

Von der Liebe nicht zu viel erwarten

INTERVIEW Franziska Schlag ist Paartherapeutin in Wolfhagen und berät in Beziehungsfragen

VON CHRISTINA ZAPF

Wolfhagen – Heute ist Valentinstag – der Tag der Liebenden. Franziska Schlag ist Paartherapeutin und betreibt eine Praxis in Wolfhagen. Sie kennt sich aus mit der Liebe. Deshalb haben wir mit ihr darüber gesprochen, warum es den Valentinstag gibt und worauf es in einer Liebesbeziehung ankommt.

Frau Schlag, brauchen wir den Valentinstag?

Ob wir den Valentinstag brauchen, das kann ich nicht mit ja oder nein beantworten. Aber wir brauchen das, was als Idee hinter dem Valentinstag steckt. Nämlich den anderen mit etwas Schönerem wie zum Beispiel Blumen zu überraschen. Es ist eine gute Sache, wenn die Blumen von Herzen kommen – ohne Erwartungen. Und wenn der andere sie einfach so entgegennehmen kann und sich freut. Wenn der Blumenstrauß aber geschenkt wird, weil man möchte, dass der Partner endlich die herumliegenden Socken aufräumt, dann ist es von vorne herein riskant.

Der Valentinstag bietet die Gelegenheit, dem Partner ohne Hintergedanken symbolisch zu zeigen, dass man ihn liebt. Wie wichtig ist das im Alltag?

Das ist von Paar zu Paar unterschiedlich. Für manche ist es zum Beispiel in Ordnung, sich selten zu sagen „ich liebe dich“. Für andere ist es wichtig, das oft zu sagen. Dabei ist es gut zu wissen, was der andere will. Ich habe oft die Er-

ZUR PERSON

Franziska Schlag (58) stammt gebürtig aus Limburg. Sie ist seit 27 Jahren verheiratet und hat einen 22-jährigen Sohn. Seit 1992 wohnt Schlag in Wolfhagen. Sie ist Dipl.-Sozialpädagogin. Schlag studierte in Bremen und absolvierte verschiedene Therapieausbildungen unter anderem zur Paartherapeutin und in Eltern-Coaching. Seit fünf Jahren arbeitet sie als Paartherapeutin. Ihre eigene Praxis in Wolfhagen hat Schlag seit knapp drei Jahren. Zu den Hobbys der 58-Jährigen zählen Kochen und Malen. Gemeinsam mit ihrem Mann geht sie gerne wandern. ciz



Ein Korb für Gefühle: Daraus dürfen sich bei Paartherapeutin Franziska Schlag in Wolfhagen Paare einen Gegenstand aussuchen, um das Gefühl zu beschreiben, das sie haben, wenn sie sich begegnen – auch sexuell. FOTO: CHRISTINA ZAPF

fahrung gemacht, dass es Paare gibt, bei denen einer sagt, das brauchen wir uns nicht zu sagen und der andere hätte das gerne. Deshalb ist es gut, wenn ein Paar darüber spricht und jeder offen sagt, was für ihn wichtig ist.

Wie wichtig ist es, miteinander zu reden?

Das ist das Wichtigste, wird aber oft nicht gemacht. Dabei kommt es drauf an, den anderen mit der eigenen Meinung nicht zu missionieren. Wenn das einer oder sogar beide machen, dann erzählt man sich nicht mehr viel und jeder zieht sich zurück. Die Kunst ist, dem anderen wirklich zuzuhören.

Worauf kommt es sonst noch bei der Kommunikation an?

Meine Erfahrung in der Paarberatung ist, dass viele Paare nicht offen über Gefühle sprechen. Die Partner erkundigen sich zu wenig, wie es dem anderen geht, und sagen auch nicht, wie es ihnen selbst geht. Dabei ist es wich-

tig, über Bedürfnisse, über Sehnsüchte und über Erwartungen zu sprechen. Hinter den Hemmungen, mit dem Partner offen zu reden, verbirgt sich oft Angst. Wenn ich das jetzt sage, dann ist der andere enttäuscht oder sauer oder versteht das nicht. Das ist überhaupt nicht gut für die Liebesbeziehung. Denn dadurch kann sie entweder langweilig oder unglücklich werden.

Wie wichtig ist es, über sexuelle Wünsche zu sprechen?

Über Sexualität zu sprechen, fällt vielen Paaren schwer. Beim Aussprechen der eigenen Wünsche geht man das Risiko ein, dass der Partner vielleicht nicht dieselben Vorstellungen hat. Es geht jedoch darum, auch mal auszuhalten, verschiedene Bedürfnisse zu haben. Meinungsverschiedenheiten und Unterschiede sollte man einfach leben. Das ist der entscheidende Kick für eine Liebesbeziehung. Ich stelle oft fest: Wenn einer anfängt und sich

traut, sagt der andere: Ich wollte auch schon längst darüber reden.

Was raten Sie Paaren, die schon lange zusammen sind?

Die Exklusivität als Paar pflegen. Das ist die beste Nahrung für die Liebesbeziehung. Sich bewusst zu machen, das haben nur wir beide miteinander. Das wissen nur wir beide übereinander. Dazu gehört bei langjährigen Liebesbeziehungen, Dinge zu verabreden. Auch Sexualität. Zu sagen, dafür nehmen wir uns jetzt mal Zeit – gehen zusammen ins Kino oder ins Restaurant. Momente schaffen, die man nur zu zweit hat. Dazu gehört auch, den anderen zu überraschen und sich vorher Gedanken zu machen: Was isst der andere gerne? Was macht er gerne? Es ist wichtig, nicht immer nur von sich selbst auszugehen.

Ist das alles?

Von einer Liebesbeziehung darf man nicht zu viel erwarten. Wer glaubt, dass sie das

ganze Glück sein muss, erzeugt nur Druck. Ich halte es für wichtig, dass die Partner eigene Interessen haben: Das kann der Garten, der Beruf oder ein ehrenamtliches Engagement sein. Irgendetwas, das einen außerhalb der Liebesbeziehung zufriedenstellt. Der Vorteil ist, man kann zu Hause davon erzählen. Ein Problem ist auch, wenn sich Menschen auf der Arbeit nicht genug gesehen fühlen und unzufrieden sind. Sie stellen dann vielleicht zu hohe Ansprüche an die Liebesbeziehung. Das wiederum führt nur zu Enttäuschungen.

Noch mal zurück zum Valentinstag. An diesem Tag werden in Deutschland so viele Blumen verschenkt wie an keinem anderen Tag im Jahr. Was bekommen Sie von Ihrem Partner geschenkt?

Mein Mann bekocht mich oder schenkt mir einen großen Blumenstrauß. Allerdings macht er das nicht nur am Valentinstag.

Valentinstag

Der Valentinstag ist der Tag der Liebenden. Viele lassen sich an diesem Tag etwas ganz Besonderes einfallen, um dem Partner eine Freude zu machen: Blumen, einen Kuchen, ein romantisches Abendessen oder ein Wellnesswochenende.

Woher stammt dieser Brauch? Seit wann es ihn gibt und wo sein Ursprung liegt, lässt sich nicht eindeutig sagen. Zum einen soll es in der italienischen Stadt Terni im dritten Jahrhundert nach Christus einen Bischof namens Valentin gegeben haben – daher der Name „Valentinstag“. Verbotenerweise traute er Paare christlich. Außerdem steckte der Bischof ihnen gerne Blumen aus den Klostergärten zu. Wegen seines Glaubens und seiner Verstöße gegen die kaiserlichen Vorgaben wurde er hingerichtet.

Vielleicht ist der Valentinstag aber auch auf den mittelalterlichen Minnegesang und seine Liebeslyrik zurückzuführen. Wie auch immer – in den 1950er-Jahren gewann der Tag der Liebenden auch in Deutschland an Bedeutung. Heute ist er Teil unserer Kultur und beschert der Blumenindustrie einen enormen Umsatz. ciz

Schenken Sie Ihrem Mann auch etwas?

Nein. Mein Mann und ich halten es so, dass es keinen Geschenkeausgleich braucht.

Glauben Sie, dass es Frühlingsgefühle gibt?

Ja. Es gibt berühmte Paartherapeuten, die sagen, am Anfang gibt es so etwas Ähnliches wie einen Liebesrausch, weil man teilweise verrückte Sachen macht, die man sonst nie tun würde – das ist die rosa-rote Brille. Sie hilft beim Zusammenkommen. Die Erinnerung daran trägt Paare auch später noch durch schwierige Zeiten.

Die Kunst ist, dass man – wenn man den Menschen im Ganzen kennenlernt und die rosa-rote Brille blasser wird – bereit ist, den Partner mit seinen Macken zu akzeptieren oder Dinge zu klären und auszuhandeln.

Diese Desillusionierung heißt nichts anderes, als den Menschen so zu sehen, wie er ist. Wenn das gelingt, dann ist man nicht verliebt, sondern liebt.