

# «Versöhnen können ist ein grosses Geschenk»

Philosoph, Theologe und Psychotherapeut Josef Lang äusserst sich zu dauerhaften und kurzen Ehen und die Internet-Eheberatung. Auf das Thema Seitensprünge und deren Bewältigung geht er ebenso ein.

(2. Teil/Schluss)

Von Stephan Leimgruber, Geistlicher Begleiter der Theologiestudierenden im Bistum Basel

**Josef Lang, es gibt Menschen, die hatten teilweise bis zu fünf Ehen hintereinander. Entspricht das nicht einer gewissen «Wegwerfmentalität»?**



Ich würde nicht von «Wegwerfmentalität» sprechen. Die «Verflossenen» werden meist würdig entlassen, manchmal bleibt eine gewisse Freundschaft bestehen.

Es gibt aber wohl eine «Optimierungsmentalität», die sich mit einem «gut genug» nicht zufrieden gibt, die mehr und nochmals mehr möchte. Neue Partner versprechen den Reiz des Unbekannten, sie bringen Abwechslung ins Leben. Verzichtet wird dabei auf die Vertiefung und die Vertrautheit, welche mit dem ersten Partner verbunden ist.

**Es gibt in der Ehe bekanntlich «Seitensprünge». Ist dies das Resultat einer misslungenen Beziehung und deshalb verzeihbar, oder sind es momentane Ausrutscher?**

Ein Seitensprung kann mit einer unbefriedigenden Phase in der Beziehung zu tun haben, muss aber nicht. Auch zu guten Zeiten gibt es Aussenreize, welche überwältigen können. Anders formuliert: Sehnsucht und Versprechen sind immer wieder grösser als die tatsächlichen Erfahrungen.

**Gibt es echte Versöhnungen nach einem Seitensprung?**

Das hängt von den Umständen und vom Charakter der Eheleute ab. Wird ein Partner nicht nur betrogen sondern auch noch angezogen, dann fällt das Verzeihen schwerer.

Als Therapeut würde man dem Paar den Weg zur Versöhnung wünschen. Es sind aber nicht alle Menschen zu Verständnis und Grossherzigkeit bereit oder fähig. Versöhnen können ist zudem ein Geschenk, das man nicht «machen» und schon gar nicht einfordern kann.

**Können Sie nachvollziehen, dass sich ältere Leute junge Partner «anlachen»?**

Seniorinnen und Senioren dürfen jüngere

Frauen oder Männer anlachen, keine Frage. Nur muss man auch damit rechnen, dass sein Lächeln nicht erwidert wird. Vernünftige Partner werden kein Problem hineinlesen, wenn ihre Partner für die Schönheiten von Mensch und Natur offen bleiben. Vorausgesetzt, sie selbst können sich ob solcher Lebendigkeit in der eigenen Beziehung freuen. Aber viele Paare möchten miteinander alt werden. Sie lieben Nähe und Vertrautheit und zehren von der gemeinsamen Geschichte.

**Sehen Sie mehr Vor- oder auch Nachteile einer langen Ehe?**

Eine Ehe kann langweilig werden für Paare, die es verpasst haben, miteinander ein Leben zu entwickeln, das trotz einiger Gebrechen erfüllende Begegnungen kennt. Langweilig kann es auch für Partner werden, die nicht gelernt haben, sich selbst zu beschäftigen und auch einmal für sich allein zu sein. Ob solche Leute dann lieber wieder allein leben oder ob sie die Energie für einen Neustart aufbringen, zählt zu den ganz persönlichen Entscheidungen, welche in Beziehungsfragen ebenso irrational wie rational gefällt werden.

**Sie sind auch in der Internet-Eheberatung engagiert. Ist es die Anonymität, die Leute auf diesen Weg bringen oder die leichte Erreichbarkeit? Kann man wirklich etwas bewirken über das Netz?**

Manchen Menschen geht es leichter, ein Problem schriftlich zu formulieren als es auszusprechen. Die Möglichkeit, zu jeder Zeit und von jedem Ort aus zu schreiben, auch anonym, wenn man will, und zudem kostengünstig, erleichtert den Zugang. Vor allem jüngere Leute sind heute fast bestän-

«Auch zu guten Zeiten gibt es Aussenreize, welche überwältigen können.»

Josef Lang

dig online. Die Erfahrungen sind positiv. Das Schreiben selbst entfaltet schon therapeutische Effekte. Der Therapeut versucht mit Methoden, die der Person und dem Me-

dium angemessen sind, so zu antworten, dass weiterführende Ansätze herausgearbeitet und die Suchenden auf ihren Wegen unterstützt werden.

## Zur Orientierungshilfe

«Die Praxis zeigt, wie schwer sich Partner damit tun, ein Verhalten zu leben, das wie ein Rezept für eine glückliche Beziehung gepredigt wird», sagt Josef Lang. Ratschläge seien deshalb keine Garantien einer dauerhaften Beziehung. Aber aus der Luft gegriffen seien sie auch nicht. Der langjährige Eheberater nennt folgende Punkte als Orientierungshilfe:

- Die Beziehung realistisch sehen, statt ständig überhöhte, romantische Vorstellungen zu pflegen.
- Sich Zeit nehmen füreinander, für Gespräche, gemeinsame Erlebnisse und für Erholung, als Massnahme auch gegen Stress, der Ehen zerstören kann.
- Akzeptieren, dass der Partner nicht dem Traumbild entspricht. Jeder darf sein, wie er ist – bei aller Rücksichtnahme auf die Grenzen des andern. Zusammenleben heisst auch sich anpassen und die Andersheit des andern als Bereicherung erleben können.
- Konflikte nicht unter den Teppich wischen, Lösungen suchen, sie ausdiskutieren, sich wieder versöhnen.
- Die eigene Persönlichkeit stärken, damit sie dem Wind des Alltags standhalten kann.

Josef Lang studierte Philosophie und Theologie. Nach Jahren als Seelsorger, Kantonsschullehrer und Dozent in Japan war er als Fachpsychologe für Psychotherapie FSP 35 Jahre lang als Berater, Leiter einer Eheberatungsstelle und Therapeut mit eigener Praxis tätig. Er ist Gründer und Betreiber der ersten auf Paarberatung spezialisierten Onlineberatung im deutschen Sprachraum ([www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch)) und Autor. Josef Lang ist seit 36 Jahren verheiratet, hat erwachsene Söhne und lebt in Wettingen.