

# Wenn die Liebe Hilfe braucht

Eine Paar- oder Sexualtherapie ist für viele immer noch ein Tabu. Ein Betroffener erzählt, wie er so sein dunkles Geheimnis aufarbeiten will

Er liebt seine Frau, hat es immer getan. Jede Sekunde, seit über 20 Jahren. Das ist Leon Wagner (Name geändert) wichtig. Er sagt es mit fester Stimme. Trotzdem hat er jahrelang ein düsteres Geheimnis gelebt, das seiner Liebsten das Herz zerschmettert hat.

Der Firmenchef, Ende 40, aus Oberbayern möchte anonym bleiben. Viel Arbeit, viele Extraschichten, viele Energydrinks haben seinen Alltag bis vor kurzem geprägt. Und: die Sucht nach Pornos, Sex und Lügen.

„Ich habe nicht stundenlang Pornos geschaut, es waren kur-

ze Zeitfenster am Tag“, schildert er der AZ. Auf dem Handy, während der Arbeit. Vermeintlich um Stress abzubauen, so hat er es sich selbst schön geredet.

Doch das Verlangen wächst, breitet sich immer mehr aus, schwappt in die Realität. Sex-Seiten, ganz reale Seitensprünge und Sex-Treffen. „Es ging nicht um eine schöne Zeit, es ging nur um das Eine“, sagt er. „Dass es etwas Verbotenes ist, war mir bewusst, aber es war ein Drang in mir.“ Glücklicherweise macht es ihn nicht, aber er kann nicht aufhören.

Anfang des Jahres stößt seine Frau auf eine solche Sex-Treff-Seite, auf der er gesucht hat – sein Lügenkonstrukt stürzt ein. Stirbt hier eine Liebe an Lügen, Pornos, Seitensprünge?

Die beiden haben sich für eine Therapie entschieden. Wenn er an die erste Sitzung denkt, vergleicht er die Gefühle und die Angst davor mit denen eines Kindes, das zum Beichten muss. Scham, Schuld, Panik. „Wenn es um das Thema Sexualität geht, ist eine irrsinnige Scham dabei. Eine Angst, dass man ausgestoßen wird, es niemand verstehen kann – und

man selbst ja auch nicht.“ Anfangs geht er allein zur Therapie – und lügt immer noch, rückt dort zunächst nicht mit der ganzen Wahrheit heraus. Erst von Sitzung zu Sitzung.

Dann ist auch seine Frau dabei. Scheibchenweise legt er immer mehr offen. Mittlerweile sei alles auf dem Tisch. Nicht nur seine Geheimnisse, sondern auch Antworten. „Ich wusste nicht, was mit mir nicht stimmt. Ich habe gehofft, eine Erklärung zu bekommen, warum ich alles aufs Spiel gesetzt habe.“

”

Wir sind zusammen und kämpfen

“

Die Therapeutin habe endlich „dem Teufel einen Namen gegeben“: Es ist eine Suchterkrankung. Er vergleicht es mit Alkohol oder Drogen. Das Gehirn giert nach Dopamin, dem Glücks- und Belohnungshormon. „Eine Sucht hat immer eine Konsequenz: Es geht immer um Steigerung, weil man sich an die Limits gewöhnt.“

AZ-SERIE

Liebesleben

Die Wahrheit, die Aussprache, der Input der Expertin: „Ich fühle mich jetzt so erleichtert.“ Und er sei so dankbar, dass seine Frau noch da ist. Er weiß, wie sehr er sie verletzt hat und dass es nicht selbstverständlich ist, dass sie ihm überhaupt noch eine Chance gibt.

Das Vertrauen zerbrach aus seiner Sicht nicht nur wegen seiner Taten, sondern vor allem auch durch die vielen Lügen. Nun müssen sie herausfinden, ob sie es wieder reparieren können. „Aber auf jeden Fall wird es nie wieder wie früher sein“, dessen ist er sich bewusst.

Die Verletzungen kommen in Wellen wieder nach oben. Es ist (noch) ein Auf und Ab. „Wir sind zusammen und kämpfen“, sagt er zu seinem Beziehungsstatus. „Ich fühle immer noch die Schuld und Scham, die mich innerlich zerfressen.“

Seine Frau fühlte auch schon: Hass. So erzählt er es. Doch die Paartherapeutin konnte das Suchtverhalten erklären, die chemischen Impulse im Gehirn erläutern. Er geht im Zyklus von zwei bis drei Wochen zur Therapie. Das Ergebnis, wie er erzählt: „Seit Januar: keine Pornos mehr, keine Sex-Seiten, keine Treffen. Nichts.“

Es sei wie ein Entzug, aber das Gehirn könne sich wieder umstellen. Er hat auch sein Arbeitspensum neu strukturiert, ist nicht mehr allein im Büro, drosselt seine Handy-Zeit. Weg vom Extremen.

In der Therapie bekamen sie zunächst die Hausaufgabe: „Ruhe ins System“ bringen. Sie hätten anfangs kaum geschlafen. Klare Regeln sollen nun neues Vertrauen wachsen lassen. „Man ist wie auf Bewährung. Jeden Tag aufs Neue.“

Grundsätzlich sagt er: „Eine Paartherapie hat so viele Vorteile. Man lernt zum Beispiel das Kommunizieren.“ Unzureichende oder falsche Kommunikation ist für ihn mittlerweile ein Kernpunkt für Liebeskrisen. Für ihn sei die Therapeutin wie eine Art Dolmetscherin gewesen. Wagner rät aus eigener Erfahrung dazu, von Beginn an alles offenzulegen. „Ich kann nur raten, alles rauszuhauen. Sonst bleibt beim

PAARTHERRAPIE

## So läuft eine Sitzung ab

Paar- und Sexualtherapeutin Heike Melzer aus München plaudert aus dem Nähkästchen – immer unter der Prämisse, dass sie sich auf jedes Paar individuell einstellt und die Themen sehr unterschiedlich sein können. Sie bleibt als Therapeutin immer neutral, wie sie versichert.

♥ **Das passiert vor der ersten Sitzung:** Was sie bereits vorab zur Kenntnis nimmt: Wer nimmt den Kontakt auf? Ist der Partner in CC gesetzt? Sie wünscht sich zunächst eine knappe Überschrift, sozusagen Schlagworte wie Untreue, Funktionsstörung oder Fetisch. „Auf gar keinen Fall fünf Seiten Text, was schon alles passiert ist.“ Sie möchte auch nicht, „dass mir einer schon viel erzählt, was der andere nicht weiß“. Sie setzt auf Transparenz.

♥ **Die (erste) Therapiesitzung:** In der Regel dauert eine Sitzung bei ihr 80 Minuten. Sie fragt zunächst ab, ob sich beide noch in einer Beziehung fühlten – keine Selbstverständlichkeit. „In Partnerschaften wird nicht immer alles ausgesprochen. Man geht vielleicht noch zur Paartherapie, aber man hat schon entschieden, sich zu trennen.“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Melzer mit ausgewählten Fragen versucht, Impulse zu setzen. Zum Beispiel solche: „Wer von Ihnen ist der Optimist, wer der Pessimist?“ Oder: „Wie würde sich Ihr Mann/Ihre Frau verhalten, wenn in der Sitzung theoretisch ein Wunder passieren würde?“

Ihr ist dabei wichtig, den Fokus nicht darauf zu legen, was derjenige oder diejenige nicht mehr tut, sondern was er anstelle dessen tun würde. Meist entpuppe sich das geschilderte „Wunder“ als leicht umsetzbar, wie etwa

wieder gemeinsam im Schlafzimmer zu schlafen oder eine persönliche Nachricht zu schreiben.

Es folgt die Frage, was man bei einem Wunder selbst anders machen würde. „Bei einem selbst sieht man oft gar nicht so großen Änderungsbedarf.“ Dann ist der Partner an der Reihe.

Melzers Fazit: „Die erste Sitzung ist sehr strukturiert, und sie bekommen auch Hausaufgaben.“ Wenn es etwa schon lange keinen Sex mehr gab, könnten es Streicheleinheiten sein mit Koitus-Verbot.

♥ **Einzelgespräche:** Auch solche seien grundsätzlich möglich, aber nur, wenn der andere davon weiß und einverstanden ist. Für die Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie gilt im Übrigen die ärztliche Schweigepflicht.

♥ **Anzahl der Sitzungen:** Sie hält es für unseriös, eine Standard- oder Mindestzahl zu nennen. „So selten wie nötig“, ist ihr Credo. Als grobe Richtlinie nennt sie drei bis fünf Sitzungen. Sie hatte schon ein Paar, das nach einer einzigen Sitzung viele Jahre lang glücklich war, wie sie ihr rückmeldeten.

♥ **Die Kosten:** Sie werden von der Krankenkasse nicht übernommen, 80 Minuten kosten bei Melzer 480 Euro. Sie selbst sei Fachärztin mit zwei Jahrzehnten Erfahrung, wie sie betont. „Das Problem: Paartherapie ist kein geschützter Begriff.“ Es gibt aus ihrer Sicht auch unseriöse oder unerfahrene Therapeuten. Aber: „Die Beziehung ist ein sehr kostbares Gut.“ Diese sollte einem genauso viel wert sein wie etwa ein Tag im Luxushotel oder der spätere Gang zum Anwalt, der dann um einiges teurer werden wird. rom

anderen das Gefühl, es ist immer noch etwas verborgen.“ Er jedenfalls will einen Neustart. Für sein Leben, für seine Liebe.

Die AZ möchte auch wissen, wie es seiner Frau damit ergeht. Für sie sei es extrem schwer. Andere sagten ihr vor allem: Sie könnten das an ihrer Stelle nicht ertragen oder auch, wie krass es doch sei. Gefühlt habe noch nie jemand so etwas erlebt. Wagner meint: „Dieses

Thema ist in unserer Gesellschaft ein rotes Tuch und es traut sich keiner, darüber mit anderen zu sprechen.“ Dementsprechend gibt es auch keine Erzählungen mit einem Happy End. Rosemarie Vielreicher

Liebe, Beziehung, Partnerschaft in allen Facetten – in loser Folge wird die AZ diese Themen in der neuen Serie Liebesleben in den Mittelpunkt stellen.

## „Ich versuche, Steine ins Rollen zu bringen“

Wie Paare anfangs reagieren, wie Heike Melzer das Eis bricht – und wann auch sie noch überrascht ist

AZ: Frau Melzer, Sie bezeichnen sich auf Ihrer Internetseite als „Expertin für alle heiklen Fragen des Lebens im Bereich Sexualität und Partnerschaft“. Welche sind das zum Beispiel? HEIKE MELZER: Paare kommen aus sehr unterschiedlichen Gründen. Sie wollen etwas für sich tun, etwa eine bessere Kommunikation, eine andere Gesprächskultur, einen anderen Umgang mit Streitigkeiten finden. Oder die Sexualität ist ins Stocken geraten, der eine will mehr, der andere weniger – oder es gibt Funktionsstörungen. Oder aber es hat eine Affäre gegeben und die Beziehung

steht unter dem Damoklesschwert der Untreue. Manche kommen auch präventiv.

Haben die Menschen anfangs Scham, Details zu erzählen, oder wird der Umgang mit dem Thema Paartherapie offener? Die Menschen sind unterschiedlich. Ich gebe die Struktur der Sitzung vor, das gibt ihnen Sicherheit. Denn es ist die Kunst des Paartherapeuten, die Diskussion so zu strukturieren, dass die Klienten in der Lage sind, sich zu öffnen und auch Tabu-Themen anzusprechen. Ich gehe nicht sofort ins Problem, sondern stelle erst einmal ungewöhnliche Fragen. Welche etwa?

Eine meiner liebsten: „Was ist ein gutes Ergebnis, wenn Sie heute gehen? Was wäre ein Erfolg?“ Auf gar keinen Fall frage ich: „Wie geht es Ihnen heute?“ Das ist ein Anfängerfehler! Ebenso nicht: „Was haben Sie

für ein Problem?“ Dann budeln sie Löcher, aus denen sie nicht mehr rauskommen. Ich habe es lieber, wenn die Leute bei mir auch mal lachen. Nehmen Sie Nervosität wahr, wenn die Paare über Ihre Beziehung sprechen sollen? Beziehungen sind emotional. Es wird schon mal geweint, geschwitzt, oder sie gehen oft auf die Toilette. Am Ende sind sie dann relaxter und fragen: „Ist die Zeit schon zu Ende?“

Wie viel muss man als Paar an sich arbeiten, wie viel als Einzelperson? Veränderung findet bei einem selbst statt. Dadurch lässt sich dann auch die Dynamik der Partnerschaft aushebeln. Ich meine damit: Impulse setzen, die den Partner aus den alten, automatisierten Denkweisen

herausbringen. Bildlich gesprochen: Wenn Sie immer nur Eier, Mehl und Butter verwenden, können Sie immer nur Rührkuchen machen. Wenn Sie Käsekuchen wollen, brauchen Sie auch Quark. Ein Beispiel: Überlassen Sie einen Langschläfer mit einem Frühstück am Bett anstatt immer wieder mit Vorwürfen, er solle endlich aufstehen. Die Wunder passieren nicht im Wellness-Urlaub, sondern im Alltag.

Verwundern Sie manche Fälle nach so vielen Jahren noch? Also, ich brauche kein Fernsehen (lacht). Ich bin manchmal immer noch überrascht und äußere das auch. Zum Beispiel hat ein Mann einmal gesagt, ich erinnere ihn an seine Schwester und die habe er umbringen wollen. Den habe ich abgelehnt.

Oder es war auch schon einmal die Geliebte des Mannes meiner Freundin da. Auch hier musste ich abbrechen, weil ich nicht mehr neutral sein konnte.

Gibt es ein Mittel für alle? Ich habe im übertragenen Sinne einen Werkzeugkasten – pro Problem habe ich diverse Werkzeuge parat. Ich verstehe mich hier als Optionskellner – ich serviere Lösungen, die mal mehr oder weniger angenommen werden. Ich versuche, blinde Flecken aufzudecken. Ich stelle unbequeme und unerwartete Fragen, versuche, Steine ins Rollen zu bringen. Wenn ein Paar immer nur alles unter den Teppich kehrt, mache ich eben den Teppich hoch.

Was fragen Sie anfangs zum Beispiel noch? Wie sich das Paar kennengelernt hat. Das ist eine sehr spannende Frage, nicht nur wegen der Antwort, sondern auch wie

AZ-INTERVIEW mit Heike Melzer

Die Paar- und Sexualtherapeutin aus München hat rund 20 Jahre Erfahrung und schreibt auch Bücher. dpa

sich die Paare dann verhalten in der Therapie. Positiv ist, wenn sie ihre Haltung dabei verändern, sich anschauen, mal lächeln. Manchmal sind sie wie versteinert, wenn sie hereinkommen. Wenn es so bleibt, ist es schwierig. Wenn sich beim Erzählen des Kennenlernens die Stimmung verändert, ist das ein gutes Zeichen. Es ist wichtig, die Menschen aus dem Problem herauszuholen. Interview: Rosemarie Vielreicher