

Eheglück ist eine lebenslange Aufgabe

SPÄTE TRENNUNG Immer mehr Paare lassen sich nach langjähriger Ehe scheiden. Die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello hat untersucht, warum manche Partnerschaften im mittleren Alter zerbrechen – und andere nicht.

Was ist dran am Klischee «Männer in den besten Jahren lassen sich wegen einer Jüngerer scheiden – die verlassene Ehefrau bekommt keinen mehr ab»? Pasqualina Perrig-Chiello: Ganz so krass ist es natürlich nicht. Aber in unserer Schweizer Studie mit 1000 lang Verheirateten und 1000 spät Geschiedenen gab ein Drittel der Frauen an, dass eine Affäre ihres Mannes mit einer Jüngerer der exklusive Grund dafür gewesen sei, dass sie sich getrennt haben.

Und das passiert, wenn die gemeinsamen Kinder eigene Wege gehen.

Kinder sind in der Tat ein Bindungsfaktor. Paare mit minderjährigen Kindern lassen sich generell weniger scheiden als Paare ohne. Bei langjährigen Beziehungen fällt dieser Bindungsfaktor weg. Aber auch bei späten Scheidungen werden die familialen Beziehungen gehörig aufgemischt. Die Männer empfinden sich dabei häufig als soziale Verlierer und beklagen, dass sie weniger Kontakt zu den Kindern und Enkelkindern haben.

Weil die Ex-Frau intrigiert ...

Nein, primär weil sie es vielleicht über 20 Jahre verpasst haben, den vertrauensvollen Kontakt zu ihren Kindern aufzubauen und zu pflegen. Das sind Beziehungsmuster, die sich offensichtlich nur schwer verändern lassen. Der Grossteil der Männer, 75 Prozent, geht nach einer Trennung schnell wieder eine Partnerschaft ein. Frauen hingegen sind sozial besser vernetzt; sie stürzen sich nicht Hals über Kopf in eine neue Beziehung. Sieben Jahre nach der Scheidung hatten rund 50 Prozent wieder eine Partnerschaft.

«Mit zunehmendem Alter klebt mein Mann an mir – aber ich weiss nicht, was damit anfangen.»

Eine Studienteilnehmerin

Die Menschen, die Sie während acht Jahren befragt haben, waren mehrheitlich zwischen 40 und 65 Jahre alt. Wirken da noch alte Erziehungsmuster?

Ich war erstaunt, dass sich diese Geschlechterunterschiede im Laufe der letzten Jahrzehnte kaum verändert haben. Männer sind nach wie vor extrem partnerbezogen; werden sie verlassen, kann das häufig zu einer grossen Krise führen. Zu den Hauptgründen für Suizid bei älteren Männern zählen gerade solche sozialen Verluste. Im Gegensatz zu den Frauen fällt es ihnen schwer, Hilfe zu holen und ihre Bedürfnisse nach aussen zu signalisieren.

Welche Rolle spielt die Beziehung der eigenen Eltern?

Eine grosse. Kinder aus geschiedenen Ehen lassen sich überdurchschnittlich oft scheiden. Das hat in erster Linie mit Kom-



Sich vertrauensvoll auszutauschen, aber auch gemeinsame Projekte zu verfolgen, gehört zu den Erfolgsfaktoren langjähriger glücklicher Beziehungen.

Shotshop

munikationsmustern zu tun, die man in der Familie erlernt hat. «Verträglich zu sein», dass man nicht wegen jeder Lappalie ausflippt, ist eines davon. Sie machen aber auch die Erfahrung, dass man sich trennen kann und nicht alles aushalten muss. Es muss aber nicht so kommen. Manche Scheidungskinder bemühen sich – gerade aufgrund ihrer familialen Erfahrung – in besonderem Masse um die Beziehung. Oder sie heiraten gar nicht.

Über die Hälfte Ihrer befragten Geschiedenen führte Entfremdung als Trennungsgrund an.

Ja, das war der am häufigsten genannte Grund: das Anschweigen, dass alles berechenbar ist, dass es nichts Überraschendes mehr gibt, Resignation. Man lebt sich auseinander; es entstehen zwei Parallelwelten. Häufig sagen Frauen: «Mit zunehmendem Alter klebt mein Mann an mir – aber ich weiss nicht, was damit anfangen.» Viele kommen nicht drum herum, eine professionelle Unterstützung anzunehmen, eine externe Sicht. Manche probieren eine Auszeit und spüren, was das Verbindende ist, was man am Partner noch hat.

Wann ist es besser, eine unbefriedigende Beziehung abzubrechen, auch wenn das Zusammenbleiben ansonsten viele Vorteile bietet – finanziell, sozial, gesundheitlich?

Viele langjährig Verheiratete sind mit ihrer Beziehung nicht glücklich; in unserer Studie etwas mehr als 40 Prozent, was sich negativ auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit niederschlägt. Wenn keine gemeinsame Weiterentwicklung mehr möglich ist, denn darauf kommt es an, dann sollte man unbedingt professionelle Hilfe holen, um die Entscheidungsfindung zu erleichtern.

Wird eine Trennung heute noch als gescheiterter Lebensplan empfunden?

Es hat uns erstaunt, wie schambefahet und tabuisiert die Sache noch ist, man schiebt Gründe vor wie eben Entfremdung, die tiefere Gründe kommen erst beim weiteren Befragen zutage. Trennungsgründe sind zumeist sehr intim und mit viel Verletztem verbunden, was das Sprechen darüber erschwert. Dies gilt selbst für die freiheitlich denkenden Babyboomer, denn auch sie sind in eine Ehe gegangen mit der Hoffnung, dass sie fürs Leben ist. **Wie sollte man eine Scheidung angemessen kommunizieren?**

Vielfach geht es um die Frage, wie man seinen Kindern erklärt, dass man diesen Schritt gemacht hat. Denn auch die erwachsenen Kinder kommen nicht ganz unbeschadet davon; auch für sie ist die Scheidung der Eltern eine Belastung. Man sollte jedenfalls – allen möglichen Konflikten zum Trotz – mit dem Partner die Strategie besprechen, damit es keine zusätzlichen Verletzungen gibt. Zuerst muss man die Familie informieren, damit es Kinder und ganz nahe Verwandte nicht von Dritten erfahren. Danach ist man niemandem etwas schuldig. Manche «Anteilnahme» ist auch Neugierde und Suhlen im Leid des anderen.

«Auch für erwachsene Kinder ist die Scheidung der Eltern eine Belastung.»

Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie

Wie sollten Eheleute auftreten, die sich nach einer Affäre des einen wieder zusammenraufen?

Auch wenn schon «alle» davon wissen, muss man mit dem Partner eine gemeinsame Strategie besprechen. Die Leute müssen sich bewusst sein: Das passiert so häufig! Manche schweigen, andere erzählen alles. Auf jeden Fall sollte man sich Zeit lassen, um sich erst mal wieder zu finden und neu zu definieren.

Was ist zu tun, wenn ein Partner die Trennung nicht will?

Erstaunlicherweise wurde rund ein Drittel unserer Studienteilnehmer völlig unerwartet mit der Trennungsabsicht des Partners konfrontiert. Auch wenn es schwer ist, sollte man sich bewusst machen, dass Festhalten keine Basis für eine Ehe ist; bei solchen Blockaden ist eine professionelle Hilfe angezeigt.

Kommt es oft vor, dass eine späte Scheidung bereut wird?

Es gibt keine Zahlen hierzu und auch wir haben nicht explizit danach gefragt. Aber es gibt Leute, die uns berichtet haben, dass sie wieder zum Ex-Partner zurückgegangen sind. Ihnen war klar geworden, dass eine Trennung nicht die richtige Lösung war. Das gilt besonders bei Trennungen wegen einer Aussenbeziehung. Manche Personen trennten sich in der Verliebtheitsphase allzu schnell und realisierten erst danach, dass diese neue Beziehung dem Alltag nicht standhält.

Überrascht hat mich, dass Zweitehen sogar häufiger geschieden werden.

Zweitehen sind schon aus dem simplen Grund nicht besser, weil sich die Leute nicht verändern. Man nimmt die alten Verhaltensmuster in die neue Beziehung mit. Zudem gibt es einen Bahnungseffekt – man hat schon eine Trennung durchgemacht und weiss, dass das ein gangbarer Weg ist. Die zweite ist nicht mehr so schlimm. Übrigens nehmen

«Trennungsgründe sind meist sehr intim, was das Sprechen darüber erschwert.»

Pasqualina Perrig-Chiello

Zweitehen massiv ab. Es gibt keinen Zwang mehr, zu heiraten.

Sie haben als Professorin viel mit jüngeren Menschen zu tun. Finden die sich in Ihrer Forschung wieder?

Der gesellschaftliche Wandel hat eine ganz andere Ausgangslage für junge Beziehungen geschaffen als zu meiner Zeit. Man geht nicht mehr so früh in eine Ehe, wenn überhaupt. Die Konstante ist jedoch der Wunsch nach einer exklusiven Partnerschaft mit viel Treue und Verbundenheit. Die Formen des Zusammenlebens verändern sich, zum Beispiel ist «Living apart together», das getrennte Wohnen, immer mehr eine Möglichkeit.

Die Mingles, die Freunde für sexuelle Beziehungen haben und andere Freunde für andere Bedürfnisse, sehe ich eher kritisch. Denn Eifersucht spielt nach wie vor eine grosse Rolle. Es bleiben immer die psychologischen Grenzen, die ein Mensch nun mal hat. Das spricht auch gegen eine offene Ehe als gemeinsames Arrangement. Die meisten sind dem nicht gewachsen.

Gelten für gleichgeschlechtliche Paare vergleichbare Regeln?

Wir hatten auch einige Homopaare in der Studie, aber die Datenlage ist dünn. Eine über 40-jährige Langzeitstudie von John Gottman in Kalifornien ergab eine 64-prozentige Trennungsquote bei den Homosexuellen und 67 Prozent bei den Heteros. Lesbische Paare trennen sich dabei viel weniger als Gays.

Was ist also das Geheimnis glücklicher Beziehungen?

Es gibt keine Garantie für eine gute Ehe. Eine offene, vertrauens- und respektvolle Kommunikation verbessert die Wahrscheinlichkeit des guten Gelingens. Krisen sind normaler Bestandteil einer Ehe. Entscheidend sind gemeinsame Werte, Pläne und Projekte. Dabei geht es darum, die eigene Entwicklung zu verfolgen, ohne die gemeinsame Entwicklung als Paar aus dem Auge zu verlieren, um gemeinsam die Zukunft zu gestalten. Letztlich braucht es aber auch ein bisschen Glück!

Interview: Gabriele Spiller

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Pasqualina Perrig-Chiello, Hogrefe-Verlag, 256 Seiten, 32,50 Fr.

ZUR PERSON

Pasqualina Perrig-Chiello (*1952) ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Lebensspanne an der Universität Bern. Sie leitete verschiedene Forschungsprojekte zu Gesundheit und Wohlbefinden im mittleren und höheren Lebensalter und war Mitglied im Forschungsrat des Schweizer Nationalfonds. Pasqualina Perrig-Chiello ist verheiratet, hat zwei erwachsene Söhne und lebt in Basel. gsp

