

IM PROFIL:



MANU FRIEDERICH

Albert Pfister (52) weiss, was Paare zusammen hält – und auseinander bringt. Er ist Paartherapeut in Bern.

«Nur Monogamie funktioniert»

«Für was wir uns im Alltag alles Zeit nehmen! Dabei bleibt für die Beziehung kaum noch etwas übrig. Nicht, dass Paare gar nicht mehr reden, nur drehen sich ihre Gespräche oft ums Organisieren, die Kinder, den Haushalt. Eine Beziehung, das vergessen wir manchmal, muss auch gepflegt werden.»

«Häufigstes Thema ist die Liebe, die versandet ist. Als Eltern, als Team funktioniert das Paar noch, aber das Schöne ist vergangen, der Sex funktioniert nicht mehr. Oder es herrscht Alarmstimmung: Einer beging etwa einen Seitensprung. Manchmal muss ich Gespräche in Gang bringen, manchmal dem Paar zeigen, wie sie respektvoller miteinander umgehen können. Hier in meiner Praxis soll eine Ruhe einkehren. Eine gute Übung ist das Zwiegespräch. Jeder darf fünf Minuten reden. Die Spielregeln: Den anderen nicht unterbrechen, keine Fragen stellen, nur von sich reden. Die Übung funktioniert auch zu Hause, ich habe sie auch schon privat angewendet. Dass ich Therapeut bin, bedeutet übrigens nicht, dass ich privat keine Ecken und Kanten hätte – und auch nicht, dass ich stets die Ratschläge befolge, die ich den Leuten mitgebe.»

«Es ist wohl ein Zeichen der Zeit, dass Paartherapeuten zusehends gefragt sind. Kürzlich habe ich erstmals Vorträge gehalten, es kamen jeweils 80 Leute. Heutzutage hat man in einer Beziehung halt vielen Ansprüchen zu genügen: ein guter Gesprächspartner zu sein, ein verlässliches Elternteil, ein spannender Sexpartner. Meine Alltagstipps für Paare? Die Partner sollen regelmässige Gespräche vereinbaren, in denen sie über sich reden. Wichtig ist aber auch eine innere Klarheit. Diese findet man im Gespräch mit Freunden oder alleine in der Natur. Ich führe auch eine Männergruppe. Eine gute Möglichkeit, in einem frauenfreien Raum offen zu reden und voneinander zu lernen. Das entlastet auch die Beziehung.»

«Zwischen Frauen und Männern gibt es tatsächlich Unterschiede, das merke ich häufig. Frauen wollen Zusammenhänge verstehen, Männer lieber Ratschläge bekommen. Wenn in einer Beziehung etwas nicht stimmt, führt das bei Frauen oft zu sexueller Unlust. Bei Männern dagegen stellt Sex eine Möglichkeit dar, verknotete Gefühle zu überwinden. Sicherlich wurzelt die Verschiedenheit auch in den Genen. So stehen Männer stärker im Spannungsfeld von Polygamie und Monogamie. Als Mann braucht man sich daher auch nicht gleich als Schwein zu fühlen, wenn man solche Gedanken hat. Aber Gene dürfen auch nicht als Entschuldigung herhalten. Schliesslich gibt es das Prinzip der Fairness. Selber habe ich früher freiheitlicher gedacht, aber auch durch meine Erfahrung als Therapeut muss ich feststellen: Letztlich funktioniert nur die Monogamie.»

Gespräch: Simon Jäggi