

**K**atharina Middendorf und Ralf Sturm sitzen nebeneinander in ihrer Berliner Praxis, sprechen ruhig und reflektiert, geben sich gegenseitig Raum, fallen einander nicht ins Wort. Irgendwann springt ein möglicher Grund für diese große Harmonie auf ihren Schoß: ein kleiner Hundewelp, der seit ein paar Tagen zu ihrer Patchwork-Familie gehört.

*Was ist gerade das größere Problem für Paare – die Weihnachtszeit oder Corona?*

**RALF STURM:** Da würde ich schon sagen, die Corona-Zeit, weil sie das Problem der Kinderbetreuung mit sich brachte. Aber natürlich ist die Weihnachtszeit auch eine Herausforderung wegen der vielen zusätzlichen Termine. Allerdings kann die aktuelle Corona-Lage sogar für Entspannung sorgen, weil viele Termine wieder abgesagt werden.

**KATHARINA MIDDENDORF:** Ich kann aus eigener Erfahrung als Mutter und Teil einer Patchwork-Familie sagen, dass es tatsächlich entlastend ist, dass gerade viele Feiern abgesagt werden. Aber bei den Paaren, die zu uns kommen, stehen gar nicht die Stressoren oder die Probleme der Organisation im Vordergrund, sondern sie kommen mit dem Produkt dieses Stresses und wir graben dann nach den Ursachen. Sie kommen mit Problemen wie: „Wir haben Streit“ oder „Wir haben keinen Sex“ oder „Wir sind uns grundlegend uneinig“. Viele Paare wollen das nicht auf die äußeren Umstände schieben. Wir sehen zwar: Gerade Patchwork-Familien sind zur Weihnachtszeit hohen Stressoren ausgesetzt. Aber wenn wir das sagen, dann wird es abgewiegt. Die Paare wollen „darüber stehen“, sie wollen „auch das schaffen“. Die Ansprüche an sich selbst sind sehr hoch, dass man alles, was da auf einen eindringt, harmonisch lösen möchte.

*Was sind die Hauptthemen, denen sie in der Weihnachtszeit begegnen?*

**STURM:** Es sind diese Ansprüche: „Man sollte nicht streiten“, „Das Sexleben sollte einen geregelten Ablauf haben“. Und es geht auch um die gerechte Verteilung von Aufgaben. Das sind Themen, die sich sowieso das ganze Jahr durch die Praxis ziehen, aber die in dieser Zeit noch größer werden.

**MIDDENDORF:** Was sicher einen starken Einfluss hat, ist die in dieser Zeit überall präsente Idee der Heiligen Familie. Die ist ja keine Patchwork-Familie. Auch wenn da eine ominöse dritte Kraft beteiligt war, die dieses Kind gezeugt hat, geht es doch um Mama, Papa und Kind. Wenn man die Krippe aufstellt, hat man nicht noch die Stiefmutter dabei oder das Kind aus einer anderen Beziehung – und das wirkt recht subtil. In der Weihnachtszeit werden alte Rollenbilder wieder verstärkt aufgerufen: Die Mutter soll eigentlich die Hausfrau sein, die Plätzchen backt, die für eine gemütliche Atmosphäre sorgt. Gleichzeitig dröhnt ihr aber der Kopf, weil sie noch so viel anderes zu erledigen hat. Viele Frauen hier in der Praxis machen sich Gedanken, ob sie dieses Rollenbild überhaupt noch erfüllen wollen.

*Obwohl gerade in einer großen Stadt wie Berlin also eine immer stärkere Abkehr von traditionellen Rollenbildern zu beobachten ist, stellen sie an Weihnachten mit aller Macht ihre Forderungen?*

**MIDDENDORF:** Man muss sich positionieren. Wenn man zu Mama und Papa oder Oma und Opa nach Westfalen fährt, ist man auf einmal wieder mit anderen Lebensmodellen konfrontiert. In Kreuzberg hat man die eigenen Ideale vielleicht schon besser gelebt, aber dann kommen auf einmal Kommentare aus der Herkunftsfamilie: wie doof der Partner sich angestellt hat, wie er mit den Kindern umgeht, ob er nicht doch mal beruflich etwas Anständiges machen möchte. Erst gibt es die Verteidigungshaltung, wenn die Kernfamilie den neuen Partner oder die Patchwork-Kinder nicht gleich behandeln. Aber oft wird uns von Auto- oder Zugfahrten nach Hause berichtet, die fulminant ablaufen, weil die Paare dann alles verarbeiten, was über sie hereingebrochen ist. Sie überlegen: Ist da doch etwas dran? Deshalb, würde ich sagen, sind die Familienbesuche das Stressigste, was den Paaren begegnet. Corona sorgt da wirklich gerade für eine Entspannung, weil die Frage „Wie schütze ich mich?“ oder „Lasse ich mich impfen?“ gerade wichtiger ist als die Reflexion über die eigenen Familienverhältnisse oder die Schwiegertochter, die „sich nettig anzieht“.

*Ist Corona eine nie dagewesene Herausforderung für Paare und Familien?*



Die Paartherapeuten Katharina Middendorf und Ralf Sturm

JAN RICKERS

## „Streit muss nicht schlimm sein“

Katharina Middendorf und Ralf Sturm arbeiten als Paar- und Sexualtherapeuten in Berlin. Wir baten das Paar um Ratschläge fürs zeitgenössische Weihnachtsfest

INTERVIEW: MAX KÜHLEM

**STURM:** Ja, schon. Das Homeschooling und der Umstand, dass die Ventile weggefallen sind, waren riesige Probleme. Man konnte nicht mal eben zwischendurch zum Sport gehen oder gemeinsam zu Veranstaltungen.

**MIDDENDORF:** Wenn man von den Polen Autonomie und Verbindung ausgeht und davon, dass wir Menschen uns zwischen diesen beiden regulieren möchten, dann ist der Autonomieteil durch Corona stark bedroht gewesen. Und was in der Paartherapie kaum behandelbar ist – so weit würde ich mich wirklich aus dem Fenster lehnen –, ist, wenn zwei extrem unterschiedliche Ansichten herrschen. Die Ansichten zu Corona sind teilweise so fundamental wie extreme politische Ansichten. Da braucht es dann ein „Ich akzeptiere das“, obwohl man es innerlich eigentlich nicht akzeptieren kann. Das ist sehr schwer, weil man aktuell ja immer wieder mit dem Thema konfrontiert wird. Ein Paar berichtete von einem gemeinsamen Gang ins Restaurant und die Frau, die gegen alle Maßnahmen und auch die Impfung ist, machte sich lustig über Jugendliche, die mit Maske zum Rauchen gingen. Der Mann hingegen empfand ihr Verhalten als richtig und vorbildlich. Der Abend war dann gelaufen und es gab keine Einigung. Die einzige Einigung, die man herstellen kann, liegt darin, so etwas doch künftig bitte für sich zu behalten. Aber dann fragen sich die Menschen natürlich: Will ich mit einem Partner zusammenleben, bei dem ich mir wünschen muss, dass er oder sie die Klappe hält?

**STURM:** Manchmal kommen auch Anfragen von Menschen, die über die Corona-Situation reden wollen, und die fragen mich dann per Mail: „Sind sie geimpft und geboostert?“ Ich antworte: „Ja, ich bin geimpft und geboostert.“ Ein paar Tage später bekomme ich auf Nachfrage dann die

Rückmeldung: „Danke, hat sich erledigt.“ Ich nehme an, dass da jemandem das Impfen und Boostern schon zu weit in die falsche Richtung ging.

*Ist Corona also auch jetzt in der Vorweihnachtszeit eins der Hauptthemen?*

**MIDDENDORF:** Eigentlich sind die Hauptthemen immer die gleichen: starke Streitereien und mangelnder Sex.

*Was macht Corona mit dem Sexleben?*

**MIDDENDORF:** Ich mache viel Einzelarbeit mit Frauen und höre in dieser Zeit häufiger, dass die Attraktivität des Partners sinkt, dass sie sich ob der Rollenbilder um die Weihnachtszeit fragen: „Bin ich jetzt die Haushälterin?“ Es gibt mehr Reflexion, auch wegen des vielen Zuhause-Seins im Homeoffice. Die Frauen stellen sich die Frage: Wie setze ich mich an den Schreibtisch – im Schlafanzug mit Hausschuhen? Oder mache ich mich schick wie für das Büro? Eine Klientin erzählte, dass ihr die kleinen Flirts im Büro fehlen; Blicke, die man austauscht, ein Witzchen unter Kollegen. Das macht sich bemerkbar, wenn man es zu Hause dann nicht mehr hat.

**STURM:** Ich merke, dass eine Frage jetzt öfter gestellt wird: „Sollten wir die Beziehung öffnen?“ Das kann auch ein Zeitgeist-Phänomen sein.

*Haben Sie eine generelle Haltung zum Thema Öffnen einer Beziehung?*

**STURM:** Wir tun uns immer schwer damit, eine Empfehlung zu geben. Es kommt darauf an, den Menschen zuzuhören und die richtigen Fragen zu stellen, damit die Klienten eine für sich passende Lösung finden. Das macht sich bemerkbar, wenn man es zu Hause dann nicht mehr hat.

**MIDDENDORF:** Wir waren zusammen bei einer Lesung über Polyamorie, und da

ist mir ein Satz hängen geblieben, den ich auch gerne in der Therapie weitergebe: Man sollte sich die Frage stellen, ob man aus einem Mangel heraus über die Öffnung der Beziehung nachdenkt oder auf dem Gefühl von „Zwischen uns ist alles cool, wir wollen nur mal etwas anderes probieren“.

**STURM:** Ein Tipp wäre tatsächlich: Man sollte die Beziehung nur öffnen, wenn es gut läuft. Eine Beziehung läuft meistens wegen Problemen in der Kommunikation nicht mehr gut. Und andere Konzepte als das der Monogamie erfordern ein noch höheres Maß an Kommunikation.

*Kann man sagen, dass ein bestimmter Beziehungstyp besser durch die stressige Weihnachtszeit kommt, resilienter ist?*

**MIDDENDORF:** Ich persönlich würde der Patchwork-Familie gute Chancen einräumen, weil man gelernt hat zu pendeln. Das hat oft etwas Erleichterndes in Stresssituationen. Im Patchwork muss man sich immer auch ein Stück weit von sich selbst entfernen. Das haben viele Menschen in solchen Systemen erlernt, dass es gut durch diese Zeit hilft, sich nicht ineinander zu verhaseln.

*Was genau meinen Sie mit der Möglichkeit des „Pendelns“?*

**MIDDENDORF:** Bei Patchwork-Familien gibt es ja immer Mitglieder, die erst später dazugekommen sind oder die nicht immer da sind. Die reisen mal dazu und auch wieder ab. Sie bringen auch andere Erfahrungen mit, erfrischende, von außen kommende Sichten auf die Dinge, die Strukturen wieder mobilisieren können.

*Sie werben auf Ihrer Homepage quasi damit, dass Sie selbst eine Patchwork-Familie sind. Wie kommen Sie als eine solche durch die Weihnachtszeit?*

**MIDDENDORF:** Wir schreiben, dass wir Erfahrung mit Patchwork haben, aber dass wir auch ein Paar sind, um zu signalisieren, was wir gut nachvollziehen können. Wir möchten aber vermeiden, unsere ganz persönlichen Perspektiven und Strategien mit in den Therapie-Prozess reinzubringen.

**STURM:** Was man generell sagen kann: Mitglieder von Patchwork-Familien setzen sich oft damit unter Druck, dass sie „dieses Mal alles richtig machen wollen“, weil es ist ja schon einmal schiefgegangen ist. Sie haben Verluste im Rücken. Hilfreich ist immer, mal Fünfe gerade sein zu lassen. Das versuchen wir persönlich zumindest sehr stark.

**MIDDENDORF:** Um ein Beispiel aus unserem Zusammenleben zu geben: Meine Stieftochter, also Ralfs Tochter, bekommt von mir eine andere Rolle als meine gleichaltrige Tochter. Ich frage sie öfter, ob sie etwas als richtig oder falsch empfindet, als dass ich es als bekannt voraussetze. Es gibt also die Chance, mit den Kindern, die dazukommen, neue Arten von Beziehungen zu gestalten.

**STURM:** Ein Problem ist natürlich, wenn es unterschiedliche Haltungen dazu gibt, wer am Heiligen Abend teilnehmen darf. Menschen haben da manchmal starke Regeln im Kopf: „Weihnachten ist das Fest der Liebe, alle Kinder, auch aus vorherigen Beziehungen, sollten dabei sein.“ Dagegen kann stehen: „Nur unsere gemeinsamen Kinder gehören mit zum Fest unterm Weihnachtsbaum.“ Ich rate den Paaren dann dazu, dass sie nicht mit Regeln und Meinungen arbeiten sollen, also mit „Das sollte so sein“, sondern mit Wünschen. Wenn sie erfahren, dass ihr Partner einen sehr starken inneren Wunsch hat, der in eine bestimmte Richtung geht, dann können sie sich darauf viel besser einstellen und sich das vielleicht gegenseitig schenken.

*Muss Streit unterm Weihnachtsbaum immer die große Katastrophe sein?*

**STURM:** Streiten muss gar nicht schlimm sein, wenn man sich dabei nicht über den anderen stellt, wenn man die Bewertungen weglässt, und wenn man nicht so tut, als ob man etwas über den anderen wüsste, es besser wüsste. Streiten ist auch gut, weil es zeigt, dass man sich gegenseitig noch wichtig ist. Wenn Paare streiten, dann können wir uns als Therapeuten erst mal zurücklehnen, weil wir wissen: Da ist noch eine starke Bindung.

*Wenn ich Sie so mit dem Hund auf dem Schoß beobachte, frage ich mich: Kann so ein Haustier eine Beziehung bereichern, vielleicht sogar auch mal retten?*

**MIDDENDORF:** Also wir haben mit unserem Welpen ganz viel Glück. Wir fühlen uns wie im siebten Himmel. Unsere Hündin ist sehr verknuschelt und bringt tatsächlich Ruhe rein. Ein älterer Freund, der auch Paartherapeut ist, hat uns gesagt: Ein Hund kann ein wunderbares Bindeglied für eine Familie sein, weil er alle Mitglieder so nimmt, wie sie sind. Er holt sie da ab, wo sie stehen.

### ZU DEN PERSONEN

**Katharina Middendorf und Ralf Sturm** sind Systemische Sexualtherapeuten (IGST) und Systemische Paartherapeuten (SIH), beide unterrichten auch Yoga und Meditation. Sie betreiben eine therapeutische Praxis in Berlin-Zehlendorf und sind auch Buchautoren, haben etwa den Ratgeber „Happy-End im Kopfkino: Wie wir uns von Überzeugungen befreien, die unserem Glück im Weg stehen“ geschrieben, der 2018 bei Gräfe und Unzer erschienen ist.