«Das Wir-Gefühl ist entscheidend»

Prof. Dr. Guy Bodenmann, renommierter Schweizer Psychologe, über gute Beziehungen – trotz oder gerade wegen Sehbehinderung.

Herr Bodenmann, was ist das Geheimnis glücklicher Paare? (Lacht.) Eine grosse Frage, mit der wir hier starten. Die entscheidende Basis ist das Commitment: Der Partner oder die Partnerin muss die zentrale Rolle im Leben einnehmen. Das gibt der Beziehung eine Zukunftsperspektive. Aufbauend darauf braucht es verschiedene Kompetenzen: gut miteinander streiten können, die Alltagskommunikation angenehm und freundlich gestalten, verlässlich füreinander da sein. Auch eine erfüllende Sexualität ist wichtig.

Sie haben in Ihrer «Selody-Studie» (2020) über 120 Paare befragt, wie sich ihre Beziehung entwickelt hat, seit einer der beiden Partner:innen eine Sehbehinderung hat. Von was für Problemen wurde häufig berichtet? Speziell an unserer Studie ist, dass die Behinderung bei den meisten Paaren schon länger bestand. Und bei diesen Paaren war die Behinderung überhaupt nicht das Hauptthema. Klar hat sie den Umgang miteinander verändert: Einer der beiden ist plötzlich nicht mehr in der Lage, im Alltag gleich viel beizutragen; kann zum Beispiel nicht mehr alles im Haushalt machen. In vielen Beziehungen ohne Behinderung führt ein solches Ungleichgewicht zu Problemen. Aber hier hat der Partner eine nachvollziehbare Erklärung dafür. Dadurch kann er oft besser damit umgehen.

«Ähnliche Probleme wie bei uns gibt es in allen Beziehungen.»

Viele Paare haben uns gesagt: Ähnliche Probleme wie bei uns gibt es vermutlich in allen Beziehungen. Und meine Erfahrung kann das bestätigen.

Zur Person

Prof. Dr. Guy Bodenmann hat Psychologie und Klinische Heilpädagogik an der Universität Fribourg studiert. Seit 2008 ist er ordentlicher Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er hat über 300 peer-reviewed Fachzeitschriftenartikel mitverfasst, 22 Bücher geschrieben und gehört gemäss Rankings zu den einflussreichsten Paarforschern weltweit.

Hatten Sie aus Ihrer Erfahrung mit bestimmten Problemen gerechnet, die zu Ihrem Erstaunen kaum vorkamen? Ja. Bei Paaren ohne Behinderung begegnen wir oft übersteigerten Erwartungen: Die Beziehung soll perfekt sein, ich will von meinem Partner alles bekommen, was ich im Leben brauche. Eine Partnerschaft kann das nie leisten. Bei den Selody-Paaren gab es diese Erwartungshaltung weniger. Da war beiden Partnern oft von Anfang an klar: Es gibt diese Einschränkungen, wir müssen damit leben.

Die Paare, die Sie befragt haben, sind trotz der Herausforderung einer Behinderung zusammengeblieben. Wie haben sie das geschafft? Hier ist das Commitment, das ich am Anfang angesprochen habe, sehr wichtig. Bei einschneidenden Lebensereignissen ziehen oft beide Seiten Bilanz. War meine Partnerin vor ihrer Behinderung für mich da, hat sie in die Beziehung investiert? Dann möchte ich jetzt auch für sie da sein. Oder kam zu wenig? Dann habe ich jetzt vielleicht auch keine Lust, eine so grosse Aufgabe anzugehen. Wenn man sich entschliesst zusammenzubleiben, kann so eine Herausfor-

«Die Paare gelangen zu Ressourcen, die andere so gar nie nutzen können.»

derung noch enger zusammenschweissen. «Wir meistern das zusammen» – dieses «Wir» hat sich in unserer Studie als entscheidender Faktor herausgestellt: Wenn beide die Behinderung als gemeinsames Problem ansehen, ist es vorteilhafter, als wenn die Partnerin oder der Partner «nur» Unterstützung gibt.

Kann eine Behinderung sogar einen positiven Effekt auf die Beziehung haben, wenn diese gemeinsame Bewältigung gelingt? Ja, definitiv. Die meisten Paare gehen mal durch stressige Zeiten und wachsen dadurch zusammen. Aber die ganze Schwere, die durch eine Behinderung entsteht, ermöglicht eine ganz andere Tiefe des Wir-Gefühls. Wenn ein Paar das übersteht, gelangt es zu Ressourcen und Kräften, die andere so gar nie nutzen können.

Und wie erreicht man das? Was raten Sie betroffenen Paaren, um in Bezug auf die Behinderung ein Wir-Gefühl zu entwickeln? Das Wichtigste ist der Austausch. Suchen Sie gegenseitig das Gespräch. Wie war mein Tag, wie habe ich dies und jenes erlebt, was hat es mit mir gemacht – nicht plaudern, sondern wirklich in die Tiefe gehen. Wichtig ist, dass das Gegenüber richtig zuhört. Studien zeigen: Menschen tendieren dazu, schnell mit Lösungsvorschlägen zu kommen oder zu sagen, das sei doch nicht so schlimm. Das missachtet den Partner: Wäre es nicht schlimm, wäre er nicht aufgewühlt. Einer gestressten Person hilft es meistens nicht, wenn das Gegenüber ganz ruhig bleibt – sie fühlt sich unverstanden. Hilfreich ist, auf das Stresslevel «mitzugehen» und danach gemeinsam runterzufahren. Erst später kommt die praktische Unterstützung: Wenn die Emotionen beruhigt sind, kann man gemeinsam überlegen, wie man das Problem löst. Wer täglich so im Austausch ist, entwickelt Verständnis füreinander – die Voraussetzung eines Wir-Gefühls.

Interview: Nicole Weber
Foto: zVg (Bodenmann)

Sehbehinderte Angehörige – was beachten?

Fragen, fragen, fragen

Wenn Sie sehbehindert wären, möchten Sie, dass man Ihnen beim wöchentlichen Einkauf hilft? Das bedeutet nicht, dass es Ihrer Schwester auch so geht. Nehmen Sie nicht einfach an, wie sich das Gegenüber fühlt – fragen Sie. Ein Trick aus unseren Kursen, um besser zu verstehen, wie sich die Behinderung Ihres Angehörigen anfühlt: Lassen Sie ihn ganz detailliert beschreiben, was er jetzt gerade sieht und/oder wahrnimmt.

Richtig zuhören

Was der Paartherapeut Prof. Bodenmann in unserem Interview über Paare gesagt hat, gilt auch für andere Beziehungen: Wir tendieren oft dazu, «falsch» zuzuhören. «Das ist doch nicht so schlimm» ist kein Trost, wenn jemand von seinen Problemen erzählt. Auch sofort Lösungsvorschläge zu bringen, ist wenig hilfreich. Besser: zeigen, dass man das Gegenüber versteht – und so dabei helfen, negative Emotionen zu verarbeiten.

Bedürfnisse ernst nehmen

Es klingt banal, aber geht im Alltag oft unter: Stolpert Ihre Partnerin jedes Mal über Ihre Schuhe, wenn Sie sie nicht wegräumen? Dann räumen Sie sie immer weg. Betroffene begegnen im Alltag so vielen Hindernissen, dass diese Pause zu Hause nötig ist. Besonders

wichtig: Verschieben Sie Gegenstände im Haus generell nie ohne Vorwarnung.

Geduld haben und ausprobieren lassen

Beschneiden Sie nicht vor lauter guten Absichten die Autonomie Ihres Liebsten. Sorgen Sie sich, dass etwas schiefgeht? Sind Sie in Eile? Bemühen Sie sich, trotzdem nicht alles für ihn oder sie zu übernehmen! Es ist wichtig, loszulassen, Unvollkommenheit zu erlauben und so Fortschritte zu ermöglichen.

Unterstützung ist manchmal nur punktuell nötig

Gehen Sie nicht selbstverständlich davon aus, dass die betroffene Person Sie ständig braucht. Eine Sehbehinderung bedeutet intensive Bedürfnisse; aber oft nur für einen kurzen Zeitraum. Man weiss nicht, wo die Toilette im Restaurant ist – aber wenn es einmal erklärt wurde, ist es für den Rest des Restaurantbesuchs okay. Akzeptieren Sie auch, wenn Ihre Hilfe nicht mehr nötig ist.

Mit Profis in den Dialog treten

Hilfsmittel und Unterstützungsangebote werden ständig verbessert. Insbesondere der technische Fortschritt eröffnet viele neue Möglichkeiten. Informieren Sie sich bei Fachpersonen über Hilfsmittel und ihre Verwendung, um die Entwicklung der (digitalen) Autonomie begleiten und daran teilhaben zu können.

Auch an sich selbst denken

Eine Sehbehinderung verteilt die Rollen in jeder Beziehung mit lieben Menschen neu. Um eine Co-Abhängigkeit zu vermeiden, müssen Angehörige darauf achten, sich selbst nicht zu vergessen – und damit dem Partner das Geschenk des Vertrauens und der Autonomie zu machen.

Text: Hervé Richoz und Nicole Weber