

Gesellschaft | Als Paartherapeutin begleitete Gertrud In-Albon Hunderte Paare durch die Ehe – besonders in der Krise

«Die Liebe fällt nicht vom Himmel»

NATERS | Über 20 Jahre lang führte Gertrud In-Albon eine eigene Praxis für Ehe- und Paarberatung. Für sie ist die Ehe ein Garten, in dem gemeinsam an einer Oase gearbeitet werden kann.

Gertrud In-Albon, weshalb heiratet man?

«Die Antwort auf diese Frage hat sich in der Vergangenheit stark gewandelt. Im 20. Jahrhundert hat man die Ehe auf den Kopf gestellt. Die Industrialisierung hat alles verändert, die Liebes- ehe wurde erfunden. Vorher hat man aus einem Zweck geheiratet: Die Unterschicht etwa, weil sie einander wirtschaftlich gebraucht haben.»

Hat uns die Kunst die romantische Liebe beigebracht?

«Die romantischen Elemente kommen aus der Kunst, etwa der Literatur. Das Bürgertum hat dann die Liebes- ehe implantiert. Sie haben etwas Neues gesucht. Man hat der Ehe einen neuen Mantel angezogen – den Liebes- mantel. Aber niemand wusste, was das genau bedeutet. Was verstehen Sie unter Liebe?»

Da hat jeder eine ganz unterschiedliche Antwort.

«Genau. Ich habe viele Ehevorbereitungskurse gegeben. Da habe ich die Paare immer gefragt: «Weshalb heiratet ihr?» Sie antworteten: «Wir wollen Kinder haben.» Das macht Sinn, ist aber nicht alles. Die Paare sagten dann, sie heirateten aus Liebe. Sie hatten aber kein Bild, was die Liebe sein soll. Ich rede deshalb nicht von Liebe, sondern von lieben. Die Liebe ist tot, es lebe das Lieben.»

Lieben als aktive Handlung – und nicht als Zustand?

«Ja, die Liebe fällt nicht einfach vom Himmel.»

Ist Liebe Arbeit?

«Liebe ist nur Arbeit. Die Liebe, die entsteht, ist der Ertrag der Arbeit. Deshalb sage ich: Die Liebe ist das Ziel.»

In Ihrem Buch vergleichen Sie die Ehe mit einem Garten. Zwischen den Partnern gibt es eine Hecke. In der Mitte soll eine Oase entstehen.

«Genau. Zwei Menschen haben eine grosse Verantwortung für ihr eigenes Leben – und nicht für den Partner. Sie sollen in ihrem eigenen Garten einen Ertrag erwirtschaften. Der Überschuss kann dann mit dem Partner in der Oase geteilt werden. Daraus entsteht die Nähe, die Akzeptanz, die Tiefe. Und aus all dem entsteht Liebe. Aber das ist Arbeit.»

Der Einzelne sollte in der Partnerschaft frei bleiben?

«Auch nach einer Heirat bleibt man derjenige, der man vorher war. Nie-

mand soll sich wegen einer Partnerschaft um 180 Grad verändern. Sie sollen zwei eigenständige Wesen sein. Wenn man sich nur auf den Partner konzentriert, verliert man sich selber. Geht es einem schlecht, macht man dann automatisch den Partner dafür verantwortlich.»

Jeder soll für sein eigenes Glück verantwortlich bleiben.

«Ganz genau. Deshalb brauchen wir ein neues Bild von der Ehe. Das Gartenmodell, welches ich entwickelt habe, ist ein Freundschaftsmodell. Zwei Menschen sollen einander helfen, sich gegenseitig weiterzuentwickeln. Bleibe ich im Garten und schaue über die Hecke in den Garten des anderen, sehe ich Dinge, die ich von ihm lernen kann. Ich habe von meinem Mann unglaublich viel gelernt.»

Irgendwann kommen auch Kinder in den Garten.

«Kinder zu haben ist ein spannendes, gemeinsames Projekt. Die meisten überlegen gar nicht, wie sie dieses Projekt gestalten wollen. Wer arbeitet, wer macht was, wer ist mehr verantwortlich? Diese Fragen werden nicht diskutiert. Das Leben ist aber von einem auf den anderen Tag 180 Grad anders.»

In unserer Region ändert sich vor allem das Leben der Frau.

«Meistens tritt die Frau zurück. Ich hatte viele Paare, die damit Probleme hatten. Die Frauen gaben immer nur und bekamen nichts zurück. Als die Frauen wieder arbeiteten, ging es ihnen wieder besser. Männer müssen sich mehr damit auseinandersetzen.»

Manchmal fehlt nicht nur die Bereitschaft des Mannes. Sondern die der Arbeitgeber?

«Das ist nur eine gute Ausrede.»

Bei vielen Arbeitgebern ist es doch eine Elefantengeburt, bis man sein Pensum reduzieren kann?

«Klar ist es eine Elefantengeburt. Aber man schafft es, wenn man wirklich will. Die Männer gehen den Weg zu wenig. Was mir aufgefallen ist: Kommt es zu einer Scheidung, haben plötzlich sogar die Manager, die früher nie zu Hause waren, Zeit für ihre Kinder. Sie organisieren sich neu, geben Arbeiten ab. Plötzlich funktioniert es.»

Was ist für Sie die Liebe?

«Die Liebe ist nur ein Ziel. Liebe ist nicht etwas Statisches, sie ist sehr dynamisch. Manchmal bin ich meinem Mann extrem nahe. Und manchmal könnte ich ihn auf den Mond schiessen. Aber das ist Liebe. Liebe heisst, den Egoismus wegzuschieben. Ich nehme dich, wie du bist. Das ist meine Definition von Liebe. Das ist eine unglaubliche Herausforderung. Es ist viel einfacher, den anderen zu dem zu



Die Liebe liegt ihr am Herzen. Gertrud In-Albon

FOTO WB/ALAIN AMHERD

«Manchmal bin ich meinem Mann extrem nahe. Und manchmal könnte ich ihn auf den Mond schiessen. Aber das ist Liebe»

Gertrud In-Albon, Paartherapeutin

formen, was man will. Das ist keine Liebe, sondern reiner Egoismus.»

Zuerst beginnt alles in Rosarot.

«Die Verliebtheit ist sehr körperlich. Die Verliebtheit ist das Eintrittstor in eine Partnerschaft. Hätten wir diesen Hormoncocktail nicht, würden wir gar keine Partnerschaften kreieren. Die Frage ist: Wie geht man in der Partnerschaft damit um, wenn mich auch andere Menschen anziehen. Bin ich bereit auf etwas zu verzichten?»

Immer wieder geht eine 30-jährige Ehe in die Brüche, wegen eines einfachen Seitensprungs.

«Dass ich mich wieder verlieben kann, liegt in der Natur. Die Frage ist, was

das Paar definiert. Viele Paare reden nicht über Treue, wie weit man gehen kann. Jemanden zu treffen, den man anziehend findet, ist eine Herausforderung. Habe ich zu Hause eine stabile Beziehung und kann darüber reden, nehme ich dem den ganzen Kick weg. So lege ich dem Verliebtheits eine «Wasserplatte» hinein. Das Wasser fliesst dann wieder über den eigenen Acker. Diese Platten muss man in jeder Ehe mal einschlagen.»

Und wenn der Seitensprung trotzdem geschieht?

«Dann gilt es, nicht den Seitensprung zu besprechen, sondern wie die Ehe weitergehen soll. Ich habe viele Paare erlebt, die aus dieser schwierigen Lage

ZUR PERSON

Gertrud In-Albon ist 1953 in Siders geboren. Sie arbeitete in der Sucht- und Altersberatung. Über zwanzig Jahren lang hatte sie eine eigene Praxis für Ehe- und Paarberatung, Coaching und Erwachsenenbildung.

etwas Grossartiges gemacht haben. Manchmal muss es rumpeln, damit man sich wieder mal hinterfragt. Und wiederfindet.»

Der Tod und der Anwalt teilen sich heute die Scheidungen. Statt einer Monogamie herrscht zurzeit eher das Modell der seriellen Monogamie. Viele leben zwei bis drei Ehen. Zeichnet sich das Ende der Monogamie ab?

«Solange wir keine 100-prozentige Gleichberechtigung haben, geht es nicht anders als mit der Monogamie. Das Problem ist aber: Die Menschen machen den Sex zu einem viel zu grossen Event. Es ist körperlich, saugt, macht eine Hormonausschüttung. Lebt man den Sex in einer langen Partnerschaft, hat man aber viel mehr davon. Für Schnellschüsse links und rechts eine Ehe zu riskieren, macht keinen Sinn.»

Eine Scheidung, die daraus resultiert, hat grosse Auswirkungen auf die Kinder.

«Heute sagt man oft, ach Patchwork-Familien, das ist alles kein Problem. Für die Kinder ist eine Scheidung immer ein unglaublicher Horror. Das vergessen die Paare manchmal. Ich habe den Paaren immer gesagt: Ihr habt euch entschieden, Kinder auf die Welt zu bringen. Also macht das Kinder-Projekt auch fertig. Und dann könnt ihr euch entscheiden, ob ihr zusammenbleiben wollt.»

Schleppt man als Scheidungskind diese Verletzung auch in die eigenen Beziehungen?

«Das ist sehr interessant. In den letzten Jahren hatte ich sehr viele junge Paare in der Beratung, die aus geschiedenen Ehen gekommen sind. Sie waren sehr verunsichert, weil es die eigenen Eltern nicht hingekriegt haben.»

Ihr Rat?

«Wir müssen mehr Sinnhaftigkeit in die Ehe bringen. Einander Freiheiten lassen, einander Vertrauen geben, miteinander reden. Und ganz wichtig: nicht die Liebe als Vision haben, sondern sich gemeinsam weiterentwickeln. Ich bin seit über vier Jahrzehnten mit meinem Mann zusammen. Er hat sein Business und ich habe mein Business. Den Überschuss, den ich in meinem Garten produziere, darf ich mit ihm teilen. Die Meinung, dass man aus zwei Menschen einen Menschen machen kann, das geht nicht. Das ist «Chabiswasser.»

Interview: Mathias Gottet

Veröffentlichung | Andreas Henzen lieferte die Bilder zum Buch

«Das Buch ist ein Werkzeug»

Gertrud In-Albon und Andreas Henzen veröffentlichen zusammen das Buch «Die Ehe ist tot – es lebe die Ehe». Es sei kein Ratgeber, sondern ein Werkzeug für alle Ehepaare.

«Meine Illustrationen sollen mit wenig Aufwand das Wesentliche auf den Punkt bringen», sagt der Illustrator des kürzlich veröffentlichten Buches «Die Ehe ist tot – es lebe die Ehe». Die Paartherapeutin Gertrud In-Albon liefert jeweils auf der linken Seite pointierte Texte. Auf der rechten Buchseite sind Illustrationen, die das Gesagte auf andere Weise zeigen. «So kann man sich das Gesagte besser einprägen», sagt In-Albon.

Die Paartherapeutin hat sich vor rund zehn Jahren darangemacht, ihre Erfahrungen in ein Buch zu verwandeln. Rund 200 Seiten hatte sie bereits geschrieben. «Ich hatte plötzlich den Eindruck, ach nein, schon wieder so ein Ratgeber, deren gibt es bereits genug.» So liess sie das Projekt ruhen, bis sie auf den Illustrator Henzen traf.

Im Mittelpunkt steht das von In-Albon entwickelte Gartenmodell (siehe Interview oben). «Ich habe 22 Jahre mit dem Modell gearbeitet. Und hatte einen unglaublichen Erfolg», sagt In-Albon. Entstanden ist ein Buch zum Durchblättern und in das man immer wieder eintauchen kann. «Das Buch ist ein Werkzeug», sind sich die beiden einig.

mgo



Illustrator. Andreas Henzen hat das Buch bebildert.

FOTO WB/ALAIN AMHERD