

Schöner streiten

Offenbar lohnt es sich, in den sprichwörtlich guten Zeiten einer Liebesbeziehung die Grundlage für schwierigere Phasen zu schaffen. Ein Kommunikations- und Verhaltenstraining für Paare in einem frühen Stadium der Beziehung jedenfalls kann maßgeblich dazu beitragen, auf lange Sicht das Trennungsrisiko zu senken und die Zufriedenheit in der Partnerschaft zu erhöhen. Das belegen die noch unveröffentlichten Ergebnisse einer Studie, für die Paare 25 Jahre nach der Teilnahme an einem verhaltenstherapeutischen Präventionsprogramm befragt wurden. Erstmals ist damit auch international die langfristige Wirksamkeit einer vorbeugenden Intervention gegen Partnerschaftsprobleme nachgewiesen worden. Angesichts einer Scheidungsrate von 41 Prozent im Deutschland des Jahres 2015 und den mit einer Trennung verbundenen Belastungen sowohl für die Exparten als auch für betroffene Kinder fordern die Forscher deshalb einen Ausbau präventiver Angebote für Paare – und zwar im Rahmen staatlicher Gesundheitsförderung.

Liebe ist ein flüchtiges Phänomen, wie der Psychologe Kurt Hahlweg sagt, einer der Autoren der Studie. Das romantische Gefühl verblasst schnell und werde durch eine eher freundschaftliche Qualität von Liebe ergänzt, die auf tiefem Vertrauen beruhe. So weit, so normal. Dass aber nun die Zufriedenheit im Verlauf einer Partnerschaft sinkt, hat nach Erfahrung des emeritierten Professors der Universität

Wer rechtzeitig ein paar Gesprächsregeln einübt, kann das Trennungsrisiko senken. Wissenschaftler fordern deshalb präventive Trainings für Paare.

Von Julia Schaaf

Braunschweig vor allem drei Gründe: Erstens führten Gewöhnungseffekte dazu, dass die Attraktivität von Merkmalen wie Schönheit oder Status nachlasse und sich Langeweile einstelle. Zweitens hegten viele Menschen von vornherein übersteigerte Erwartungen an eine Liebesbeziehung, würden damit den Partner überlasten und seien deshalb schnell enttäuscht. Drittens könnten chronischer Alltagsstress und Konflikte die Liebe schleichend und unbemerkt zerstören. „Wenn wir gestresst sind, verringert sich die Güte unserer Kommunikation um vierzig Prozent“, sagt Hahlweg.

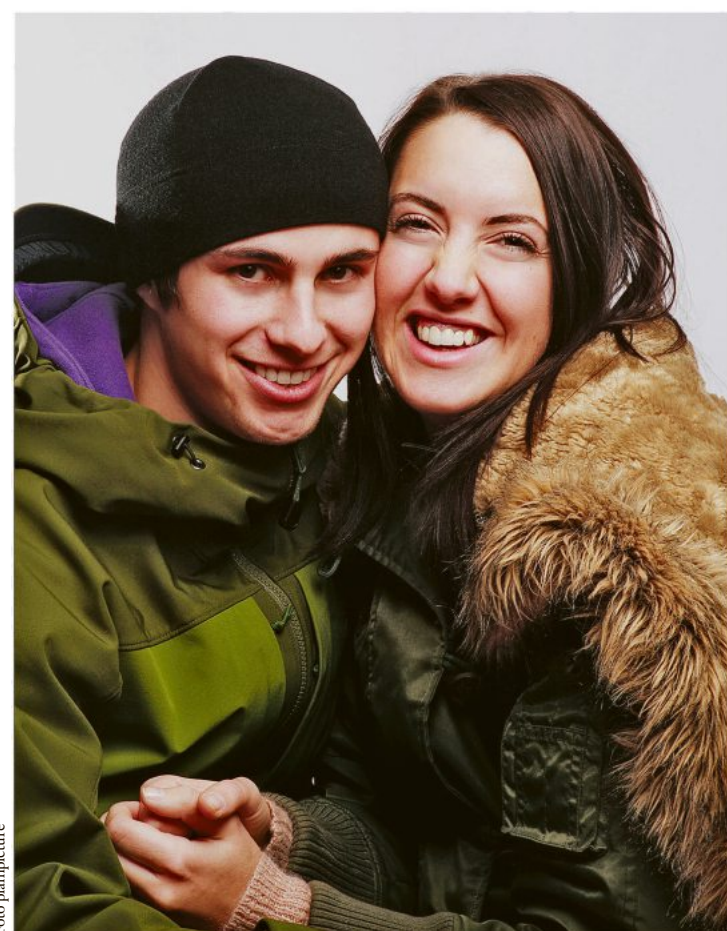
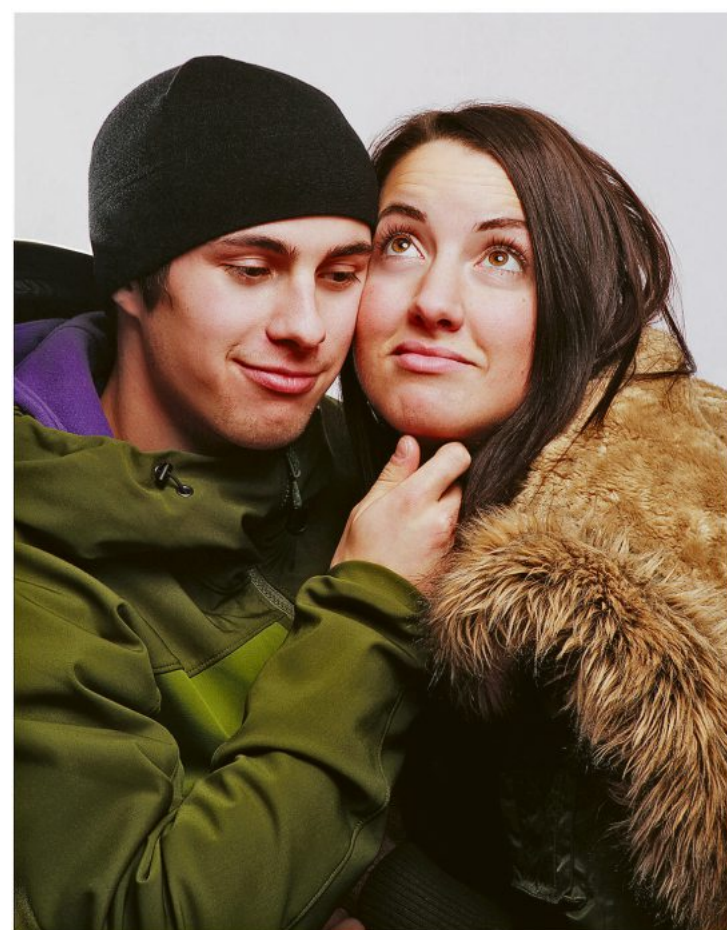
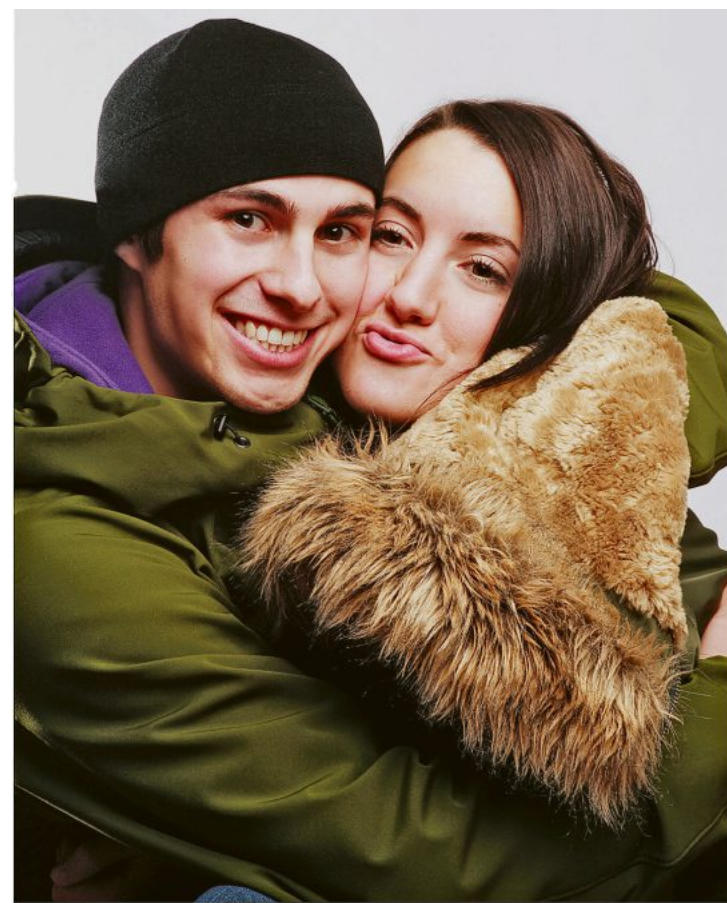
Das ist der Punkt, an dem „EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ ansetzt, das Hahlweg mit seinen Münchner Kollegen Joachim Engl und Franz Thurmaier entwickelt und jetzt nach 25 Jahren ein weiteres Mal evaluiert hat. Ziel des aus sechs Blöcken bestehenden Trainings ist es, den Paaren Gesprächsstrategien zu vermitteln, um Wünsche und Erwartungen zu kommunizieren und Konflikte auszutragen. Hahlweg erklärt: „Wenn der andere

Partner mich kritisiert, brauche ich eine Regel, die sagt: Hau nicht sofort zurück.“ Auch wenn man in solchen Momenten verletzt und aufgewühlt sei, gelte es, sich zurückzunehmen und zunächst den anderen verstehen zu wollen. „Das ist das Schwere“, sagt der Professor. „Und das muss man üben.“

Wie die Untersuchung ergab, wendeten 25 Jahre nach dem Training noch drei von fünf Paaren die gelernten Kommunikationsregeln regelmäßig im Alltag an. 83 Prozent der noch zusammenlebenden Paare waren mit ihrer Beziehung zufrieden. In einer Kontrollgruppe von Paaren, die nicht an dem Programm teilgenommen hatte, lag dieser Wert bei 72 Prozent. Deutlich drastischer unterscheidet sich die Trennungs- und Scheidungsrate: Während nach 25 Jahren nur fünf Prozent der geschulten Paare geschieden waren, war es innerhalb der Kontrollgruppe immerhin jede vierte Partnerschaft. Wie die Forscher klarstellen, zielt das Programm nicht darauf, Paarkonflikte zu verhindern; diese seien vielmehr ein wichtiger Be-

standteil des Zusammenseins. Nötig sei jedoch, die Kompetenz der Paare im Umgang damit zu erhöhen. Auch das Scheitern von Beziehungen solle nicht „um jeden Preis“ verhindert werden: Selbstverständlich könnten Trennungen auch eine Befreiung aus unglücklichen Partnerschaften sein.

„Präventive Interventionen gehören zu den effektivsten und kostengünstigsten Maßnahmen, um Scheidungen und Trennungen mit allen Folgeproblemen zu verhindern“, sagt Hahlweg. „Deshalb sollten Paarinterventionen im Mittelpunkt von staatlich geförderten Public-Health-Maßnahmen stehen.“ Weil Kursangebote wie das EPL aber vergleichsweise viel Personal erforderten und bisher eher selten in Anspruch genommen würden, spricht sich der Professor für ein ganzes Spektrum niedrigschwelliger Angebote aus. Er empfiehlt beispielsweise die DVD-Reihe „Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt“, die im EPL-Training zum Einsatz kommt und in Bayern bei der standesamtlichen Trauung an alle Hochzeitspaare verschenkt wird, sowie das kostenpflichtige interaktive Online-Programm „PaarBalance“. Seine Münchner Kollegen entwickelten zudem eine App, die vom kommenden Frühjahr an Tipps und Wissen zur Verbesserung des partnerschaftlichen Miteinanders zur Verfügung stellen soll. Anders als das mehrfach evaluierte kognitiv-verhaltenstherapeutische Präventionstraining EPL sind die meisten Ratgeber und Angebote zum Thema Paarkommunikation nie wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit hin untersucht worden.



Frau Matt, junge, glückliche Paare kommen zu Ihnen, um sich prophylaktisch beraten zu lassen. Sollten die ihre Zeit nicht anderswo verbringen als bei einer Therapeutin?

Eigentlich schon, aber sie haben Fragen, denn sie sehen im Umfeld, wie zerbrechlich Verliebte sind, wie viele Beziehungen scheitern, und sie möchten nicht in diese Situation kommen.

Seit wann erleben Sie das, und wie alt sind diese Pärchen?

Es ging vor zwei Jahren los, anfangs ab und zu, und inzwischen kommt etwa alle 14 Tage ein neues Paar. In der Regel sind die beiden Anfang bis Mitte zwanzig.

Und sie sehen in Ihnen die Garantin des ewigen Glücks zu zweit?

Ja, diese Erwartung wird oft an mich herangetragen, und es ist das Erste, was ich zerstöre. Die Paare sagen: „Machen Sie, dass es funktioniert, dass wir glücklich bleiben.“ Ich erkläre dann in der ersten Stunde, dass ich so etwas bin wie ein Personal Trainer, der die Wege zeigen kann, die dann aber jeder selbst gehen muss.

Wie sieht das konkret aus?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass man sich von Bildern freimacht, die man täglich über das Fernsehen bekommt. Da lernt man, dass Fremdgehen ganz normal ist und eine Beziehung guttut. Dass bizarre Sexualpraktiken das beste Mittel sind, um eine Beziehung in Schwung zu halten. Und dass kein Mensch für eine lang anhaltende und treue Partnerschaft gemacht ist.

Und was ist mit all den Herz-Schmerz-Rosamunde-Pilcher-Filmen? Oder gucken sich junge Erwachsene das gar nicht an?

Doch, leider. Da lebt einem das Fernsehen vor, dass Menschen unverhofft von der großen Liebe ereilt werden, der Blitz einschlägt und immerwährende Glückseligkeit lebenslanglich ohne irgendein Problem über sie kommt. Die große Liebe auf den ersten Blick für immer und ewig – das ist der vierte große fatale Irrtum. Nach einem Tag vor dem Fernseher hat man mehr Unwahrheiten über die Liebe gelernt, als man in einem Monat wieder verlernen kann. Eigentlich müsste man vor manchen Sendungen einen Warnhinweis einblenden: Achtung, dieser Film gefährdet Ihre Beziehungsfähigkeit. Da die Jugendlichen dauernd Netflix und Co gucken, sind sie regelrecht gepimpft mit solchen Vorannahmen. Und durch Online-Plattformen wie Facebook entsteht zusätzlich der Eindruck von Ersetzbarkeit. Da geht es nicht um den Aufbau von Beziehungen, sondern nur um den schnellen Konsum von Kontakten und Aufmerksamkeit.

Neben dem Einfluss der Medien: Kommen die jungen Paare eher aus Elternhäusern, in denen sie abhängige Beziehungen oder Scheidungen kennengelernt haben, und das wollen sie auf keinen Fall?

Auf jeden Fall. Es gibt beide Bewegungen: Weg von „So möchte ich das für mich auf gar keinen Fall“ und hin zu einem besseren Modell: Wie kann unsere Liebe rich-

„Wir brauchen Liebeskunde in der Schule“

Die Berliner Paartherapeutin Vera Matt hat seit kurzem regelmäßig junge Menschen in der Praxis, die sich beraten lassen, damit ihr Glück Bestand hat. Warum?

tig groß werden? Wie können wir das, was wir jetzt haben, so und noch viel besser leben?

Unsere Zeit ist brüchig geworden, Veränderungen treten immer schneller ein. Die Scheidungsraten sind hoch, für immer mehr Jobs gibt es Jahresverträge. Ist eine prophylaktische Paarberatung der Versuch, wenigstens privat Beständigkeit und Sicherheit zu erleben?

Das kann natürlich sein. Zudem gibt es diese tiefe Sehnsucht nach Werten und Tugenden wie Wahrheit und Echtheit bei Jugendlichen, trotz oder gerade wegen aller der Social Media.

Sie haben Ihre Praxis in Berlin. Ist das nun so ein Szene-Phänomen?

Könnte man meinen, aber ich habe Kollegen in anderen deutschen Städten gefragt: Sie erleben das auch und bestätigen, dass die Anfragen zunehmen.

Was raten Sie Ihren jungen Klienten?

Dass es wichtig ist, dass jeder Mensch, vor allem, wenn er jung ist, sich zuallererst auf sich selbst orientiert und sich selbst entdecken und spüren muss. Erst dann hat man die Kraft, auch in der Fülle und Tiefe eine Zweisamkeit zu leben. Bevor man ein Wir aufbaut, braucht es zunächst ein klares und gut entwickeltes Ich – das dann Brücken zum anderen schlagen kann. Und dass jeder für sich selbst, seine eigene Entwicklung und sein eigenes Handeln verantwortlich ist.

Wieso ist das wichtig?

Viele wollen zum Beispiel wissen, wie sie mit Eifersucht umgehen können. Wenn ich aber selbstbewusst bin und weiß, wer ich bin, dann ist mir klar, dass mein Part-

ner freiwillig bei mir ist, und nicht, weil ich ihn kontrolliere und ständig nachfrage, mit wem er sich noch trifft, Verbote ausspreche oder Gebote erlasse. Dann ist es auch normal, dass man andere Menschen anlockt, dabei lachelt und auch mit ihnen gute Gespräche führt.

Vor dem Wir das Ich – wie reagieren die Paare darauf?

Meistens sind sie völlig erstaunt. Denn sie denken meist, dass man mental ständig beim anderen sein muss. Dass man dem anderen zuzuhören tun muss und dass eine gute Beziehung auf Kompromiss, Kompromiss, Kompromiss beruht. Weil diese jungen Menschen sich gerade erst vom Elternhaus abnabeln, ist die Fokussierung auf den Partner als Elternerersatz eine ganz reelle Gefahr. Deswegen tritt oft ein Leuchten in die Augen, wenn man sagt, dass es nicht um Verschmelzung geht, sondern um zwei eigenständige Persönlichkeiten, die aus freien Stücken ihren Weg zusammen gehen und nicht dem anderen so ähnlich werden sollen wie der Hundebesitzer dem Hund.

Wenn man verliebt ist, will man ja genau das: Dem anderen möglichst gleich sein.

Ich erkläre deshalb immer auch den Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe. Ich glaube ja, dass Verliebtheit ein Trick der Natur ist, um Schüchternheit und Selbstzweifel junger Menschen dermaßen zu überlisten, dass man sich traut, einen Jungen oder ein Mädchen anzusprechen. Gleichzeitig ist man total in der Projektion und in der Verblendung. Aus Gehirns scans weiß man, dass dieser Zustand ähnliche Areale aktiviert wie akute Drogensucht, deshalb will man den anderen ständig für sich haben und kriegt gar nicht genug davon. Liebe hingegen ist dieses tiefe ruhige Gefühl, das Vertrauen, die Gelassenheit, die entsteht, wenn die Verliebtheit weg ist und die echte Liebe kommt. Junge Menschen verwechseln das. Dabei müssen die Schmetterlinge irgendwann verschwinden.

Kommen denn die Paare zu Ihnen, wenn sie noch ganz im Liebesrausch

sind oder wenn die Schmetterlinge sich verflüchtigen?

Sie kommen, wenn die Kurve schon etwas abflacht und man beginnt, den anderen realistischer zu sehen. Meist bringen sie dann auch eine konkrete Frage mit.

Haben Sie ein Beispiel?

Kürzlich war ein Pärchen da, das war mit einem anderen Paar im Wanderurlaub. Nennen wir sie Lena und Sven. Sven hat also zu seiner Freundin Lena gesagt, rede du mal mit ihm, ich spreche lieber mit ihr, er kann so ein Angeber sein. Hinterher hat Sven dann Lena gefragt: „Und, was hat er so gesagt?“ Ist nicht wirklich ein Grund zum Streiten, aber was Lena herausgehört hat, ist: „Du kannst mit dem anstrengenden Typen reden, aber fass jetzt mal für mich zusammen, was er gesagt hat!“ Sie hatte darauf keine Lust und fühlte sich ausgenutzt, er war genervt über ihre Reaktion.

Das ist ja objektiv eine Kleinigkeit. Was haben Sie geraten, um aus dem Konflikt wieder rauszukommen?

Ich hab Lena gefragt: „Wie haben Sie sich denn gefühlt?“ Es hat eine Weile gedauert, aber schließlich hat sie gesagt, dass sie sich fühlte wie ein kleines Kind, geschulmeister. Und das war eine tiefe, echte Aussage, sehr berührend. Dann hat er geantwortet und gesagt, das sei doch gar nicht seine Absicht gewesen. Das Gespräch hat sich dadurch komplett gedreht, dann haben sie sich wirklich umeinander gekümmert und für die Zukunft vereinbart, dass er Lena mehr Raum gibt. Und sie bemüht sich auszudrücken, was sie wirklich fühlt.

Nun waren Sie als Therapeutin dabei. Wie macht das ein Paar allein?

Dafür ist es gut, sich eine Grundhaltung anzueignen: Nicht auf Problemen herumzureiten, sondern sich auf die Stärken des anderen zu konzentrieren und bei sich zu bleiben. Nachzuspüren: Spreche ich meine eigene Wahrheit, wie geht's mir selbst wirklich? Was empfinde ich? Das ist allerdings tatsächlich nicht leicht.

Problemgespräche sind sozusagen das Problem?

Durch Problemgespräche verbessert sich die Beziehung nicht. Man schraubt sich nur rein, und die Stimmung geht in den Keller, der eine fühlt sich schuldig, der andere fühlt sich abgewertet, und dann ist man nicht mehr konstruktiv, sondern macht sich gegenseitig Vorwürfe. Besser ist es, sich um sich selbst zu kümmern und in sich selbst wieder Stabilität zu finden.

Müsste man das schon in der Schule lernen?

Absolut, neben der Sexualkunde sollte es eine Liebes- oder Beziehungskunde geben. Das gilt für alles Zwischenmenschliche: Wie kommuniziere ich, wenn es Probleme gibt, wie gehe ich mit Kritik um, wie gebe ich Feedback, wie nehme ich überhaupt meine eigenen Gefühle wahr, wie gehe ich mit ihnen um, wie definiere ich meinen Selbstwert. Im Grunde geht es immer um das Gleiche: Anerkennung, Wertschätzung, sich gewollt und geliebt fühlen – und dafür nicht einen anderen Menschen verantwortlich zu machen, sondern das in sich selbst zu finden.

Die Fragen stellte Andrea Freund.



Vera Matt, Paartherapeutin aus Berlin.

Foto privat