

Es gibt kein Universalrezept für eine langjährige zufriedene Partnerschaft. Der Erfolg hängt auch davon ab, ob es zwei Menschen gelingt, sich als Einzelne wie als Paar weiterzuentwickeln – in guten wie in schlechten Zeiten. **Jürg Lendenmann**

# Langes Liebesglück

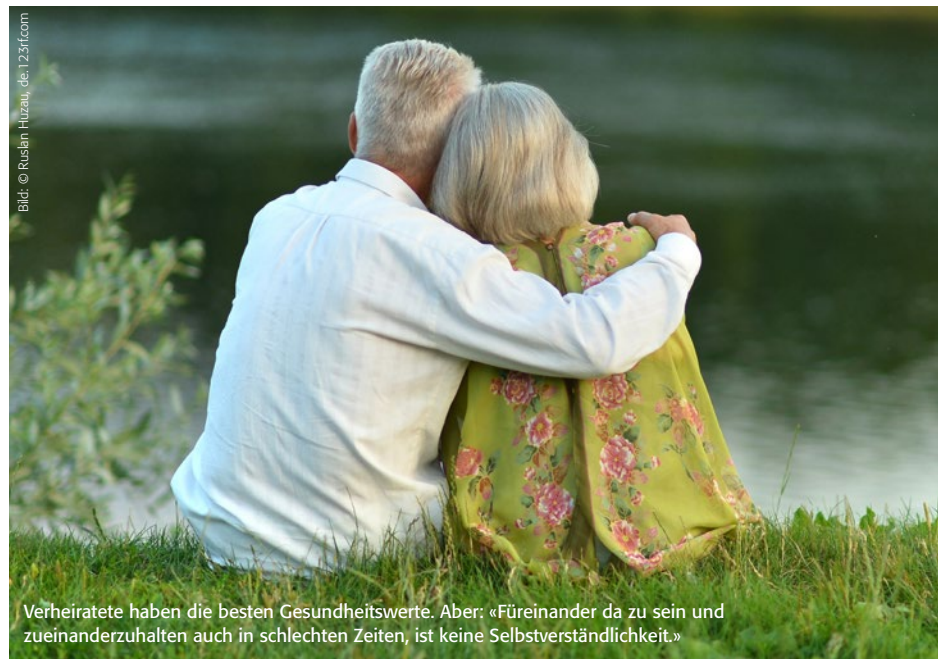
## Warum es nicht selbstverständlich ist

Das Buch «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht» war bereits zwei Wochen nach Erscheinen vergriffen und musste nachgedruckt werden. «Dies zeigte, wie gross die Wissenslücke bei diesem Themenkreis ist», erklärt die Autorin und Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello. Für die Studie, die sie als Professorin der Universität Bern leitete, wurden über 1000 langjährig Verheiratete, über 1000 nach langer Ehe Geschiedene und 700 Verwitwete befragt.

### Geteiltes Leid ist halbes Leid

«Von der gegenseitigen Verpflichtung, in guten wie in schlechten Zeiten füreinander zu sorgen, profitieren beide Eheleute: Verheiratete haben die besten Gesundheitswerte. Von der ausgleichenden Funktion der Ehe profitieren Männer mehr. Wenn eine Partnerschaft auseinandergeht, nehmen die Gesundheitswerte der Männer stärker ab als die der Frauen, die sich mit einem gesunden Lebensstil besser auskennen. Männer leiden zudem mehr an emotionaler und sozialer Einsamkeit.»

Nach dem 2. Weltkrieg waren die Bedingungen für ein langes Zusammenleben noch nie so gut wie zuvor. «Doch es gab noch keine Vorbilder. Zuvor starben Menschen früher, und manch ein Problem des Zusammenlebens wurde durch eine Verwitwung gelöst. Dennoch: Die Mehrheit der Paare, die vor 30, 40, 50 Jahren



Verheiratete haben die besten Gesundheitswerte. Aber: «Füreinander da zu sein und zueinanderzuhalten auch in schlechten Zeiten, ist keine Selbstverständlichkeit.»

heirateten, ist heute noch immer zusammen – trotz des Wertewandels und zunehmender Scheidungsrate.»

### Was Paare zusammenhält

«Unterschiede mögen zwar kurzfristig anziehend wirken, doch auf die Dauer sind es die Gemeinsamkeiten, die ein Paar zusammenhalten: ähnliche Lebensziele und Wertvorstellungen. Dazu kommen zwei «unsexy», aber zentrale Persönlichkeitseigenschaften: Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit.

Mit der Persönlichkeit sehr eng verbunden ist der Bindungsstil: Wenn ich als Kind eine sichere Bindung zu den Eltern oder anderen Bezugspersonen habe aufbauen können, bin ich später weniger ängstlich, andere Bindungen einzugehen. Herausforderungen für Eheleute sind grosse Altersunterschiede, verschiedene kulturelle Hintergründe und ungünstige Persönlichkeitseigenschaften.» Bestimmte Lebensphasen, vor allem die mittleren Jahre, sind besonders krisenanfällig.

«Die meisten Scheidungen betreffen Personen, die Ende 40 sind. Es ist die Zeit des höchsten Rollenstressses, sei es wegen der hohen Verantwortlichkeit im Beruf oder hohen Anforderungen im Privatleben – beispielsweise wenn es einen pflegebedürftigen Elternteil zu betreuen gilt.» Was tun? «Miteinander reden ist das A und O», sagt die Psychologin. «Gut ist es, wenn man innehält und versucht, die verschiedenen Sachen auseinanderzuhalten und gemeinsame Lösungen zu finden. Auch wenn es schwierig auszuhalten ist: Krisen bedeuten immer, dass Veränderungen anstehen und sie beinhalten die Chance, etwas zu verändern. Gemeinsam bewältigte Krisen schweissen enger zusammen!»

### Das Michelangelo-Phänomen

Der grosse Maler und Bildhauer Michelangelo soll in einem unbehauenen Marmorblock jeweils bereits die fertige, vollkommene Figur gesehen haben, die es freizulegen galt. In schwierigen Zeiten könne das Michelangelo-Phänomen helfen, auf das Gute im Partner zu fokussieren: «Immer wenn uns ein Verhalten des Partners nervt, soll man sich auf dessen guten Wesenszüge konzentrieren und diesen Eigenschaften helfen, zum Vorschein zu kommen.»

### Evolution und Koevolution

Was ist das Geheimnis einer langjährigen guten Beziehung? «Jeder Partner soll die Möglichkeit haben, sich weiterentwickeln zu können. Denn nur so bleiben sie auch für ihren Partner attraktiv und nicht völlig durchschaubar und berechenbar. Ebenso muss man auch dem anderen Raum geben, sich weiterzuentwickeln. Doch neben diesem persönlichen Weiterentwickeln – der Evolution – braucht es auch die Koevolution: Ein Paar muss sich im-

mer wieder neu zusammenfinden und gemeinsame Projekte haben. Das kann etwas im Job sein oder im Rahmen einer Freiwilligenarbeit. Viele Paare finden eine Freizeitaktivität, in der sie aufgehen.»

### Auch das Schicksal spielt mit

Ein überraschendes Ergebnis der Studie war, dass Gesundheitsprobleme zu den häufigsten Gründen für Partnerschaftskrisen gehören. «Vor allem Männer kommen mit einer schweren Krankheit ihrer Frau häufig nicht zurecht», sagt die Autorin. «Für einander da zu sein und zueinanderzuhalten auch in schlechten Zeiten, ist keine Selbstverständlichkeit.» Entfremdung gehört zusammen mit Untreue und Unverträglichkeit zu den drei häufigsten Gründen, warum Ehen auseinandergehen. «Wir wissen, dass die meisten auch heute Treue möchten, wenn sie eine Ehe eingehen. Treue ist ein zentrales Element einer Partnerschaft, denn sie gibt Sicherheit und erhält den Selbstwert. Doch Treue ist nicht bloss ein Gefühl. John Gottman, einer der grossen Paartherapeuten, hat einmal gesagt: «Treue zu bleiben, ist eine Willenssache.»

### Und doch die Formel

Nicht alle Paare, die nach Jahrzehnten noch zusammenleben, sind zufrieden und glücklich. Doch rund 60 Prozent von ihnen scheinen das Rezept für eine gute lange Ehe gefunden zu haben. Pasqualina Perrig-Chiello: «In den Interviews zu unserer Studie antworteten diese häufig: «Man redet miteinander, man schaut zueinander ... aber wir sind vor schweren Schicksalsschlägen verschont geblieben.» Diese Dankbarkeit und das Wissen, dass eine lange und glückliche Ehe keine Selbstverständlichkeit ist, sind auch Schlüssel zum Erfolg.» ■

### Buchtipps

Pasqualina Perrig-Chiello

#### Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht.

Hofgreffe, ISBN 978-3-456-85587-5, ca. CHF 32.–

