

Leben in Beziehung

Was hat Zähneputzen mit Beziehung zu tun?

Eine Vielzahl von Untersuchungen zeigt, dass Paare pro Tag durchschnittlich ungefähr 10 Minuten miteinander reden. Sie werden vielleicht denken: So tragisch ist es bei uns nicht.

Die schlimme Nachricht kommt aber erst: Fragt man Paare, worüber sie reden, geht es zu 80 bis 90 Prozent um Organisatorisches: Wochenende planen, Karton entsorgen, Kindergeburtstag, Ferien, Elternabend...

Wirklich prekär wird es aber, wenn man Paare fragt, wie viel Zeit sie pro Tag in körperlicher Berührung miteinander sind: Erfahrungsgemäss kommen wir hier nicht einmal mehr in den Minutenbereich.

Die Zahnputzfee hat ganze Arbeit geleistet: Die Prävention unserer Zähne ist uns selbstverständlicher als die Pflege von emotionaler Nähe und Intimität. Nicht, dass wir das nicht wüssten, geschweige denn, es so wollten.

Dennoch landen die meisten von uns früher oder später genau da. Und ich spreche nicht von Menschen mit einer tiefgreifenden Bindungsstörung, sondern vom ganz normalen Verlauf einer Liebesbeziehung im Alltag.

Im besten Fall sind wir also top organisiert, kommen den Verpflichtungen nach und haben noch individuelle Freiräume. Die emotionale Bezo-genheit zueinander als Liebespaar bleibt dabei aber auf der Strecke oder wird durch die Nestwärme der Kinder ersetzt.

Es braucht also Prävention. Aber wann und wie? Die Liebesbeziehung schreit uns ja nicht nachts aus dem Schlaf. Sie schickt keine Mahnungen und prüft auch keine Quartalszahlen.

Leben in Beziehung

Was hat Zähneputzen mit Beziehung zu tun?

Viele Ehen zerbrechen deshalb leise. Daraus folgt eine erste Erkenntnis: Es braucht aktives Gegensteuern und zwar dann, wenn es noch nicht wehtut. Der Mensch bewegt sich aber erst, wenn es wehtut. Manche Paare versuchen deshalb, aktiv Paarinseln für «Qualitätszeit» zu schaffen. Das können kleine Inseln im Alltag oder grössere im Verlauf des Quartals oder Jahres sein.

Und das führt uns zur zweiten Erkenntnis: Paarzeit geht nur auf Kosten von Eltern-, Berufs-, Haushalts- oder Familienzeit. Und hier stolpern die meisten. Auf den ersten Blick sind die äusseren Zwänge dafür verantwortlich, doch in Wahrheit sind die inneren Massstäbe die wahren «Killer»: perfekte Mutter, perfekter Vater, perfekt im Beruf, perfekter Haushalt, perfekter Kindergeburtstag...

Neulich schlug ein Stadtrat in Schweden Folgendes vor: Da Paare zu wenig Zeit für Nähe und Zärtlichkeit hätten, sollte ein staatlich verordnetes Schäferstündchen dem entgegenwirken. Notabene: Bezahlt vom Arbeitgeber. – Eine witzige Idee, aber wenig praktikabel, geschweige denn politisch mehrheitsfähig.

Und das führt zur dritten Erkenntnis: Vorderhand werden Paare präventive Massnahmen selbst in die Hand nehmen müssen. Und da Prävention selten gratis ist, schlage ich in der Paartherapie manchmal folgendes Gedankenspiel vor: Überlegen Sie sich, wie teuer Ihre Scheidung wird. Nicht nur die Gerichts- und Anwaltskosten, sondern vor allem das, was es Sie pro Monat mehr kosten wird, einen geschiedenen Weg zu gehen.

Bei einem durchschnittlichen Haushalt mit zwei Kindern sind das rasch 2000 bis 3000 Franken pro Monat und mehr. Nun nehmen Sie zehn Prozent davon und investieren es monatlich in die Pflege Ihrer Liebesbeziehung.

Wofür möchten Sie dieses Guthaben in diesem Monat ausgeben?