

mit Rahel Bühler sprach Daria Joos

Valentinstag ist der Tag der Liebe. Ob man ihn feiert oder nicht: Dekorationen in Herz-Optik sind rund um den 14. Februar allgegenwärtig. Um Liebe dreht sich auch Rahel Bühlers Berufsalltag: Sie ist Sexual- und Paartherapeutin. Seit zwei Jahren berät sie in Chur und Uster Einzelpersonen und Paare zwischen 25 und 75 Jahren. Nebenbei setzt sich die gelernte Primarlehrerin und Sexologin freiberuflich für sexuelle Bildung an Schulen ein.

Rahel Bühler, zum Valentinstag werden überall Produkte angeboten, mit denen man seine Liebe ausdrücken kann – von roten Rosen über Pralinen und Schmuck bis zu Dessous. Sind solche Liebesbekundungen gut für eine Beziehung oder reine Oberflächlichkeit?

Nein, das ist überhaupt nicht oberflächlich. Es ist ganz wichtig, seine Liebe auch sichtbar zu machen. Eben zum Beispiel durch kleine Aufmerksamkeiten, sodass sich die Liebe durch diese Taten manifestiert.

Liegt darin auch Konfliktpotenzial? Wenn das Gegenüber nie die gewünschten Blumen mitbringt...

In diesem Fall rate ich, hinzuschauen, auf welche Art die andere Person liebt. Jemand tut dies mit Geschenken, jemand mit körperlicher Nähe, jemand, indem er der Partnerin eine Aufgabe abnimmt. Wenn wir das erkennen, geht es darum, zu sagen: «Ich sehe, dass du mich liebst, und das schätze ich sehr. Ich würde mir aber noch wünschen...» So entsteht ein ganz anderes Gespräch als beim Vorwurf «Du bringst mir nie Blumen mit.»

An welchem Punkt ist es für ein Paar ratsam, eine Therapie in Erwägung zu ziehen?

Sobald sich im Konflikt die Fronten verhärten. Eine grosse Anzahl geschiedener Paare geben an, dass ihre Scheidung durch langsamen Zerfall zustande kam. Das heisst nicht, dass man beim ersten Streit gleich zur Paartherapie muss. Streiten kann ja auch gesund sein. Es kommt immer darauf an, wie man mit Konflikten umgeht.

Gibt es Konflikte, denen Sie immer wieder begegnen?

Meistens sind es Konflikte, die durch alltägliche Kleinigkeiten zum Ausdruck kommen. Da müssen wir genauer hinschauen. Es geht meist nicht darum, dass ein Teller nicht weggeräumt wurde. Sondern um tiefergehende Verletzungen.

Wie gehen Sie dann in der Beratung vor?

In der zweiten Sitzung formulieren wir ein konkretes Ziel. Darauf arbeiten wir miteinander hin. Mit Gesprächen und Übungen, um die Paare aus dem Nebel ihrer Emotionen herauszuholen, damit sie klar sehen, worum es eigentlich geht. Dabei ist es immer wichtig, dass beide Parteien eine Berechtigung haben, so zu sein, wie sie sind, aber auch an sich arbeiten können, dürfen, müssen.

Was wäre ein solches Ziel?

Zum Beispiel, ohne Vorwürfe zu kommunizieren. Oder ein gutes Gleichge-



Expertin in Sachen Liebe: Die Paar- und Sexualtherapeutin Rahel Bühler empfängt in ihrem Büro in Chur Paare, die bei Beziehungsproblemen professionelle Unterstützung wollen.

Bild Livia Mauerhofer

wenn man dies nicht gewohnt ist, es im eigenen Haushalt nie stattgefunden hat?

Deshalb ist sexuelle Bildung von Kindesbeinen an wichtig. Wobei es zuerst noch nicht darum geht, Geschlechtsorgane zu benennen, sondern darum, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Und Grenzen zu setzen. Man kann es aber auch im hohen Alter noch lernen. Versuchen, sich besser kennenzulernen und schliesslich darüber zu sprechen. Allenfalls mithilfe einer Therapeutin.

Über sexuelle Bildung haben Sie auch Ihre Masterarbeit geschrieben. Weshalb ist Ihnen dieses Thema so wichtig?

Weil ich hier ein Manko sehe. Gerade Scheidungskinder haben oftmals psychische Probleme und tragen die Konfliktmuster ihrer Eltern in die eigenen Beziehungen hinein. Wir müssen diese Spirale durchbrechen, indem wir als Gesellschaft offen über Beziehungen, Liebe und Sexualität sprechen.

Vor allem Frauen fehlt häufig bereits das Vokabular zu ihren Geschlechtsorganen. Das macht es schwierig, Bedürfnisse auszudrücken. Dabei müsste man genau so differenziert über Sex sprechen können wie über Gewürze beim Kochen.

Auch darüber, wie wir eine Partnerin, einen Partner auswählen, reden wir zu wenig. Das ist auch Thema bei sexualpädagogischen Schuleinsätzen. Sich bewusst werden, wonach wir – vielleicht auch unterbewusst – suchen, kann viel verändern.

Heute werden Beziehungen anders gelebt als früher. Wie verändert sich das Zusammenleben, wenn der Mann nicht mehr klassisch Alleinverdiener ist, während die Frau sich um den Haushalt kümmert?

Rollenbilder haben eine grosse Auswirkung auf Beziehungen. Es ist deshalb wichtig, dass einer Partnerschaft keine gesellschaftlichen Erwartungen aufgedrückt werden. Die Rollen müssen in jeder Beziehung frisch miteinander ausgehandelt werden.

Heutzutage sind offene oder polyamore Beziehungen total salonfähig, besonders unter jungen Menschen. Da ist eine Neuverhandlung unverzichtbar.

Werden die Kosten für Ihre Therapien von der Krankenkasse übernommen?

Manche Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil. Der Fachverband Sexologie Schweiz kämpft aber dafür, dass Sexualtherapie von der Krankenkasse übernommen wird. Schliesslich hat diese nachweisbare Auswirkungen auf die Gesundheit.

Wie gehen Sie persönlich damit um, dass sich Ihr Berufsalltag um Liebe dreht?

Die Liebe ist das Schönste auf der Welt. Sie ist das, was das Leben sinnvoll macht. Und somit auch meine Arbeit.

Ist das nicht auch belastend?

Im Gegenteil. Es ist zwar komplex, aber es ist nicht kompliziert. Oft braucht es gar nicht so viel für eine grosse Wirkung. Das macht mich glücklich.

«Tragen Sie Sex im Kalender ein!»

Als Sexual- und Paartherapeutin berät Rahel Bühler Paare in allen Lebenslagen. Ein Gespräch über romantische Geschenke zum Valentinstag, Liebesverträge und die Kunst, ehrlich zu kommunizieren.

wicht zwischen Nähe und Distanz zu finden.

Es ist also nicht Ihre Aufgabe, Beziehungen zu retten?

Nein, ist es nicht. Die meisten kommen zu mir, weil sie selbst an ihrer Beziehung arbeiten möchten, die unter dem Tempo des heutigen Alltags leidet.

Können Sie das ausführen?

Wir stehen vor so vielen Anforderungen. Der Terminkalender ist übertoll. Nur der Sex steht nicht drin. Die Liebe nicht. Das wäre aber nötig! Deshalb gehört der Kalender dazu, wenn ich mit Paaren arbeite. Das Paar soll festlegen, wann Pärchenabend ist und wer ihn plant. Es braucht ein Zeitgefäss für die Partnerschaft. Genauso wie für die Arbeit und Hobbys. Sonst lebt man sich auseinander.

Ist es denn nicht etwas unromantisch, Sex im Kalender einzutragen?

Ich finde das sehr romantisch! Wer frisch verliebt ist, plant ja auch gleich das nächste Treffen. Es gibt keinen Grund, später nicht mehr zu planen, wann man gemeinsam Zeit verbringt. Stellen Sie sich einen verliebten Mann vor, der für seine Liebste ein Abendessen vorbereitet. Er kocht, stellt Kerzen und Blumen bereit. Vielleicht auch etwas im Schlafzimmer... Das muss er planen, aber romantisch ist es trotzdem. Und ich verbiete ja nicht spontanen Sex zwischendurch.

Wie gehen Sie damit um, wenn eine Partei gegenüber solchen Vorgaben oder der Paartherapie generell kritisch eingestellt ist?

Ich nehme sie ernst, zeige Wertschätzung, dass sie trotzdem hier ist, und suche Anknüpfungspunkte. Die Person soll merken: Ich bin für beide da. Und schaue, dass es sich für beide lohnt.

Wie können Paare ihre Beziehung langfristig stärken?

Das Allerwichtigste: miteinander reden. Und zwar ehrlich. Dafür muss man zuerst spüren, wo man selbst steht, damit die Partnerin, der Partner das nachvollziehen kann. Wenn man sich dafür Zeit nimmt, frühzeitig mitteilt, wie man sich fühlt, nachfragt, wie etwas gemeint ist und warum etwas gemacht wird, entsteht ein tiefer Austausch. Ausserdem rate ich jeweils zu einem Liebesvertrag.

Ein Liebesvertrag?

Darin wird festgehalten, wie die Beziehung gelebt wird. Was dazugehört, welche Werte das Paar vertritt. Das betrifft besonders polyamore Gefüge und offene Ehen – aber nicht nur. Der Vertrag soll in regelmässigen Abständen überprüft werden. Es geht darum, in einem ehrlichen Dialog zu bleiben und das Vertrauen zu stärken.

Sie messen der Kommunikation des eigenen Befindens also eine grosse Bedeutung zu. Was aber,

«Es braucht ein Zeitgefäss für die Partnerschaft. Genauso wie für die Arbeit und Hobbys.»

«Der Fachverband Sexologie Schweiz kämpft dafür, dass Sexualtherapie von der Krankenkasse übernommen wird.»