



«Wir haben es nicht gut gemacht»

von Cora Burgdorfer,
diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Der Buchtitel des Briefwechsels zwischen den Schriftstellern Max Frisch und Ingeborg Bachmann hält fest, was viele Paare, die am Ende ihrer Beziehung angekommen sind, so sagen könnten. Nach jahrelangen Bemühungen oder auch nach einer kurzen Krise, am Ende haben zwei Menschen versagt, haben es nicht besser gekonnt. Viele fragen sich: hätten wir es besser machen können? Sind wir blind auf das Ende zugesteuert?

Sehr oft sind es heute die Frauen, die eine Trennung fordern, die nicht mehr können oder keine Gefühle mehr haben für ihren Partner. Auch wenn Männer ebenfalls unglücklich und unzufrieden sind, kommen sie weniger zum Schluss, die Beziehung abubrechen. Das Recht auf persönliches Glück steht heute viel mehr im Vordergrund. Die Anforderungen an eine Liebesbeziehung sind gestiegen: Männer müssen gut aussehen, im Beruf erfolgreich sein, viel verdienen, aber auch liebevolle und engagierte Väter sein. Frauen sollen sexy, hübsch, selbständig, interessant, und doch auch anpassungsfähig sein, engagierte Mütter und gute Hausfrauen. Werden diese Erwartungen nicht eingelöst, ist die Alternative alleine zu leben nicht mehr abwegig.

Durch die hohe Lebenserwartung leben Menschen heute viele Jahrzehnte in einer Partnerschaft. Wie die Psychologin Pasqualine Perrig-Chiello in ihren Forschungen festhält, gibt die Hälfte der Paare, die sich trennen als Grund die Entfremdung an. «Wir haben uns auseinandergelebt, wir haben keine gemeinsamen Interessen mehr». Ein Partner entwickelt sich weiter, einer bleibt stehen und kann nicht mithalten, oft einhergehend mit grossen Kommunikationsproblemen: es wird zunehmend geschwiegen. Als zweiter Trennungsgrund wird Inkompatibilität angegeben, hier wird viel gestritten, was dazu führt sich immer mehr unverstanden und alleine zu fühlen. In den meisten langjährigen Beziehungen gibt es viele Verletzungen, die nie ausgesprochen oder bearbeitet wurden.

Wenn man Paare fragt, was sie unternommen haben, um eine Trennung zu vermeiden, berichtet ein Drittel, dass sie gegen Ende eine Paartherapie aufgesucht haben. Meist ist es zu diesem Zeitpunkt aber schon zu spät und eine Paartherapie dient mehr der Beruhigung des Gewissens, es wenigstens versucht zu haben. Was hätte es aber gebraucht, um der Beziehung wirklich eine Chance zu geben? Wie kann «Beziehungsarbeit» aussehen?

Krisen sind ein unvermeidbarer Bestandteil von Beziehungen, spätestens 2 oder 3 Jahren nach der ersten Verliebtheit, verschwindet der romantische Blick und es kommt der harte Realitätscheck. Hier beginnen viele Menschen den Partner verändern oder umerziehen zu wollen. Immer mehr kommen Kritik und Vorwürfe, aber auch Enttäuschungen zu Tage. Ein

vergiftetes Klima breitet sich aus, die Hollywood Vorstellungen der romantischen Liebe werden enttäuscht.

Die Neurobiologin Lone Frank rät zu einem anderen, entmystifizierten Blick auf die Liebe. Die Liebe sei weniger ein Gefühl, als eine Qualität von Verbindung zu einer Person. Diese Nähe und Verbundenheit entstehen durch gemeinsame Unterstützung, füreinander da sein, sich interessieren für die Welt des Anderen.

Wer eine langjährige Beziehung lebendig erhalten will, muss sich entwickeln und in Bewegung bleiben. Es geht darum ehrlich zu kommunizieren, auch wenn es im ersten Moment unangenehm ist. Dies bedeutet Respekt und Akzeptanz zu lernen und auszuhalten, dem Partner/der Partnerin auch Freiraum für das Eigene zu geben. Oder auch wieder gemeinsam ein Abenteuer zu wagen. Viele langjährige Partnerschaften haben sich nur um das Wohl der Kinder gesorgt und ihre eigenen Bedürfnisse hintenangestellt.

Selbstverständlich gibt es auch Partnerschaften, die an ein Ende gekommen sind und wo eine Trennung sinnvoll ist. Studien zeigen, dass Geschiedene im Vergleich mit unglücklich Verheirateten insgesamt besser leben, d.h. eine höhere Lebenszufriedenheit haben. Ein Drittel der langjährig Verheirateten gaben an «stabil unglücklich» zu sein. Aus Angst, Unsicherheit, Bequemlichkeit oder Statusverlust zusammen zu bleiben, kann keine Lösung sein.