

# «Paare werden gemeinsam schlauer»

Altersforscher Mike Martin untersucht an der Universität Zürich, was lange und gute Beziehungen ausmacht

Was braucht es für eine lange Liebesbeziehung? Ergänzende Charaktere, den Willen, eine gute Beziehung zu führen, und selbstständige Partner, sagt Gerontopsychologe Mike Martin.

VON DENISE BATTAGLIA

**Herr Martin, Sie erforschen mit Unterstützung des Nationalfonds das Geheimnis von langen, guten Beziehungen. Das ist doch eine Privatsache?**

**Mike Martin:** Das stimmt. Doch ist es auch von öffentlichem Interesse, was eine gute Beziehung ausmacht. Man weiss, dass es den Menschen besser geht, wenn sie in Beziehungen leben. Verheiratete zum Beispiel leben länger als Unverheiratete.

**Vor allem den Männern geht es besser.**

Das stimmt, es sind die heute älteren Männer, die am stärksten von der Ehe profitieren. Aber eine gute Beziehung wirkt sich auch positiv auf Frauen aus. Paare werden weniger oft krank als Alleinstehende. Gute Beziehungen sind offensichtlich für ein gutes Leben notwendig. Wenn wir nun wissen, was gute Beziehungen ausmacht, wissen wir auch, wo wir intervenieren können.

**Intervenieren?**

Ich denke an Beratungsstellen.

**Es gibt doch schon Eheberatungen?**

Dort geht man erst hin, wenn es kriselt. Wenn man dagegen das Positive an der Beziehung fördert, und zwar von Anfang an, hat das eventuell eine grössere Schutzwirkung, als wenn man das Negative auszumerzen versucht. Indem man das Gute einer Beziehung zum Forschungsgegenstand macht, entigmatisiert man auch die Inanspruchnahme von Beratungen, denn warum soll man nicht von anderen Paaren lernen.

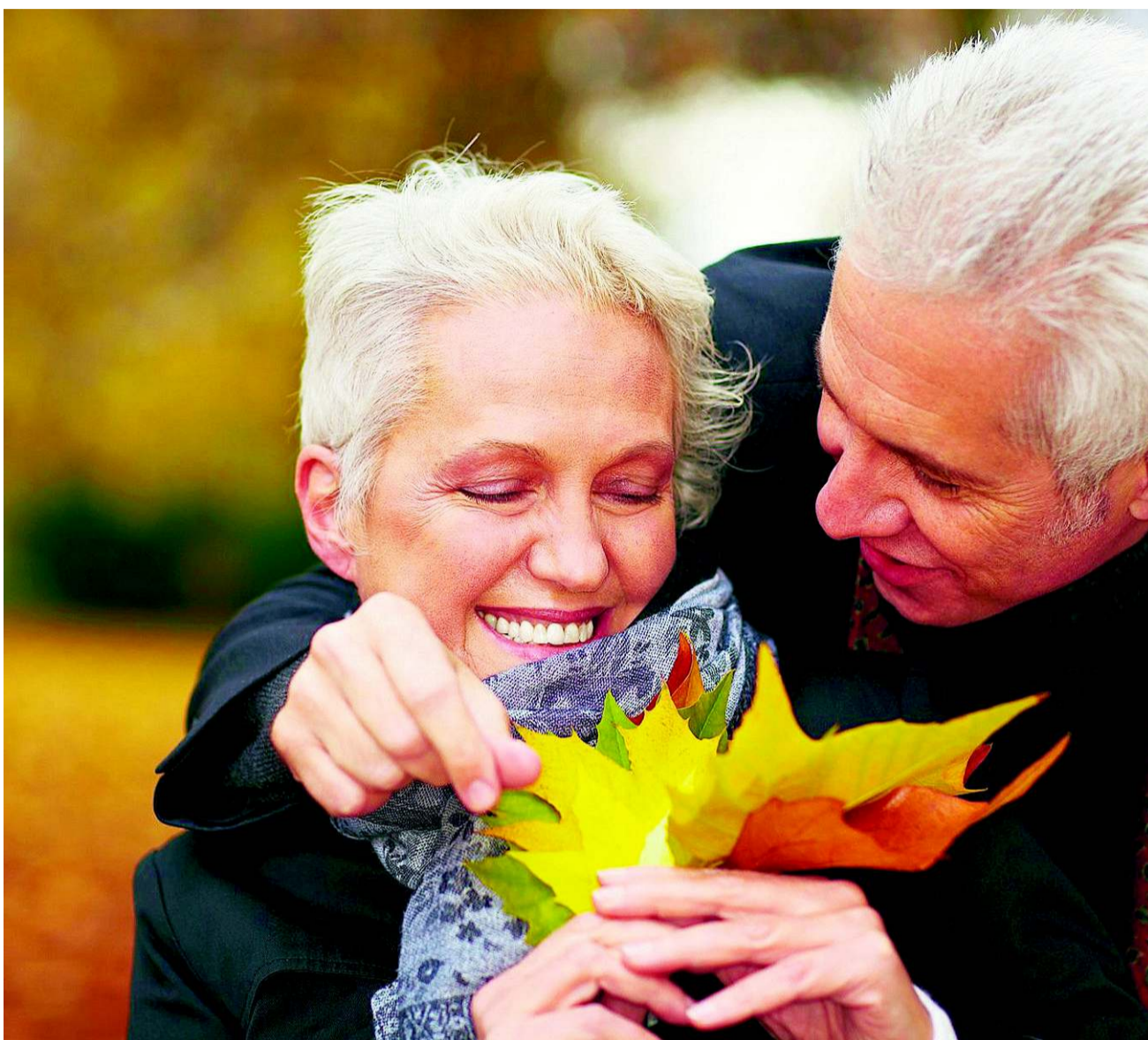
**Sie meinen von Paaren, die schon seit Jahrzehnten zusammen sind?**

Ja, das ist doch eine erstaunliche Leistung! Wir wollen von diesen Paaren erfahren, was ihre Beziehung ausmacht. Letztlich geht es um die Frage, was die Menschen glücklich macht.

**Die Zahl der Scheidungen nach 25 Ehejahren hat sich in den letzten 25 Jahren auf 10 Prozent verdreifacht.**

Über die Gründe weiss man noch nicht viel. Eine Ehe vor 50 Jahren war eher notwendig, um die finanzielle Versorgung sicherzustellen. Wenn man nun alleine das machen kann, was einem wichtig ist, dann gibt es auch weniger Gründe, bei einem Partner zu bleiben oder eine Ehe einzugehen.

**Früher hat eine Ehe bis zum Tod auch weniger lang gedauert.**



«Wenn der eine emotional ist, ist es besser für die Beziehung, wenn der andere ausgeglichen ist», sagt der Experte.

FOTOLIA

Die Lebenserwartung war vor 50 Jahren rund 15 Jahre tiefer. Damit war auch die Zeit nach der Pensionierung kürzer.

**Ist dies der Grund für die zunehmende Anzahl an Scheidungen im Alter?**

Die Lebensphase nach der Pensionierung war noch nie so lang. Eine Frau kann von durchschnittlich weiteren 21 und ein Mann von weiteren 18 Jahren ausgehen, und die meisten dieser Jahre werden in Gesundheit verbracht. Da machen tatsächlich viele Männer und Frauen um die 60 noch einmal eine Standortbestimmung.

**Ist die Pensionierung eine Belastung?**

Belastend ist sie vor allem für die heute 65- bis 80-jährigen Männer, die stets 100 Prozent berufstätig waren. Denn mit der Arbeit fallen meist auch die berufsbezogenen Kontakte weg. Viele Männer geraten in eine Krise, wissen nicht, was sie nun tun sollen, was gesellschaftlich anerkannt sein könnte. Sie haben diesbezüglich ja auch wenig Vorbilder. Deshalb ist es wichtig, dass man frühzeitig,

das heisst etwa zehn Jahre vor der Pensionierung, eine Lebensplanung für die Zeit nach der Pensionierung macht. Diese Phase muss gestaltet werden. Das ist gerade auch für ein Paar eine grosse Herausforderung.

**Ist die Pensionierung einfacher, wenn man nicht 100 Prozent gearbeitet hat?**

Zumindest belegen Studien, dass die Pensionierung psychisch weniger belastend ist, wenn jemand nicht Vollzeit berufstätig war. Deshalb haben Frauen weniger Probleme damit.

**Dafür verlassen immer mehr Frauen nach der Silberhochzeit ihren Mann.**

Ja, die Initiative für eine Trennung geht in diesem Alter häufig von den Frauen aus. Das sind aber keine Kurzschluss-handlungen. Die Paarpsychologin Insa Fooker sagt: Frauen leiden länger vorher, die Männer leiden länger hinterher. Die Männer merken erst, wenn die Frau geht, dass mit der Beziehung etwas nicht stimmt. Für die Frauen ist die Trennung häufig eine Befreiung, die Männer dagegen fühlen sich verlassen.

**Auch die Zahl der Alterssingles bei Frauen steigt. Warum?**

Die Partnerschaft scheint für ältere Frauen nicht so zentral zu sein wie für Männer. Das mag auch damit zusammenhängen, dass die meisten Frauen stets noch andere Interessen verfolgt und insbesondere Freundschaften gepflegt haben. Die «New York Times» fragte vor einiger Zeit ältere Single-Frauen, warum sie nicht wieder mit einem Mann zusammenleben. Da antwortete eine: «Aah, it's either nurse or purse.» Die Frau ist entweder Krankenpflegerin oder Geldbeutel.

**Die Frauen wollen frei bleiben?**

Ja, es ist nicht mehr selbstverständlich, dass sich die Frauen um die Männer kümmern. Die meisten Frauen sind ja nicht einsam, sondern haben durchaus Beziehungen. Sie leben einfach nicht mit den Männern zusammen. Dafür gibt es einen neuen Begriff: Living together apart. Man lebt zusammen, aber nicht in der gleichen Wohnung. Warum soll die Frau mit einem Mann das Zimmer teilen, der schnarcht, warum zu-

## MIKE MARTIN



Der Gerontopsychologe erforscht Alterungsprozesse am Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich.

## ÄLTERE PAARE FÜR STUDIE GESUCHT

Das Forschungsprojekt Sinergia Pasez (Partnerschaft und Stress: Entwicklung im Zeitverlauf) untersucht, wie **Paarbeziehungen am besten funktionieren**, wie sich solche enge Beziehungen entwickeln und welche Faktoren den Verlauf einer Partnerschaft beeinflussen. Für die Studie werden deutschsprachige Paare gesucht, insbesondere noch ältere Paare, die **seit mindestens einem Jahr zusammen** sind. Die Studienteilnehmer erhalten eine kleine Vergütung. Wer sich für eine Teilnahme interessiert, kann sich unter der Telefonnummer 044 520 13 94 melden oder per E-Mail: [pasez@psychologie.uzh.ch](mailto:pasez@psychologie.uzh.ch). Informationen zum Projekt gibt es auf folgender Homepage: [www.pasez.ch](http://www.pasez.ch).

sammenwohnen, wenn der Mann nicht aufräumt? Wenn man getrennt lebt, behält jeder seinen individuellen Freiraum und hat trotzdem den partnerschaftlichen Zugewinn.

**Trotzdem gibt es Paare, die bis zum Tode zufrieden zusammenleben. Was ist deren Geheimnis?**

Mein Tipp wäre: Zur richtigen Zeit auf die richtige Art anders zu sein.

**Auf die richtige Art anders zu sein?**

Das gilt generell für Beziehungen. Je nach Aufgabe, welche die Umwelt an das Paar oder das Paar selbst an sich stellt, braucht es unterschiedliche Arten, damit umzugehen, gegenseitiger Unterstützung. Beziehungen bleiben gut, wenn ein Paar es schafft, einander zu ergänzen. Wenn der eine etwa sehr emotional ist, ist es besser für die Beziehung, wenn der andere eher ausgeglichen ist. Wenn der eine gestresst ist,

ist es gut, wenn der andere stark ist und den Partner unterstützt. Beziehungen sind dynamische Systeme, das Paar verändert sich, die Umwelt verändert sich. Eine der wichtigsten Fähigkeiten für eine gute Beziehung ist, zu erkennen, welche Aufgaben anstehen und wie man sie am besten untereinander aufteilt.

**Und wenn ein Partner krank wird?**

Wir finden auch sehr zufriedene Paare, bei denen ein Teil gesundheitlich schwer beeinträchtigt ist. Offensichtlich fällt es dem gesunden Partner nicht besonders schwer, den kranken zu unterstützen; er erkennt, dass die Situation

«Sogar die Intelligenz der Partner gleicht sich über die Jahre an, praktischerweise zugunsten des intelligenteren Partners.»

dies von ihm erfordert. Selbst Männer übernehmen die Pflege der Ehefrau oft ohne grosse Probleme.

**Sind es also doch Gegensätze, die eine gute Beziehung ausmachen?**

Die neuesten Daten zeigen, dass unähnliche Persönlichkeiten günstiger sind für eine gute Beziehung. Aber das Wichtigste ist der Wille; der Wille, zusammen eine gute Beziehung zu führen. Zudem ist es wichtig, dass sich beide um Selbstständigkeit bemühen, körperliche, geistige und soziale Selbstständigkeit. Nur selbstständige Partner können eine Beziehung auch frei gestalten.

**Paare passen sich über die Jahre auch stark an.**

Studien zeigen, dass sich sogar die Intelligenz der Partner über die Jahre angleicht, praktischerweise zugunsten des intelligenteren Partners. Das Paar wird also nicht gemeinsam dümmer, sondern schlauer. Das gilt auch für andere Bereiche, wie die emotionale Kompetenz. Die Partner lernen offenbar voneinander, und zwar in Richtung des besseren Teils. Es lohnt sich also, lange zusammenzubleiben.

**Wird es lange Ehen weiterhin geben oder nur noch Lebensabschnittspartner?**

Ich glaube es wird weiterhin lange Beziehungen geben. Aber man wird vermehrt Standortbestimmung vornehmen, die zu bewussten Vertragsverlängerungen führen.

**Das klingt nicht sehr romantisch.**

Aber das machen die meisten Paare heute de facto: Sie nehmen immer wieder Standortbestimmungen vor, sei es individuell oder als Paar. Weil die Menschen mehr Möglichkeiten haben, wird es in Zukunft mehr bewusste Auseinandersetzung damit geben. Das muss nicht heissen, dass man sich schneller trennt.

**Beziehung heisst, sich immer wieder frei füreinander entscheiden.**

Genau. Beziehungen könne heute frei gewählt, abgebrochen und verlängert werden. Die negative Seite dieser Freiheit ist, dass man die Beziehung auch selbst gestalten muss.

**Können sich Paare, die schon viele Jahre zusammen sind, noch verändern?**

Ein älteres Paar hat bereits erstaunliche Veränderungsleistungen vollbracht. Es hat womöglich Kinder aufgezogen, Schwierigkeiten im Beruf gemeistert, hat die Kinder ziehen lassen und sich an den veränderten Gesundheitszustand angepasst. Langjährige Beziehungen sind nicht so starr, wie es von aussen scheint. Vermutlich ist gerade diese Anpassungsfähigkeit das Geheimnis einer guten Beziehung. Diese Fähigkeit fehlt jenen Menschen, die immer nur so lange mit einem Partner zusammen sind, solange dieser ein momentanes Bedürfnis abdeckt.

INSERAT

**GROSSES KINO. UNGESCHÖNT, PACKEND, BRILLANT GESPIELT!**  
- Berner Zeitung -

**AUSGEZEICHNET! EIN FILM, DEN MAN NICHT VERGISST.**  
- Blick -

KATJA RIEMANN  
STEFAN KURT  
MAX HUBACHER  
LISA BRAND

**DER VERDINGBUB**  
EIN FILM VON MARKUS IMBODEN

**JETZT ÜBERALL IM KINO**

ASCOT ELITE Entertainment Group | SRF | www.verdingbub.ch | 3+ | Beobachter | C-CLUB