

Wonnemonat Mai – Zeit

Der Mai, auch Wonnemonat genannt – warum gilt er als Monat der Liebe? Wir haben Dr. Josef Lang, Psychotherapeut aus Wettingen, mit Schwerpunkt Paartherapie und Gründer der ersten online Paarberatung im deutschsprachigen Internet, befragt.

TEXT: LOTTY WOHLWEND, BILDER: PIXELIO.DE

Inwieweit nehmen Sie den Frühling beziehungsweise den Monat Mai in Ihrer Arbeit wahr?

Aus dem Bauch heraus würde ich sagen, weit weniger eindeutig, als Sie vielleicht erhoffen. Aber ich wollte es genauer wissen und habe mich mit der Statistik befasst und musste zu meinem Erstaunen feststellen, dass der Mai tatsächlich der Monat ist, in dem in der Schweiz mit Abstand am meisten Trauungen geschlossen werden, gefolgt von den Monaten August, September und Juni. Alle anderen Monate fallen deutlich ab.

Wann melden sich Paare zu einer Therapie an? Auch vermehrt im Mai?

Auch hier greife ich auf Zahlen zurück. Von 1200 für eine Paartherapie angemeldeten Paaren haben im Monat November am meisten diesen Schritt gewagt, auf Platz zwei aber kommt erneut der Monat Mai, gefolgt von August und Januar.

Und wie interpretieren Sie dies?

Nun, mit „Wonne“ hat dies nicht mehr viel zu tun, aber vielleicht mit dem Gedanken oder Bedürfnis, dass man innerhalb der Zweierkiste wieder etwas mehr Harmonie und Gemeinschaft möchte.

Der November ist obnehin als Krisenmonat verschrien, entsprechend gibt

es Paare, die, an diesem Tiefpunkt angelangt, reagieren. Im Januar ist meist der gute Vorsatz ausschlaggebend und im August, nach den Ferien, raffen sich viele Paare zu einem Neuanfang auf. So gesehen ist der Mai eher atypisch. Da kann ich mir nur schwer einen Reim darauf machen. Vielleicht aber keimt da wieder vermehrt Sehnsucht nach Wärme, Liebe und Geborgenheit auf.

So gesehen prägt uns der Mai mehr, als wir wahrhaben wollen. Hat seinen festen Platz in unserer Kultur. Betrachten Sie beispielsweise das Bild von Marc Chagall, „Liebespaar in der Barke“. Obwohl rundherum dunkle Farbtöne vorherrschen, trägt das Paar einen bunten Frühlingsblumenstrauß.

In der Liebe passiert etwas Unglaubliches, ist nicht nur Natur und Harmonie. Charles Duclos beschrieb es verblüffend so: „Ich habe einen Roman gelesen und halte mich für verliebt. Dieses Zitat zeigt sehr schön, wie Liebe eine mentale Angelegenheit ist. Denkt man sich in eine Welt hinein, spürt man die Bilder und Vorstellungen ganz unmittelbar. Und, um auf unser Thema zurückzukommen, der Mai und die Liebe sind eben auch so ein kulturelles Phänomen, das die Leute gemeinsam in ihren Köpfen und Herzen erzeugen, und daraus entsteht ein Stück weit auch Realität.“

Die Liebe ist kulturell bedingt?

Das kann man so sehen, ja auch. Ich habe mit meiner Frau und den Söh-



**Josef Lang,
Dr. phil.
und
lic. theol.**

führt eine Psychotherapie- und Paarberatungspraxis in Wettingen. Er war Dozent in Kyoto, dann Leiter der Interkonfessionellen Eheberatung in Baden. Gründer und Betreiber des ersten deutschsprachigen Onlineangebot für Paarberatung (www.paarberatung.ch) und Autor der Titel „Wertschätzen und Abwerten. Vitamin und Virus einer Paarbeziehung“ (2005) und „PaarKiste – Box mit 70 Antwortkarten und Begleitbuch – Die 28 schlüssigen Paarkombinationen“.

nen ein paar Jahre in Japan gelebt. In Kyoto gibt es den Fluss Kamor. Immer im Januar, so ist es der Brauch, ziehen Verliebte zum Kamor und lassen Drachen steigen. Leicht steigen die Drachen hoch, schaukeln beschwingt im Wind, bis die langen Schnüre sich ineinander verbeddern und sie von den Paaren wieder heruntergeholt werden müssen. Dieses Schauspiel kann man als „Liebesspiel“ deuten, wie es im Haiku von Verena Lang anklingt: „An dünner Schnur / zwei Drachen über dem Fluss / und schon verwickelt“. Die Drachen sind in Japan ein Glücksbringer, ein Symbol der Fruchtbarkeit. Aber sie verwickeln sich, wenn sie sich nahe kommen.

Sie sehen, die Kunst, Rituale, die Jahreszeiten erzeugen im Menschen eine bestimmte Stimmung, und dies seit Jahrhunderten. Sehnsüchte werden hervorgerufen, zum Teil auch gelebt.

der Liebe und Sehnsucht?

Was löst der Mai denn aus?

Schwer zu sagen. Intuitiv hätte ich gesagt: Es bricht mehr Liebe aus, es entstehen neue Beziehungen. Aber all das kann auch Probleme schaffen, und dann sind wir bei dem Thema, mit dem wir Paartherapeuten uns dann zu befassen haben.

Der Mai erscheint somit als eine wichtige Zeit für die Liebe. Aber zum Glück sind Liebe und Glück bis heute nicht steuerbar. Liebe «schlägt» einfach zu, wann sie will. Aber natürlich sind die Leute im Frühling lockerer und entspannter als noch Wochen zuvor – im Winter. Der Mensch reagiert auf Atmosphäre und die Liebe braucht Atmosphäre! Nach den Wochen in Nebel, Wolken und Kälte sind wir doppelt empfänglich für alles Warme, Schöne und Helle.

Und dort, wo es in der Liebe barzt? Ist diese Zeit für die Betroffenen dann nicht umso schmerzlicher?

Doch, auf jeden Fall. Man sieht nur noch die vielen verliebten Paare, die Hand in Hand unterwegs sind, und vergleicht sie mit dem eigenen Kummer. Viele vergessen dabei, dass sie nur an den Menschen heransehen, nicht, was in ihm drinnen wirklich vorgeht.

Aber in den meisten Menschen löst das Thema Liebe doch vorwiegend schöne Gefühle aus?

Genau, und da habe ich in der Therapie oft auch ein, lasse mir von der Zeit erzählen, in der das Paar zusammen glücklich war. Dieses Erinnern, dieses Wieder-Hervorrufen von schönen Bildern weckt oftmals ganz ähnliche Gefühle wie damals. Ich hatte mal ein Paar, das sagte: «So, nun geben wir zur Ruine Stein oberhalb Baden.» Dort oben hatten sich die

Beiden kennen und lieben gelernt. Dort wollten sie sich trotz allem Streit noch einmal an die guten Zeiten erinnern.

Die Liebe hat aber auch eine Kehrseite. Sehnsucht kann schmerzliche Gefühle wecken, eine tiefe Traurigkeit, weil die Liebe entweder unerwidert bleibt oder im Alltag ins Bröckeln geraten ist. Und so steht direkt neben dem Glück das Unglück.

Welche Gründe bewegen Menschen, einen Therapeuten aufzusuchen?

Ein häufiger Grund, eine Paarberatung aufzusuchen oder sich online beraten zu lassen, ist, wenn eine neue Liebe ins Spiel gekommen ist, also ein Partner sich verliebt hat oder sogar fremdgegangen ist. Es sind vor allem Frauen, die sich dann melden.

Und die Männer?

Sie schweigen so.

Und leiden?

Wer weiss? Erfahrungsgemäss ist es so, dass eine Frau, die sich neu verliebt hat, den Partner sehr viel rascher darüber in Kenntnis setzt als der Mann. Männer leben länger in einer meist kräfteaubenden Dreiecksbeziehung und versuchen zu vertuschen.

Mit welchen Fragen und Anliegen melden sich die Leute bei Ihnen?

Über das Internet?

Ja. Mein Partner leidet unter Gefühlskälte oder Freund hat Kontakt zu anderen Frauen, angeblich harmlos oder Fernbeziehung klappte wunderbar, jetzt leben wir zusammen und haben es schwer.

Computer, Chatrooms, SMS, Filme,

Pornos – die neuen Medien sind in den vergangenen Jahren immer mehr zu einem Thema geworden. Viele wagen es oft nicht, den Partner darauf anzusprechen.

Worauf?

Darauf, dass man entweder einen konkreten Verdacht oder ein eindeutiges Beweisstück hat: ein Bild, eine Nachricht etc. – und enorm verletzt ist.

Das Neue ist interessant...

Das ist so – kann aber grosses Leid erzeugen. Dabei hat alles einmal so spannend und aufregend begonnen. Fasziniert entdeckt man den Partner und damit eine neue Welt. Man sieht das Gegenüber oft als aufregende Ergänzung zum eigenen Ich. Später dann beginnt man sich plötzlich am Anderssein des Partners zu stossen und vergisst, dass das Anderssein im Grunde genommen der Reichtum einer jeden Beziehung ist.

