



# Was Paare stark macht

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
Universität Zürich

Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche  
und Paare/Familien





## Inhalt des Vortrags

- Aktuelle Bedeutung der Partnerschaft
- Bedingungen für Partnerschaftszufriedenheit
- Bedingungen für Partnerschaftsstabilität
- Was braucht es, um eine glückliche Beziehung zu führen?
- Die Rolle des Commitment
- Pflege der Partnerschaft



## Einige Fakten zur Ehe

- Nach wie vor heiraten über **85% der Bevölkerung** und über **90%** geben an, dass eine Partnerschaft für sie das **Wichtigste** im Leben sei, um glücklich sein zu können
- In der Altersgruppe der 30-50 Jährigen ist die Ehe die **häufigste** Beziehungsform
- **80% der Jugendlichen** geben an, dass für sie eine Ehe eine lebenslange Beziehung sei
- **rund 75%** der Geschiedenen heiraten **erneut** und dies teilweise mehrfach

Nicht die Ehe ist das Problem, sondern wie man sie glücklich führen kann!



## Eine **glückliche Partnerschaft** korreliert mit:

- höherer Lebenszufriedenheit
- besserem psychischen Befinden
- besserer somatischen Gesundheit
- besserer Leistungsfähigkeit
- günstigerer Entwicklung der Kinder



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

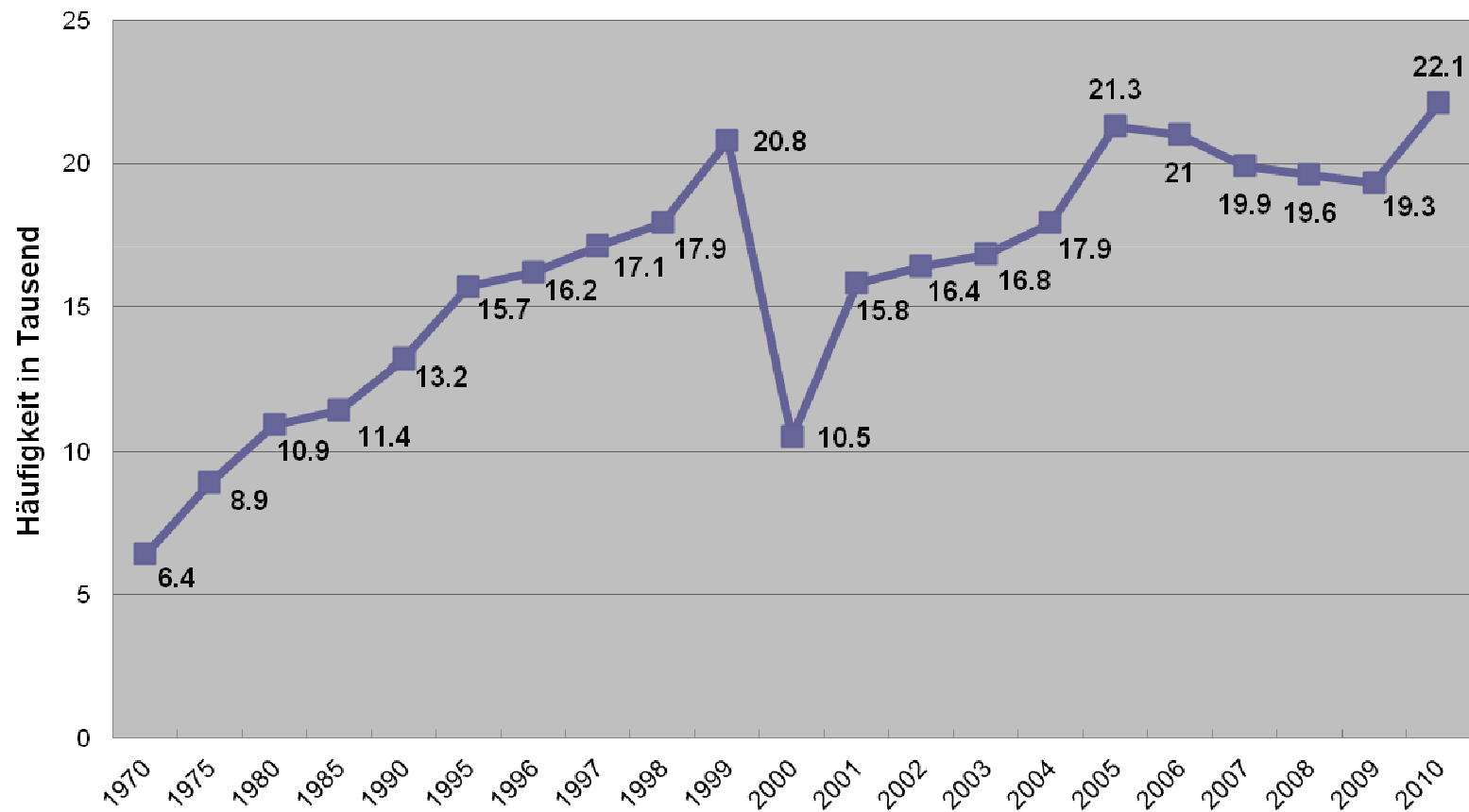
Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und  
Paare/Familien (Prof. Dr. Guy Bodenmann)



**...dennoch**



## Scheidungshäufigkeit in der Schweiz (1970-2010)



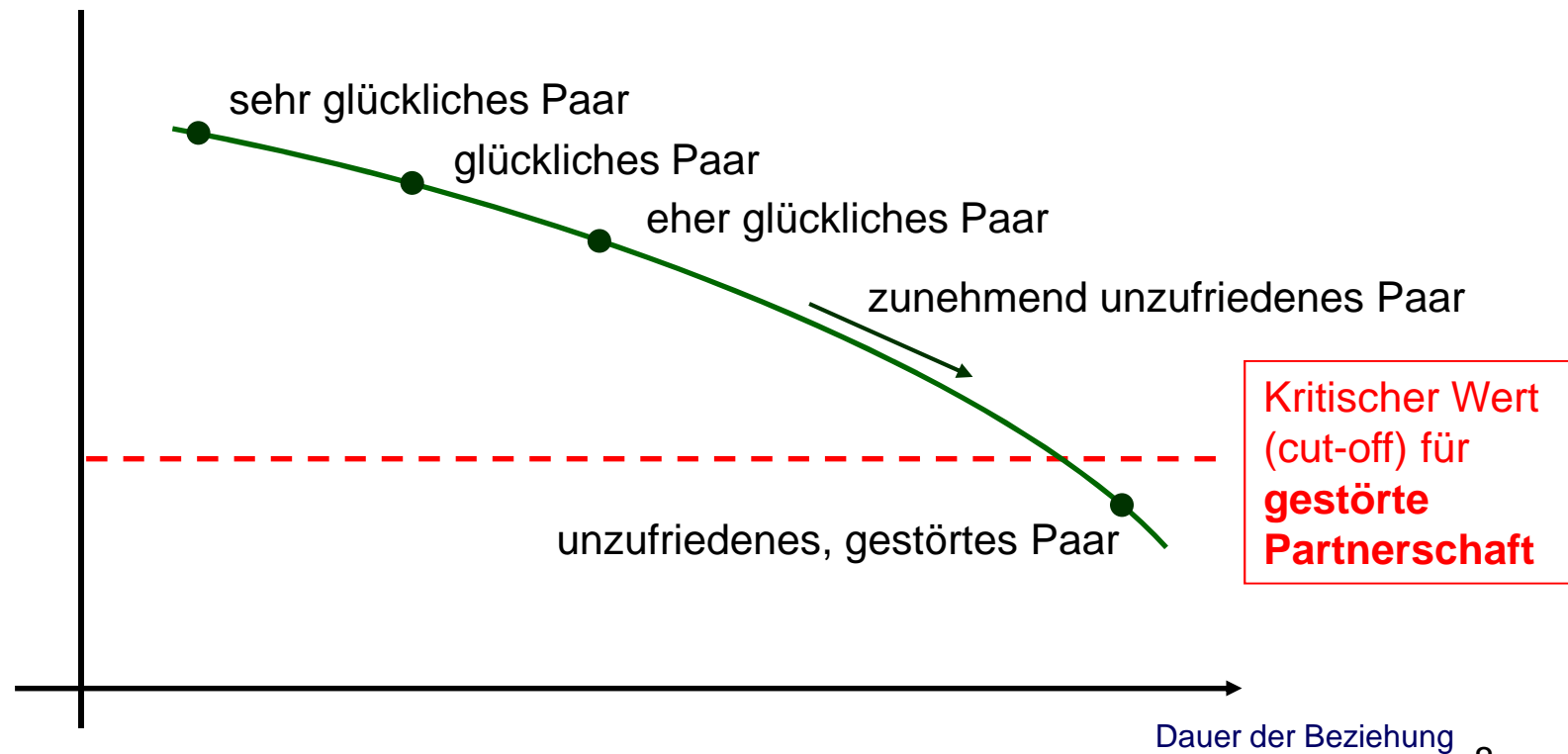


**47%-54% der Paare lassen  
sich in der Schweiz scheiden**



## Dabei starten die meisten Paare glücklich in die Beziehung

Partnerschaftszufriedenheit

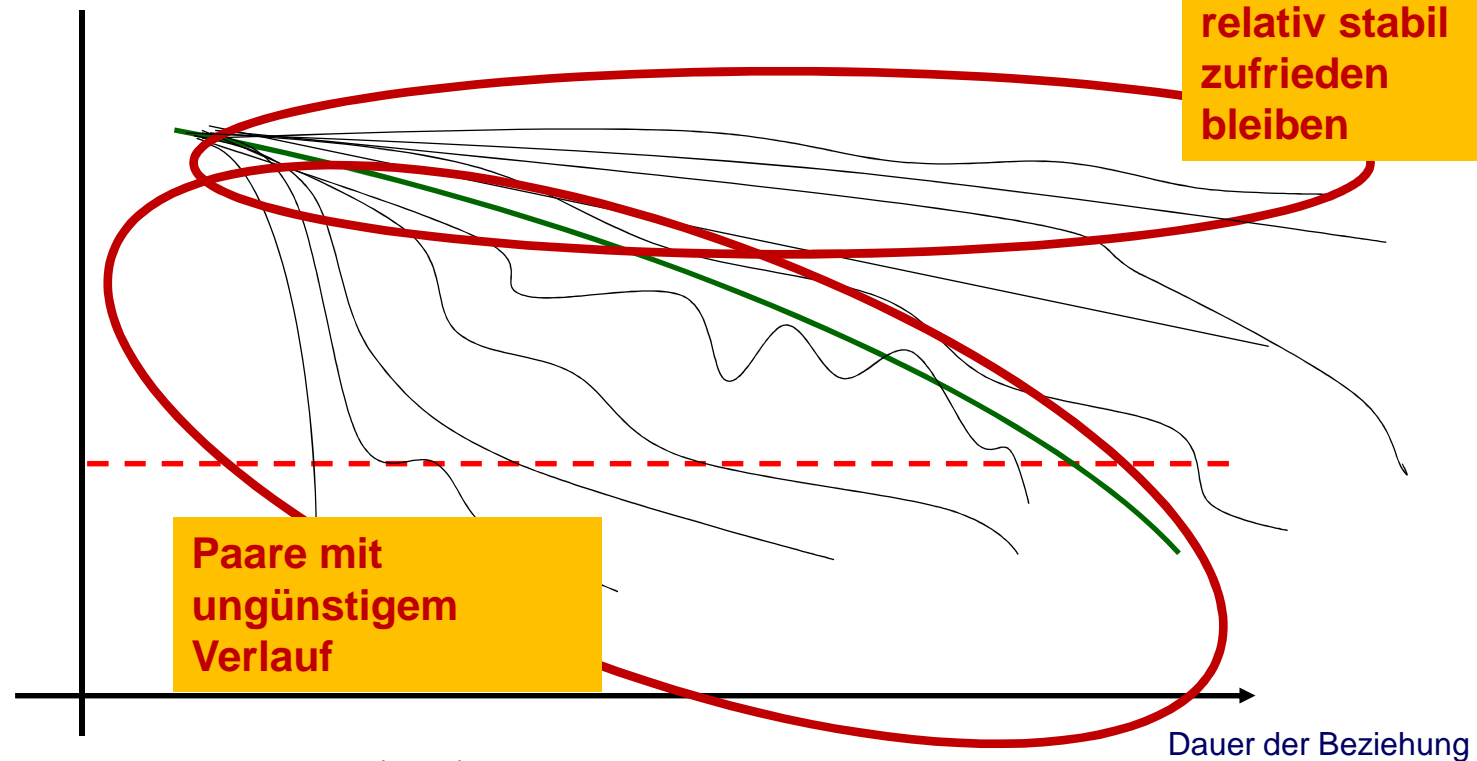






## Dabei starten die meisten Paare glücklich in die Beziehung

Partnerschaftszufriedenheit



Lavner & Bradbury (2009)



**Die Liebe oder Verliebtheit zu Beginn hat  
keinen Prädiktionwert für den späteren  
Verlauf und Ausgang**

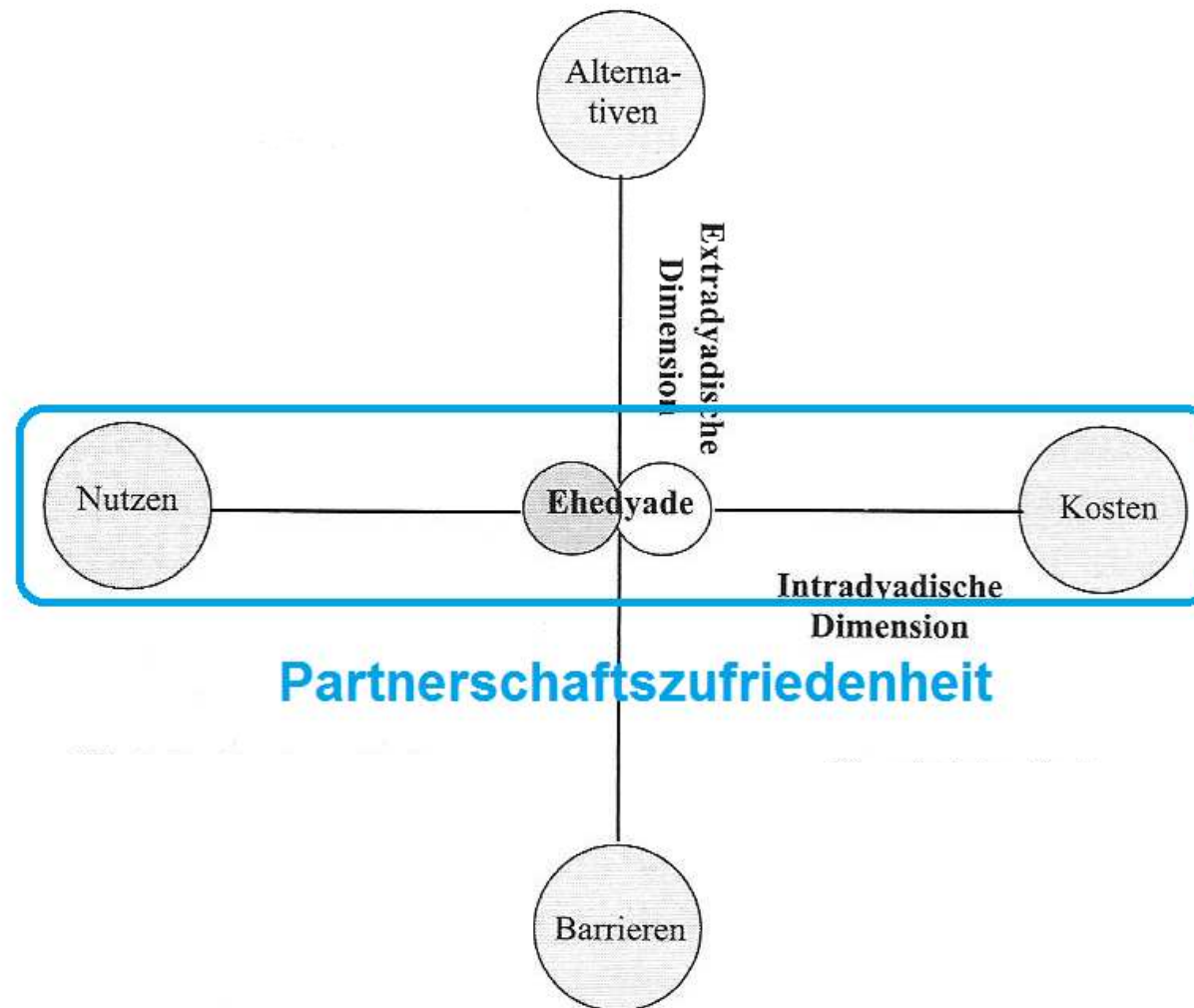


# Wann sind und bleiben Partnerschaften zufrieden?



# Das austauschtheoretische Scheidungsmodell

Lewis & Spanier (1979)





## Kosten und Nutzen einer Partnerschaft

### Kosten

- *weniger Zeit* für sich selbst/Einschränkungen
- *Finanzielle Kosten*
- *Rücksichtnahme, Kompromisse und weniger Freiheit*
- *Sorgen um den Partner*
- *Konflikte/Negativität*
- *Eheroutine/Langeweile*

### Nutzen

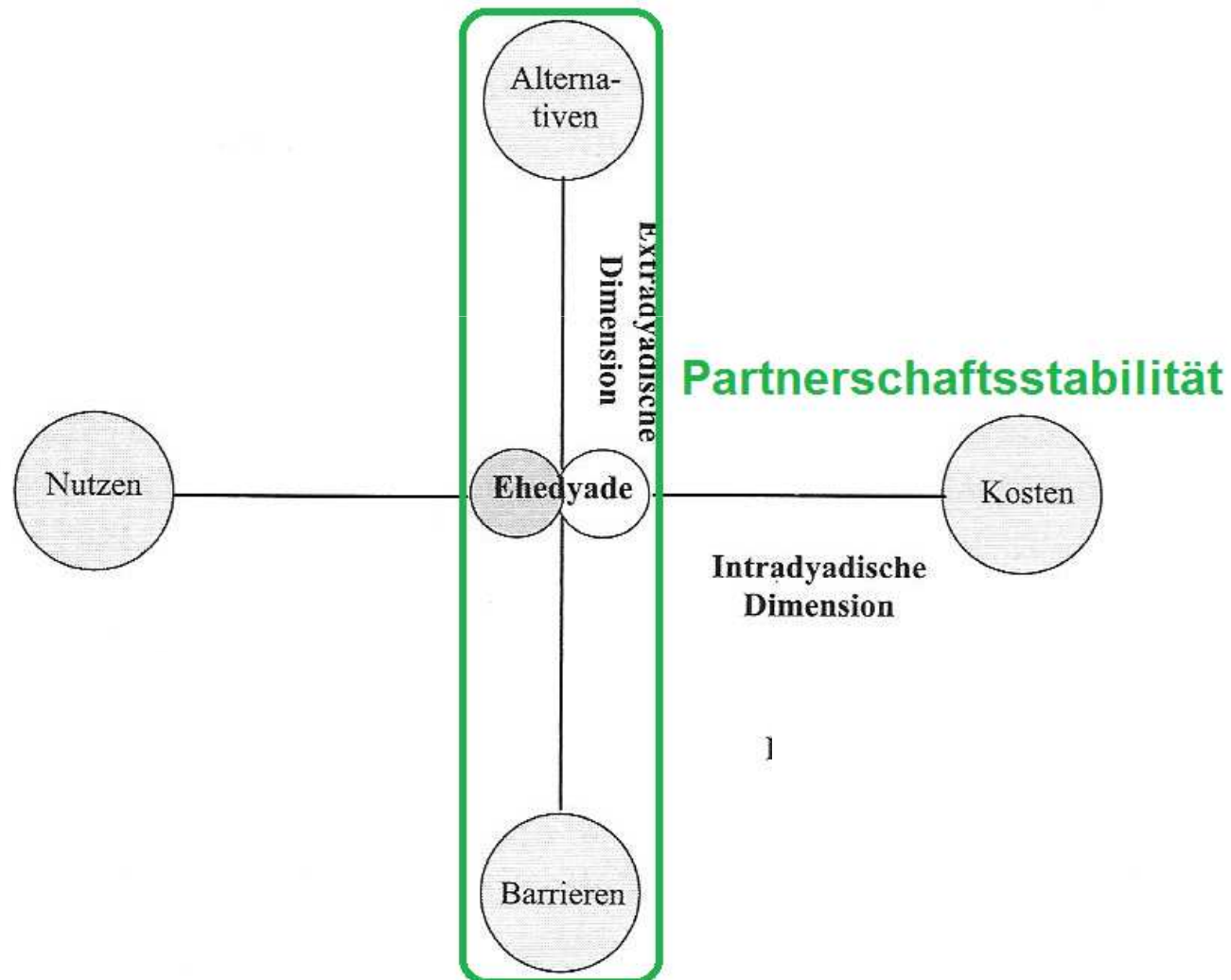
- *Sicherheit und Vertrauen*
- *Intimität/Zärtlichkeit/Liebe*
- *Materielle Sicherheit*
- *Gegenseitige Ergänzung*
- *Gemeinsame Entwicklung und Wachstum durch Impulse des Partners*
- *Reproduktion/Familie*



# Wann bleiben Partnerschaften stabil?



## Das austauschtheoretische Scheidungsmodell Lewis & Spanier (1979)





## Alternativen: *Scheidungserleichternde* Bedingungen

- **hohe Anonymität** (städtische Wohnregion, geringe soziale Einbindung)
- **Keine Kinder**
- Gute **ökonomische Bedingungen** (Wohlstand, Bildung der Frau)
- Liberale **Einstellungen** zu Ehe, Sexualität und Scheidung
- Geringe **Religiosität**
- Bereits frühere Scheidungen oder **Scheidung der Eltern**
- Gute Chancen auf dem „**Partnerschaftsmarkt**“ (neue Möglichkeiten)
- **Akzeptanz** der Scheidung durch soziales Netz
- Gutes **Selbstwertgefühl**/Streben nach **Autonomie** und **Selbstverwirklichung**



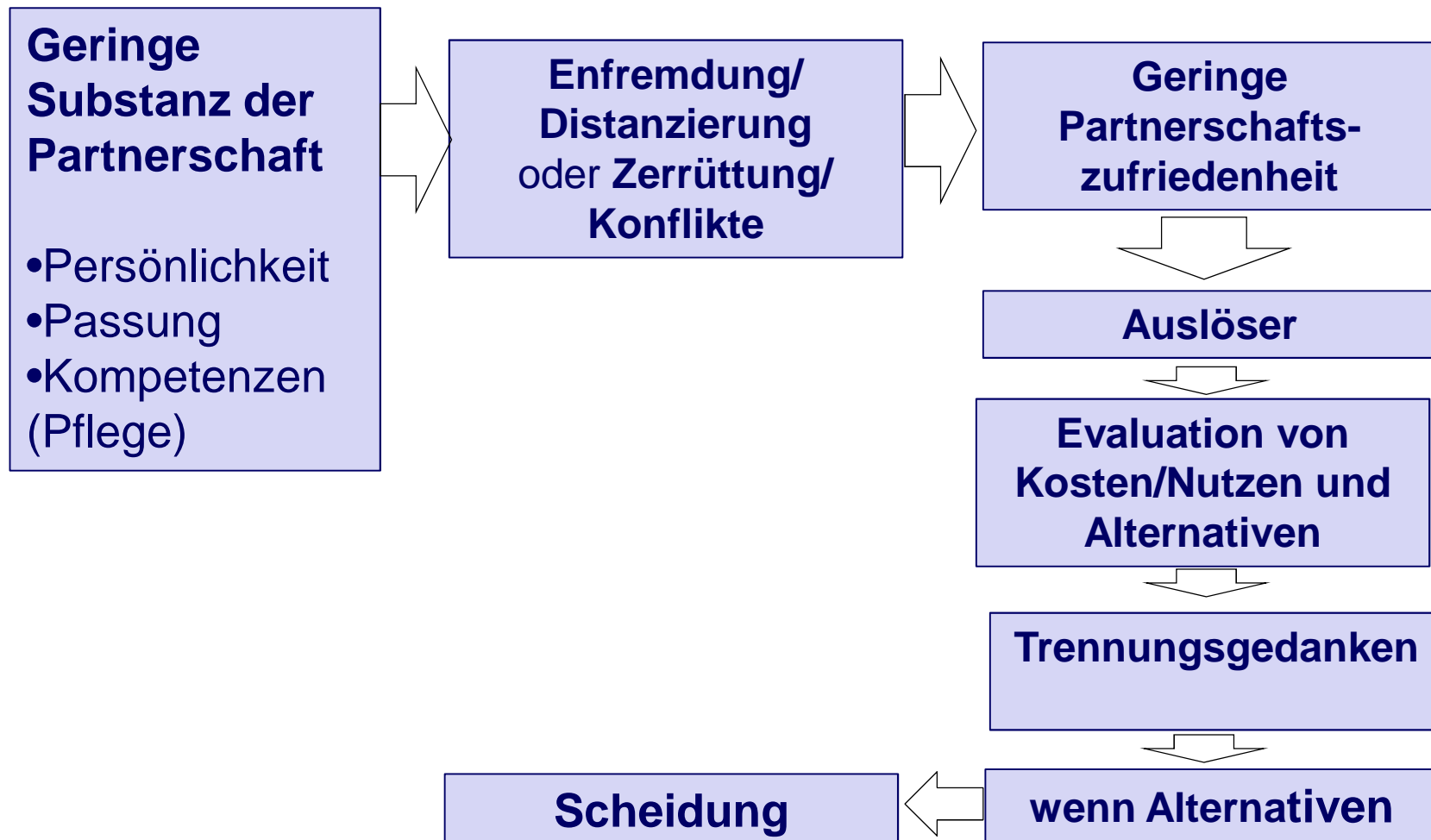


## Barrieren: *Scheidung*erschwerende Bedingungen

- Befürchteter Verlust der **Kinder**/Schädigung der Kinder
- Finanzielle **Kosten**
- Sozialer und materieller **Abstieg** nach Scheidung
- **Sozialer Druck** durch Verwandte (Clan)
- Verlust von **Status, Prestige**
- Religiöse **Werte/Moralvorstellungen**
- **Geringe Chancen** auf neuen Partner
- **Abhängigkeit** vom Partner (materiell, emotional, sozial, physisch)
- Ungünstige **Rahmenbedingungen** (Wirtschaftskrise, etc.)



## Scheidungsmodell (Bodenmann, 2004)





## Wichtige Auslöser von Scheidungen

- Bekanntwerden von **Untreue** des Partners/Aussenbeziehungen
- Kumulation von **Alltagsstress**
- **Kritische Lebensereignisse** (Umzug, Wiedereinstieg der Frau ins Berufsleben, Pensionierung, schwere Krankheit oder Behinderung des Partners etc.)
- Wahrnehmung der **Verstärkererosion/Leere** der Beziehung



# 1. Fazit

**Partnerschaften sind glücklich, wenn die  
beiden Partner mehr  
Freude/Erfüllung/Positivität in der  
Beziehung erfahren, als dass sie ihnen  
Negativität/Einschränkungen und  
Sorgen/Mühsal bereit.**



## 2. Fazit

**Partnerschaften sind stabil, wenn die  
Beziehung (a) zufrieden ist, (b) keine  
Auslöser vorliegen und (c) mehr  
scheidungserschwerende als  
–erleichternde Bedingungen vorhanden sind.**

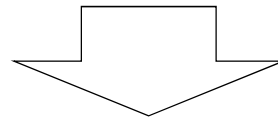


# Was braucht es, um eine glückliche und stabile Partnerschaft zu führen?



# Die drei Komponenten der Liebe

nach Sternberg (1988)



**Kompetenzen zum Aufbau und zur  
Aufrechterhaltung dieser Aspekte**



## Gemeinsame Zeit und Partnerschaftszufriedenheit



Gemeinsam verbrachte Zeit hängt positiv  
mit Partnerschaftszufriedenheit  
zusammen ( $r = .18$ )

**Zufriedenheit mit der gemeinsam  
verbrachten Zeit** noch stärker  
( $r = .57$ )

(Bodenmann & Milek, 2011; Crawford, Houts, Huston & George, 2002; Dainton & Stafford, 1993; Kingston & Nock, 1987; Kirchler, 1988; Marks, Huston, Johnson & MacDermid, 2001; Metts, 1997, Reissman et al. 1993; Reissman, Aron & Bergen, 1993; Richmond, 1995; Russell-Chapin, Chapin & Sattler, 2001; Vangelisti & Banski, 1993; Zabriskie & McCormick, 2001)





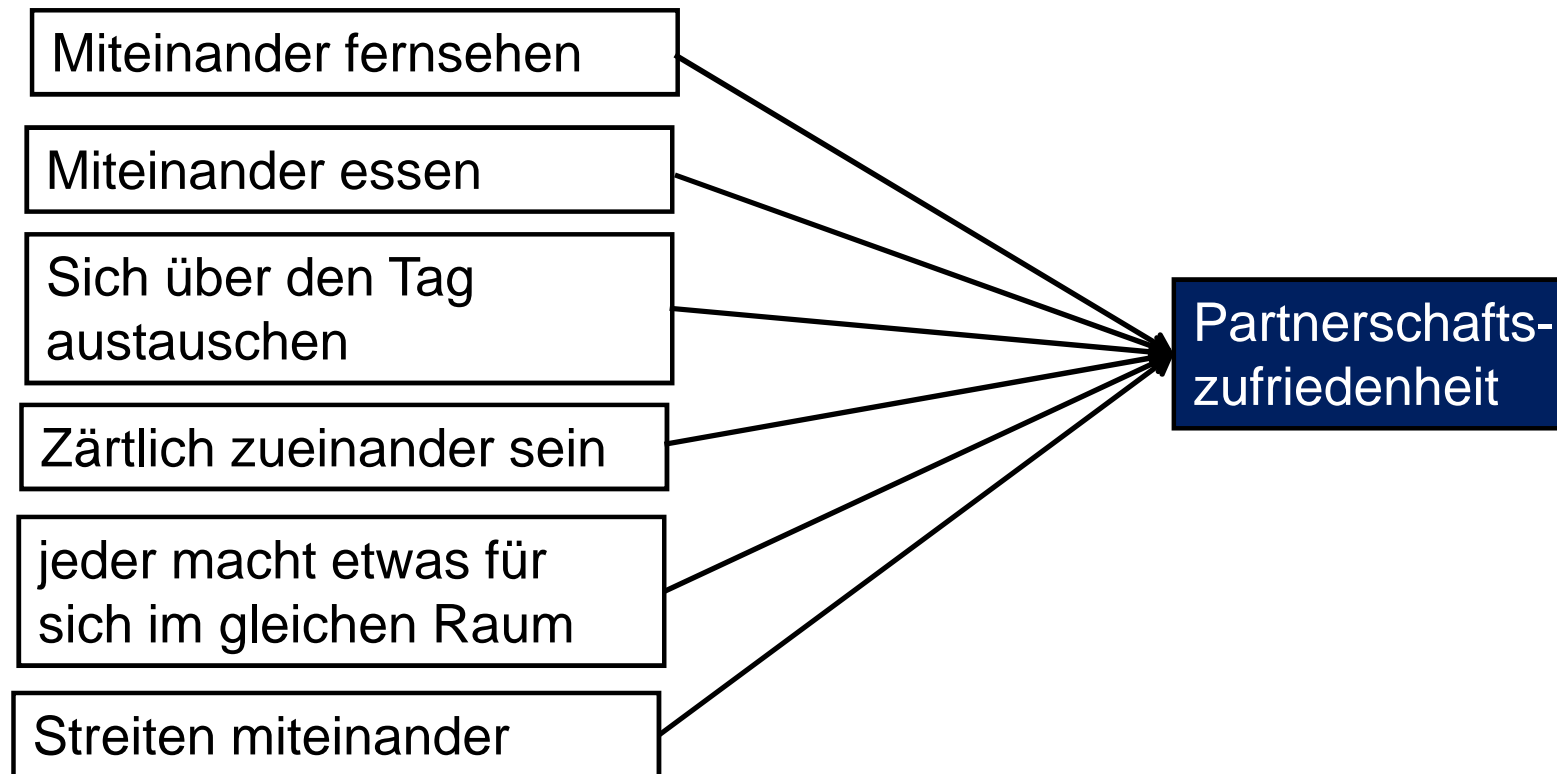
## Zeit schafft die Basis für Intimität und Nähe



- Zeit für gemeinsame Erlebnisse, Erfahrungen (*Paarbiographie, Wir-Gefühl*)
- Zeit, sich zu begegnen, sich einander mitzuteilen, für einander da zu sein
- Zeit, um sich zu unterstützen, gemeinsam Probleme zu lösen
- Zeit, um an der Entwicklung des anderen teilzunehmen

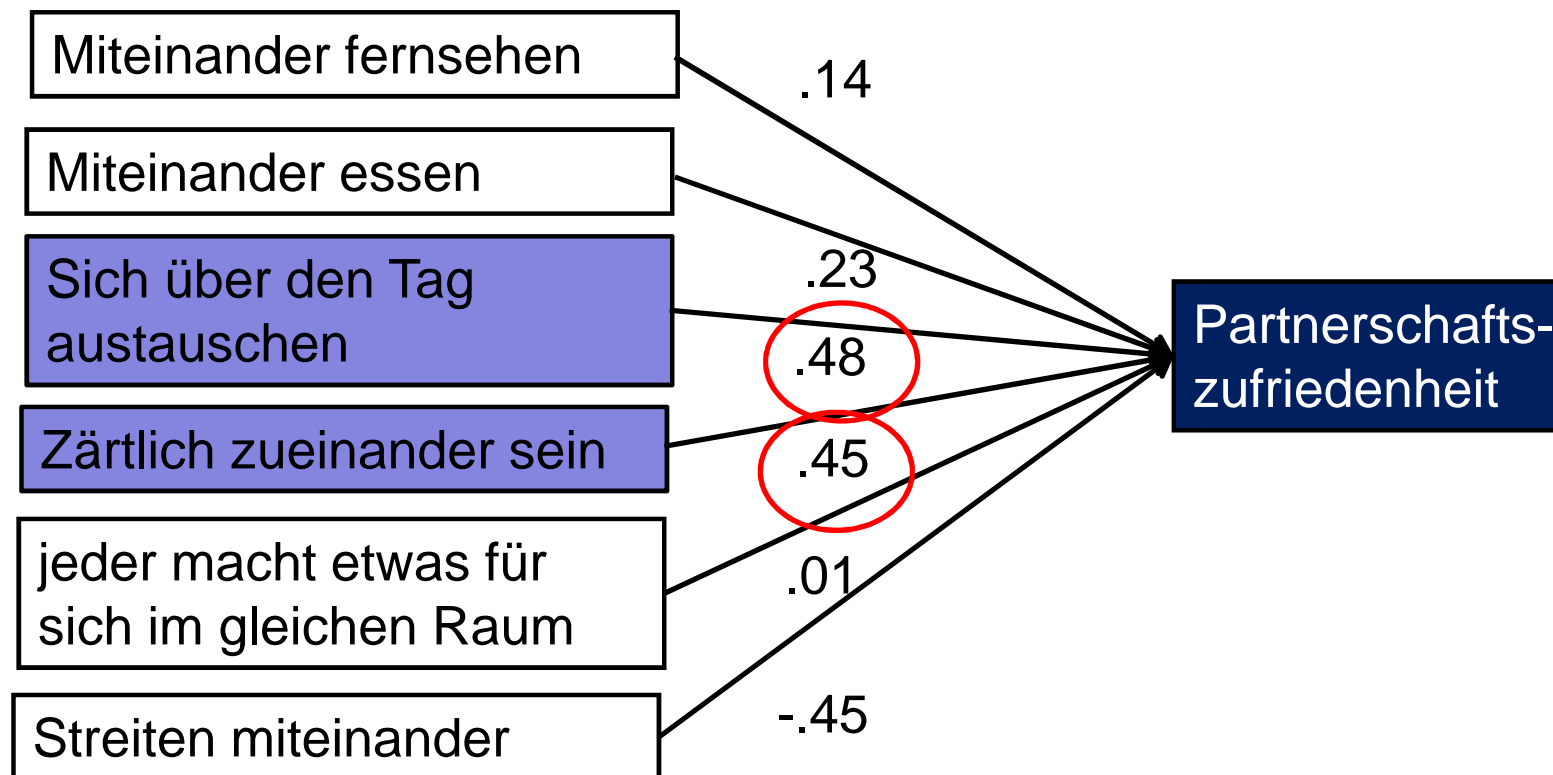


## Es kommt jedoch darauf an, wie man die Zeit miteinander verbringt...



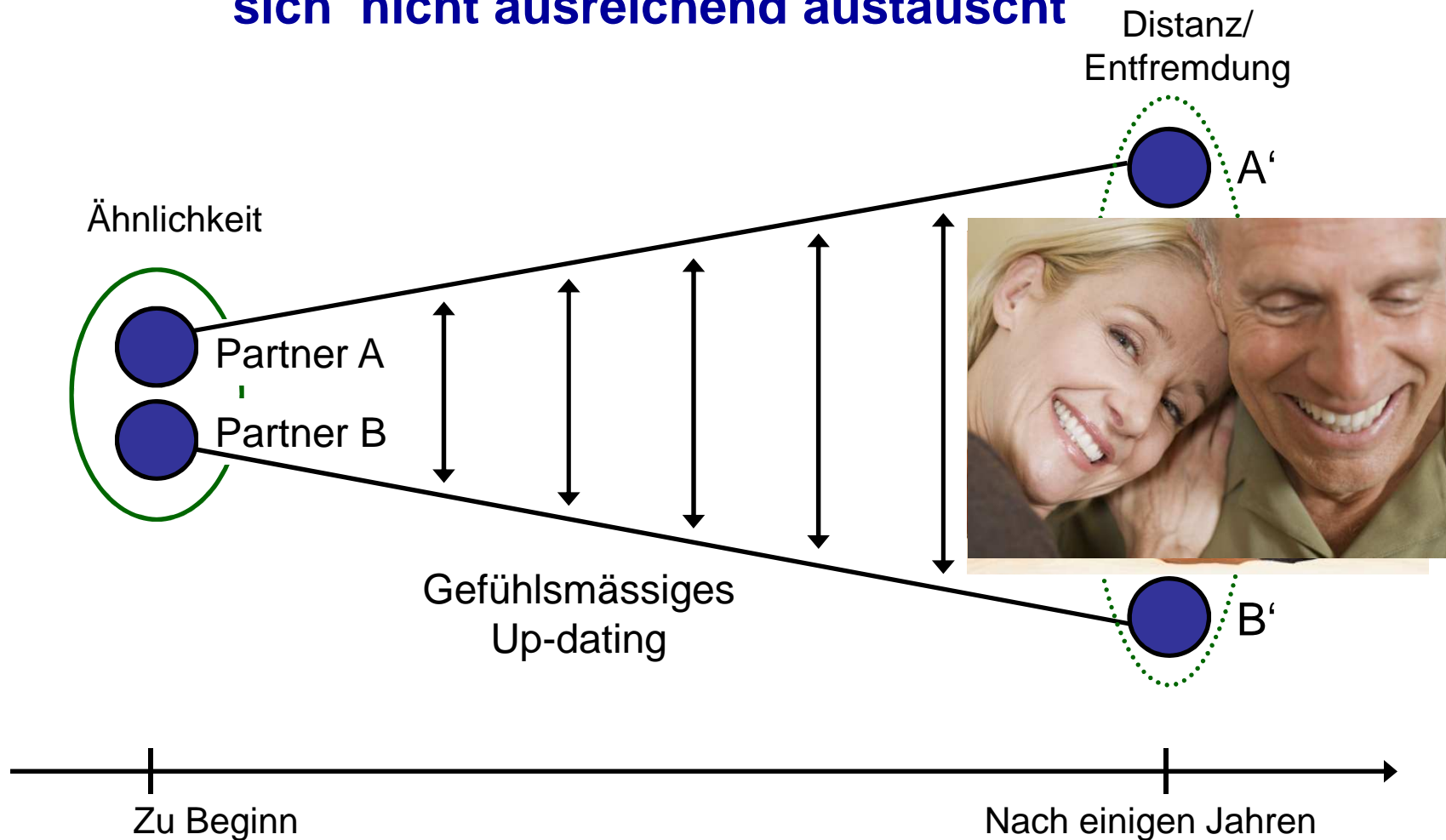


## Es kommt jedoch darauf an, wie man die Zeit miteinander verbringt...





## Ohne ausreichende Zeit entfremdet man sich, weil man sich nicht ausreichend austauscht





## **Emotionales Up-dating**

- 1. Dem Partner erzählen, was einem wichtig ist (Wünsche, Ziele, Bedürfnisse, Zukunftspläne usw.)**
- 2. Dem Partner mitteilen, was einen bewegt (Sorgen, Probleme und Nöte ansprechen)**
- 3. Dem Partner schöne, erfreuliche Erfahrungen mitteilen (was einen gefreut hat, was einen stolz macht, etc.)**



## Emotionales Up-dating als Grundlage für gemeinsame Stressbewältigung



- Zeit haben füreinander ist Grundlage für die Möglichkeit, am Stress des anderen **teilzunehmen** („Unser“ Stress statt „Dein“ Stress)
- Nur wer sich dem **anderen mitteilt**, kann auf dessen angemessene Unterstützung zählen
- Angemessene Unterstützung basiert auf **emotionaler Selbstöffnung**



## 3. Fazit

**Intimität/Nähe sind nur möglich bei  
ausreichender Zeit füreinander, einem  
angenehmen, verstärkenden Umgang  
miteinander, emotionaler Selbstöffnung  
und dem Wissen, dass man auf den  
anderen zählen kann.**



# Commitment Engagement für die Beziehung

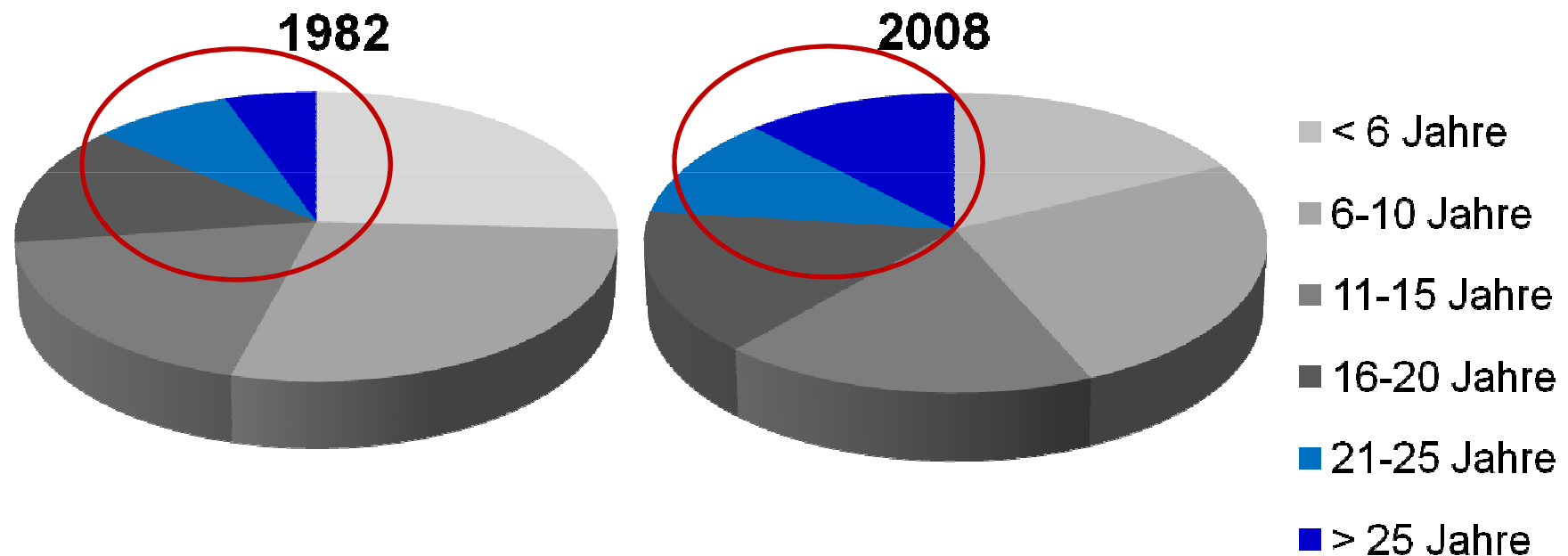




**War es das, hat das Leben nicht noch  
mehr zu bieten?**



## Eine besondere Risikogruppe sind Paare mit längerer Beziehungsdauer

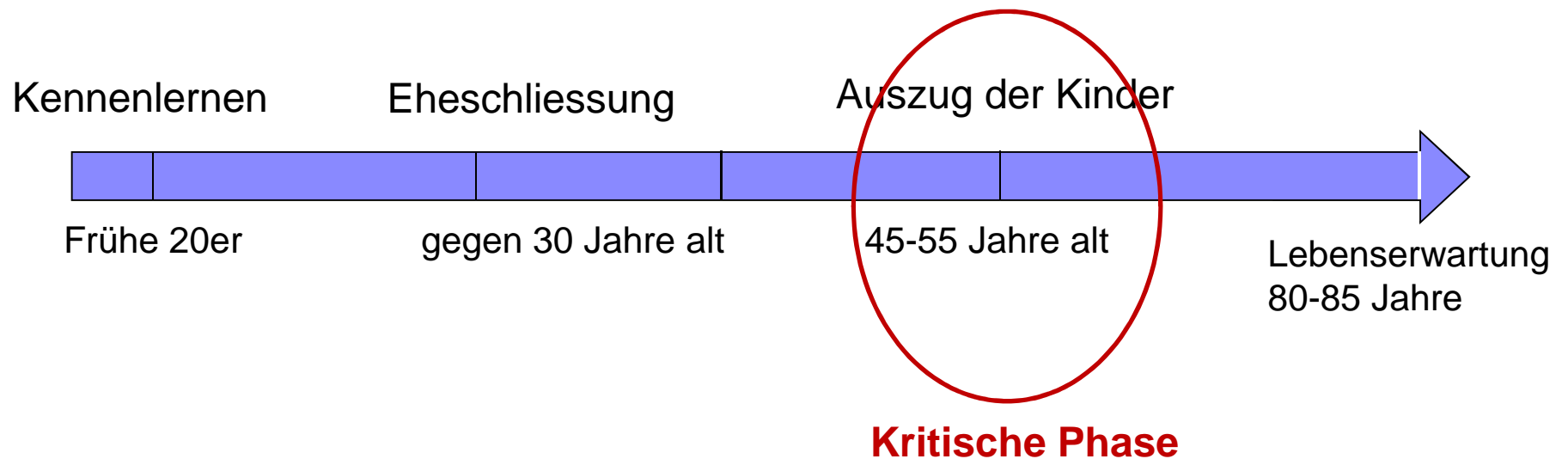


Für 1982 früheres Bundesgebiet.

Quelle: Statistisches Bundesamt Deutschland



## Commitment wird besonders vor dem Hintergrund der heutigen Lebenserwartung relevant...





## Hohe Anforderungen an das Paar in dieser Phase

- Häufig Auszug der Kinder mit Partnerschaftssystem wieder im **Zentrum** (Reduktion auf den Partner)
- **Stärkere Reibung** der beiden Partner aneinander (wieder neue Gesprächsthemen, Interessen, Ausgleich finden)
- **Negative Gefühle/Depression** (unausgelastet, des Lebenssinns beraubt, Identitätsverlust, Orientierungslosigkeit, Wertlosigkeit)
- Häufig **beruflicher Wiedereinstieg** der Frau
- **Grösstes Auseinanderklaffen der Biographien** (verunsicherte, sich neu orientierende Frau versus Mann meist auf der Höhe seiner Karriere, gut situiert, erfolgreich, routiniert, Klimakterium der Frau mit Auswirkungen auf Sexualität)



## Hohe Anforderungen an das Paar in dieser Phase

**Zusammenfallen mit gewisser Lebensbilanzierung** („midlife crisis“). Ist man noch attraktiv, hat man noch Chancen beim anderen Geschlecht, soll man bei einer Lebenserwartung von 80 Jahren mit 40-50 noch bei diesem Partner bleiben?

**Verstärkererosion** (Monotonie der Beziehung, Langeweile, abgeflaute Faszination und ermüdetes Interesse füreinander, Fehlen von prickelnder Sexualität, usw.)

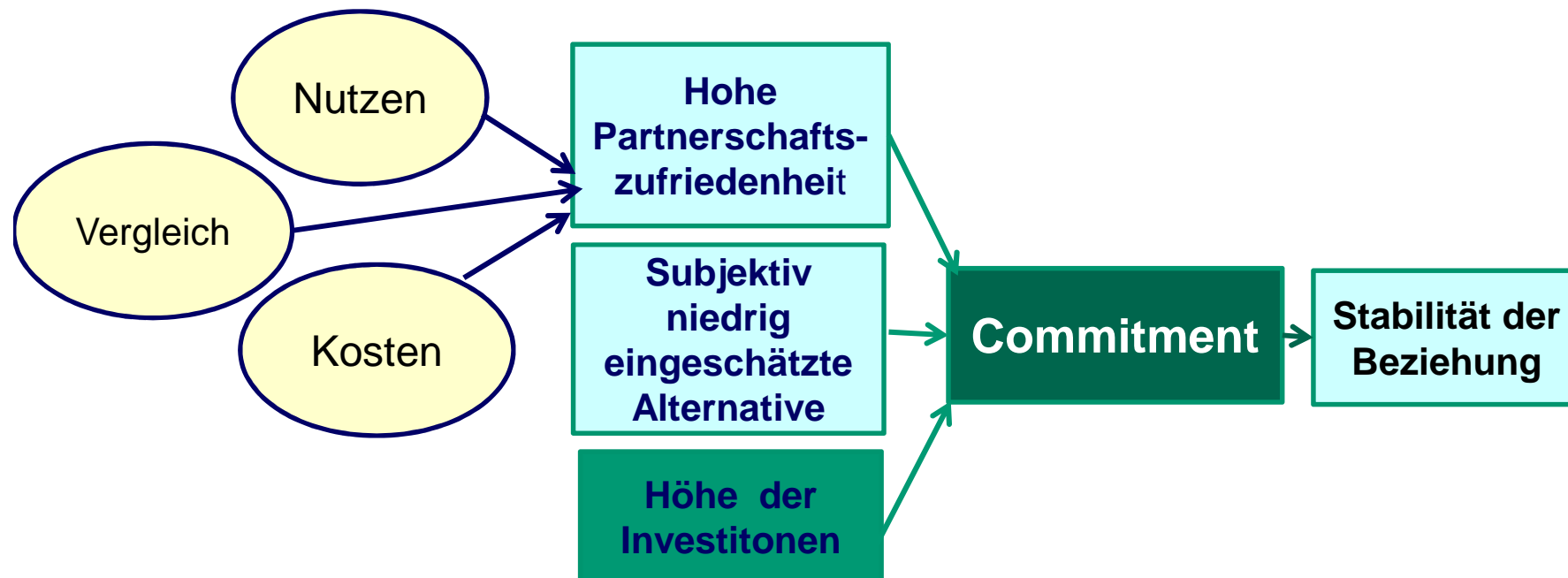
**Frage wird zentral: Was wurde bisher in die Partnerschaft investiert?**

**gute Qualität:** Neubeginn mit Perspektive

**ungenügende Qualität:** Leere, Entfremdung, Konflikte, Trennung/Scheidung



## Investment Modell von Rusbult (1980, 1983)





## Investitionen in die Partnerschaft

- Gemeinsame **Besitztümer** (gemeinsames Haus, Vermögen usw.).
- Gemeinsame **Kinder**
- Gemeinsam verbrachte Zeit (Erinnerungen, Paargeschichte) und Investition in die **Paaridentität** («Wir-Gefühl»)
- In den Partner **investierte Liebe**
- In den Partner **investierte Fürsorge** mit Aussicht auf eigene Pflege und Fürsorge durch ihn in der Zukunft
- Allgemein in den Partner **investierte Ressourcen** (weniger Hobbys, weniger Freunde und eigene Interessen gepflegt, um Zeit für den Partner zu haben)



# Was genau versteht man unter Commitment?





## Drei Komponenten von Commitment

- Die Absicht, in der Beziehung zu bleiben und ihre (sexuelle) Exklusivität zu wahren (**triebbezogene** Komponente)
- Die Absicht, dem anderen emotional so nah wie möglich zu sein, eine hohe affektive Intimität in der Beziehung zu erleben (**affektive** Komponente)
- Die längerfristige Ausrichtung auf die Beziehung und Bereitschaft zur Investition, die Absicht, diese Partnerschaft zu erhalten (**kognitive** Komponente)



## Commitment kann auch vermeidungsorientiert sein...

	<b>annäherungsmotiviert</b>	<b>vermeidungsmotiviert</b>
<b>Kognitives Commitment</b>	Ich liebe meinen Partner und möchte das Leben lang bei ihm/ihr sein.	Es ist besser jemanden zu haben, als allein zu sein.
<b>Emotionales Commitment</b>	Meinem Partner bin ich emotional am nächsten und lasse mich gefühlsmässig voll auf ihn/sie ein.	Ich bin niemand anderem emotional nah, da ich generell Distanz brauche.
<b>Sexuelles Commitment</b>	Ich bin meinem Partner treu, weil ich ihn/sie liebe und ihn/sie nicht verletzen möchte.	Ich bin meinem Partner treu, weil sich keine anderen Gelegenheiten bieten.



## Weitere Facetten von Commitment (Johnson et al. 1999)

Wunsch in der Beziehung zu  
bleiben (*persönliches  
Commitment* aus Liebe zum  
Partner, hoher Beziehungs-  
zufriedenheit, Wir-Gefühl)

➔ **Wollen**

Verbleib in der Partnerschaft,  
da Alternativen fehlen, Druck  
von aussen besteht, man viel  
in die Beziehung unwieder-  
bringlich investiert hat usw.  
(*strukturelles Commitment*)

➔ **Müssen**

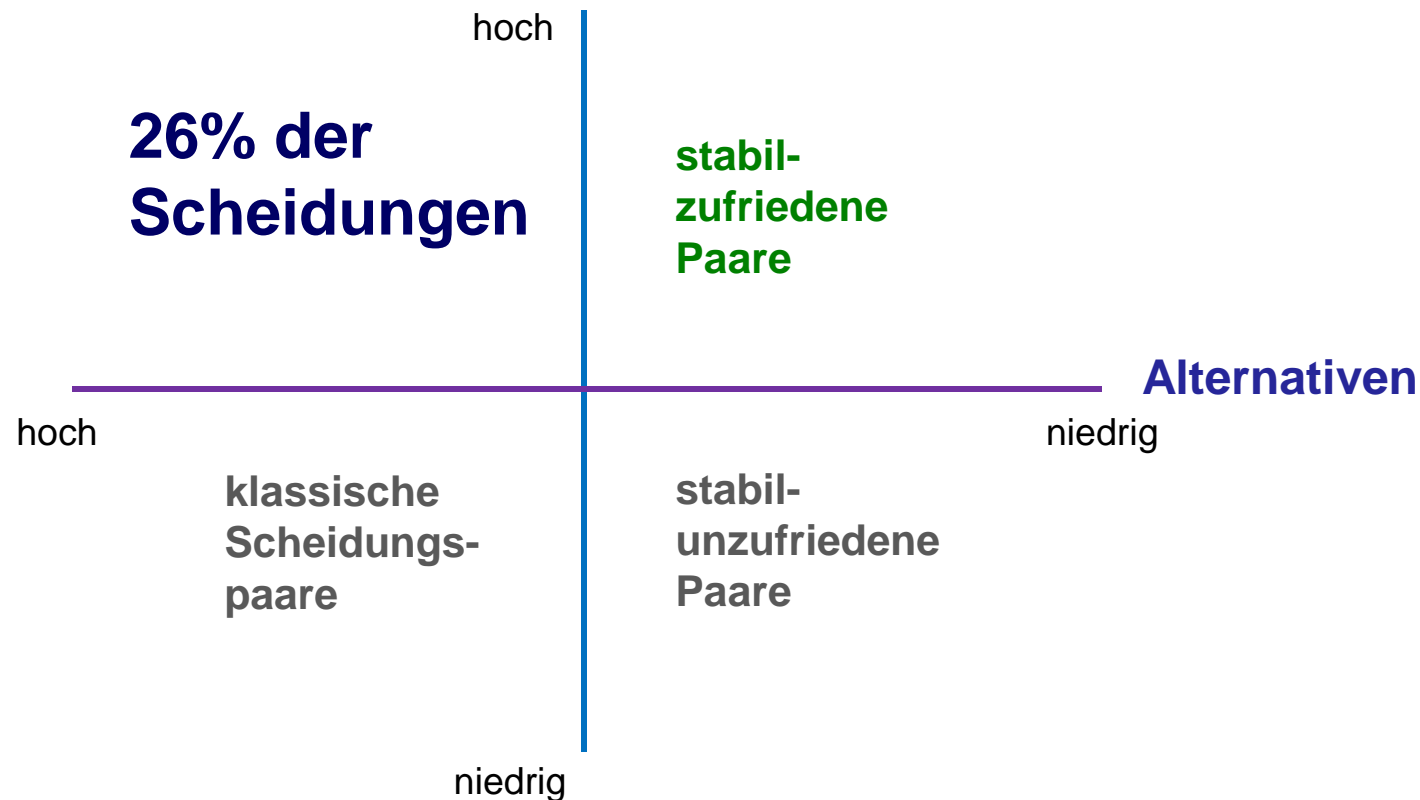
Moralische Werte und  
persönliche Einstellungen,  
welche einen in der  
Beziehung halten  
(*moralisches Commitment*)

➔ **Sollen**



## Die Rolle des Commitment für die längerfristige Liebe...

### Partnerschaftszufriedenheit





## Was erhöht das Risiko für Neuorientierung?

- **Eingeschliffene Muster in der Beziehung** (häufig negativ)
- **Gewisse Ermüdungserscheinungen bis hin zu Entfremdung** (Verlust der Verstärkerwirksamkeit in Bezug auf Faszination und Attraktivität des Partners, Sexualität, Emotionalität usw.)
- **Suche nach neuem Kick** (War es das schon? Bei heutiger Lebenserwartung von ca. 80-85 Jahren hat man mit 40-50 Jahren noch fast die Hälfte des Lebens vor sich)

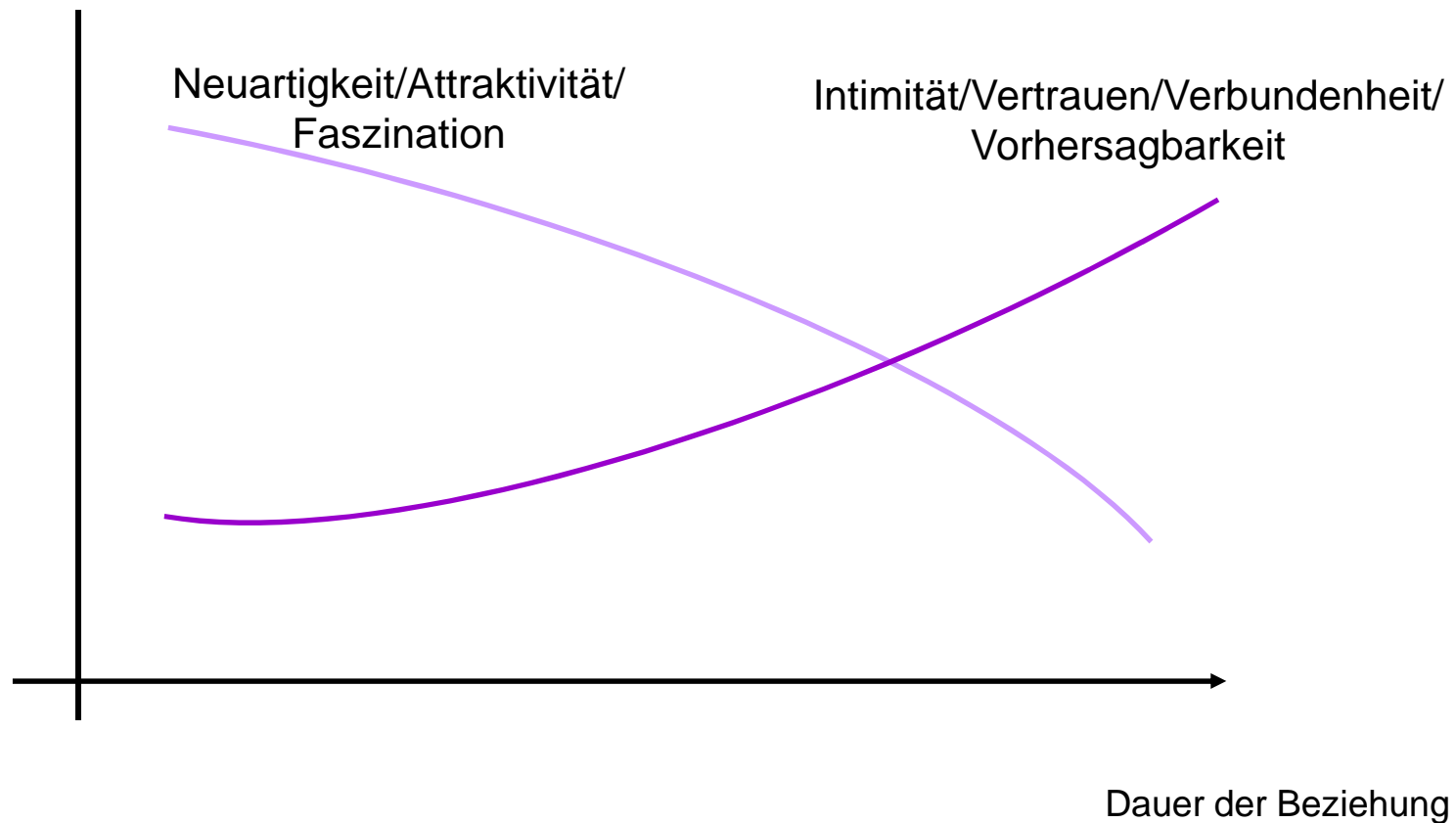


## Was erhöht das Risiko für Neuorientierung?

- **Suche nach Bestätigung/Anerkennung** (Testen der Chancen beim anderen Geschlecht. Ist man noch attraktiv?)
- **Großer Markt an neuen potentiellen Partnern** (Annoncen in Zeitschriften, Internetpartnersuche, viele Geschiedene aller Altersklassen usw.)
- Leichte, **anonyme Erreichbarkeit** von neuen Partnern (Internet, Foren für Seitensprünge etc.)
- Gesellschaftliche breitere **Akzeptanz** (allgemein, in den Medien, im Freundeskreis usw.)



## Zusammenspiel zweier Gradienten





## 4. Fazit

**Eine längerfristige Liebe erfordert  
kognitives, emotionales und sexuelles  
Commitment.**

**Nur wer sich wirklich auf die Beziehung  
einlässt, kann glücklich sein und  
bleiben.**





# Die Liebe ist wie eine Pflanze





## Was die Liebe braucht...



- **Sich Zeit nehmen für die Beziehung/Gemeinsamkeiten/Wir-Gefühl**
- **Kompetenzen (angemessene Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung)**
- **Verträgliche Persönlichkeit (Toleranz, Akzeptanz)**
- **Verbindlichkeit/Engagement für die Beziehung (Commitment)**



# Wissenschaftlich fundierte Partnerschaftspflege mittels Paarlife





# DVD zur Pflege der Partnerschaft



paarlife



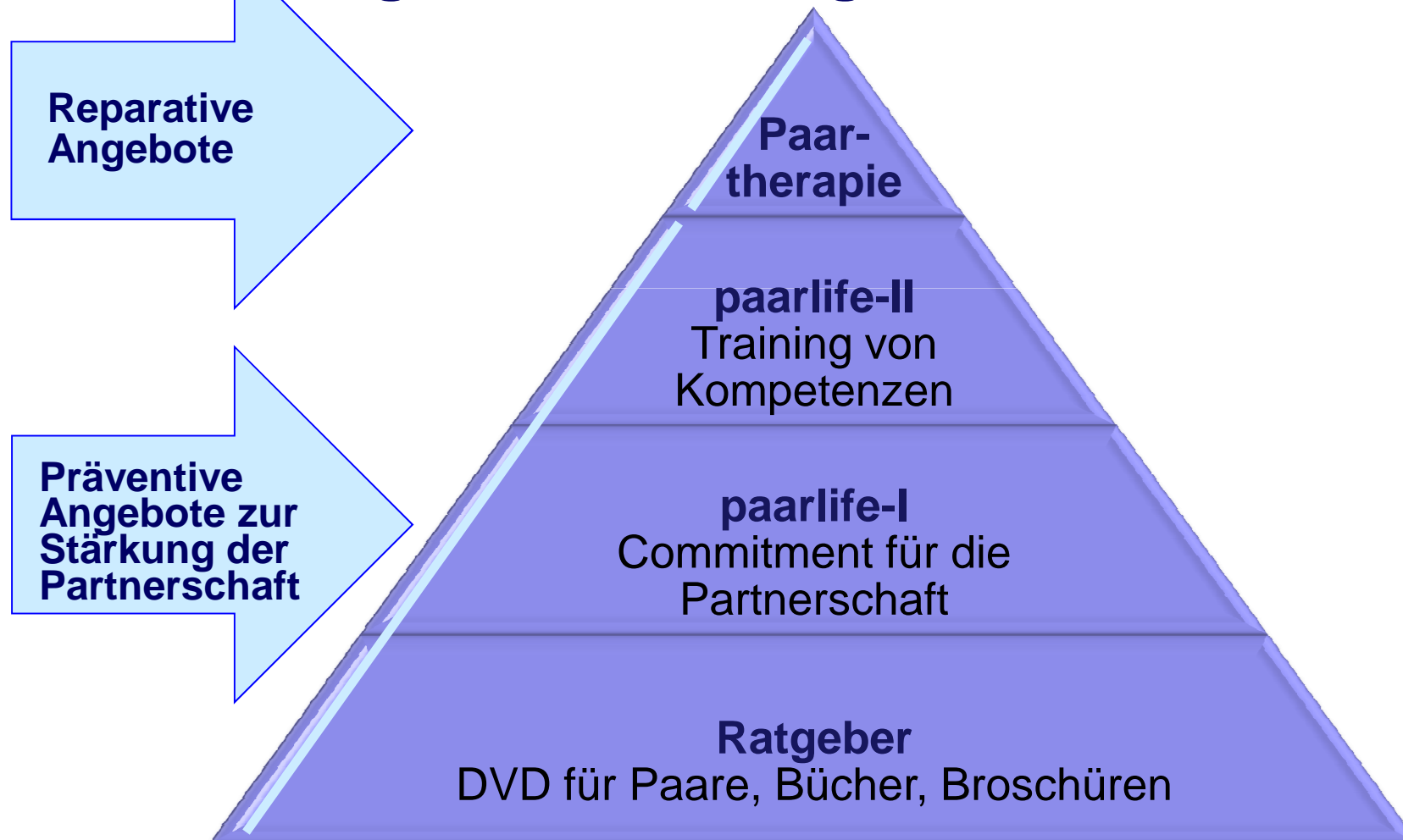
## Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress

Eine interaktive DVD zur Verbesserung  
Ihrer partnerschaftlichen Kompetenzen

**Autor:** Prof. Dr. Guy Bodenmann



## Angebote zur Pflege der Partnerschaft





## Literatur:

**Bodenmann, G. & Fux, C. (2011). Was Paare stark macht. Beobachterverlag.**

**Bodenmann, G. (2005). Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen, bewältigen. Bern: Huberverlag.**

**Bodenmann, G. (2006). Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. Bern: Huberverlag.**

**Bodenmann, G. et al. (2008). DVD „Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress“. Universität Zürich ([www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch))**