



Pasqualina Perrig-Chiello

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Warum viele langjährige Partnerschaften
zerbrechen und andere nicht

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Pasqualina Perrig-Chiello

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Pasqualina Perrig-Chiello

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen
und andere nicht



Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Bruderholzallee 194

4059 Basel

Schweiz

pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3000 Bern 9

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Elke Renz, Stutensee-Spöck

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: Nadine Strub, Worb

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95587-2)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75587-8)

ISBN 978-3-456-85587-5

<http://doi.org/10.1024/85587-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	9
<hr/>	
Einleitung	11
Ewige Liebe – ein Dauerthema	11
Liebe und Ehe in Zeiten langen Lebens, veränderter Werte und Chancen	13
<hr/>	
I Ehe und Partnerschaft – existenziell gestern wie heute	21
1 Von der Ehevielfalt zur Institutionalisierung der Ehe	23
Ehevielfalt und Vernunftede	23
Ideal und Realität	26
Die Liebesehe – kaum erlangt, schon verbannt?	28
Aber: Was ist eigentlich Liebe?	34
2 Bedeutung von Partnerschaften für Wohlbefinden und Gesundheit	39
Partnerschaft in einer singularisierten, individualistischen Gesellschaft	39
Partnerschaft und Gesundheit	41
<hr/>	
II Brüche nach langjährigen Beziehungen	45
3 Herausforderungen an Partnerschaften in Zeiten des Wandels	47
4 Das mittlere Alter: eine bewegte Zeit auch für die Partnerschaft	51
Verändertes Zeitraster, Bilanzierungsprozesse und Chancen für Neuorientierungen	53
Dynamik familialer Veränderungen im mittleren Lebensalter	55
Und wo bleibt die Partnerschaft?	57
5 (Hinter-)Gründe für Trennung und Scheidung nach langjähriger Partnerschaft	59

Äußere Gründe: Kein Ausharren mehr nötig in unbefriedigenden Ehen	59
Paar- und partnerspezifische Gründe: Die Beziehung war doch eh schon schlecht! – Wirklich?	62
Eheliche Rettungsversuche – trennen oder bleiben?	81
6 Auswirkungen von Trennung und Scheidung	85
Scheidung als kritisches Lebensereignis und biografischer Wendepunkt	85
Die Auswirkungen von Trennung und Scheidung auf Wohlbefinden und Gesundheit	87
Leidet jeder anders? Die individuellen Unterschiede bei der Adaptation	92
Erklärungsmodelle für die unterschiedliche Adaptation	94
Determinanten psychischer Adaptation nach der Scheidung	95
7 Die Bewältigung der Trennung: An der Krise zerbrechen oder wachsen?	105
Trauern – funktionale und dysfunktionale Bewältigungsmuster	105
Die positiven Adaptationsmuster	117
8 Neustart – das Leben danach	131
Neudefinition von Familie und Freundeskreis – soziale Beziehungen nach der Scheidung	131
Normalisiert sich das Verhältnis zum Ex?	138
Eine neue Partnerschaft? Keine zwingende Option	141
Scheidungen nach langer Ehe – worauf es letztlich ankommt	147

III Langjährige Partnerschaften

149

9 Lange Ehe – gute Ehe? Ehezufriedenheit über die Jahre	151
Dimensionen der Partnerschaftszufriedenheit	153
Partnerschaftliche Zufriedenheit und Wohlbefinden – Zusammenhang und Faktoren	156
10 Langjährig Verheiratete – wie glücklich sind sie wirklich?	169
Glückliche und unglückliche Langzeitbeziehungen	170
Warum bleiben unglücklich Verheiratete zusammen?	173
Nicht immer ist alles klar und eindeutig – vom Umgang mit Ambivalenzen	174
Schwierige Zeiten und Krisen	177

11 Was macht eine glückliche langjährige Partnerschaft aus?	181
Respekt und Wertschätzung	182
Treue und Vertrauen – zentrale Pfeiler und große Hürden für die Partnerschaft	187
Wie wichtig ist die Sexualität in langjährigen Beziehungen?	199
Mit weniger zufrieden? Jenseits des Geschlechtsverkehrs	203
Alle Paare haben Probleme – es kommt nur drauf an, wie sie damit umgehen	206
Ein Blick in die Glaskugel	210

Literaturverzeichnis **215**

Die Autorin **229**

Vorwort

Über Liebesglück und Liebesschmerz wurde schon viel geschrieben. Darüber, was partnerschaftlichen Stress ausmacht, wie man ihn überwindet und wann er zur Trennung führt. Auch über Scheidungen und ihre Auswirkungen auf die Betroffenen wissen wir einiges. Bei all den wissenschaftlichen Abhandlungen und Ratgebern fällt jedoch auf, dass sie sich weitgehend mit einer alterslosen Zielgruppe befassen und sich auch an eine solche wenden. Der demografische Wandel hat aber ganz neue Realitäten geschaffen und zwingt zu einer neuen, differenzierteren Betrachtungsweise, welche dem Alter und der Dauer der Partnerschaft Rechnung trägt. Denn Partnerschaften, die etwa in jungen Jahren geschlossen werden, können heute theoretisch 6 oder 7 Jahrzehnte dauern. Keine frühere Generation war mit einer solchen Herausforderung konfrontiert. Die zunehmende Scheidungsrate bei langjährigen Ehen ist ein Indiz dafür, dass diese Herausforderung für viele einfach zu groß wird. Weshalb gehen immer mehr Eheleute nach 20, 30 Jahren auseinander, wie geht es ihnen dabei, wie überwinden sie den Schmerz der Trennung? Und warum ist – allen Herausforderungen zum Trotz – die Mehrheit der Paare nach Jahrzehnten immer noch zusammen? Diese Fragen beschäftigten mich, und von ihnen handelt dieses Buch.

1000 langjährig Verheiratete und 1000 spät Geschiedene habe ich zusammen mit meinem Forschungsteam während 6 Jahren 3-mal zu ihrem Wohlbefinden, zu Stress und zu Ressourcen befragt. Es waren dies mehrheitlich Frauen und Männer mittleren Alters, also zwischen 40 und 65 Jahre, aber auch etliche, die weit älter waren. Wir erhielten 100 000 und mehr spannende Antworten auf viele häufig gestellte und bislang kaum beantwortete Fragen. In diesem Buch habe ich eine Auswahl dieser Ergebnisse in einen breiteren Zusammenhang gestellt und mit Fallbeispielen illustriert. Dieses zusammengetragene Wissen möchte ich mit möglichst vielen Leuten teilen, die an eine persönliche Entwicklung trotz oder gerade aufgrund von partnerschaftlichen Krisen, Umbrüchen und Brüchen glauben.

In dieses Buch fließen Ergebnisse vieler Jahre meiner Forschungstätigkeit ein, welche weit über dieses Projekt hinausgeht. Dabei haben zahlreiche Leute meinen Weg gekreuzt, haben mitgedacht, mitgewirkt oder sich einfach mir mitgeteilt und mich dadurch bereichert. Es sind dies Kollegen, wissenschaftliche Mitarbeiter, Hilfsassistenten, Doktoranden, Untersuchungsteilnehmende sowie mir völlig unbekannte Menschen – ihnen allen sei herzlich gedankt. Es ist mir ein

Anliegen, hierbei meine Assistentinnen, Katja Margelisch und Bina Knöpfli, besonders zu erwähnen: Die Arbeit mit Euch war einfach toll!

Der innigste Dank geht an meinen Mann: Danke für Deine Inspiration und Kritik, vor allem aber für Deine Liebe über all die vielen, vielen Jahre hinweg.

Pasqualina Perrig-Chiello

Bern/Basel, im März 2017

Einleitung

Ewige Liebe – ein Dauerthema

Die Liebe zwischen zwei frisch Verliebten – seit Jahrtausenden wird sie in allen Kulturen besungen, beschworen, mystifiziert. Jeweils damit verbunden ist die mehr oder weniger explizite Hoffnung und Erwartung, dass sie für immer und ewig hält. Die romantische Liebe ist und war ein unversiegbarer Quell der Inspiration für Mythen, Märchen, Sagen, Gedichte, Opern, Lieder, Filme und Klatschspalten – insbesondere, wenn sie verhindert wurde oder scheiterte. Diese romantische Liebe wurde schon immer mit großen Gefühlen assoziiert – sei es der Freudentaumel und die Schmetterlingsgefühle beim Sich-Verlieben, wo das Zeitgefühl und Realitätssinn gestört sind und die Betroffenen sich in einem ewigen Schwelgen im siebten Himmel wähnen. Oder aber der paralysierende, schmerzliche Stillstand, die Hölle, die Hoffnungslosigkeit und die Trauer bei Trennung oder Tod. Selbst dann, wenn die Liebe „einschläft“, wenn einstmals heftig Verliebte sich immer mehr anschweigen oder nur noch streiten, sind Verzweiflung über die verlorene Liebe und Sehnsucht nach Nähe und Verbundenheit zumeist eine quälende Realität. Ist die ewige Liebe deshalb ein Dauerthema, weil sie genau dem menschlichen Urbedürfnis nach andauerndem, bedingungslosem Lieben und Geliebtwerden entspricht – gleichzeitig aber verbunden ist mit der Gewissheit, dass es diese Exklusivität und Dauerhaftigkeit so nicht oder sehr selten gibt? Ist der Anspruch auf ewige Liebe nicht viel mehr bereits im Vornherein zum Scheitern verurteilt, weil Gefühle nicht verordnet und garantiert werden können, weil „die Liebe“ immer wieder eine andere ist, weil sie sich aus vielerlei Gründen im Laufe der Jahre verändert? Oder weil Menschen sich der Endlichkeit von allem Existierenden bewusst sind – sei es, dass diese Endlichkeit selbst gewollt oder von außen auferlegt wird?

In seinem Traktat „Entweder – Oder“ beleuchtet der dänische Philosoph Sören Kierkegaard den Anspruch auf ewige Liebe auf äußerst kritische Weise. Es geht um ein Streitgespräch zweier Gegenspieler über die Liebe und Treue.

„Alle Liebe, auch die romantische, unterscheidet sich von der Wollust darin, dass sie den Charakter der Ewigkeit in sich trägt“, meint der eine. Sein Gegenspieler hingegen warnt: Man hüte sich vor der Ehe! Eheleute geloben einander Liebe auf ewig. Das ist nun zwar ziemlich leicht, hat aber auch nicht viel zu bedeuten. Denn würden wir mit der Zeit fertig: die

Ewigkeit sollte uns nicht viel zu schaffen machen. Wenn die Betroffenen statt ‚auf ewig‘ etwa sagen würden ‚bis Ostern‘ oder ‚bis zum Mai nächsten Jahres‘, so hätte das doch einen Sinn, damit wäre wirklich etwas gesagt, etwas, worüber sich reden ließe.“
(Kierkegaard, 1843)

Gemäß Kierkegaard liegt der Leiden verursachende Widerspruch darin, dass das Ewigkeitsbewusstsein und das Verhältnis zum absoluten Ziel (also der ewigen Liebe) inmitten einer Welt der Endlichkeit und der Zeit festgehalten werden soll. Je tiefer aber die Bindung, je intensiver der Wunsch nach Unendlichkeit, desto größer der Abstand, der von diesem Ziel trennt.

- Warum können die einen mit diesem Widerspruch so gut umgehen, der für andere unerträglich oder gar inakzeptabel ist?
- Warum suchen die einen ein Leben lang nach der vollkommenen Liebe, obwohl sie immer wieder genau an diesem Anspruch gescheitert sind, wo doch andere sich als Meister der Adaptation erweisen und auch mit nicht so romantischen Beziehungen zufrieden und glücklich sind?
- Unterscheiden sie sich hinsichtlich der Definition von ewiger Liebe und somit auch der damit verbundenen Ansprüche und Erwartungen? Bedeutet für die einen ewige Liebe immerwährende romantische Gefühle, für andere ewige Begierde, Leidenschaft und für nochmals andere ewige Verbundenheit und Treue? Sind diese Definitionen und Ansprüche heute anders als früher?
- Unterscheiden sich Junge von Alten, Frauen von Männern?
- Ist ewige Liebe letztlich eine Frage der Persönlichkeit oder von frühkindlichen Erfahrungen?

Auf diese Fragen möchte das Buch, basierend auf empirischen Ergebnissen psychologischer Forschung und illustriert mit vielen Fallbeispielen, eingehen und Antworten darauf geben. Es will und kann dabei nicht *das* Rezept für die ewige Liebe geben – das gibt es gar nicht! Es will vielmehr die verschiedenen Wege, Irrwege und Sackgassen aufzeigen, die die Liebe im Lauf einer langen Partnerschaft einnehmen kann. Der Fokus liegt somit nicht auf der jungen Liebe, sondern bewusst auf Partnerschaften, die lange währten, sowie auf jenen, die nach vielen gemeinsamen Jahren in die Brüche gingen. Der gesellschaftliche Wandel und die demografische Entwicklung stellen völlig neue Herausforderungen an Paarbeziehungen, und darüber wissen wir sehr wenig Bescheid. Genau diese Lücke will dieser Band schließen.

Liebe und Ehe in Zeiten langen Lebens, veränderter Werte und Chancen

Noch vor wenigen Jahrzehnten waren Goldene Hochzeiten (d.h. 50 Ehejahre) seltene Ereignisse, sie waren so speziell, dass den Eheleuten dazu gar im Radio gratuliert wurde. In der Tat war es eine nennenswerte Leistung, wenn es die Leute „so weit“ gebracht hatten, lag doch die durchschnittliche Lebenserwartung noch um 1900 in der Schweiz bei rund 48 Jahren. Der Tod war ein unberechenbarer lebenslanger Begleiter. Aufgrund von Epidemien, infektiösen Krankheiten, Kriegen und Unfällen war die Verwitwung ein häufiges Phänomen, das Jung und Alt treffen konnte. Der Tod brachte dabei nicht nur Leid und Trauer mit sich, sondern löste wohl auch so manches Eheproblem. Aufgrund der stark angestiegenen Lebenserwartung ist Verwitwung indes ein Schicksal des hohen Alters geworden. Gegenwärtig ist die Lebenserwartung bei Geburt in der Schweiz eine der höchsten der Welt. Von 1900–2015 hat sie sich fast verdoppelt, nämlich von 46,2 auf 81,0 Jahre für die Männer und von 48,9 auf 85,2 Jahre für die Frauen. Die längere Lebenserwartung bringt es nun mit sich, dass heute wie nie zuvor Ehegemeinschaften, die in jungen Jahren geschlossen werden, im Grunde 5, 6, ja gar 7 Jahrzehnte dauern könnten. Die Betonung liegt bei „könnten“, denn die Schweiz hat nicht nur eine der höchsten Lebenserwartungen, sondern auch eine der höchsten Scheidungsraten in Europa. Zu Buche schlagen bei dieser hohen Rate nicht primär die Ehen, die nach wenigen Jahren geschieden werden, sondern vielmehr jene, die nach vielen Ehejahren in die Brüche gehen. So stieg der Anteil der Ehen, welche nach einer Dauer von 30 Jahren geschieden wurden, rapide an und erreichte etwa bei den Paaren, die 1975 und später geheiratet haben, rund 40 %. Nicht nur die längere Lebenserwartung stellt hier jedoch eine Herausforderung dar, sondern auch die liberalere Werthaltung sowie die gestiegenen Ansprüche an Ehe und Partnerschaft. Im Gegensatz zu früher sind heutige Ehen und Partnerschaften keine Interessen- und Zweckgemeinschaften, sondern – zumindest zu Beginn – romantische Liebesbeziehungen. Die Beantwortung der Fragen, wie man diese romantische Liebe über die Jahre frisch erhalten kann und ob man die unweigerlichen Veränderungen des anfänglichen Zustandes auch akzeptieren bzw. bewusst gestalten will, hängt in einem nicht zu unterschätzenden Maß von gesellschaftlichen Kontextbedingungen ab. Denn wenn individuelles Glück und eine möglichst hohe Autonomie und Selbstrealisierung angesagte primäre Lebensziele sind, dann haben wir hier sehr bald ein Problem (vgl. u. a. Kap. 10, „Nicht immer ist alles klar und eindeutig“). Liebe impliziert nämlich immer zwei! Zu den neuen gesellschaftlichen Realitäten gehört auch, dass heutige Frauen aufgrund ihrer besseren Bildung, ihrer zunehmenden Berufsorientierung und finanziellen Unabhängigkeit nicht mehr in unbefriedigenden Ehen ausharren müssen, wie frühere Generationen von Frauen dies getan