

Erforschen, wie zwei sich streiten

Reden, Zuhören, Verstehen:
Therapie für Paare

BRAUNSCHWEIG.

„Du hast schon wieder vergessen, abzuwaschen.“ — „Dafür hast du schon seit Wochen nicht mehr den Müll runter gebracht.“ — „Und du sammelst nie deine Haare aus dem Duschabfluss!“ — „Und du hast immer noch nicht... Szenen eines Streits, wie er oft vorkommt. Das Pärchen redet sich immer mehr in Rage. Immer wieder knallen sie sich die Versäumnisse des anderen an den Kopf. Die Kameras, die ihren Streit aufzeichnen, haben sie vergessen. Alles ist unwichtig geworden, nur die Auseinandersetzung zählt. Professor Dr. Kurt Hahlweg schaut sich die Aufzeichnungen an. „Das ist ein typischer Fall einer negativen Eskalation“, meint Hahlweg und schaut besorgt drein: „Wenn die sich immer so verhalten, wird ihre Beziehung wahrscheinlich bald auseinander gehen.“

Phänomen Liebe Hahlweg ist Professor der Klinischen Psychologie an der Technischen Universität (TU) Braunschweig. Sein

Forschungsgebiet:

Paartherapie. Seit in den 30er-Jahren die ersten katholischen Eheberatungsstellen entstanden, widmen sich Wissenschaftler dem Phänomen Liebe. Inzwischen existieren sogar schon

mathematische Gleichungen, die die Gesetze der Liebe beschreiben sollen.

Auf mathematische Formeln will Hahlweg nicht zurückgreifen. Er untersucht, wie Paare miteinander reden und streiten. Tausende saßen schon bei ihm im Labor, fetzten sich im Dienst der Wissenschaft. Kurt Hahlweg hat sich genau angeschaut, wie sich die Pärchen streiten. Daraus hat er eine Therapie abgeleitet. EPL - „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ nennt sie sich. Und beinhaltet was? „Hauptsächlich lernen die Paare eigentlich, zu sprechen“, so die verblüffend simple Antwort.

Gift für die Beziehung

Dass Reden für eine Beziehung wichtig ist, kann man, in jeder Frauenzeitschrift lesen. Doch so einfach ist das „richtige Reden“ gar nicht. Es gibt zehn Regeln. Eine lautet: „Hören ‘Sie Ihrem Partner zu“. Kein Problem - oder? Im Selbstversuch erweist sich das schon als viel schwieriger. Denn Zuhören bedeutet nicht nur, verständnisvoll zu nicken und von Zeit zu Zeit zuzustimmen. Im Gegenteil - das ist sogar Gift für die Beziehung. Hahlweg erklärt: „In diesem Moment redet man nämlich wieder über sich. Was der Partner wirklich gemeint hat, wissen wir gar

nicht.“ Deswegen so eine andere Regel - nachfragen, nachhaken. Für den Erfolg der Therapie sprechen harte Fakten: In einer Kontrollgruppe

war fünf Jahre nach dem EPL jedes sechste Paar geschieden. Bei der EPL-Gruppe dagegen waren nur 3 Prozent der Paare geschieden. „Wenn jedoch keine Liebe mehr vorhanden ist, dann kann auch unserer Therapie nicht ‘mehr helfen“, gibt der Professor zu bedenken. Die besten Lernchancen haben junge Paare. Und die können mit einer glücklichen Beziehung viel dazu gewinnen - im besten Falle einige Jahre Leben. „Wer in einer unglücklichen Beziehung lebt, dessen Immunsystem ist geschwächt“, berichtet Hahlweg. 50 Prozent der Frauen, die zu ihm in die Therapie kamen, waren klinisch depressiv. Aber auch Kopfschmerzen und ständige Erkältungen können ihre Ursache in einer unglücklichen Beziehung finden.

Deshalb würde Kurt Hahlweg es gern sehen, wenn viele zur Paartherapie gingen. „Das Problem ist, dass die Partnerschaft ein sehr intimer Bereich ist“, weiß er. Deshalb würden viele Paare vor einer Therapie zurückschrecken. Dabei ist es doch ganz einfach - das richtige Reden.