

Guy Bodenmann: Beziehungskrisen

Bei Umfragen zu Werten, die für das Lebensglück entscheidend sind, wird die Partnerschaft meist als wichtigster Wert genannt, sogar noch vor Gesundheit und beruflichem Erfolg. Die Vorstellung allerdings, dass die Ehe ein Bund fürs Leben sei, wurde in den letzten Jahren vor dem Hintergrund der hohen Scheidungszahlen relativiert. 90 bis 95% der Bevölkerung heiraten und ein Grossteil der Geschiedenen heiratet innerhalb relativ kurzer Zeit wieder, dies oft sogar mehrmals. Trotzdem geben in einer Umfrage Jugendliche an, dass für sie die Ehe eine lebenslange Beziehung darstelle. 84% der Jugendlichen gaben an, sie seien überzeugt, dass es die Liebe fürs Leben gebe und dass sie daran glauben würden, diese zu finden.

Was heute anders ist als früher sind die Motive zur Eheschliessung und die Erwartungen an die Partnerschaft. Liebe, Geborgenheit, Treue und sexuelle Erfüllung gehören zu den wichtigsten Erwartungen an die Ehe. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, wird die Ehe als nicht zufrieden stellend erlebt und – beim Vorliegen von besseren Alternativen – aufgelöst. Lieben und geliebt werden sind seit der Geburt die zentralen Themen jedes Menschen. Das Problem ist, dass die Erwartungen an die Partnerschaft somit sehr hoch und häufig nicht erfüllbar sind. Liebe bedeutet für die Menschen vieles, primär aber Vertrauen und tiefe Freundschaft. Auch spätere Scheidungspaare schätzten ihre Liebe zu Beginn der Beziehung als vorhanden und tragfähig ein. Nur 8% der Frauen und 3.5% der Männer konnten sich bei der Eheschliessung eine spätere Trennung oder Scheidung vorstellen. Doch die Liebe verändert sich im Laufe der Zeit. 75% der Männer und 84% der Frauen beurteilen ihre Ehe schlechter, als dass sie es bei der Eheschliessung erwartet hatten. Die Liebe nimmt aber nicht kontinuierlich ab, sondern pendelt sich erstaunlicherweise auf einem mittleren Niveau ein. Der Umstand, dass Partner ihre Ehe als gut oder intakt einschätzen lässt deshalb keine Aussage darüber zu, ob sie nicht sehr bald schon geschieden sein könnten.

Woran erkennt man eine Beziehungskrise?

Die Warnzeichen sind bei Mann und Frau meist unterschiedlich: Beim Mann sind es Rückzugsverhalten und emotionale Distanziertheit, was sich in Abschotten, Vermeiden von Konflikten oder in Flucht in die Arbeit zeigen kann. Bei der Frau sind häufiges Nörgeln und destruktive Kritik erste Warnzeichen einer Krise. Interessant ist, dass unglückliche Paare Konflikte häufig vermeiden. Das ist ein Fehler, denn es ist wichtig, Konflikte anzusprechen und auszutragen, dies allerdings fair und konstruktiv. Seltene Konflikte sind somit genauso ein Warnzeichen wie häufige Konflikte und die Unfähigkeit, die Konflikte zu lösen und Kompromisse zu finden. Unzufriedene Paare kontrollieren sich gegenseitig stärker mit

Machtausübung, Machtkämpfen und Druck. Mittels negativem Verhalten wird der andere gezwungen, sich wunschgemäß zu verhalten. Wird genügend negativ reagiert, lenkt der andere Partner ein. Dies ist aber sehr problematisch: denn durch diesen so genannten Zwangsprozess werden negative Kommunikationsmuster verstärkt und das Paar verlernt allmählich, konstruktiv und freundlich miteinander zu sprechen. Die Kommunikation zeichnet sich dann immer mehr durch Negativität und Dominanz aus. Bei unzufriedenen Paaren verändern sich dadurch mit der Zeit auch die Erwartungen und die Ursachenzuschreibungen. Ab einem gewissen Stadium wird nur noch negatives Verhalten des Partners erwartet, wodurch sogar sein positives Verhalten nicht mehr erkannt und als solches bewertet wird. Damit verlieren positiv gemeinte Handlungen ihre Verstärkerwirksamkeit. Fehler oder negative Ereignisse werden nicht mehr auf die Situation, sondern auf Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale des Partners zurückgeführt. Zudem wird der Partner als Ursache für die Paarprobleme angesehen. Ab einem gewissen Punkt wird alles durch eine schwarze Brille gesehen. Selbst was einmal schön, stimulierend, faszinierend und attraktiv war, wird nun retrospektiv verzerrt, als Täuschung wahrgenommen und unter dem Motto „Liebe macht blind“ abgewertet. Die gesamte Beziehungsgeschichte wird dann rückblickend negativ interpretiert und selbst schöne gemeinsame Erlebnisse werden negativ gedeutet. Studien zeigen, dass die Art und Weise, wie Paare über ihre Beziehungsgeschichte sprechen und welche Erinnerungen sie an die Anfänge der Partnerschaft haben, mit 80-90% Genauigkeit eine Scheidung vorhersagen lassen!

Unterschiedlicher Umgang mit Konflikten:

Während Frauen in einer ersten Phase häufiger darum bemüht sind, Konfliktthemen anzusprechen, versuchen die Männer diese Situationen stärker zu vermeiden und gehen ihnen aus dem Weg. Dieser Rückzug provoziert die Frau und treibt sie dazu, noch stärker und häufiger die negativen Punkte auszuwerfen, wodurch der Mann weiter in sein defensives Rückzugsverhalten getrieben wird. Das Ganze führt zu einer inneren emotionalen Distanzierung vom Partner. In der Folge fangen beide damit an, zunehmend das Verhalten des anderen negativ zu bewerten und auf Persönlichkeitsmerkmale (Charakter) zurückzuführen. Einzelne Verhaltensweisen werden nicht mehr als situativ angesehen. Sogar neutrale oder positive Verhaltensweisen werden negativ gesehen und als Ausdruck davon, dass der Partner einen nicht mehr liebt. Dies wiederum führt zu weiterem emotionalem Rückzug und Isolierung. Nun wird auch die Beziehungsgeschichte revidiert und negativ eingefärbt. Scheidungsgedanken kommen auf.

In zwei Fällen kann von einer schweren Krise gesprochen werden: wenn erstens gehäuft körperliche oder psychische Gewalt vorkommt oder wenn zweitens sich die Frau emotional zurückzieht. Beginnt nämlich eine Frau nach langem und meist beharrlichem Bemühen um

Veränderung störender Aspekte sich emotional zu distanzieren und diese Beziehungsarbeit nicht mehr auf sich zu nehmen, ist dies in den meisten Fällen gleichbedeutend mit dem Ende der Partnerschaft.

Durchschnittliche Ehedauer bis zur Scheidung:

Durchschnittlich finden die Scheidungen nach 14 ½ Ehejahren statt, wobei die meisten Scheidungen zwischen dem 5. und 9. Ehejahr stattfinden. Ernüchternd ist, dass auch ein Grossteil der Nichtgeschiedenen ihre Beziehung als wenig zufriedenstellend erlebt. Der Zerfall der Liebe läuft meist in Phasen ab, nämlich einer Phase der beginnenden Enttäuschung, gefolgt von emotionaler Distanzierung und schliesslich tiefgreifender emotionaler Entfremdung der Partner. Untersuchungen an Geschiedenen zeigen, dass ein Grossteil der Beziehungen *kontinuierlich* zugrunde gehen. Besorgniserregend ist dabei, dass der Zerfall schleichend, lange Zeit vom Paar unbemerkt passiert. Gefährlich ist dies deshalb, weil dadurch lange Zeit nichts dagegen unternommen wird und die kontinuierliche Entfremdung und divergierende Entwicklung zwischen den Partnern ungehindert ihren zerstörerischen Lauf nehmen kann.

Ehestabilisierungsfaktoren:

Gegensätze ziehen sich an? Heute ist durch Studien belegt, dass die Ähnlichkeit der Partner von Vorteil ist. Ebenso bedeutsam sind gerechte Rollenverteilungen und eine gerechte Machtverteilung. Es scheint weiter nach wie vor problematisch zu sein, wenn die Frau dem Mann bezüglich Einkommen und Bildung überlegen ist. Wohneigentum reduziert das Scheidungsrisiko dagegen um 70%! Falsch ist dagegen die landläufige Meinung, dass voreheliches, langes Zusammenleben vor der Heirat positiv ist.

Scheidungsgründe:

Jüngere Leute nannten eher Enttäuschungen über Verhaltensweisen und Eigenarten des Partners, während ältere Personen aussereheliche Beziehungen stärker gewichteten. In den USA ist Untreue der Scheidungsgrund Nummer 1. In der Schweiz nannten die Frauen die Unfähigkeit des Mannes angemessen zu kommunizieren als wichtigsten Scheidungsgrund. Bei Männern dagegen werden unterschiedliche Entwicklung, enttäuschte Erwartungen und Mangel an Liebe als Hauptgründe genannt. Untreue dagegen muss nicht unbedingt zu einer Scheidung führen. Oft hat sie nur die Funktion des Auslösers, der dann zur Scheidung führt, während die Krise schon zuvor da war. Frauen und Männer sind etwa gleich häufig untreu: etwa jedes zweite Paar ist von Untreue des einen oder anderen betroffen. Es kann auch zu Untreue in durchaus zufrieden stellenden Beziehungen kommen, die sexuell noch

funktionieren. Interessant ist, dass die Einstellung in der Gesellschaft und bei Einzelnen immer noch gleichermaßen negativ ist, obgleich viele Partner einander untreu sind.

Welche Umstände erleichtern eine Scheidung für die Männer, für die Frauen?

Wesentlich sind vor allem attraktive Alternativen zur jetzigen Partnerschaft. Eine unbefriedigende Sexualität ist für die Männer der wichtigste Grund, der die Scheidung erleichtert. Aber auch für die Frauen ist dies ein wichtiger Grund. Dies zeigt, wie wichtig jedem Partner eine gut funktionierende Sexualität ist. Haupteleichterungen für die Frauen sind fehlende Passung, Gewalt- oder Alkoholmissbrauch des Mannes und Wegfall von sozialem Druck. Frauen, die sich als attraktiv und sexy einschätzen, denken früher an Scheidung, da sie sich unabhängiger von ihrem Partner fühlen und mehr Alternativen zur jetzigen Partnerschaft zur Verfügung haben.

Und welches sind scheidungserschwerende Umstände?

Für beide, insbesondere aber für die Männer steht die Verantwortung gegenüber den Kindern an erster Stelle, oder die Befürchtung, den Kontakt zu den Kindern zu verlieren. Bei Frauen wirkt eher die Angst keinen neuen Partner zu finden scheidungs-hemmend, die finanzielle Abhängigkeit vom Partner und ein geringes Selbstwertgefühl.

Auslöser für die Scheidung, das so genannte Zünglein an der Waage, ist sehr oft das Bekanntwerden von ausserehelichen Beziehungen.

Es gibt drei relevante Vorhersagefaktoren für Scheidung:

- 1) Psychische Labilität oder psychische Störungen;
- 2) Kommunikationsdefizite;
- 3) Stress und ungenügende Stressbewältigungsressourcen.

Langfristig werden Beziehungen nur dann aufrechterhalten, wenn sie mehr Nutzen als Kosten und wenn sie Gerechtigkeit in der Polarität zwischen Geben und Nehmen aufweisen. Liegen keine attraktiven Alternativen vor oder bestehen massgebliche externe Barrieren wie sozialer Druck und moralische Überzeugungen etc, sinkt die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung auch dann, wenn die Partnerschaft als wenig zufriedenstellend erlebt wird. Überhaupt gibt es auch Hinweise darauf, dass selbst zufriedenstellende Ehen aufgelöst werden, nämlich dann, wenn es attraktive und erreichbare Alternativen gibt.

Ob eine Ehe aufgelöst wird, hängt also von drei Faktoren ab:

- 1) Störung in der Beziehung zufolge Kosten-Nutzen oder Geben-Nehmen;
- 2) Geringe Barrieren;
- 3) Attraktive und erreichbare Alternativen.

Gründe für die Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit

Der amerikanische Paarforscher John Gottman geht davon aus, dass hauptsächlich eine Verschlechterung der Kommunikation dazu führt, dass die Partnerschaftszufriedenheit kontinuierlich abnimmt. Nicht aber die Häufigkeit von Konflikten ist scheidungsrelevant, sondern die Art und Weise, wie diese ausgetragen werden.

Dabei gibt es vier hauptsächliche Kommunikationsfehler, die eine Scheidung voraussagen lassen:

- 1) **Defensiv:** Verteidigung, Verantwortungszurückweisung, Abwehr von Vorwürfen, Gegenvorwürfe.
- 2) **Provokativ:** Zynisch, unbeantwortbare Fragen, Wissen ausspielen.
- 3) **Verächtlich:** Abwertungen, lächerlich machen, klein machen.
- 4) **Rückzug:** Gespräch verweigern, den andern ignorieren, abwenden, wegsehen, abdrehen.

Früher gingen Paarforscher davon aus, dass die Gründe für eine Krise vor allem im Paar selber zu suchen sind. Heutige Forschungen zeigen, dass dies zwar zutreffen kann, dass aber insbesondere äussere Umstände die Partnerschaft gefährden können. Dazu gehört in allererster Linie der Alltagsstress. Gefährlich ist Stress deshalb, weil er lange Zeit kaum als Bedrohung für die Partnerschaft wahrgenommen wird. Stress belastet die Partnerschaft lange Zeit unbemerkt und höhlt deren Qualität aus. Lange Zeit unbemerkt führt er zu weniger emotionalen Mitteilungen und zu häufigerem verschlossenen oder gereizten Verhalten. Das Paar realisiert lange nicht, wie die Beziehung sich unter Stress verändert, wie die Zeit füreinander zusehends eingeschränkt wird, die Kommunikation unter Stress negativer verläuft und die gemeinsamen Begegnungen abnehmen. Dadurch entfremden sie sich langsam und unbemerkt voneinander, nehmen an der Entwicklung des anderen nicht mehr im Masse teil und realisieren die Veränderungen erst, wenn sie bereits sehr weit fortgeschritten sind. Eine Längsschnittstudie über 5 Jahre zeigte klar auf, dass Paare mit viel Alltagsstress im Verlauf von fünf Jahren eine deutlich negativere Entwicklung ihrer Beziehung aufwiesen als Paare mit wenig Stress. Sehr viele Paare klagen über Stress in Beruf, mit den Kindern, bezüglich Finanzen oder Gesundheit. Zwei Stresstypen sind besonders ursächlich für Scheidungen. Dies sind: Alltagsstress (kleine Widrigkeiten) und Freizeitstress. Stress in der Freizeit verhindert, dass wir die Batterien wieder aufladen können, dass wir uns geistig und körperlich wieder aufbauen können. Heutige Partnerschaften sind wesentlich stärker von Stress betroffen als früher. Es gibt eine Anhäufung von Alltagsstress, Zeit- und Leistungsdruck und Mehrfachbelastungen.

Auswirkungen von Stress:

Stress führt zu weniger Gemeinsamkeit und Zeit füreinander. Er führt häufig zu floskelhaftem, oberflächlichem affektivem Austausch (Umarmung, aber man ist geistig abwesend), da er egozentrisch macht. Er greift auch die Kommunikationskompetenz an; die Qualität der Kommunikation nimmt unter Stress rund 40% ab. Unter Stress nimmt insbesondere die paraverbal (Betonung) negative Kommunikation zu: diese ist äussert problematisch, denn sie erweist sich als einer der hauptsächlichen Vorhersagefaktoren für eine Scheidung. Unter Stress fällt es auch schwerer, auf den Standpunkt des Partners einzugehen und man versucht, möglichst auf dem eigenen Standpunkt zu beharren und diesen durchzusetzen. Meinungsverschiedenheiten und Diskussionen werden unter Stress nicht als Bereicherung durch das Einbringen anderer Standpunkte gesehen, sondern als mühsamer und unnötiger Zeitverlust bewertet, den man zu meiden sucht. Schliesslich legt Stress problematische Persönlichkeitszüge frei, er demaskiert. Gute Stressbewältigungskompetenzen erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer glücklichen und stabilen Partnerschaft. Wie jeder Partner mit Alltagsstress umgeht, ist somit scheidungsrelevant! Dem Partner kommt zudem eine zentrale Rolle zu, den anderen bei der Bewältigung seines Stressses (den er nicht selber bewältigen konnte), zu unterstützen. Gemeinsame Stressbewältigung führt zu einer deutlich besseren Qualität der Paarbeziehung und zu einem geringeren Scheidungsrisiko. Sie stärkt das Wir-Gefühl des Paares, es entsteht Vertrauen und Intimität.

Vorbeugen ist besser als heilen

Umfragen zeigen, dass relativ viele meinen, dass selber nicht viel getan werden müsse, da sich alles von selber richtig und gut ergeben werde. Diese Irrmeinung führt zu einer gefährlich fatalistischen Haltung. In einer Untersuchung gaben 90% der Paare an, Probleme lieber alleine – also ohne Coach – lösen zu wollen und 75% meinten, die Einmischung anderer in ihre Beziehung sei nicht wünschenswert. Hilfe wird meist erst dann in Anspruch genommen, wenn die Probleme bereits akut und gravierend sind. Es fehlt landläufig das Verständnis, dass auch in der Partnerschaft Vorbeugen günstiger ist als Heilen.

Eine glückliche und langfristig tragfähige Partnerschaft zu führen ist lernbar – unabhängig von Alter und Beziehungsdauer. (Stress)-Präventionsprogramme verbessern die Partnerschaftsqualität nachweislich. Etwa 70% der Paare gaben ein Jahr nach Besuch des Kurses an, ihre Kommunikationskompetenzen und die gemeinsame Stressbewältigung seien nachhaltig verbessert.

Investitionen in die Partnerschaft sind wichtig: Versuchen Sie, den anderen stets bewusst wahrzunehmen, ihn immer wieder neu zu ergründen. Erinnern und feiern Sie Ereignisse, die für die Partnerschaft wichtig waren. Pflegen Sie auch die Erinnerungen an die Geschichte

der Partnerschaft, wie sie angefangen hat, was einen am Partner faszinierte etc. Tauschen Sie sich immer wieder aus über die Erwartungen an die Partnerschaft, denn diese verändern sich im Laufe der Zeit. Diese Erwartungen müssen daher immer wieder gegenseitig erfragt werden. Machen Sie ihren Partner zu ihrem besten Vertrauten: Untersuchungen zeigen, dass selbst in eher unzufriedenen Partnerschaften der Partner die weitaus nächste Bezugsperson ist. Emotionale Selbstöffnung und das Mitteilen von Problemen sollte besser fast ausschliesslich mit dem Partner erfolgen – nicht mit den besten Freunden, Geschwistern, etc), da dadurch die emotionale Exklusivität des Partners tangiert werden könnte. Intime oder vertrauliche Inhalte, die nur den Partner etwas angehen oder die nur ihn betreffen, dürfen keinen anderen Personen mitgeteilt werden. Erst wenn die Paaridentität genügend stabil aufgebaut ist, kann die Unterstützung von anderen Personen angezeigt sein. Dies bedeutet alles nicht, dass die Partner nicht eigene, ausschliessliche Freundschaften pflegen sollen. Dies sollen sie sehr wohl, doch darf dadurch nicht die Exklusivität der Intimität der eigenen Partnerschaft in Frage gestellt werden.