In guten wie in schlechten Zeiten? – Warum schlechte Zeiten in Scheidung enden können

For Better Or For Worse? – Why Bad Times May End in Divorce

Martina Zemp & Guy Bodenmann

Themenschwerpunkt Paarbeziehungen

Zusammenfassung

Obwohl gegenwärtige Scheidungsraten auf eine historisch nie dagewesene Instabilität in Ehen hinweisen, zählt erfüllende Partnerschaft noch immer zu den wichtigsten Determinanten von Lebenszufriedenheit sowie körperlicher und psychischer Gesundheit des Menschen. Der breite Forschungsfundus in diesem Bereich hat partnerschaftliche Kompetenzdefizite als robusten und international konsistenten Prädiktor für Scheidungen identifiziert. In diesem Beitrag werden aktuelle empirische Befunde der psychologischen Scheidungsforschung und theoretische Ansätze diskutiert, wie und warum negative Interaktionen in der Partnerschaft in einer Scheidung enden können. Diese Erkenntnisse sind klinisch bedeutsam und dürfen als ermutigend bezeichnet werden, weil dyadische Kompetenzen in wirksamen Präventionsprogrammen vielversprechend vermittelt werden können.

Abstract

Although current divorce rates indicate an unprecedented instability in marriages, a satisfied relationship still belongs to the most important determinants of life satisfaction, along with physical and mental health. Plenty of research in this field has identified a deficit in relationship related competencies as a robust and internationally consistent predictor of divorce. This article reviews current findings on psychological predictors and theoretical approaches, how and why negative interaction in couples may end in divorce. These results are clinically relevant and may be considered as encouraging since dyadic competencies can be delivered in an effective way in relationship distress prevention programs.

1. Die Ehe beginnt in guten Zeiten

Entgegen zunehmend omnipräsenten Auffassungen, wonach traditionelle langfristige Beziehungen und Ehen in der gegenwärtigen Zeit obsolet wären, zählt eine erfüllende Partnerschaft nachweislich noch immer zu den zentralsten Ressourcen der Menschen, weil sie 1) eine wesentliche Bedingung für die Lebenszufriedenheit darstellt und sich 2) als robuster Protektivfaktor hinsichtlich psychischer und körperlicher Störungen herausgestellt hat (Bodenmann, 2012). Unlängst zeigte eine Meta-Analyse, dass Individuen mit unbefriedigenden oder fehlenden sozialen Beziehungen ein um 50 Prozent erhöhtes Mortalitätsrisiko (i.e., Anzahl Sterbefälle) aufweisen verglichen mit Individuen, die ihre Beziehungen als zufriedenstellend bewerten. Die Effektstärken sind dabei vergleichbar oder fallen gar höher aus als die prominentesten Risikofaktoren für Mortalität wie bspw. Rauchen, Fettleibigkeit oder körperliche Inaktivität (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010). Eine Scheidung, im Spezifischen, ist eine entscheidende Bestimmungsgröße für frühzeitigen Tod (Sbarra & Nietert, 2009). Diese Tatsache ist insofern besonders alarmierend als gegenwärtige Scheidungsraten auf eine nie dagewesene Unbeständigkeit in Partnerschaften hinweisen. Bedenklich sind ferner die zahlreichen empirischen Befunde, dass die üblicherweise hohe initiale Partnerschaftszufriedenheit von frisch verheirateten Paaren – 85 bis 95 Prozent bezeichnen sich zum Zeitpunkt der Eheschliessung als glücklich und eine Scheidung wäre für sie undenkbar (Bodenmann, 2012) – mit fortschreitender Beziehungsdauer drastisch abfällt (Kurdek, 1998, 1999; VanLaningham, Johnson & Amato, 2001). Ein Befund, der in der Literatur als „honeymoon-is-over"-Effekt erläutert wurde (Huston, McHale & Crouter, 1986). Neuere Studien propagieren jedoch die Idee multipler Typologien von Partnerschaften, wonach deren Verläufe in unterschiedliche Klassen unterteilt werden können, wobei nicht sämtliche Paare

vorbehaltlos einer Verschlechterung der Beziehungszufriedenheit ausgeliefert sind (Anderson, Van Ryzin & Doherty, 2010). In der Studie von Lavner und Bradbury (2010) wurden vier von fünf Ehepartner (von insgesamt N = 464) in eine der drei Kategorien mit relativ stabilen, wenn auch initial unterschiedlichen Zufriedenheitswerten zugeordnet. Bei diesen drei Clustern ließen sich über 10 Jahre insgesamt 9 Prozent bis 26 Prozent scheiden im Vergleich zu der 40- bis 60-prozentigen Scheidungsrate in den beiden Paartypen mit abnehmender Beziehungszufriedenheit. Dies spiegelt den gut etablierten Befund wider, dass weniger die anfängliche Zufriedenheit der Partner prognostisch valide für eine spätere Trennung oder Scheidung ist als vielmehr das Ausmaß, in dem die Partnerschaftsqualität über die Zeit hinweg abnimmt (Karney & Bradbury, 1997).

Faktisch haben soziale (z.B. gesellschaftliche Akzeptanz), ökonomische (z.B. staatliche Konjunktur), religiöse (z.B. Bindung an die Kirche) und juristische Aspekte (z.B. Scheidungsgesetzgebungen) einen bedeutsamen Einfluss auf die Häufigkeit von Scheidungen in einer Gesellschaft. Etwa haben Frauen mit hohem Bildungsniveau, ein akkurater Indikator für den Modernisierungsgrad einer Gesellschaft, ein 83 Prozent höheres Scheidungsrisiko verglichen mit Frauen mit niedriger Bildung (De Rose, 1992). Ungeachtet der Stichhaltigkeit solcher Befunde hat sich wissenschaftlich indes herausgestellt, dass sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen vorwiegend auf die scheidungserleichternden bzw. -erschwerenden Bedingungen auswirken und weniger auf den für die Scheidung ursächlichen Verlauf (Bodenmann, 2009). Letzteres lässt sich vielversprechend durch empirisch bestätigte psychologische Risikofaktoren und Theorien erklären, welche im Folgenden vertieft diskutiert werden. Infolge gut etablierter Befunde der internationalen Partnerschaftsforschung in den letzten Dekaden ist es heute mit einer mittleren Präzision von rund 80 Prozent vorhersagbar, welche Paare ein hohes Scheidungsrisiko aufweisen (Bodenmann, 2001).

2. Psychologische Risikofaktoren für eine Scheidung

In der Metaanalyse von Karney und Bradbury (1995), in welche Daten von mehr als 45.000 Ehedyaden eingeflossen sind, haben sich zusammenfassend drei scheidungsrelevante Hauptprädiktoren herausgestellt: (1) Persönlichkeitsmerkmale der Partner (überdauernde Eigenschaften/Vulnerabilitäten), (2) belastende Ereignisse/Stress (vgl. Kapitel 5) und (3) mangelhafte Kompetenzen in der dyadischen Interaktion. Hinsichtlich Ersterem legten Zwillingsstudien eindrücklich dar, dass das Scheidungsrisiko zu einem substantiellen Anteil genetisch bedingt ist (i.e., ein hypothetisch 15-fach erhöhtes Scheidungsrisiko bei Paaren zwischen zwei monozygoten (nicht verwandten) Zwillingen, deren jeweilige Eltern und Zwillingsgeschwister geschieden sind im Vergleich zu Paaren zwischen zwei Zwillingen ohne familiären Scheidungshintergrund; McGue & Lykken, 1992) und dass bei Frauen 30 Prozent bzw. bei Männern 42 Prozent dieser Heritabilität auf Persönlichkeitseigenschaften zurückzuführen sind (Jockin, McGue & Lykken, 1996). Hohe Werte in psychischer Labilität (Neurotizismus) gehören innerhalb der Persönlichkeitsmerkmale zu den besten Vorhersagefaktoren für eine Scheidung. Die Bedeutung von Neurotizismus für den Partnerschaftsverlauf wird aber dahingehend geschmälert, dass Effektstärken relativ zu anderen Prädiktoren vergleichsweise schwach ausfallen (Karney & Bradbury, 1995) und keine prädiktive Validität bestätigt werden konnte (Karney & Bradbury, 1997).

Demgegenüber haben sich Kompetenzdefizite in der dyadischen Interaktion, insbesondere mangelhafte Kommunikationsfertigkeiten, als der mit hoher internationaler Konsistenz solideste prospektive Scheidungsprädiktor erwiesen (Gottman, 1994; Karney & Bradbury, 1997; Markman, 1984). Retrospektive Befragungen von geschiedenen Paaren wiesen darauf hin, dass dies auch mit der subjektiven Perspektive von Betroffenen zu korrespondieren scheint. Defizite in wichtigen partnerschaftlichen Kompetenzen, mangelndes Commitment und emotionale Entfremdung wurden als häufigste Scheidungsgründe angegeben (Bodenmann et al., 2007; Bodenmann, Bradbury & Maderasz, 2002). Innerhalb der dysfunktionalen Kommunikation wurden (a) destruktive, verallgemeinernde Kritik (critisicm), (b) Verachtung (contempt), (c) Defensivität/Verteidigung (defensiveness) und (d) Rückzug/Mauern (withdrawal/stonewalling) – gemäss Gottman (1994, S. 110) die vier apokalyptischen Reiter einer Partnerschaft – als die prognostisch problematischsten Verhaltensweisen identifiziert.

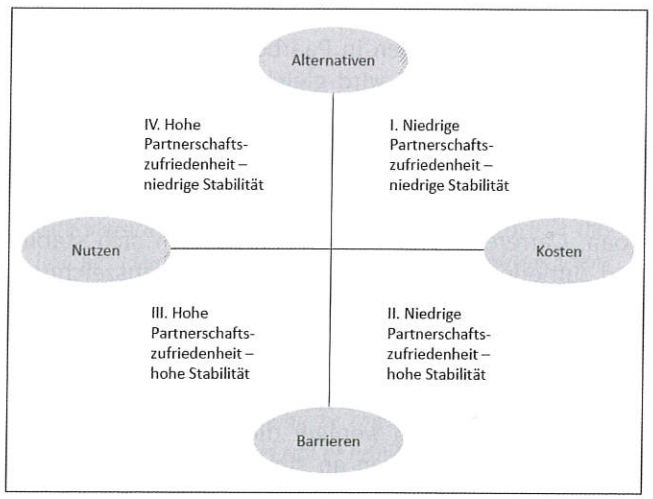
3. Eine Frage des Verhältnisses

Obgleich die empirische Befundlage die Rolle der destruktiven Interaktionen in Paarbeziehungen als essentiell untermauert hat, wird gleichzeitig angehalten, sie ausschliesslich in Relation zur partnerschaftlichen Positivität zu betrachten. Auf der Grundlage von Verhaltensbeobachtungsdaten postulierte Gottman die Balancetheorie der Partnerschaft (Gottman, 1993; Gottman, Coan, Carrère & Swanson, 1998), wonach sich stabile und zufriedene Paare durch die Fähigkeit auszeichnen, aversive Interaktionen durch Positive zu kompensieren und dies in einem Verhältnis von ca. 5:1 (Positivität vs. Negativität). Untersuchungen an europäischen Stichproben bekräftigten den Befund, dass für die Stabilität von Paarbeziehungen weniger die Quantität negativer dyadischer Interaktionen an sich problematisch ist als vielmehr die adaptive Fähigkeit des Paares zum balancierend positiven Ausgleich (Bodenmann, Meyer, Binz & Brunner, 2004). Bereits die systematische Untersuchung der ersten drei Minuten einer Paarinteraktion konnte bei Carrère und Gottman (1999) valide vorhersagen,

welche Ehepaare sich innerhalb der darauf folgenden sechs Jahre mit hoher Wahrscheinlichkeit scheiden liessen. Paare mit einer späteren Scheidung begannen eine Konfliktdiskussion mit signifikant mehr negativen und weniger positiven Emotionsausdrücken (i.e., eine ungünstigere positiv-negativ Ratio) verglichen mit Paaren, welche über die untersuchte Zeit verheiratet blieben.

Eine Frage der Balance ist eine Paarbeziehung gemäß der Austauschtheorie auch in einem holistischeren Sinne, wonach das Verhalten zweier Interaktionspartner in sozialen Beziehungen auf der Grundlage von Belohnungen und Kosten erklärt wird (vgl. Thibaut & Kelley, 1959). Im Kontext von Paarbeziehungen wird im austauschtheoretischen Scheidungsmodell (Lewis & Spanier, 1979; siehe Abbildung 1) entsprechend davon ausgegangen, dass die Partnerschaftszufriedenheit massgeblich durch die subjektive Bilanzierung der Partner von „Nutzen gegenüber Kosten" determiniert wird, welche die Beziehung für die Partner birgt. Die erhaltene Liebe und Geborgenheit, die emotionale Nähe oder die sexuelle Befriedigung, sind exemplarisch für die Nutzen einer Partnerschaft, denen Konflikte, störendes Verhalten des Partners oder persönliche Einschränkungen als Kosten gegenüberstehen können. Die zweite Dimension des Modells „Alternativen versus Barrieren" ermöglicht nach den Autoren eine Einschätzung der Beziehungsstabilität. Die hohen Kosten einer Scheidung oder gemeinsame Kinder wurden in europäischen Stichproben als hoch relevante Barrieren für eine Scheidung festgestellt (Bodenmann et al., 2006). Subjektive Alternativen bestehen, wenn die Paare davon überzeugt sind, dass attraktivere Partner verfügbar sind. Die Wahrscheinlichkeit für eine Scheidung ist demzufolge stark erhöht, wenn die subjektiv eingeschätzten Kosten einer Partnerschaft gegenüber den Nutzen überwiegen und gleichzeitig tiefe Barrieren respektive attraktivere Alternativen vorhanden sind (Lewis & Spanier, 1979).

Abb. 1: Austauschtheoretisches Scheidungsmodell von Lewis und Spanier (1979)



Die Veranschaulichung der theoretischen Annahmen in Abbildung 1 (Quadrant IV) macht gleichzeitig auf ein aufkommendes neues Phänomen in der Paarforschung aufmerksam: Scheidungen bei Paaren mit hoher Partnerschaftszufriedenheit. Die empirische Befundlage zu diesem auf den ersten Blick widersprüchlichen Scheidungstyp hat aufgezeigt, dass er ungefähr ein Viertel aller gegenwärtigen Scheidungen ausmacht (Amato & Booth, 1997) und er häufig jüngere Paare (Amato & Hohmann-Marriott, 2007), risikofreudigere Partner (Booth & Amato, 2001) und Paare mit geringeren Kommunikationskompetenzen in Konfliktsituationen betrifft (Lavner & Bradbury, 2012). Die Autoren diskutieren, dass die zunehmende gesellschaftliche Akzeptanz einer Scheidung, der vereinfachte rechtliche Scheidungsweg sowie die „permanente Verfügbarkeit" von potentiellen Partnern in jeder Lebenslage und jedem Alter (vgl. Alternativen bei Lewis & Spanier, 1979) dazu führen, dass sich zunehmend Paare scheiden lassen, welche eine zufriedenstellende Partnerschaftsqualität aufweisen (Amato & Hohmann-Marriott, 2007). Dabei ist nicht nur besorgniserregend, dass Scheidungen unter diesen Bedingungen mit reduziertem Wohlbefinden der Partner im Vergleich zu vor dem Scheidungsvollzug einhergehen können (Amato & Hohmann-Marriott, 2007), sondern insbesondere auch, dass Studien nachdrücklich auf die speziell nachteiligen Effekte auf das kindliche Befinden hinweisen (Amato, Loomis, & Booth, 1995; Booth & Amato, 2001; Hanson, 1999). Diese Befunde sind insofern plausibel als Kinder eine Scheidung von zufriedenen Eltern und tiefem Konfliktniveau mit hoher Wahrscheinlichkeit als unvorhersehbar, unkontrollierbar und infolgedessen aversiver wahrnehmen (Amato et al., 1995).

4. Erklärungsansätze der Lerntheorie

Ferner liefern lerntheoretische Grundannahmen überzeugende Erklärungsmechanismen, inwiefern sich eine anfängliche negative Dynamik zwischen zwei Partnern schrittweise zu chronifizierter Negativität verfestigen kann. Eine solche unterminiert jedes solide Fundament einer Partnerschaft und ist konsequenterweise höchst prädisponierend für einen ungünstigen Partnerschaftsverlauf. Auf der behavioralen Ebene stellen anhaltende negative Interaktionen ein schwerwiegendes Problem dar, weil sich dadurch zunehmend eingeschliffene Verhaltensmuster entwickeln, in der negative Komponenten prädominieren und das positive Verhaltensrepertoire beträchtlich zugunsten des negativen verarmt. Bei unzufriedenen Paaren ist negatives Verhalten infolgedessen hoch vorhersagbar. Das Risiko, dass Partner B auf eine negative Gesprächsinitiative von Partner A ebenfalls negativ reagiert, ist in Anlehnung an Hahlweg (1991) doppelt so hoch verglichen mit glücklichen Paaren. Besonders gravierend sind jedoch die damit einhergehenden emotionalen und kognitiven Folgeprozesse.

Zu den emotionalen Konsequenzen: Basierend auf den theoretischen Annahmen der klassischen Konditionierung (Pawlow, 1972) wird davon ausgegangen, dass durch wiederholte Konflikte ein unkonditionierter Stimulus (z.B. emotionale Erregung), welcher bestän-

dig eine konditionierte Reaktion (z.B. Unbehagen/Aversion) auslöst, mit der Konfliktsituation gekoppelt wird, welche künftig eigenständig aversive Gefühlszustände auszulösen vermag (Konditionierung 1. Ordnung). Fatal für die Partnerschaft ist die anschliessende Konditionierung 2. Ordnung, in welcher der Partner mit der eskalierenden Konfliktsituation verbunden wird. Mit anderen Worten wird der Partner selber zum konditionierten Stimulus, der fortan (d.h. unabhängig von Konflikten) negative Emotionen im anderen Partner induziert (Bodenmann, 2012). Der damit evozierte Zerfall von Liebesgefühlen zwischen den Partnern erweist sich der Zwei-Faktoren-Theorie (Mowrer, 1960) zufolge als hochgradig löschungsresistent, weil nun in einer zweiten Phase operante Lernprinzipien wirksam werden. Demgemäß beginnen Partner, um den negativen Konsequenzen zu entweichen, den anderen Partner (insbesondere in potentiellen Konfliktsituationen) zu meiden. Dies verunmöglicht eine Korrektur der konditionierten Prozesse, weil eine Extinktion (Löschung der Stimulus-Reaktions-Kopplung), eine Habituation (Gewöhnung an den Stimulus) oder eine Gegenkonditionierung (Überlernen des erworbenen Problemverhaltens mit einem mit dieser Reaktion unvereinbaren neuen Verhalten durch erneute Konditionierung) durch das Vermeidungsverhalten verhindert werden.

Zu den kognitiven Konsequenzen: Aufgrund der häufigen behavioralen Negativität bilden die Partner eine negative Erwartungshaltung hinsichtlich des Verhaltens des anderen aus, was auf die Beziehung aus mindestens zwei Gründen zerstörerisch wirken kann: (1) Der Partner tendiert forthin leichter zu Negativität, lediglich weil Erwartungen des sozialen Umfelds (in diesem Fall des eigenen Partners) das menschliche Verhalten wesentlich beeinflussen (ein Phänomen, das in der Sozialpsychologie als Rosenthal-Effekt bekannt wurde; Rosenthal, 1966); (2) die eigene Wahrnehmung unterliegt zunehmend einem (erwartungskonformen) Filter, wodurch neutrales oder selbst positives Verhalten des anderen tendenziell negativ interpretiert wird (z.B. Gottman et al., 1976). Markant angekurbelt wird diese destruktive Spirale weiterhin durch sog. Zwangsprozesse (Patterson & Reid, 1970). Koersive Prozesse pervertieren das Beziehungsklima nachhaltig durch eine Interaktionsstruktur aus wechselseitiger rigider Macht- und Kontrollausübung dergestalt, dass die Partner mittels zunehmender Negativität ihre Bedürfnisse durchsetzen und den anderen zum Einlenken und Befriedigen ihrer Bedürfnisse zwingen wollen. Wenn dieses Verhalten für den einen Partner seinen Zweck erfüllt, unterliegen beide Partner einem Verstärkungsprozess (für A war das aversive Verhalten zielführend und B muss es nicht länger erdulden), der die Wahrscheinlichkeit für nachfolgende Zwangsprozesse erhöht.

Flankiert werden die genannten Prozesse überdies durch eine mehr oder weniger sämtliche Paare betreffende Verstärkererosion in andauernden Beziehungen, wodurch einst vitalisierende und reizvolle Attribute des Partners (z.B. physische Attraktivität, Status, Intelligenz etc.) mit der Zeit an Attraktionswert einbüßen und schrittweise einer Monotonie und Ermüdung in der Beziehung weichen (Glenn, 1998). So kann sich eine Paarbeziehung angesichts der erwähnten subversiven Vorgänge zusehends zu einem autopoietischen System entwickeln, geprägt durch einen virulenten Teufelskreis negativer Gedanken, negativen Handelns und negativer Bewertungen, welcher in vielen Fällen unabwendbar zu einer Scheidung führt.

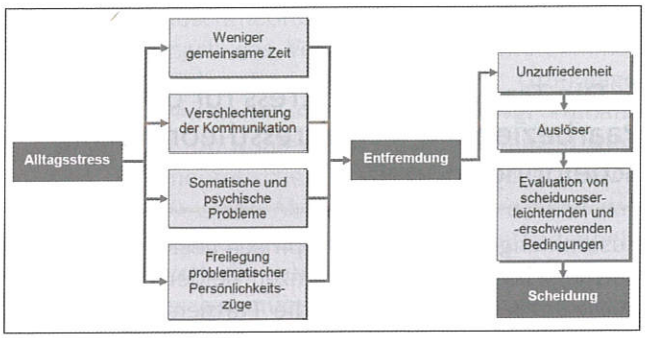
5. Die Tragweite von Stress für die Paarbeziehung – Ein stresstheoretisches Scheidungsmodell

Zusammengefasst gilt als empirisch gesichert, dass die partnerschaftlichen Kompetenzen beider Partner dafür ausschlaggebend sind, wie die Partnerschaft verläuft, wobei dysfunktionale Kommunikation konsistent als der vorrangige Prädiktor für eine Trennung gilt. Die bisherigen theoretischen Ansätze beleuchten die Bedeutsamkeit destruktiver Kommunikation in einer Paarbeziehung. Sie können jedoch nicht hinlänglich erklären, wie es zu eben dieser kommt, wenn man bedenkt, dass Paare zu Beginn der Ehe mehrheitlich glücklich sind und zu diesem Zeitpunkt in den meisten Fällen noch keine Kompetenzdefizite vorliegen. Studien belegen konform, dass Alltagsstress an dieser Stelle den entscheidenden Dreh- und Angelpunkt darstellt. D.h. die Kommunikation einer Dyade droht unter Stress einzubrechen (Bodenmann, 2000). Die genauere Betrachtung von Stress im Scheidungskontext ist aus mehreren Gründen angezeigt, (i) Stress ist ubiquitär in modernen Gesellschaften, (ii) paarexterner Stress tendiert leicht dazu, auf die Beziehung überzuschwappen (Bodenmann, 2000), (iii) Stress (insbesondere im Alltag, d.h. tägliche Widrigkeiten) erwies sich als bedeutsamer Risikofaktor für Beziehungsunzufriedenheit und Scheidung (Bodenmann et al., 2002; Bodenmann & Cina, 2006; Karney & Bradbury, 1995), (iv) experimentell induzierter Stress führte zu einer Verschlechterung der Kommunikationsqualität um 40 Prozent (Bodenmann, 2000); (v) Stress wird von geschiedenen Personen als bedeutsamer Trigger für die Scheidung gesehen (Bodenmann et al., 2007).

Vor diesem Hintergrund postulierte Bodenmann (2002) ein stresstheoretisches Scheidungsmodell (siehe Abbildung 2). Es wird davon ausgegangen, dass chronischer Alltagsstress die Paarbeziehung gleich einem korrosiven Prozess aushöhlt und damit ursächlich ist für eine – prekärerweise – lange Zeit unbemerkte emotionale Distanzierung zwischen den Partnern. Vier Mechanismen sind nach diesem Modell von Relevanz: Stress (1) reduziert die gemeinsame Zeit des Paares und untergräbt damit Gelegenheiten für persönlichen Austausch, (2) beeinträchtigt die dyadische Kommunikation, (3) verschärft das Risiko für (stressbedingte) körperliche und psychische Störungen und (4) demaskiert dysfunktionale Persönlichkeitszüge der Partner (z.B. Rigidität, Dominanz etc.). Diese Prozesse bedingen einen suk-

zessiven Zerfall des partnerschaftlichen „Wir-Gefühls", welcher den Nährboden für eine diffuse Unzufriedenheit bietet. In diesem fragilen Zustand könnte ein Auslöser (wie das Kennenlernen einer attraktiven Person, eine berufliche Neuorientierung etc.) genügen, um den Fundus der Beziehung beträchtlich ins Wanken zu bringen.

Abb. 2: Stresstheoretisches Scheidungsmodell von Bodenmann (2002)



Dessen ungeachtet sind wissenschaftliche Befunde der Stressforschung dahingehend stringent, dass die toxischen Effekte von Stress auf die Partnerschaft zwar evident sind, aber substantiell durch Stressbewältigungsstrategien gepuffert werden können (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch & Ledermann, 2010). Ein Befund, der sich bis auf die Ebene der neuroendokrinen Stressachse mittels Cortisol-Messung attestieren ließ (Meuwly et al., 2012). Da Stress häufig unumgänglich ist, kommt es wesentlich darauf an, mit welchen individuellen und dyadischen Copingfertigkeiten das Paar den Stressoren begegnet. Stress eines Partners wird in der Regel zunächst individuell und nachfolgend dyadisch in der Partnerschaft bewältigt, in Form einer interpersonellen Belastungsbewältigung, in deren Rahmen (a) die Stressäußerungen des einen Partners und (b) die Reaktionen des anderen Partners berücksichtigt werden (Bodenmann, 2000). Es gilt zu beachten, dass dyadisches Coping (Bodenmann, 2000) innerhalb der Stressbewältigung in Partnerschaften der hauptsächliche Prädiktor für eine erhöhte Partnerschaftszufriedenheit darstellt (mit einer Varianzaufklärung von rund 40 Prozent). Der positive Einfluss auf die Beziehung kann einerseits durch die Moderation des Stresslevels und andererseits durch die Stärkung der Intimität und des Wir-Gefühls des Paares erklärt werden (Bodenmann, 2000). Stress und insbesondere Copingstrategien haben sich als substanzielle Scheidungsprädiktoren erwiesen: Allein durch diese beiden Faktoren gelang Bodenmann und Cina (2006) in 62 Prozent der Fälle die korrekte Vorhersage des Beziehungsstatus (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) nach fünf Jahren und in über 70 Prozent der Fälle die richtige Zuordnung in stabile versus instabile Paarbeziehungen.

6. Zusammenfassung und klinische Bedeutung

Der aktuelle Wissenstand zu Scheidungsursachen kann insgesamt als wissenschaftlich gut fundiert bezeichnet werden. Die empirischen Erkenntnisse der psychologischen Paar- und Scheidungsforschung liefern dabei signifikante Beiträge und gut gesichertes Wissen zu den Bedingungen für einen negativen Partnerschaftsverlauf und ein erhöhtes Scheidungsrisiko. Dabei haben sich zwei primäre Hauptrisikofaktoren herauskristallisiert: (1) Die Persönlichkeitseigenschaft „emotionale Labilität" (Neurotizismus) und (2) dyadische Kompetenzdefizite, insbesondere hinsichtlich Kommunikation und Stressbewältigung (Bodenmann, 2001). Klinisch relevant ist vornehmlich der Befund, dass Kompetenzen der robusteste und konsistenteste Prädiktor für den Verlauf einer Ehe darstellen, weil diese vermittel-, lern- und trainierbar sind. Auf der Basis dieses Wissens wurden eine Reihe erfolgreicher Präventionsprogramme entwickelt, welche gezielt die wichtigsten partnerschaftlichen Fähigkeiten fördern. Gleichzeitig wurde empirisch dargelegt, dass mehr oder minder sämtliche Partnerschaften einer Verstärkererosion und in Folge Einbußen in der Beziehungszufriedenheit unterworfen sind, wobei Stress diesen letalen Prozess maßgeblich vorantreibt. Ergo bedarf es Kompetenzen, um das ursprüngliche Potential der frischen und verbindenden Liebe über die Zeit lebendig zu erhalten. Dyadisches Coping gilt in diesem Zusammenhang gemäß der aktuellen wissenschaftlichen Befundlage als Schlüsselvariable. Die vielfältigen Wirksamkeitsnachweise des Präventionsangebots „paarlife" (Bodenmann, 2012) zur Förderung der individuellen und partnerschaftlichen Stressbewältigung sowie der Kommunikationskompetenzen im Hinblick auf die Qualität und Stabilität von Partnerschaften sind ermutigend (z.B. Ledermann, Bodenmann & Cina, 2007; Schaer, Bodenmann & Klink, 2008). Gerade präventive Ansätze oder Ehevorbereitungskurse (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1999) können unter Berücksichtigung dieser vielversprechenden Befunde als potentiell hoch effektiv bezeichnet werden, um eine Scheidung und deren schädlichen Auswirkungen auf die Partner und die Kinder zu verhindern. In diese Richtung sollte noch mehr Energie investiert werden.

Literatur

AMATO, P. R. & BOOTH, A. (1997). A generation at risk. Growing up in an era of family upheaval. London: Harvard University Press.

AMATO, P. R. & HOHMANN-MARRIOTT, B. (2007). A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. Journal of Marriage and Family, 69(3), 621-638. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x

AMATO, P. R., LOOMIS, L. S. & BOOTH, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. Social Forces, 73(3), 895-915.