

«Ich staune oft über meine Frau»

Tipps Einmal im Jahr ein Blumenstraus macht Ihre Beziehung nicht besser. Was hilft, sagen diese Paartherapeuten

VON ALINE WÜST

In der Dachwohnung des Aarauer Altstadthauses fliegen schon mal die Fetzen. Das ist nicht schlecht. Denn in der kleinen Praxis der beiden Paar- und Ehe-therapeuten Sara und Peter Michalik werden Beziehungen gerettet – und manchmal auch beendet. Nur: Was braucht es eigentlich für eine gute Beziehung? Die az hat nachgefragt beim Ehepaar Michalik. Die beiden erklären, warum jede Beziehung Arbeit bedeutet, und geben Paaren Tipps. Zum Beispiel diesen: «Verabreden Sie sich – auch zum Sex.»

Heute ist Valentinstag. Die Erwartungen sind gross.

Peter Michalik: Erwartungen sind grundsätzlich einer der grössten Beziehungskiller. Jeder hat eine Traumvorstellung von der Beziehung, die es so nicht gibt. Letztlich muss man in seiner Beziehung sagen, was man will, und nicht nur still wünschen.

Sara Michalik: Ich erlebe, dass vor allem Frauen nicht sagen können, was sie sich vom Partner wünschen. Sie denken, der Liebesbeweis sei nur dann erfüllt, wenn der Partner fühlt, was sie brauchen.

Irgendwie stimmt das doch auch. Wenn ich die Blumen einfach bekomme, ist das doch schöner, als wenn ich sage: Ich will Blumen.

Sara Michalik: Aber, wie soll Ihr Freund wissen, dass Ihnen Blumen etwas bedeuten, wenn Sie nie etwas sagen? Besser wäre zu sagen: Ich würde mir wünschen, dass du mir Blumen bringst oder, dass du mir wiederum einen Brief schreibst ...

Sie sind seit neun Jahren verheiratet. Wie zeigen Sie sich Ihre Liebe?

Sara Michalik: Indem ich auf einem Zettelchen eine Nachricht hinterlasse oder ein SMS schreibe. Ich selber merke, dass es mir ein gutes Gefühl gibt, wenn mich mein Mann ganz besonders anschaut. Ich weiss, ihm geht es gleich. Es ist wichtig, einander zu zeigen, wie gern man sich hat. Das hält auch das Gefühl von Verliebtheit aufrecht. Kleine Aufmerksamkeiten sind mehr wert, als einmal ein Blumenstraus zum Valentinstag.

Peter Michalik: Ich staune oft über meine Frau. Sie interessiert sich wirklich für mich. Ich kann so sein, wie ich bin, und sie liebt mich trotzdem. Das macht mich frei als Mensch, weil ich weiss: Da ist jemand, der mich so annimmt, wie ich bin – mit all meinen Macken.

Sara Michalik: (lacht) Das tönt jetzt schon fast kitschig.

Warum kommen Paare zu Ihnen?

Peter Michalik: Oft ist der Auslöser eine aktuelle Krise und das Paar merkt: So geht es nicht weiter. Die andere Möglichkeit: Die Krise ist vorbei und das Paar will etwas tun, damit sich die Krise nicht wiederholt.

Kann man mit einer Paartherapie eine Beziehung retten?

Sara Michalik: Ja, sicher. Oft löst sich sehr schnell sehr viel, weil man sich mithilfe der Paarberatung um eine Lösung bemüht.

Peter Michalik: Das Paar bringt die Lösung oft mit. Wir sind sozusagen nur die Hebammen, die mithelfen, sie auf die Welt zu bringen.

Sagen Sie manchmal zu einem Paar: Sorry, das bringt nichts mehr.

Peter Michalik: Nein, aber ich frage: Möchten Sie weitermachen? Dann müssen beide Stellung beziehen. Es kommt vor, dass einer sagt: Nein, ich möchte nicht. Das ist eine relativ unangenehme Situation. Wir versuchen dann, das Paar in dieser sehr emotionalen Situation aufzufangen.

Wann kommt es zu Beziehungskrisen?



Sara und Peter Michalik verhelfen beruflich anderen Paaren zu einer guten Beziehung.

ANNIKA BÜTSCHI

Peter Michalik: Vor allem bei Veränderungen im Leben. Ich hatte kürzlich ein Ehepaar hier, das war immer recht beschäftigt. Der Mann im Job, die Frau hat sich um Kinder und Haushalt gekümmert, dann wurde der Mann pensioniert. Erst als er erkrankte, wurden die beiden mit ihrer Beziehung konfrontiert. Und merk-

«Plötzlich ist man nur noch Eltern und nicht mehr Paar.»

Sara Michalik

ten: Sie sind sich schon seit Jahren aus dem Weg gegangen. Aber man kann auch mit 70 Jahren noch etwas an der Beziehung ändern.

Sind Kinder ein Beziehungskiller?

Sara Michalik: Kinder können eine grosse Belastung sein. Sie verändern das Leben komplett und zwangsläufig auch die Beziehung. Das passiert ganz schnell und automatisch. Plötzlich ist man nur noch Eltern und nicht mehr Paar.

Was raten Sie jungen Eltern?

Peter Michalik: Das ist recht simpel. Man muss sich verabreden. Viele finden das seltsam. Schliesslich lebt man ja zusammen. Bevor man zusammenzieht, ist es jedoch normal, sich zu verabreden, sobald man zusammenwohnt, hört man damit auf, man denkt: Das ergibt sich schon. Kommt ein Kind dazu, existiert die Zeit als Paar irgendwann gar nicht mehr. Und eines Tages hat man sich

nichts mehr zu sagen. Man funktioniert zwar super als Wohngemeinschaft, aber das ist keine Beziehung mehr. Der Tipp Nummer 1: Verabreden Sie sich ganz bewusst einmal die Woche. Und verbringen Sie alle zehn Wochen ein Wochenende zusammen – ohne Kinder.

Wie zerstören Frauen Beziehungen?

Sara Michalik: Manchmal, weil sie sich selber aufgeben, nur noch Mutter sind und alles perfekt machen wollen. Oder neben dem Job keinen Raum mehr für sich selber haben.

Wie zerstören Männer Beziehungen?

Peter Michalik: Wenn sie sich ihre Anerkennung woanders holen, meist im Job, und dann hat es für die Beziehung keinen Platz mehr. Viele Männer funktionieren sehr rational, oft gehen die Gefühle verloren.

Die Männer können nicht über Emotionen reden – ein Klischee.

Peter Michalik: Da ist schon was Wahres dran. Viele Männer haben nicht gelernt, über Gefühle zu reden, und nehmen Gefühle als etwas Bedrohliches wahr, als etwas das man nicht kontrollieren kann.

Was hat das für Folgen für eine Beziehung?

Peter Michalik: Der Körper ist eine Verbindung zwischen Gefühl und Ratio. Um sich zu spüren, üben Männer oft gefährliche Hobbys aus oder sie nehmen Gefühle nur noch über die Sexualität wahr.

... sie wollen zu häufig Sex.

Peter Michalik: Das ist manchmal das Dilemma, warum Männer überdurchschnittlich auf Sexualität fixiert sind. Es ist der Moment, in dem sie sich spüren, denn es gibt nichts Emotionaleres als Sex. Da muss man lernen, dass Gefühle wichtig und nicht bedrohlich sind. Ich muss aber sagen, öfter erlebe ich es andersrum. Es kommen Frauen, die sagen: Zwischen uns läuft seit Monaten nichts mehr. Warum?

Ja, warum?

Peter Michalik: Weil ihre Männer oft völlig absorbiert sind von ihrem Job. Sie geben sich selber auf. Irgendwann wird das Gegenüber zu einer fremden Person, da geht auch die Sexualität verloren.

Was raten Sie Paaren bei Problemen mit der Sexualität.

Peter Michalik: Das wäre der Typ Nummer 2: Verabreden Sie sich zum Sex. Am Anfang einer Beziehung verabredet man sich auch, um eine Nacht zusammen zu verbringen. Schon die Verabredung erzeugt etwas: Man bereitet sich vor, macht sich extra hübsch. Das ist doch etwas anderes, als auf dem Sofa vor dem Fernseher darauf zu hoffen, dass es ein prickelnder Abend wird. Wichtig ist die Abwechslung; vielleicht kann man auch mal in einem anderen Raum Sex haben statt immer nur im selben Bett.

Viele wechseln lieber den Partner.

Sara Michalik: Fremdgehen ist eine extreme Kränkung. Selbst bei Paaren, die sich sagen, dass sie sich nicht

Sara und Peter Michalik

Sara Michalik (39), Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, und Peter Michalik (45), Beziehung-coach IKP, sind seit neun Jahren verheiratet. Sie haben drei Kinder. Zusammen führen sie in der Altstadt von Aarau eine Praxis für Ehe-, Paar- und Familienberatung.

ewig treu sein können. Sexualität ist so intim, so ein enger Akt, betrogen zu werden, ist immer eine Kränkung im Sinn von: Habe ich ihm nicht gereicht? Bin ich nicht genug schön? Habe ich was falsch gemacht?

Peter Michalik: Gleichzeitig scheint es für viele schwer zu sein, über Jahre treu zu bleiben. Es geht doch darum, wie kann man interessant bleiben für den Partner, vielleicht auch mit Hilfsmitteln in der Sexualität. Es ist wichtig, zusammen etwas Neues zu erleben. Eine Beziehung darf man nicht dem Zufall überlassen. Es gibt einen Spruch: Eine Beziehung wird von selber schlecht.

Was heisst das?

Sara Michalik: Beziehung ist Arbeit. Auch den Traumpartner kenn ich nach zehn Jahren. Ich weiss, wie er schläft und duscht und aussieht. Die Beziehung wird selbstverständlich. Aber sie ist nicht selbstverständlich.

Was hilft?

Sara Michalik: Vielleicht geht es darum, dass man als Mensch trotzdem noch eine gewisse Privatsphäre behält. Dass man beispielsweise nicht voreinander aufs WC geht oder rülpst – das ist ja immer abtörend. Das Vertrautheitsgefühl sollte nicht so weit gehen, dass einem alles gleichgültig wird. Man muss eine gewisse Spannung aufrechterhalten. Wenn man den Partner permanent nackt sieht, gibt das eine Gewöhnung. Da sollte man wieder einen Reiz schaffen. Manchmal geben wir den Paaren den Tipp, einige Zeit keinen Sex zu haben oder in getrennten Zimmern zu schlafen.

Peter Michalik: Lernt man jemand Neues kennen, ist gerade das Unbekannte reizvoll – das ist wie ein Päckli auspacken. Das kann auch noch nach Jahren spannend sein, aber nur, wenn das Päckli nicht immer schon ausgepackt im Bett liegt.

Ich habe Kontaktanzeigen durchgeschaut. Ein 45-jähriger Mann schreibt: «Bist du zwischen 20 und 40 Jahre alt, normal gebaut und hast blonde Haare, dann bist du meine Traumfrau.» Eine Frau schreibt: «Ich suche einen für gute und schlechte Tage, er sollte hilfsbereit und immer für mich da sein.» Wer ist erfolgreicher?

Sara Michalik: Ich würde sagen der Mann. Seine Chancen zu finden, was er sucht, sind grösser, weil er konkret ist. Die Frau sucht etwas, das alle Männer erfüllen möchten. Zudem ist das Aussehen wichtig – zumindest auf den ersten Blick. Sicher kann Liebe wachsen und nicht nur die Liebe auf den ersten Blick ist die wahre Liebe. Aber eine bestimmte Sympathie aufgrund von Äusserlichkeiten, das ist einfach wichtig. Mir hilft es sehr, dass ich meinen Mann sehr attraktiv finde. Wäre er der liebste Mensch auf der Welt und ich würde ihn nicht attraktiv finden, das wäre schwierig auch bezüglich der Sexualität. Es ist legitim, dass man gewisse äusserliche Merkmale erfüllt haben will.

Haben Sie die perfekte Beziehung?

Peter Michalik: Was ist die perfekte Beziehung? Ich würde sagen, wir haben eine besondere Beziehung. **Sara Michalik:** Wir haben es wirklich gut. Ich bezeichne das als Glück. Aber es ist auch Arbeit, das Glück aufrechtzuerhalten. Und genau diese Arbeit macht eine Beziehung auch wertvoll.