



EIN PAAR, DAS PAARE BERÄT

«Paare, die lange zusammenleben, kennen sich oft schlechter als Frischverliebte»

Ein Paar, das Paare berät: Im Doppelinterview sprechen Sara und Peter Michalik über Mut und Zumutung im Paaralltag – und erklären, wieso man nicht immer nur reden muss.

Interview: Anna Pieger, Fotos: Valerie Knill

ERNST: *Sie beraten Paare – und sind selbst ein Paar. Im Vorgespräch haben Sie mir erzählt, dass Sie in grossen Schritten in Ihre gemeinsame Beziehung aufgebrochen sind. Da war das Kennenlernen in den Ferien, in Frankreich, am Frühstückstisch, danach sind Sie, Herr Michalik bald schon in die Schweiz gezogen. Es folgte die schnelle Hochzeit, das schnelle Zusammenziehen. Raten Sie Ihren Klientinnen und Klienten also zu Mut?*

Peter Michalik: In der Retrospektive finden wir, dass wir sehr mutig waren, ja. Für uns war es der richtige Weg, auf das Herz zu hören.

Sara Michalik: Ja, es war eine spannende Erfahrung für mich, dass alles, was ich mit dem Kopf im Voraus nicht lösen konnte, dann gegangen ist mit Vertrauen und der Haltung: «Jetzt gehen wir mal diesen Schritt und sehen dann weiter».

Ist das ein Tipp, den Sie auch Ihren Klientinnen und Klienten geben würden: «Machen Sie mal – und beobachten Sie, wie es sich anfühlt?»

Sara Michalik: Als Therapeutin gebe ich keine Tipps, nicht dieser Art jedenfalls, ich stelle eher Fragen. Aber ja: Viele Entscheidungen wie: «Kinder oder nicht?» versuchen wir mit dem Kopf zu lösen und das hat auch gute Gründe, ist aber nicht alles. Zu fragen: «Was sagt Ihr Gefühl?», ist oft Teil der Therapie.

Peter Michalik: In meiner Ausbildung als Paarberater hat ein Professor mal gesagt: «Das Wesentliche im Leben passiert halsabwärts.» In einer Beziehung geht es nicht um die Ratio. In einer Beziehung geht es um das Gefühl. Fühle ich mich geliebt, fühle ich mich verstanden...

Sara Michalik: und gesehen...

Peter Michalik: ...angenommen, wertgeschätzt. Das hat alles mit Gefühl zu tun – und nicht mit dem Verstand.

Ich stelle mir es herausfordernd vor, drei Kinder, eine gemeinsame Praxis, Aufträge als Dozentin und Pflege von Sozialen Medien unter einen Hut zu bringen...

Peter Michalik: Als die Kinder kamen, war schnell klar, dass wir uns die Aufgaben teilen: Fifty-fifty.

Sara Michalik: Alles braucht sein eigenes Zeitfenster: Paar-Sein, Eltern-Sein, Mutter-Sein, Zeit für mich, Arbeiten. Das empfehlen wir nicht nur den Leuten, die zu uns in die Praxis kommen, das leben wir auch selbst. Wir strukturieren unsere Paarzeit sehr klar. Das heisst wir machen immer Ende Jahr einen Visionstag, bei dem wir das Jahr anschauen und mindestens vier Wochenenden planen, an denen es nur um uns als Paar geht. Und möglichst ein Abend pro Woche ist fix Paarabend. Da geht es nicht immer darum, dass man etwas Grossartiges machen muss, sondern dass wir uns die Zeit als Paar nehmen: Einen Spaziergang machen, aus dem Haus gehen, etwas trinken gehen. Das haben wir von Anfang

an gemacht und da schauen wir recht gut darauf, denn es ist auch unsere Erfahrung: Wenn wir das nicht machen, dann merken wir das.

Peter Michalik: Das fühlt sich nicht gut an.

Sara Michalik: Ja, wir merken, dass dann eine Distanz zwischen uns entsteht und man nicht mehr so recht weiss: «Wo stehst du?». Meistens geht das aber schleichend, man verschiebt den Paartermin, setzt anderes als wichtiger und merkt gar nicht, wie man immer weiter auseinanderdriftet.

Peter Michalik: Der emotionale Austausch «Wer bin ich? Wer bist du?» wird oft verwechselt mit dem Austausch über die organisatorischen Dinge im Alltag. Das ist eine grosse Falle. Einige Paare verbringen zwar viel Zeit miteinander und unterhalten sich viel über Organisatorisches, doch der Mann und die Frau und das Paarsein bleiben auf der Strecke. Diese Doppelrolle die man als Eltern hat, führt oft dazu, dass das Elternpaar gut organisiert ist, ein gutes Team ist, aber das Paar als Mann und Frau leidet.

Muss man diesen Austausch planen?

Sara Michalik: Unbedingt. Man muss das planen, weil sich das nicht spontan entwickelt. Unter der Woche ist man zu müde oder es kommt etwas dazwischen. Man muss sich das manchmal richtig erkämpfen.

Peter Michalik: Es geht dabei gar nicht immer um die ganz grossen tiefschürfenden Gespräche. Oft geht es einfach darum mitzuteilen: «Wie geht es mir heute?». «Wie geht es dir?» ist die falsche Frage. «Wie geht es mir?» ist die viel wichtigere Frage. Es gibt so eine romantische Vorstellung, dass müsse alles spontan passieren. Aber das ist noch nicht einmal bei frisch Verliebten der Fall. Man muss sich klarmachen, dass bei Paaren, die zusammenwohnen, die Wahrscheinlichkeit, dass beide dasselbe wollen, nicht müde sind, nichts zu erledigen haben, sich nicht um die Kinder kümmern müssen und so weiter, bei null liegt.

Sara Michalik: Und Paarzeit muss nicht heissen, dass immer geredet und dabei ein emotionaler Wetterbericht gemacht wird, es kann auch heissen, gemeinsam etwas zu unternehmen, in den Ausgang zu gehen, miteinander in Verbindung etwas Neues zu erleben. Oft kenne ich meinen Partner gar nicht so gut, wie ich denke.

Peter Michalik: Studien zum Thema zeigen, dass Paare, die lange zusammenleben, sich weniger gut kennen als Paare, die kürzer zusammen sind.

Sara Michalik: Man hat dann oft den Eindruck, man wisse so viel voneinander. Man weiss sicher viel, aber man läuft auch Gefahr nicht mehr nachzufragen, sich nicht mehr upzudaten. Zum Planen von Paarzeit gehört auch die Vorfreude auf die gemeinsame Zeit, sich schönzumachen für den Partner oder die Partnerin. Ich mache mich auch gerne schön für meinen Mann. Es geht darum, für sich

das Feuer am Laufen zu halten. Wenn das verschwindet, oder ich das nur mit Fremden erlebe, dann erfahre ich nur noch mit Fremden Dinge, die mir guttun, und nicht mehr beim eigenen Partner. Das ist heikel.

Viele Menschen haben den Eindruck, man müsse sich entscheiden zwischen Leidenschaft und Nestwärme. Beides zusammen könne es längerfristig nicht geben. Stimmt das?

Peter Michalik: Da sagen wir ganz klar «Nein».

Sara Michalik: Und das aus der eigenen Erfahrung. Ich kann mir gut vorstellen, dass man das so denken kann und es sich so einspielen kann, aber das Eine muss das Andere nicht ausschliessen. Das sehr Vertraute, die Nestwärme, das Sichere muss das Erleben von Leidenschaft, von Gesehenwerden nicht ausschliessen. Mir als Frau ist es wichtig, dass ich spüre, dass mein Mann mich attraktiv findet, und das kann er mir mit kleinen Sachen zeigen: mit einem bewundernden Blick, mit Worten, mit einem kleinen Signal.

Peter Michalik: Die Beziehung ist einer der wichtigsten Aspekte im Leben. Man kommt an einer Beziehung nicht vorbei, und wenn es nur die zu den eigenen Eltern ist. Aber wir lernen nirgends, wie es funktioniert, denn Beziehungen sind kein Schulfach. Die Vorstellung ist: Man verliebt sich und das reicht. Aber das reicht eben nicht, das zeigt die stabil hohe Scheidungsrate von rund 16 000 Scheidungen pro Jahr in der Schweiz. Der wichtigste Aspekt ist meines Erachtens, dass man sich immer wieder bewusst für die Beziehung entscheidet. Es geht darum, sich immer wieder bewusst zu entscheiden: JETZT bin ich in Beziehung, einen Augenblick lang ganz bewusst in Kontakt mit meiner Partnerin. Dieses bewusste Zueinander-Hinwenden (zeigt es gerade vor, indem er sich seiner Frau zuwendet, beide schauen sich in die Augen, schauen und lächeln sich an), ist die Tankstelle jeder Beziehung.

... Man muss diesen Switch machen, weg vom Manager- und Elternpaar, weg vom Alltagsstress und so weiter hin zum Paar. Wenn man das immer wieder bewusst macht – das können manchmal ganz kurze Augenblicke sein, wenige Sekunden – bewegt das extrem viel. John Gottmann, der berühmte amerikanische Paarforscher, hat das auf eine ganz einfache Formel gebracht: «Umarmen Sie sich dreimal am Tag für sechs Sekunden und küssen Sie sich viermal am Tag für sechs Sekunden und Ihre Beziehung wird sich verändern.» Um sich sechs Sekunden zu umarmen oder zu küssen und das immer noch oberflächlich zu machen, muss man sich echt anstrengen (lacht).

Ist das Thema Sex in Ihrer Paarberatungspraxis eigentlich das Thema Nummer eins?

Peter Michalik: Das häufigste Anliegen, mit dem die Paare kommen, ist Kommunikation. Doch eigentlich stehen die Paare oft vor dem Problem, dass das Emotionale, und dazu gehört auch der Sex, zu kurz kommt. Die Probleme in der Kommunikation sind nur die Spitze des Eisbergs.

Wenn man ausschliesslich Kommunikationstraining macht, führt das nicht zu nachhaltigen Verbesserungen, die emotionalen Bedürfnisse und die Bindung als Paar sind hingegen zentral.

Ist das Fehlen von Sexualität in langjährigen Beziehungen oft ein Problem?

Peter Michalik: Interessanterweise sind es bei den Paaren, die zu mir in die Praxis kommen, eher die Männer, die sagen, dass sie keinen Sex mehr wollen und dass er ihnen nicht wichtig sei.

Woran könnte das liegen?

Peter Michalik: Wenn die körperliche Ebene seit Jahren gestört ist und man sehr lange keinen Sex mehr hatte, ist die Anfangshürde sehr hoch und die Gefahr, abgewiesen zu werden, gross. Dieses Risiko wollen viele Männer nicht eingehen, da sie dann gekränkt wären. Wenn die Partnerin eher dominant ist, kann es auch um eine Verbindung von Sex und Macht gehen: «Ich gebe meiner Partnerin alles, aber das nicht.»

Und die Frage zum Schluss: Wann macht es Sinn, sich zu trennen?

Peter Michalik: Unser Klient in der Praxis ist immer die Beziehung, nicht das Paar. Wenn ein Paar hierher kommt, frage ich mich immer: Was braucht diese Beziehung? Und manchmal ist es besser, sich zu trennen. Ich kann als Paarberater natürlich nicht sagen: «Trennt euch!» Meine Aufgabe ist es, diese Frage in den Raum zu bringen: «Wollt ihr überhaupt noch zusammenbleiben?»

Sara Michalik: So haben Paare die Chance, sich bewusst für die Beziehung zu entscheiden, auch wenn noch nicht sicher ist, ob der gemeinsame Weg gelingen wird. Das kann eine Weggabelung sein, auch wenn dann noch nicht alles wieder gut ist und Sexualität noch nicht gelebt wird. Aber wenn ich mich darauf verlassen kann, dass der Andere den Weg mit mir gehen will, dann kann sich etwas verändern.

Sara Michalik, 47 Jahre alt, Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, Jugend, Familie und Paare, Dozentin und Mutter der drei gemeinsamen Kinder, und **Peter Michalik**, 54 Jahre alt, Paar-, Ehe- und Familienberater. Zusammen leiten sie seit zehn Jahren eine Praxis für Psychotherapie und Paarberatung in Aarau. Ausserdem ist Peter Michalik bei der röm.-kath. Landeskirche Aargau zuständig für den Bereich Paar-, Ehe- und Familien-Vielfalt und Mitglied in der IG PEF-Pastoral Deutschschweiz.
Mehr Infos: praxis-michalik.ch