TRENNUNGSWELLE NACH CORONA

Vier Schnellhilfen für kriselnde Beziehungen

Viele sind nach der Pandemie von ihren Partnern genervt. Und fragen sich: bleiben oder gehen? Vier Aspekte helfen, an der Beziehung zu arbeiten. Denn Psychologen warnen: Nicht immer warten da draußen attraktivere Partner

Von Stefanie Maeck

Bleiben oder Gehen? Eine gewichtige Frage. Niemand erwägt wohl leichtfertig, seinen Partner zu verlassen, nur weil es in der Beziehung einmal kriselt. Denn Liebesbeziehungen zählen zum Wichtigsten im Leben. Sie prägen uns, stiften Sinn und sorgen für die schönsten Erinnerungen. Und: In verlässlichen Bindungen erleben Menschen Trost, Zuspruch und

Zärtlichkeit.

Eine stabile Beziehung zählt in Krisen wie der Pandemie für die meisten zur Lebensgrundlage: Nach allem, was Forscherinnen und Forscher wissen, kann sie Menschen sogar seelisch und körperlich gesund halten. Wenn Sterbende zurückblicken, bedauern sie selten, dass sie zu wenig verdienten, sondern eher, dass sie zu wenig liebten, sie unglückliche oder keine Bindungen eingegangen waren.

Doch auch wenn sich die meisten einen sicheren Hafen wünschen, so sind wir keine Naturtalente im Führen und Pflegen von Beziehungen. Andernfalls wären die Praxen der Paartherapeuten nicht überfüllt. Gerade jetzt: Die Coronapandemie befeuert die Nachfrage. Die Therapeutin Katharina Middendorf sagt: „In unserer Praxis erlebten wir einen Anstieg von etwa 20 Prozent. Für 2022 halte ich eine Trennungswelle für möglich“ Die Pandemie zeige, worunter Partnerschaften ächzen.

Moderne Liebesbeziehungen? Sie stecken im Dilemma

Der Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer spricht gar von einem grundsätzlichen Dilemma moderner Beziehungen, die seinem Urteil nach unter widersprüchlichen Bedürfnissen leiden. Da ist die triebhafte Erotik: Würden wir wie einige unserer Verwandten aus dem Tierreich funktionieren, kämen viele eben nur zum wilden Sex zusammen und würden weiterziehen, ohne sich mit Konflikten in der Beziehung herumzuplagen. Andererseits: Die meisten sehnen sich auch nach Verlässlichkeit und Dauer in einer Form von Paar-Symbiose, einem Gefährten oder einer Gefährtin, der oder die zuverlässig ist, der Tee kocht bei Krankheit, guten Rat gibt in schlechten Zeiten. Und natürlich soll der- oder diejenige auch bei Erziehungsaufgaben und im Haushalt unterstützen.

Beides unter einen Hut zu bringen, das Verlangen nach abenteuerlichem Sex und die Zwänge eher biederer Zusammenarbeit, führt zu Überforderung. Spätestens nach vier Jahren, so glauben Beziehungsforscher, ist die Verliebtheit eh verflogen und Partner blicken neuen Abschnitten entgegen. Die Anthropologin Helen Fisher spricht vom *four-years-itch*, einem „Jucken“ nach vier Jahren: Genau in dieser Phase schlittern Paare in die Krise. Und Corona wirkt wie ein Beschleuniger.

GEO+

Schwachstellen von Partnerschaften in der Krise hervor: Wenn dazu in der engen Wohnung beide aufeinander hockten und die Kinder nörgelten oder das W-Lan überlasteten, strapazierte das die Nerven. Das Problem: „Unser angeborenes Fluchtsystem wurde ausgehebelt, man konnte nicht einfach ins Café ausweichen und selbst ein Spaziergang mit Freunden war schwieriger zu realisieren.“

Das alles diene sonst der Selbstregulation, bringe ein aufgewühltes Inneres ins Lot. Viele hätten die äußere Krise zudem unbewusst mit der schwelenden Krise in ihrer Partnerschaft vermischt, vermutet Middendorf: „Paare erlebten vor allem im zweiten Lockdown einen Näheschock und verlangten resoluter als sonst nach Änderungen.“

Denn: In der ersten Welle war es für viele noch eine romantische Vorstellung, mehr Zeit mit dem Partner im Nest zu verbringen. Später entpuppte sich der Lockdown als Gefängnis. Lautstark warfen Paare sich an den Kopf, was gärte, so die Beobachtung vieler Paartherapeuten. Und stünden mittlerweile vor der Frage: Will ich das überhaupt noch? Die Unkontrollierbarkeit der Pandemie

befeuerte offenbar den Wunsch, Entscheidungen zu treffen. Dabei gibt es vier Herausforderungen für langfristige Beziehungen. Partnerschaften können an ihnen zerschellen - aber auch wachsen.

Herausforderung 1: Akzeptiere ich Phasen der Freundschaft?

Es klingt simpel: Wenn Partner Verständnis gewinnen für die grundlegenden Konflikte jeder Beziehung (etwa dem vom Widerspruch zwischen dem Wunsch nach wildem Sex und den Zwängen des Alltags), entlastet das. Ebenfalls hilfreich: Mehr Leichtigkeit, Humor und Empathie in die Beziehungen einzuschleusen. Wie das gelingt? Wenn Partner es vermögen, aus akuten Situationen zurückzutreten und so Abstand von möglichen Kränkungen zu gewinnen – stärker zu relativieren. Humor befreie den Moment von den oft „gespenstischen Begleitern romantischer Ideale", schreibt etwa der Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer - und meint: Humor stellt Akzeptanz her, vermag die Situation gut sein zu lassen. Denn: In modernen Beziehungen sind die Ansprüche an den Partner oft übersteigert. Paartherapeuten raten daher, gnädiger mit dem anderen zu sein, zuweilen auch mit diesem „gut genug“ zufrieden zu sein. Manchmal, so sagen sie, müsse man akzeptieren, dass Liebe zuweilen „nur Freundschaft statt flammender Leidenschaft“ sei, wie es etwa der Philosoph Wilhelm Schmid in einem Ratgeber empfiehlt. Auch der Paartherapeut Arnold Retzer ermutigt dazu, sich phasenweise mit Freundschaft zu begnügen, Ideale loszulassen. Partner aus langjährigen und stabilen Beziehungen geben bei Befragungen oft an, dass Zuverlässigkeit, Verträglichkeit und gemeinsame Ziele ihre Bindung tragen. Sie arbeiten gut zusammen. Zu kooperieren ist nach Beziehungsexperten also zuweilen wichtiger als Schmetterlingsgefühle zu erleben. Dass vor allem Freundschaftsgefühle lange Bindung tragen, schlussfolgerten die Wissenschaftler, als sie Personen, die mehr als zehn Jahre glücklich liiert waren, im Hirn-Scan untersuchten: Areale für Vertrauen, Gelassenheit und Sympathie wurden beim Anblick ihres Partners

aktiviert.

Herausforderung 2: Was würde ich wirklich verlieren, wenn ich mich trenne? Das Anfangsglück erinnern

Bei Trennungswilligen ist eins wichtig, so Middendorf: „Die Botschaft lautet anfangs: Entspann dich! Ich empfehle gerade jetzt, keine Schnellschüsse hinzulegen“. Denn wer eine Beziehung beenden wolle, solle sich nüchtern klar machen, was er verliere. Die Vorzüge des Partners und der Beziehung reflektieren. „Leider kann man diese bei hohem Druck oft nicht mehr erkennen.“ Das können gemeinsame Freundeskreise sein oder auch der Status als etabliertes Paar, lang erprobte Verlässlichkeit, gemeinsame Vorlieben und Hobbys - oder auch die Tatsache, dass da einer zuhört, wenn es Streit im Büro gab. Viele Entnervte sehen nur die lockende Freiheit und Autonomie. Sie staunen, dass diese schnell in Einsamkeit kippen können. Middendorf rät daher, sich zu besinnen und Fragen zu stellen: „Warum habe ich mich damals in meinen Partner verliebt? Was sollte sich an unserer Beziehung nicht ändern? Die therapeutische Idee: den Anfangsmythos der Verliebtheit wachzurufen und sich zu fragen: Ist wirklich alles verschwunden – oder was davon ist noch da?“

Herausforderung 3: Kann ich statt zu streiten Wünsche formulieren?

Besser streiten: Wenn Vorwürfe bloß Gegenvorwürfe hervorrufen, dann finden sich Liebende in einer abwärtsweisenden Vorwurfsspirale wieder. Ohne den Konflikt auf diese Weise besser zu verstehen oder gar zu lösen. Dabei ist es fast nie so, dass einer allein am Beziehungselend schuld sei, berichten Paartherapeuten. Daher: „Richten Sie den Suchscheinwerfer der Aufmerksamkeit auch auf sich selbst und fragen Sie sich: Wo liegt mein Anteil an dem Konflikt?“, sagt Middendorf. In ihrer Praxis arbeitet sie mit Paaren daran, Wünsche besser zu formulieren. „Es ist erstaunlich, was für

Schwierigkeiten bestehen: Wie auf dem Schulhof müssen wir zuweilen mit Erwachsenen üben: Woran würden Sie denn merken, dass Ihr Partner Sie wieder mehr wahrnimmt, was müsste er tun, dass Sie sich gesehen fühlen?“ Ihrer Einschätzung nach kehre Frieden ein, wenn Partner wahrnehmen, dass der andere sich für ihre Wünsche bewege. Die Formel: Wünsche anstelle von Vorwürfen formulieren. Denn: Der US-amerikanische Beziehungsforscher John Gottman kam in seinem Liebeslabor, einem Apartment, in dem er Paare heimlich beim Streiten filmte, zu dem Schluss, dass er darüber eine zu 90 Prozent treffsichere Trennungsprognose liefern könne. Er formulierte vier apokalyptische Reiter des Paar-Streits:

- unsachliche Kritik,
- auf Angriff folgt ein Gegenangriff,
- Signale der Verachtung für den anderen zeigen
- sowie Mauern und Rückzug bei Konflikten, wodurch ein Partner für den anderen nicht mehr erreichbar ist.

Die vier Merkmale stehen für einen destruktiven Streit – und erhöhen die Trennungswahrscheinlichkeit. Psychologen wie Middendorf empfehlen daher, an konstruktiver Kommunikation zu arbeiten und die "VW-Regel" anzuwenden, Wünsche statt Vorwürfen zu formulieren. Auch Rituale der Kommunikation können hilfreich sein und feste Zeiten, in denen über Wünsche, Hoffnungen und Befürchtungen gesprochen wird. Gestritten werden sollte besser nicht zwischen Tür und Angel oder in Stresssituationen. Hingegen helfen beziehungsfördernde Gesten und Signale der Wertschätzung: Gottmann fand bei seinen Versuchen auch heraus, dass es fünf positive Erfahrungen brauche, um eine negative mit dem Partner auszugleichen, etwa eine kränkende Bemerkung im Streit. Glücklichen Paaren gelingt es, auch bei Differenzen noch liebevolle Gesten zu bewahren – etwa den Partner nach dem Streit in den Arm zu nehmen, anstatt zu mauern oder das Gespräch abzubrechen, gar den Raum zu verlassen. Paare, die

konstruktiv streiten können, signalisieren dem Partner zudem oft, dass sie sein Anliegen verstanden haben. Auch die Geschwindigkeit aus einem Konflikt zu nehmen, kann nützen. Es klingt zwar komisch, aber manchmal dient es der Liebe, sich Unzufriedenheit altmodisch per Brief mitzuteilen. Die Wahrscheinlichkeit für Kränkungen oder Entwertungen nimmt durch langsame Kommunikation ab.

Herausforderung 4: Verbinden noch gemeinsame Ziele?

Von Zeit zu Zeit sollten Paare überprüfen, was sie zusammenhält, das ergeben die Forschungen zu langen und stabilen Bindungen. Die beste Kommunikation nutzt nichts, wenn die Partner im Grunde in verschiedene Richtungen streben: Wenn einer eine Karriere plant, der oder die andere von einem Leben als Selbstversorger träumt. Dann existiert das, was Paare früher zusammengeführt hat, nicht mehr. Middendorf beobachtet zwar, dass auch sehr unterschiedliche Partner zusammenbleiben und glücklich werden können, dafür brauche es aber ein Interesse für die Vorhaben des anderen - und Einsatz, etwa den Hippiegarten mitzupflegen oder trotz Desinteresse auf der Volleyballtribüne bei einem Turnier des Partners zu sitzen.

Besser ist aber, darauf deuten Studien über die Haltbarkeit langer Beziehungen hin: Wenn Paare durch gemeinsame Ziele verbunden sind. Das stärkt die Liebe wie kein zweites Band. Das mag ein Schrebergarten sein oder das Projekt für die Zeit nach der Rente, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Das Problem: Es gehört zur natürlichen Dynamik von Beziehungen, dass sich Ziele grundlegend verschieben – auch in der Midlifecrisis geraten lange Lieben daher oft in Schieflage. Manchmal finden die Partner erneut zueinander, manchmal ist es ehrlicher, wenn man die Koffer packt. Eine neue Partnerschaft, so wissen Beziehungsforscher, kann zudem Entwicklungen anstoßen, die mit der alten unmöglich schienen. Denn: Menschen streben grundsätzlich danach, in ihrem

Selbst zu expandieren: Unterstützt der Partner oder die Partnerin beim Wachsen? Ermutigt er oder sie bei zentralen Vorhaben? Zumindest sollte ein guter Gefährte oder Gefährtin den anderen nicht hemmen.

Trennung? Nicht immer eine gute Idee

Vier Herausforderungen, an denen jede Beziehung zu wachsen vermag, aber auch zerschellen kann. Oft lohnt es, die Partnerschaft zu retten. Denn: Der Kummer nach einer zerbrochenen Beziehung kann lange anhalten und Menschen in Verzweiflung treiben. Während Männer stärker zu Aggressionen neigen und der Testosteronspiegel nach Scheidungen steigt, fallen Frauen oft in ein depressives Tief, aus dem sie in Extremfällen erst nach Jahren auftauchen, weil sie sich als Opfer der Beziehung sehen. „Dass eine Trennung großer emotionaler Stress ist und ökonomische Konsequenzen haben kann, machen wir unseren Klienten klar, indem wir sie genau durchspielen. Vielen wird bei diesem Szenario bereits so mulmig, dass das Thema nicht selten vom Tisch ist, der Veränderungswille wächst“, erzählt Middendorf.

Daher: „Ich rate allen zu Geduld und Langsamkeit. Unsere Psyche wurde auf vielen Ebenen von der Pandemie durchgerüttelt, sodass wir gut daran tun, an unseren Beziehungen erst einmal festzuhalten“, sagt die Therapeutin. Die Pandemie habe bewirkt, dass Menschen gerade eher dazu neigen, wichtige Entscheidungen in ihrem Leben zu treffen. Doch neben beiden Alternativen gibt es einen oft guten dritten Weg – an der Partnerschaft zu arbeiten. Einigen Paaren konnten Experten in den Monaten der Pandemie helfen, ein neues Gleichgewicht zu finden, andere empfanden die Endlichkeitserfahrung der Pandemie als Wake-up-Call - und sie gingen.

Unsere Empfehlungen

INTERVIEW

PSYCHOLOGIE

Gestärkt aus der Krise: "Versuchen Sie, öfter gütig mit sich zu sein"

Die Traumaforscherin Tanja Michael erläutert, wen die Pandemie besonders belastet, wie man psychische Risiken abfedern und mentale Stärke zurückgewinnen kann - und welche positiven Effekte Corona mit sich bringt

INTERVIEW

PSYCHOLOGIE DER PANDEMIE

„Die Maske nimmt uns die Freude“

Die Mimikforscherin Eva Bänninger-Huber erläutert, in welchen Situationen Masken problematisch werden, ob wir derzeit die Emotionen unserer Mitmenschen weniger entziffern können - und wie die Rückkehr zur Normalität gelingt

INTERVIEW

NERVENNAHRUNG IM LOCKDOWN

"Essen schafft Geborgenheit "

Seit Beginn der Pandemie ernähren wir uns anders als zuvor, Frust, Stress oder ein Gefühl von Kontrollverlust bestimmen plötzlich unsere Essgewohnheiten. Der Psychologe Michael Macht erläutert, welche Muster dahinterstecken

- und wie wir es schaffen, trotz der Krise zurück zum gesunden Genuss zu finden

6 min

7 min

6 min

nach oben

GEOplus bietet exklusive GEOplus-Artikel und das Beste von GEO – jederzeit und überall digital verfügbar.