

Barbara Lukesch

»Peter Schneider,  
wie wird  
eine Ehe schön?«

*Gespräche über  
Partnerschaft und Liebe*

WÖRTERSEH

## ***Inhalt***

Zu diesem Buch	7
Kommunikation	11
Hausarbeit	26
Sexualität	37
Nähe und Distanz	56
Gute und schlechte Eigenschaften	68
Facts and Figures	75
Vernunftfehen	81
Essen	89
Vertrauen	93
Durchwursteln	103
Elternglück	115
Der liebevolle Blick	132
Geld	140
Freunde und Familie	152
Streiten	163
Individuelle Weiterentwicklung	177
Gleichberechtigung	184
Paartherapie	191
Ehewitze	200
Einen neuen Partner finden	210
Nachwort von Peter Schneider	223

## Zu diesem Buch

Peter Schneider kannte ich schon lange. Ich hatte etliche Interviews mit ihm geführt, beispielsweise über Gesundheitspolitik oder Eltern Glück. Als ich einmal über die Frage schreiben wollte, ob Abtreibungen betroffene Frauen unter Umständen unglücklich machen können, löste das Thema bei vielen potenziellen Auskunftspersonen Widerstand aus. Sie wollten nicht Gefahr laufen, den Abtreibungsgegnern in die Hände zu spielen. Nicht so Peter Schneider. Er machte kein Aufheben um die brisante Fragestellung, sondern war bereit, Auskunft zu geben, wie immer unaufgeregt und unkompliziert.

Natürlich waren mir auch seine wöchentlichen Kolumnen im »Tages-Anzeiger« vertraut, die ich meistens mit Vergnügen lese. Dort beantwortet er Leserfragen zur »Philosophie des Alltagslebens«, die manchmal ziemlich anspruchsvoll sind, wie das folgende Beispiel zeigt: »Worin unterscheiden sich Ihrer Meinung nach Expats von Wirtschaftsflüchtlingen? Da die Willkommenskultur eine wesentlich andere ist, muss es ja einen Unterschied geben.« Peter Schneider gibt meistens interessante, oft auch überraschende Antworten, die den Leser und die Leserin zum Nachdenken anregen. Dazu ist er immer wieder frech und witzig.

Auf all diese Qualitäten war ich aus, als ich ihn fragte, ob er interessiert sei, mit mir für ein Buch Gespräche zu verschiedenen Aspekten von Partnerschaft und Liebe zu führen. Sein Ja kam prompt.

Einziger Haken: Er habe fast keine Zeit. Unter der Woche sei er tagsüber in seiner Praxis als Psychoanalytiker beschäftigt; abends nehme er oft an Podiumsdiskussionen teil, halte Vorträge oder sei schlicht k.o. Dummerweise begann in jener Zeit auch noch sein neuer Lehrauftrag an der International Psychoanalytic University in Berlin, der ihn alle zwei Wochen vier Tage beanspruchte. Wir müssten uns am Samstag oder Sonntag treffen, stellte er klar. Anders gehe es nicht.

Ich willigte ein. Von nun an saßen wir uns meistens sonntags von 14 bis 16 Uhr in seinem Büro an der Bergstraße in Zürich gegenüber, wo er auch seine Praxis hat. Er kannte das jeweilige Thema – Kommunikation, Streit, Sex, Geld oder Hausarbeit –, wollte aber nicht im Voraus wissen, welche Fragen ich stellen würde. Ihm war lieber, die Antworten im Verlauf unserer Gespräche zu entwickeln – frei nach Kleist und dessen berühmtem Aufsatz »über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden«.

Schneider scherte sich beim Formulieren weder um die Struktur noch um die Übersichtlichkeit. Er redete einfach drauflos, immerhin auf Hochdeutsch, und vertraute darauf, dass ich den roten Faden knüpfen würde. Es war mein Job, aus den bis zu 80 000 Zeichen umfassenden Gesprächsprotokollen lesbare Interviews zu machen.

Je länger unsere Zusammenarbeit dauerte, umso problemloser wurde sie. Schneider ist pflegeleicht, freundlich, zuverlässig; seine Aussagen sind häufig inspirierend, oft unerwartet und weichen vielfach vom Mainstream ab. Sie lassen einen mit neuen Augen auf die eigene Ehe beziehungsweise Partnerschaft blicken – das ist aus meiner Sicht der eigentliche Wert dieses Buches.

Einmal mussten wir eine größere Klippe umschiffen. Ich kam wie immer um 14 Uhr und kreuzte einen gut gelaunten jungen Mann, der mit Schneider ein Interview für seine Bachelorarbeit geführt hatte. Als wir loslegten, merkte ich, dass er unkonzentriert

war und seine Antworten – sorry – nahezu unbrauchbar. Ich bat ihn um mehr Präzision, auch um mehr Konkretheit, mit derart schwammigen Aussagen könne ich nichts anfangen. Wir verhedderten uns immer mehr, bis er mir – nicht ganz ernst gemeint – vorwarf, ich sei eifersüchtig auf den Studenten. Ich lachte ihn aus. Eifersucht, sagte ich ihm, spürte ich höchstens bei der Vorstellung, dass er dem jungen Mann – im Gegensatz zu mir – klare und verwertbare Antworten gegeben habe. Das half.

Richtig unangenehm war zu Beginn freilich etwas anderes: Peter Schneider ist ein schwerer Zigarrenraucher. Es braucht einiges, bis er so ein Ding ausdrückt. Wenn ich überhaupt keine Lust auf den Qualm und den Gestank hatte, sagte ich ihm kurzerhand, ich sei erkältet oder hätte Kopfweg. Manchmal stimmte es, manchmal auch nicht. Um ihm den Verzicht ein bisschen zu erleichtern, hatte ich jeweils ein paar Schoggistängeli, Guetsli oder ein Stück Kuchen dabei. Schnell hatte ich nämlich festgestellt, wie sehr er auch auf Süßes steht. Auf diese Art bekamen wir beider Bedürfnisse ganz gut auf die Reihe – ich durfte einfach die Süßigkeiten nicht vergessen. Als ich einmal nicht sofort meinen Rucksack öffnete, fragte er ganz betrübt: »Gibts heute nichts?«

*Barbara Lukesch, im Juni 2018*

PS: Ganz herzlich danke ich meiner Verlegerin Gabriella Baumann-von Arx für ihr Vertrauen und die wunderbare Zusammenarbeit.



## »Der Paarkommunikation tut eine Portion Wurstigkeit ganz gut«

Reden? Unbedingt. Aber in einer Ehe gehört mehr zu einem gelungenen Austausch. Zum Beispiel Wahrnehmen und Interesse zeigen.

*»Eine Ehe ist ein lebenslanges Gespräch«, hat der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche geschrieben. Einverstanden?*

Kommt mir ein bisschen sprachlastig vor. Eine Ehe ist ja keine Gesprächstherapie. Ich finde, es gehört auch sehr viel praktisches Zeug dazu, was man vielleicht noch unter einen weiten Begriff von Kommunikation subsumieren könnte, weil es dazu auch Absprachen braucht. Konkret: Ein Paar muss sich auf eine gemeinsame Wohnung einigen, es muss schauen, wer die Spülmaschine ausräumt, und rausfinden, wer was gern isst und was nicht. Es muss vor allem alltagspraktische Sachen geregelt kriegen. Und dieses »Eine Ehe ist ein lebenslängliches Gespräch« ...

*... lebenslang, nicht lebenslänglich. Will sagen: Ein Gespräch, das andauert und nicht eines Tages versiegt.*

Das finde ich ja auch wichtig. Man sollte sich hüten, zu vieles für selbstverständlich zu halten, statt im Gespräch zu bleiben und im-

mer wieder zu verhandeln. Aber – und nun kommt mein Einwand – der Nietzsche-Spruch klingt mir ein bisschen zu sehr nach Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre. Ich glaube, zu einer guten Ehe gehört eben auch, dass man nicht immer alles besprechen, verhandeln oder ausdiskutieren muss, sondern dass es auch alltagstaugliche Gemeinsamkeiten gibt, die jenseits des Gesprächs liegen.

*Redeten denn Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre Ihrer Meinung nach zu viel?*

Ich weiß ja nicht, wie die beiden ihre Beziehung wirklich gelebt haben, aber in der Öffentlichkeit wurden sie stets zu Leuten hochstilisiert, die den ganzen Tag nichts anderes zu tun hatten, als im Café zu sitzen und miteinander zu reden. Das Paar galt ja lange Zeit als das Ideal einer Verbindung von Mann und Frau, reinste Seelengeschwister. Dass dies mit Sicherheit eine Verklärung war und nicht der Realität entsprach, wissen wir inzwischen aus Briefen von Beauvoir.

*Nehmen wir statt Nietzsche eine aktuellere Stimme. Die emeritierte Psychologieprofessorin Pasqualina Perrig-Chiello kommt in ihrer großen Studie »Wenn die Liebe nicht mehr jung ist – Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht« zum Fazit: »Kommunikation ist das A und O langjähriger glücklicher Ehen.« Lassen Sie diese Aussage gelten?*

Warum denn nicht, wenn eine große Studie sie zutage gefördert hat? Ich würde dieser Aussage auch sonst nicht widersprechen. Womit ich allerdings Mühe habe, ist die Gewichtung: Da wird ein Faktor zum A und O erklärt. Ich glaube aber, es sind viele verschiedene Aspekte, die in einer guten Ehe passen und ineinandergreifen müssen. Solange bloß die Ansprüche an die Kommunika-



tion erfüllt sind, kann ich mir auch andere Formen von Beziehung vorstellen: Freundschaften beispielsweise. Aber das ergibt noch keine Ehe. Dazu braucht es, um nur ein Beispiel zu nennen, auch eine gehörige Portion Wurstigkeit.

### *Wurstigkeit?*

Es braucht eine einigermaßen alltagstaugliche, also brauchbare Toleranzschwelle gegenüber Angewohnheiten und Verhaltensweisen des anderen, die einem ein bisschen gegen den Strich gehen. Kleine Dinge, nichts Weltbewegendes.

### *Das heißt, man sollte den anderen mit seinen Macken leben lassen?*

So was in der Art. Es lässt sich schwer umschreiben. Drum finde ich den Begriff Wurstigkeit auch besser als Toleranz. In Toleranz schwingt schon wieder so etwas Hochgestochenes mit: Mein Mann ist Muslim, aber ich als Evangelikale toleriere das. Mir geht es um Alltagskram: Wer lüftet wie oft bei uns? Wo stellen wir den Ventilator bei der Hitze im Schlafzimmer auf? Muss die andere ständig qualmen? Warum isst mein Gegenüber nicht das, was ich gern kochen würde? Meine Frau hat einen sehr eingeschränkten Speiseplan: Alles Fleisch, das zu sehr nach Fleisch schmeckt, will sie schon mal nicht. Sie bringt auch nur vier Teller in die Geschirrspülmaschine, weil sie alle querlegt. Und das Beste: In die Ferien nimmt sie viel zu viel Gepäck mit.

### *Wie gehen Sie damit um?*

In einer Ehe ist es völlig witzlos, gegen gewisse Marotten seiner Partnerin anzugehen. Was habe ich mich früher aufgeregt, wenn meine Frau wieder Koffer um Koffer packte, die ich dann schleppen

musste. Heute sage ich mir: Sie ist halt so. Jetzt bin ich auch nicht mehr so kräftig, dass ich die Scheißdinger tragen könnte, also müssen wir den Taxifahrer bitten, zu uns in den dritten Stock zu kommen und unser Gepäck runterzuholen.

*Ziemlich pragmatisch.*

Ich glaube, es ist so was wie der Trick einer glücklichen Partnerschaft, sich als Mitspieler in eine romantische Komödie zu versetzen, die man sich gern anschauen würde. Dann sähe ich meine Frau mit den vielen Koffern und würde denken: Die ist ja süß.

*Im Lauf einer langen Beziehung verändert sich die Kommunikation eines Paares. Wie läuft sie am Anfang ab, in der Zeit der großen Verliebtheit?*

Man versucht, möglichst viel über den anderen in Erfahrung zu bringen, aber auch möglichst viel von sich zu erzählen und abzugleichen: »Ja, das ist bei mir auch so.« Wenn man lieber den Geheimnisvollen gibt, sagt man: »Nein, bei mir ist das ganz anders.« In diesen stundenlangen Gesprächen geht es vordergründig um Informationen, die einen interessieren, und um Mitteilungen, die man gern macht, aber sie sind auch so etwas wie manisches Lausen, ein sozialer Akt. Nach einiger Zeit merkt man, dass man den anderen nicht ewig derart intensiv bequatschen beziehungsweise verbal befummeln kann wie am Anfang. Irgendwann hat man auch alle Geheimnisse seines Lebens ausgeplaudert und alle Geschichten aus der Jugendzeit und von früheren Liebschaften erzählt beziehungsweise gehört.

*Und dann? Was ist der Stellenwert der Kommunikation, wenn die – sagen wir – halbjährige Phase des manischen Lausens vorüber ist?*

Man hat sich zwar nicht mehr so viel zu erzählen wie am Anfang, der Inhalt rückt also etwas in den Hintergrund, aber indem man sich austauscht, miteinander über die kleinen Erlebnisse des Tages plaudert und einander zuhört, bleibt man in Kontakt und berührt den anderen auch, emotional, sozial. Es gibt Paare, die sich mehr anfassen, manche quatschen mehr, dritte quatschen viel und fassen sich viel an, das ist ein einziges Kuddelmuddel.

### *Worüber reden Paare?*

Oft über ganz Alltägliches: Was kochen wir heute Abend? Oder wollen wir lieber was vom Thailänder kommen lassen? Jedes Paar entwickelt seinen individuellen Stil. Die Kindergärtnerin erzählt vielleicht ihrem Mann, der Physiker ist, was der kleine Kevin und die kleine Jessica an diesem Tag wieder angestellt haben, und er ihr, welche Spuren von welchen Elementarteilchen er diesmal auf dem Monitor entdeckt hat. Vielleicht sind ihnen die beruflichen Dinge aber auch gar nicht so wichtig, dass sie darüber reden mögen.

### *Aber über irgendetwas muss man beim Nachtessen ja schon reden.*

Kommt drauf an, was die beiden sonst noch interessiert. Sie könnten sich über den »Tagi« unterhalten. Über andere Leute, Arbeitskollegen, Freunde. Meine Frau hat sich vor einiger Zeit entschieden, jemanden dabei zu begleiten, mit Exit zu sterben. Das ist heavy. Darüber sprechen wir gerade häufiger. Oder: Ich kenne ein Paar, beide Psychoanalytiker, sie erzählt wahnsinnig gern von ihrem Beruf, er hört zu, ist aber auch froh, wenn fertig ist. Die beiden haben es auf diese Art mehr als dreißig Jahre zusammen ausgehalten. Vielleicht auch dank einer gewissen Würstigkeit, über die er verfügt: Er nimmt es hin, dass sie ihn zuquatscht, auch wenn er eigentlich lieber seine Ruhe hätte.

*Reden Sie viel mit Ihrer Frau?*

Mittelviel. Als unser Sohn klein war, war natürlich das Thema Kind, Kinderbetreuung, Kindererziehung, Kinderernährung allgegenwärtig. In Gegenwart von Kinderlosen musste man regelrecht aufpassen, dass man die anderen nicht total nervte mit seinen Kindergeschichten. Momentan erzähle ich meiner Frau ein bisschen was von einer Vorlesung, die ich seit neustem an der Universität in Berlin halte. Nicht stundenlang, das sind mehr so Gesprächsschnipsel, die wir da austauschen. Es kann allerdings auch passieren, dass ich beim Essen zu meiner Frau sage: »Stört es dich, wenn ich in meinem Buch weiterlese?« Und sie: »Nein, ich würde auch gern lesen.«

*Ziemlich speziell.*

Schlimm?

*Sagen wir: irritierend.*

Ich bin so aufgewachsen: immer beim Essen Enid Blyton lesen, reinschaufeln und fett werden. Und meine Frau hat eben auch immer gern beim Essen gelesen. Manchmal beschließen wir auch, uns mit einer kalten Platte vor den Fernseher zu setzen. Auch wenn wir dann nur am Rande oder überhaupt nicht miteinander reden, ist das eine Form von Kommunikation, die etwas sehr Verbindendes hat; man könnte auch sagen Paarbildendes oder Sozialisierendes. Dass man zusammen lästert, gehört doch auch in diese Kategorie. Da sage ich dann zu meiner Frau: »Lieber Gott, ich danke dir, dass wir nicht so sind wie jene dort.« Das macht so was von Spaß und ist gar nicht böse gemeint. Es geht vielmehr darum, als Paar gemeinsam etwas auszuhecken und zu erleben.

*Das kenne ich. Mein Mann und ich lieben es, während Städtereisen auf Plätzen oder in Parks zu sitzen und die Vorbeiflanierenden zu kommentieren. Dann spinnen wir uns Geschichten über die Leute zusammen.*

Man kann auch gemeinsam raten, was der Mann oder die Frau am Nebentisch im Restaurant von Beruf ist. Manchmal nehme ich daheim auch bloß den Teller aus der Geschirrspülmaschine, der wieder mal quer drin liegt, und halte ihn in die Luft. Kommentar überflüssig. Oder meine Frau warnt mich: »Noch ein solcher Witz, und ich finde dich so blöd wie Matthias!« Der Hinweis auf Matthias genügt, mehr muss sie nicht sagen.

*Der hohe Stellenwert, den die Paarkommunikation in verschiedenen Studien genießt, hat wohl tatsächlich viel weniger mit dem Wunsch nach Informationsaustausch zu tun als mit dem Bedürfnis nach Zuhörung und Wahrgenommenwerden.*

Das denke ich auch. In dem Zusammenhang kommt auch dem Zuhören eine große Bedeutung zu. Das darf man sich nicht so konkretistisch vorstellen wie: Einer redet, und der andere spitzt die Ohren. Ich meine damit das Interesse am anderen und daran, dass es ihm gut geht. Und dass es ein Problem für mich ist, wenn es dem anderen nicht gut geht. Und dass, selbst wenn ich mich innerhalb der Beziehung manchmal mit eigenen Bedürfnissen durchsetze und den anderen damit beeinträchtige oder gar verletze, mir das alles andere als schießegal ist. All das verstehe ich unter Zuhören, Wahrnehmen und Interesse zeigen. Man kann das – wie fast alles – allerdings auch übertreiben und ständig besorgt fragen: »Schatz, geht es dir nicht gut? Ist irgendetwas?« Dann kann das Ganze auch ins Gegenteil kippen.

*»Was denkst du gerade?« gehört auch in diese Ecke.*

Den finde ich gar nicht so schlimm. Etwas in der Art brauche ich gern in der Analyse: »Was geht Ihnen jetzt durch den Kopf?« – um einem Patienten, der völlig in sich versunken ist, die Zunge zu lösen.

*Paare, die sich gut kennen, haben oft ihre ganz eigene Sprache.*

Bei den einen ist das schon fast eine Privatsprache, die niemand sonst versteht. Andere verfallen in eine eher rudimentär wirkende Kindersprache. Da gibt es, glaub ich, ganz verschiedene Varianten.

*Daneben gibt es ja noch andere Formen von Kommunikation, die ohne gesprochene Sprache auskommen. Die einen schreiben sich immer noch Briefe. Die meisten bevorzugen heute aber wohl Mails oder SMS.*

Meine Frau und ich schreiben uns viele SMS. Nur mit Symbolen wie Herzchen und Schweineschnäuzchen. Auf diese Art verkehre ich höchstens noch mit meinem Sohn, aber sonst mit niemandem.

*Überraschungen wie so eine SMS oder auch ein kleines Geschenk fern von Geburtstag und Weihnachten tun der Liebe immer gut.*

Sie müssen einfach richtig dosiert sein. Eines Abends mit einem Welpen unter dem Arm nach Hause kommen und rufen: »Liebling, Überraschung!«, ist keine besonders gute Idee.

*Aber ein liebevoller Notizzettel, der unerwartet auf dem Küchentisch liegt, ist einfach toll. Welch charmante Entdeckung, dass der andere auch in meiner Abwesenheit an mich gedacht hat.*

Was man sowieso nicht unterschätzen darf, ist die Bedeutung des anderen als eines virtuellen Kommunikationspartners. Damit meine ich nicht als Gegenüber, dem man in einem inneren Selbstgespräch etwas erzählt, wie die Witwe das tut, die am Grab weiterhin mit ihrem Erich redet, sondern als Person, die auch bei mir ist, wenn ich allein bin, und die mich mit der Tatsache, dass es sie gibt, auch in ihrer Abwesenheit begleitet und stärkt.

*Wenn Menschen nach langjährigen Ehen plötzlich alleinstehen, fehlt ihnen ja nicht zuletzt dieses Gegenüber und macht sie so einsam. Wohingegen mein Partner in einer bestehenden Beziehung drei Wochen im Ausland sein kann und trotzdem präsent ist.*

Genau das meine ich.

*So schön Kommunikation auch sein kann: Verschiedene Studien zeigen, dass Paare, die eine gewisse Zeit zusammenleben, höchstens noch zehn Minuten pro Tag miteinander reden.*

Ich kenne diese Studien, frage mich aber immer, wie das gemessen wird, und was da mit Reden gemeint ist.

*Ganz unabhängig davon sind zehn Minuten doch verdammt wenig.*

Nicht unbedingt. Zehn Minuten können ganz schön lang sein.

*Jetzt bocken Sie!*

Überhaupt nicht. Aber man muss doch diese Aussage etwas genauer unter die Lupe nehmen: Wenn sie bedeutet, dass sich ein Paar nichts mehr zu sagen hat, finde ich das schlimm. Und wenn ein vermeintlich frisch verliebtes Paar schon nach fünf Minuten um

Gesprächsstoff ringt, ist das sicher ein schlechtes Zeichen. Auch wer ständig Krach hat, sich unglücklich fühlt und nur zehn Minuten miteinander redet, macht wahrscheinlich etwas falsch. Denn in einer solchen Situation sollte man eindeutig mehr miteinander reden. Aber sonst? Man kann sich doch auch in zehn Minuten ganz schön viel mitteilen. Wenn ich meiner Frau wortlos einen Zeitungsartikel rüberschiebe oder sie nichts als »Matthias« zu mir sagt, steckt doch da viel mehr Paarkommunikation dahinter, als mit den zehn Minuten gemessen werden kann. Oder nehmen Sie Philemon und Baucis, den Inbegriff des glücklichen alten Paares, das vor seiner ärmlichen Hütte sitzt. Sagt er: »Ach!«, und sie: »Oh!« Das ist doch reizend. Drum finde ich solche Normvorstellungen, dass Ehen erst ab – sagen wir – sechzig Minuten täglicher Redezeit funktionieren, komisch und unergiebig.

*Warum aber versiegt das Gespräch in einer Beziehung eines Tages, wenn es doch einmal lustvoll gewesen ist?*

Weil vielleicht andere Formen von Kommunikation wichtiger werden. Es ist doch wie mit dem Sex. Die Bedeutung der genitalen Sexualität ändert sich wohl auch im Verlauf des Lebens bei vielen, bei anderen auch nicht. Witzig ist nur, dass man beim Thema Sex in langen Partnerschaften diese total verengte genitale Sexualität im Blick hat und sofort einen Mangel diagnostiziert, wenn der Geschlechtsverkehr abnimmt oder ganz ausbleibt. Ansonsten könnte man ja die Fußmassage, die ein Mann seiner Frau jeden Abend macht, als Form von individueller Sexualität dazuzählen und Entwarnung geben.

*Aber zweimal pro Woche Geschlechtsverkehr...*

Luther!