

## Zusammenfassung zu Barbara Lukesch „Klaus Heer, was ist guter Sex?“

Marco Ferrari

In diesem Buch führt die Autorin ein Interview mit dem berühmten Berner Paartherapeuten Klaus Heer zum Thema Sex. Es geht um Sex im Allgemeinen, um häufige Fragen und Mythen, um Auswirkungen der Pornographie und um Ursachen eingeschlafener Sexualität bei Paaren. Was dieses Buch von früheren Werken wie „Paarlauf,“ oder „Ehe, Sex & Liebesmüh“ von Klaus Heer unterscheidet ist der Umstand, dass Klaus Heer, wie mir scheint hier erstmals persönlich zum Thema Stellung bezieht und auch in seinem Wirken als Therapeut sichtbar wird, indem er einen Einblick gewährt, wie er in der Therapie vorgeht.

Nachfolgend eine Zusammenfassung des Buchinhaltes. Wer sich davon angesprochen fühlt, empfehle ich den Kauf des Buches, denn darin wird er viele weitere Anregungen finden.

Paare müssen wissen, dass eine stumme Sexualität verkümmert. Der Schock nachdem der Sex nach ein paar Monaten mehr und mehr verkümmert macht viele Paare hilflos und ängstlich, was zu Sprachlosigkeit führt. Fakt ist eigentlich, dass die Sexualität des Mannes zu jener der Frau nicht passt und umgekehrt. Ausserhalb der eigenen vier Wände sind wir bezüglich Sex sehr geschwätzig und können nicht genug hören und sehen. Aber sobald wir mit unserem Partner zusammen sind, bleiben uns die Worte vor lauter Angst im Hals stecken. Wir haben Angst davor, die Unterschiede, die zwischen uns bestehen, sichtbar werden zu lassen. Mutig wäre zu sagen: „Ja, du bist anders. Erzähl mir, wie und wer du denn eigentlich bist.“ Harmoniesüchtige Liebe ist wohl die zwiespältigste Feindin der Sexualität. Sie ist der Wolf im Schafspelz, der uns mit Idealbildern wie jenem vom blinden Verstehen verunsichert und unter Druck setzt. In seiner Praxis erlebt es Klaus Heer ständig, dass es den Paaren an Worten fehlt, um die Qualität ihrer Sexualität zu beschreiben. Dann bittet er sie zum Beispiel, ihre Sexualität auf einer Skala von eins bis sechs einzustufen. Das fällt den Meisten nicht leicht. Paare haben Mühe, wenn sie beurteilen sollen, welche Note ihr Partner wohl der gemeinsamen Sexualität geben wird, fast alle liegen da daneben. Männer vermuten meist, ihre Frauen benote höher, als sie es tatsächlich tut, bei den Frauen ist es genau umgekehrt. Wenn der Ofen kalt ist, ist es schwierig, ihn wieder in Gang zu bringen. Neues Feuer zu machen, ist nicht einfach. Der Grund für die Erkaltung des Ofens ist vollkommen unerheblich! Häufig haben wir ja den Betrieb eingestellt, weil unsere Beziehung heruntergewirtschaftet ist. Da muss man zuerst etwas für's Klima tun, bevor man über den sexuellen Neuanfang spricht. Am besten geht man davon aus, dass man für den anderen eine Zumutung ist, zeitweise jedenfalls. Wir könnten den Partner fragen: „Sag mir doch bitte, was für dich schwierig ist mit mir“. Bei vielen Paaren herrscht in Bezug auf die gemeinsame Sexualität eine Schweigenskultur, die bewirkt, dass der Sex schneller aus ihrem Leben verschwindet, als ihnen lieb ist. Je länger ein Paar zusammen ist, so meint Klaus Heer im Einklang mit anderen bekannten Paartherapeuten, umso dringender wird es, sich für eine sexuelle Begegnung zu verabreden. Das mag auf den ersten Blick ernüchternd wirken. Aber es birgt auch ein Vorfreudepotenzial: Tausende von Fremdgängerpaaren kennen nichts anderes als verabredeten Sex und platzen vor Vorfreude auf das Treffen.

Männer sind nicht unbedingt Redemuffel: Wenn sie das Gefühl haben, das Gegenüber höre ihnen zu, reden sie wie ein Buch. Und auch Klaus Heer macht die Erfahrung, dass Frauen zu Unrecht als die besseren Zuhörerinnen gelten. In anspruchsvollen Gesprächen haben beide etwa gleichviel Mühe. Reden ist gut. Zuhören ist besser. Da besteht dringender Lernbedarf. Ich muss verstehen lernen, dass es meiner Frau möglich ist zu sagen: „Ich habe keine Lust mit dir zu schlafen“. Und dass ich dann erwidern kann: „Erzähl mal, wie ist das für dich, so lustlos neben mir?“ Oder: „Was glaubst du, wie ist dir deine Lust abhanden gekommen?“ Das heisst, wir müssen mutig sein, uns unbedingt zum Reden und zum Zuhören auffordern. Frauen brauchen im Bett eine liebevolle Stimmung innerhalb der Beziehung. Die brauchen Männer wahrscheinlich auch, aber nicht unbedingt im Zusammenhang mit Sex. Hoffentlich ein Auslaufmodell stellen Männer dar, die sagen: „Wissen Sie, ich muss einfach regelmässig meinen Sack leeren“. Die beste Antwort gibt Klaus Heer in solchen Fällen mit viel Humor und entgegnet dem Mann, „Sie sind doch nicht der Samichlous!“.

Die meisten Paare antworten auf die Frage „Wie ist ihre Sexualität?“ mit „Da läuft gar nichts mehr“ oder „Nur noch ganz selten“. Als ob die Qualität keine Rolle spielen würde. Was ist eigentlich schlechter Sex? Überspitzt ausgedrückt: Schlechten Sex haben alle Frauen schon erlebt. Viel zu viele Männer aber leider nicht. Was guter Sex ist, ist sehr schwer zu sagen. Vielleicht ist er dann gut, wenn die beiden Menschen im Vordergrund stehen und sie sich im Auge haben, präsent sind im Hier und Jetzt. Sich selbst wahrnehmen, entschleunigen. Dass Sex in vielen Beziehungen verdorrt, hat vielleicht auch damit zu tun, dass sie sich sexuell ausnützen, oder einer den anderen. Man muss auch damit rechnen, dass die Qualität der gemeinsamen Sexualität damit zusammenhängt, was man bereit ist, aufzuwenden. Zeit ist unentbehrlicher Rohstoff. Intimität ist die Erfahrung, die ich mit dir mache, wenn wir einander zeigen, wer und wie wir sind. Und wenn wir beide wirklich alles hören wollen und können, was es da zu hören gibt. Wie irritierend es auch sein mag. Aber aus Angst vor Ablehnung werden wir uns immer fremder. Diese Angst ist es, die unsere Intimität zersetzt. Wir sind lieb und nett und fremd. Und stumm. Wir blenden den Partner aus und uns selbst auch, damit „es“ klappt beim Sex. Wir verschwinden nach innen: wir stellen uns blind, damit es nicht peinlich wird, sondern scharf. Das ist zwar dann Sex, aber intim ist es nicht. Zum Beispiel hören viele Paare auf, sich in die Augen zu schauen, länger, eine Minute oder mehr. Das ist sehr intim. Nichts für schwache Nerven.

Es gibt im Moment Bücher (Muller, 365 Nächte, ein intimer Erfahrungsbericht) über Paare, die sich entschlossen, über eine bestimmte Zeit jeden Tag Sex zu haben. Das Spektakuläre daran ist, dass diese Paare sich offenbar entschieden haben, den Fernseher aus ihren Wohnungen zu entfernen und eine Menge Zeit für ihre Erotik zu reservieren. Gut ist die Idee, der Vorschlag: Lass uns mal einen kräftigen Investitionsschub in unsere Sexualität machen! Eine erotische Konjunkturspritze also.

Manchmal braucht es die sexuelle Fantasie im Bett mit dem Partner. Wer darin eine Krücke für sexuell Frustrierte sehen will, dem kann man entgegnen: lieber an Krücken gehen als gar nicht. Es ist auch wichtig zu wissen, dass sexuelle Fantasien nichts gemein haben mit sexuellen Wünschen. Die gegenseitige Mitteilung der sexuellen Fantasien tut übrigens einem Paar selten gut. Es bleibt eine gewisse Unergründlichkeit des Partners, die auch anziehend

wirkt. Studien haben gezeigt, dass Partnertausch der Hit bei den Männern ist, gefolgt von Gruppensex-Träumen. Frauen schauen in ihren Fantasien eher Leuten beim Sex zu, vergnügen sich mit einem anderen Mann oder mit einer Horde von Männern. Tatsächlich weisen aber viele Frauen das Vorhandensein sexueller Fantasien von sich und behaupten, sie hätten beim Sex keine Bilder im Kopf. Klaus Heer denkt da jeweils still für sich, „ja ja“. Die erotische Fantasie ist supertabu. Denn, Hand aufs Herz: Woran denken sie beim Liebespiel wirklich? An Ihren Liebsten? Immer? Sie sie mit ihren Fantasien beschäftigt und ganz da? Meistens? Dann müssen sie erleuchtet sein, oder zumindest ein Konzentrationsguru! Fantasien sind privat und können und dürfen unmöglich oder grotesk sein. Sexuelle Wünsche hingegen sind Vorstellungen, die darauf abzielen, in die Tat umgesetzt zu werden. Das ist ein Unterschied wie Tag und Nacht.

Heute sitzen wir in einem unerbittlichen Zwang fest, der da lautet: Du musst Lust haben! Am Phänomen der häufigen weiblichen Lustlosigkeit wirken beide mit. Jemand hat mal eine Befriedigungsformel von 2-6-2 vorgeschlagen: Im Schnitt sind zwei von zehn sexuellen Begegnungen eines Paares zauberhaft, sechs sind solala und zwei sind scheisse. In der Formel kommt zum Ausdruck, dass diese zwei beschissenen Erlebnisse zu unserem sexuellen Alltag dazugehören.

Klaus Heer plädiert dafür, dass Paare einander erzählen, wie der Sex bei ihnen ist, so etwa, ob Sex und Liebe zusammengehören oder nicht. Warum ziehen sich Verliebte sexuell so an, u.a.? Entscheidend ist auch die Neugier. Weil man sich noch nicht kennt, ist man neugierig aufeinander. Und Neugier ist die breiteste Übersetzung des griechischen Wortes Eros, und das dazugehörige Verb bedeutet, fragen, forschen. Paare müssen mutig sein, und einander zum Reden und Zuhören auffordern. Klaus Heer erlebt die Männer in seiner Praxis tendenziell als verunsichert und die Frauen als selbstgerecht. Männer sehen sich einem regelrechten Anforderungsbombardement ausgeliefert. In der Sexualität fuchst sie auch schwer, dass sie das, was sie am liebsten würden, meist nicht mehr dürfen: nämlich einfach drauflosvögeln, quasi ab Kaltstart ihre Frauen richtig „drannehmen“.

Pornographie: In Wirklichkeit schieben Pornos nicht die Fantasie an, sondern die Erregung. Sie legen die Fantasie eher lahm, schränken sie ein. Pornographie ist Sex und der Lupe des lüsternen Mannes. Pornographie ist ein Angriff auf unsere sexuelle Fantasie. Sie ist die Gesamtheit aller Onaniervorlagen für Männer, die ohne Umschweife zu Erregung kommen wollen. Sie ist die medial umgesetzte Fantasie vom grossen Sexfressen, von der Männer insgeheim träumen. Sie ist damit die Karikatur der ehelichen Sexualität, geschaffen von Männern für Männer, mit dem einzigen Zweck, dieselben aufzugeilen. Die uneingeschränkte Vorherrschaft der männlichen Sexwünsche ist offensichtlich. Das Reizvolle daran ist, dass sie die Männer schnell in höchste Erregung bringt. Letztlich geht es nur um den Schwanz und um das Abspritzen. Auffallend ist, dass die Männer in den Pornos fast immer in den offenen Mund der Frau abspritzen, dann sammelt sie den weissen Nektar auf ihrer flachen Zunge und schluckt ihn häufig deutlich sichtbar und genüsslich. Das Machtelement ist offensichtlich und scheinbar ist das für den Mann geil. Beim Porno selbstbefriedigt sich der Mann an der Frau, Berührung und Zärtlichkeit fehlen, ebenso Kuschneln oder Lachen, und auch Scham fehlt. Pornos können Männer rasch süchtig machen. Im gigantischen

Pornoschungel auf die Jagd zu gehen und den ultimativen Kick zu suchen, hat Suchtpotential. Männer bleiben im Internet hängen, selbst wenn sie das Meiste schlecht finden. Gerade die Ambivalenz von Verlockung und Abscheu ist erregend. Der Mann fühlt sich vielleicht leicht angewidert, ist aber gleichzeitig schon viel zu scharf und lässt sich von der eigenen Schärfe mitreissen. Attraktiv sind Pornos für Männer auch, weil die Frauen so sind, wie in der Realität kam mal: Attraktiv, geil und heiss auf seinen Schwanz, sie will nichts vom Mann, ausser Sex. Das greuzt für viele Betrachter an ein Wunder: eine Frau, die den Mann will, einfach so, ohne dass er dafür irgendetwas tun muss – ausser vögeln. Davon können die allermeisten Männer in den eigenen vier Wänden nur träumen. Jeder Porno lädt den Mann dazu ein, interaktiv zu werden. Interessanterweise schauen die Darstellerinnen, die gerade Sex haben, nicht ihren Beischläfer, sondern mich, den Betrachter, ganz direkt und schamlos schmachmend an. Die Folgen des jederzeit verfügbaren Pornos sind nicht absehbar. Es wird immer mehr pornoversaute und sexsüchtige Männerhirne geben. Allerdings ist kaum davon auszugehen, dass Männer dadurch zu Frauenhassern und aggressiven Monstern oder zu Perversen werden. Kein psychisch Gesunder, der Actionfilme oder Horrorfilme anschaut, wird dadurch zum Mörder. Es wäre doch eigentlich gar nicht so schlimm, wenn Pornos bloss als Onaniervorlage für sexuell zu kurz gekommene Männer dienen würden. Damit könnte sie vielleicht helfen, in einer Beziehung das Gleichgewicht der sexuellen Bedürftigkeit auszutariieren. Allerdings infiltrieren sich Pornos unmerklich im Männerhirn, sie verursachen hauchfeine Ablagerungen in seinem Denken und Fühlen. Im Bett mit seiner Frau denkt er zwar nicht an bestimmte Bilder, aber sein Blick ist pornografisiert, er neigt mehr und mehr dazu, sich an seiner Frau nur noch selbstzubefriedigen. Der Beziehungsaspekt bleibt auf der Strecke. Die Frau merkt das, und zieht sich zurück. Was soll sie mit einem Mann, der gar nicht da ist, nicht bei ihr? Mit der Zeit steigt sie erotisch aus der Beziehung aus. Während die Pornographie die Sexbedürfnisse des Mannes noch zusätzlich anheizt. Insofern ist sie auch nicht unbedingt eine gute Sache für Singlemänner. Sie verdirbt sie. Es gibt wohl keine Frau, die es mag, wenn ihr Mann regelmässig im Internet Pornos schaut. Für viele ist es wie Fremdgehen. Sie sind aufgebracht und die Männer schämen sich, wenn sie erwischt werden.

Woran wird in Beziehungen bezüglich Sexualität am meisten gelitten? Es ist, also ob den beiden das Herzstück der Liebe abhanden gekommen wäre. Sie sagen, sie hätten ein „sexuelles Problem“ und dieses Problem beschädigt ernsthaft den innersten Kern ihrer Intimität. Auch wenn viele Paare beteuern, „sonst“ hätten sie es „sehr gut miteinander“ und liebten sich nach wie vor. Konkret am häufigsten ist die Klage der Lustlosigkeit. Meistens ist einem der beiden die Lust vergangen. Das ist natürlich ein intimes Debakel. Für beide. Der Liebeszauber ist weg. Inständig zu hoffen, dass „es“ besser wird, ist dabei das sicherste Rezept, um immer tiefer in den Problemen zu versumpfen. Hoffnung ist nämlich passiv, besser ist, etwas für die Beziehung zu tun. Wenn einer keine Lust mehr hat, wird häufig nach dem warum gefragt oder danach, „was ihm fehlt“. Diese Fragen üben Druck aus. Und Druck ist der Erzfeind der Lust. Hinter dem „ich kann nicht“ verbirgt sich sehr oft ein „ich will nicht“. So direkt zu reden, braucht viel Mut. Wie alle Unterschiede neigt das Lust-Ungleichgewicht zur teufelskreisartigen Eskalation. Einer hat immer weniger Lust, weil der andere immer mehr Druck macht. Dieser drückt immer mehr, weil jener immer lustloser wird. Klar ist, dass gewöhnlich derjenige den Vorstoss unternimmt, der mehr Lust hat. Und weniger Angst, vom anderen zurückgewiesen zu werden. Die Angelegenheit ist komplex. Wäre ich wirklich daran interessiert zu wissen, wie mein starkes Begehren auf den anderen wirkt, könnte ich

vielleicht eine entscheidende Entdeckung machen. Nämlich, dass mein Begehren gar nicht als liebevolle Zuwendung rüberkommt, als die ich sie empfinde, sondern viel eher als mein eigennütziges Bemühen um sexuelle Befriedigung, bei dem sich meine Partnerin nicht wirklich gemeint, sondern benützt fühlt.

Der Mythos, ohne Sex könne ein Mann unmöglich leben, produziert eine Menge Schlamassel in Beziehungen. Ein Irrglaube ist auch, dass eine sexuelle zufrieden stellende Beziehung die Selbstbefriedigung „nicht nötig“ habe. Nahrung bekommt solches Denken insbesondere dann, wenn Frauen entdecken, dass sich ihre Männer die Schärfe aus dem Internet holen.

Der Ausdruck „häusliche Prostitution“ ist zugegebenermassen provokativ. Gemeint ist zunächst ganz einfach: Sex aus nicht sexuellen Gründen. Nämlich aus Rücksicht auf den offenbar unter Triebdruck stehenden Mann zum Beispiel. Oder aus ehelichem Pflichtgefühl, aus Angst vor einem Seitensprung bei Ablehnung, oder dem ehelichen Frieden zuliebe. Oder aus schierer Trägheit, oder weil die Kraft zum Widerstand fehlt. Oder um sich etwas zu erkaufen. Dabei ist die Frau nicht etwa das Missbrauchsoffer. Denn sie bietet dem Mann eine Dienstleistung an, die der amerikanische Sexualtherapeut David Schnarch (2006) frech als „Gnadenfick“ bezeichnet. Sie tut ihm einen Gefallen, will aber eigentlich keinen Sex von ihm. Sie lässt ihn nur an sich heran, um ihn sich vom Hals zu schaffen und das Unangenehme wieder einmal hinter sich zu bringen. Wenn er auf den Gnadenfick einsteigt, nimmt sie es ihm übel. Sie wirft ihm vor, dass er nur an ihrem Körper und an seiner eigenen Befriedigung interessiert sei. Häusliche Prostitution ist also eine eheliche Einrichtung, die man gemeinsam und zu zweit veranstaltet und für die beide verantwortlich sind. Umgekehrt ist insbesondere der Orgasmus der Frau für Männer ein Thema. Wir wollen ja unbedingt unserer Frau einen super XXL-Orgasmus verschaffen. Das Problem ist, dass ein durchschnittlicher Koitus zwei Minuten und ein paar Sekunden dauert. Hinterher schämen sich viele Männer, dass sie nicht länger durchgehalten haben, und die Frauen sind vielleicht froh, dass es vorbei ist. Arme Frauen aber auch, die einen überambitionierten, aber letztlich unsensiblen Mann im Bett haben, der seine Schwerarbeit an ihrem Orgasmus erst dann beendet, wenn sie gekommen ist oder er jedenfalls meint, dass sie gekommen ist. Frauen geraten so immer wieder in Situationen, aus denen sie nur mit einem vorgespielten Orgasmus herausfinden. Wenn sie nämlich leidet gestossen zu werden, und sie ihn ohne Kränkung zum Aufhören bewegen will, kann das kleine Kammerpiel im Bett zur willkommenen Notfallhilfe werden. Oder wenn sie ihm auf diese Weise vermitteln will, wie begehrenswert er sei. Insbesondere das Mass an Selbstbestimmung, dass sie dadurch erreicht, ist nicht zu unterschätzen. Sie hat irgendwann mal ihre Ruhe.

Ob die Unterschiede zwischen den Geschlechtern tatsächlich grösser sind als die Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen, ist schwer zu beantworten. Man darf aber davon ausgehen, dass Frauen beim Sex etwas anderes wollen als Männer. Ein Mann will, simpel formuliert, eine Frau, die ihn begehrt, die seinetwegen scharf ist. Eine Frau braucht dagegen eher das Gefühl, liebend begehrt statt nur gebraucht zu werden. Sie will keinen Mann, der sich an ihr selbstbefriedigt. Der hingegen hat die Idee, dass er eine Leistung erbringen muss und sich am Schluss den Orgasmus der Frau auf die Fahne schreiben kann.

Er hat es ihr besorgt. Das sieht auf den ersten Blick so aus, als gehe es ihm die Befriedigung der Frau, in Wirklichkeit sucht er aber primär Selbstbestätigung. Mehr als 60% der Frauen erleben beim Koitus keinen Orgasmus oder nur selten, und höchstens 10% sind wirklich anorgastisch. Der gewöhnliche Koitus bietet höchstens 25% der Frauen Gelegenheit für einen Orgasmus. Ein Nein der Frau ist erst ein Aufbruch, weil es „Nein, so nicht“ heisst. Der zweite Schritt der selbstbewussten Frau ist dann: „Aber so.“

Keine Ehe ist so gut und stabil, dass sie gegen ehebrecherische Misstritte gefeit wäre. Die Gefahr, in eine Affäre zu geraten, ist jederzeit gegenwärtig. Man würde sich in trügerischer Sicherheit wähnen, würde man sich auch nur einen Moment immun oder geschützt fühlen. Besonders anfällig für einen Seitensprung sind wohl Menschen, die sich als besonders bedürftig erleben. Salopp gesagt wird fremdgegangen, weil wohl kaum jemand nachhaltig treu wäre, wenn er nie gehört hätte, dass man treu sein sollte. Das Fremdgehen ist der Versuch einer Lösung, für die sich der Fremdgänger eigenverantwortlich entschieden hat. Seitenspringende Frauen sagen häufig, ihr Mann sei ihnen zu langweilig, die Beziehung mit ihm zu unbefriedigend, sie fühlten sich nicht geliebt, nicht wahrgenommen. Da ist gar nicht viel von fehlender Sexualität die Rede. Männer hingegen sehen sich gerne als lebenslustige Jäger und sagen, ihr Fremdgehen habe nichts mit ihrer Stammbeziehung zu tun, das andere bringe sogar neue Impulse in die häusliche Sexualität. Untreue hat immer noch sehr viel mit Moral zu tun. Wer es tut, wird von seinem schlechten Gewissen geplagt. Den erregenden Momenten stehen quälende Kontraste gegenüber, hilflose Verwirrung, Schuldgefühle, Druck von allen Seiten, Dilemma, Entschlussunfähigkeit, Verlustängste. All das macht ihm das Leben schwer und deshalb ist Untreue auf Dauer kaum geheim zu halten. Je länger es dauert, umso ekelhafter wird das. Für den Verletzten sind am Schlimmsten die Angst vor dem Liebesverrat, das Belogen- und Betrogenwerden und der Anschlag auf das Selbstwertgefühl. Die Treulosigkeit des Partners ist eine Demütigung. Die Welt stürzt ein, ein ganzes Lebens- und Zusammenlebenkonzept zerbröseln, nichts ist mehr wie vorher. Der Zweisamkeitsvertrag ist zerbrochen. Meist kommen als erste Reaktion Drohungen wie „alle sollen erfahren, was für ein Schwein du bist“. In die Therapie sollte der Dritte nicht einbezogen werden, denn nicht er trägt die Verantwortung, sondern derjenige, der einst Treue gelobt hatte. Anlass für Trennungen ist die Untreue seltener, als man vermuten oder befürchten müsste: rund zwei Drittel der Paare bleiben trotz vorübergehender Treulosigkeit zusammen. Dabei stehen die Paare vor grossen Herausforderungen: Die Wunden des Betrogenen warten dringend auf Heilung, das Vertrauen muss wiederhergestellt werden und die Paarbeziehung muss als Ganzes saniert werden. Zunächst geht es jedoch einmal darum, die Gefühlsturbulenzen auszuhalten. Die ersten Tage und Wochen nach der Aufdeckung einer Affäre sind die anspruchsvollsten. Interessanterweise kann es zu dieser Zeit auch zu stürmischen sexuellen Begegnungen kommen. Auch nächtelange Verhöre müssen Platz haben. Das hilft, das Gefühl des Misstrauens zu beseitigen. Viele Betrogene haben das intensive Bedürfnis, die Informationslöcher zu stopfen, die durch die vielen Lügen und Halbwahrheiten entstanden sind. Sie möchten auf den Boden der Wahrheit zurück und stellen darum Unmengen von Fragen. Der Involvierte muss sich dem stellen. Das gehört zu den unverzichtbaren vertrauensbildenden Massnahmen. Der Betrogene darf auch mehrmals täglich nachfragen; wo warst du? Was machst du gerade? Vielleicht startet er auch Kontrollanrufe und fährt dem Partner mit dem Auto hinterher. Egal, all das muss Platz haben, damit das Vertrauen wieder wachsen kann. Der Verletzte kann mit psychotherapeutischer Begleitung verstehen lernen, wer er ist, und wie es kommt, dass er mit dieser Intensität auf

den Fremdgang reagiert. Klaus Heer meint, die Hälfte der Heilung kann der/die Verletzte eigenständig vorantreiben. Die Affäre lässt sich also verschmerzen und es kann Neues entwickelt werden, das sogar besser ist als vorher. Vergessen kann man den Vertrauensbruch allerdings nie. Narben bleiben zurück und sie sind wetterfühllich. Es können Jahre später vielleicht noch mal Wut oder Trauer aufbrechen. Im besten Fall braucht es Monate, meistens aber Jahre. Kein Paartherapeut kann so viel in Richtung Neuanfang in Bewegung bringen, wie es die verrückte Erfahrung eines Seitensprungs tut. Häufig ist später die Schwelle zur Untreue künftig deutlich niedriger, muss aber nicht.

Offene Beziehung: Klaus Heer kennt viele, die es versucht haben. Alle, ohne Ausnahme, haben ihre allerliebste Mühe damit. Eine Zeit lang mag es gehen, mit Ach und Krach, aber immer klemmt es bald einmal. Wie man immer es handhabt, ob offen oder ob heimlich, fremdgehen tangiert die Beziehung in jedem Fall, selbst wenn man noch so überzeugt davon ist, dass man dem Partner durch das Fremdgehen rein gar nichts wegnehme. Mit der Entscheidung, es zu tun, ist der Fremdgänger immer total allein und damit sehr einsam. Dieser Zustand bleibt ihm nicht erspart. Viele Involvierte versuchen sich dann mit einem Geständnis zu entlasten, ohne sich darüber im Klaren zu sein, dass sie damit ihren Partner schwer belasten.

Auf den Punkt gebracht, meint Klaus Heer: Untreue geht genauso wenig wie Treue. Heute verpflichtet der Eheschwur auf rund fünfzig Jahre. Wer um Himmels willen schafft diese ewige Treue, ohne sich selbst untreu zu werden? Wie alle hohen Ideale hat auch dieses einen hohen Preis.

Klaus Heer glaubt, dass viele Leute gar keine grosse Lust auf Sex mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin haben. Vor allem die Männer scheuen den Aufwand, sie mögen nicht reden und halten sich vor dem Computer schadlos, dank dem sie leicht und locker masturbatorisch zu Entladung und Erleichterung kommen.

### Wie Klaus Heer in der Therapie vorgeht:

Untersuchungen zeigen, dass es fünf bis sieben Jahre geht, bis sich das Paar nach Auftreten der Probleme zur Therapie anmeldet. Vorher versuchen sie, das Problem selber zu lösen, mit Reden und Verhandeln zum Beispiel, aber selten erfolgreich. Die Sexualität ist der zerbrechlichste Teil der Beziehung. Heute kommen viele Kunden über die Internet-Homepage zu Klaus Heer. Vor der ersten Sitzung bittet er die Paare, je in einer separaten Mail so konkret wie möglich zu beschreiben, was sie gern mit seiner Unterstützung erreichen möchten. So können sie dann umgehend ins Thema einsteigen. Das Wichtigste ist, ihnen zu vermitteln, dass da jemand ist, den ihre Probleme interessieren. Er will ganz genau wissen, was die beiden plagt und ermutigt sie, sich zu zeigen. Das mangelnde Interesse am anderen ist ja das grosse Problem in vielen Beziehungen. Als erstes kommt sicher die Auftragsklärung auf den Tisch. Er bittet die Paare, vor der ersten Sitzung seine Homepage zu lesen. Im Laufe des ersten Gesprächs stellt er auch die Frage nach dem therapeutischen Scheitern: „Angenommen trotz all unserer Bemühungen bleibt in der Beziehung alles so, wie

es jetzt ist. Was würden sie tun?“ Das ist eine verstörende, aber auch sehr machtvolle Frage. Zum einen ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass tatsächlich alles beim Alten bleibt. Schliesslich ist es ja kein Zufall, dass es jetzt so ist, wie es ist. Veränderung ist also schwierig. Zum anderen wird mit dieser Frage das Bewusstsein der Paare geschärft, dass es in ihrer Macht steht, die Veränderung anzustreben. Unrealistische Erwartungen müssen zu Beginn der Therapie als das enttarnt werden, was sie sind, nämlich Illusionen. Wir müssen also sicher sein, dass wir nur realistische Ziele anpeilen. Therapieziele und Erwartungen werden gemeinsam entwickelt, abgewogen und zum Beispiel überlegt, was es heissen würde, wenn ein Paar sechs Mal die Woche Sex anstrebt. Ziele müssen konkret sein, was etwa bei „sexueller Zufriedenheit“ nicht der Fall ist. Zuerst müssen die beiden herausfinden, was sexuelle Zufriedenheit für sie bedeutet. Es ist auch wichtig, dass die Therapie das Paar etwas kostet und dass es den Paaren wert ist, etwas in ihre Beziehung zu investieren. Heer meint, er sei als Therapeut parteiisch. Gewöhnlich setze er zunächst alles daran, die Frau zu verstehen und sie ihrem Mann zu erklären. Wenn das gelungen ist, wechselt er die Seiten, er sei also abwechselnd engagiert für die Frau und den Mann. Er rede auch ziemlich viel, hake nach, gebe Impulse, konfrontiere, fasse zusammen, formuliere um, denke laut, fantasiiere oder sorge für therapeutische Verwirrung. Fragen sind ein gutes Mittel, Interesse und Neugier am anderen kundzutun. Er staune immer wieder, wie wenig Fragen die Paare einander stellen und wie wenig sie daher über den anderen wissen. Viele Männer haben zum Beispiel keine Ahnung, dass sich ihre abweisenden Frauen eigentlich nach sexuellen Begegnungen sehnen. Ihre Wissenslücken füllen sie mit falschen Interpretationen wie, ihre Frau sei lustlos, was allermeistens nicht stimmt. Würden die beiden einander befragen, würden sie überraschend viel Intimes voneinander erfahren. In der Therapie sind Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen spannend, oder nach Ausnahmen, oder nach Skalenpunkten. Und die Wunderfrage: „Stellen sie sich vor, sie erwachen heute morgen und ihr grösstes Problem ist einfach weg. Woran würden sie merken, dass ein Wunder geschehen ist?“ Er mache keinen Druck auf ein Paar, doch liebe er Abmachungen. Wenn die Frau zum Beispiel sagt: „Ich halte das nicht mehr lange aus“. Dann fragt er nach: „Wie lange halten sie es denn noch aus?“. Dann fragt er konkret nach dem Termin: Darf ich mir den 23. Juli notieren? Er sei so scharf auf Termine, weil sie Verbindlichkeit schaffen. Beziehungen brauchen Verbindlichkeit. Wenn etwa ein Paar ein schönes Gutenachtrititual hatte, frage er nach, ob er sich verbindlich notieren dürfe, dass sie ihr altes Ritual neu beleben wollen.