



Glückliche
Paarbeziehungen



ANDREAS BOCHMANN

Hochschuldozent für Eheberatung, Supervisor
Neuenhagen bei Berlin, D

Friederike und Martin sind seit sieben Jahren verheiratet, haben zwei gesunde Kinder und leben im Herzen der schönen Schweiz. Sie sind glücklich.

Darf das denn überhaupt sein – im «verflixten siebten Ehejahr»? Lesen wir nicht ständig vom Scheitern von Partnerschaften? Werden wir nicht ständig aufgeklärt über Risiken und Nebenwirkungen eines jeden Versuches, eine glückliche Beziehung zu leben? Droht nicht hinter der nächsten Ecke irgendeine Katastrophe? Irgendwo muss es doch ein Problem geben!

Als Paarberater habe ich viel mit Katastrophen in Beziehungen zu tun, mit tiefgreifenden Konflikten, manchmal sogar Gewalt, jedenfalls mit ganz viel Sprachlosigkeit und Resignation. Da vergisst man leicht, dass die meisten Ehen halten, viele sogar glücklich sind – trotz aller Herausforderungen, die jede Beziehung mit sich bringt. In Europa ist die Psychotherapie aus der Medizin erwachsen. Sigmund Freud, Carl Gustav Jung und Alfred Adler, die Urväter der modernen Psychotherapie, waren allesamt Ärzte. So ist es nicht verwunderlich, dass psychotherapeutisch orientierte Paarberatung nach dem fragte, was in einer Beziehung «gestört» oder «krank» ist.

Neuere Forschung hingegen möchte wissen: Wie gelingt Partnerschaft? Mit anderen Worten, der Blick wird gewendet – weg vom Scheitern und Versagen, hin zu den «Zutaten», die einer Beziehung Haltbarkeit, Stabilität und Zufriedenheit ge-

ben. So fragt der renommierte Schweizer Professor für Psychiatrie, Jürg Willi: «Was hält Paare zusammen?» Der amerikanische Paarforscher John Gottman veröffentlicht «Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe» und sein Kollege David Olson schreibt zeitgleich «Empowering Couples» (Paarbeziehungen stärken), ein Buch, in dem dokumentiert wird, wie Partnerschaft gelingt.

Während Willi, geprägt von seinem medizinischen Hintergrund, auch sehr ungesunde Strukturen beschreibt (man kann als Paar auch unglücklich verheiratet bleiben), geht es den Paarforschern aus den USA vor allem um pragmatische Erkenntnisse und Fähigkeiten, die Paaren in ihren Beziehungen helfen sollen (Fachleute sprechen hier von «ressourcenorientiert»). Die Gemeinsamkeit bei all diesen Ansätzen ist jedoch die spannende Fragestellung, wie Partnerschaft gelingt. Allein schon in dieser geänderten Blickrichtung liegt ein entscheidender Schlüssel.

Die Vertreter der Kurzzeittherapie gehen noch einen Schritt weiter: In schweren Ehekrise sind Fragen nach den Ursachen zwar erhellend, aber wenig hilfreich. «Was möchten Sie? Wo wollen Sie hingelangen? Welches ist Ihr Ziel?», sind

ihrer Ansicht nach die Fragen, die voranbringen. Wenngleich hier ein nicht immer angemessener Optimismus mitschwingt, ist der Ansatz konsequent und unterstreicht die Notwendigkeit, das Augenmerk auf das Gute zu lenken.

Kommen wir zurück zu Friederike und Martin. Wie schaffen es die beiden, glücklich zu sein? Hier allgemeine Antworten geben zu wollen, wäre nicht nur vermessen, sondern auch gefährlich. Jede Partnerschaft ist anders. Einfache «Rezepte» sind eben nicht ohne Weiteres auf jede Beziehung übertragbar.

Deshalb möchte ich hier auch nur vier Felder benennen, die in der Forschung immer wieder hervortreten. Es sei dann jedem Paar selbst überlassen, diese Felder der Beziehung zu beackern.

**Was möchten Sie?
Wo wollen Sie
hingelangen?
Welches ist Ihr
Ziel?**



● **Beziehung ist mehr als «ich und du»**

Die Erkenntnis, dass wir in Systemen leben, hat sich in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts zunehmend durchgesetzt. Herkunftsfamilien und Herkunftskultur prägen uns. Der Satz, «wer heiratet, heiratet eine ganze Familie», hat Auswirkungen, die nicht unterschätzt werden dürfen. Aber auch in Gegenwart und Zukunft ist das «Netzwerk» wichtig, in das die Zweisamkeit eingebunden ist. Glückliche Paare pflegen Freundschaften, bringen sich aktiv in gesellschaftliche Gruppen ein, seien es Kirche oder Sportverein (oder beides) und werden so auch in Krisenzeiten von diesem Netz gehalten.



● **Glückliche Menschen haben glückliche Beziehungen**

So banal dies klingen mag, so leicht wird dies übersehen. Wer mit sich und seinem Leben zufrieden ist, wird auch glücklicher in der Partnerschaft sein. Wie soll ich etwas «schenken», wenn ich nichts habe? Deshalb hilft es Beziehungen – und dies muss keineswegs «Egoismus» sein – wenn man auch gut für sich selbst sorgt: für die eigene Gesundheit, für berufliche Zufriedenheit, für Freizeit und Erholung. In diesen Bereich gehört auch der angemessene Umgang mit Stress, wie insbesondere der Schweizer Psychologieprofessor Guy Bodenmann gezeigt hat.¹ Hier kann auch die Zeitschrift, die Sie gerade lesen, mehr Hilfe für Ihre Beziehung sein, als Sie bisher geahnt haben.



● **Glaube**

Es war in den Sozialwissenschaften lange Zeit verpönt, Glaube oder Religion mit einzubeziehen. Dort wo dies aber geschah, sind die Ergebnisse so eindeutig, dass es unredlich wäre, nicht auf diesen Faktor hinzuweisen. Eine gemeinsame, praktizierte Spiritualität gehört zu den stärksten Faktoren einer dauerhaften, glücklichen Beziehung.

Dies steht in deutlichem Gegensatz zu der in den Medien immer wieder aufgestellten Behauptung, fromme Menschen hätten keinen guten Sex. Gemeinsame Spiritualität fördert Intimität, Verbindlichkeit und das Wissen um den Einen, der Partnerschaften nicht nur gestiftet hat, sondern auch mit seinem Segen erhalten will.



● **Verbindlichkeit und Gestaltungswillen**

Auch wenn ich nicht für den Erhalt einer Ehe um jeden Preis eintrete, weiss ich, dass das Hintertürchen «Scheidung» die Verbindlichkeit einer Partnerschaft untergraben kann. Ohne Vorbehalte «Ja» zum anderen zu sagen, hilft, bei Konflikten nach Lösungen zu suchen, statt sich in einen Schmolllwinkel zurückzuziehen. Wenn mir die Beziehung uneingeschränkt wichtig ist, werden meine Bedürfnisse bei der Problemlösung nicht das einzige Kriterium bleiben. Mehr noch, ich werde Beziehung pro-aktiv gestalten, mir eine Bestandsaufnahme wie PREPARE/ENRICH² oder ein besonderes Ehedo-Wochenende³ gönnen, statt erst bei Problemen und Krisen aktiv zu werden. Dabei lässt sich lernen, dass Unterschiede, die sich nicht immer ändern lassen, ein Reichtum sind, den es zu nutzen gilt.



¹ Guy Bodenmann, Stress und Partnerschaft: Gemeinsam den Alltag bewältigen. (Huber) Aber auch: Guy Bodenmann, Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen. (Huber)

² Viele Seelsorger und Berater bieten dieses Programm an. Infos und Adressen unter www.prepare-enrich.de.

³ Christlich orientierte Angebote – siehe: www.familylife.ch

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

