

Hans Jörg Foster im Talk

«Eure Partnerschaft. Deine Herzenssache.»



Hans Jörg Foster

Quelle: Livenet

Hans Jörg Forster ist seit zehn Jahren Paartherapeut und brachte im Januar ein Buch heraus, in welchem er seine Leser unter anderem an den Erfahrungen seiner eigener Paarkonflikte teilhaben lässt.

Manchmal ist es schwierig, mit dem Zustand der eigenen Paarbeziehung zu leben, wenn eigentlich eine «Vorzeigebziehung» erwünscht wäre. Deshalb war es Hans Jörg Forster mit seinem Buch «Eure Partnerschaft. Deine Herzenssache.» ein Anliegen, nicht eine Idealbeziehung zu propagieren, wonach sich Leser am Ende nur frustriert abwenden würde. Er möchte realistisch sein. Und ehrlich.

Paarkonflikte zeitnah angehen

Seit 34 Jahren ist Hans Jörg Forster mit Helene verheiratet. Dabei hat er schon manche Enttäuschung erlebt. Anfänglich sei er von Helenes Herzenswärme angezogen gewesen. Die Anfänge der Beziehungen seien gut gelaufen. «Wir waren auf Wolke 7. Bis das erste Kind kam und dann sind wir kolossal abgestürzt.» Welten prallten aufeinander. Die Gegensätze, welche sie anfänglich geschätzt und als ergänzend wahrgenommen hatten, empfanden sie plötzlich als bedrohlich.

Hans Jörg beobachtet, dass es in einer unglücklichen Beziehung oft drei Jahre dauert, bis jemand die Partnerschaft verlässt. Wenn erst dann, nach jahrelanger Krise, über Hilfe von aussen gesprochen wird, ist es meist schon zu spät. «Ich glaube, dass wir auch zu viele schlechte Beispiele in unserem Umfeld haben, welche uns den Eindruck vermitteln, dass da nichts zu machen ist.» Es gibt eine Zeit, in welcher Paare die Chance haben, um ihre Krise anzugehen. Hans Jörg spricht vom Vorschuss, den sie durch den Beginn ihrer Beziehung haben und damit zusammenhängend von Ressourcen, welche in ihrer Beziehung stecken.

Konflikte als Chance zum persönlichen Wachstum

«Zum Schreiben des Buches hat mich bewegt, dass ich auf dem Buchmarkt nicht vieles gesehen habe, was konsequent dort ansetzt, dass die Ursache des Problems nicht beim Partner gesucht wird, sondern danach fragt, wo man selbst wachsen kann.» In diesem Zusammenhang bezeichnet Hans Jörg Konflikte in der Partnerschaft als wunderbare Gelegenheiten, um in der eigenen Persönlichkeit zu wachsen.

In vielen Streitereien von Paarbeziehungen stellt er eine Ablenkung von eigenen Begrenzungen fest. Manchmal sei es fast schon absurd, mit welchen Anschuldigungen Menschen der Konfrontation mit eigenen Schwächen auszuweichen versuchen. Doch dadurch verhindern sie eine Auseinandersetzung mit sich selbst und damit die Chance, selbst heil zu werden. Die dunklen Schatten der eigenen Persönlichkeit würden aber ganz besonders in Partnerschaftskonflikten zum Vorschein kommen.

Ein persönliches Buch

In seinem Buch lässt Hans Jörg die Leser bewusst an der eigenen Arbeit an seiner Ehe teilhaben. «Wo ich als sturer und in Prinzipien verhafteter Mensch gelernt

habe, von meiner Frau Dinge entgegenzunehmen, wurde mein Leben reicher und schöner.» Oft seien es Festlegungen – meistens aus der Kindheit – welche später Spannungen erzeugen. Er selbst glaubte beispielsweise, dass er immer etwas leisten müsse. «Es tut dann gut, in der Partnerschaft ein Gegenüber zu haben, das den Moment geniessen und Zeit einfach verstreichen lassen kann.»

Erste positive Rückmeldungen zum Buch zeigen Hans Jörg, dass Menschen seine persönliche Offenheit schätzen. Während er sich als Paartherapeut auf die Hilfesuchenden konzentriert, bezeichnet er das Buch, durch welches er seinen persönlichen Erfahrungsschatz teilen kann, als grosses Privileg und eine weitere Möglichkeit, Paare zu unterstützen.

Der Herzkreislauf

Ein funktionierender Herzkreislauf bedingt, dass die Blutbahnen offen sind, aber auch, dass wir uns gesund verhalten. Genauso sei es in der Liebe. Es sei nicht so, dass die Liebe entweder gut ist oder wir aus ihr herausfallen. Um diesem verbreiteten Irrtum entgegenzuwirken, half Hans Jörg das Bild vom Herzkreislauf. Da gibt es beispielsweise die Lunge, welche das Blut mit Sauerstoff versorgt. «In der Liebe geht es darum, durchzuatmen, sich selbst zu spüren. Bin ich im Einklang mit mir selbst und mit Gott? Was ist mir wichtig, was macht mich glücklich oder unglücklich?» Es brauche Reflexion über sich selbst und die gelebten Werten, um sich gut in die Partnerschaft einbringen zu können.

Symboliken sieht Hans Jörg im Herzkreislauf noch viele. Bis die Muskeln durch die Durchblutung gestärkt werden, braucht es genauso viele Funktionen wie für eine erfüllende Beziehung. Für einen gesunden Kreislauf braucht es Training und verschiedene Prozesse, um den Körper gesund zu halten. Entsprechend dürfen wir nicht davon ausgehen, dass eine Beziehung von einem Tag auf den anderen gut funktioniert, wenn wir diese über längere Zeit hinweg vernachlässigt haben.

Die Niere reinigt das Blut von Giftstoffen. Diese Reinigung braucht es auch in der Beziehung, denn hier gibt es immer auch Enttäuschungen. «Ich bin der festen Überzeugung, dass es Liebe ohne Enttäuschung gar nicht gibt und dass ein wesentlicher Teil einer wachsenden Liebe darin besteht, zu wissen, wie wir mit Enttäuschungen und Verletzungen umgehen können – und zwar täglich und nicht nur nach einem grossen Crash.»

Die Lektionen des Lebens lernen

Letztlich sei das Pflegen einer Beziehung nicht extrem schwer. Dazu müsse man nicht Psychologe sei. «Wir müssen einfach die Lektionen des Lebens lernen und uns selbst nicht allzu ernst nehmen.»

Im letzten Teil des Talks beantwortet Hans Jörg Forster Fragen wie «Wieviel Glück darf ich in der Ehe erwarten?» oder «Ist die Verschiedenheit eines Paares ein Problem?»

Wir verlosen fünf Gutscheine im Wert von 20.- Franken von der Fontis-Buchhandlung Bern. Um mitzumachen, schreibe uns ein E-Mail mit deinem vollständigen Namen und Adresse an redaktion@livenet.ch. Die Gewinner werden benachrichtigt. Viel Glück!

Hier geht es zum Talk:

Zum Thema:

[Dossier: Livenet-Talk](#)

[The one and only: Wie die Partnerschaft lebendig bleibt](#)

[Livenet-Talk mit Ehepaar Bareth: Lebenslange Liebe – wie ist das möglich?](#)

Datum: 18.03.2025

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Beziehungen](#)

[Buch](#)

[Ratgeber](#)