



” GESELLSCHAFT

OFT SIND DIE PARTNER EINFACH BEIDE AM ANSCHLAG“

Die Psychologin Noni Höfner
und ihre Tochter Charlotte Cordes
helfen Paaren durch die
Krisen des modernen Lebens –
von denen es nicht wenige gibt

DAS STERN-GESPRÄCH

Charlotte Cordes (l.)
und Noni Höfner
arbeiten häufig
zusammen und haben
oft Spaß dabei

Interview: Nina Poelchau
Fotos: Sandra Steh

W

Wenn Sie als Expertinnen Paare im Alltag beobachten – woran erkennen Sie, ob sie eine gute Beziehung führen?

NONI HÖFNER: Bei solchen Paaren stimmt die Machtbalance.

CHARLOTTE CORDES: Jeder von beiden hat das Gefühl, ähnlich viel Power zu haben. Manchmal denkt man auf den ersten Blick: Wie kann es nur sein, dass die zwei ein Paar sind? Er: klein und rundlich, sie: groß und schlank. Oder: Er redet viel, sie ist sehr still. Schaut man genauer hin, erkennt man, dass jeder in einem bestimmten Bereich Power hat – also unterm Strich jeder gleich viel. Zum Beispiel: Er hat Geld, sie ist intellektuell, er kann richtig gut kochen, sie die Freunde unterhalten.

Und woran erkennen Sie Paare, deren Beziehung in Not ist?

CORDES: Ein Beispiel: Ein Mann erzählt etwas – und seine Partnerin verpatzt ihm mit einer gewissen Häme die Pointe ...

HÖFNER: ...oder er zieht ein Gesicht, das ausdrückt, wie peinlich ihm seine Frau ist ...

CORDES: ...oder man spürt, dass sich einer unterschwellig am anderen für etwas rächen will.

Was steckt hinter so einem Verhalten?

CORDES: Das kann ein Machtkampf sein: Einer fühlt sich unterlegen, er lässt den anderen das spüren. Aber ziemlich oft sind die Partner einfach beide am Anschlag. Sie brechen unter der Wucht der Anforderungen in ihrem Leben fast zusammen. Solche Paare erleben wir häufig in unseren Beratungen. **Beide sind überfordert – und können sich gegenseitig nichts mehr geben?**

CORDES: Das kann dann leicht passieren. Oft haben beide an sich und an den ande-

ren den Anspruch, alles zu können: Geld verdienen, sich um die Kinder kümmern, gute Eltern und Liebhaber sein ... Häufig sind beide sehr streng mit sich. Dadurch entsteht Stress.

HÖFNER: Viele Männer haben die Sehnsucht, dass das, was sie leisten, gesehen und anerkannt wird, dass sie mal wieder richtig angehimmelt werden. Da kommt von den Frauen oft wenig. Stattdessen stellen sie immer neue Anforderungen: Die Männer sollen Geld verdienen, gute Lover, gute Gesprächspartner und dann noch ganz besondere Väter sein, die den Kindern stundenlang vorsingen.

CORDES: Frauen sollen genauso alles gleichzeitig sein: gute Mütter, Karrierefrauen, sexy. **Was fehlt den Frauen?**

HÖFNER: Frauen wollen genauso wie die Männer anerkannt werden. Und sie wollen sich begehrt fühlen. Früher waren Frauen genervt, weil ihre Männer zu viel Sex wollten. Sie haben sich dann oft herausgeredet – Kopfschmerzen und so weiter. Heute fühlen sie sich vernachlässigt, weil ihre Männer müde sind und es oft auch gar nicht mehr zu ihrem Selbstbild gehört, immer zu wollen. Frauen fragen sich dann: Bin ich für ihn noch attraktiv?

CORDES: Die Frauen nörgeln. Die Männer ziehen sich zurück. Beide wissen meistens gar nicht so genau, was eigentlich los ist. Sie fühlen sich einfach unzufrieden.

Die Frauen könnten den Männern zeigen: Ich will dich spüren, ich will Sex.

HÖFNER: Sie wollen aber nicht immer Sex – oft wollen sie sich vor allem begehrt fühlen. Erst vor Kurzem hatte ich eine Sitzung mit einem Paar Mitte 30. Ich sagte zu der Frau: „Sie wünschen sich, dass Ihr Mann Ihnen zeigt, dass er Sie total begehrenswert findet, oder?“ Ich habe dazu ge-

Die Gesprächspartnerinnen

Eleonore Höfner, genannt Noni, und ihre Tochter Charlotte Cordes leiten gemeinsam das in München ansässige „Deutsche Institut für provokative Therapie“. Die promovierte Psychologin und die ebenfalls promovierte Kommunikationswissenschaftlerin beraten Paare, bieten Fortbildungen für Therapeuten an – und treten gelegentlich mit Kabarett und Improvisationstheaterstücken auf Kleinkunsthöfen auf. Ihre Arbeit orientiert sich am Ansatz des US-Therapeuten Frank Farrelly: Problemeladene Paare werden sehr wertschätzend, aber doch mitunter unsanft auf die Schippe genommen – damit sie sich ihrer Ressourcen wieder bewusst werden



„
DEN
ANDEREN
WICHTIG
NEHMEN –
ABER NICHT
ALLZU
ERNST“

hechelt wie ein verdurstender Hund, um das humorvoll zu illustrieren. Sie sagte: „Genau! Genau!“ Und er war total überrascht, weil er dachte, es reiche, wenn er ihr höfliche Komplimente macht, wenn er sagt: „Die Frisur steht dir!“

Es gibt eine Studie: Ein Drittel der Rentner hat durchschnittlich mehr Sex als 30-Jährige.

CORDES: Das passt zu dem, was wir eben gesagt haben: In der Hauptstresszeit des Lebens, wenn die Kinder klein sind und der Job besonders fordernd, kann die Libido flöten gehen, wenn man nicht aufeinander aufpasst.

HÖFNER: Und es gibt für junge Paare heutzutage auch keine guten Rollenvorbilder. Wenn ein Mann sich um die Wäsche kümmert und bügelt, läuft er Gefahr, für seine Frau zum Softie ohne Sex-Appeal zu werden. Frauen, die tough im Job sind und vielleicht zu Hause einen entsprechenden Kommandoton anschlagen, bringen ihren Mann zum Schrumpfen und haben weniger erotischen Reiz für ihn. Viele wollen auf keinen Fall in den Rollen ihrer Eltern leben – also: sie Haushalt, er Karriere –, aber wie es stressfrei und beglückend anders geht, wissen sie nicht.

Sie sind darauf spezialisiert, Paare in Not zu provozieren. Das klingt nicht besonders freundlich.

CORDES: Es sind wohlwollende Provokationen. Und es ist essenziell, dass unseren Klienten dieses Wohlwollen und unsere uneingeschränkte Wertschätzung dabei bewusst sind, sonst wirken die Provokationen zynisch und ätzend, und das ist überhaupt nicht das, was wir wollen. Es geht

darum, dass sie erkennen: Das ist ja eigentlich lustig und auch absurd, was wir beide da veranstalten. Wenn sie das realisieren, können sie oft über sich selbst lachen.

Paare kommen zum Beispiel, weil einer fremdgegangen ist. Gibt es da wirklich was zu lachen?

CORDES: Ich hatte vor Kurzem ein Paar mit genau diesem Thema. Eigentlich waren die beiden ganz zufrieden miteinander gewesen. Doch dann verliebte sich die Frau in einen anderen und lebte das einige Monate lang leidenschaftlich aus. Nachdem sie die Außenbeziehung beendet hatte, gestand sie. Sie sagte ihrem Mann, sie habe sich voll und ganz für ihn entschieden, die Affäre sei vorbei ...

Aber er kam nicht darüber hinweg ...

CORDES: Genau! Er war verletzt und eine wandelnde Anklage. Monatelang! Und das hat sie dann irgendwann auch wütend gemacht.

Wie konnten Sie helfen?

CORDES: Um sie zum Nachdenken anzuregen und zum Lachen zu bringen, habe ich ihre verborgenen Gedanken und Gefühle überspitzt ausgesprochen und sie dadurch sichtbar gemacht. Ich habe zuerst die Position des einen, dann die Position des anderen total übertrieben – immer mit der inneren, unausgesprochenen Haltung „Ihr seid stark und kommt da selbst wieder raus“. Zu ihm habe ich unter anderem gesagt: „Mit so einer Nutte kann man ja nicht mehr leben! Bei der nächsten Gelegenheit passiert das wieder!“ Und zu ihr: „Dieser Moralapostel! Wie soll man es mit so einem nachtragenden Idioten aushalten?“ Irgendwann haben sie gelacht und

angefangen, abzuwehren und den anderen zu verteidigen. Wenn das passiert, dann ist man einen guten Schritt weiter.

HÖFNER: Die Neutralität des Beraters und die humorvolle Übertreibung müssen für die Klienten immer zu spüren sein. Sonst nehmen sie einem die provokativen Sätze übel und machen dicht.

CORDES: Wenn sie das nicht tun, kann man aber viel gewinnen. Viele Paare hängen in einem Muster fest. Beide quälen sich, und das behindert ein glückliches Zusammenleben. Einmal von außen auf sich selbst zu schauen und sich über das zu amüsieren, was man da sieht, kann eine sehr heilsame Wirkung haben.

Gehen Paare heute anders mit dem Thema Seitensprung um als früher?

CORDES: Meine Erfahrung ist, dass jüngere Paare etwas offener darüber sprechen als die alten Hasen. Sie klären oft schon zu Beginn ihrer Beziehung ziemlich sachlich, wie sie zu Außenbeziehungen stehen. Das schützt natürlich nicht vor bösen Überraschungen – es kann sich immer einer verlieben, der das eigentlich nicht vorhatte. Aber es schafft Klarheit.

HÖFNER: Einen One-Night-Stand können die meisten ganz gut verkraften. Wer lange hintergangen wurde, erholt sich davon nicht so leicht.

Erleben Sie, dass offene Beziehungen funktionieren?

CORDES: Zu uns kommen Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensentwürfen. Monogamie, Monogamie mit gelegentlichen Seitensprüngen, Polyamorie. Wir machen die Erfahrung, dass prinzipiell alles funktionieren kann, wenn die Balance zwischen den Beteiligten stimmt. Aber nicht jeder wird mit allem glücklich. Letzte Woche war ein Paar bei mir, die beiden haben gesagt: „Wir haben eine offene Beziehung für eine Weile probiert und es dann wieder eingestellt, weil es uns nicht gutgetan hat.“ Ich weiß aber eben auch von Fällen, bei denen das funktioniert.

HÖFNER: Ich kenne ein Paar, da hatte die Frau einen Liebhaber. Ihr Mann akzeptierte das. Es stellte sich in der Sitzung heraus, dass die Frau eine ungeheure Wut auf ihren Mann hatte, weil er nicht um sie kämpfte. Sie hatte das Gefühl, sie sei ihm egal. Darum ging es im Grunde bei der ganzen Affäre: Sie wollte für ihren Mann wichtig sein und sich von ihm begehrt fühlen.

Wie schafft man es, sich das Interesse aneinander zu erhalten?

HÖFNER: Es hat viel mit Humor zu tun. Damit, den anderen wichtig, aber nicht allzu ernst zu nehmen, vor allem nicht seine Macken.

CORDES: Und man muss dem anderen Veränderung zutrauen. Viele denken ja, sie würden ihren Partner auswendig kennen und deshalb müsse es irgendwann langweilig werden. Das ist meiner Erfahrung nach Unsinn. Denken wir das bei unseren Kindern? Denen trauen wir doch auch zu, dass sie sich weiterentwickeln, dass sie mal so und mal anders sind.

HÖFNER: Keine falschen Erwartungen haben – das ist auch ein Punkt. Der hormonell gesteuerte Ausnahmezustand der Verliebtheit hört nach etwa einem halben Jahr auf. Das ist auch ganz gut so, denn der ist ja wie eine Krankheit – da bleibt nicht mehr viel Raum für anderes. Aber viele sind dann furchtbar enttäuscht.

CORDES: Der Ablauf ist doch meistens so: Man tut sich zusammen und ist glücklich. Dann geht es weiter. Man zieht vielleicht zusammen, es kommen möglicherweise Kinder, man kauft vielleicht ein Haus oder eine Wohnung zusammen, man schafft sich einen Hund oder eine Katze an. Es gibt berufliche Ziele, alles ist in Bewegung.

HÖFNER: Die Paare kommen vor lauter Abwicklung und Organisation immer weniger dazu, sich auszutauschen. Die Hast des Lebens beginnt. Und dann reißt die Verbindung zueinander immer mehr ab, wenn man nicht aufpasst. ➤

CORDES: Wenn die Kinder aus dem Größten raus sind, der Hund erzogen, die Wohnung eingerichtet ist und die Karriere läuft, steht die große Frage im Raum: Haben wir eigentlich noch irgendeine Verbindung zueinander außer Orga-Dingen? Manchmal sind nach Jahren der Beziehung nur zwei Fremde übrig geblieben, die sich nicht mehr viel zu sagen haben. Genau dann kommt es oft zu Trennungen.

Hilft das alte Rezept der Paartherapie: Redet mehr miteinander?

CORDES: Beschäftigt euch mehr miteinander! Das sollte man am besten auch schon tun, wenn man mitten in der Organisationsphase steckt, wo scheinbar gar keine Zeit dafür ist. Denn danach ist es oft zu spät. HÖFNER: Wir empfehlen, regelmäßig zu zweit auszugehen, selbst in stressigen Zeiten. Da muss man dann auch keine schwierigen Beziehungsgespräche führen. Einfach zum Italiener um die Ecke, bei einem Glas Wein erzählen, was man denkt, was man gelesen hat, was man beobachtet hat. Wichtig ist, dass man in Kontakt bleibt – dass man auch früh genug merkt, wenn man anfängt, sich zu verlieren. Ich muss an ein Paar denken, das entschlossen war, sich zu trennen. „Der Sex klappt nicht mehr“, sagten sie beide. „Seit unserem zweiten Kind hatten wir gar keinen Sex mehr!“ Ich fragte: Wie alt ist das Kind? Sie sagten: 17.

Sind Beziehungen in Patchworkfamilien besonders schwierig?

CORDES: Ja und nein. Zum Glück ist die Patchwork-Konstellation heute ja sehr verbreitet und kein Stigma mehr. Der entscheidende Nachteil ist aber: Es reden viele Leute mit, es müssen viele Bedürfnisse unter einen Hut gebracht werden. Das erfordert Fingerspitzengefühl.

Erleben Sie manchmal in Ihrer Praxis, dass einer sich trennen will und der andere hatte keine Ahnung davon?

HÖFNER: Das ist nicht selten. Ein Beispiel dafür hatte ich in einem Seminar: Ein Paar meldete sich freiwillig für eine Demo-Sitzung. Also genauer gesagt meldete sie sich, und er stapfte mit nach vorne. Als die beiden neben mir saßen, sagte sie als Erstes: „Ich möchte mich von meinem Mann trennen.“ Es traf ihn kalt. Gleich am ersten Seminartag ist sie aus dem Hotelzimmer ausgezogen. Sie sind dann trotzdem beide noch im Seminar geblieben – er in einer Art Schockstarre.

CORDES: Unsere Erfahrung ist, dass Frauen oft schon länger Trennungsgedanken haben als der Mann, das durchaus auch immer wieder andeuten und – zumindest ihrer Meinung nach – Signale senden. Die Männer bemerken diese Signale oft nicht oder nehmen sie nicht ernst. Sie sind dann



”
**IMMER
EIN
BISSCHEN
BEUTE
BLEIBEN“**

perplex, wenn die Frauen plötzlich sagen: Mir reicht es. Ich gehe. In solchen Fällen merkt man, dass die Kommunikation von Männern und Frauen tatsächlich unterschiedlich ist.

HÖFNER: Frauen sagen viel weniger direkt, was los ist. Sie sind harmoniebedürftiger und eiern oft herum. Männer machen und bekommen gerne klare Ansagen. Sie merken nicht, was die Frauen eigentlich sagen wollen. Sie denken dann: So tragisch kann es nicht sein, wenn sie das so undeutlich ausdrückt.

CORDES: Männer und Frauen sprechen einfach nicht die gleiche Sprache. Ein klassisches Beispiel: Eine Frau sagt zu ihrem Mann: „Hier steht der Müllsack. Den müsste mal jemand runtertragen.“ Der Mann denkt sich: „Ja. Stimmt.“ Machen tut er nichts. Die eigentliche Botschaft der Frau ist: „Bitte trag jetzt den Müll hinunter“ – aber sie will keine Anordnungen geben. Sie hofft, dass der Mann sie trotz ihrer indirekten Ausdrucksweise versteht. Weit gefehlt. **Glauben Sie, dass Menschen sich verändern können – oder können sie nur versuchen, besser zu kommunizieren?**

HÖFNER: Man kann sich sein Leben lang verändern. Frank Farrelly, der Schöpfer der Provokativen Therapie, hat gesagt: „Solange der Körper warm ist, kann man Therapie machen.“ Im übertragenen Sinne heißt das: „Der Mensch kann sich sein ganzes Leben bis ins hohe Alter verändern.“ Er muss es nur wollen.

Und die Veränderung muss der Partner dem anderen auch zutrauen.

CORDES: Ja. Das wäre optimal, aber das ist nicht immer so. Bei Frauen und bei Männern. Kürzlich war ein Paar bei mir in der Beratung. Sie waren lange Jahre zusammen, und alles an der Frau signalisierte, dass sie der Meinung war, mit ihrem Mann eine totale, veränderungsresistente Niete gezogen zu haben. Ich fasste ihre Wut und Enttäuschung humorvoll überspitzend in Worte, sagte ihr: „Schmeißen Sie dieses Montagsprodukt raus! Das müssen Sie doch nicht aushalten! Der Kerl sieht ganz gut aus, domestiziert ist er auch schon, er lässt seine dreckigen Unterhosen nicht mehr auf den Boden fallen. Sie müssen nicht mal ein schlechtes Gewissen haben – da findet sich sofort eine, die ihn aufnimmt.“ Ich machte noch ein bisschen weiter. Irgendwann fing sie an, ihn in Schutz zu nehmen und ihre Aufmerksamkeit auf seine positiven Seiten zu richten.

Wenn Sie Männern und Frauen so vorführen, was sie an ihren Partnern haben – begreifen sie das dann?

HÖFNER: Wenn wir es provokativ sagen und humorvoll übertreiben, begreifen sie es oft.

CORDES: Einsicht alleine würde nichts bringen. Aber wir docken mit dem, was wir tun, ja direkt an die Emotionen an. Und die gibt es in ausreichender Menge nach den erbitterten Kämpfen, die viele hinter sich haben. HÖFNER: Oft sind die Emotionen sogar so stark, dass die Klienten unsere Übertreibungen erst mal gar nicht so übertrieben finden. Männer und Frauen denken manchmal extrem negativ über ihre Ehepartner und behandeln sie wie ungeliebte Haustiere.

Haben Sie ein Give-away für Paare zum Schluss?

CORDES: Immer ein bisschen Beute bleiben: Man selbst und der andere sollten nie zu hundert Prozent sicher sein, dass die Beziehung für immer hält.

HÖFNER: Ich bin viel auf Seminaren, und wenn ich mich verabschiede, küsst mein Mann mich und sagt: „Wer weiß, vielleicht entdeckst du diesmal ja den Mann fürs Leben.“ Die Wahrscheinlichkeit ist gering, er ist fast 80, ich bin 73, wir sind seit über 50 Jahren zusammen und lieben uns immer noch. Aber es ist ein schönes Spiel. ✨



Nina Poelchau (l.) und Fotografin **Sandra Steh** erlebten ein Mutter-Tochter-Team mit beeindruckender

Energie und Fröhlichkeit. Wer Hilfe sucht, aber in der Opferrolle bleiben will, ist bei den beiden an der falschen Adresse