

ZEIT am Wochenende vom 23. Juni 2023

## **Ann-Marlene Henning: "Wenn ein Paar gut zueinander ist, verändert es sich miteinander"**

Wie hält eine Beziehung? Eine der bekanntesten Paartherapeutinnen erklärt, wie man durch die vier Prinzipien der Balance zu einem reifen Beziehungspartner wird.

### **Interview: [Franziska Herrmann](#)**

Die Gefühle der Anderen zu verstehen: Das ist die hohe Schule der Beziehungspflege.

### **"Wenn ein Paar gut zueinander ist, verändert es sich miteinander" – Seite 1**

Seit vielen Jahren spricht Ann-Marlene Henning mit Paaren in brüchigen Beziehungen. Lassen sich gebrochene Herzen reparieren? Wann hat es keinen Sinn mehr, es weiter miteinander zu versuchen, und was genau ist Liebe eigentlich? Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende, Ausgabe 25/2023.

**ZEIT ONLINE:** Frau Henning, was ist Liebe?

**Ann-Marlene Henning:** Wenn man zulässt, dass ein Gegenüber einen in aller Tiefe und mit allen Schwächen sehen darf. Dann entsteht eine Intimität, die nicht mit einem anderen Wort zu beschreiben ist.

**ZEIT ONLINE:** Woran erkennen Sie Liebe?

**Henning:** Es geht immer um das Handeln. "Wir lieben uns über alles", sagte ein Paar erst gestern in der Beratung. Ich glaube gerne, dass es sich für sie nach Liebe anfühlt, ich habe den Mann dann aber provokant gefragt: "Liebst du sie genug, um sie ordentlich zu behandeln?" In solchen Momenten frage ich gerne, was für ein Paar Liebe bedeutet. Da wird dann beschrieben: "Wir sind nett zueinander", "Wir machen uns Komplimente" oder "Wir berühren uns sanft". Wenn Liebe im Beratungsgespräch neutral und objektiv beschrieben wird, fallen solche Formulierungen.

**ZEIT ONLINE:** Wann ist eine Liebe erloschen und eine Beziehung nicht mehr zu retten?

**Henning:** Stillstand ist eine Gefahr. Wenn die Unzufriedenheit zu lange gärt oder jemand merkt: Ich würde lieber etwas anderes machen, aber mein Partner oder meine Partnerin will nicht mitgehen. Wenn in einer Beziehung keine Gespräche mehr stattfinden, weil man nicht mehr in Kontakt ist, beginnt die Entfremdung. Nicht selten spürt eine Person: Mir reicht das nicht. Dann ist Fremdgehen vorprogrammiert.

**ZEIT ONLINE:** Welche Signale sagen Ihnen, dass eine Beziehung in einer Trennung mündet?

## **Das Retten müssen die Paare selbst übernehmen.**

Ann-Marlene Henning

**Henning:** Das ist schwer zu sehen und stellt sich während der Beratung erst nach und nach heraus. Wenn zum Beispiel eine Person dichtmacht und die andere ausflippt, kann es länger dauern. Ich bringe das Paar dann erst mal dazu, sich selbst zu sehen. Im nächsten Schritt müssen beide entscheiden: So will ich es nicht mehr machen! Wenn jemand diese Entwicklung nicht aushält, macht es häufig keinen Sinn mehr.

**ZEIT ONLINE:** Sie sind eine der bekanntesten Paartherapeutinnen Deutschlands. Wann ist Ihnen aufgefallen, dass Sie gut über Beziehungsprobleme sprechen können?

**Henning:** Ich habe früher als Model gearbeitet, und wenn andere Mannequins Liebeskummer hatten, hörte ich immer zu. Gefragt habe ich nie, doch ich war die Anlaufstelle für Beziehungsprobleme. Irgendwann sagte eine der Kolleginnen zu mir: Du hast so einen

Draht dazu, willst du nicht Psychologie studieren? Ich habe dann tatsächlich Neuropsychologie studiert.

**ZEIT ONLINE:** "Die Liebe zu retten" – ist das Ihr Lebenssinn?

**Henning:** Nein, so würde ich es nicht sagen wollen. Das Retten müssen die Paare selbst übernehmen. Was ich tue: Ich gebe ihnen Hilfestellungen durch Fragen und durch Aussagen, die ihr Verhalten spiegeln. Wenn sie das annehmen und etwas damit anfangen können, passiert es oft direkt vor meinen Augen, das ist jedes Mal ein besonderes Erlebnis. Für uns alle.

## "Gefühle haben recht"

**ZEIT ONLINE:** Verraten Sie uns Ihr Geheimnis: Wie spricht man mit Paaren über verletzte Gefühle?

**Henning:** Es ist für viele ausgesprochen schwer. Manchmal gebe ich ein persönliches Beispiel. Man merkt mir dadurch meine Lebenserfahrung an und lässt eher selbst die Maske fallen. Ich erzähle, dass ich im Streit früher oft explodiert bin – bis ich entschieden habe, dass ich das nicht mehr möchte und damit eine längere Arbeit begann, es zu lassen, die bis heute nicht ganz abgeschlossen ist. Die Frage "Wie fühlen Sie sich gerade?" stelle ich fast nie. Wenn eine Person niedergeschlagen vor mir sitzt, frage ich eher: "Was hat dich gerade traurig gemacht?" Damit bin ich schon drei Schritte weiter, weil ich meinen Eindruck formuliere und es gleich konkret in die Situation reingeht. Wenn ich über Gefühle spreche, dann pragmatisch. Diese eher "trockenen", ja neurobiologischen Erklärungen bringen viel. Und ganz wichtig: Während der Sitzung reagiere ich auf jede kleine Reaktion in den Gesichtern und frage häufig direkt: "Wollten Sie etwas sagen?"

**ZEIT ONLINE:** Wie wichtig ist es, in Liebesangelegenheiten seinen Gefühlen zu trauen?

**Henning:** Gefühle haben recht. Doch wir müssen lernen, dass der Partner oder die Partnerin es nicht so schlecht mit uns meint, wie es sich in ersten Moment vielleicht anfühlt und wie es viele in der Kindheit gelernt haben. Dazu ist es wichtig, zu verstehen, wie Gefühle funktionieren. Unser limbisches System steuert ohne unser bewusstes Zutun das Verhalten. Damit wir eine Veränderung in unserer Umwelt bemerken, auf die wir reagieren sollen, schickt uns das System Gefühle, von denen es glaubt, dass sie passen. Manchmal reichen schon Kleinigkeiten, die an Unangenehmes erinnern, und schon wird Gefahr gemeldet, Angst oder Aggression kommen auf, das Flucht- und Angriffssystem wird getriggert. Um in Streitsituationen besser zu werden, muss das System speichern, dass der eigene Lieblingsmensch keine Gefahr ist, zumindest in den meisten Fällen nicht. Dieses Rettungssystem hat keine Vergangenheit oder System, es arbeitet nur im Hier und Jetzt und warnt immer sehr rechtzeitig.

**ZEIT ONLINE:** Nach der anfänglichen Verliebtheitsphase beginnen viele, klarer zu sehen, wie anders der andere ist. Vielleicht passt sich jemand mehr an, als ihm eigentlich lieb ist. Wie geht man mit dieser Sicht auf die andere Person um?

**Henning:** Wenn Paare merken, dass die Symbiose ein Trugschluss war, beginnt ein Kampf um Anerkennung. Eine wunderbare Möglichkeit, die viele erst lernen müssen, ist zu sagen: Wow, wie spannend, mein Partner ist anders als ich, wie schön für unsere Beziehung! Wenn das passiert, können sich beide gemeinsam weiterentwickeln und sich richtig kennenlernen.

**ZEIT ONLINE:** Sind es nicht gerade die Gemeinsamkeiten, die verbinden?

**Henning:** Gemeinsamkeiten können wichtig sein. Ein Paar kann aber auch mit wenig Gemeinsamkeiten gut leben, meist haben sie einen oder zwei Bereiche, wo sie sich finden. Vielleicht sind das zwei sehr eigenständige Menschen, die ihre getrennten Leben brauchen.

**ZEIT ONLINE:** Können Paare sich entwickeln, ohne viel miteinander zu sprechen?

**Henning:** Wenn ein Paar gut zueinander ist, verändert es sich miteinander. Im Idealfall haben wir zwei reife Menschen, die sich achten, sich Freiraum geben und sich gegenseitig inspirieren. Das Leben zu Hause bringt dann alle voran. Da muss man gar nicht viel reden. Eins ist mir immer wichtig zu sagen: Es ist nicht so, dass Paare, die zusammenbleiben, keine Probleme haben. Sie haben aber einen besseren Umgang gefunden, mit den Problemen umzugehen. Manche Paare kommen mit den wildesten Schwierigkeiten zu mir und finden ihre Wege. Andere haben winzige Probleme, aber fahren die Beziehung langsam gegen die Wand. Da werden nach und nach alle Register gezogen: Streit, Flucht, Zurückkommen, Eiseskälte, Sex als Waffe, die gemeinsamen Kinder als Druckmittel.

### **Im Streit wird meistens nichts gelöst**

Ann-Marlene Henning

**ZEIT ONLINE:** Gibt es neben destruktivem Verhalten auch äußere Faktoren, bei denen man sich eingestehen sollte, dass eine Trennung besser ist?

**Henning:** Manchmal entwickeln sich Beziehungen auseinander. Ich hatte mal ein Paar bei mir auf der Couch sitzen, die haben sich nachts auf Partys kennen und lieben gelernt. Mit der Zeit wurde er zum Gesundheitsfanatiker, der sich nur noch vegan ernährte und weder rauchte noch trank. Ihren Lebensstil fand er eklig. Sie haben sich getrennt, obwohl sie sich liebten.

**ZEIT ONLINE:** Woran merkt man, dass in einer Beziehung etwas nicht stimmt?

**Henning:** Meist entsteht ein Druck im Inneren, ein Gefühl der Unzufriedenheit, das oft damit kombiniert ist, dass jemand etwas öfter versucht hat anzusprechen, es aber zu keinem Gespräch oder einer guten Veränderung geführt hat. Danach steigt der Druck. Darauf reagieren die Menschen unterschiedlich. Einige ziehen sich zurück, andere werden wütend – eigentlich um in den Kontakt zu kommen, sie können es nicht besser ausdrücken. Ich habe früher wie blöd gestritten in meinen Beziehungen. Wir haben uns dauernd angebrüllt und keiner war gewillt, über den eigenen Schatten zu springen und sich zu entschuldigen. Damals war ich unreif und kannte mich selbst nicht genug. Ich mochte Streit, denn danach schien mir die Luft gereinigt. So denke ich heute nicht mehr.

**ZEIT ONLINE:** Verunreinigt ein Streit die Luft nicht eher?

**Henning:** Im Streit wird meistens nichts gelöst. Es gibt aber auch Streitphasen im Leben, da muss man sich nicht gleich verrückt machen. Wenn die Bedingungen schwierig sind, wegen kleinen Kindern im Haus, Meno- oder Andropause – also weiblicher oder männlicher Wechseljahre, oder wenn die eigenen Eltern krank werden und sterben. Das sind schwierige Zeiten, in denen die allgemeine Lebenszufriedenheit laut Statistik niedriger ist. Da sind wir meist reizbarer, unsere schlechten Seiten kommen raus.

**ZEIT ONLINE:** Wie wichtig ist die Entschuldigung in der Liebe?

**Henning:** Sich zu entschuldigen kann sehr wichtig sein, denn damit zeige ich, dass ich mich selbst und meine Fehler sehen kann. Das ist der erste Schritt, um etwas verändern zu können.

**ZEIT ONLINE:** Sagt Sex etwas über den Zustand einer Beziehung aus?

**Henning:** Es gibt Paare, die haben schlechten Sex und die Beziehung ist intakt. Andere haben kaputte Beziehungen und immer noch guten Sex. Anders sieht es aus, wenn zwei Leute unterschiedliche Bedürfnisse haben. Das ist meistens der Fall und führt zu Problemen.

## Die vier Aspekte der Balance

**ZEIT ONLINE:** Wie wird man zu einem reifen Beziehungspartner?

**Henning:** Ich arbeite mit den vier Aspekten der Balance des US-amerikanischen Paartherapeuten und Psychologen David Schnarch. Erstens geht es dabei um ein solides, flexibles Selbst. Das heißt, ich kenne mich und ruhe in mir, auch wenn ein Unruhestifter, wie mein liebster Mensch, mich triggert. Dann ist es möglich, auf ihn zuzugehen und zu sagen: "Du, ich würde gerne mit dir über etwas sprechen." Ein zweiter Aspekt ist die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und zu trösten. Das können viele nicht. Wenn es zu Hause Spannungen gibt, halten sie nicht kurz inne, bis das Nervensystem sich beruhigt hat, sondern versuchen, sich Bestätigung von Partner oder Partnerin zu holen. Der dritte Aspekt ist, auf das, was von außen kommt, geerdet zu antworten und nicht übertrieben zu reagieren. Kein ständiges Ausflippen.

**ZEIT ONLINE:** Ist es besser, zu schweigen?

**Henning:** Auch Schweigen kann ein Angriff sein und ist genauso schlimm wie das Explodieren.

**ZEIT ONLINE:** Was ist der vierte Aspekt?

**Henning:** Es geht um sinnvolles Durchhalten. Unannehmlichkeiten auszuhalten, ist anstrengend. Wenn wir jedoch einen Sinn darin sehen, können wir daran wachsen. Bei einem Paar, das gestern bei mir war, sagte der Mann immer: Ich trenne mich jetzt. Ich habe ihm als Hausaufgaben mitgegeben, dass er zählen soll, wie oft er das am Tag sagt. Es ist wichtig dabei zu spüren, wann es keinen Sinn mehr ergibt. Dann sollte getan werden, was getan werden muss, das kann auch eine Trennung sein.

**ZEIT ONLINE:** Sie haben gesagt, dass Sie versuchen, in Ihrer eigenen Beziehung nicht mehr viel zu streiten. Diskutieren Sie mit Ihrem Freund denn viel?

**Was wir teilen, teilen wir ganz bewusst.**

**Henning:** Wir sprechen nur über uns, wenn Probleme da sind. Ich kann aber jederzeit zu meinem Freund übergehen, wenn mich etwas zwischen uns beschäftigt, und dann klären wir das. Generell sind wir sehr unterschiedlich. Unser gemeinsames Interesse sind das Sanieren von Wohnräumen und die Inneneinrichtung. Das ist in unserem dänischen Zuhause sehr deutlich zu sehen. Stundenlang können wir über Farben reden. Ansonsten haben wir ganz eigene Leben. Im Umkehrschluss bedeutet das: Was wir teilen, teilen wir ganz bewusst.

**ZEIT ONLINE:** Folgen Sie in Ihrem Privatleben Ihren eigenen Ratschlägen als Therapeutin?

**Henning:** Ich merke, wenn ich mich zu Hause danebennehme, und entschuldige mich dafür. Das heißt nicht unbedingt, dass ich meine Fehler lassen kann, aber sie zu realisieren ist der Anfang des Prozesses in einer Paarbeziehung. Und ja, es ist ein Vorteil, sich als Therapeutin täglich mit diesen Themen zu beschäftigen.

**ZEIT ONLINE:** Sie sehen viel Missgunst, Hass, Neid und Enttäuschung. Glauben Sie noch an das Gute im Menschen?

**Henning:** Ja, denn ich glaube an eine Energie, die uns alle verbindet. Sonst würde ich diese Arbeit nicht mit solch einer Hingabe machen. Ich glaube, dass wir alle eins sind, und auch, dass es etwas Größeres gibt, das wir jetzt nur noch nicht verstehen können.

**ZEIT ONLINE:** Würden Sie das Gott nennen?

**Henning:** Nein, ich nenne das nicht spezifisch Gott, weil mit diesem Wort ein Mann mit weißem Bart assoziiert wird. An ihn glaube ich nicht. Wie die Kirchen mit altem Wissen umgehen, ist patriarchalisch, und das widerstrebt mir.