



Pasqualina Perrig-Chiello

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Warum viele langjährige Partnerschaften
zerbrechen und andere nicht

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Pasqualina Perrig-Chiello

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Pasqualina Perrig-Chiello

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen
und andere nicht



Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Bruderholzallee 194

4059 Basel

Schweiz

pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3000 Bern 9

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Elke Renz, Stutensee-Spöck

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: Nadine Strub, Worb

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95587-2)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75587-8)

ISBN 978-3-456-85587-5

<http://doi.org/10.1024/85587-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	9
<hr/>	
Einleitung	11
Ewige Liebe – ein Dauerthema	11
Liebe und Ehe in Zeiten langen Lebens, veränderter Werte und Chancen	13
<hr/>	
I Ehe und Partnerschaft – existenziell gestern wie heute	21
1 Von der Ehevielfalt zur Institutionalisierung der Ehe	23
Ehevielfalt und Vernunftede	23
Ideal und Realität	26
Die Liebesehe – kaum erlangt, schon verbannt?	28
Aber: Was ist eigentlich Liebe?	34
2 Bedeutung von Partnerschaften für Wohlbefinden und Gesundheit	39
Partnerschaft in einer singularisierten, individualistischen Gesellschaft	39
Partnerschaft und Gesundheit	41
<hr/>	
II Brüche nach langjährigen Beziehungen	45
3 Herausforderungen an Partnerschaften in Zeiten des Wandels	47
4 Das mittlere Alter: eine bewegte Zeit auch für die Partnerschaft	51
Verändertes Zeitraster, Bilanzierungsprozesse und Chancen für Neuorientierungen	53
Dynamik familialer Veränderungen im mittleren Lebensalter	55
Und wo bleibt die Partnerschaft?	57
5 (Hinter-)Gründe für Trennung und Scheidung nach langjähriger Partnerschaft	59

Äußere Gründe: Kein Ausharren mehr nötig in unbefriedigenden Ehen	59
Paar- und partnerspezifische Gründe: Die Beziehung war doch eh schon schlecht! – Wirklich?	62
Eheliche Rettungsversuche – trennen oder bleiben?	81
6 Auswirkungen von Trennung und Scheidung	85
Scheidung als kritisches Lebensereignis und biografischer Wendepunkt	85
Die Auswirkungen von Trennung und Scheidung auf Wohlbefinden und Gesundheit	87
Leidet jeder anders? Die individuellen Unterschiede bei der Adaptation	92
Erklärungsmodelle für die unterschiedliche Adaptation	94
Determinanten psychischer Adaptation nach der Scheidung	95
7 Die Bewältigung der Trennung: An der Krise zerbrechen oder wachsen?	105
Trauern – funktionale und dysfunktionale Bewältigungsmuster	105
Die positiven Adaptationsmuster	117
8 Neustart – das Leben danach	131
Neudefinition von Familie und Freundeskreis – soziale Beziehungen nach der Scheidung	131
Normalisiert sich das Verhältnis zum Ex?	138
Eine neue Partnerschaft? Keine zwingende Option	141
Scheidungen nach langer Ehe – worauf es letztlich ankommt	147

III Langjährige Partnerschaften

149

9 Lange Ehe – gute Ehe? Ehezufriedenheit über die Jahre	151
Dimensionen der Partnerschaftszufriedenheit	153
Partnerschaftliche Zufriedenheit und Wohlbefinden – Zusammenhang und Faktoren	156
10 Langjährig Verheiratete – wie glücklich sind sie wirklich?	169
Glückliche und unglückliche Langzeitbeziehungen	170
Warum bleiben unglücklich Verheiratete zusammen?	173
Nicht immer ist alles klar und eindeutig – vom Umgang mit Ambivalenzen	174
Schwierige Zeiten und Krisen	177

11 Was macht eine glückliche langjährige Partnerschaft aus?	181
Respekt und Wertschätzung	182
Treue und Vertrauen – zentrale Pfeiler und große Hürden für die Partnerschaft	187
Wie wichtig ist die Sexualität in langjährigen Beziehungen?	199
Mit weniger zufrieden? Jenseits des Geschlechtsverkehrs	203
Alle Paare haben Probleme – es kommt nur drauf an, wie sie damit umgehen	206
Ein Blick in die Glaskugel	210

Literaturverzeichnis **215**

Die Autorin **229**

Vorwort

Über Liebesglück und Liebesschmerz wurde schon viel geschrieben. Darüber, was partnerschaftlichen Stress ausmacht, wie man ihn überwindet und wann er zur Trennung führt. Auch über Scheidungen und ihre Auswirkungen auf die Betroffenen wissen wir einiges. Bei all den wissenschaftlichen Abhandlungen und Ratgebern fällt jedoch auf, dass sie sich weitgehend mit einer alterslosen Zielgruppe befassen und sich auch an eine solche wenden. Der demografische Wandel hat aber ganz neue Realitäten geschaffen und zwingt zu einer neuen, differenzierteren Betrachtungsweise, welche dem Alter und der Dauer der Partnerschaft Rechnung trägt. Denn Partnerschaften, die etwa in jungen Jahren geschlossen werden, können heute theoretisch 6 oder 7 Jahrzehnte dauern. Keine frühere Generation war mit einer solchen Herausforderung konfrontiert. Die zunehmende Scheidungsrate bei langjährigen Ehen ist ein Indiz dafür, dass diese Herausforderung für viele einfach zu groß wird. Weshalb gehen immer mehr Eheleute nach 20, 30 Jahren auseinander, wie geht es ihnen dabei, wie überwinden sie den Schmerz der Trennung? Und warum ist – allen Herausforderungen zum Trotz – die Mehrheit der Paare nach Jahrzehnten immer noch zusammen? Diese Fragen beschäftigten mich, und von ihnen handelt dieses Buch.

1000 langjährig Verheiratete und 1000 spät Geschiedene habe ich zusammen mit meinem Forschungsteam während 6 Jahren 3-mal zu ihrem Wohlbefinden, zu Stress und zu Ressourcen befragt. Es waren dies mehrheitlich Frauen und Männer mittleren Alters, also zwischen 40 und 65 Jahre, aber auch etliche, die weit älter waren. Wir erhielten 100 000 und mehr spannende Antworten auf viele häufig gestellte und bislang kaum beantwortete Fragen. In diesem Buch habe ich eine Auswahl dieser Ergebnisse in einen breiteren Zusammenhang gestellt und mit Fallbeispielen illustriert. Dieses zusammengetragene Wissen möchte ich mit möglichst vielen Leuten teilen, die an eine persönliche Entwicklung trotz oder gerade aufgrund von partnerschaftlichen Krisen, Umbrüchen und Brüchen glauben.

In dieses Buch fließen Ergebnisse vieler Jahre meiner Forschungstätigkeit ein, welche weit über dieses Projekt hinausgeht. Dabei haben zahlreiche Leute meinen Weg gekreuzt, haben mitgedacht, mitgewirkt oder sich einfach mir mitgeteilt und mich dadurch bereichert. Es sind dies Kollegen, wissenschaftliche Mitarbeiter, Hilfsassistenten, Doktoranden, Untersuchungsteilnehmende sowie mir völlig unbekannte Menschen – ihnen allen sei herzlich gedankt. Es ist mir ein

Anliegen, hierbei meine Assistentinnen, Katja Margelisch und Bina Knöpfli, besonders zu erwähnen: Die Arbeit mit Euch war einfach toll!

Der innigste Dank geht an meinen Mann: Danke für Deine Inspiration und Kritik, vor allem aber für Deine Liebe über all die vielen, vielen Jahre hinweg.

Pasqualina Perrig-Chiello

Bern/Basel, im März 2017

Einleitung

Ewige Liebe – ein Dauerthema

Die Liebe zwischen zwei frisch Verliebten – seit Jahrtausenden wird sie in allen Kulturen besungen, beschworen, mystifiziert. Jeweils damit verbunden ist die mehr oder weniger explizite Hoffnung und Erwartung, dass sie für immer und ewig hält. Die romantische Liebe ist und war ein unversiegbarer Quell der Inspiration für Mythen, Märchen, Sagen, Gedichte, Opern, Lieder, Filme und Klatschspalten – insbesondere, wenn sie verhindert wurde oder scheiterte. Diese romantische Liebe wurde schon immer mit großen Gefühlen assoziiert – sei es der Freudentaumel und die Schmetterlingsgefühle beim Sich-Verlieben, wo das Zeitgefühl und Realitätssinn gestört sind und die Betroffenen sich in einem ewigen Schwelgen im siebten Himmel wähnen. Oder aber der paralyisierende, schmerzliche Stillstand, die Hölle, die Hoffnungslosigkeit und die Trauer bei Trennung oder Tod. Selbst dann, wenn die Liebe „einschläft“, wenn einstmals heftig Verliebte sich immer mehr anschweigen oder nur noch streiten, sind Verzweiflung über die verlorene Liebe und Sehnsucht nach Nähe und Verbundenheit zumeist eine quälende Realität. Ist die ewige Liebe deshalb ein Dauerthema, weil sie genau dem menschlichen Urbedürfnis nach andauerndem, bedingungslosem Lieben und Geliebtwerden entspricht – gleichzeitig aber verbunden ist mit der Gewissheit, dass es diese Exklusivität und Dauerhaftigkeit so nicht oder sehr selten gibt? Ist der Anspruch auf ewige Liebe nicht viel mehr bereits im Vornherein zum Scheitern verurteilt, weil Gefühle nicht verordnet und garantiert werden können, weil „die Liebe“ immer wieder eine andere ist, weil sie sich aus vielerlei Gründen im Laufe der Jahre verändert? Oder weil Menschen sich der Endlichkeit von allem Existierenden bewusst sind – sei es, dass diese Endlichkeit selbst gewollt oder von außen auferlegt wird?

In seinem Traktat „Entweder – Oder“ beleuchtet der dänische Philosoph Sören Kierkegaard den Anspruch auf ewige Liebe auf äußerst kritische Weise. Es geht um ein Streitgespräch zweier Gegenspieler über die Liebe und Treue.

„Alle Liebe, auch die romantische, unterscheidet sich von der Wollust darin, dass sie den Charakter der Ewigkeit in sich trägt“, meint der eine. Sein Gegenspieler hingegen warnt: Man hüte sich vor der Ehe! Eheleute geloben einander Liebe auf ewig. Das ist nun zwar ziemlich leicht, hat aber auch nicht viel zu bedeuten. Denn würden wir mit der Zeit fertig: die

Ewigkeit sollte uns nicht viel zu schaffen machen. Wenn die Betroffenen statt ‚auf ewig‘ etwa sagen würden ‚bis ‚Ostern‘ oder ‚bis zum Mai nächsten Jahres‘, so hätte das doch einen Sinn, damit wäre wirklich etwas gesagt, etwas, worüber sich reden ließe.“
(Kierkegaard, 1843)

Gemäß Kierkegaard liegt der Leiden verursachende Widerspruch darin, dass das Ewigkeitsbewusstsein und das Verhältnis zum absoluten Ziel (also der ewigen Liebe) inmitten einer Welt der Endlichkeit und der Zeit festgehalten werden soll. Je tiefer aber die Bindung, je intensiver der Wunsch nach Unendlichkeit, desto größer der Abstand, der von diesem Ziel trennt.

- Warum können die einen mit diesem Widerspruch so gut umgehen, der für andere unerträglich oder gar inakzeptabel ist?
- Warum suchen die einen ein Leben lang nach der vollkommenen Liebe, obwohl sie immer wieder genau an diesem Anspruch gescheitert sind, wo doch andere sich als Meister der Adaptation erweisen und auch mit nicht so romantischen Beziehungen zufrieden und glücklich sind?
- Unterscheiden sie sich hinsichtlich der Definition von ewiger Liebe und somit auch der damit verbundenen Ansprüche und Erwartungen? Bedeutet für die einen ewige Liebe immerwährende romantische Gefühle, für andere ewige Begierde, Leidenschaft und für nochmals andere ewige Verbundenheit und Treue? Sind diese Definitionen und Ansprüche heute anders als früher?
- Unterscheiden sich Junge von Alten, Frauen von Männern?
- Ist ewige Liebe letztlich eine Frage der Persönlichkeit oder von frühkindlichen Erfahrungen?

Auf diese Fragen möchte das Buch, basierend auf empirischen Ergebnissen psychologischer Forschung und illustriert mit vielen Fallbeispielen, eingehen und Antworten darauf geben. Es will und kann dabei nicht *das* Rezept für die ewige Liebe geben – das gibt es gar nicht! Es will vielmehr die verschiedenen Wege, Irrwege und Sackgassen aufzeigen, die die Liebe im Lauf einer langen Partnerschaft einnehmen kann. Der Fokus liegt somit nicht auf der jungen Liebe, sondern bewusst auf Partnerschaften, die lange währten, sowie auf jenen, die nach vielen gemeinsamen Jahren in die Brüche gingen. Der gesellschaftliche Wandel und die demografische Entwicklung stellen völlig neue Herausforderungen an Paarbeziehungen, und darüber wissen wir sehr wenig Bescheid. Genau diese Lücke will dieser Band schließen.

Liebe und Ehe in Zeiten langen Lebens, veränderter Werte und Chancen

Noch vor wenigen Jahrzehnten waren Goldene Hochzeiten (d.h. 50 Ehejahre) seltene Ereignisse, sie waren so speziell, dass den Eheleuten dazu gar im Radio gratuliert wurde. In der Tat war es eine nennenswerte Leistung, wenn es die Leute „so weit“ gebracht hatten, lag doch die durchschnittliche Lebenserwartung noch um 1900 in der Schweiz bei rund 48 Jahren. Der Tod war ein unberechenbarer lebenslanger Begleiter. Aufgrund von Epidemien, infektiösen Krankheiten, Kriegen und Unfällen war die Verwitwung ein häufiges Phänomen, das Jung und Alt treffen konnte. Der Tod brachte dabei nicht nur Leid und Trauer mit sich, sondern löste wohl auch so manches Eheproblem. Aufgrund der stark angestiegenen Lebenserwartung ist Verwitwung indes ein Schicksal des hohen Alters geworden. Gegenwärtig ist die Lebenserwartung bei Geburt in der Schweiz eine der höchsten der Welt. Von 1900–2015 hat sie sich fast verdoppelt, nämlich von 46,2 auf 81,0 Jahre für die Männer und von 48,9 auf 85,2 Jahre für die Frauen. Die längere Lebenserwartung bringt es nun mit sich, dass heute wie nie zuvor Ehegemeinschaften, die in jungen Jahren geschlossen werden, im Grunde 5, 6, ja gar 7 Jahrzehnte dauern könnten. Die Betonung liegt bei „könnten“, denn die Schweiz hat nicht nur eine der höchsten Lebenserwartungen, sondern auch eine der höchsten Scheidungsraten in Europa. Zu Buche schlagen bei dieser hohen Rate nicht primär die Ehen, die nach wenigen Jahren geschieden werden, sondern vielmehr jene, die nach vielen Ehejahren in die Brüche gehen. So stieg der Anteil der Ehen, welche nach einer Dauer von 30 Jahren geschieden wurden, rapide an und erreichte etwa bei den Paaren, die 1975 und später geheiratet haben, rund 40%. Nicht nur die längere Lebenserwartung stellt hier jedoch eine Herausforderung dar, sondern auch die liberalere Werthaltung sowie die gestiegenen Ansprüche an Ehe und Partnerschaft. Im Gegensatz zu früher sind heutige Ehen und Partnerschaften keine Interessen- und Zweckgemeinschaften, sondern – zumindest zu Beginn – romantische Liebesbeziehungen. Die Beantwortung der Fragen, wie man diese romantische Liebe über die Jahre frisch erhalten kann und ob man die unweigerlichen Veränderungen des anfänglichen Zustandes auch akzeptieren bzw. bewusst gestalten will, hängt in einem nicht zu unterschätzenden Maß von gesellschaftlichen Kontextbedingungen ab. Denn wenn individuelles Glück und eine möglichst hohe Autonomie und Selbstrealisierung angesagte primäre Lebensziele sind, dann haben wir hier sehr bald ein Problem (vgl. u. a. Kap. 10, „Nicht immer ist alles klar und eindeutig“). Liebe impliziert nämlich immer zwei! Zu den neuen gesellschaftlichen Realitäten gehört auch, dass heutige Frauen aufgrund ihrer besseren Bildung, ihrer zunehmenden Berufsorientierung und finanziellen Unabhängigkeit nicht mehr in unbefriedigenden Ehen ausharren müssen, wie frühere Generationen von Frauen dies getan

haben. Das alles gibt dann Anlass, dass sich die negativen Schlagzeilen übertreffen: Das Ende der Ehe wird an die Wand gemalt, gerne verbunden mit einem nostalgischen Blick zurück: „Früher war eben doch alles viel besser“.

Eine Gesellschaft im Wandel – Liebe und Ehe ebenfalls im Wandel?

Der bedeutsame demografische und gesellschaftliche Wandel der letzten Jahrzehnte hat erwiesenermaßen Auswirkungen auf Ehe, Partnerschaft und Familie. Vor diesem Hintergrund erstaunt es doch sehr, dass im öffentlichen Diskurs wie auch in der wissenschaftlichen Forschung nach wie vor fast ausschließlich Scheidungen jüngerer Paare mit unmündigen Kindern fokussiert werden. Klar, wenn sich Paare wie die Putins nach 30 Jahren Ehe scheiden lassen oder wenn Al Gores Ehe nach 40 Ehejahren in die Brüche geht, dann gibt es ein kurzes Rauschen im Blätterwald: Vermutlich eine neue Liebe, zumeist seitens des Ehemannes in den besten Jahren – ja, und ach, die ältliche Ehefrau hat zwar keine Chancen auf eine neue Partnerschaft, dafür aber eine gute finanzielle Absicherung. Die Putins und Gores sind keine Einzelfälle.

- Was sind die Hintergründe – vielleicht auch Abgründe – hinter diesen eher anekdotenhaften Einzeldarstellungen?
- Was bewegt die zunehmend große Zahl von Paaren dazu, nach vielen gemeinsamen Jahren auseinanderzugehen?
- Wie geht es ihnen dabei, wie finden sie neue Perspektiven? Gehen sie neue Partnerschaften ein – wollen sie, können sie, möchten sie?

Antworten auf all diese Fragen haben wir kaum. Warum eigentlich? Weil das Thema „Alternde Liebe“ nicht so sexy ist – oder gar peinlich? Weil der Bruch nach so vielen Jahren als ein ungeheures Scheitern eines Lebensplans empfunden wird und deshalb am besten verdrängt werden sollte? Beides mag eine Rolle spielen. Das Wissen um die Dynamik dieser späten Scheidungen und Trennungen ist aber aus einer prophylaktischen und therapeutischen Perspektive heraus essenziell. Denn Trennungen und Scheidungen gehören zu den einschneidendsten Lebensereignissen mit einem hohen Risiko für bleibende Verletzlichkeit (vgl. Kapitel 6, „Auswirkungen von Trennung und Scheidung“). Ist dies in späteren Lebensphasen aufgrund der verschiedenen altersbedingten Verluste von Ressourcen in verstärktem Maße der Fall? Oder ist es gerade umgekehrt, nämlich dass aufgrund der Krisenerprobtheit und Lebenserfahrung mit zunehmendem Alter die Bewältigung besser verläuft? Sind späte Scheidungen Krisen, die das Tor für einen guten Neubeginn darstellen oder vielmehr der Anfang eines chronischen Leidens? Wir wissen es nicht. Diese Fragestellungen sind unbeantwortet

und folgenreich, deshalb wollte ich sie in einem groß angelegten Forschungsprojekt untersuchen.

Ein weiterer Punkt, der Anlass zu dieser Forschung gab, ist die erstaunliche Feststellung, dass vor lauter Lamentieren über den vermeintlichen Untergang der Ehe völlig übersehen wird, dass allen Untergangsszenarien zum Trotz eine Mehrheit der Paare zusammenbleibt. So sind etwa von den Ehen, die im Jahr 1975 geschlossen wurden, nach 30 Jahren immerhin zwei Drittel noch intakt. Was hält diese Ehen zusammen? Sind sie auch glücklich oder handelt es sich mehrheitlich um bloße Zweckgemeinschaften? Gibt es so etwas wie ein Rezept für stabile und glückliche Ehen, oder ist letztlich alles nur Glückssache?

Partnerschaften in der 2. Lebenshälfte – eine Schweizer Studie

Die vielen aufgeworfenen Fragen, auf die weder Wissenschaft noch Praxis Antworten geben konnten, waren Anlass für dieses Forschungsprojekt. Es ist zugleich die logische Folge meiner Forschungsarbeiten zu biografischen Übergängen des mittleren Lebensalters (Perrig-Chiello, 2011a). Kennzeichnend für dieses – also für die Jahre zwischen 40 und 60 – ist die hohe Verantwortung in multiplen familialen und sozialen Rollen, bedingt durch die starke berufliche Einbindung sowie durch die generationelle familiäre Sandwichposition und die entsprechenden Verpflichtungen. Das mittlere Lebensalter ist aber auch geprägt von biografischen Übergängen wie den Wechseljahren, familialen Ablösungsprozessen, insbesondere aber auch Scheidungen. So ist etwa die Scheidungshäufigkeit in der Schweiz wie in Deutschland in der Altersgruppe der 45–50-Jährigen am höchsten. Dies alles widerspiegelt sich in der Befindlichkeit der Menschen dieser Altersgruppe: Im Altersgruppenvergleich ist die Lebenszufriedenheitskurve in diesen Jahren auf dem Tiefpunkt und die Burnout-Rate am höchsten (Robert Koch Institut, 2015). Die Burnout-Rate ist zudem bei den getrennten und geschiedenen Personen am höchsten. Vor diesem Hintergrund wird bereits klar, dass die Paarbeziehung hier eine entscheidende Rolle spielt – sei es im positiven Sinne (Paarbeziehung als Ressource), sei es im negativen Sinne (Paarbeziehung als Stressquelle). Grund genug also, um hier näher hinzuschauen!

Im Jahr 2012 startete ich als Projektleiterin im Rahmen des Nationalen Forschungsschwerpunktes LIVES („Überwindung der Verletzbarkeit im Verlauf des Lebens“, www.lives-nccr.ch/de/, finanziert durch den Schweizerischen Nationalfonds) mit Kollegen von der Universität Lausanne (Dario Spini) und Zürich (François Höpflinger) eine groß angelegte interdisziplinäre Längsschnittstudie. Dieses Projekt mit dem Titel „*Vulnerabilität und Wachstum nach dem Verlust des Lebenspartners/der Lebenspartnerin in der zweiten Lebenshälfte*“ wollte einen Beitrag leisten, einige der oben genannten Forschungslücken zu schließen. Die

schriftliche Befragung, welche in der Deutschschweiz und in der Romandie stattfand, hatte zum Ziel, Informationen darüber zu gewinnen,

- was Paare über Jahrzehnte zusammenhält,
- was Personen im mittleren und höheren Lebensalter dazu bewegt, nach langjähriger Ehe oder Partnerschaft auseinanderzugehen,
- wie sie mit Trennung und Scheidung fertig werden,
- welche Faktoren für die erfolgreiche Bewältigung dieser kritischen Ereignisse entscheidend sind.

Die erste Erhebungswelle startete Jahr 2012 mit je rund 1000 langjährig in erster Ehe verheirateten und geschiedenen Personen im Alter von 40–89 Jahren (57 % Frauen, 43 % Männer), 2014 folgte die zweite Befragung, 2016 die dritte. Die hohe Teilnahmequote von über 80 % bei den erneuten Befragungen weist auf ein hohes Interesse und *Commitment* der Untersuchungsteilnehmenden hin. Bei den Geschiedenen handelte es sich um Personen, die sich nach einer Partnerschaftsdauer von rund 21 Jahren trennten. Die Trennung lag im Durchschnitt 3 Jahre zurück. Durch die wiederholte Befragung konnten Aufschlüsse über den zeitlichen Verlauf und die Bewältigung von partnerschaftlichen Brüchen gewonnen werden sowie über Kontinuität und Brüche in langjährigen Ehen (nähere Angaben zur Methodik sind einsehbar unter: <http://www.kpp.psy.unibe.ch/forschung/projekte/nccrlives/>).

Der verwendete Fragebogen umfasste, nebst soziodemografischen Variablen, Fragen zur psychischen und körperlichen Befindlichkeit (wie subjektive Gesundheitseinschätzung, Lebenszufriedenheit, Stress, Depressivität), biografische Informationen namentlich zur Kindheit (z.B. ob mit beiden Eltern aufgewachsen, ob die Kindheit glücklich war, Missbrauchserfahrungen), Persönlichkeitsvariablen (z.B. Resilienz, Neurotizismus, Offenheit, Extraversion, vgl. hierzu das *Big Five Inventory*, Kap. 6, S. 98), zum Kommunikationsstil, zu partnerschaftlichem Stress und Umgang mit demselben sowie zur aktuellen Partnerschaft. Getrennte und geschiedene Personen wurden zum Kontext der Trennung und Scheidung (wer initiierte die Trennung, was waren die Gründe), zur Qualität der Ex-Partnerschaft, zum Umgang mit dem kritischen Lebensereignis, zur heutigen Beziehung zum Expartner/zur Expartnerin sowie bezüglich Zukunftsperspektiven befragt. Durch die Fokussierung auf vergangene Lebensübergänge und die Partnerschaftsgeschichte konnte untersucht werden, inwiefern frühere negative Lebensereignisse einen Effekt auf die spätere Lebensqualität haben. Durch die Langzeitperspektive über mehrere Jahre war es auch möglich zu erforschen, ob und unter welchen Umständen langjährige Partnerschaften und Scheidungen über die Zeit eher mit Verletzlichkeit oder persönlichem Wachstum assoziiert sind. Durch ein besseres Verständnis der unterschiedlichen Facetten

des Erlebens von kritischen Lebensereignissen und Entwicklungsmöglichkeiten erhofften wir uns eine Ableitung von präventiven Maßnahmen und klinischen Interventionsmöglichkeiten für den Umgang mit Anpassungsproblemen, komplizierter Trauer und erhöhter Depressivität.

Es war uns bewusst, dass spezifische Fragen wie etwa über die Trennung, Trauer und Ex-Partnerschaft bei den Geschiedenen Emotionen wieder aufleben lassen konnten. Aus diesem Grund hatten wir es so organisiert, dass in den Wochen nach dem Versand des Fragebogens immer eine Psychologin für allfällige Fragen und Unsicherheiten telefonisch und per Mail erreichbar war. Sehr wenige machten davon Gebrauch. Es scheint hingegen so, dass das Ausfüllen des Fragebogens für viele Reflexionen in Gang brachte, die von Nutzen waren. So berichteten verschiedene Untersuchungsteilnehmer, dass das Ausfüllen des Fragebogens für sie sehr hilfreich war, wie beispielsweise eine 47-jährige Frau: *„Danke, dass Sie mir die Möglichkeit gegeben haben, mein aktuelles Leben zu klären und neu zu verorten, es wieder zu schätzen. Damals, als mein Mann mich verließ, hätte ich nie geglaubt, welche enorme Entwicklung ich dadurch machen würde. Es war ein einziger Schock. Langsam jedoch erwache ich zu einem neuen und positiven Leben“*.

Mein persönlicher Bezug zur Thematik ist natürlich nicht nur wissenschaftlicher Art, sondern auch geprägt von privaten Erfahrungen, in erster Linie die Erfahrung meiner eigenen Ehe. Es ist nun schon mehr als 40 Jahre her, als mein Mann und ich in den wilden Hippie-Jahren geheiratet haben. Wir waren jung, schön, ambitiös, voller Ideale, mitten im Studium und ohne Geld. Damals wurde früh geheiratet – ich war keine 23, mein Mann 24 Jahre alt. Damit legitimierte man das Zusammenleben, denn zu jener Zeit wurde das „Konkubinats“ – so wurde das Zusammenleben unverheirateter Paare genannt – strafrechtlich verfolgt. Im katholischen Wallis war damals die kirchliche Heirat ein Muss – ein Muss, das eigentlich kein großes Müssen war – man genoss das unkomplizierte Feiern drum herum. Die Rituale waren auf ein Minimum reduziert – keine Verlobung (zu spießbürgerlich!), kein Polterabend (noch spießbürgerlicher!), die zivile Heirat erledigte man so nebenbei – ja, und die kirchliche Heirat war das kleine wichtige Ritual, dem ein ausgiebiges Feiern folgte. Natürlich war der Ringtausch mit dem Versprechen, sich in guten und schlechten Zeiten beizustehen, bis der Tod uns scheidet, ein besinnlicher Moment. Es ging einem schon durch den Kopf, wie dieses Versprechen wohl in Realität auch umzusetzen sei, bei all den Unsicherheiten und lauernden Gefahren. Aber der jugendliche Optimismus (oder die wohltuende Blauäugigkeit?) siegte. Die Zukunft war lang, und man wollte einfach so schnell wie möglich das Leben mit der großen Liebe teilen – einfach zusammen sein, gemeinsam und unabhängig von der eigenen Familie den Alltag nach den eigenen Wünschen gestalten. Die guten und die schlechten Zeiten kamen und wechselten sich ab – sie wurden ausgelöst von externen Faktoren

oder von uns selbst. Sie widerspiegeln eine lange Entwicklung als Paar, als Eltern, als erwachsene Kinder alternder Eltern und natürlich als eigenständige Persönlichkeiten, privat wie beruflich. Ja, 40 Ehejahre sind eine lange Zeit ...

Absicht und Aufbau dieses Buches

Eine gute und zufriedene Partnerschaft stellt eine wichtige Ressource für Wohlbefinden und Gesundheit dar. Die Ergebnisse unseres Forschungsprojekts geben Auskunft darüber, was Ehen und Partnerschaften zusammenhält bzw. welche Bedingungen und Konsequenzen partnerschaftliche Brüche haben und welche Faktoren für einen guten Umgang damit entscheidend sind. Es ist daher nicht erstaunlich, dass die Resultate auf eine große mediale Beachtung gestoßen sind. Dieses breite Interesse sowie die gute Resonanz in Fachkreisen und in der Forschungsgemeinschaft gaben den letzten Anstoß zur Veröffentlichung als Buch.

Dieses Sachbuch bietet Information, basierend auf empirischen Erkenntnissen. Es will Antworten auf häufig gestellte aktuelle und praktisch relevante, bislang kaum beantwortete Fragen rund um langjährige Partnerschaften geben. Das Buch ist keine Rezeptsammlung, sondern soll durch Information dem Leser, der Leserin helfen, sich selbst zu verorten, die eigene Situation besser zu verstehen und mögliche Wege auszuloten. Dies ganz im Sinne der Aufforderung „Gnoti seauton“ (Erkenne Dich selbst!) – wie sie über dem Eingang des Apollon-Tempels in Delphi stand. In der Selbsterkenntnis liegt letztlich das Orakel!

Teil 1, „*Ehe und Partnerschaft – existenziell gestern wie heute*“, umreißt zunächst die Geschichte von Ehe und Familie und wie sich deren Formen und Inhalte im Laufe der Jahrhunderte verändert haben. Alsdann wird die Vielfalt von Partnerschaften vor dem Hintergrund des rapiden demografischen und gesellschaftlichen Wandels (längere Lebenserwartung, Wertpluralismus) ausgeleuchtet. Thematisiert werden die heutigen hohen Ansprüche an die Ehe sowie die Frage, was denn Liebe überhaupt ist. Es wird gezeigt, dass unabhängig von der historischen Zeit die Tatsache bestehen bleibt, dass intime Beziehungen existenziell für Wohlbefinden und Gesundheit sind.

Teil 2, „*Brüche nach langjähriger Partnerschaft*“: Ausgehend von der Tatsache, dass die häufigsten Scheidungen Menschen mittleren Alters betreffen, wird hier zunächst der Fokus auf die spezifischen Herausforderungen dieser Lebensphase gelegt und deren Bezug zu Partnerschaft und Ehe gezeigt. Es folgt eine vertiefte Analyse der unterschiedlichen Gründe ehelicher Trennungen. Es interessieren die psychischen und sozialen Auswirkungen von Trennungen und Scheidung, die unterschiedlichen Wege der Bewältigung sowie die Anpassung an die neue Situation. Dabei geht es um Fragen rund um die Neudefinition von Familie und

Freundeskreis nach einer Scheidung, ob und inwiefern sich das Verhältnis zum Ex normalisiert und ob und unter welchen Bedingungen neue Partnerschaften eingegangen werden. Letztlich interessiert auch, ob man an Krisen wachsen kann.

Teil 3, „Langjährige Partnerschaften“, widmet sich zunächst der Frage, wie sich partnerschaftliche Zufriedenheit über die Jahre verändert und ob eine hohe partnerschaftliche Stabilität auch eine hohe Zufriedenheit bedeutet. Dabei werden verschiedene Muster ehelicher Zufriedenheit von Langzeitverheirateten ausgeleuchtet. In diesem Zusammenhang interessiert auch die Frage, weshalb viele unglücklich Verheiratete zusammenbleiben.

Was macht eine glückliche **überdauernde** Partnerschaft aus? Mit dieser zentralen Frage befasst sich der abschließende Teil dieses Kapitels. Ausgehend von der Feststellung, dass alle Paare Probleme haben und dass es nur darauf ankommt, wie sie damit umgehen, werden Themen rund um Respekt, Wertschätzung, Treue, Vertrauen und Sexualität ausgeleuchtet.

Neben der Literaturliste am Schluss finden sich innerhalb des Buchs einige Hinweise auf Informationen im Internet, diese Links sind auf dem Stand vom 10. Januar 2017 und können sich danach geändert haben.

I Ehe und Partnerschaft – existenziell gestern wie heute

„Und da wurde die Hochzeit des Königssohns mit dem Dornröschen in aller Pracht gefeiert, und sie lebten vergnügt bis an ihr Ende“

Das immerwährende Liebesglück bis ans Lebensende – so schließen viele Märchen, wie sie uns von den Gebrüdern Grimm überliefert wurden und das Ideal der Dichtung der Romantik (also der Zeit Ende 18./Anfang 19. Jahrhundert) repräsentieren. Ein Wesenselement der Romantik war das Bestreben, die raue Wirklichkeit und den oft sehr schwierigen Alltag (Kriege, Not, Armut, Entbehrung) durch Poesie, in der das Gute siegt und das Böse bestraft wird, zu verklären und damit die Zustände erträglicher zu machen. In den Erzählungen der lebenslangen Liebe widerspiegelt sich die Vorstellung der Liebesheirat, welche eben in dieser Epoche verbreitet aufkam. Die Entdeckung der Liebe als einziges und legitimes Motiv zur Ehe war neu. Über Jahrhunderte heiratete man primär aus Vernunft, aus familialen und gesellschaftlich-politischen Interessen. Natürlich gab es lange vor der Romantik wunderschöne, erfundene wie auch wirklich gelebte Liebesgeschichten – oder wohl eher Liebesgeschicke, man denke hier etwa an Heloise und Abelard, Romeo und Julia, Tristan und Isolde. Es handelt sich dabei um Geschichten großer Gefühle, häufig mit tragischem Ende, weil die Liebenden sich letztlich nicht finden konnten und durften. Der Anspruch, der Traum der ewigen Liebe scheiterte nämlich zumeist an gesellschaftlichen Regeln und Barrieren, an religiös-sittlichen Vorschriften, an familialem wirtschaftlichem Opportunismus und Kalkül oder ganz einfach an Armut, Krankheit und Tod. Heute, wo die meisten dieser Barrieren weit weniger existieren, ist erstaunlicherweise die ewige Liebe nicht besser realisierbar geworden. Ganz im Gegenteil: Trennungen und Scheidungen sind „normal“ geworden und anstatt von der Ehe fürs Leben ist vielmehr die Rede von Lebensabschnittpartnerschaft. Die Bedeutung der Ehe sowie das konkrete Zusammenleben der Eheleute haben sich im Verlauf der Zeit enorm gewandelt. Ein kurzer Blick zurück in die Geschichte gibt erhellende Einsichten, wie die Ehe von einer gesellschaftlich normierten Institution schließlich zu einer individuell gewählten Privatangelegenheit mutierte.