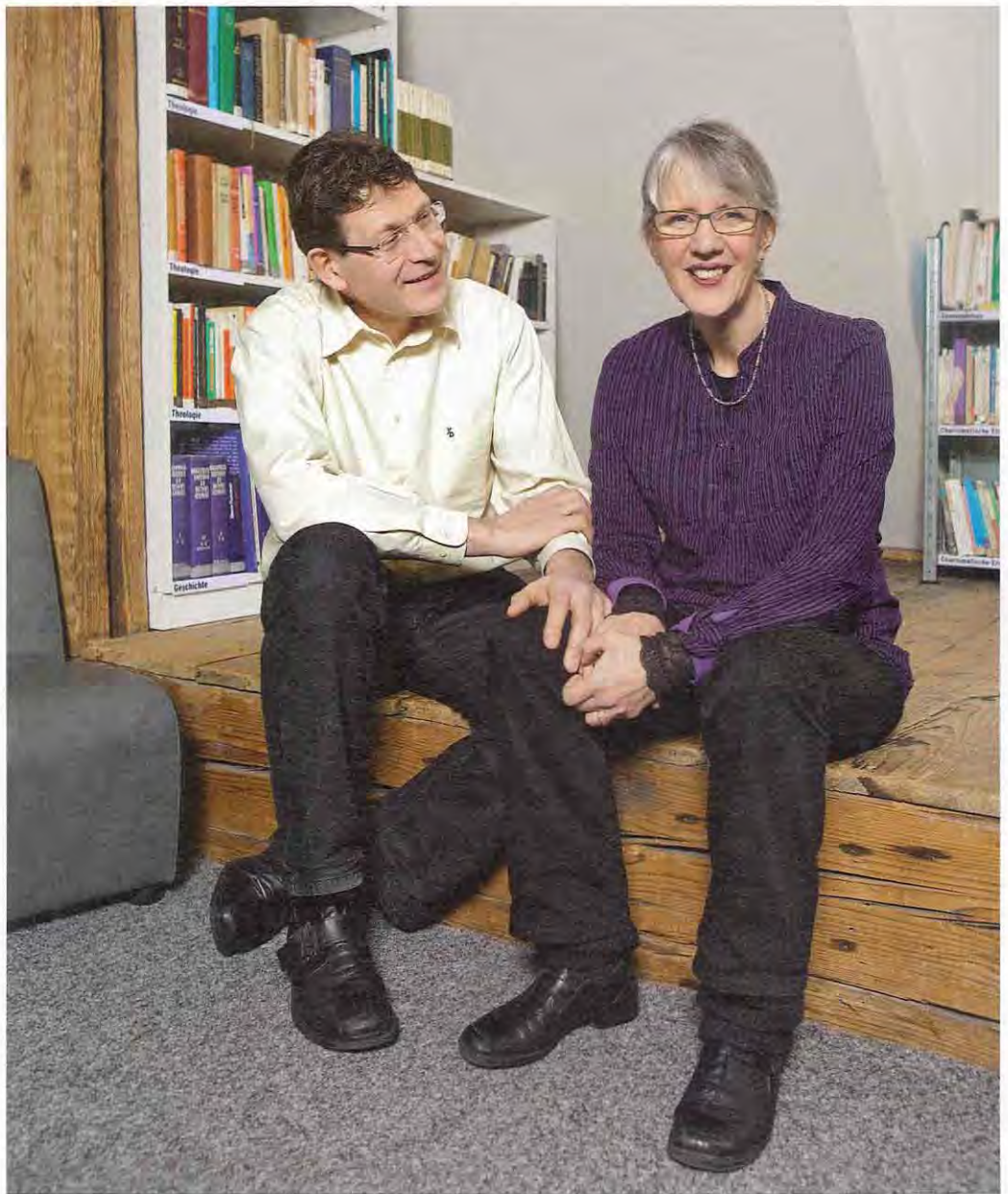


Bekannte Stolpersteine

Die Paartherapeuten Christa Gasser, 50, und Wilf Gasser, 50, sind seit dreissig Jahren zusammen. Ihrer Meinung nach ist Sex in der Ehe beides: überbewertet und unterbewertet.

Wilf: Viele glauben, dass der Partner oder die Partnerin für das Glück zuständig ist. Geschieht dies nicht, hat man schnell einen Schuldigen parat und übernimmt für die eigenen Versäumnisse keine Verantwortung. Die erste grosse Erkenntnis könnte lauten: Der Partner muss nicht alle Bedürfnisse erfüllen können, weil man das selbst nämlich auch nicht kann. Die zweite grosse Ehefalle liegt bei den Unterschieden. Rund achtzig Prozent aller Menschen heiraten einen Partner, der ziemlich anders ist, und passen also eigentlich nicht zusammen. Während in dieser Andersartigkeit anfänglich eine grosse Anziehungskraft liegt, beginnt uns dann mit der Zeit doch manches sehr zu stören. Man muss einfach wissen, dass jeder Mensch in seinen Reaktionen und Eigenheiten ein Resultat seiner ureigenen Biografie ist und dass er oder sie nicht aus Böswilligkeit oft so anders und unverständlich reagiert. Man muss also nicht alles verstehen, aber man muss respektieren, dass der andere anders denkt und handelt als man selbst.

Christa: Wir kennen uns seit dreissig Jahren und haben drei erwachsene Kinder. Als Paarberater weiss man natürlich viel über die häufigen Stolpersteine in den Beziehungen. Es ist aber nicht so, dass man deshalb keine Fehler mehr macht, sondern im besten Fall einfach andere. Die Beratung hat uns aber immer wieder eigene Schwachpunkte offenbart, an denen wir anschliessend gearbeitet haben. Jede Langzeitbeziehung hat ihre Krisen, und es ist ein Zeichen von reifer Liebe, Engagement und auch von Disziplin, wenn man Hilfe beansprucht und so signalisiert, dass man weitermachen will. Es lohnt sich auch deshalb in eine Beziehung zu investieren, weil die Probleme mit einem neuen Partner selten kleiner sind. Unser Augenmerk in der Ehe-Therapie liegt bei der Prävention: Denn wenn sich Unversöhnlichkeit, Frustration und Aggression seit langem eingeschlichen haben, wird es schwierig, diese Knackpunkte zu beheben. Besser ist es, im Vorfeld einen konstruktiven Umgang miteinander zu lernen. Sogar ein Hundehalter ist zu einem Kurs verpflichtet, um in der Beziehung mit seinem Tier zu lernen. Wieso soll



«Rund 80 Prozent der Paare passen eigentlich nicht zusammen»: Christa und Wilf Gasser.

man sich nicht auf eine ernsthafte Beziehung vorbereiten?

Wilf: Die meisten Paare entwickeln ziemlich schnell ein Vermeidungsverhalten für Themen, die möglicherweise zu Konflikten führen. Diese Sprachlosigkeit ist dann speziell im Bereich der Sexualität verheerend. Vielen Paaren fällt der Satz schwer: «Ich hätte Lust auf Sex, wie steht's mit dir?» Um dann aber auch zu akzeptieren wenn der andere sagt: «Heute lieber nicht. Können wir auf morgen planen?»

Christa: Überhöhte Erwartungen sind übrigens beim Sex eher zerstörerisch. Paare orientieren sich zu stark an dem, was ihnen von verschiedenen Seiten her als Ideal vorgegaukelt wird. Wilder Sex dreimal pro Woche, vielleicht gar im Handstand und hübsch kostümiert. Der Sex ist einerseits wahnsinnig überbewertet, indem man ihn nur in der Superlative will. Und wenn dies nicht gelingt, schiebt man das Thema zur Seite, was auch nicht gut ist. Am

zufriedensten sind sicher Paare, die lernen, aus der sexuellen Begegnung eine Art «Wellness-Erfahrung» zu machen. Natürlich gibt es auch Paare, die keinen Sex mehr haben und trotzdem eine gute Beziehung führen. Bei den meisten bleibt aber doch das Gefühl, dass etwas Gutes und Schönes fehlt.

Wilf: Wir sind überzeugt, dass Sexualität auch im Alter noch lernbar ist. Im Gegensatz zu einem schnellen Abenteuer ist die erfüllende Sexualität in einer langdauernden Ehe mit einem Reifungsprozess verbunden, und das Wichtigste ist die Basis von Freundschaft, Vertrautheit und gegenseitigem Respekt.

Ehevorbereitung: www.intimität-sexualität.ch

Protokoll: Franziska K. Müller