

«Persönliche Beziehungen sind das Wichtigste»

Jürg Willi, der erste Paartherapeut der Schweiz, wird am Sonntag 80 Jahre alt. Im Gespräch erklärt der Zürcher Psychiater, was in einer Liebesbeziehung wichtig ist und warum er selber ein Glückspilz ist.

Interview: Alan Niederer

15.03.2014, 07.00 Uhr



«Wer den richtigen Partner findet, ist ein Glückspilz»: Jürg Willi, porträtiert in seinem Haus in Zürich. (Bild: Simon Tanner / NZZ)

Herr Willi, Sie haben in einem Interview gesagt, die Paarbeziehung sei Ihr Lebensthema. Was fasziniert Sie daran?

Als ich in den 1960er Jahren anfang, herrschte eine einseitige Sicht auf das Individuum. Alles brach sich im Individuum oder in gesellschaftlichen Dimensionen. Die Paarbeziehung war dagegen kaum herausgearbeitet. Das wollte ich ändern.

Hat sich Ihre Faszination mit den Jahren verändert?

Sie ist noch grösser geworden. Und ich finde es noch immer eigenartig, dass die Paarbeziehung so spät ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt wurde.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

Die gesellschaftliche Entwicklung von damals betonte die Befreiung aus allen Bindungen und Beziehungen. Ehe und Paarbeziehungen waren keine Themen.

Als Assistenzarzt im Burghölzli haben Sie den damals verbreiteten Rorschachtest weiterentwickelt. Bei diesem Test muss der Proband sagen, was er in Tintenklecksen sieht. Sie haben diesen Test bei Paaren durchgeführt. Wie kam es dazu?

Mich hat die Idee fasziniert, dass sich bei zwei Menschen oder zwei Seelen, die zueinander gefunden haben, die Deutung der Kleckse ändern könnte, wenn der Partner anwesend ist. Genau das haben wir festgestellt. Das war für mich ein Schlüsselerlebnis.

Wie hat sich denn die Deutung der Kleckse verändert?

Gewisse Ängste wurden durch die Anwesenheit des Partners gesteigert oder gedämpft.

Dennoch wird der Rorschachtest heute kaum mehr angewendet.

Auch ich habe ihn aufgegeben. Nicht weil er keine wertvollen Aufschlüsse erlauben würde, sondern weil die Auswertung des Tests sehr viel Zeit beansprucht und man viele Informationen auch aus dem geschilderten Alltagsleben des Paares gewinnen kann.

1975 ist Ihr Buch «Die Zweierbeziehung» erschienen, ein veritabler Bestseller, der sich bis heute rund 300 000 Mal verkauft hat. Hat Sie dieser Erfolg überrascht?

Ich habe gehofft, dass das Buch ein Erfolg wird. Denn ich war damals etwas frustriert, weil der Rorschachtest für Paare kein Hit war. Niemand interessierte sich dafür.

In dem Buch entwickeln Sie das sogenannte Kollusionskonzept. Dieses besagt, dass bei Paarkonflikten oft unbewusste Wünsche und Ängste mitspielen. Das zeigt sich etwa bei Paaren, bei denen der eine auf die Rolle des Helfers abonniert ist und der andere auf jene des Bedürftigen. Warum muss das schiefgehen?

Bei diesen Paaren besteht die Gefahr einer Gleichgewichtsstörung. Wenn der eine die alleinige Führung in der Beziehung beansprucht, gerät er in eine vermeintlich stärkere Position. Er muss sich dann nicht mehr um seine eigenen Probleme kümmern, sondern kann

sich ganz dem vermeintlich schwächeren Partner widmen. Das stösst meist irgendwann an eine Grenze, und es kommt zur Krise.

Lässt sich diese Krise überstehen?

Wenn das Paar erkennt, dass seine unterschiedlichen Positionen aufeinander bezogen sind und dadurch eine Bedeutung erhalten. Beide haben einen Partner, mit dem sie sich entfalten können – entweder in ihrem regressiven oder ihrem progressiven Verhalten. Beides ist gleichwertig. Man kann nicht sagen, der eine ist der Starke und der andere der Schwache. Denn beide brauchen einander. Das gibt der Beziehung viel Konsistenz. Damit kann man arbeiten.

In späteren Büchern haben Sie die gelingende Beziehung beschrieben. Ein wichtiger Begriff ist dabei die Koevolution, also das Verständnis, dass sich Paare gegenseitig stimulieren und so gemeinsam wachsen. Heisst das, dass ich mich je nach Partner ganz anders entwickle?

Ja, genau. Das ist etwas ungeheuer Faszinierendes. Die Erkenntnis, dass wir uns durch den Kontakt mit dem andern anders entwickeln, als wenn wir alleine sind, halte ich auch aus theoretisch-wissenschaftlicher Sicht für wichtig.

Sie selber sind seit 51 Jahren mit der Objektkünstlerin Margaretha Dubach verheiratet. Wie hat Ihre Frau Ihre Entwicklung beeinflusst?

Sehr vielfältig und intensiv. Für viele ist es unvorstellbar, wie man über 50 Jahre lang verheiratet sein kann. Sie denken, das muss unheimlich langweilig sein, aber das ist es nicht. Die meisten langen Beziehungen haben auch schwierige Phasen. Diese sind als Herausforderungen zu sehen, denn sie können wichtige Entwicklungsschritte in Gang setzen.

Sie sagen, dass die Vorwürfe des Partners etwas Gutes sind, weil sie die eigene Entwicklung fördern. Ist das nicht der Zweckoptimismus eines Therapeuten, der mit der richtigen Therapie jede Krise zu meistern glaubt?

Das Ideal, wonach Harmonie das Beste in einer Beziehung ist, teile ich nicht. Wichtiger scheint mir, dass man in der Beziehung immer wieder neue Herausforderungen zur persönlichen Entwicklung wahrnimmt. Denn wir entwickeln uns in Spannungsfeldern, die im Moment schwierig zu bewältigen sind, die aber wichtig sind. Die Vorwürfe, die sich die Partner in einer Krise gegenseitig machen,

treffen fast immer zu. Dabei haben beide recht, und beide könnten voneinander lernen, wenn sie sich öffnen und nicht nur gegen den Partner behaupten würden.

Heisst das, man kann jeden Paarkonflikt lösen, wenn die Beteiligten nur wollen?

Man kann die Situation zumindest wesentlich verbessern, was oft reicht.

Sie schreiben oft von der Ehe, und meist geht es um die Beziehung zwischen Mann und Frau. Haben Sie sich auch mit homosexuellen Paarbeziehungen beschäftigt?

Ja, aber es ist kein Hauptinteresse von mir.

Inwieweit unterscheiden sich deren Zweierkisten?

Es ist sicher nicht einfach das Gleiche, denn durch die Homosexualität kommt etwas Neues in die Paarbeziehung hinein. Auch in einer toleranten Gesellschaft kann Homosexualität ein schwieriges Thema sein, das man als Paar miteinander bewältigen muss.

Die 68er Bewegung hat aus der Ehe ein Feindbild gemacht, das es zu überwinden galt. Die Ehe ist immer noch da. Sind die Menschen zu wenig radikal?

Ich stelle eher das Gegenteil fest. In Beziehungsfragen diskutieren wir oft zu radikal. Besser wäre es, wir könnten uns mit mehr Verständnis für andere Positionen aufeinander zubewegen.

Wir leben in einer Multioptionsgesellschaft: Beziehungen werden ausprobiert und verworfen, Dating-Plattformen versorgen uns mit Lebens- und Sexualpartnern. Sind wir dem psychisch gewachsen?

Man könnte sich auch fragen: Sind wir überhaupt dem Leben gewachsen? Müssten wir uns nicht von vielen Fragen dispensieren lassen können? Zweifellos ist es schwierig, eine intime Zweierbeziehung über längere Zeit zu leben.

Sie und Ihre Frau haben es geschafft . . .

Uns war es wichtig, dass wir beide auf dem eigenen Boden stehen und keiner dem anderen etwas nachplappert oder sich duckt und

versucht, dem Frieden zuliebe nachzugeben. Das ist nicht immer einfach. Die Lösungen für Krisen müssen gesucht werden, die liegen nicht einfach auf der Hand.

Sie haben ein Berufsleben lang Paarbeziehungen analysiert: wie sie funktionieren und wie man Schwierigkeiten überwindet. Wird ein solcher Zugang dem Mysterium Liebe gerecht?

Ich glaube nicht, dass daraus zwangsläufig eine theoretische Beziehung entstehen muss. Umgekehrt ist es aber so, dass viele Paare daran scheitern, dass sie sich nicht zuhören können. Weil die Partner befürchten, dass sie den Kürzeren ziehen, wenn sie zugeben, dass der andere etwas Wichtiges zu sagen hat.

Braucht es bei der Suche nach einem passenden Partner nicht auch Glück? Denn meist ist es doch zu spät, wenn man beim ändern die Probleme zu sehen beginnt – man hat sich dann schon verliebt.

Da haben Sie recht. Man ist tatsächlich ein Glückspilz, wenn man einen Partner findet, der sich für die Beziehung einsetzt, weil er der Meinung ist, dass sich das lohnt. Das ist nicht selbstverständlich. Ich glaube, dass viele Menschen diesen Partner nicht finden können.

Ihr Thema ist die langjährige Paarbeziehung zwischen zwei Menschen. In den letzten Jahren hat sich eine Strömung artikuliert, die sich Polyamorie nennt. Ihre Anhänger streben mehrere Zweierbeziehungen an, wobei jeder Partner von den Beziehungen des anderen weiss. Kann das gutgehen?

Ich glaube, es ist eine Illusion, zu glauben, man könne die Grenzen überschreiten. Für eine gewisse Zeit kann eine solche Mehrfachbeziehung gutgehen, aber auf Dauer bin ich skeptisch. Denn es wird unglaublich anstrengend und mühsam, dauernd darum zu kämpfen, dass man doch das Recht hat, Beziehungen so zu leben, wie es einem entspricht. Dass man dem Partner das abverlangen kann. Wenn schon, dann müsste es eine beidseitige Freiheit sein. Es gibt Paare, die das angeblich können. Was ich aber gesehen habe: Am Schluss geht es meist doch nicht.

Scheitert es immer an der Eifersucht?

Eifersucht ist sicher wichtig. Aber viele Personen fühlen sich in Mehrfachbeziehungen auch betrogen und letztlich unfrei, weil sie die Freiheit, die sie beanspruchen oder dem Partner zugestehen wollen, persönlich überfordert.

Polyamorie verstösst gegen moralische und gesellschaftliche Normen. Lässt sie sich biologisch begründen?

Biologisch lässt sich jede Beziehungsform begründen. Denn bei den Tieren gibt es solche, die sind ganz exklusiv, und andere pflegen mehrere Beziehungen. Die Natur hilft daher nicht. Wichtiger scheint mir die Frage: Was ertrage ich? Denn welche Beziehung man wählt, ist für mich eine Frage des persönlichen Entscheids, nicht der Moral.

Früher fragte man sich, ob in Beziehungen der Sex überbewertet werde. Angesichts von Trends wie der Polyamorie müsste man sich vielleicht fragen: Wird Treue überbewertet?

Diese Frage kann man nur stellen, wenn man die Qualität der Liebes- und Partnerbeziehung in der Exklusivität sieht. Das kann für einige Paare klar und eindeutig sein. Für andere kann es manchmal schwierig sein, eine solche Beziehung zu leben. Im Zweifelsfall ist es wahrscheinlich besser, man hält sich an die gesellschaftlichen Regeln, auch wenn diese einem grosse Verzichtleistungen abverlangen.

Sie vertreten die unromantische Ansicht, dass selbst die Liebe dem Prinzip Eigennutz folgt ...

Wenn ich vom Partner zu viel erwarte, kann die Beziehung Schiffbruch erleiden. Ich muss mich dann fragen: Wie weit gehe ich in meinem Anspruch an die Eigengestaltung meines Lebens, und wie weit akzeptiere ich Einschränkungen durch meinen Partner? Solche Einschränkungen sind unumgänglich, sie gehören zu jeder Paarbeziehung.

Sie haben eine psychoanalytische Ausbildung absolviert. Später haben Sie sich der systemischen Therapie zugewandt, wo nicht die Geschichte des Einzelnen im Vordergrund steht, sondern seine Interaktionen mit dem Umfeld. Wieso haben Sie sich von der Psychoanalyse entfernt?

Es gab verschiedene Momente. In meiner Lehranalyse bin ich sehr stark herausgefordert worden. Später wollte ich auf eigenen Füßen stehen und auch von der therapeutischen Ausrichtung her nicht mehr so abhängig sein. Ich habe damals auch gemerkt, dass für mich die persönlichen Beziehungen das Wichtigste im Leben sind. Deshalb habe ich mich dieses Themas angenommen.

Fachkollegen sagen, Sie seien ein kreativer Kopf, der offen ist für neue

Wege und Strömungen. Als Chef hätten Sie auf Statussymbole wie den weissen Kittel verzichtet. Das klingt alles sehr positiv. Gibt es auch Entscheide, die Sie bedauern, oder Wege, die falsch waren?

Es tönt vielleicht etwas selbstgerecht, wenn ich sage, ich würde alles wieder genau gleich machen: die gleiche Frau heiraten, den gleichen Beruf wählen ...

Es ist schön, wenn man das eigene Leben als etwas Rundes empfindet. Mit 80 Jahren stehen Sie im letzten Lebensabschnitt, auch was Ihre Ehe anbelangt. Erleben Sie Ihre Partnerschaft heute anders als vor zehn oder zwanzig Jahren?

Eigentlich nicht. Wir haben immer die Fähigkeit gehabt, offen miteinander zu sprechen – über alle Aspekte, auch über Dinge, wo wir uns nicht verstehen oder uns überfordert fühlen. Aber wie gesagt, ich bin auch ein Glückspilz, dass ich nach einigen gescheiterten Versuchen die Frau kennenlernte, mit der ich mich frei und eigenständig entwickeln konnte.