

# Wie Paare krisensicher werden

*Beziehungskurse und -studien am Psychologischen Institut der Universität Zürich*

Liebe ist vergänglich und die Scheidungsrate hoch: Mit dieser Tatsache beschäftigen sich Psychologen der Universität Zürich. Sie verbinden Forschung und praktische Beratung für Paare, die sich mit ihrer Beziehung auseinandersetzen wollen.

*Rebekka Haefeli*

Nicht jedes Paar trotz Krisen wie ein Fels in der Brandung. Kinder, Stress im Alltag oder Schicksalsschläge können Beziehungskiller sein, welche die einst grosse Liebe zerbrechen lassen. Ist der Scherbenhaufen erst einmal angerichtet, ist es oft schwierig, die Beziehung wieder zu kitten. Kommt dazu, dass nicht immer beide Seiten gewillt sind, sich für die verlorene Partnerschaft noch einmal zu engagieren und gemeinsam eine Therapie in Angriff zu nehmen. Sind gar neue Lieben im Spiel, ist die alte Beziehung nur selten zu retten.

## «Sand im Getriebe»

Dieses Fazit zieht Guy Bodenmann, Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, aufgrund seiner Erfahrungen. Er erforscht seit vielen Jahren Paarbeziehungen und die Gründe, wieso sie scheitern. Auch Paartherapien sind sein Thema und wie man deren Erfolgsquoten erhöhen kann. «50 bis 70 Prozent der Paare kann mit einer Therapie geholfen werden», hält Bodenmann fest. Umso wichtiger scheint ihm die Prävention, also dass Paare lernen, sich so zu verhalten, dass es gar nicht erst zum Bruch kommt. Der Professor hat mit seinem Team daher Kurse entwickelt, in denen Paare lernen sollen, krisenresistent zu werden. «Paarlife» nennt sich das Programm, das für unterschiedliche Zielgruppen meist im Rahmen von Wochenendkursen angeboten wird. Die Seminare kosten wie ähnliche Angebote anderer Anbieter bis zu mehreren hundert Franken. Sie sind kostendeckend, ein Gewinn wird nicht erwirtschaftet. Wird vom Institut auf der Grundlage des Kurses gleichzeitig eine Studie erarbeitet, gibt es Preisreduktionen.

«Partnerschaften», sagt Bodenmann, «sind ein intensiv erforschter Bereich. Es werden dazu viele hochkarätige Studien durchgeführt.» Auf diesen bauten er und sein Team mit ihren wissenschaftlich abgestützten Kursen auf. Das «Paarlife»-Kursangebot passe sich dem

jeweiligen Forschungsstand an. Grob zusammengefasst, sagt der Psychologe, gebe es drei Hauptfaktoren, die zu Schwierigkeiten in Beziehungen beitragen: Da sind erstens die Persönlichkeiten der Betroffenen, die es mitunter schwierig machen, eine Partnerschaft auf Dauer zu führen. Zweitens braucht ein Paar bestimmte Kompetenzen wie eine gute Kommunikationsfähigkeit, um Probleme im Alltag zu lösen. Wenn etwa Organisatorisches – und sei es nur schon das Abholen der Kinder aus der Krippe – immer wieder nicht klappt, wird es zum «Sand im Getriebe». Drittens spielt es eine Rolle, wie Paare mit Stress umgehen. Bodenmann sagt: «Alltagsstress kann eine Partnerschaft unterhöhlen.»

## Stress vorbeugen

In einem der «Paarlife»-Kurse steht deshalb auch die Stressbewältigung im Mittelpunkt. Die teilnehmenden Frauen und Männer sollen lernen, ihre Kommunikation auch in schwierigen Momenten zu verbessern. Im Angebot sind spezielle Stresspräventionstrainings für berufstätige Paare beziehungsweise für werdende Eltern. Denn sowohl eine hohe berufliche Belastung als auch Kinder, welche beide Elternteile herausfordern, können in einer Beziehung zu Risikofaktoren werden.

## Der verlorene «Kick»

Ein zweiter Kurs, der neu aufgebaut wird, widmet sich der «Pflege der Liebe», wie sich Bodenmann ausdrückt. Darin sollen sich Paare mit ihren gegenseitigen Erwartungen an den Partner auseinandersetzen – und zwar durchaus auch Paare, die glücklich miteinander sind. Zur Begründung wartet Bodenmann mit einer eindrücklichen Zahl auf: Jedes vierte Scheidungspaar, rechnet er vor, trenne sich, obschon es relativ zufrieden und konfliktfrei lebe, weil der «Kick» in der Beziehung fehle.