

# Paare und Partnerschaft

Michaela Huber

[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

# Literatur-Tipp

- „Ewige, Liebe. Was Paare unzertrennlich macht. Liebe lieber unvollkommen, in: Der SPIEGEL (2011), Nr. 52, S. 126-135 (Autorin: Raphaela von Bredow)

# Else Lasker-Schüler

- „Drum wein ich,
- Daß bei Deinem Kuß
- Ich so nichts empfinde
- Und ins Leere versinken muß.
- Tausend Abgründe
- Sind nicht so tief,
- Wie diese große Leere.“

# Pairfam – Deutsche Studie (seit 2008)

- Mehr als 12.400 Männer und Frauen werden über einen Zeitraum von 14 Jahren hinweg immer wieder befragt.
- Leiterin des Ressorts „Paarbeziehungen und Erziehungsverhalten“: Sabine Walper, Uni München
- Schwerpunkt der Studie: Resilienz. Was machen zufriedene Paare richtig?
- Bisher konnten schon einige Klischees über die Bedeutung von Romantik, Sex, die Bedeutung von Kindern und das „Arbeiten an der Beziehung“ widerlegt werden.

# Sabine Walper, Uni München (Pairfam-Studie)

- „Männer leiden deutlich mehr unter der Trennung.“
- Anm. MH: Daher müssen Frauen sich in Trennungsphasen besonders schützen, weil die Verletzungsgefahr (auch körperlich!) dann besonders hoch ist, siehe Frauen-Gewaltstudie der Bundesregierung, 2004.

# Klischee 1: Die „große Liebe“

- Tatsächlich schmiedet echte Freundschaft ein Paar enger zusammen als das herzklopfende Drama romantischer Liebe.
- (Mehr dazu weiter unten.)

# Klischee 2: Kinder sind der Kitt in einer Beziehung

- Tatsächlich sind Kinder durch den Stress, den sie in eine Partnerschaft bringen, regelrecht ein „Beziehungs-Killer“ (Der Spiegel 52/2011, S. 128ff.:)
- In sämtlichen Studien sackt die Zufriedenheit mit der Beziehung in ungeahnte Tiefen, sobald der erste Sprössling aus der Zweier- eine Dreierkiste macht.
- Und umgekehrt: Zeit zu zweit miteinander zu verbringen – ohne Kinder, ohne Freunde – senkt das Scheidungsrisiko. Und hat noch einen Nebeneffekt: Wer würde so einen hart erkämpften und daher kostbaren Abend mit Streiten verbringen wollen?

# Klischee 3: Gerade das Gegensätzliche zieht sich an

- Tatsächlich sind es vor allem die ähnlichen Werte, die ein Paar zusammenhalten.
- Siehe dazu weiter unten.



# Klischee 4: Streiten ist wichtig, man muss an der Beziehung arbeiten

- Tatsächlich führen die Beziehungsdebatten in der Regel nur zu mehr Beziehungsdebatten, Streit eskaliert oft. Je mehr Streit in einer Beziehung, desto schlechter die Prognose. Anstrengende Beziehungen sind nicht besser, sondern meist schlechter als diejenigen, in denen kaum gestritten wird.
- John Gottman, Pionier der neueren Paarforschung, hat schon früh herausgefunden, dass Streiten niemals konstruktiv sein kann. (900 Paare im Labor beobachtet und physiologisch vermessen). Am Ende waren durch den Stress die Kombattanten kein Stück weiter.
- Gottman identifizierte vier „apokalyptische Reiter“.

# Die apokalyptischen Reiter

- John Gottman: Charakter-Kritik, ständige Rechtfertigung, Mauern und Geringschätzung sind die sichersten Vorboten einer Trennung.
- Vollends tödlich ist Geringschätzung: „Wenn Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie von ihrer Partnerin angewidert sind, können Sie keinen Konflikt lösen.“

# Klischee 5: In einer guten Beziehung muss es sexuell stimmen

- Tatsächlich ist Sex für eine Partnerschaft gar nicht so wichtig. Seine Bedeutung ist weit überbewertet.
- „Die sexuelle Zufriedenheit scheint kein relevanter Faktor dafür zu sein, ob sich die Beziehung stabilisiert“, sagt Pairfam-Forscherin Schmahl.
- Allerdings neigen unzufriedene Partner eher zum Seitensprung. Fast 4 Prozent der Pairfam-Befragten gaben zu, in ihrer aktuellen Beziehung fremdgegangen zu sein.
- „Die Untreue ist anscheinend kein männliches Exklusivrecht mehr“, sagt Walper von Pairfam. Auch die Frauen, zunehmend wirtschaftlich unabhängig, vergnügen sich gern in fremden Betten.

# Warum sind Fragen nach der Qualität von Paarbeziehungen so wichtig?

- Weil mehr als 90 Prozent der deutschen Frauen und Männer sich nach einer „erfüllten Partnerschaft“ sehnen.

# Eva Illouz, Soziologin an der hebräischen Universität Jerusalem

- „Die Liebe gibt uns das Gefühl, ‚erkannt‘ zu werden als der, der wir wirklich sind in einer Welt, in der man oft meint, man muss eine Rolle spielen“.

# Zahlen

- In Deutschland lassen sich jedes Jahr fast 190.000 Paare scheiden.
- Im Schnitt geht jede 4. Ehe zu Bruch.
- Immer mehr Paare leben ohne Trauschein zusammen.
- Die Zahl nichtehelicher Lebensgemeinschaften stieg in 12 Jahren um 40 Prozent (Spiegel, 52/2011, S. 129)
- Doch nur 80 % davon überstehen die ersten zwei Jahre (während fast alle Verheirateten die ersten zwei Jahre noch überstehen).
- Bei LAT (living alone together)-Paaren schaffen das weniger als 50 %.

# Michael Mary, Hamburger Paarberater

- „Das Hauptproblem der Paare ist Amefi:
- ‚Alles mit einem für immer‘.“

# Die Romantische Liebe ist jung

- Bis vor 250 Jahren heiratete man ökonomisch und eine Person aus demselben Stand (Bauer, Bürger, Hochadel z.B. nur unter sich).
- Erst das Liebesideal der romantischen Liebe ermöglichte Heiraten über Standesgrenzen hinweg.
- Niklas Luhmann, Bielefelder Soziologe: Romantische Beziehungen haben sich in den westlichen Gesellschaften erst im 20. Jahrhundert durchgesetzt.



# Cornelia Koppetsch, Soziologin an der TU Darmstadt

- „Es gibt eine immer größere Diskrepanz zwischen dem Ideal der Liebe und ihrer Realität.“
- Je weiter Traum und Wirklichkeit auseinanderdriften, desto wahrscheinlicher folgt die Trennung.
- „Man gibt eher die Paarbeziehung auf als das Ideal.“

# Kurt Tucholsky

- „Die Ehe war zum größten Teile
- Vabrühte Milch un Langeweile.
- Und darum wird beim happy end
- Im Film jewöhnlich abjebledt.“

# Wer trennt sich zuerst: Die Frauen!

- Auch die Pairfam-Studie (seit 2008 über 14.000 Paare in Langzeitstudie) bestätigt: Frauen geben meist den Anstoß für die Trennung.
- Frauen sind weniger bereit als Männer, eine Partnerschaft trotz vieler Probleme und Konflikte aufrecht zu erhalten (s. Spiegel 52/2011, S. 130)

# Julia Peirano, Psychotherapeutin in Hamburg, Co-Autorin von: „Der geheime Code der Liebe“

- „Es fängt schon damit an, dass Frauen Konflikte in der Regel früher wahrnehmen und sie ansprechen.... Wenn sie dann merken, dass die Probleme nicht lösbar sind, sind sie auch eher diejenigen, die die Entscheidung zu einer Trennung fällen.“

# Christian Thiel, Single-Berater, Berlin

- „Zerbricht die Beziehung, holen Frauen sich ihre Dosis Liebe und Nähe eben von ihren Eltern, Geschwistern und Freundinnen.“
- Was präventiv gegen spätere Trennung hilft: „Genau gucken. Gange gucken und gut kennenlernen, bevor man ins Bett hüpf.“
- Lieber gleich und gleich als Gegensätze, die sich anziehen: „Da gab es so einen moderat zwanghaften Mann, der den Regenschirm mitnimmt, wenn nur ein einziges Wölkchen am Himmel schwebt. 80 – 90% der Frauen verdrehen da die Augen. Aber er fand eine neue Partnerin. Sie sortiert ihre Bücher nach Farben und Größen. Die haben echt eine gute Chance.“

# Wolfgang Krüger, Psychotherapeut, Berlin

- „Meine jahrelangen Erkenntnisse in der Therapie zeigen, dass Männer meist in erschreckender Weise von Frauen abhängig sind.“

# Gabriele Schmid-Kloss, Soziologin

- Paare, die seit mindestens 35 Jahren zusammenleben, untersucht.
- Die zufriedenen Alten teilen die gleichen Wertvorstellungen.
- Sie wählen sogar meist dieselbe Partei.
- Diese Homogamie ist in einer Beziehung von Anfang an bedeutend.
- Entscheidend sind dabei nicht nur die objektiven Ähnlichkeiten, sondern vor allem, dass sich die Partner als ähnlich *erleben*. Und was sie tun, um diese Gemeinsamkeit herzustellen.

# Franziska Schmal, Walpers

## Mitarbeiterin im Pairfam-Projekt

- Untersuchte Paare, die eine Krise gemeistert haben.
- Vorläufiges Ergebnis der Studie: Vor allem der Glaube ans Beisammenbleiben („Zukunftsorientierung“) ist es, der den Paaren hilft.
- „Zukunftsorientierung scheint eine sehr wichtige Rolle zu spielen.“ (Walper)



# Sex? Für Frauen nicht so wichtig

- Männer sind deutlich weniger zufrieden mit dem Liebesleben als ihre Partnerinnen.
- Julia Peirano, Psychotherapeutin aus HH: „Die verschiedenen Anforderungen von Beruf, Kindererziehung, Haushalt und sozialem Netz überfordern viele Frauen. Nach so einem Hektiktag zwischen Schreibtisch, Kita und Supermarkt haben sie ein großes Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe.
- Kommentar von Raphaela von Bredow, Spiegel-Autorin (a.a.O., S. 132): „Es scheint, als zwinge Stress Deutschlands berufstätige Eltern allabendlich in die Löffelchenstellung.“

# Gottfried Benn

- „Die Ehe... ist eine Institution zur Lähmung des Geschlechtstriebes.“

# Coolidge-Effekt:

- Calvin Coolidge, in den 20er Jahren Präsident der USA, besuchte mit seiner Frau eine Farm. Grace Coolidge sah einen Hahn beim Besteigen einer Henne, und man erklärte ihr, dass das Tier sich den Spaß bis zu zwölfmal am Tag gönne. „Sagen Sie das meinem Mann“, bat Frau Coolidge.
- Die Botschaft wurde ausgerichtet. Prompt erkundigte sich der Präsident, ob der Hahn immer dieselbe Henne besteige. Nein, lautete die Antwort. Coolidge: „Sagen Sie das meiner Frau.“

# Was hilft bei Dissens?

- Beziehungsgespräche finden vor allem Männer furchtbar, daher
- Funktionaler Kommunikationsstil: Die Dinge klar beim Namen nennen und eine Lösung suchen. Männer und Frauen, die ihre Konflikte so angehen, finden ihre Beziehung zwar zunächst unbefriedigender als die Feiglinge, die Blümchen um ihre Sprechblasen garnieren, nur um die Ehe zu retten. Drei Jahre später befragt, sind sie aber messbar glücklicher – bei den Wegduckern blieb alles beim Alten.

# Was hilft gegen die apokalyptischen Reiter?

- Forscher John Gottman: Humor, Zuneigung und Respekt.
- Gelegentliche Seitenhiebe, die einem herausrutschen, ausgleichen durch fünf Freundlichkeiten.

Arnold Retzer, Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg, Autor von: „Lob der Vernunftetehe“

- Probleme müssen gar nicht unbedingt gelöst werden.
- Probleme sind wie andauerndes Regenwetter. Da kann man Sonnentänze vollführen, Tieropfer bringen, beten – nützt alles nichts.
- Die Zeit lässt sich besser nutzen: um Regekleidung zu besorgen. Oder in den Süden zu fliegen.
- „Es kommt also letztlich nicht darauf an, sich zu vertragen, das heißt, Probleme zu lösen, sondern darauf, sich zu ertragen.“
- Nicht verzeihen, nicht klein begeben, sondern, ganz für sich, Verletzungen ad acta legen, als Akt der Freiheit. In diesem Sinne: Einander vergeben.

# Frank Fincham, US-Pionier der Paar-Resilienzforschung

- „Eine glückliche Ehe ist die Union zweier Menschen, die gut im Vergeben sind.“ (Datenhintergrund: Befragungen sehr zufriedener Eheleute in den USA, die länger als 20 Jahre verheiratet waren.)

# Ungleichgewicht in der Praxis des Vergebens zu Ungunsten der Frauen

- Sie opfern in Deutschland noch immer doppelt so viel Zeit und Energie für die Familienarbeit. In der Regel sind sie es, die Kindergeburtstage organisieren, Arzttermine absolvieren, die Kleinen zum Fußball und zum Klavierspielen karren, sich um Hausaufgaben und Lernschwächen kümmern, die kochen, aufräumen und einkaufen.
- Selbst im städtischen Akademikermilieu, sogar in kinderlosen Partnerschaften spülen, waschen und putzen vor allem die Frauen.



# „Glücksformel“ für Paare: „gut genug“ ist besser als „ideal“

- Einen ähnlich denkenden Partner suchen, heiraten, keine Kinder kriegen, und wenn doch, regelmäßig Zeit zu zweit verbringen, an die gemeinsame Zukunft glauben, Streit und Kritik vermeiden, Sex nicht so wichtig nehmen, freundlich und humorvoll Konflikte lösen und dem anderen mit Großzügigkeit begegnen. Kurz: richtig gute Freunde sein.
- „Vielleicht ist das das Geheimnis“, sagt die Darmstädter Soziologin Cornelia Koppetsch, „dass die Liebe als Motiv nicht mehr so zentral ist.“
- Wer sich mit Unvollkommenheit zufrieden gibt, hat eine echte Chance.

# Ulrich Beck, Soziologe

- Männer haben eine „verbale Aufgeschlossenheit bei weitgehender Verhaltensstarre“.

# Cornelia Koppetsch

- „Die Hausarbeit schleicht sich ins Leben der Frauen wie die Karriere ins Leben ihrer Männer.“

# Eva Illouz, Soziologin aus Jerusalem und Autorin von „Warum Liebe weh tut“

- Frauen täten gut daran, die leidenschaftliche Liebe von der Elternschaft zu entkoppeln.
- „Frauen, die Kinder haben wollen, sollten sich organisieren und Netzwerke aufbauen, um sie großzuziehen, mit oder ohne festen Partner“.
- „Wir machen immer den Fehler zu denken, es bedürfe einer liebenden Paarbeziehung, um Eltern zu werden.“
- Es fiel weg: die Fracht der Erwartung an den Geliebten als Vater, an Vater-Mutter-Kind als Quell allen Glücks. Vielleicht bliebe - die Liebe.
- Wenn nicht – gehen kann man immer noch. „Es ist grundfalsch, jemanden zu lieben, der einen nicht zurückliebt. Das Herz sollte keine Fehler machen.“