn zu verstehen, dann führe ich Auseinandersetzungen, die zu einem Ergebnis führen. Konflikte und Krisen sind unter diesen Umständen für mich immer auch eine Chance, etwas in Bewegung zu setzen, Veränderungen herbeizuführen, die Beziehung lebendiger werden zu lassen.

GN: *Ist der «kleine» Unterschied zwischen Mann und Frau wirklich so gross, wie es uns die Medien weismachen wollen?*

Dr. Jellouschek: Es gibt natürlich Unterschiede. Es gibt typisch weibliche und typisch männliche Einstellungen und Verhaltensweisen. Oft sind es aber auch alte Rollenmuster, die über Jahrhunderte entstanden sind und die mittlerweile überholt sind. Die Rollenaufteilung unserer Elterngeneration, die historisch sicher Sinn gemacht hat, ist oft nicht so leicht zu überwinden, wie wir uns dies wünschen. Aber selbst wenn der eine oder andere Unterschied aus unserer genetischen Ausstattung resultiert, muss man doch sagen, dass die unterschiedlichen Verhaltensweisen nicht unveränderbar sind. Die Prägung von Menschen ist flexibel. Man kann dazulernen, man kann sich annähern. Der Mensch ist nicht biologisch auf ein Verhaltensprogramm festgelegt wie das Tier. Wir sollten uns bewusst sein, dass unsere elterlichen Leitbilder viel tiefer in uns

sitzen und wirken, als wir es wahrhaben wollen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, kann es einen gemeinsamen Lernprozess innerhalb der Beziehung geben. Dann werde ich als Mann die Kritik meiner Frau zum Anlass nehmen, mein Verhalten zu reflektieren und überprüfen, inwiefern ich väterliche Rollenmuster nachvollziehe. Ähnlich werde ich als Frau nicht den Mann beschuldigen, dass es nur an ihm liegt, wenn die Kinder- und Haushaltsarbeit allein bei mir liegt, sondern auch daran, dass ich vielleicht die Rolle nachspiele, die meine Mutter gespielt hat. Es ist in einer partnerschaftlichen Beziehung genau so wichtig, die Unterschiede zur Kenntnis zu nehmen und zu respektieren wie die Verbindung und Gemeinsamkeiten zu suchen und zu leben.

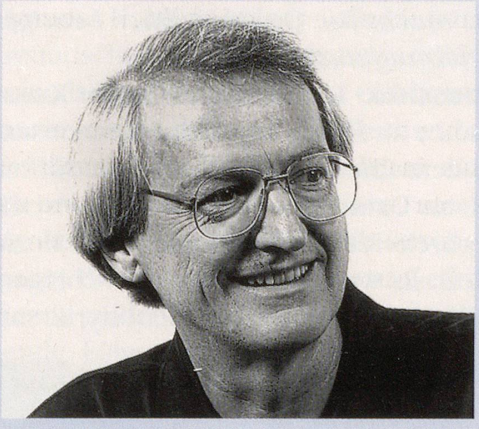
GN: *Was können Männer von Frauen und umgekehrt von einander lernen?*

Dr. Jellouschek: In der Regel ist es so, dass Frauen eine höhere Sensibilität für Beziehungsdinge haben. Frauen sind auch oft im Kontakt expressiver und ausdrucksstärker als Männer. Männer tun sich manchmal schwer, ihre Bedürfnisse und ihre Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Sie meinen, «es drücke sie nur der Schuh», in Wirklichkeit sind sie vielleicht verzweifelt oder hilflos. Was die Sensibilität und den Umgang mit eigenen Gefühlen angeht, da können Männer sicher einiges von den Frauen lernen. Umgekehrt können Frauen den Männern abschauen, mehr auf die eigenen Interessen zu achten, sich besser durchzusetzen und autonom zu sein.

GN: *Welche Rolle spielt das Thema Eifersucht in Ihrer Beratungspraxis?*

Dr. Jellouschek: Kein Zweifel: Viele Partner machen sich mit Eifersucht das Leben schwer. Von so genannt fortschrittlichen Menschen wird manchmal argumentiert: Eifersucht zeugt von Besitzanspruch, der andere ist aber nicht mein Besitz, darum muss ich mir dieses Gefühl schleunigst abgewöhnen. Dieser Argumentation kann ich nicht folgen. Denn was ist Eifersucht? Eifersüchtig reagiere ich, wenn mein Partner oder meine Partnerin mir so wichtig ist, dass ich mir Nähe und Intimität

Dr. Hans Jellouschek



Hans Jellouschek, lic. phil., Dr. theol., geboren 1939, ist Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse und Psychotherapeut mit Schwerpunkt Paartherapie. Er ist Autor zahlreicher Bücher, die sich mit dem Thema Paarbeziehung auseinandersetzen. Hier nur einige Titel:

Bis zuletzt die Liebe. Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit, Herder Freiburg, 2002, ISBN 3-451-27989-4, gebunden, CHF 31.10/Euro 17.90

Wie Partnerschaft gelingt. Spielregeln der Liebe, Herder Freiburg, 2001, ISBN 3-451-26660-1, karton., CHF 25.50/Euro 11.50

Ich liebe dich, weil ich dich brauche. Der Froschkönig, Kreuz-Verlag, 2001, ISBN 3-7831-1939-1, karton., CHF 18.50/Euro 9.95

Beziehung und Bezauberung, Kreuz-Verlag, 2000, ISBN 3-7831-1730-5, gebunden, CHF 36.–/Euro19.90

Buch-Tipp

Hans Jellouschek:
Die Kunst als Paar zu leben
Kreuz-Verlag 2002, gebunden, 160 S., ISBN 3-7831-2178-7, CHF 29.90/ Euro16.90

Bestellen Sie dieses Buch direkt bei uns. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:
In der Schweiz: Verlag A. Vogel, Teufen, Tel. 071 335 66 66;
In Deutschland: Verlag A. Vogel, Konstanz, Tel. 07533/40 35

zwischen uns wünsche, aber erlebe, dass diese(r) diese Nähe und Intimität einem Dritten gibt. Darauf reagiere ich mit Schmerz, Trauer und Wut – eben mit Eifersucht. Das ist die natürliche Reaktion auf die Verletzung personaler Liebe, die ich zwischen mir und meinem Partner erlebt habe. Manchmal bezeichne ich die Eifersucht als ein Barometer der Liebe. Sie zeigt beiden Partnern an, wann der Liebe Unwetter drohen. Eifersucht ist ein Gefühl, das man ernst nehmen sollte. Der Eifersüchtige sollte sich natürlich fragen, ob dieses Gefühl mit dem Partner oder allein mit seiner eigenen Person zu tun hat. Es kann auch sehr zerstörerisch sein. Denken Sie an Shakespeares Othello, der sich so in seine Eifersuchtsfantasien hineinverstrickt, dass er schliesslich seine völlig unschuldige Frau Desdemona umbringt.

GN: *Die Scheidungszahlen sind in den letzten Jahren drastisch gestiegen. Wo liegen Ihrer Meinung nach die Ursachen?*

Dr. Jellouschek: Ich glaube nicht – um das vorweg zu nehmen – dass Paare ihre Beziehungen weniger ernst nehmen als frühere Generationen. Mir scheint eher das Gegenteil der Fall zu sein: Der auf Dauer angelegten Liebesbeziehung der Geschlechter wird heutzutage ein zentraler Stellenwert eingeräumt. Nie wurde mehr über Paarbeziehung gesprochen und geschrieben als heute. Früher waren die Ehen haltbarer. Das ist wahr. Aber sie wurden durch andere Faktoren als heute zusammengehalten. Ein wichtiger davon war, dass die Ehe eine für das Überleben notwendige Wirtschaftsgemeinschaft war. Heute machen es der wachsende Wohlstand und die immer häufigere Berufstätigkeit der Frauen möglich, auch als getrennte Partner oder Teilfamilien zu überleben. Ein weiterer Faktor war die festgeschriebene und klare Rollenverteilung zwischen Mann und Frau. Diese war auf Ergänzung angelegt. Die Frauen waren für alles zuständig, was mit der Ernährung und Pflege zu tun hatte, die Männer dagegen für den Lebenskampf. Diese Rollenaufteilung bewirkte, dass der Mann die Frau brauchte und umgekehrt. Heute dagegen finden sich Frauen in der Gesellschaft in so gut wie allen Männerrollen und Männer lernen immer mehr, was früher ausschliesslich Domäne der Frauen war. Man denke nur an den Hausmann. Damit fällt ein weiteres Band für die Paargemeinschaft weg. Denn in diesem Sinn «braucht» man einander nicht mehr. Und sicher spielen weltanschauliche, religiöse Gründe, die heute vielfach wegfallen, auch eine grosse Rolle. Was übrig bleibt, ist die persönliche Verbundenheit der beiden Partner. Ihre Liebe wird immer mehr zum Einzigen, was den Bestand einer Dauerbeziehung sichert und rechtfertigt. Und es kommt immer mehr darauf an, diese liebende Verbundenheit zwischen den Partnern zu erhalten und vertiefen, damit die Paarbeziehung nicht scheitert.

GN: *Was macht die Qualität einer heutigen Paarbeziehung aus?*

Dr. Jellouschek: Ich denke, es ist die Kunst, eine Balance zu finden zwischen Gemeinsamkeit und dem Erleben individueller Bedürfnisse. Liebe als Dauerverschmelzung, das ist ein sehr verbreitetes und tiefsitzendes Beziehungsideal. Es wird uns in tausend Schlagern untergejubelt, die Texte der Liebeslyrik sind

Gemeinsam durch Wind und Wetter, alle Stürme des Lebens zu zweit meistern?

voll davon und viele Filme machen diese Idealvorstellung immer wieder von neuem populär. «Ohne dich kann ich nicht leben!» Das will sagen: Wenn ich mit dir nicht mehr vereinigt bin, dann fehlt mir ein wesentlicher Teil meines Selbst. Dieser Satz erscheint vielen Menschen als höchster Ausdruck der Liebe, in Wirklichkeit versetzt er, wenn er ernst gemeint ist, der Liebe den Todesstoss. Gegen diesen Satz ist in der Phase des Verliebtseins sicher nichts einzuwenden. Problematisch wird er aber, wenn er als Anspruch über das Stadium der Verliebtheit hinaus für die Partner Gültigkeit behält. Die Partner sind nur noch als Paar vollständig: Man verbringt mit dem anderen die ganze freie Zeit, keiner entwickelt ein eigenes Hobby, keiner pflegt individuelle Freundschaften, man vermeidet Streit. Es gibt keine lauten Töne, oberstes Gebot ist die Harmonie, die beiden sind «ein Herz und eine Seele». Mit anderen Worten: sie leben nicht mehr wie zwei getrennte Individuen, sondern wie ein Lebewesen. Dieses symbiotische Muster macht die Beziehung zu einem Gefängnis, zu einem goldenen Käfig. Das kann schwerwiegende Folgen für eine Partnerschaft haben. Vielleicht geschieht es dadurch, dass ab und zu, wie ein Blitz aus heiterem Himmel, unerklärlich heftige Streits ausbrechen, über die beide zutiefst unglücklich sind und die sie doch nicht verhindern können. Oder es kann sein, dass einer der Partner oder beide die Lust am Sex verlieren und sie – oft jahrelang – wie Bruder und Schwester zusammenleben. Das ist dann ein unbewusster Protest dagegen, dass sie aufgehört haben, zwei Wesen zu sein.

GN: *Sexualität ist ein grosses Thema unserer Zeit. Was ist in Ihren Augen ihre Bedeutung für eine Beziehung?*

Dr. Jellouschek: Sexualität ist das Spezifische in der Mann-Frau-Beziehung und spielt deshalb eine wichtige Rolle. Natürlich ist es so, dass die Leidenschaft, die zu Beginn einer Beziehung da ist, nicht ohne eigenes Zutun auf Dauer erhalten bleibt. Menschliche Sexualität ist eine komplizierte Angelegenheit. Sie ist eingebettet und vernetzt mit dem gesamten komplexen Zusammenhang des gemeinsamen Lebens. Dazu zählen die körperliche Verfassung, vorübergehende oder dauernde Belastungssituationen, die Wohnsituation, die Inanspruchnahme durch die Kinder usw. Wenn die Lust versiegt, ist in der Regel kein körperliches oder seelisches Gebrechen vorhanden, sondern es ist eher angezeigt, die gesamte Lebenssituation der Partner ins Auge zu fassen. Wenn man jedoch aufmerksam mit sich und dem anderen umgeht, die Sexualität pflegt, kann sie sich bis zum Alter erhalten.

GN: *Was muss man tun, um als Paar alt zu werden?*

Dr. Jellouschek: Ein gutes Fundament für eine lang währende Partnerschaft ist natürlich die Verliebtheit am Anfang der Beziehung. Das ist eine wichtige Quelle, aus der die Partner auch noch in späterer Zeit Kraft und Energie schöpfen können. Sie reicht allerdings noch nicht aus, damit eine Beziehung lange hält. Dazu gehört noch einiges mehr. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Partnerschaft von Dauer sein wird, erhöht sich, wenn die Partner in vielen Lebensbereichen – Alter, Religion, Nationalität, Bildungsstand etc. – ähnlich sind. Gegensätze ziehen sich zwar an, aber das Haltbare für eine Beziehung sind die Ähnlichkeiten. Wichtig ist aber auch, dass die Partner ein Stück weit ihre Eigenständigkeit bewahren. Selbstaufgabe kann nicht Ziel einer intakten Beziehung sein. Dann muss das Gleichgewicht stimmen zwischen Geben und Nehmen. Und schliesslich glaube ich, dass es wichtig ist, gemeinsame Ziele zu haben. Das können die gemeinsamen Kinder sein, das kann aber auch ein Hobby oder ein religiöses, politisches oder soziales Engagement sein. Es sollte etwas «Wertvolles» sein, das beiden Partnern am Herzen liegt, für das sie sich gemeinsam einsetzen. Denn allein das Wertvolle erfüllt das Leben. Menschen, die von «Wertvollem» bewegt sind, fühlen sich in der Tiefe verbunden und zugleich von einander angeregt und inspiriert bis ins hohe Alter. Es geht im Wesentlichen darum, sich die Wachheit für einander zu erhalten, so dass man nicht anfängt, den Partner wie ein abgenutztes Möbelstück zu behandeln. • BG