



„DIE LIEBE STÄRKEN STATT PROBLEME LÖSEN“



Eine erfüllende Beziehung – für die meisten Menschen hat sie hohe, wenn nicht die höchste Priorität im Leben. Doch in vielen langjährigen Partnerschaften sind die Glücksmomente rar geworden, Routine bestimmt den Beziehungsalltag. Jeder geht seiner Wege, man spricht kaum noch miteinander. Der ehemals zärtliche Blick auf den Partner ist kritisch geworden. Statt nun zu resignieren, sollte man aktiv werden, meint der Arzt und Paartherapeut David Wilchfort.

Um eine in die Jahre gekommene Liebe neu zu beleben, hat der Paartherapeut Dr. Wilchfort eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode entwickelt, die es möglich macht, sogar wieder ein Gefühl von Verliebtheit zu wecken. Wer seinen Blickwinkel verändert und das Positive im Anderen sieht, macht eine wunderbare Entdeckung: Der Partner fühlt sich wieder wertgeschätzt und gibt dieses Gefühl auch gerne zurück. Das tut doppelt gut, denn, wie es so schön heißt: Die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück. Wie das gelingen kann, hat David Wilchfort NATUR & HEILEN im Gespräch erklärt.

NATUR & HEILEN: Herr Dr. Wilchfort, was macht eine gute Beziehung aus?

David Wilchfort: Ich unterscheide nicht zwischen gut oder schlecht, sondern zwischen mehr oder weniger gut. Und das kann sich auch innerhalb einer Partnerschaft von einem Tag auf den anderen ändern. Wichtig ist es, dass keiner von beiden die Arme verschränkt und erwartet, dass der andere für das Glück in der Partnerschaft sorgt. Jeder muss sich selbst verantwortlich fühlen, damit sie gelingt.

Wie kann das konkret aussehen, wenn beide nach zwanzig Ehejahren das Gefühl haben, dass irgendwie die Luft raus ist? Sie ist genervt, weil er immer alles besser weiß, und er, weil sie täglich Stunden mit Freundinnen telefoniert.

Leider gibt es viele Überlegungen zu dem richtigen Weg, die sich in der Praxis als Mythos erweisen. Ein Mythos lautet: Wenn wir nur unser Problem lösen, geht es uns wieder gut. So funktioniert das jedoch nicht. Wer das Problem in den Mittelpunkt rückt, betont das Negative der Beziehung und verliert gleichzeitig die schönen Momente aus den Augen. Mein Rat ist: statt Probleme zu lösen, die Liebe zu stärken!

Wie kann das gelingen?

Entscheidend ist es, den Blickwinkel zu verändern, eben nicht die Schwierigkeiten in den Fokus zu nehmen, „ständig korrigiert er

mich“, oder „dauernd muss sie telefonieren“, sondern zu überlegen, welche schönen Momente es gibt. Wenn ich etwa daran denke, dass sie mich morgens beim Frühstück angelächelt hat, kann ich ihr am Abend auch ein Lächeln schenken. Im Stadium des Verliebtseins liest einer dem anderen die Wünsche von den Augen ab und zeigt damit: Deine Bedürfnisse sind für mich genauso wichtig wie meine eigenen. Um diesen Grundsatz zu erhalten, muss man auch nach vielen Ehejahren noch aktiv bleiben: Es können ganz kleine Gesten sein, die die Wertschätzung ausdrücken – dann kommt sie auch zurück – und etliche Probleme lösen sich in Wohlgefallen auf.

Und was ist mit denen, die sich nicht von alleine auflösen?

Konflikte bedeuten Stress, und Stress engt den Blickwinkel für eine Lösung ein. Wenn jedoch beide das Wohlwollen des anderen voraussetzen, fällt es leichter, kreativ zu werden im Hinblick auf eine Lösung.

Das klingt einleuchtend. Doch genau dieses Vertrauen, dass der Partner oder die Partnerin nicht nur die eigenen Bedürfnisse durchsetzen möchte, ist in vielen Beziehungen abhandengekommen.

Ja, das stelle ich in meiner Praxis auch immer wieder fest. Ich nenne das den inneren Automaten. Der ist aufgrund schlechter Erfahrung immerzu auf der Hut, nicht wieder verletzt zu werden. Bei unseren Vorfahren in der Savanne war es sinnvoll, geradezu überlebenswichtig, sich in Acht zu nehmen, denn tatsächlich lauerten überall Gefahren. In der Partnerschaft ist das jedoch anders, da wirkt die Annahme, dass man vermutlich immer wieder enttäuscht oder verletzt wird, destruktiv. So entfremdet man sich allmählich voneinander.

Gibt es eine Strategie, sich quasi umzupolen?

Ja, die gibt es tatsächlich. Ich habe dafür das „1×1 der Liebe“ entwickelt. Das ist ganz einfach, aber äußerst wirkungsvoll. Beide Partner

LIEBESMOMENTE



„Mein soziales Projekt nach 45 Jahren Praxis ist das 1 x 1 der Liebe“, sagt Dr. David Wilchfort, Arzt und Paartherapeut in München. Eine Minute täglich genüge, um sich einen positiven Moment der Beziehung in Erinnerung zu rufen. Weil dieser noch nachhaltiger wirkt, wenn man ihn aufschreibt, hat der Paartherapeut eine spezielle Homepage eingerichtet, auf der Frauen und Männer vier Wochen lang jeden Tag ihren persönlichen Liebesmoment unter einem Pseudonym aufschreiben können. Unter www.lovegraffiti.de kann jeder mitmachen, völlig unverbindlich und kostenlos.

Dass diese Notizen sukzessive den Blick auf den Partner positiv verändern und die Partnerschaft deutlich verbessern können, wurde inzwischen auch wissenschaftlich bewiesen. In einer Masterarbeit an der *Universität Jena* hat eine Studentin 150 Teilnehmer der „LoveGraffiti“-Seite befragt: 85 Prozent antworteten, das Aufschreiben der Liebesmomente habe sich gelohnt. 8,3 antworteten mit „Ja“, lediglich 6,8 Prozent sagten, ihre Beziehung habe sich nicht positiv verändert.



„Liebes-Notizen“ rücken das Positive in den Fokus

Es geht natürlich auch ohne Internet – beide Partner schreiben dazu jeden Abend ihre „Rosinen“ auf – so nennt David Wilchfort jene Momente des Tages, an denen man sich über den anderen besonders gefreut hat. Am Ende der Woche nimmt sich das Paar dann eine Stunde füreinander Zeit und erzählt sich gegenseitig seine Liebes-Notizen. Positive Gedanken erzeugen positives Handeln, ist der Therapeut überzeugt. Es sei besser, sich am Abend an etwas Positives zu erinnern, als sich vor dem Schlafengehen über „typische“ Kleinigkeiten zu ärgern. Zur Inspiration anbei eine kleine Auswahl von Liebesmomenten der LoveGraffiti-Seite:

„Du hast Deine Arme ausgebreitet, als ich nach Hause gekommen bin.“

„Wir haben Samstagfrüh zu Deiner Musik in der Küche getanzt.“

„Ein schöner Moment war, als er gesagt hat, dass er bei mir bleiben will und wir von vorn anfangen. Sex spielt erst mal keine Rolle.“

„Dass Du mir heute Morgen eine SMS geschickt hast mit einem Kompliment (und dass kein bisschen Orga-Kram drinstand, der uns als Familie betrifft).“

„Dass Du mir auf meine wütende Mail so zuversichtlich geantwortet hast, das hat mir geholfen, mich zu beruhigen – danke!“

„Positive Gedanken kommen schon häufiger, und die negativen kann ich stoppen.“

„Schön, dass wir uns heute früh im Café getroffen haben. Dann ging jeder seinem Tageswerk nach.“

„Heute Morgen an der Raststätte im Auto Hand in Hand eingeschlafen.“

nehmen sich vier Wochen lang täglich eine Minute Zeit, um etwas aufzuschreiben, womit ihnen der jeweils andere eine Freude gemacht hat – zum Beispiel, „dass er angerufen und mich gefragt hat, wie meine Präsentation im Job gelaufen ist“, „dass sie nach dem Essen zärtlich meine Hand genommen hat“ oder „lieb, wie Du mich heute Morgen angestrahlt hast“. Die vielen positiven Rückmeldungen der Paare zeigen, dass es funktioniert. Plötzlich spüren sie wieder gegenseitige Wertschätzung, Zuneigung, oft auch wieder Verliebtheit. Interessanterweise hat es auch schon funktioniert, wenn nur ein Partner mitgemacht hat. So schrieb eine Frau, ihr Mann sei ganz gerührt gewesen, als sie ihm ihre Aufzeichnungen vorgelesen habe. Er fühlte eine große Wertschätzung und konnte nun auch seinerseits seine Frau wieder mit liebevollem Blick betrachten.

Welche Rolle spielt die Sexualität für eine funktionierende Beziehung?

Auch hier gilt wie in allen anderen Bereichen: Wenn die Beziehungsbasis stimmt, also beide

die eigenen Bedürfnisse nicht über die des anderen stellen, dann werden sie auch für ihr unterschiedliches Lustempfinden einen einvernehmlichen Modus finden. Ganz entscheidend: Was „normal“ ist – sowohl in puncto Häufigkeit als auch die Art der Sexualität – entscheidet das Paar ganz allein. Und wenn beide finden „streicheln genügt“, ist das in Ordnung. Eine erfüllte Sexualität kann auch bedeuten, dass beide nicht mehr das Bedürfnis danach haben.

Sind Beziehungen heute schwieriger als früher?

Früher gab es praktisch nur die Ehe von der Stange. Die Rollen waren festgelegt, Spielräume eng begrenzt. Heute ist alles möglich, das Paar kann für sich exklusiv definieren, wie es leben möchte – auch, was es unter Treue versteht. Das bedeutet einerseits einen großen Freiraum, andererseits aber auch eine große Verantwortung.

Kann das 1×1 der Liebe auch helfen, mit der Verantwortung besser umzugehen?

Ich denke schon, weil es hilft, sich nicht von der Beziehung ablenken zu lassen, sondern sich täglich im positiven Sinn mit ihr zu befassen. Es lenkt den liebevollen Blick auf den Partner zurück und beugt so Gleichgültigkeit und Entfremdung vor.

David Wilchfort



Dr. med David Wilchfort, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, arbeitet seit vierzig Jahren als Paartherapeut in München.



Herr Wilchfort, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

Doro Bitz-Volkmer

► **Literatur:**

- Wolfgang Schmidbauer: *Coaching in der Liebe – Neue Spielregeln für ein Leben zu zweit.* Kreuz Verlag, 2015.
- Hans Jellouschek: *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe.* Herder Verlag, 2017.
- Veronica Kallos-Lilly & Jennifer Fitzgerald: *Wir beide – Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie.* Junfermann Verlag, 2016.