



Ehe, wem Ehe gebührt

Über Scheidungsgründe ist schon viel geforscht worden. Aber was sind die Faktoren, die Ehen zusammenhalten – bis dass der Tod uns scheidet?

Als sich Emma vor 47 Jahren in ihren Wolfgang verliebte, stand für sie fest: „Wir bleiben zusammen, ein Leben lang.“ Ihr wäre nie etwas anderes in den Sinn gekommen, erzählt die 70-Jährige und lacht. Der Lebensplan glückte: Die Müllers feiern in drei Jahren ihre Goldene Hochzeit.

Was der Nachkriegsgeneration noch scheinbar im Spaziergang gelang, wirkt heute auf die junge Generation wie ein Hindernislauf: die langjährige Ehe. Immer mehr Deutsche peilen dieses Ziel erst gar nicht an und reden lieber vom „Lebensabschnittsfahrten“.

37 von 100 Ehen gehen in die Brüche. Tendenz steigend. Die Zahl ist alarmierend, sagen Psychologen: Stabile Beziehungen fördern die Gesundheit, instabile dagegen Krankheit. Rückschlüsse ziehen die Wissenschaftler aus Studien mit Schei-

dungskindern. Ein Ergebnis ist: Scheidungskinder trennen sich im Erwachsenenalter zwei- bis dreimal häufiger von ihren Partnern als Kinder aus intakten Ehen.

Während Trennungsgründe im Fokus mehrerer hundert Studien standen, sind Faktoren für stabile, liebevolle Ehen noch Neuland. Klaus A. Schneewind, Professor am „Department Psychologie“ der Ludwig-Maximilian-Universität in München, drehte den Spieß um und wählte die Frage: Was hält Ehen zusammen? Schneewinds Team befragte bundesweit 600 Langzeit-Ehepaare nach ihren Erfolgsrezepten. Dabei fielen am häufigsten die Worte „Toleranz“ und „Vertrauen“ noch vor „Liebe“ (Platz 3), geschweige denn „Sexualität“ (Platz 12). Auch die Müllers bestätigen das Ergebnis: Dem anderen seinen Freiraum lassen und auch mal selbst zurückstecken, das sei sehr wichtig. „Ich habe nie ein böses Wort

gehört, wenn ich mal nachts spät von der Betriebsfeier zurückkam“, sagt Emma Müller. Sie habe dagegen akzeptiert, dass ihr Mann sonntags oft zu Sportwettkämpfen fuhr – ohne sie und die Kinder.

Warum finden manche Menschen den gelungenen Mittelweg zwischen Verbundenheit und Autonomie, während andere schon die Ehe in Frage stellen, wenn sich der Partner bloß um zwei Stunden verspätet? Das Team um Professor Schneewind forschte weiter, diesmal unter der Leitung von Julia Berkic und mithilfe der Köhler-Stiftung. Die Psychologin ging der Frage nach, wie Paare die Balance zwischen inniger Gemeinsamkeit und gesunder Abgrenzung über Jahrzehnte halten können.

Beric orientierte sich an der Bindungstheorie von John Bowlby, die beschreibt, wie die Feinfühligkeit



der Mutter die Bindungsqualität des Kindes entscheidend prägt. Faktoren wie Religion, Tradition, Kinder oder finanzielle Abhängigkeit bleiben außen vor. Berkic, die junge Wissenschaftlerin aus München, erklärt die Zusammenhänge: „Kleinkinder deuten schon ab der Geburt, wie wohlwollend enge Bezugspersonen auf sie reagieren. Am Grad dieser Aufmerksamkeit lesen sie ab, was sie ‚wert‘ sind.“ Und genau diese Erfahrungen stellen die erste Weiche für den Zug ins spätere Eheglück oder -unglück.

Der Mensch entwickelt in Kindheit und Jugendzeit sein „generelles“ Beziehungs-Modell. Wer dabei erfährt, dass er es wert ist, dass sich andere um ihn sorgen und auch in schwierigen Situationen bei ihm bleiben, vertraut als Erwachsener auch dem Partner. Menschen mit hoher Bindungssicherheit können sich zudem empathisch und einfühlsam um andere kümmern – ebenfalls eine wichtige Zutat für die langjährige Ehe.

Julia Berkic wählte für ihre Studie 30 bayrische Paare aus – alle hatten ihren Trauschein länger als 14 Jahre, im Durchschnitt 27 Jahre. Die Psychologin befragte die Eheleute nach deren Kindheit, Eltern und Jugendlieben. Dabei mussten sie auch

beschreiben, wie sie als Kind Krankheit, Kummer und Verletzungen empfanden, und wie sie die Erlebnisse aus heutiger Sicht bewerten.

Beric interessierte, wie stimmig jede Person antwortete, und las daran ab, ob der Befragte seine persönliche Geschichte mit angemessener Distanz erzählen kann. Dabei fand die Wissenschaftlerin heraus: Wer über seine Vergangenheit klar und kohärent erzählt, spricht auch über seine Ehe und seinen Partner mit mehr Wertschätzung, kann konstruktiv streiten und auch mitfühlend sein. Wer dagegen kaum ein gutes Haar an seinen alten Beziehungen lässt, spricht auch über den aktuellen Partner eher abschätzig. Diese Personen agieren in der Ehe oft kontrollierend, was Unzufriedenheit schafft. Sie waren in der Münchener Langzeit-Ehen-Studie in der Minderheit, was nicht überrascht. Eine Gruppe fehlte sogar ganz: Personen, die sich als Kind nie auf die Zuneigung und Aufmerksamkeit ihrer Eltern verlassen konnten und deshalb auch später in emotionalen Beziehungen hyperaktiv reagieren, spricht mit Wut. Die Wissenschaftlerin glaubt, dass diese Charaktereigenschaft Ehen stark zusetzt und manche auf lange Sicht zerstört.

Kann also der Mensch den bösen Geistern seiner Vergangenheit über-

haupt nicht entkommen? Julia Berkic verneint: „Betroffene können über Reflexion und Integration negative Gefühle so abspeichern, dass diese die aktuelle Beziehung nicht mehr stören.“

Die Psychologin bewies in ihrer Studie zudem Partnerschafts-Effekte, die zusätzlich helfen: Personen mit sicherem Bindungsgefühl können die Unsicherheit des Partners ausgleichen. Voraussetzung ist allerdings, dass auch der schwächere Partner die Konflikte aushalten und austragen kann.

Damit ist Julia Berkics Studie ein Plädoyer für Prävention und Therapie. Sie sagt es selbst: „In Deutschland nehmen die Menschen erst psychologische Hilfe in Anspruch, wenn schon alles in Scherben liegt. Das sollte sich ändern.“ Die Wissenschaftlerin nennt die USA als positives Beispiel, wo viele Paare ihre Defizite in Partnerschafts- oder Familienworkshops bearbeiten, bevor es kracht. Reden, reden und nochmals reden – das ist der Weg.

Den Müllers ist das alles zu theoretisch. Sie sitzen abends gerne zusammen und erzählen sich von ihrem Tag. Einen Rat haben sie aber für die jungen Leute: „Seid bescheiden und lebt euer eigenes Leben.“ ■

Corinna Niebuhr