

Konflikte in der Beziehung Wann Paartherapie funktioniert – und wann nicht

So gut wie alle Menschen in Beziehungen streiten – viele erhoffen sich von einer Paartherapie Besserung. Das sind die neusten Erkenntnisse aus der Therapie-Forschung.

Christian Weber
Publiziert: 16.11.2021, 11:33
15 Kommentare
15



Sie kämpfen um ihre Beziehung: Scarlett Johansson und Adam Driver im Film «Marriage Story».

Foto: Alamy Stock Photo

Jedes glückliche Paar ist auf seine eigene Weise glücklich, alle unglücklichen Paare gleichen einander. Das ist eine gute Erkenntnis, denn sie lässt hoffen, dass es auch allgemeine Methoden gibt, wie man ihnen helfen kann. Tatsächlich zeigt sich, dass manche Ideen der modernen Paartherapie wirklich helfen. Neun Beobachtungen zu einem grossen Problem – und möglichen Reparaturarbeiten.

Die meisten Paare leiden

«Klar ist, dass ein grosser Bedarf für Paartherapie besteht», sagt der klinische Psychologe Christian Roesler von der Katholischen Hochschule Freiburg, der mit «Paarprobleme und Paartherapie» (Kohlhammer) ein Lehrbuch zum Thema geschrieben hat. Fast alle Paare leiden gelegentlich an ihren Konflikten, viele, vermutlich die meisten, tun es dauerhaft. In der Schweiz wurden im vergangenen Jahr

laut dem Bundesamt für Statistik 35 160 Ehen geschlossen und 16 200 geschieden, durchschnittliche Ehedauer: 15,6 Jahre. Die Scheidungsrate liegt bei annähernd 50 Prozent. Bis zu einem Viertel der Paare leben in stabilen, aber unzufriedenen Beziehungen. Unverheirateten, kinderlosen Paaren fällt der Schritt zur Trennung noch leichter. Mindestens bis zum 30. Lebensjahr betreiben die meisten jungen Menschen heute ohnehin serielle Monogamie.

Trennung tut weh

Es ist ein leichtfertiges Bonmot, wonach man eine Scheidung ja auch als Erfolg einer Paartherapie sehen kann. Tatsächlich leiden in der Regel alle Beteiligten. «Eine Scheidung beeinträchtigt die körperliche und psychische Gesundheit häufig über Jahre», sagt Roesler. Das Depressionsrisiko verdreifache sich, die Zahl der akuten Erkrankungen und Arztbesuche steige um 30 Prozent. Eine 25-jährige Langzeitstudie eines Teams um die verstorbene kalifornische Psychologin Judith Wallerstein zeigte, dass insbesondere die Kinder der Paare leiden. Zwar gehe die psychische Belastung nach ein bis zwei Jahren zurück, aber viele von ihnen sind ihr Leben lang in ihrer Beziehungsfähigkeit beeinträchtigt.

Die ökonomischen Folgen von Scheidungen für die Betroffenen und die Gesellschaft schätzen manche Wissenschaftler auf einen zweistelligen Milliardenbetrag pro Jahr. Man sollte eine Scheidung eher als Notoperation sehen denn als elegante Lösung von Paarproblemen. Zuvor sei auszuloten, welches Potenzial das Paar noch hat, sagt der Beziehungsforscher **Guy Bodenmann** von der Universität Zürich. «Eine Trennung kann dann sinnvoll sein, wenn keine Substanz mehr vorhanden ist oder die Beziehung schädlich für einen oder beide ist.» Zu verhindern gilt es, sich zu trennen – und dann mit dem nächsten Partner nach ein paar Jahren wieder vor den gleichen Problemen zu stehen, weil es eben eigentlich nicht die Personen sind, die scheitern, sondern das Beziehungsverhalten.

Menschen wollen als Paar leben

Wäre es unter diesen Umständen nicht besser, wenn man gleich ganz auf feste Paarbeziehungen mit eingebautem Trennungsrisiko verzichtet? Viele Soziologen verkünden seit Langem die Auflösung der romantischen Liebe, gibt es doch heute so viele Alternativen: Freundschaft plus, die Trennung von sexueller und sozialer Treue, oder wie wäre es mit Polyamorie? Mal abgesehen davon, dass solche Beziehungsformen eher noch mehr Stress bedeuten: Sie sind nur für wenige eine Option.

In Umfragen geben 90 Prozent der deutschen Bevölkerung an, dass eine feste Partnerschaft das Wichtigste im Leben sei. «Die exklusive Paarbeziehung ist und bleibt das vorherrschende und für die grosse Mehrheit auch das optimale Beziehungsmodell», folgert der Soziologe Thomas Müller-Schneider von der Universität Koblenz-Landau. «Wir steuern auch keiner Ära entgegen, in der grosse Gefühle und romantische Idealisierung verschwinden.» Aber vielleicht sind genau diese romantischen Ideale ein Teil des Problems.

Die Suche nach dem oder der Richtigen führt in die Irre

Es war Platons Idee, dass Menschen nach dem einen bestmöglichen Partner suchen sollen. Der griechische Philosoph begründete den Mythos von den mächtigen Kugelmenschen, die von Zeus in zwei Hälften gespalten wurden, um sie zu schwächen. Seitdem sucht jeder nach seiner verlorenen Hälfte, um sich beim Sex wieder zu vereinen. Das entspricht der bis heute verbreiteten Meinung, man müsse nur irgendwann genau den Richtigen oder die Richtige finden, dann kann man einfach glücklich weiter lieben und leben.

Doch irgendwann geht der süsse Realitätsverlust der Verliebtheitsphase immer zu Ende. Man erkennt, dass der Partner oder die Partnerin idealisiert wurde, die Mühen des Alltags starten. So gut wie jede Beziehung verschlechtert sich in den ersten zehn Jahren deutlich. «Erwartet nicht zu viel von der Beziehung», lautet die Botschaft der Paartherapie. «Das romantische Paarideal ist einfach zu weit verbreitet», sagt Roesler. Womöglich verschärft sich das Problem derzeit noch, weil der unsichere, sinnsuchende und säkularisierte moderne Mensch sein Glück noch stärker beim Partner sucht. Das Soziologenpaar Ulrich Beck und Elisabeth Beck-Gernsheim brachte diese Entwicklung mal auf eine prägnante Formel: «Gott nicht, Priester nicht, Klasse nicht, Nachbar nicht, dann wenigstens du.»

Nicht alle Konflikte kann man lösen, muss man aber auch nicht

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Paartherapie: Da streitet sich ein Paar, weil es unterschiedliche Vorstellungen von Haushaltsführung hat, weil einer oder eine zu sehr nach aussen flirtet oder sich zu viel im Internet rumtreibt. Dann kommt der weise Therapeut und bietet eine salomonische inhaltliche Lösung an. Die Forschung hingegen hat erkannt, dass es mehr um den Umgang mit Konflikten geht als um deren Inhalte. Paare müssen lernen, dass sich nicht alle Konflikte lösen lassen, und akzeptieren, dass man seinen Partner nicht gegen dessen Willen ändern kann. Der Versuch, es zu erzwingen, endet eher verheerend.

Es gibt einfache Regeln, wie man eine Beziehung ruiniert. Wann Streitereien besonders stark eskalieren, hat der US-amerikanische Psychologe John Gottman in einer Studie zur Paarinteraktion herausgefunden. In einem Labor an der University of Washington beobachtete er Paare mit allen Mitteln der psychologischen Wissenschaft unter anderem bei normalen Gesprächen und beim Streiten. Danach verfolgte er die Studienteilnehmer 18 Jahre lang. Gottman behauptet, dass er allein aus der Beobachtung von wenigen Interaktionen mit mehr als neunzigprozentiger Genauigkeit voraussagen kann, ob und wann sich ein Paar trennen wird.

Was Paare scheitern lässt

Besonders destruktiv: das Verfolger-Vermeider-Muster

Die in der Kindheit geprägten Bindungsmuster prägen auch die Paarbeziehung. Am herausforderndsten sind laut Roesler die Konflikte, bei denen beide Partner bindungsunsicher sind, aber im Streit gegensätzliche Bewältigungsstrategien anwenden. Oft gibt es einen sogenannten Verfolger, häufiger die Frau, die sich der Nähe ihres Partners vergewissern will und ihn im Streit immer wütender und enttäuschter anklagt, weil sie Angst vor dem Abgeschnittensein hat. Der Vermeider, eher der Mann, empfindet sich unter den Angriffen als wertlos, nicht mehr angenommen, reagiert deshalb mit Rückzug. Eine toxische Eskalation: Das Verhalten des jeweils anderen peitscht die eigenen Emotionen immer weiter hoch. Vermutlich 60 Prozent aller Klienten der Paartherapie unterliegen diesem Verfolger-Vermeider-Muster.

Paartherapie kann helfen

Die in Deutschland vorherrschenden therapeutischen Ansätze helfen bei vielen Paarkonflikten. Rund zwei Drittel der Paare erleben eine verbesserte Beziehungsqualität, allerdings sind Abbruch- und Rückfallquoten relativ hoch. Und nur bei vier von zehn Paaren ist die Verbesserung klinisch so signifikant, dass sie sich wieder als glücklich bezeichnen würden. Ein Problem ist, dass viele Paare zu spät therapeutische Hilfe suchen. «Je früher man an Problemen arbeiten kann, desto effektiver ist es», sagt **Bodenmann**.

«Bei schweren Paarkonflikten überfluten extreme Affekte den präfrontalen Cortex», sagt Roesler. «Die klassischen verhaltenstherapeutischen Ansätze funktionieren dann nicht mehr.» Deshalb würde es auch nicht so viel bringen, dass viele Therapeuten auf die Verbesserung der Kommunikation der Paare setzen. Diese sind häufig gar nicht mehr in der Lage, sich an Gesprächsregeln zu halten.

Emotionen werden wichtiger

Neue, integrative Paartherapien nutzen Werkzeuge verschiedener Schulen. Verbreitet in den USA und Kanada ist die sogenannte Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT); ihre Vertreter versprechen eine deutlich höhere Erfolgsquote als bei der Verhaltenstherapie. Sie gehen davon aus, dass Partner vor allem eine sichere emotionale Verbindung suchen. Sie beschäftigt sich weniger mit konkreten Konflikten und verbaler Kommunikation, sondern mit affektiver Interaktion, also dem Wechselspiel der Emotionen. **Guy Bodenmann** widerspricht allerdings der Überlegenheit der EFT: «Es bestehen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Therapieformen. Sie sind vergleichbar effektiv.» Er verweist darauf, dass es in der modernen Verhaltenstherapie «ebenso stark um Veränderungen im emotionalen Erleben und der kognitiven Verarbeitung» geht. Insofern bleibt es so oder so beim Trend: Die Arbeit mit Emotionen wird allgemein wichtiger.

Übung macht das Paar

Noch besser wäre es allerdings, da sind sich Christian Roesler und **Guy Bodenmann** einig, wenn man die Prävention ernst nehmen würde. «Es macht sehr viel Sinn, die Partnerschaft von Beginn weg zu pflegen, anstatt erst dann Beratung in Anspruch zu nehmen, wenn es bereits kriselt», sagt **Bodenmann**. «Die Paare können mit relativ wenig Aufwand gezielt lernen, wie sie ihre Beziehung gesund halten können.» Nur ein Wochenende dauert etwa der im deutschen Sprachraum verbreitete Kurs EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm). In ihm üben Paare, wie man auch bei Konflikten konstruktive Gespräche führen kann. Der Kurs gilt als sehr erfolgreich. Ist ja auch naheliegend: Jedes Laientheater probt vor der Aufführung. Und das Drama der Langzeitbeziehung soll man einfach so hinkriegen?

Publiziert: 16.11.2021, 11:33