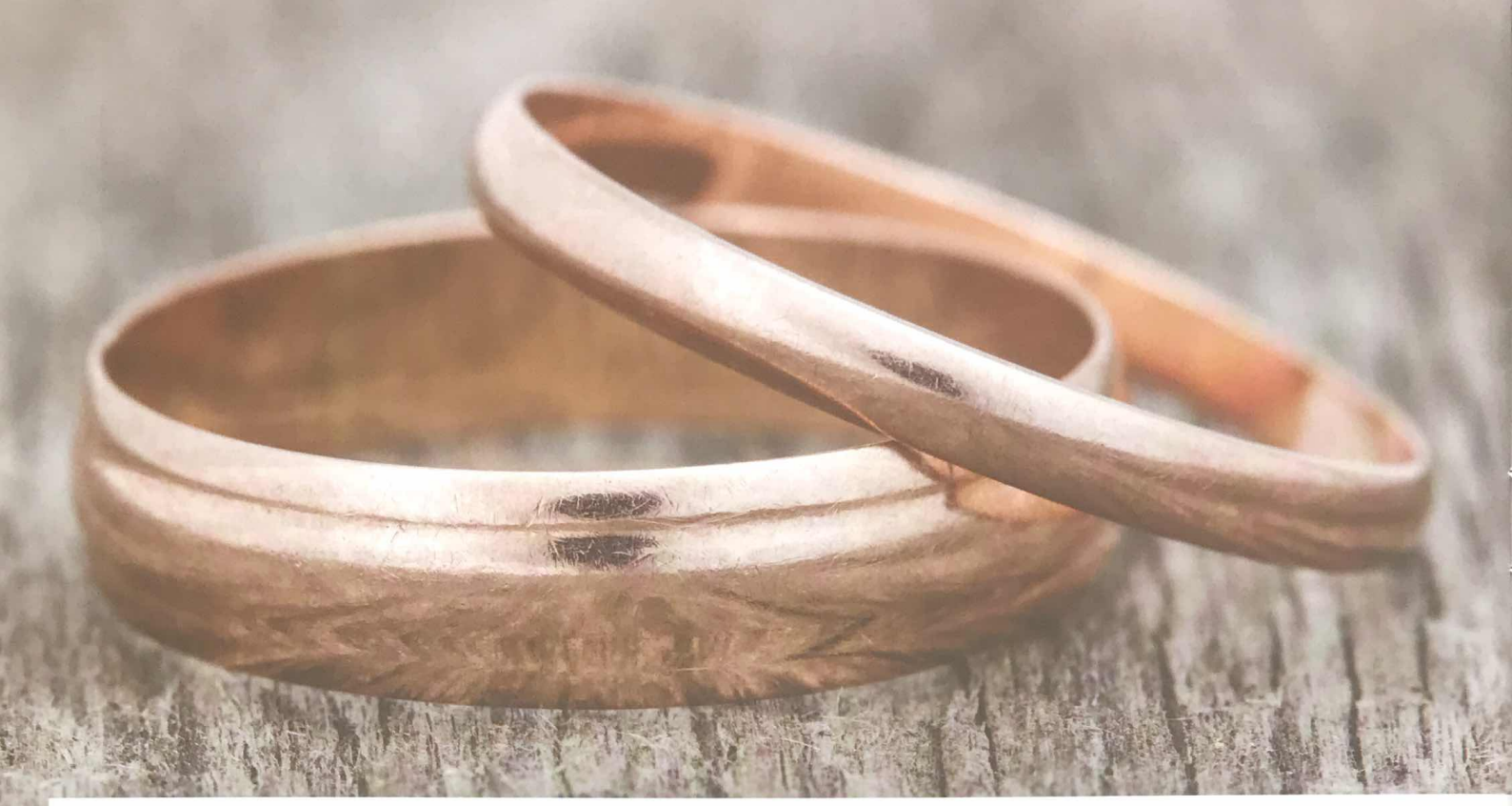

VERBINDLICHE LIEBE

Die Liebe braucht das «Commitment»

Interview: Fritz Imhof | **Echte Liebe ist mehr als Erotik und Romantik, vor allem wenn sie in einer Partnerschaft Bestand haben will. Wir sprachen darüber mit dem Zürcher Psychologen und Paarforscher Prof. Guy Bodenmann, der den Begriff «Commitment» im deutschsprachigen Europa geprägt hat.**

Magazin INSIST: **Sie haben den Begriff «Commitment» geprägt. Wie sind Sie auf diese Bezeichnung gekommen, und weshalb gibt es dafür keinen deutschen Begriff?**

Prof. Guy Bodenmann: Man könnte den Begriff auch mit Verbindlichkeit oder Treue übersetzen, aber diese Begriffe treffen den Inhalt von Commitment nicht genau. Der Begriff stammt von der US-Psychologin Caryl Rusbult. Sie hat «Commitment» als dritten Aspekt der Analyse der Partnerschaftsqualität neben Kosten/Nutzen und Alternativen definiert.

Sie haben das Konzept aufgenommen und weiterentwickelt?

Lange ging man davon aus, dass vor allem «Kompetenzen» für eine Partnerschaft zentral relevant sind, und die Forschung hat sich auf diese Variable konzentriert: Wie können Partner miteinander kommunizieren, wie Konflikte lösen, wie können sie sich unterstützen[1]? Die gemeinsame Unterstützung in der Paarbeziehung wird auch mit dem Begriff «Dyadisches Coping» bezeichnet[2]. Dann erschien eine Studie des Soziologen Paulo Amato über die Scheidungsfolgen bei Kindern. Diese kam zum verstörenden Befund, dass 26 Prozent der untersuchten Paare sich scheiden liessen, obwohl ihre Beziehung eigentlich zufriedenstellend funktionierte. Für die Kinder seien diese Scheidungen besonders gravierend, weil die Trennung der Eltern für sie wie aus heiterem Himmel komme, mutmasste Professor Amato. Diese Studie hat mich bewogen, diesem Phänomen auch im deutschen Sprachraum nachzugehen. In einer Replikationsstudie[3], die in Deutschland und der Schweiz durchgeführt wurde, kamen wir auf 23 Prozent Paare, welche sich trotz befriedigender Beziehungsqualität scheiden liessen. Das bedeutet, dass sich offenbar jedes vierte Paar trennt, obwohl es keine Zerrüttung oder andere Gründe für die Unzumutbarkeit der Beziehung gibt. Vielmehr lassen sich diese Paare scheiden, weil sie in freundschaftlicher statt romantischer Liebe verbunden sind, sich bessere Alternativen bieten und sie einen neuen Kick suchen. In diesem Zusammenhang erweist sich «Commitment» als ein wichtiger Faktor, also die Verbindlichkeit und das Engagement beider Partner für ihre Beziehung.

[1] Guy Bodenmann hat dazu auch dem Beobachter ein Interview gegeben: https://www.beobachter.ch/familie/beziehung-partnerschaft/paartherapie-liebe-verschwindet-nicht-sie-wird-uberdeckt-von

[2] Dyadisches Coping meint die Fähigkeit von Paaren, sich in schwierigen Lebensumständen oder im Alltag gegenseitig zu unterstützen.

[3] Eine Replikationsstudie oder auch Reproduktionsstudie ist eine Wiederholungsuntersuchung zur Überprüfung von früheren Ergebnissen vergleichbarer Studien.

Ein Grund, das Konzept aufzunehmen, war für Sie auch die Beobachtung, dass sich immer mehr Paare nach 20 und mehr Jahren trennen ...
Die Daten des Bundesamtes für Statistik zeigen, dass diese Gruppe in den letzten Jahrzehnten den stärksten Anstieg an Scheidungen verzeichnet und sich die Scheidungsrate in diesem Bereich in den letzten 30 Jahren verdreifacht hat. Dies hängt vermutlich mit mehreren Gründen zusammen. So fällt in diese Phase häufig der Auszug der Kinder, und die Eltern müssen sich wieder neu als Paar definieren. In der Altersphase zwischen 45 und 55 – in welcher die Paare meist 20 Jahre und mehr verheiratet sind – gibt es zudem das grösste Missverhältnis zwischen den Partnern. Die Männer sind häufig beruflich arriviert, Frauen im traditionellen Rollenmodell wagen einen beruflichen Neubeginn oder bauen ihr Arbeitspensum aus und stehen am Anfang einer neuen Karriere. Häufig hat sich die Partnerschaft zudem aufgrund der längeren Dauer in ihrer Dynamik und Lebendigkeit erschöpft, und die Partner sind offener für Impulse von aussen. Hinzu kommt die heutige Lebenserwartung. Um die 50 herum hat man in der Regel weitere 30 Lebensjahre vor sich. Viele fragen sich: Sollen wir noch zusammenbleiben, nachdem die Kinder ausgezogen sind, und wir diese gemeinsame Aufgabe gemeistert haben? Bietet das Leben nicht noch mehr?

Wenn in dieser Phase eine neue Person in ihr Leben tritt, die bereits durch ihren Neuheitswert attraktiver ist, steigt das Risiko, die bisherige Partnerschaft kritisch auf den Prüfstand zu stellen. Dating-Plattformen im Internet, die einem per Mausklick unzählige attraktive Alternativen bieten, spielen eine weitere wichtige Rolle. All dies erweist sich als Test für das «Commitment» und wirft die Frage auf, ob beide Partner ausreichend in die Beziehung investiert haben, damit sie den Herausforderungen gewachsen sind.

Sie unterscheiden verschiedene «Commitments».
Die klassische Form ist das «kognitive Commitment», welches sich zum Beispiel im Eheversprechen ausdrückt, bei dem sich die Partner lebenslangen Beistand versprechen, also eine verbindliche Zusicherung machen. Das «emotionale Commitment» bezeichnet den exklusiven emotionalen Bezugspunkt, also den Wunsch der Partner, sich emotional nahe zu sein. Der Partner ist die Person, die einem am nächsten steht. Die dritte Form ist das «sexuelle Commitment», also die sexuelle Treue gegenüber dem Partner, die sexuelle Exklusivität mit dieser Person.

Andere Forscher wie zum Beispiel Professor Michael Johnson sprechen vom «moralischen Commitment» – man bleibt dem Partner aus einer moralischen, religiösen Verpflichtung heraus treu – oder vom «strukturellen Commitment», wonach sich die Partner treu bleiben, weil es die Umstände wie ein gemeinsames Haus oder gemeinsame Kinder nahelegen, sodass eine Trennung zu viele Nachteile, besonders auch finanzielle, mit sich brächte. Als dritte Form unterscheidet Johnson das «persönliche Commitment», welches den drei oben genannten Formen des «Commitments» entspricht.

Dass Liebe auch ein «Commitment» braucht, widerspricht dem Zeitgeist. Wie wird das Konzept in der Gesellschaft aufgenommen?
Tatsächlich scheint ein «Commitment» dem Zeitgeist zu widersprechen, der auf maximale Selbstverwirklichung und Lebensgenuss bis zum letzten Atemzug aus ist. Die heutige Konsum- und Wegwerfmentalität steht dem «Commitment» diametral gegenüber.

Der Gedanke des «Commitments» beruht auf einem fairen, ausgewogenen Geben und Nehmen, gegenseitiger Fürsorge und Unterstützung, dem situativen Zurückstellen eigener Bedürfnisse und auf einer auf Langfristigkeit angelegten Paarbeziehung. Das «Commitment» entspricht bindungstheoretisch dem Wunsch nach auf Dauer angelegten Beziehungen.

Strapaziert wird das «Commitment» bei Schicksalsschlägen. Wenn zum Beispiel der Partner an einer Demenz erkrankt oder unfallbedingt behindert wird oder man von seiner Untreue erfährt. Dann drängen sich schwierige Entscheidungen auf, und bei der Frage des Gehens oder Bleibens wird das «Commitment» relevant.

Sie sind mit Ihrem Ansatz in dieser Gesellschaft ein Rufer in der Wüste. Wie kommt das Konzept in der Therapieszene an?
Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Paaren arbeiten, sehen in diesem Konzept einen hohen Nutzen. Das gilt auch für die Kirchen, die unter dem Konzept der Ehe eine lebenslange Beziehung verstehen.

Für mich als Forscher zählt das Wohlbefinden der Menschen. Ich untersuche, welche Bedingungen es braucht, damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene sich gut entwickeln können, gesund, funktions- und leistungsfähig sind. In diesem Zusammenhang interessiert mich das «Commitment», welches im Rahmen bindungstheoretischer Überlegungen offenbar für alle wichtig ist. Und in eine enge Bindung möchten Menschen nur dann investieren, wenn es um eine langfristige Beziehung geht, die auf Dauer angelegt ist. Das Bindungsbedürfnis ist eine der elementarsten Triebfedern für das Eingehen intimer Beziehungen und das Hoffen auf deren Verlässlichkeit und Beständigkeit.

Ohne sichere Bindung sind Menschen anfälliger für psychische Störungen. Es macht daher auch bindungstheoretisch Sinn, Beziehungen nicht als Lebensabschnittspartnerschaften zu definieren. Eine neuere Studie an 17-jährigen Jugendlichen zeigt, dass 80% die Ehe als lebenslange Beziehung sehen.

Damit eine Partnerschaft nicht an Attraktivität verliert, ist es für die Partner wichtig, von Anfang zu erkennen, dass ihre Beziehung – auch die Vater-Kind- bzw. Mutter-Kind-Beziehung – etwas Kostbares ist, das auch eine Investition kostet. Es geht um eine langfristige Einlage ohne Garantie des Returns on Investment. Es ist ein Geben, ohne dass eine spätere Auszahlung garantiert ist, ohne dass man Gewähr dafür hat, dass es sich lohnen wird. Aber nur indem man gibt, kommt auch etwas zurück. Viele halten sich aus Vorsicht und Angst mit ihrem Investment zurück und erwarten den ersten Schritt vom Anderen. Nur wenn er gibt, ist man auch selber bereit zu geben. Mit dieser Haltung geben sich schliesslich beide nicht voll in die Beziehung hinein. Eine Partnerschaft ist wie das Pflegen einer Pflanze: Man muss sie hegen und pflegen, der Return ist ihr Gedeihen.

Macht ein gegenseitiges «Commitment» Paare stressresistenter?

Nicht unbedingt. Bei der Bewältigung von Stress geht es eher um eine Haltung, um Kompetenz im Sinne des «Dyadischen Copings». Wenn diese vorhanden ist, lohnt es sich für die Partner, sich zu investieren. Gerade bei langfristigen Problemen braucht es auch den inneren Motor, der die Motivation aufrechterhält. Das «Commitment» ermöglicht es, sich trotz lang andauernden Herausforderungen immer wieder neu zu investieren. Ich möchte das mit einem Triathlon vergleichen. Einen Triathlon mit den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen kann man ohne intensive innere Willenskraft nicht durchstehen. In schwierigen Zeiten wie Krankheit oder Pflegebedürftigkeit des Partners ist das «Commitment» damit vergleichbar, aber auch ganz allgemein im Alltag, wenn man beginnt, die Beziehung als monoton zu erleben und unter der Langeweile zu leiden. Diesen Zustand kann man nur ändern, indem man neu in die Partnerschaft investiert und sie quasi mit erneuter Energie wiederbelebt.

Sie haben neben den drei oben erwähnten Commitmentformen noch eine weitere Unterscheidung gemacht.

Ja, ich unterscheide das «Stress-Commitment», das «Alltags-Commitment» und das «Regulations-Commitment». Wenn eine Partnerschaft massiv unter Druck gerät – das kann zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit, einen schweren Unfall, eine gravierende Erkrankung oder durch Untreue der Fall sein –, erlebt das Paar einen Stresstest. Er kann die Partner vor die Entscheidung stellen, ob sie ihre Beziehung auch unter den neuen Bedingungen weiterführen wollen. Das kann im Einzelfall sehr schwierig sein, ist aber Teil des «Stress-Commitments». Häufig werden Paare durch solche Ereignisse erst aufgerüttelt und realisieren, was sie an der Partnerschaft haben oder eben auch nicht.

Beim «Alltags-Commitment» geht es um die täglichen kleinen netten Gesten und den respektvollen und galanten Umgang miteinander. Paare mit einer langjährigen Beziehung halten seltener Händchen, man sieht sie weniger beim Küssen oder beim Austauschen von zärtlichen Handlungen. Bei vielen Paaren ist der Umgang miteinander schon nach wenigen Jahren nicht mehr so liebevoll und zuvorkommend wie am Anfang. Der Mann gibt seine Jacke nicht mehr so wie früher seiner Frau, wenn sie friert, sondern bemerkt, dass sie ja etwas Warmes hätte mitnehmen können. Beim «Alltags-Commitment» gilt es, sich immer wieder bewusst zu machen, wie wichtig es ist, dem Andern durch kleine Aufmerksamkeiten und Zeichen zu zeigen, dass man einander liebt. Viele leben zuhause die Frustrationen gegenüber dem Partner aus, die sie sich am Arbeitsplatz nicht haben anmerken lassen.

Das «Regulations-Commitment» bedeutet, dass man bei Missstimmungen und emotionalen Krisen den ersten Schritt auf den Partner zugeht. Auch wenn man das eher vom Andern erwartet oder gerne auf sein Recht pochen würde. Grosszügigkeit schafft auch Raum für die Grosszügigkeit des Andern.

Ein Querdenker in der Therapieszene

(FIm) Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien. Der von ihm entwickelte Paarlife-Kurs ist ein international bekanntes Präventionsprogramm für Paare, welches aufzeigt, wie Paare ihre Liebe pflegen und ihre Kompetenzen stärken können (www.paarlife.ch). Er ist Ausbildner und Supervisor von Paartherapeuten. Zudem leitet er die Praxisstelle für Paartherapie und die Praxisstelle für Kinder- und Jugendpsychotherapie am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich. Als Forscher engagiert er sich dafür, wissenschaftliche Erkenntnisse in einer gut verständlichen Sprache der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen. Ein gutes Beispiel ist das Buch «Was Paare stark macht», das er gemeinsam mit Caroline Fux geschrieben hat.