

Paartherapeut im Interview

Das Rezept für die Liebe? Vergeben, vergessen

Spiegel online

Paare, die zu Arnold Retzer kommen, stecken in der Krise. Wie kommt man raus aus dem Kreislauf von Klagen und Anklagen? *Von Bettina Musall*

13. Mai 2019



HORST GALUSCHKA / PICTURE ALLIANCE / DPA

Arnold Retzer ist Psychotherapeut, Mediziner und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg. Zu den Büchern des 66-Jährigen zählt "Lob der Vernunftete" (*Fischer 304 Seiten 12 Euro*).

SPIEGEL: Herr Retzer, wenn Paare lange zusammen sind, beschwören sie die gemeinsamen Erinnerungen. Warum ist das "Weißt du noch ...?" so wichtig?

Retzer: Es ist wichtig, wenn es positiv ist. Es gibt in der Geschichte einer Paarbeziehung einen Gründungsmythos, wie sie sich kennen- und liebelern haben. Und wenn dieser Mythos angesprochen wird, kann der einen positiven, konstruktiven Effekt haben. Deshalb frage ich in der ersten Therapiesitzung danach, um ihn in die Kommunikation zu holen.

SPIEGEL: Und was passiert dann?

Retzer: In vielen Fällen verändert sich schlagartig die Atmosphäre im Raum. Die Partner kommen mit Messern im Anschlag herein, und plötzlich wirft das "Weißt du noch ...?" sie in eine völlig andere Stimmung zurück.

SPIEGEL: Die positive von früher.

Retzer: Genau, es kann aber auch sein, dass jemand sagt: Ja, ja, so war das damals, jetzt ist es aber ganz anders. Der Gründungsmythos muss noch eine Verbindung zur Gegenwart haben, um konstruktiv zu wirken.

SPIEGEL: Warum reicht es nicht, in der Gegenwart zu leben?

Retzer: Ich glaube, dass wir das gar nicht können. Der Romancier Max Frisch hat sehr schön geschrieben, dass jeder Mensch sich im Laufe seines Lebens mit viel Mühe eine Geschichte erfindet, die er für seine Biografie hält. Eine Paarbeziehung ist immer auch eine Liebesgeschichte, und zu dieser Geschichte gehören Vergangenheit und Zukunft dazu.

SPIEGEL: Bei der Silberhochzeit haben zwei Menschen 9125 Tage miteinander gelebt. Das sind eine ganze Menge Erinnerungen. Ist das nicht auch eine Überforderung?

Retzer: Zum Glück sind wir ja erinnerungsbehindert, sodass all diese potenziellen Erinnerungen nicht in unseren Köpfen herumspuken. Andererseits ist es sehr wichtig, dass die Erinnerung stabil ist.

SPIEGEL: Indem man sich gegenseitig immer wieder erinnert?

Retzer: Genau. Deshalb feiern viele Paare ihren Hochzeitstag, um sich zu vergewissern, dass man noch der- und dieselbe ist, obwohl man altersmäßig längst in einer anderen Liga kämpft. Erinnerung sorgt dafür, dass der Faden der Kontinuität nicht abreißt.

SPIEGEL: Bedeutet das auch, sich auf eine Erinnerung zu einigen?

Retzer: Ja und nein. Ich denke, dass ein gewisses Maß an Konsens über Erinnerung notwendig ist, aber der Nichtkonsens ist genauso notwendig. Denn jede Paarbeziehung birgt den unlösbaren Konflikt, dass einerseits die Sehnsucht nach Einheit besteht, nach Geborgensein, und andererseits der Wunsch nach Autonomie. Wenn man versucht, diesen Konflikt zu lösen, indem eine der beiden Seiten mit ihren Erinnerungen siegt, fangen die Katastrophen an.

SPIEGEL: Was passiert dann?

Retzer: Man versucht, den anderen festzunageln auf die vermeintlich richtige Erinnerung, und das ist natürlich immer die eigene. Dann geht es um Macht, wer setzt sich durch, wer hat das korrekte Gedächtnis und muss den anderen auf Spur bringen?

SPIEGEL: Das Erinnern auch der negativen Erfahrungen und Ereignisse wird oft als therapeutisch wichtig angesehen, um nichts zu verdrängen. Würden Sie dem zustimmen?

Retzer: Das ist einer der größten Quatschsätze, die ich kenne. Negative Erinnerungen vernichten die Gegenwart und die Zukunft. Sich immer wieder an Negatives zu erinnern, führt meistens nicht etwa dazu, künftige Konflikte zu vermeiden, sondern im Gegenteil beim nächsten Mal nur noch heftiger zuzuschlagen. Man hält an der negativen Erinnerung fest, sodass nichts Neues stattfinden kann. Das ist eine destruktive Form der Erinnerung.

SPIEGEL: Verdrängtes gilt als unbewältigt.

Retzer: Ach ja, die Psychoanalyse. Verdrängen und Vergessen sind ganz verschiedene Dinge. Etwas vergessen zu haben, ist ein passiver Prozess, es geschieht mir, ob ich will oder nicht. Wenn es vergessen ist, ist es weg, das ist auch eine Form der Bewältigung. Verdrängen dagegen ist ein aktiver Prozess. Um etwas zu verdrängen, muss ich mich erst mal daran

erinnern, also ist es nicht vergessen. Ich glaube, in der Verdrängungstheorie wird das Vergessen im Vier-Sterne-Gefrierfach aufbewahrt, damit es bei nächster Gelegenheit aufgetaut und die Erinnerung hervorgeholt werden kann.

SPIEGEL: Kann man sich vornehmen, etwas zu vergessen?

Retzer: Nein. Man kann nur die Wahrnehmung fokussieren. Man kann sich entscheiden, worauf man den Scheinwerfer richtet. Auf das, was funktioniert, oder nur auf das, was nicht gut läuft.

SPIEGEL: Wenn Paare zu Ihnen kommen, sind sie gewöhnlich in der Krise. Welche Rolle spielt das Gedächtnis dann?

Retzer: Eine sehr große. Die Geschichten, die mir erzählt werden, orientieren sich an der Vergangenheit. Der Modus, in dem kommuniziert wird, ist das Klagen oder Anklagen. Und Klagen beziehen sich immer auf etwas, das in der Vergangenheit passiert ist. Ich lade die Paare dann ein, aus dem Modus des Klagens in einen Wunschmodus überzugehen. Wenn die Partner sich gegenseitig beschuldigen, sage ich: Ich höre heraus, dass Sie Wünsche an den Partner haben. Der Zeitfokus des Wünschens ist immer die Zukunft. Man wünscht in der Gegenwart, dass in der Zukunft etwas stattfinden soll.

SPIEGEL: Und was bringt diese Strategie?

Retzer: Die Anklage richtet sich immer an einen Gegner. Beim Wünschen muss man den Blick vom Angeklagten auf sich selbst richten und in einen Suchlauf gehen: Was wünsche ich mir von meinem Partner?

SPIEGEL: Sich zu erinnern bedeutet auch, sich an Schuld zu erinnern, eigene oder solche, die man dem oder der anderen zumisst.

Retzer: Das Schuldgedächtnis ist das effektivste. Bei uns auf dem Land, wo ich groß geworden bin, sagte man: "Du hast noch was bei mir im Salz liegen", wenn man mit jemandem eine offene Rechnung hatte. Das heißt, dass diese Schuld konserviert wird, so wie Fleisch in Salz konserviert wurde. Man definiert eine vertragliche Beziehung wie zwischen Gläubiger und Schuldner, der Partner schuldet mir etwas.

SPIEGEL: Eine Schuld, die man nicht einfach vergessen kann ...

Retzer: ... und jetzt kommt die Vergebung ins Spiel. Vergeben ist eine Sache, die man ganz allein mit sich ausmachen kann. Ich gebe die Ansprüche auf, die ich als Gläubiger an den Schuldner hätte.

SPIEGEL: Für das Vergeben brauche ich den Partner gar nicht?

Retzer: Nein, der andere muss überhaupt nichts davon wissen. Man macht sich selbst das Geschenk der Vergebung, sodass man eine leidvolle Erinnerung aufgeben kann.

SPIEGEL: Viele Menschen sagen, dass sie das Fremdgehen nicht vergessen und nicht verzeihen können. Und dann?

Retzer: Oft halten Partner an solchen Erinnerungen fest, weil sie sich zurückwünschen in die Zeit vor dem Fremdgehen, weil sie hoffen, alles könnte wieder werden, wie es einmal war. Was nie geschieht, man muss nur in den Spiegel schauen. Wer daran festhält, dass er nicht vergessen kann, vermeidet nur, der Wirklichkeit ins Auge zu sehen.

SPIEGEL: Und Konsequenzen zu ziehen.

Retzer: Ja, möglicherweise muss man den anderen in die Wüste schicken, weil einem die eigenen Vorstellungen lieber sind als dieser Dreckskerl da. Oder man müsste seine Vorstellung verändern, also beispielsweise akzeptieren, dass die Sicherheit, den anderen für sich zu haben, nicht gegeben ist.

SPIEGEL: Kann man Vergessen lernen?

Retzer: Ja, wenn man sich damit beschäftigt, was das Erinnern auslöst. Welche meiner Vorstellungen wurden verletzt, sodass ich eine Erfahrung als schmerzlich wahrnehme? Und: Welche Kosten entstehen, wenn ich an diesen Vorstellungen festhalte?

SPIEGEL: Es gibt den Begriff des "Abruf-indizierten Vergessens". Was ist gemeint?

Retzer: Wer sich gemeinsam erinnert an positive Erfahrungen und Erlebnisse, verführt das Gedächtnis, andere, negative Dinge zu vergessen. Negative Erinnerungen werden quasi überschrieben durch positive. Wir schaffen es alle in langen Paarbeziehungen, unseren Prinzen zu küssen und in einen Frosch zu verwandeln. Die Kunst besteht aber darin, die Kröte zu küssen und in eine Prinzessin zu verwandeln.

SPIEGEL: Würden Sie sagen, ein schlechtes Gedächtnis kann ein guter Baustein für eine glückliche Beziehung sein?

Retzer: Ja.

SPIEGEL: Ohne Einschränkung?

Retzer: Ja, die Gnade des Vergessens.