WISSEN

49
GEFRÄSSIGE LARVEN

Die Larve des Roten Palmenrüsslers hat in Südeuropa Zehntausende von Palmen zum Absterben gebracht. Der nur schwer zu bekämpfende Käfer wurde zwar noch nicht in der Schweiz gesichtet, doch nun rückt der Schädling Richtung Tessin vor.

47
FOLSÄURE

Durch weisse Bohnen und anderes mehr ist bei den meisten Menschen der Bedarf an Folsäure gedeckt. Nicht aber bei Schwangeren. Zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten braucht es eine künstliche Zugabe. Nicht alle wissen das. Und nicht wenige wissen es zu spät.

48
SCHWIEGERMÜTTER

In nahezu allen Kulturen muss die «böse Schwiegermutter» herhalten für Witze und Karikaturen. Die Realität sieht anders aus, wie eine Untersuchung zeigt. Frauen leben mit ihrer Schwiegermutter eher selten im Zwist, Männer fast gar nie.

Die Liebe braucht Pflege

Die meisten Paare wünschen sich langfristiges Liebesglück. Mit Investitionen ist dies möglich, sagen die Psychologen. GETTY

Vom siebenten Himmel zur harten Bruchlandung: Der Psychologieprofessor Guy Bodenmann erklärt, weshalb so viele Beziehungen scheitern und wie man das verhindern kann.

INTERVIEW VON HANS GRABER
hans.graber@neue-lz.ch

«Das Geheimnis glücklicher Beziehungen», lautet der Untertitel Ihres soeben erschienenen Buches (siehe Kasten). Was ist das, eine glückliche Beziehung?

Guy Bodenmann: Es gibt eine subjektive Meinung und eine Experteneinschätzung. Dabei müssen Beziehungszufriedenheit und Qualität unterschieden werden. Zufriedenheit ist ein subjektives Gefühl, das sehr vage ist und sich schnell verändern kann. Bei der Experteneinschätzung wird anhand von Videoanalysen eines Konfliktgesprächs in einer Paartherapie beurteilt, wie die Kommunikation eines Paares ist. Die Qualität umfasst weiter Aspekte wie Sexualität, Nähe, Commitment ...

... Commitment?

Bodenmann: Psychologen bezeichnen damit eine ernst gemeinte Überzeugung, dass es richtig und wichtig ist, beim Partner zu bleiben, auch wenn das Wetter mal stürmisch ist. Commitment ist fundamental für eine stabile und glückliche Partnerschaft.

Aber die Qualität muss nicht unbedingt der Zufriedenheit entsprechen.

Bodenmann: Häufig ist das schon deckungsgleich. Aber nicht immer. Wenn die Qualität nicht stimmt, ist eigentlich eine niedrige Zufriedenheit zu erwarten. Es ist ja nicht befriedigend, wenn der Partner zu wenig Zeit für einen hat und einen häufig kritisiert. Doch nicht wenige können das relativieren, sie sagen sich, so schlimm sei das nicht, bei anderen Paaren sei es noch schlimmer usw. Sie reden sich innerlich zufrieden.

Und sind es aber nicht?

Bodenmann: Eine Untersuchung hat jüngst gezeigt, dass in der Schweiz rund 85 Prozent der Paare angeben, sie seien zufrieden. Andererseits haben wir eine Scheidungsrate von rund 50 Prozent. Daran sieht man den Widerspruch.

Was vermuten Sie?

Bodenmann: Partnerschaft ist etwas zentral Wichtiges. Wenn sie gut ist, setzt sie positive Kräfte frei, wenn sie unbefriedigend ist, wird sie zu einem Risikofaktor für das ganze Wohlbefinden. Deshalb die Beschönigungstendenz.

Man macht sich also aus Selbstschutz etwas vor?

Bodenmann: Genau – da aber die Unzufriedenheit latent doch vorhanden ist, brechen diese Personen dann relativ rasch aus der Partnerschaft aus, sobald sich eine Gelegenheit bietet.

Heute häufiger als früher?

Bodenmann: Ja, früher hatte man nur als junger Mensch Gelegenheit, aus verschiedenen Partnern eine Wahl zu treffen, danach war es mehr oder weniger gelaufen. Heute hat man bis ins hohe Alter einen Markt an potenziellen Partnern. Das erleichtert Scheidungen auch mit 50 oder 70.

Ist denn das Neue auch das Bessere?

Bodenmann: Nicht unbedingt. Faktum ist, dass jede Folgepartnerschaft ein um 10 Prozent höheres Scheidungsrisiko hat als die Erstpartnerschaft. Das liegt daran, dass schwierige Muster und Probleme meist in die neue Beziehung mitgenommen werden. Aber das Neue ist zunächst einmal attraktiver und stimulierender – bis es dann seinen Glanz auch wieder verliert.

Zwangsläufig?

Bodenmann: In nahezu jeder Partnerschaft gibt es Ermüdungserscheinungen. Das ist, als ob man täglich sein Lieblingsmenü kochen würde. Nach zwei Wochen verleidet es einem. Schönheit, Sexappeal, Intelligenz, hoher Status – durch all das hat man bessere Karten bei der Partnerwahl, aber diese Trümpfe nützen nichts für die Stabilität einer Beziehung. Nur Pflege ermöglicht eine stabile und glückliche Partnerschaft.

> **«Auch der Sexualität muss man Zeit und Raum geben, manchmal sogar bewusst nach Plan.»**
> GUY BODENMANN

Kann man glücklich sein mit wechselnden Lebensabschnittspartnern?

Bodenmann: Wenn man die Leute zu Beginn einer Beziehung fragt, spricht kaum jemand von einer Lebensabschnittspartnerschaft. Die meisten suchen eine auf Dauer angelegte Beziehung. Und das ist eine emotional anspruchsvolle und Zeit raubende Aufgabe. Das macht man nicht für ein paar Monate oder ein paar Jahre. Der Wunsch praktisch aller Menschen ist Geborgenheit und Sicherheit.

Oder wenig vornehm: Trott?

Bodenmann: So negativ würde ich das nicht sagen. Im Gegenteil: In einer lang dauernden Partnerschaft ist Vorhersehbarkeit ein stabilisierender Faktor. Sie schafft Sicherheit, Entspannung und Vertrauen und bildet die Basis für Intimität. Zudem verändert man sich laufend, teils unmerklich. Es gibt neue Interessen, neue Wünsche, neue Ziele, neue Reibungspunkte. So wird auch eine langjährige Partnerschaft nie langweilig.

Der Buchtitel «Das Geheimnis glücklicher Beziehungen» lässt darauf schliessen, dass es ein Rezept gibt. Welches sind die wichtigsten Grundzutaten?

Bodenmann: Es gibt deren drei. Eine günstige Voraussetzung ist, wenn beide Partner physisch und psychisch gesund sind. Das heisst nicht, dass zwei Menschen mit Schwierigkeiten den Rank nicht ebenso gut finden können. Allgemein aber gilt: Je schwieriger der Charakter einer Person oder beider Partner ist, desto schwieriger das Gesamtunternehmen.

Und die zwei andern Zutaten?

Bodenmann: Am wichtigsten sind Kompetenzen: Je besser man mit den vielfältigen Ansprüchen in einer Beziehung umgehen kann, umso besser ist die Perspektive. Und drittens braucht es eben das erwähnte Commitment.

Fortsetzung auf Seite 46

LESERAKTION

Zu gewinnen

Wir verlosen fünf Exemplare von «Was Paare stark macht». Wählen Sie bis morgen Montagabend, 6. September, 24 Uhr, die Telefonnummer **0901 83 30 22** (Fr. 1.– pro Anruf, Festnetztarif) oder nehmen Sie unter **www.zisch.ch/wettbewerbe** an der Verlosung teil. Viel Glück!

Fortsetzung von Seite 45

Die Liebe braucht Pflege

Schliesse ich richtig daraus, dass bei einem Paar «gleich und gleich» eher besser ist als Gegensätze?

Bodenmann: Das zeigen Forschungsbefunde eindeutig. Je ähnlicher man sich ist, desto weniger gröbere Reibungsflächen gibt es. Wenn man sehr unterschiedlich ist, muss immer alles aufwendig verhandelt werden. Das kostet Energie. Ist eine Beziehung neu, wird die Unterschiedlichkeit oft als stimulierend empfunden, aber auf Dauer wirkt sie sich meist ungünstig aus.

Dann ist der Grad der ersten Verliebtheit kein Indiz für die Tragfähigkeit?

Bodenmann: Leider nein. Interessanterweise hat eine unserer Studien mit 700 geschiedenen Personen ergeben, dass 92 Prozent anfänglich sehr verliebt waren, und rund 60 Prozent sprachen von der grossen Liebe. Es ist eben so: Jedes noch so prächtige Pflänzchen muss gehegt und gepflegt werden, sonst verkümmert es früher oder später. Umgekehrt kann ein anfänglich eher mageres Pflänzchen nach Jahren wunderbar blühen, wenn man ihm Sorge trägt.

Scheitern Beziehungen nicht auch an extrem hohen Erwartungen? Es wird uns doch laufend eingeredet, man müsse jeden Abend gute Gespräche haben und jeden dritten Abend leidenschaftlichen Sex, auch noch mit 70.

Bodenmann: Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Die Erwartungen sind heute tatsächlich oft überhöht und unrealistisch. Wer erwartet, dass es in einer Beziehung einfach immer nur schön ist, dass einem immer gegeben wird, der hat es sicher schwieriger als jemand, der sich bewusst ist, dass es auch schwierige Zeiten gibt und dass man sich einsetzen muss. Es braucht diese Dualität von Licht und Schatten, und das ist gut so, sofern der Schatten im Rahmen bleibt.

Was macht man in der Schattenphase?

Bodenmann: Ernsthaft versuchen, das Schöne zu stimulieren, etwa mit netten Gesten, das Positive sehen, nicht immer erwarten, dass nur der andere etwas beiträgt. Man muss vor allem selber in eine Beziehung investieren. Und man muss bedenken: Anfänglich kleine Diskrepanzen können sich immer weiter auswachsen, wenn man sie nicht beachtet. Deshalb ist Kommunikation sehr wichtig. Auch bei kleinerer Unzufriedenheit sollte man darüber reden und versuchen, Gegensteuer zu geben.

Was aber, wenn man nicht reden und an der Beziehung «schaffen» mag? Ich gebs zu: Auch in mir regen sich Widerstände, wenn ich so etwas nur höre.

Bodenmann: Zum «Schaffen»: Alles Schöne ist irgendwie mit Aufwand verbunden. Jedes feine Essen erfordert Arbeit, auch in der Sexualität kriegt man nicht aus heiterem Himmel einen Orgasmus. Das ist mit allem so, was Freude und Spass macht. Weshalb soll es in einer Partnerschaft anders sein? Und zum andern: Sie sind ein Mann. Männer denken, dass sie weniger zum Gelingen der Partnerschaft beitragen können. Nach wie vor wird das vorwiegend als Frauensache angesehen. Mehr noch: Frauen werden dafür verantwortlich gemacht. Das sitzt tief in den Köpfen.

Und lässt sich nicht ändern?

Bodenmann: Beide müssen sich für die Beziehung einsetzen und können das auch gleichermassen gut, wenn sie wollen. Es zeigt sich allgemein aber schon, dass sich Frauen mehr engagieren, während die Männer eine Partnerschaft eher einfach geniessen.

Inwiefern?

Bodenmann: Für die Gesundheit der Männer ist bereits das Faktum, verheiratet zu sein, positiv. Sie sind gesünder und leben länger, wenn sie eine Partnerin haben. Single sein als Mann kommt dem Risiko gleich, täglich ein Päcklein Zigaretten zu rauchen. Frauen reicht es nicht aus, verheiratet zu sein, sie brauchen eine glückliche Beziehung, damit es ihnen gut geht. Deshalb lassen sich Frauen häufig auch dann scheiden, wenn sie keine neue Beziehung haben. Bei Männern ist das meist anders.

Ersetzt Ihr Buch eine Paartherapie?

Bodenmann: Nein, keinesfalls. Das Buch versteht sich als Ratgeber, der Hilfestellungen gibt, was man tun kann, damit es nicht zu ernsthaften Beziehungskrisen kommt und man die Liebe am Leben erhalten kann. Es will helfen, Wege aufzuzeigen, wie man glücklich bleiben kann und nach Jahren noch tut, was man zu Beginn einer Partnerschaft selbstverständlich getan hat: Komplimente machen, dem anderen einen Wunsch von den Lippen ablesen, gegenseitiges Respektieren, gegenseitiges Unterstützen, sich emotional begegnen, zu Kompromissen bereit sein usw.

Beziehungsbücher werden meist von Frauen gelesen. Was hilft das denn, wenn der Mann nicht mal drin blättert?

Bodenmann: Die Frau kann ihren Partner bitten, auch mal ein bestimmtes Kapitel zu lesen, man kann sich etwas vorlesen, man kann das Buch schenken und sagen: «Schau, mir ist die Beziehung zu dir sehr wichtig, und genau deshalb würde es mich freuen, wenn du dies oder jenes auch einmal lesen würdest.»

Das kann man als Drohung empfinden.

Bodenmann: Es ist sicher nicht ratsam, dem Partner das Buch einfach so hinzuwerfen. Daher auch der Buchtitel: Was Paare stark macht. Wir möchten Paaren zeigen, wie sie gemeinsam ihre Beziehung stark erhalten können. Eben durch regelmässige Pflege, durch regelmässigen Service. Das ist in vielen Lebensbereichen so: der täglichen Hygiene, dem Zähneputzen, dem Autoservice.

Sie reden viel in diesen Bildern, übertragen den Mensch aufs Auto. Geht das?

Bodenmann: Es geht mir nicht um den Vergleich Mensch – Maschine, es geht um die Wartung. Das Bild der Wartung lässt sich sehr gut auf Beziehungen übertragen. Alles, was einem lieb und teuer ist, versucht man in gutem Zustand zu erhalten. Das Buch soll dazu anregen, wie man dies erfolgreich in der Partnerschaft tun kann.

NEUERSCHEINUNG

Buch und Autorenteam

Unser Interviewpartner **Guy Bodenmann** ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, zudem Gründer des Paartrainings «paarlife», Kursleiter und Therapeut. Zusammen mit **Caroline Brändli,** Psychologin und Redaktorin dieser Zeitung, hat er das soeben erschienene Buch «Was Paare stark macht – Das Geheimnis glücklicher Beziehungen» verfasst. Auf 224 Seiten bietet es, gegliedert in acht Kapitel, viele lebensnahe und verständlich lesbare Anregungen für Paare, die ihre Beziehung vor Stress, Langeweile, Gleichgültigkeit und schliesslich dem Auseinanderbrechen bewahren wollen. Behandelt werden unter anderem die Themenbereiche «positive Atmosphäre», «Unterstützung geben und bekommen», «Toleranz und Fairness», «Realistisch bleiben», «Sexualität» und «Verbindlichkeit». *red*

HINWEIS

▶ Guy Bodenmann, Caroline Brändli: «Was Paare stark macht», Beobachter Buchverlag, 224 Seiten, Fr. 38.– ◀

SEXUALITÄT

Sex auch einplanen

Was ist mit dem Sex in einer langjährigen Beziehung?

Guy Bodenmann: Sex ist eine sehr schöne Begegnungsplattform für ein Paar. Aber auch die Sexualität muss man pflegen, man muss ihr Zeit und Raum geben, manchmal sogar bewusst nach Plan.

Nach Plan?

Bodenmann: Ja, denn der Sex von morgen ist abhängig vom Sex von heute. Das System will unterhalten werden, das ist der beste Garant für befriedigenden Sex. Wenn man allzu lange wartet, wird das so aussergewöhnlich, dass die Erwartungen ins Unermessliche steigen. Dann stellt man fest, dass es doch nicht so bombastisch war, man lässt es noch mehr bleiben, bis die Sexualität einschläft. Deshalb muss man da womöglich nachhelfen. Auch wenn es unromantisch klingt, kann es von Nutzen sein, für Sex einen Termin einzuplanen. Sehen Sie, es ist wie bei einem Auto, damit es reibungslos fährt und man Freude daran hat, muss es auch gewartet und gebraucht werden.

Gute Partnerschaft, guter Sex?

Bodenmann: Ja, das trifft zu. Der Umkehrschluss aber nur bedingt. Sex ist wichtig, aber man soll ihn auch nicht überbewerten. Es gibt viele gute Partnerschaften, in welchen die Bedeutung der Sexualität nicht oder nicht mehr so bedeutungsvoll ist.

ANZEIGE