

# Leben & Gesundheit<sup>®</sup>

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

GLÜCKLICH IM  
MITEINANDER

NOVEMBER / DEZEMBER 2023

*Interview*  
mit Paarexperte  
Dr. Guy Bodenmann

 Newstart Plus<sup>®</sup>

 BEZIEHUNGEN



# PAAREXPORTE

*Guy Bodenmann*

«Leben & Gesundheit» im Interview mit Guy Bodenmann,  
Professor für Psychologie an der Universität Zürich, Paartherapeut,  
Ausbilder und Buchautor.

**Herr Bodenmann, was hat Sie am Thema Paarbeziehungen und Familie so sehr fasziniert, dass es Ihr lebenslanger Arbeits- und Forschungsschwerpunkt wurde? Was interessiert sie daran heute besonders?**

Ich komme ursprünglich aus der Stressforschung. In meiner ersten Studie hatte ich ein Experiment durchgeführt, bei dem ich Paare im Labor gestresst und dabei untersucht habe, wie ihre Kommunikation vor und nach der Stressinduktion aussah. Dabei stellte ich fest, dass die Kommunikationsqualität unter Stress um 40 Prozent abnahm und die genau gleichen Paare weniger positiv und deutlich negativer miteinander umgingen, wenn sie gestresst waren. Sie hörten einander weniger zu, fielen sich schneller ins Wort, waren gereizt, ungeduldig, sarkastisch, machten sich Vorwürfe, werteten einander ab und beschuldigten sich gegenseitig. Dabei fiel mir aber noch etwas viel Spannenderes auf. Nämlich, dass verbal («Uff, ich bin völlig erledigt») oder nonverbal (Seufzen, Stöhnen) Stress geäußert wurde. Und noch interessanter war, wie die Partner und Partnerinnen aufeinander eingingen. Während die einen den Stress des anderen ignorierten, gingen andere instrumentell darauf ein, andere wiederum versuchten, den Partner / die Partnerin emotional zu beruhigen.



braucht es ein ausreichendes Commitment. Commitment lässt sich schlecht auf Deutsch übersetzen. Es ist eine Einstellung, ein Vorsatz. Man nimmt sich bewusst vor, sich um die Partnerschaft zu bemühen, sich für sie einzusetzen. Es ist ein Bekenntnis zu dieser Beziehung und ihrer Langfristigkeit, eine Äußerung des Willens, in sie zu investieren. Nur wenn beide dies tun, kann eine Partnerschaft auf Dauer gelingen.

**Die Liebe erleben wir als «Herzessache» und die Gefühle für eine andere Person sind das Kernelement des gemeinsamen Glücks. Sie betonen nun aber, dass es ohne eine bewusste und willentliche, also auch rationale Entscheidung für die andere Person nicht zu dauerhaftem Beziehungsglück kommen kann. Warum?**

Ja, nur das Herz reicht nicht aus. Es braucht auch den Verstand – einen willentlichen Entscheid zur Liebe. Damit wir mit ganzem Herzen lieben können, braucht es das «Wollen». Ich will Ja zu dieser Partnerschaft und ihrer Langfristigkeit sagen. Dauerhafte Liebe ist somit zum einen eine rationale Entscheidung, die von beiden getroffen und immer wieder erneuert werden muss, zum anderen eine Begegnung der Herzen in Form eines liebevollen, herzlichen Umgangs miteinander.

**Welche Bedeutung hat die Sexualität in einer Partnerschaft und was ist der Unterschied zwischen Sex und sexueller Intimität?**

Sexualität ist wichtig für die Beziehungszufriedenheit und -stabilität. Sie stellt nicht nur eine Quelle der Lust und Freude dar, sondern auch der Geborgenheit, Nähe und Intimität. Damit erklärt sich auch Ihre Frage zum Unterschied zwischen Sex und sexueller Intimität. Sex per se ist ein rein mechanischer Akt, sexuelle Intimität ein gemeinsames, beziehungsstiftendes Erlebnis. Beides hat seine Berechtigung in einer Beziehung: der schnelle, oberflächliche Sex und die bindungsstiftende sexuelle intime Begegnung.

**Wie hat sich das Verständnis von Untreue im Laufe der Zeit ver-**

**ändert und welche Bedeutung hat Treue für eine Partnerschaft?**

Treue wird von 95 Prozent der Menschen als Grundvoraussetzung für eine gelingende Partnerschaft bezeichnet. Sie ist nach wie vor ein zentraler Wert. Gleichzeitig ist rund die Hälfte aller Partnerschaften irgendwann mit Untreue konfrontiert. Untreue wird heute sehr viel breiter gefasst als früher, wo nur der Koitus mit einer fremden Person als Untreue galt. Heute verbindet man damit sehr viel mehr: neben physischen Interaktionen jeglicher Art auch emotionale Situationen, in denen sich der Partner / die Partnerin beispielsweise stärker einer fremden Person gegenüber anvertraut, als sie dies einem selbst gegenüber tut. Emotionale Untreue ist damit zu einem Begriff geworden, der so früher nicht bekannt war. Vielfach vermischen sich die verschiedenen Formen auch. So werden Pornografiekonsum, sexuelle Fantasien mit einer fremden Person oder intime emotionale Nähe zu anderen vielfach als Formen von Untreue erlebt und als Bedrohung für die eigene Beziehung empfunden.

**Was können nach Ihrer Erfahrung Paartherapien oder die Lektüre von Beziehungsratgebern leisten?**

Während einigen Paaren wissenschaftlich fundierte Ratgeberbücher ausreichen, wenn sie wichtige Impulse umzusetzen selbst in der Lage sind, brauchen andere mehr oder konkretere Hilfestellungen. Diese können in Form von Trainings (beispielsweise Paarlife – [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)), einer Paarberatung oder Paartherapie erfolgen. Ein mehrstufiges Angebot ist sinnvoll, damit die Paare wählen können, welche Form der Unterstützung sie benötigen.



**GUY BODENMANN**

Professor für Psychologie, Paartherapeut und Ausbilder

Gewinnen Sie das neue Buch von Guy Bodenmann, indem Sie beim Wettbewerb auf Seite 6 mitmachen!

der Partnerin ansehen. Dauerhafte Liebe ist möglich, aber nicht als Selbstläufer. Wie eine Pflanze muss die Liebe gepflegt werden. Wenn man sie pflegt, gedeiht sie, bleibt erhalten oder wächst sogar. Das «Geheimrezept» ist diese Pflege. Das tönt banal, ist jedoch der Schlüssel zur langfristigen Liebe. Die Liebe pflegen heißt, sich für die Partnerschaft Zeit zu nehmen, sich im Alltag um einen freundlichen, netten Umgang miteinander zu bemühen, Konflikte anzusprechen und konstruktiv zu lösen und bei Belastungen gegenseitig füreinander da zu sein, sowie sich um eine erfüllende Sexualität zu bemühen.

**In Ihrem Buch «Von Herzen lieben» erscheint das englische Wort «Commitment» als Schlüsselbegriff für dauerhafte Beziehungen, das Sie vorher bereits angesprochen haben. Was ist damit gemeint?**

Damit man für die Pflege der Liebe die entsprechende Motivation hat,