

«Unvollkommenheit ist die Regel»

Liebe Was ist das Rezept für eine glückliche, langjährige Beziehung? Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello verrät, warum uns die moderne Ehe und langjährige Beziehungen in der heutigen Gesellschaft vor neue Herausforderungen stellen.

VON LARA ENGGIST

«Zu Beginn ist alles wunderbar», sagt Pasqualina Perrig-Chiello. Die Zuhörer haben sich am Sonntagmorgen im Landhaus in Solothurn eingefunden und sitzen gespannt auf ihren Stühlen. «Aber wie sieht es nach einem Jahr, nach zehn Jahren Beziehung aus?», fragt die Entwicklungspsychologin.

Sie beschäftigt sich mit langjährigen Beziehungen und der Frage, warum einige zerbrechen und andere nicht. Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn beantwortete sie diese und andere Fragen.

Es ging ums Überleben

Die Liebesheute gibt es der Wissenschaftlerin zufolge erst seit der Romantik. Und noch lange sei es bei der Ehe in erster Linie ums Überleben gegangen - das individuelle Glück war zweitrangig. Nach den Weltkriegen sei dann das goldene Zeitalter der Ehe angebrochen. Die Frau kümmerte sich zu Hause um Haushalt und Kinder und um das Emotionale. Zu Hause musste es schön warm und angenehm sein. Der Mann dagegen war draussen in der rauen Realität, kümmerte sich darum, dass es der Familie finanziell gut ging.

Heute sei man nicht mehr vom Partner abhängig. «Die Liebe ist heute der einzige Grund für eine Ehe», so Pasqualina Perrig-Chiello. Aber Liebe sei nun mal ein Gefühl, «und Gefühle hat man



Für immer und ewig? Für eine langjährige, glückliche Partnerschaft braucht es mehr als das Gefühl der Liebe.

KEYSTONE

nicht immer im Griff». Durch diese Freiheit, nur aus Liebe heiraten zu können, habe man viel mehr Selbstverantwortung als früher.

Eine weitere Herausforderung sei dabei die Individualisierung. «Wie oft hört man den Satz: «Es muss für mich stimmen?»», fragt Perrig-Chiello die Zuhörer. Dieser Satz sei modern, den habe früher kaum jemand gesagt.

Man stelle zudem traditionelle Werte infrage, wie zum Beispiel die Treue. Junge Menschen würden diese zwar sehr hoch werten in der Beziehung, in der Realität sehe dies aber ganz anders aus. Man spreche nicht gern über

Treue und viele Menschen seien ausprobierfreudig. Es sei nachgewiesen, dass Religion eine bindende Wirkung hat. Man müsse sich heute den eigenen Werten bewusst werden, um auch wirklich danach leben zu können.

Rezept für eine glückliche Ehe

«Menschen in langjährigen Beziehungen leben länger als Menschen ohne Beziehung.» Dennoch würden immer mehr Ehen geschieden. Und zwar nicht die jüngeren Ehen, sondern vor allem die langjährigen. Das häufigste Scheidungsalter bei Frauen sei 48, bei Männern 49. Das könne aber auch mit der

längeren Lebenserwartung zu tun haben. «Vielleicht haben sich einige Probleme früher durch den Tod von alleine gelöst», sagt die Psychologin und löst damit Gelächter aus. Bei einer Scheidung im mittleren Alter würden meist viele Faktoren mitspielen: Veränderungen in der Familie, Wechseljahre, Depressionen. Es handle sich um eine Phase des Wachstums - und dies könne auch Schmerzen auslösen. An erster Stelle der partnerschaftlichen Gründe für eine Scheidung steht übrigens nicht das Fremdgehen, sondern die Entfremdung, das sogenannte «Auseinanderleben».

Die Faktoren, welche eine Beziehung erhalten, sind simpel: Interesse am andern, Bestätigung, Zuneigung, Freude und Humor. Man dürfe dabei seinen Selbstwert nicht verlieren und sich nicht zu sehr von der Romantik in die Irre führen lassen. «In der Realität ist Unvollkommenheit die Regel», sagt Perrig-Chiello. Zu vergeben sei wichtig, den andern zu respektieren und auch Wut und Schmerz zulassen zu können. Laut geschiedenen und verheirateten Paaren seien Kommunikation und Gemeinsamkeiten das Wichtigste für eine langjährige, glückliche Beziehung. Und was es auch immer brauche, sei Glück.