

Donatella aus der Tube

Wir haben die neusten
Selbstbräuner getestet

Stil — 50

Mach dich locker

Gartenarbeit muss
kein Stress sein

Eine Anleitung — 49



Was ist nötig,
damit eine
Ehe hält?
Kommunikation
ist ganz wichtig

Foto: Martin Parr / Magnum
Photos

Warum Ehen scheitern

Pasqualina Perrig-Chiello hat 2000 Paare befragt und ein grossartiges Buch über Beziehungen geschrieben. Vor allem Männer sollten es lesen. Auch, weil Scheidungen ansteckend sind

Bettina Weber

Dass letzte Woche an dieser Stelle die Abschaffung der Ehe gefordert wurde, lag nicht nur, aber auch an der durchgezogenen Erfolgsbilanz der Heirat angesichts der schweizerischen Scheidungsquote von 42 Prozent. Optimisten veranlasste das zur messerscharfen Analyse, das komme mitnichten der Kapitulation einer Institution gleich, denn es würde ja die Mehrheit der Ehen Bestand haben. Stimmt. Bloss: Macht die Tatsache, dass die Mehrheit der Paare zusammenbleibt, selbige auch glücklich? Leider nein.

Die emeritierte Psychologieprofessorin Pasqualina Perrig-Chiello hat während sechs Jahren 2000 Personen zu ihrer Partnerschaft befragt: 1000 spät Geschiedene und 1000 Verheiratete, im Schnitt betrug die Ehedauer 21 Jahre. Aus der Studie entstand ein Buch, in das auch Perrigs langjährige Forschung einfluss: «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist – Warum viele lang-

jährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht». Es erscheint morgen Montag – und ist ein grossartiges, erfrischendes, verblüffendes Buch über Beziehungen, das sich trotz seiner Wissenschaftlichkeit so süffig und leicht liest wie selten ein Sachbuch. Da steht viel Überraschendes drin und auch viel Ernüchterndes. Wie eben die Tatsache, dass sich 41 Prozent aller Paare, die länger als 30 Jahre verheiratet sind, als unzufrieden bezeichnen. Das ist fast die Hälfte und «hat auch mich in seiner Deutlichkeit erstaunt», sagt Pasqualina Perrig.

Die doch recht hohe Zahl jener, die in einer langjährigen, unbefriedigenden Beziehung ausharren, bedeutet zweierlei. Erstens: Die Dauer einer Ehe hat wenig mit ihrer Güte zu tun. Zweitens, an die Adresse der Optimisten: Die Scheidungsquote wäre in Tat und Wahrheit noch höher, wenn die Paare ehrlicher und mutiger wären.

Die Frage stellt sich: Wie bekommt man es denn nun hin, dass eine Liebe ein Leben lang hält?

Gibt es das überhaupt? Haben die, die sich zufrieden nennen, weniger hohe Ansprüche? Oder hatten sie womöglich einfach Glück? Kann man ein Scheitern verhindern? Und falls ja: wie?

Auf all diese Fragen gibt Pasqualina Perrig Antworten. Untermauert mit Zahlen, die sie und ihr Team erhoben haben sowie mit solchen aus internationalen Studien. Sie alleine sind schon spannend genug – Perrigs Buch ist aber auch deshalb so lesenswert, weil es durch die Abwesenheit von herkömmlichen psychologischen Ratgeberformeln besticht – und die Erklärungen, Schlüsse und Anregungen so einleuchtend wie pragmatisch sind.

Bei Paaren um die 50 ist die Scheidungsrate am höchsten

Da steht nichts von «Man muss an der Beziehung arbeiten» oder «Planen Sie fixe Rendez-vous ein» – da steht eher, dass man seine Ansprüche etwas herunterschrauben und sich vom Gedanken der perfekten

Beziehung genauso verabschieden sollte wie von jenem des stets fairen Gebens und Nehmens. Das Buch plädiert für mehr Realitätsinn, mehr Eigenverantwortung und weniger Egozentrik. Angesprochen sind damit beide Geschlechter, auch wenn die Unterschiede zwischen ihnen in den Untersuchungen deutlich ausfallen. Aber der Vorstellung, das Gegenüber sei dafür verantwortlich, einen glücklich zu machen, fallen beide anheim. Und weil gleichzeitig die Meinung herrscht, man habe ein unbedingtes Anrecht auf Glücklichkeit, schwindet die Frustrationstoleranz. Gesellschaftlich eher akzeptiert als der Satz «Man muss halt auch mal auf die Zähne beißen» ist heute vielmehr «Wenn es für dich nicht stimmt, musst du dir das nicht länger antun».

Am häufigsten sagen sich das Männer mit 49 und Frauen mit 47, also um die 50 herum; in diesem Alter ist die Scheidungsrate am höchsten. Das hängt mit den Lebensumständen zusammen, damit,

dass die Beziehung dann bereits etwas Patina angesetzt hat und sie oft vor lauter Familie und Beruf in den Hintergrund getreten ist. Sie wird zur Selbstverständlichkeit. Paare verfallen in den sogenannten Sicherheitszyklus, und der sei, sagt Perrig, «Gift für jede Beziehung und auf Dauer garantiert tödlich». Denn das geht zunächst ganz gut, der Laden läuft ja – bis ein Problem auftaucht. Dann erträgt das ohnehin schon morsche Gebilde, gepaart mit der sinkenden Bereitschaft, Krisen durchzustehen, nicht mehr die geringste Erschütterung.

Die Frauen sind da kompromissloser. Pasqualina Perrig konnte für die Schweiz erstmals nachweisen, was man auch aus dem Ausland weiss: dass Trennungen häufiger weiblich initiiert sind. Bis anhin gab es bei uns keine entsprechenden Zahlen, da die Gerichte das Einreichen der Scheidungsbegehren nicht nach Geschlecht erfassen. Perrigs Untersuchung zeigt klar: In mehr als der Hälfte der Fälle zieht die Frau den Schlussstrich.

Noch deutlicher wird das bei den über 65-Jährigen: Da sind es zu zwei Drittel die Frauen, die den Bettel hinschmeissen. Sie fühlen sich vor allem alleingelassen in der Beziehung und beklagen die fehlende Kommunikation. Die Zahlen dazu sprechen Bände: Nur gerade ein Fünftel aller Männer gab an, Schwierigkeiten in der Beziehung angesprochen zu haben – im Gegensatz zu neun Zehnteln der Frauen.

Die fehlende maskuline Kommunikationsfähigkeit ist in 80 Prozent der Fälle für das Ende der Beziehung verantwortlich, zumindest aus Frauensicht. Mit ihrem Schweigen stellen sich die Männer indes selbst ein Bein, denn sie hängen – entgegen dem Klischee vom einsamen Wolf – meist mehr an der Beziehung und vor allem an ihrer Partnerin; sie bezeichnen diese häufig als engste Bezugsperson. Umgekehrt ist das nicht der Fall, weil Frauen sich regelmässig mit ande-

Fortsetzung — 48

Fortsetzung

Warum Ehen scheitern

ren austauschen. Emotional und sozial sind Männer vielfach abhängiger, das macht sie verletzlicher – auch nach der Scheidung, wenn es um den Kontakt mit den Kindern geht.

Pasqualina Perrig sagt, sie hätte sich gewünscht, die Geschlechterunterschiede seien hinsichtlich der Kommunikation nicht so signifikant – immerhin lasse sich aber erkennen, dass jüngere Männer sich eher mitteilten oder Hilfe suchten als ihre Väter, die vor allem stumm und hilflos reagierten. «Da lässt hoffen.» Das käme nicht nur den Frauen, sondern vor allem ihnen selbst zugut, denn entgegen einem weiteren Klischee kommen Männer mit Einsamkeit weniger gut zurecht als Frauen – weshalb sie sich nach dem Beziehungsende rasch Ersatz suchen. Ihre Ex-Gattinnen lecken die Wunden länger, bleiben länger allein, und ihr Wunsch nach einer neuen Partnerschaft ist weniger ausgeprägt. Noch augenfälliger werden die Unterschiede, wenn es darum geht, wieder gemeinsam mit jemandem unter einem Dach zu leben: 96 Prozent der Frauen lehnen das entschieden ab. Es spricht nicht unbedingt dafür, dass sie damit gute Erfahrungen gemacht haben.

Verändert sich der Partner, wird das schlecht aufgenommen

Nebst der Kommunikation – deren Beherrschen laut Perrig die halbe Miete ist – spielt die Entfremdung eine grosse Rolle. Und es sind die Männer, die das als häufigsten Grund für das Scheitern der Beziehung verantwortlich machen. Sie erklären etwa, ihre Frauen hätten nicht mehr aus der Mutterrolle herausgefunden, während sie selbst sich weiterentwickelt hätten. Aber allzu sehr verändern soll sich die Gattin auch nicht. Denn, so hält Pasqualina Perrig fest, Veränderungen würden «hüben wie drüben» häufig schlecht aufgenommen. Das ist umso fataler, als sich beide Partner im Lauf der Zeit entwickeln und verändern, und zwar nur schon altersbedingt. Männer werden meist sanfter und zurückhaltender, Frauen hingegen aufmüpfiger und selbstbewusster.

Das Problem dabei: Er will seine Frau zwar nicht in der Mutterrolle verharrend, aber eben doch am liebsten so brav und anschmiegsam wie eh und je. Und die Frauen sind nicht etwa grosszügiger: Der Gatte soll bitte so stark und draufgängerisch bleiben wie als junger Mann, Schwäche wird ihm übel genommen. Da fallen beide Geschlechter einem uralten Rollenverständnis zum Opfer, und sie tun sich damit beide keinen Gefallen, erst recht nicht in der zweiten Lebenshälfte. Ganz abgesehen davon, dass die individuelle Entwicklung eigentlich kein Hindernis für die Paarbeziehung darstellen würde – sondern Voraussetzung ist, um gemeinsam vorwärtszukommen.

Trotz ihrer Häufigkeit und der weggefallenen Stigmatisierung sind Scheidungen ein schwerwiegendes Ereignis im Leben der Betroffenen geblieben. Die meisten leiden massiv darunter, rund 20 Prozent erholen sich auch langfristig nicht davon; Geschiedene suchen doppelt so häufig den Arzt auf wie Verheiratete. Kurioserweise wirkt aber ein Beziehungsabbruch deswegen nicht etwa abschreckend, sondern vielmehr ansteckend: Trennt sich ein Paar, ist die Gefahr gross, dass es bald weitere Paare im selben Umfeld trifft. Es werden Vergleiche angestellt, und mit einem Mal brechen die Dämme, werden all die Dinge, die jahrelang unter den Teppich gekehrt wurden, thematisiert. Und gerade die Frauen sagen sich dann: Ich habe zwar Angst vor der Einsamkeit, dem Unbekannten. Aber meine Freundin hat den Schritt gewagt, dann packe ich das auch.

Dabei wünschten sich alle nichts so sehr wie das Gegenteil, nämlich Geborgenheit (so, wie sich auch alle Treue wünschen, es selbst damit aber nicht so genau nehmen; in 40 Prozent aller Scheidungen spielte Untreue eine Rolle). Die Sehnsucht nach einer innigen Partnerschaft, die für immer währt, ist ungebrochen, sie steht bei Jugendbefragungen an erster Stelle.

Hält sich der Glaube ans ewige Glück zu zweit so hartnäckig trotz oder wegen der hohen Scheidungsquote? «Wegen der hohen Scheidungsquote», sagt Perrig. Die zunehmende Unverbindlichkeit und die damit einhergehende Unsicherheit verstärkten den Wunsch nach Sicherheit, man suche Trost im Altbekannten, Vertrauten; Fachleute nennen das Retraditionalisierung. Nur kommt zu diesem Urbedürfnis etwas völlig Neues hinzu: «Für immer» kann bei Paaren, die heute mit 30 heiraten, 60 Jahre bedeuten. Diese Möglichkeit gab es wegen der bis vor kurzem deutlich tieferen Lebenserwartung noch nie. Es macht die Partnerschaft, nebst all den gesellschaftlichen Veränderungen, zu einer noch grösseren Herausforderung.

Pasqualina Perrig selbst ist seit 42 Jahren verheiratet – «kleinere und grössere Krisen inklusive», aber letztlich glücklich. Weiss sie als Expertin besser, wie es geht? «Nicht nur, es braucht auch Glück dazu» sagt sie. Und dieses mittlerweile leider so sinnentleerte, aber entscheidende Wort Achtsamkeit – dabei handle es sich um nichts anderes als die Selbstverständlichkeit, auf etwas Acht zu geben, das einem wichtig sei, weil man es gern habe: sein angetrautes Gegenüber.

Pasqualina Perrig-Chiello, «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist – Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht», Hogrefe-Verlag, 230 Seiten, etwa 34 Franken



Körperkontakt: Auch im Alltag muss täglich mehrmals entschieden werden, wer wie begrüsst werden will

Kommen Sie mir bloss nicht zu nahe!

Komiker Jerry Seinfeld verweigerte eine Umarmung

Christina Duss

Der amerikanische Komiker Jerry Seinfeld gibt vergangene Woche gerade einem Radiosender ein Interview, als sich ihm Popstar Kesha nähert: «Oh mein Gott, ich liebe dich!», sagt sie. Seinfeld bedankt sich. Kesha will mehr: «Kann ich dich umarmen?»

Was dann folgt, ist selbst nach wiederholten Sichtungen ein Moment, der nur schwer zu ertragen ist: Der Popstar beugt sich bereits zum Komiker hin, als dieser mit einer abwehrenden Handbewegung sagt: «Nein danke.» Kesha fragt noch mal nach und lehnt sich erneut mit ausgebreiteten Armen nach vorne, wobei Seinfeld in Rücklage gerät: Er weicht der Umarmung nun sogar offensichtlich aus – es wird alles immer schlimmer, was auch Kesha merkt. Man kann es ihr nicht verübeln, dass sie sich perplex wendet und abschleicht. Peinlich.

Raúl Castro streckt Barack Obamas Handgelenk in die Höhe

Die für immer auf Film gebannte Begegnung dauert lediglich ein paar Sekunden, aber beim Zuschauen Ewigkeiten. Das liegt in der Natur von Fremdschäm-Momenten: Dem überaus grossen Ver-



«Nein danke»: Kesha wollte Seinfeld dreimal umarmen

langen danach, dass sie so schnell wie möglich vorbeigehen mögen, beugt sich die Zeit nicht.

In den vergangenen Monaten, als man sich in erster Linie mit kuriosem, ausgiebigem Trump-Händeschütteln beschäftigte, erkannte man wieder, wie heikel Begrüssungen doch sind. Und dass die Steigerung des Händeschüttelns, nämlich die Umarmung, noch heikler ist.

Man denke an das erste Treffen von Barack Obama und Kubas Präsident Raúl Castro: Als der damalige Präsident der USA beim Fototermin in Havanna dem kleinen Genossen eine Hand um die Schultern legen wollte, packte dieser fix Obamas Handgelenk und streckte dessen Arm steil in die Höhe. Der eigenwillige

Castro machte genauso wie Jerry Seinfeld keinen Hehl daraus, dass er nicht gewillt ist, jederzeit allen einer Umarmung zu erlauben. Verständlich: Wieso soll man, wie auch in anderen Belangen, nicht selbst entscheiden dürfen, wie viel körperliche Nähe gerade drinliegt?

Tausendundeine Frage vor jeder Begrüssung

Es kommt aber nicht nur da zu kuriosen Zusammentreffen, wo gefilmt wird. Selbst im Alltag muss mehrmals täglich entschieden werden, wer wie begrüsst werden soll: Reicht ein «Hey hoi»? Wenn nicht: Ist das Gegenüber beleidigt, wenn man einfach die Hand reicht? Wenn ja: Soll man trotzdem kurz umarmen? Oder dreimal auf die Wange küssen?

Und wenn die Person aus dem Ausland stammt und sich nicht drei Küsse, sondern nur zwei gewohnt ist: Soll man sie dennoch auf Schweizer Art beglücken, oder wirkt das aufdringlich? Und wie geht das mit Menschen, die man überaus mag, die aber so viel Chanel No. 5 benutzen, dass der Duft selbst nach mehreren Duschgängen noch immer schwer auf der Haut hängt? Jerry Seinfelds «Nein danke» ist jedenfalls keine Option für unsereins.

Tinglers Fünf

Finden Sie den Unterschied!

Jake Slater aus Derby, England, erregte unlängst Aufsehen mit dem folgenden Tweet: «Mein Bruder hat sein Foto über der Treppe zu Hause mit einem Porträt von Kim Jong-un vertauscht, und unsere Mutter hat das nach zwei Wochen immer noch nicht bemerkt.» Slaters Tweet, komplett mit fotografischer Evidenz des ausgetauschten Porträts, erzielte bis dato über 65 000 Retweets.

Ausserdem zeigte sich im Gefolge der Sache vereinzelt Evidenz dafür, dass der Austausch von Familienbildern mit solchen, die in irgendeiner Weise Kim Jong-un zeigen, einen gar nicht so seltenen Test elterlicher Aufmerksamkeit darstellt. Und dies nun inspirierte mich, meine Damen und Herren, zu folgender Überlegung: Wie aufmerksam sind wir eigentlich wirklich in

unserer hypernervösen spätmodernen Mediengesellschaft? Mit anderen Worten: Wen oder was könnte man austauschen, ohne dass dies mutmasslich besonders schnell auffallen würde? Hier sind ein paar Ideen:

1. Karl Lagerfeld tauscht die aktuelle Chanel-Kollektion mit jener des Jahres 1987 aus.

2. Zu Frank Castorfs Abschied als Intendant von der Berliner Volksbühne werden sämtliche

Castorf-Inszenierungen gegeneinander ausgetauscht. Und dann gegen die von Claus Peymann. Merkt kein Mensch. Schon gar nicht Herr Lederer.

3. Jeden Film, in dem Adam Sandler mitwirkt. Gegen jeden anderen Film, in dem Adam Sandler mitwirkt. In einem zweiten Schritt: Amy Schumer durch Will Ferrell. Beziehungsweise umgekehrt.

4. Beliebige Wörter durch den Trumpschen Neologismus

«covfefee». So wie neulich an Bord des Eurostar-Schnellzugs unter dem Ärmelkanal. Die Eurostar-Bildschirme zeigten Folgendes an: «Lust auf einen Covfefee? Besuchen Sie unseren Speisewagen.»

5. Emmanuel Macron durch Justin Trudeau. Dies würde allerdings wohl alsbald bemerkt. Kim Jong-un ist einfach unauffälliger. Philipp Tingler

Diskutieren Sie mit auf blogmag.tagesanzeiger.ch