

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Stephan Lermer

PAARWEISE

Die Kunst einer guten Partnerschaft

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte
Papier *Munken Premium Cream* liefert
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2012 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist
ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspei-
cherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Coverfoto: © Katharina John, Venedig
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-06698-1
www.gtvh.de

Inhalt

Einführung	9
Abenteuer Partnerschaft	13
1. Situation	17
Was die Zahlen erzählen	20
Durchhalten ist unmodern?	23
Problemhits in Beziehungen	25
Thesen zum Wandel der Rollenbilder	27
Beziehungswesen und Projektwesen	28
Vom Reagieren zum Agieren	31
Die Frau hat den Mann »abgehängt«	32
Der Mann als Sorgenkind des 21. Jahrhunderts	35
Die Bedeutung des linken Ohres	38
Der desaströse Einfluss aus Amerika	41
Die Krise vieler Männer	42
Ein Umdenken beginnt	46
2. Hintergründe	51
Wer macht was falsch?	53
Was an der Partnerschaft zerrt	54
Stress von außen	54

Wenn Aggression zerstörerisch wird	58
Der Druck des Machbarkeitswahns	61
Alles muss perfekt sein	62
Die Partnerschaft als Opfer der tyrannisierenden Multi-Optionalität	63
Partnerschaftsagenturen	65
Von der mangelnden Frustrationstoleranz	66
Die vier Partner-Typen	70
Der Beständige	70
Der Beständige als Partner	73
Der Bunte	75
Der Bunte als Partner	77
Der Erhabene	78
Der Erhabene als Partner	80
Der Ergebene	82
Der Ergebene als Partner	84
Narzissmus – die neurotische Suche nach Glück	87
Was Narzissmus bedeutet	87
Das Allmachts-Ohnmachts-Dilemma	93
Narzissmus – ein Zeitgeistproblem?	98
Krankhafter und gesunder Narzissmus	99
Strategien zur Überwindung des krankhaften Narzissmus	101
Die zwei Typen des heutigen Narzissten	102
Zweisamkeit aus Liebe oder Angst?	105

3. Lösungen	111
Die Vision	113
Interview mit Viktor E. Frankl	115
Der Weg zur Partnerschaftsfähigkeit	118
Man wird jeden Tag neu erfunden	118
Der Partner – das reagierende Wesen	120
Kennzeichen erfolgreicher Paare	120
Vom Opfer zum Gestalter	122
Vom Kampf der Geschlechter zum Tanz der Geschlechter	127
Was Mann und Frau unbedingt wissen sollten	131
Zur Beziehung von Schein und Sein	135
Die neue Frau – der neue Mann	140
Die Konservative	144
Die Rebellische	145
Die Souveräne	147
Der Angepasste	149
Der ewig Pubertierende	150
Der reife Mann	150
Zur Position der Freiheit	155
Der Rahmen für eine gemeinsame Vision	157
Die Aufgabe, etwas Gemeinsames zu finden	162
Der Beschluss	165
Der Gießen-Test	170
Die 90-Grad-Formel	171

Die Kommunikationskultur der Partnerschaftlichkeit	174
Der Kommunikationsstil als Indikator für Störungen	174
Vom Reden im Gehen und im Sitzen	175
Ich-Botschaften und klare Aussagen	179
Konstruktiv reden	185
Die zwölf wichtigsten Regeln	189
Der gemeinsame Urlaub	196
Glück – die zeitlose Vision für Paare	204
Die Psychologie des Glücks	204
Was macht glücklich?	209
Nachwort oder: Meine »Beziehungsformel«	216
Literatur	221

Einführung

Thema dieses disziplinübergreifenden Buches sind die maßgeblichen Einflussfaktoren auf eine Partnerschaft: wie sie gelingen kann und warum sie so häufig scheitert. Immerhin stehen in Deutschland täglich ca. 1.000 Eheschließungen fast 500 Ehescheidungen gegenüber. Da sind die zahlreichen unehelichen Partnerschaften, die auseinanderbrechen, noch gar nicht mitgezählt.

Gelingen kann eine Partnerschaft nur dann auf Dauer, wenn die Beteiligten, also beide Partner, partnerschaftsfähig sind. Das klingt banal – und ist es doch in keiner Weise. Denn in vielen Partnerschaften kommt ungeschminkt zutage, dass Menschen genau das nicht sind. Und dennoch haben sie den Anspruch, ihre Paarbeziehung meistern zu können, obwohl sie es nie gelernt haben.

Das zeigt sich nicht zuletzt in den zahllosen Fällen all der Menschen, die in meine Beratung kommen, um ihre Beziehung zu retten. Oft wissen sie gar nicht, was da ursächlich schiefgelaufen ist. Wieso sie jetzt an einem Punkt angelangt sind, an dem der Gedanke an eine Trennung plötzlich zum Thema geworden ist. Sie reagieren auf die meist als ungerecht empfundenen Vorwürfe nicht selten mit Vorwürfen. Mindestens einer von beiden fühlt sich vom anderen nicht richtig gesehen. Häufig haben sie sich im Lauf des jahrelangen alltagsstressdominierten Partnerschaftsverlaufs »schlicht auseinandergeliebt«, ergo sich vermeintlich auch nichts mehr zu sagen, oder man schweigt, um keine schlafenden Hunde zu wecken. Sie

glauben plötzlich, ihren Partner »überhaupt nicht mehr zu erkennen« oder ihn noch nie richtig gekannt zu haben. Manchmal stellen sie auch frustriert fest, dass ihr Paar-Sein schon seit einer ganzen Weile nicht mehr über die Bewältigungsroutine des täglichen Familien-Alltags hinausgekommen ist. Da ist etwas verloren gegangen vom Zauber der ersten Jahre, den sie gemeinsam zu Beginn der Ehe genossen hatten. Und jetzt: Wie sollen sie zusammen weitermachen – wenn schon die gemeinsame Sprache fehlt und erst recht die gemeinsamen Ziele? Geschweige denn eine begeisternde Vision, die jedes Paar zusammenschweißen würde.

Gestörte Paarbeziehungen repräsentieren vielfach die Eisbergspitze, an der eine falsche Lebensführung vieler evident wird, wo die Sinnkrise des postmodernen Menschen mit seiner Überforderungs-Angst aufgrund der erdrückenden Multi-Optionalität vorprogrammiert ist. Insofern repräsentieren Paarbeziehungen die Gesellschaft, in der so manches gegen die Natur des Menschen läuft. Wie häufig stelle ich fest, dass der Einzelne gar nicht mehr weiß, was er will. Dass er zudem beschränkt kommunikationsfähig durchs Leben geht und in puncto Frustrationstoleranz und Kompromissbildung auf der Stufe eines Pubertierenden stehengeblieben ist. In der Partnerschaft treten solche menschlichen Schwächen in Form von Streit und Problemen zutage. Sie kommen hier wesentlich deutlicher zum Vorschein als bei Menschen, die allein leben. Denn ein Partner ist wie ein Spiegel, im guten und im (gelegentlich auch) anstrengenden Sinn. Und er kann in diesem Punkt auch nicht durch den besten Freund oder die beste Freundin ersetzt werden.

Als Hintergrund vieler Partnerkonflikte lassen sich meines Erachtens nach zwei eigentliche Ursachen ermitteln:

- das Gefühl, in der Partnerschaft nicht ernst genommen zu werden, also nicht als eigenständige, erwachsene Person mit eigenem Willen anerkannt zu werden;
- das Gefühl, nicht geliebt zu werden als der, der man ist, ohne zu glauben, sich verstellen oder ändern zu müssen.

Immerhin: Der Entschluss, eine Paar-Beratung aufzusuchen oder eine Paar-Therapie zu beginnen, beweist, dass die Beteiligten die Hoffnung nicht aufgegeben haben, dass sich ihre Beziehung, die offensichtlich an einem kritischen Punkt angelangt ist, auf eine neue Basis stellen lässt. Dass sich immer mehr Paare zu solch einem Schritt entschließen, zeigt zudem, dass es schon lange kein Tabu mehr ist, sich bei diesem Unterfangen professionelle Hilfe zu holen. Das lässt hoffen.

Doch abgesehen davon: Die derart weitläufige desaströse Beziehungslandschaft zwingt uns zum Umdenken. Das kollektiv überhöhte Anspruchsniveau, die paradiesische, aber auch teuflische Multi-Optionalität überfordern uns, als Mann und als Frau: So viele Wege stehen offen, alles erscheint machbar, aber die Orientierung, der Kompass, der fehlt. Es geht nicht mehr ohne Strategien. Mann und Frau kommen nicht drumherum, eine zeitgemäße Partnerschaftsfähigkeit zu entwickeln.

Viele wünschen sich eine »Beziehungskompetenz-App«, doch noch sind wir gehalten, die dazu nötige Reife zu entwickeln und die Fähigkeiten einzuüben, damit Partnerschaft auf Dauer gelingt.

Bei jedem Paar gilt es, nach dem Rausch des Verliebtseins, die verschiedenen Systeme beider zu »kompatibilisieren«. Sind sowohl das System Frau als auch das System Mann jeweils für sich genommen schon hochkomplex, kommt es bei der Zusammenfügung beider gerne zu Herausforderungen, die man mit dem gesunden Laienverstand oft nicht mehr bewältigen kann. Es geht darum, innerhalb der Beziehung erfüllende Einstellungen und Verhaltensmuster zu entwickeln. Doch zuvor muss der Einzelne wissen, was er will, was ihm wichtig ist, und wie er so kommunizieren kann, dass die goldene Formel »Hingabe ohne Aufgabe« – also ohne Selbstaufgabe – erfolgreich aufgeht.

Der nächste Schritt nach der Stärkung der eigenen Persönlichkeit wäre eine systematische Öffnung für proaktive Einstellungs- und Kommunikationsmuster, die tatsächlich partnerschaftsfähig machen.

Mittels Bewusstmachung und Strategiensammlung lassen sich Beziehungsturbulenzen besser verstehen. Ohne Anklage. Ohne Vorwürfe. Erklärbar als Folge von Systemproblemen. Wenn ein Paar diese erkannt und aufgelöst hat, wird es seine kostbaren Lebensenergien nicht mehr im Kampf *gegeneinander* vergeuden, sondern *für* seine gemeinsame und glücks-spendende Vision einsetzen.

Noch klüger als über den Umweg einer Krise wäre allerdings ein präventives Vorgehen, wie wir es im Hinblick z. B. auf unsere Zahngesundheit oder das Autofahren (mit Gurt) und viele andere Lebensbereiche praktizieren. In diesem Sinn mag das vorliegende Buch als wirksame Vorsorge gelesen werden, dauerhaft mit dem Partner eine erfüllte, glückliche Partnerschaft leben zu können.

Abenteuer Partnerschaft

Gäbe es für Partnerschaften ein Reinheitsgebot wie beim Bier, dann wüsste man, was drin ist, was einen erwartet. Und wenn es nicht bekömmlich ist, könnte man rasch herausfinden, wo die Ursache liegt. Eine Partnerschaft ist aber eher wie ein höchst komplexer und komponentenreicher Cocktail, gemixt aus diversen bekannten und unbekanntem Zutaten, die beim Zusammentreffen (ob nun geschüttelt oder gerührt) ihre Wirkung verändern, verstärken, ergänzen, bis am Ende etwas herauskommt, womit eigentlich keiner der Beteiligten gerechnet hat: ein Abenteuer.

Vieles von dem, was der Einzelne als Single lebt, schmeckt im Partnerschaftscocktail plötzlich scharf oder bitter, auch wenn es erst Süße versprach. Einige Cocktails machen schwindelig, andere erst am nächsten Tag einen schweren Kopf. Wieder andere sind einfach nur schal, doch immer noch besser als die giftigen. Zum Glück sind die meisten allerdings süß, schmackhaft und ein Genuss, außer man hat sich ausnahmsweise mal vertan. Und jetzt herauszufinden, welche Zutat vollkommen unpassend war oder welche nur falsch dosiert wurde, erfordert die Kombination aus Wissen und Erfahrung, die wir mindestens von einem guten Barmixer erwarten. Bezogen auf die Partnerschaft liefert das Leben die Erfahrung.

Dieses Buch soll etwas Wissen über die Wirkung der Komponenten vermitteln. Damit unsere kostbare Lebenszeit als Paar, dieses Zeitfenster zwischen Schlafen, Arbeiten, sozialen und sachlichen Zwängen, als »Urlaub zu zweit« wirklich von beiden als Energiequelle empfunden wird. Auf die man sich

vorher voller Sehnsucht freut, in der man im Augenblick genüsslich die Zeit vergisst, an die man hinterher voller Glücksgefühl zurückdenkt. Apropos Urlaub: Die Glücksforschung hat neuerlich herausgefunden, dass Urlaub drei verschiedene Glücksqualitäten birgt: den Urlaub selbst, die Erinnerung daran und die Vorfreude darauf, den Adventseffekt. Alle drei in dieser Reihenfolge. Am meisten beglückt also erstaunlicherweise die Vorfreude.

In der Partnerschaft sind das die Verliebtheit und die Liebe, auf die wir all unsere Hoffnungen setzen. Das Gefühl von Ähnlichkeit der Interessen, Vorlieben und Geschmäcker lässt uns in die Zukunft hoffen, gibt uns die rationale Beruhigung, das Wagnis der intimen Öffnung einem anderen gegenüber eingehen zu können. Doch kaum sind einige Monate vergangen, sind die destruktiven Komponenten am Werk: Stress von außen wird in die Beziehung getragen. Frustrationen bei beiden aufgrund des fatalen Duos aus mangelnder Frustrationstoleranz und unrealistisch hoher Erwartungshaltung verschärft die Spannung zwischen beiden. Wäre jetzt nicht ein Mangel an proaktiver Kommunikationsfähigkeit zu beklagen, könnte man diese Situationen als Herausforderungen nutzen, die als Lehrstücke wie in einem improvisierten Partnerschafts-Workshop dienen könnten.

Also: Eine beglückende Partnerschaft ist das Ergebnis richtiger Zutaten und der passenden Kombination miteinander. Was am Ende daraus wird, ist nie genau vorhersehbar. Und gerade deshalb macht es dem Menschen solche Mühe: Er kann es nicht so steuern, wie er gewohnt ist, sein Leben zu beherrschen. Ähnlich wie beim Einschlafen: Man kann es nicht

mit Gewalt erzwingen. Man kann seinen Körper verändern, Muskeln aufbauen, zunehmen, abnehmen, die Haare färben, sie entfärben, wachsen lassen, sich eine Glatze scheren lassen, die Haut tätowieren oder alles wieder weglassen lassen, sich Piercings stechen und sie wieder entfernen lassen, man kann selbst so viel bewirken und sich in diesen unbegrenzten Möglichkeiten sonnen.

Doch in der Partnerschaft geht es zu wie beim Tanz zu zweit. Da sind mal mutige Schritte angesagt, mal Drehungen, mal Zurücknahmen, vor allem aber ist viel Sensibilität gefragt, wofür beide sich für das gemeinsame Gelingen, dem Fügen ergeben, damit das Ersehnte, die Harmonie, erschaffen wird. Im besten Fall folgt die Synergie als Belohnung. Dann entsteht eine Symphonie. Oder wie beim improvisierten Jazz: Der eine reagiert auf den anderen, der andere wird dadurch zur Kreativität angeregt, die bei einem selbst Kreativität provoziert.

Sie mag ihm beispielsweise vorwerfen, dass er sie nicht ausreden lässt, sondern ihr stets ins Wort fällt. Und während sie ihm das sagt, lässt er sie ausreden. Ganz einfach durch verändertes Tun bzw. das Lassen. Diese von ihr lange Zeit erlittene Problematik ist mit einem Mal verschwunden, fürs erste aufgelöst. Da hatte sie lange gegrübelt und mit ihrer Freundin darüber gesprochen, wie sie es ihm wohl sagen könnte, wie er wohl reagieren würde. Und dann hat sie es ihm jetzt einfach gesagt. Und er hat es gleich verstanden. Seine kleine aber in der Wirkung große Wandlung vermittelt ihr Respekt, eine rasche Lernfähigkeit und eine offene Bereitschaft für gemeinsame Entwicklung. Bleibt er dabei, ist ihre Klage ab sofort nicht mehr relevant. Er wird folglich seine Frau erleben als eine, die

weitaus zufriedener wirkt. Ja mehr noch, als eine, die mehr Toleranz gegenüber seinen schwerer veränderbaren oder unveränderbaren, aber für sie mühsamen Seiten aufbringt, weil sie de facto erfahren durfte, dass er sich bemüht, ihre Wünsche zu erfüllen, so er sie denn weiß bzw. gesagt bekommt. Das motiviert, häufiger den Mut und das Engagement aufzubringen, seinerseits Wünsche zu äußern und Bitten oder Vorschläge für ein besseres gemeinsames Gelingen einzubringen.

Anmerkung: Ich verwende das Wort »Partner« sowohl für den Partner als auch für die Partnerin. Die Alternative, stets die männliche und die weibliche Form zu nennen, erschwert den Lesefluss enorm. Zudem schreibe ich bewusst nicht »Mann-Frau-Beziehung«, sondern »Partnerschaft«, denn homosexuelle Partnerschaften sind hier nicht ausgenommen.

Ob der folgende Text allein gelesen oder einander vorgelesen wird: Seine Wirkung entfaltet er idealerweise durch das gemeinsame Umsetzen, durch miteinander danach handeln, am besten eben »paarweise«.

Dr. Stephan Lermer, im Spätherbst 2011

1. SITUATION



Ein frappierender Witz:

Gespräch zwischen Mann und Frau vor der Hochzeit:

Er: »Na endlich, ich habe schon so lange gewartet!«

Sie: »Möchtest Du, dass ich gehe?«

Er: »Nein! Wie kommst Du darauf? Schon die Vorstellung ist schrecklich für mich!«

Sie: »Liebst Du mich?«

Er: »Natürlich! Zu jeder Tages- und Nachtzeit!«

Sie: »Hast Du mich jemals betrogen?«

Er: »Nein! Niemals! Warum fragst Du?«

Sie: »Willst Du mich küssen?«

Er: »Ja, jedes Mal, wenn ich Gelegenheit dazu habe!«

Sie: »Würdest du mich jemals schlagen?«

Er: »Bist Du wahnsinnig? Du weißt doch, wie ich bin!«

Sie: »Kann ich Dir voll vertrauen?«

Er: »Ja.«

Sie: »Mein Schatzi!«

Sieben Jahre nach der Hochzeit:

Text einfach nur von unten nach oben lesen!

(Aus einer Witze-Sammlung von Vera F. Birkenbihl)

Eine erfolgreiche und erfüllende Beziehung auf längere Frist zu führen, erscheint heute schwieriger denn je. Partnerschaften werden als etwas primär »Brüchiges« empfunden. Häufig enden sie frühzeitig. Man braucht nur einen Blick auf die Beziehungsdesaster der Prominenten zu werfen, die in den einschlägigen Medien ausgebreitet werden – oder sich im eigenen Umfeld umzusehen. Es bröckelt, man trennt sich oder wird geschieden. Und die paar wenigen guten Beziehungen gelten beinahe schon als Ausnahme.

Was die Zahlen erzählen

Die Wahrscheinlichkeit, dass zwei Menschen, die heute heiraten, sich auch wieder scheiden lassen, liegt tatsächlich bei knapp 40 Prozent. Im Jahr 2010 wurden in der Bundesrepublik fast halb so viele Ehen geschieden wie geschlossen (382.047 Heiraten vs. 187.027 Scheidungen, Quelle: Statistisches Bundesamt).

Das war nicht immer so. In den Jahren zwischen 1900 und 1960 lag die Relation noch zwischen zwei und 15 Prozent. Im Jahr 1958 heirateten von tausend Bürgern neun, während sich nur ein Promille wieder trennte. In der Nachkriegszeit stieg die Zahl der Eheschließungen kontinuierlich an und erreichte 1961 mit knapp 700.000 einen absoluten Höchststand. Der Heiratstrend kehrte sich allerdings Mitte der 1960er-Jahre um. Gleichzeitig stieg von 1960 an die Scheidungsrate. 1976 trat die Reform des Scheidungsrechts in Kraft und setzte an die Stelle des Schuldprinzips das Prinzip der Zerrüttung.

Aktuelle Trends: Die durchschnittliche Dauer einer Ehe ist in den letzten beiden Jahrzehnten gestiegen (1992: 11,5 Jahre, 2010: 14 Jahre). Dennoch sinken sowohl die Heiratslust als auch die Scheidungszahlen in etwa parallel, sodass der Anteil der Scheidungen annähernd konstant bei 39 Prozent liegt (Heimpel 2011). In absoluten Zahlen stellt das Statistische Bundesamt Deutschland für 2010 den 382.000 Eheschließungen 187.000 Ehescheidungen gegenüber (www.destatis.de).

Dabei gibt es durchaus auch objektive Erkenntnisse, die für eine feste Bindung sprechen. So belegen Studien immer wie-

der, dass Verheiratete glücklicher sind als Singles, dass sie älter werden oder seltener zum Arzt müssen. Sie haben deutlich häufiger Sex, einer der wichtigsten Glücksfaktoren für viele Menschen. In einer Glücksstudie, für die in 17 Ländern Umfragen ausgewertet wurden, haben Wissenschaftler herausgefunden, dass eine Ehe auf Dauer glücklich macht. Von den niemals Verheirateten sagt nur jeder Vierte, dass er sehr glücklich ist, von den Verheirateten immerhin 40 Prozent.

Die britischen Glücksökonominnen David Blanchflower und Andrew Oswald kamen zu einem ähnlichen Ergebnis. In ihrer Studie »Geld, Sex und Glück: Eine empirische Untersuchung«, in der Befragungen von 16.000 erwachsenen Amerikanern ausgewertet wurden, stellten sie fest, dass eine Ehe genauso glücklich macht wie ein hohes Einkommen. Um das Zufriedenheitsniveau eines glücklich Verheirateten zu erreichen, müsste ein vergleichbarer Single (mit derselben Bildung, vergleichbarem Job, Status etc.) etwa 100.000 Dollar im Jahr zusätzlich verdienen. Der etwas seltsam anmutende Vergleich resultiert aus einer komplizierten Kalkulation, die so genannte »Glückseinheiten« in Dollar aufrechnet (Willenbrock 2006).

Eine interessante Entdeckung machten auch Francesca Cornaglia von der Londoner Queen-Mary-Universität und Naomi Feldman von der israelischen Ben-Gurion-Universität. Die Ergebnisse ihrer Fallstudie aus dem Jahr 2007 legen nahe, dass Verheiratete erfolgreicher sind als Unverheiratete, weil sie besser verdienen. Cornaglia und Feldman haben dafür über einen langen Zeitraum die Bruttogehälter von 16.000 Profi-Baseballspielern in den USA untersucht. Dabei stellten sie fest, dass die verheirateten Spieler bis zu 16 Prozent mehr

verdienten als ihre unverheirateten Kollegen. Dass Ehefrauen womöglich ihren Männern »den Rücken frei halten«, weshalb diese erfolgreicher sind, konnten die Forscherinnen als Ursache ausschließen. Ebenso ließ sich kein Zusammenhang zwischen der Attraktivität der Männer auf dem Heiratsmarkt und ihrem Verdienst entdecken. Als mögliche Ursache benannten Cornaglia und Feldman eher indirekte Faktoren: »Wir nehmen an, dass die Ehe die Stabilität und die Verlässlichkeit der Männer im Beruf erhöht«, so ihr Fazit. Verheiratete seien die besseren Teamplayer und besäßen mehr Führungsqualitäten als Singles.

Bei einer wissenschaftlichen Metaanalyse, in der über 900 Ergebnisse aus 115 Einzelstudien mit nahezu 200 Einzelkriterien ausgewertet wurden, kam heraus, dass Ehezufriedenheit und Ehestabilität nachweisbar eng zusammenhängen (Karney/Bradbury 2003). Natürlich interessieren weiter die einzelnen Prädiktoren, die dafür tendenziell verantwortlich sind.

Negativ wirken:

- elterliche Scheidung
- eine unglückliche Kindheit
- Neurotizismus
- erlebter Stress
- negatives Verhalten des Mannes
- negatives Verhalten der Frau
- negatives Verhalten als Paar

Positiv wirken:

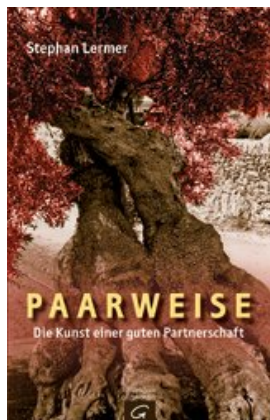
- Einkommen des Mannes bzw. der Familie
- Bildungsgrad
- Ähnlichkeiten der Einstellungen
- Maskulinität
- positives Verhalten des Mannes
- sexuelle Zufriedenheit
- frühere Ehezufriedenheit

Durchhalten ist unmodern?

Warum aber lassen sich dann so viele Menschen scheiden? Zum Ersten: Es ist heute relativ leicht möglich – nicht nur juristisch. Auch aus monetären Gründen muss man eine Ehe nicht mehr aufrechterhalten, wie es bis etwa in die 1950er-Jahre noch der Fall war. Zumindest ist der übermächtige finanzielle Druck, der früher viele Paare zwangsweise zusammenhielt, heute nicht mehr gegeben. Denn in vielen Partnerschaften sind beide berufstätig, zumindest haben beide eine Ausbildung und damit die Möglichkeit, Geld zu verdienen. Im Falle einer Trennung greift das Unterhaltsrecht. Natürlich darf nicht außer Acht gelassen werden, dass eine Trennung erhebliche finanzielle Einbußen bedeutet.

Für die hohe Scheidungsbereitschaft müssen also noch andere Gründe eine Rolle spielen. Einer ist: Aus gesellschaftlich-moralischer Sicht gibt es heute deutlich weniger Schranken als noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts. Zum einen ist der Einfluss der Kirche stark zurückgegangen. Zum anderen ist heute eine Scheidung Normalität.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Stephan Lerner

Paarweise

Die Kunst einer guten Partnerschaft

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
20 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-579-06698-1

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Mai 2012

Nur gemeinsam kann man glücklich sein

Eine gelingende Paarbeziehung ist der Schlüssel zu einem sinnerfüllten und glücklichen Leben – so sieht es der bekannte Psychologe Stephan Lerner. Mit seinem neuen Buch will er eine Lanze brechen für das Leben zu zweit. Kein Ding der Unmöglichkeit, wie er aus seiner jahrzehntelangen Arbeit als Paartherapeut und -berater weiß.

Wenn der Rausch des Verliebtseins abklingt, müssen die Partner in ihrer Beziehung erfüllende Einstellungen und Verhaltensmuster entwickeln und trainieren. Eine dauerhaft befriedigende Beziehung erfordert eine gemeinsame Aufgabe oder eine gemeinsame Vision. Hier können die Partner ihre Lebensenergien konstruktiv einsetzen, statt sie im Kampf gegeneinander zu vergeuden.

Lerner analysiert desaströse Beziehungen, beschreibt die Ursachen und zeigt, dass Probleme oft als Weckruf zu mehr Beziehungsqualität dienen – für eine nachhaltige und beständige Partnerschaft.