



# Die Paar Probleme

Nur wollen müssen sie: Ist die Schwelle einmal überschritten, kann Thomas Lukowski vielen Paaren helfen.

Beziehungsratgeber à la *7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* liegen im Trend. Was aber sagt ein Profi zu solchen Büchern? Franziska Kollmer sprach mit Psychotherapeut Thomas Lukowski über veränderte Rahmenbedingungen von Beziehungen, Untreue und die Gründe, warum so viele Paare sich nicht trauen, eine Therapie zu machen.

Photo Theresa Ullmer

**Der Beziehungsratgeber-Markt ist unübersichtlich. Gibt es denn ein Buch, das Sie empfehlen können?**

Es gibt ein wirklich gutes Buch mit dem Titel *Fallstricke der Liebe* von Arnold Lazarus, einem Profi der Verhaltenstherapie. Lazarus schreibt ganz pragmatische Bücher mit einem freundlichen Humor.

*Fallstricke der Liebe* ist sehr kompakt, sehr handlungsorientiert und eben auf keinen Fall belehrend. Es werden einfach Möglichkeiten aufgezeigt, wie man eine Beziehung wieder auf die Beine stellen kann.

**Woran liegt es, dass viele Paare mit ernsthaften Problemen keine Therapie machen?**

Sich einzugestehen, dass man mit den Problemen alleine nicht zurechtkommt, ist sicher die erste Hürde. Oft sind es aber rein gesellschaftliche Geschichten: Obwohl Bayern ein christlich-konservatives Bundesland ist, wird dort jede dritte Ehe geschieden. Gerade im ländlichen Raum denken viele erst einmal an die anderen: „Was denkt die Familie, was werden die Nachbarn denken?“ Vielleicht wartet man dann zu lange, bis man etwas unternimmt.

**Denken Sie, dass es irgendwelche Vorurteile gibt gegenüber Paartherapie?**

Klar der Psychodoktor, da ist man krank und man ist ja eigentlich nicht krank. Viele denken, dass sie ihre Probleme selber in den Griff kriegen müssen.

**Wie sehen Sie denn die Entwicklung in den letzten Jahren? Denken Sie, dass sich heutzutage mehr Leute trauen, zum Therapeuten zu gehen?**

Da hat sich auf jeden Fall etwas getan. Ich glaube aber, dass da ein eindeutiges Stadt-Land-Gefälle herrscht. In einer Großstadt gehen die Leute eher zum Therapeuten. Im ländlichen Bereich, und da meine ich nicht nur das kleine Dorf, sondern auch Kreisstädte, ist das nicht so der Fall. Man will nicht dem Nachbarn im Wartezimmer über den Weg laufen und hat Angst, dass sich so etwas rumspricht. Da kommen die Leute manchmal erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Eine positive Entwicklung ist sicher, dass jetzt vermehrt Menschen in höherem Alter kommen. Sie haben oft jahrelang etwas heruntergeschluckt und artikulieren jetzt endlich ihre Wünsche, ohne sich zu fürchten, damit gesellschaftlich ins Abseits zu kommen.

**Das Leitbild der Familie hat sich verändert. Es gibt oft nicht mehr die Familie an sich. Frauen wollen sich auch verwirklichen. Ist es in unserer heutigen Gesellschaft schwieriger eine glückliche Beziehung zu führen?**

Ich denke auf jeden Fall, dass es schwerer ist, weil klassische Bindungsgründe in den letzten 30 Jahren immer mehr weggefallen sind. Früher war eine allein erziehende Frau eher die Ausnahme. Sie war oft finanziell vom Mann abhängig. Heutzutage ist es kein Grund mehr nur wegen der Kinder zusammenzubleiben. Früher hat man es sich notgedrungen noch einmal überlegt, was viele sicher über schwierige Zeiten hinweggebracht hat. Ohne die alten

Zeiten schönreden zu wollen, meine ich, dass man es sich heute eben leichter macht. Man muss den Entschluss zusammenzubleiben immer wieder bekräftigen. Wer glaubt, man tritt vor den Traualtar und verspricht sich, fürs Leben zusammenzubleiben, und meint dann, dass das die nächsten Jahre einfach läuft, der fällt auf die Nase. Ab da geht die Arbeit nämlich erst richtig los.

**Was für Probleme haben die Paare die zu Ihnen kommen?**

Was ich immer wieder erlebe ist, dass einer von beiden mit der Beziehung nicht mehr zufrieden ist. Derjenige hat das vielleicht dann einen bestimmten Zeitraum lang nicht artikuliert, hat sich auch schon ein Parallelleben aufgebaut und schon am Ausstieg gearbeitet. Und dann kommt es irgendwann doch auf den Tisch und man versucht, vielleicht zu retten, was noch zu retten ist. Doch meistens hat sich einer eigentlich schon verabschiedet. Deswegen ist es immer wichtig, am Anfang zu klären, wie groß die Motivation noch ist, zusammenzubleiben.

**Wie sieht denn eine klassische Paartherapie aus? Man denkt ja oft, dass sich die Paare dann vor dem Therapeuten streiten.**

Das wäre ja schlimm, da würde ich nicht Paartherapeut sein wollen. Ich bin ja kein Ringrichter. Zuerst kläre ich, warum das Paar gekommen und von wem es ausgegangen ist. Geht der eine nur mit, weil der andere ihn mitgezogen hat, oder war es ein gemeinsamer Entschluss. Daraufhin lasse ich mir von jedem schildern, was aus seiner Sicht negativ läuft. Es ist ganz natürlich, dass man mit der Zeit auch die negativen Eigenschaften des Partners bemerkt. Niemand ist perfekt. Aber für mich ist wichtig, was sie noch Positives am anderen sehen, was es noch an Zusammenhalt gibt und, ob man überhaupt noch miteinander reden kann. Das ist quasi eine Bestandsaufnahme. Und dann dürfen Wünsche geäußert werden. Aber nicht negativ gegenüber dem Partner wie „Du mach mal ich wünsch mir dass du...“, sondern was man selbst einbringen will, um in der Beziehung wieder eine positive Tendenz aufzubauen.

**Wie lang dauert so eine Therapie denn ungefähr?**

Ganz unterschiedlich. Denn je mehr Wunden es gibt, desto länger

dauert es, dass sie wieder heilen, wenn sie überhaupt heilen. Oft muss erst Vertrauen wiederhergestellt werden. Wenn die Leute motiviert sind und gut miteinander reden können, kann es auch in drei oder vier Sitzung durch sein. Man entwirft gemeinsam ein paar Strategien, die das Paar dann umsetzen kann. Man bleibt eher auf Abruf, falls es doch noch Probleme geben sollte. Dreh- und Angelpunkt ist aber immer die Abklärung, ob es noch jemand Dritten gibt, der vielleicht mehr als nur ein Seitensprung war. Es wird immer kompliziert, wenn schon eine Dritte Person im Spiel ist. Die Konzentration und emotionale Energie dieser Beziehung ist dann rein darauf gerichtet.

**Ist denn ein Seitensprung immer noch DER Grund, dass Beziehungen kaputt gehen?**

Seitensprung ist nicht gleich Seitensprung. Wenn einer regelmäßig fremdgeht und das nicht aufgeben will, die Ehe aber auch nicht, ist sicher irgendwann der Punkt erreicht, an dem der andere nicht mehr mitmacht.

Wenn das aber nur eine einmaliger Unfall war, muss sich die andere Person überlegen, was sie verzeihen kann. Wenn sie dazu in der Lage ist, denke ich, können Paare damit zu recht kommen. Ich will einen Seitensprung auf keinen Fall schön reden. Aber geübt ist davor keiner.

**Sie bieten Grenzerfahrungen an für Paare. Was ist damit gemeint?**

Das kommt aus der Klettertherapie. Man geht mit Paaren klettern und schaut, wie sie sich gegenseitig sichern. Wie ihre Kommunikation ist, wie das Vertrauensverhältnis ist und was sich jeder einzelne traut, wenn er vom Partner gesichert wird. In Grenzbereichen kann man ausloten, wie die beiden noch harmonieren und wie sie in einer Situation, in der sie sich aufeinander verlassen müssen, miteinander umgehen. Natürlich bringt man sie aber in der Kletterhalle nicht in eine Hochrisikosituation.

**Eine letzte Frage an Sie: Was denkt ein Psychologe, wenn er das Wort Beziehung hört?**

Das ist etwas Gesundes, das der Mensch braucht.

Anzeige

## dju - Deutsche Journalistinnen- und Journalistenunion in ver.di

Qualität und Unabhängigkeit im Journalismus sichern, Aus- und Weiterbildung fördern, Arbeitsbedingungen verbessern – das sind zentrale Anliegen der dju.

**Rat & Tat** sind uns nicht weniger wichtig. Ob Ausbildungswege, Honorare, rechtliche Aspekte – als Mitglied der dju können Sie die kompetente Beratung in allen beruflichen Fragen erwarten.

Besuchen Sie uns im Web. Sie erreichen uns unter [www.dju-bayern.de](http://www.dju-bayern.de), den bundesweiten Auftritt der dju unter [www.dju-bund.de](http://www.dju-bund.de).

Für weitere Fragen stehen wir ihnen gerne zur Verfügung!



Deutsche Journalistinnen- und Journalisten-Union

**Kontakt:**  
dju in ver.di  
Landesbezirk Bayern  
Schwanthalerstr. 64, 80336 München  
Tel. 089 / 59977-7081  
Ihr Ansprechpartner: Bernd Mann  
[bernd.mann@verdi.de](mailto:bernd.mann@verdi.de)