

Auszug aus Kapitel 6 aus dem Buch „In der Lebensmitte“ von P. Perrig-Chiello (2011, 5. Aufl., Zürich: NZZ Verlag libro)

## 6. Partnerschaft: Kontinuität oder Neuorientierung?

Noch vor dreissig Jahren waren Goldene Hochzeiten (50 Jahre Ehe) seltene Ereignisse und den Leuten wurde im Radio hierzu gratuliert. Das war in der Tat eine nennenswerte Leistung, wenn es die Leute “so weit” brachten. Noch als diese Leute geboren wurden, war die durchschnittliche Lebenserwartung 48 Jahre und der Tod war ein unberechenbarer lebenslanger Begleiter. Epidemien, Kriege, Unfälle waren – gepaart mit Armut – der Grund dafür, dass die Verwitwung ein häufiges Phänomen war, das alle Altersstufen treffen konnte. Heute ist Verwitwung ein Altersschicksal geworden.

### 6.1 Die langjährige Partnerschaft als Herausforderung

Die längere Lebenserwartung brachte es nun mit sich, dass heute wie nie zuvor Ehegemeinschaften im Grunde über mehrere Jahrzehnte dauern können. Die vielen heutigen älteren Paare, die eine goldene Hochzeit feiern können, haben in der Regel jung geheiratet (zumindest im Vergleich zu heute, wo das durchschnittliche Heiratsalter von 30,6 Jahren beträgt, und seit verfügbarer Statistik von 1911 noch nie so hoch war). Sie wuchsen zudem in einem recht rigiden Wertsystem auf, in dem Trennung und Scheidung verpönt waren. Objektive wie auch subjektive “Scheidungsbarrieren” wie finanzielle Abhängigkeiten respektive starre familiäre Wertsysteme und religiöse Überzeugungen sind ein weiterer Hauptgrund, weshalb viele ältere Paare teils willentlich, teils unwillentlich zu den Pionieren der langjährigen, ja ultra-langjährigen Ehebeziehung geworden sind.

Die heutigen “Mittelalterlichen” hätten im Prinzip die besten gesellschaftlichen Randbedingungen, um sämtliche bisherigen Rekorde zu brechen: Das Gesundheitssystem wird immer besser, von Kriegen sind wir zum Glück verschont, der Bildungsgrad (als wichtiger Prädiktor für Langlebigkeit) ist generell gestiegen - aber der Rekord wird mit Bestimmtheit nicht gebrochen werden können. Die Statistiken weisen nämlich in eine ganz andere Richtung: Die Anzahl Scheidungen bei Personen mittleren Alters hat sich in den letzten 25 Jahren mehr als verdoppelt (diese liegt aktuell bei den über 20jährigen Ehen bei 19-20 Prozent). Das Modell der traditionellen Ehe wird nicht nur bei den Jungen zunehmend in Frage gestellt, sondern auch bei den Personen im mittleren Lebensalter.

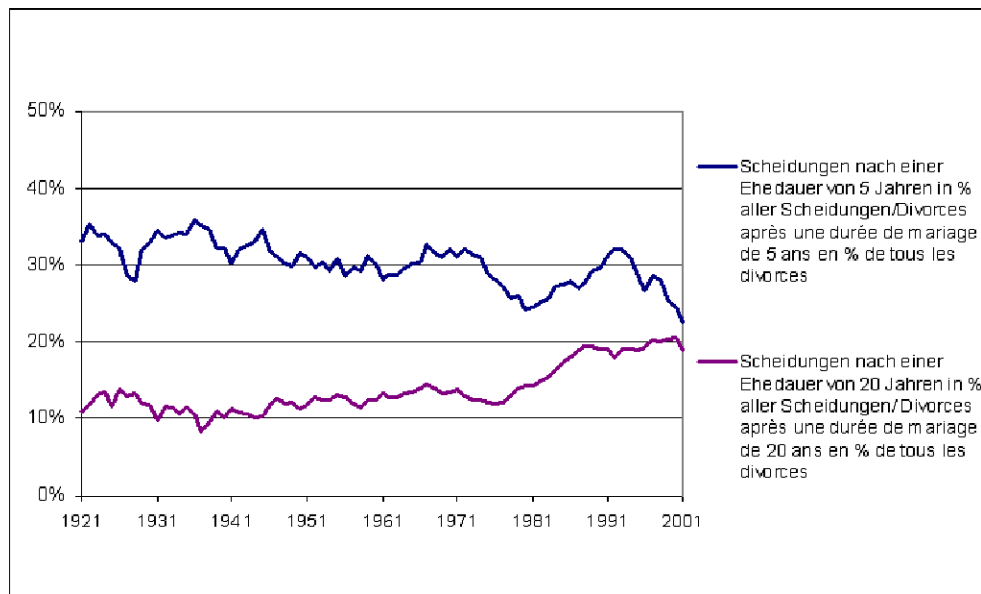


Abbildung: Scheidungen nach Ehedauer, 1921-2001 (Suter, Renschler & Joye, 2004)

Ergebnisse von repräsentativen Schweizer Untersuchungen weisen darauf hin, dass zwar die Mehrheit der Frauen vor allem aber der Männer mittleren Alters verheiratet ist. In den letzten Jahrzehnten ist aber in dieser Altersgruppe der Anteil der geschiedener Frauen und Männer angestiegen. So sind 12 Prozent der Frauen mittleren Alters geschieden und 21 Prozent leben ohne Partner. Bei den Männern sind die entsprechenden Zahlen weit tiefer (9 Prozent beziehungsweise 14 Prozent), ein Indiz dafür, dass Männer – im Gegensatz zu den Frauen - vermehrt wieder Beziehungen eingehen oder heiraten. Hier bahnt sich ein Trend an, der im hohen Lebensalter zu einer für viele Frauen bitter empfundenen Realität wird: die Einsamkeit.

Die in den letzten Jahren deutlich angestiegenen Scheidungsraten langjähriger Ehen weisen jedoch auch darauf hin, dass die Vorteile einer langjährigen Beziehung, wie beispielsweise tiefe Verbundenheit und Gefährtschaft, geteilte Erinnerungen, für immer mehr Paare an Bedeutung verlieren und von Gefühlen von wachsender emotionaler Distanz, zunehmender Ent-Täuschung, mangelndem gegenseitigem Verständnis und Vertrauen überlagert werden. War es noch bis anhin üblich, in unbefriedigenden Ehen "auszuharren", eine Tatsache, die insbesondere für Frauen zutrifft, so kann man zunehmend beobachten, dass im Zuge der generellen Infragestellung von biographischen Festlegungen, hier eine zweite Chance einer biographischen Neuorientierung wahrgenommen wird.

### ***Langjährige Beziehungen – wie gut sind sie überhaupt?***

Die Herausforderungen einer langjährigen Paarbeziehung bestehen darin, dass Bedeutung und Funktion des Zusammenseins im Verlauf der Jahre eine kontinuierliche Redefinition erfordern. Auch wenn solche Redefinitionsprozesse nicht spezifisch sind für das mittlere Lebensalter, so zwingen sie sich in dieser Phase vieler biographischer und familialer Transitionen geradezu auf. Der Auszug der Kinder, die Pflegebedürftigkeit der alten Eltern, berufliche Neuorientierungen, aber auch beginnende gesundheitliche Probleme (eigene oder des Partners) oder schlicht und einfach die Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden zwingen zu Rollendefinitionen, die auch den Partner, die Partnerin stark betreffen und zu erheblichen Ehestress führen können. Kurzum: Aufgrund der altersassoziierten Abnahme von Ressourcen und Zunahme von Verlusten und Problemen, wird eine Neudefinition der Intimität und der gegenseitigen Abhängigkeit absolut notwendig.

Ergebnisse nationaler und internationaler Studie zeigen, dass etwa zwei Drittel der Personen im mittleren Alter angibt, mit ihrer Paarbeziehung zufrieden zu sein, was immer auch "zufrieden" heissen mag. Ganz klar ist indes, dass das restliche Drittel unzufrieden oder ambivalent ist und mit verschiedenen Schwierigkeiten zu kämpfen hat. Des Weiteren zeigen unsere Untersuchungen, dass Frauen, die in einer Partnerschaft leben, mit dieser weit unzufriedener sind als Männer: Sie machen sexuelle Probleme geltend und beklagen sich über die mangelnde Kommunikation mit dem Partner, vor allem aber über die geringe Unterstützung durch denselben. Dabei würden sie so gerne mehr Zeit für ihre Beziehung investieren können – ein Wunsch, der nicht zuletzt aufgrund der vielfältigen Rollen und Aufgaben von Frauen im mittleren Alter schwer zu realisieren ist (z.B. Wiedereinstieg in den Beruf, die immer noch bestehenden mütterlichen Pflichten, Haushalt, Hilfe, Betreuung, Pflege der alten Eltern, Pflege der sozialen Netze schlechthin). Tatsache ist jedenfalls, dass die Mehrheit der Studien ein kohärentes Bild zeigt: Frauen beklagen die Unausgewogenheit von Geben und Nehmen der Partnerschaft: Sie geben viel und erhalten wenig. Befragt man die Männer, so sehen sie das nicht so – sie sind weit zufriedener mit ihrer Partnerschaft.

Liegt das möglicherweise daran, dass sich Frauen mit Beziehungsproblemen stärker auseinandersetzen beziehungsweise diese eher als solche erkennen und ansprechen als

Männer? Können sie besser ihre (unguten) Gefühle zum Ausdruck bringen, während Männer Probleme weniger wahrnehmen bzw. nicht wahrnehmen wollen und ihnen aus dem Wege gehen? Auffallend bei all den einschlägigen Studienergebnissen ist allemal, dass für die Männer als zuverlässige und intime Beziehungsperson, die eigene Partnerin fungiert – eine Tatsache, die für die Frauen überhaupt nicht zutrifft. Frauen haben in der Regel breit abgestützte soziale Netze, daneben haben sie Freundinnen und Verwandte, mit denen sie sehr persönliche Sorgen und Probleme, ja auch Intimes, besprechen können. Die sozialen Kontakte in der Familie werden ebenfalls von “der Frau” organisiert: Freunde einladen, Eltern, Schwiegereltern, Tanten und Onkeln anrufen und besuchen, an die vielen Geburtstage in Familie und Verwandtschaft denken, Geschenke für Einladungen, Feste (ja, gar für die Firmenanlässe der Ehemänner) organisieren und besorgen, usw. Etwas überspitzt formuliert: “Die Frau” ist somit fürs Soziale zuständig – sie hat somit auch eine gewisse Machtposition. “Der Mann” nimmt diesbezüglich die passive Rolle ein, macht mit mehr oder weniger Lust mit – vor allem beschränken sich seine eigenen sozialen Bedürfnisse im beruflichen/fachlichen Austausch (im Fachsimpeln) mit Arbeits- oder Sportkollegen und – und Kolleginnen. Mit anderen Worten: Unwillentlich und unmerklich bringt sich so mancher Mann in einer fatalen sozio-emotionalen Abhängigkeit von seiner Frau, von seiner Partnerin.

Wie fatal solche Abhängigkeiten enden können, zeigt sich beispielsweise im Falle von Trennungen, Scheidungen und vor allem Verwitwungen (im Alter ist die Vulnerabilität noch grösser, da neben der sozio-emotionalen Abhängigkeit noch funktionelle Abhängigkeiten kommen, wie Haushalt führen, Kochen, Einkaufen). Neben der Trauer um die verlorene Partnerin – haben Männer zusätzlich noch ein soziales Vakuum zu bewältigen. Sie fühlen sich verloren, können sich in dieser Extremsituation niemandem mitteilen – sei es weil sie es all die Jahre nie getan haben, sei es weil sie den persönlichen, “intimen” Zugang zu verschiedenen Bekannten und Verwandten nicht haben. So ist es beispielsweise bekannt, dass das erste Halbjahr nach der Verwitwung für ältere Männer mit einer erhöhten Gefahr des Suizids verbunden ist. Ein weiteres Indiz, wie abhängig Männer beziehungsmässig von Frauen sind, ist, dass sie – haben sie den ersten Schmerz des Verlustes etwas überwunden – sehr schnell mal wieder eine neue verbindliche Partnerschaft eingehen. Dies ganz im Gegensatz zu Frauen, welche nicht mehr so leicht eine neue Beziehung eingehen und dies nicht nur weil für sie die Optionen kleiner werden, je älter sie werden (weil Männer je älter sie werden jüngere Frauen bevorzugen), sondern schlicht und einfach auch, weil sie nicht mehr wollen, weil sie beispielsweise nicht mehr dienen oder pflegen wollen, weil sie endlich frei sein wollen.

Nun, Frauen und Männer haben offensichtlich unterschiedliche Wahrnehmungen ihrer partnerschaftlichen Beziehung – aber warum? Warum tendieren Männer, ihre Beziehungen “schönzureden”, zu idealisieren und Frauen hingegen eher zu lamentieren und enttäuscht zu sein? Eine der wenigen publizierten Studien, die dieser Frage bei Frauen und Männern mittleren Alters vertieft nachgegangen ist, ist die Parkville-Study (Huyck & Gutmann, 1992). Einer der Hauptgründe für die weibliche Enttäuschung liegt darin, dass aus dem einstmaligen idealisierten starken Beschützer, nun ein abhängiger und “pflegebedürftiger” Ehemann geworden ist. Beklagt wurde von den Frauen des Weiteren, die zunehmende Passivität und das Desinteresse der Männer am Erkunden der “weiteren Welt” (d.h. aus dem gewohnten Umfeld – Arbeit und Familie) und schliesslich deren mangelnde Bereitschaft, die Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten der Beziehung zu erforschen und zu diskutieren.

Von der Länge der Beziehung auf die Güte zu schliessen ist – wie dargelegt – nicht zulässig. So zeigen verschiedene Untersuchungen zum Verlauf der Ehezufriedenheit hauptsächlich drei Verlaufsmuster: a) Eine Hauptgruppe in der die Beziehung über die Jahre immer schlechter wurde; b) eine Hauptgruppe mit eher statischem Verlauf (mehr oder weniger gut, oder mehr

oder weniger schlecht) und c) eine Hauptgruppe mit einem U-förmigen Zufriedenheitsverlauf, nämlich anfänglich eine hohe Zufriedenheit, in der Kinderphase eine geringe Zufriedenheit und nach Auszug der Kinder eine Verbesserung der Zufriedenheitswerte.

### **Gibt es ein Erfolgsrezept für eine gelingende langjährige Beziehung?**

Hier gibt es eine gute und eine weniger gute Nachricht: Verschiedene Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Faktoren, die zu einer gelingenden und langen Beziehung beitragen, zum einen gewisse Persönlichkeitseigenschaften sind. Es hat sich gezeigt, dass Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, ein gutes Selbstwertgefühl, gute Gefühlskontrolle, das Bedürfnis nach Intimität aber auch Offenheit für neue Erfahrungen in der Regel mit guter Ehequalität einhergehen. Das ist die weniger gute Nachricht, da Persönlichkeitseigenschaften eine recht stabile Konstante in unserem Leben ist.

Zum anderen hat sich aber auch gezeigt, dass der Kommunikationsstil, der Umgang mit Problemen, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten wichtige Prädiktoren für eine dauerhafte Beziehung. Dies ist die gute Nachricht, da diese Faktoren – auch wenn sie primär von der Persönlichkeit des einzelnen abhängig sind – sich erst in der Interaktion mit dem Partner, mit der Partnerin entwickeln. Mit anderen Worten: Die Passung der Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensweisen der beiden Partner ist mindestens so wichtig. So kann ein völlig neurotischer Mann auf eine Frau stossen, die aufgrund seiner Wesensart bald mal überfordert ist und in die Flucht ergreift; möglich ist aber auch, dass er eine Frau trifft, die seine neurotischen Verhaltensweisen als interessante und spannende „Marotten“ empfindet und diese in keiner Weise als einengend oder gar bedrohlich.

Persönlichkeitseigenschaften sind somit zwar gewichtige Voraussetzungen für eine gelingende Partnerschaft, entscheidend ist aber die Art und Weise, wie beide Partner zueinander passen und miteinander umgehen. Nach der Verliebtheitsphase gelingt es vielen Paaren eine gute Form des Umganges (auch bei Meinungsverschiedenheiten) zu entwickeln. Sie entwickeln eine Art bewährte Mechanismen (Rituale), die sie im Konfliktfalle einsetzen. Sie sprechen viel mehr miteinander, suchen vermehrt Nähe und Zuspruch, können im entscheidenden Moment die Sache etwas ruhen lassen (z.B. durch Themenwechsel oder durch einen Vorschlag einer gemeinsamen Aktivität) und sich zurücknehmen, erleichtern einander die Kommunikation durch versöhnliche Gesten und Humor, verklemmen sich schliesslich verletzende Bemerkungen, Kritik und endlose Vorwürfe (man will den Partner, die Partnerin ja nicht verlieren). Gemeinsame Aktivitäten, Projekte, Pläne stärken zudem das Wir-Gefühl und geben gleichzeitig die Möglichkeit, Erfahrungen und Gefühle zu teilen.

Werden Langzeitpaare nach dem Erfolgsrezept für ihre gelungene Beziehung gefragt, gibt fast die Hälfte Toleranz, Vertrauen, Offenheit und Liebe als Hauptkriterien an. Des Weiteren werden auch genannt: Kommunikation (viel miteinander reden, zuhören), gemeinsame Lebensbereiche und Solidarität. Das sind wenige Kriterien, zudem hören sie sich so leicht an. Für viele Eheleute – auch nach langjähriger Beziehung werden sie aber derart „gewichtig“, dass sie daran scheitern.

Langjährige Partnerschaften sind keine Selbstverständlichkeit – heute weniger denn je. Auch wenn das Modell der lebenslangen Ehe schon fast der Vergangenheit angehört und neue Modelle propagiert werden (Lebensabschnittpartnerschaften), sehnt sich ganz offensichtlich eine Mehrheit doch nach einer liebevollen, zärtlichen, verlässlichen und dauerhaften Beziehung. Nur, das gibt's nicht umsonst. Eine Beziehung muss gepflegt werden – und auch das ist noch keine Garantie. Eine Garantie gibt es im Beziehungsbereich nie. „Auch wenn Eheleute auf demselben Kissen schlafen, so haben sie doch unterschiedliche Träume“. Diese mongolische Volksweisheit zeigt zum einen sehr schön die Notwendigkeit auf, das Eigene auch innerhalb der Beziehung zu pflegen. Zum anderen aber auch, die Wünsche und Bedürfnisse des Partners,

der Partnerin anzuerkennen und zu respektieren. Kein Partner kann alle Bedürfnisse des anderen befriedigen – schon der Anspruch ist überrissen und von vornherein zum Scheitern verurteilt. Es geht in erster Linie darum, Freiraum für die eigene Entwicklung zu haben und gleichzeitig dem Anderen Freiraum für dessen Entwicklung zu lassen. Das ist nicht einfach. Viele verweigern sich dieser Entwicklung – noch schlimmer, sie versuchen die Entwicklung des Anderen zu behindern, weil sie als Bedrohung empfunden wird. Weil Entwicklung auch Veränderung bedeutet und Veränderungen Angst machen.

Aus: Perrig-Chiello, P. (2011, 5. Aufl.). In der Lebensmitte. Zürich: NZZ-Verlag libro.