

**Sie finden hier zunächst den  
Originalartikel des Autors,  
dann den Bericht der AZ vom  
23.12.07**



## **Partnerschaften – besser als ihr Ruf?**

Als Begleitangebot zu den Fernsehsendungen „Quer“ und „Leben life“ wurde dem Publikum im Internet ein Paartest angeboten ([www.paartest.com:8080](http://www.paartest.com:8080)). Was niemand erwartet hat: Das Interesse ist überwältigend. 30'000 Frauen und Männern im Alter zwischen 18 und 90 Jahren haben der Test in den vergangenen 9 Monaten ausgefüllt. Die Mehrzahl der Antwortenden ist verheiratet (55.5%), 26% leben in gemeinsamer Wohnung, 18% in getrennten Wohnungen, weitere in einer andern Situation.

Offensichtlich sind Schweizerpaare äusserst neugierig zu erfahren, wie es um ihre Beziehung steht. Der Paartest misst mit 35 Fragen die Partnerschaftszufriedenheit, die Zufriedenheit mit Sex und Zärtlichkeit und die Stärke, mit der Andersartigkeit des Partners/der Partnerin umzugehen.

### **Gefühle Top - Sex Flop**

Man wird überrascht, wie positiv die Antworten im Durchschnitt ausfallen, wenn man die Scheidungszahlen bedenkt, die auf massive Paarprobleme hinweisen. Auf einer Skala von 1 bis 6 liegt der Gesamtdurchschnitt aller Antworten bei „genügend bis gut“ ( bei: 4.34).

Je nach Frage und Gruppe gibt es beachtliche Unterschiede. Den höchsten Wert (5.52) setzen die verheirateten Frauen im Alter über 60 Jahren bei der Frage 12: *„Es ist für mich selbstverständlich, einander dort zu unterstützen, wo wir auf partnerschaftliche Hilfe angewiesen sind.“* Den tiefsten Durchschnittswert (2.06) findet man interessanterweise auch bei den verheirateten Frauen über 60 bei der Frage 17: *„Ich bin neugierig auf neue Liebespraktiken und Spielformen der Liebe und habe auch den Mut, solche anzuregen.“*

Die glückliche Partnerschaft zeichnet sich aus durch hohe Werte in den folgenden sieben Bereichen: Kommunikation, Konfliktlösung, Stressbewältigung, gegenseitige Unterstützung, Achtung und Vertrauen, Zukunftsperspektiven, sowie Zärtlichkeit und Sexualität.

Am auffälligsten sind zwei Ergebnisse, die sich auf die Bereiche Gefühle und Sex beziehen:

1. Einsam an der Spitze aller Bewertungen stehen die Aussagen, die um **Gefühle** kreisen. Eine Zusammenfassung positiv bewerteter Fragen dazu lautet: „Wir zeigen gegenseitig Liebe, haben Vertrauen in wichtigen Belangen, kennen ein Gefühl der Zufriedenheit, diesen Partner/diese Partnerin gefunden zu haben und wir können uns in der Partnerschaft bei aller

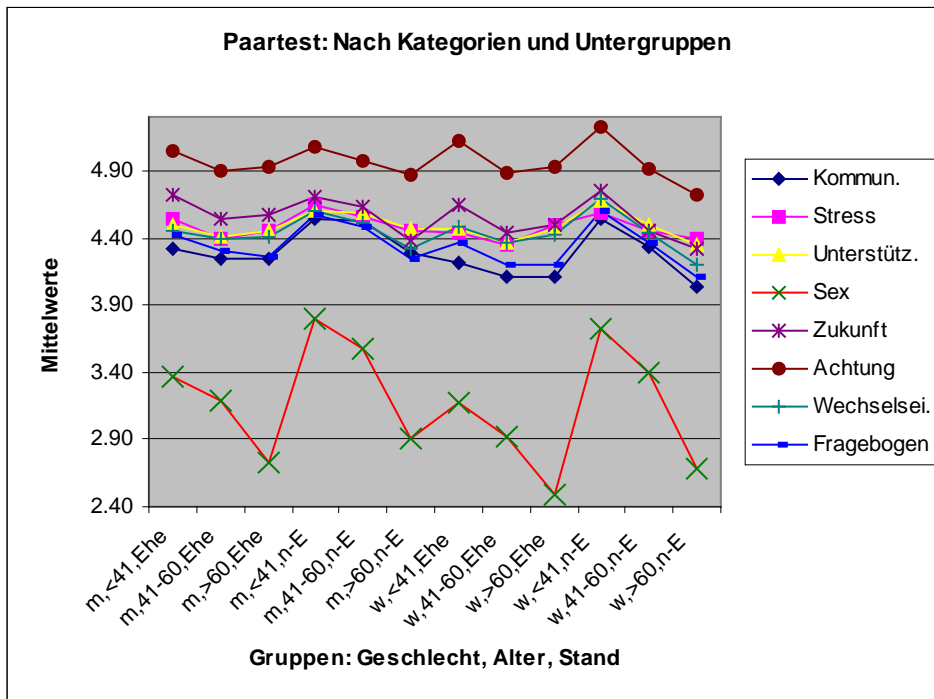
Verbundenheit miteinander frei und ohne Angst bewegen“. Der Durchschnitt aller Testteilnehmer liegt bei 4.97. Die Abweichungen von diesem hohen Wert sind erstaunlich gering.

2. Abgeschlagen am Ende der Zufriedenheitsskala stehen die Werte zu **Zärtlichkeit und Sex**. Eine Zusammenfassung negativ bewerteter Fragen dazu lautet: „Wir haben wenig Mut, neue Spielformen der Liebe anzuregen, schaffen kaum eine romantische Umgebung für ein Liebesspiel, drücken unsere sexuellen Vorlieben selten aus, geniessen sparsam Erotik und Sex und verharren am liebsten in gewohnten Routinen.“ Der Durchschnitt aller liegt bei 3.16. Nicht verheiratete Männer unter 40 haben mit 3.80 die höchsten Werte, mit 2.49 bewerten die verheirateten Frauen über 60 diesen Bereich am tiefsten.

Die Antworten in den andern Bereichen (Kommunikation / Konfliktlösung / Stressbewältigung / Unterstützung / Wechselseitigkeit) liegen im Mittelbereich zwischen den beiden genannten Extremen von „Gefühl“ und „Sex“. Wer gute Gespräche führt, ist auch für Konfliktlösungen befähigt, wer mit Stress umgehen kann, unterstützt sich im Alltag, wer sich bewusst ist, dass Partnerschaft ein kunstvolles Gefüge von zwei Menschen ist, entwickelt mit der Partnerin/dem Partner attraktivere Zukunftsperspektiven. Diese Zusammenhänge sind plausibel. Nur: warum stehen die Gefühle zuoberst auf dem Podest und warum liegt die Zufriedenheit mit der Sexualität abgeschlagen am Ende der Reihe?

Eine Antwort wird den hohen Stellenwert in Erinnerung rufen, den unsere Gesellschaft dem Gefühl beigemisst. Wenn die Gefühle nicht mehr „stimmen“ – so hört man - ist es vorbei. Wenn umgekehrt Vertrauen und Liebe lebendig sind, ist das Leben leicht und lebenswert. Lassen wir offen, ob solche Gedanken nicht das Resultat einer Verwechslung von Liebe und romantischen Gefühlen sind, jedenfalls könnten solche Annahmen ein Paar dazu verleiten, die Gefühle hoch zu bewerten. Wären nicht Schmetterlinge im Bauch, müsste man ja an eine Krise denken. Das wollen wenigstens jene Paare nicht, wo beide gemeinsam den Test ausfüllen. Als Paartherapeut hätte man so seine Zweifel am Befund, dass Paare derart gute Gefühle empfinden. Bodenmann u.a.(2005) berichten aber ähnliche Ergebnisse. Gute Gründe, diesen Daten mehr als den Eindrücken im Beratungszimmer zu glauben. „Ewige Liebi“ ist gefragt!

Und wie soll man die tiefen Werte bei den Fragen zur Sexualität verstehen? Liegt die Antwort im banalen Axiom: Wer zu viel erwartet, wird enttäuscht. Täuscht die Umwelt vielleicht vor, alle andern hätten nur Spass und erfüllten Sex, sie würden sich jederzeit lustvoll im Bett oder auf dem Teppich vergnügen - wie im „second life“. Einzig sie beide würden die berühmte Ausnahme von der Regel darstellen? Anstelle von Vergnügen und Sex drängen sich bei ihnen Arbeit, Weiterbildung, Kindererziehung, Krankheit, Müdigkeit, Schmerzen, schlechte Laune oder Lustlosigkeit in den Vordergrund. Die Folge sind Enttäuschung, Schuldzuweisung und Streitereien. Sex kann gleich vergessen werden. Gedanken, mit solchen Umständen die unglückliche Ausnahme darzustellen, können in unserer Umwelt Nahrung finden, auch wenn sie einseitig und konstruiert sind. Ich teile eher die Meinung, dass Paare zu viel von Sex und Liebe erwarten, enttäuscht sind und die eigene Praxis entsprechend tief bewerten.



Die Grafik zeigt den Verlauf des Durchschnittswerte des Totals und der sieben Bereiche bei 12 Antwortgruppen: Männern und Frauen in drei Altersgruppen, Verheiratete und nicht Verheiratete. Die tiefste Kurve ist jene von Sex, die höchste die der Gefühle.

## Das Glück bei den Jungen in nicht ehelicher Beziehung

Die Antworten im Paartest zeigen beachtliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Gruppen. Etwas verallgemeinert kann gesagt werden, dass jüngere Frauen und Männer höhere Werte setzten, auch wer weniger lang zusammenlebt oder keine oder weniger Kinder hat, drückt mehr Zufriedenheit aus. Wer nicht verheiratet ist, bewertet positiver als Verheiratete. So werden 28 der 35 Fragen von den jüngeren Leuten (bis 40) mit den höchsten Werten beantwortet.

## Auch Ältere finden ihr Glück

Es gibt aber aufschlussreiche Ausnahmen zu dieser Grundtendenz. Beispielsweise setzten nicht-verheiratete Männer über 60 bei der folgenden Frage die Höchstmarken: *„Ich stelle fest, dass wir uns beide verändern, sodass wir uns manchmal neu entdecken und anders sehen.“*

Oder nicht-verheiratete Frauen zwischen 41 und 60 landten auf dem 1. Platz bei der Aussage: *„Wenn mir ein Fehler passiert, kann ich mich dafür entschuldigen und den ersten Schritt zu einer Versöhnung beitrage.“*

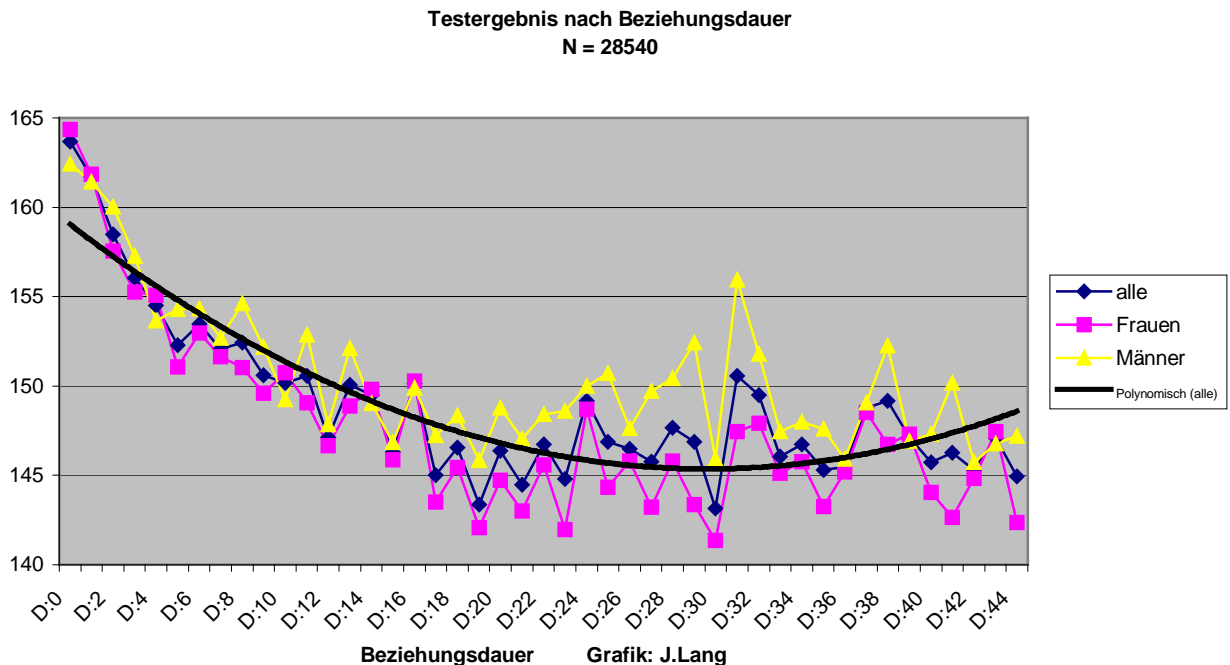
Verheiratete Frauen über 60 haben bei der nachstehenden Frage den Höchstwert: *„Es ist für mich selbstverständlich, einander dort zu unterstützen, wo wir auf partnerschaftliche Hilfe angewiesen sind.“* Auch verheiratete Männer über 60 teilen diese Einschätzung.

Nicht-verheiratete Frauen über 60 erreichen die höchsten Werte bei der Frage: *„Ich sehe, dass ich dank meiner Lebenserfahrung, Ausbildung und Entwicklung Kraftquellen zur Verfügung habe, die mir helfen, auch schwierige Momente in der Beziehung zu bestehen.“*

Männer über 40 und auch über 60 bilden die Spitzengruppe bei der Aussage: *„Wir verstehen es gut, einander auch bei kleinen Dingen im Alltag zu helfen und beizustehen.“*

## Dramatische Wende nach 30 Jahren

Man spricht von verfluchten Jahren einer Ehe, das Siebte soll so eines sein, statistisch gesehen ein Märchen. Dass aber nach dem 30. Jahr einer Beziehung eine Wende zum Besseren erfolgt, ist eine überraschende Erkenntnis. Es zeigen sich allerdings Auf und Ab's durch all die Jahre.



Die vorangehende Graphik zeigt auf, dass nach dem 30. Jahr einer Beziehung eine Wende eintritt. Eine unerwartet günstige Perspektive für all jene, die auch durch schwierigere Zeiten hindurchgehen, wird angedeutet. Insgesamt liegen die Einschätzungen der Männer bei der Mehrzahl der Jahre höher als jene der Frauen. Allerdings ist der Anstieg mit nach langer Beziehungszeit weniger steil als der Abfall im ersten Beziehungsjahrzehnt.

Der Einblick in die Paarsituationen der Schweizerpaare eröffnet ein farbiges Bild. So düster wie manche meinen liegen die Zukunftsperspektiven eines Paares nicht, so himmelblau wie andere träumen sind Partnerschaften auch wieder nicht. Sicher ist aber, dass jedes Paar sein Schicksal weitgehend selber schmiedet – und dass es dazu auch das Quäntchen Glück benötigt, das nicht mit eigenem Werkzeug gehämmert werden kann.

Dr. Josef Lang, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

[www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch)

# Alles wird gut – wenn man durchhält

## Neue Studie zeigt: Beziehungen erfahren nach 25 Jahren eine dramatische Wende zum Besseren

Die Auswertung von 30 000 Fragebögen kommt zu einem überraschenden Schluss: Schwierige Zeiten gemeinsam zu überstehen, lohnt sich. Die Lust aber bleibt auf der Strecke.



VON NICOLAS GATTLEN

Die Ehe ist eine Achterbahnfahrt. Wer nach einer steilen Abfahrt wieder hoch will, muss nur lange genug sitzen bleiben. Das zeigt eine Befragung auf der Website Paartest.com. Demnach ereignet sich zwischen dem 25. und dem 30. Jahr einer Beziehung eine «dramatische Wende zum Besseren», wie Studienleiter Josef Lang nach der Auswertung von über 30 000 Fragebögen feststellt. «Eine unerwartet günstige Perspektive für all jene, die auch durch schwierigere Zeiten gehen», sagt Lang, der in Wettingen eine Praxis für Paarberatung betreibt. Vor allem Männer scheinen mit den Jahren zu erkennen, dass die Ehe doch die beste aller Versorgungsformen ist.

Steckt hinter dieser Einsicht Altersweisheit? Oder bloss Bequemlichkeit? Wahrscheinlich beides. «In dreissig Jahren Ehe hat man wahrlich Zeit, trügerische Erwartungen auf Bodennähe herunter zu korrigieren», sagt Klaus Heer, Paartherapeut und Autor aus Bern. Die friedliche Freundschaft werde wichtiger als die aufgeregte Liebelei, vielen altgedienten Paaren gelinge es auch, sich einander anzupassen. ««Miteinander alt werden» ist eine grosse Kunst», meint Heer, «grösser und anspruchsvoller, als man es sich vorstellt, wenn man jung, ahnungslos und verliebt ist.»

**DIE ZUFRIEDENHEIT** eines ahnungslosen Paares wird ein erfahrener nie mehr erreichen, wie aus den Querschnittsdaten des Tests hervorgeht. Der Aufschwung ist ab dem 30. Jahr weniger steil als der Abstieg im ersten Jahrzehnt einer Beziehung. Entsprechend bewerten die Jungen ihre Beziehungen höher als die Älteren, die Unverheirateten höher als die Verheirateten und die mit Kindern höher als die Kinderlosen. «Insgesamt aber sind die Abweichungen gering und die Antworten überraschend positiv, wenn man die Scheidungszahlen bedenkt, die auf massive Paarprobleme hinweisen», bilanziert Lang.

Auf einer Skala von 1 bis 6 liegt der Gesamtdurchschnitt aller Antworten bei «genügend bis gut» (4,34 Punkte). Einsam an der Spitze aller Bewertungen stehen jene Aussagen, die um Gefühle kreisen. Man zeigt gegenseitig Liebe, hat Vertrauen in wichtigen Belangen, kennt ein Gefühl der Zufriedenheit, den Partner oder die Partnerin gefunden zu haben, und kann sich in der Partnerschaft bei aller Verbundenheit frei und ohne Angst bewegen.

**DIE RESULTATE ENTSPRECHEN** einem weltweiten Trend. «Internationale Studien zeigen, dass die meisten Paare mit ihrer Beziehung zufrieden sind und sie nicht unnötig hinterfragen», sagt Guy Bodenmann, Direktor des Familieninstitutes der Universität Freiburg.

Allerdings glaubt Bodenmann, dass die behauptete Zufriedenheit mit der Partnerschaft die tatsächliche nur zum Teil widerspiegeln. Nicht weil bei den Antworten gelogen werde, sondern weil der Mensch sich auch in seinen emotionalen Glücksansprüchen nach der Decke strecke. Die Erwartungen an eine Beziehung, sagt Bodenmann, würden laufend angepasst, gerade bei nicht befriedigenden Beziehungen. «Die hohen Scheidungsraten verdeutlichen, dass Paare nur so lange zufrieden sind, wie sich keine Alternativen bieten. Die Zufriedenheit ist daher nicht das einzige Mass für die Erfassung der Partnerschaftsqualität. Sexualität ist häufig ein besserer Indikator für Veränderungen in der Beziehung.»

Dennoch sei es nicht so, dass alle Paare, die unzufrieden seien, eine unbefriedigende Sexualität hätten oder umgekehrt zufriedene Paare auch mit ihrer Sexualität zufrieden sein müssen.

Tatsächlich stehen die Werte Zärtlichkeit und Sex beim «Paartest» abgeschlagen am Ende der Zufriedenheitsskala. Viele Paare zeigen wenig Mut, neue Spielformen der Liebe anzuregen, schaffen kaum eine romantische Umgebung für ein Liebesspiel, drücken ihre sexuellen Vorlieben selten aus, geniessen sparsam Erotik und Sex und verharren am liebsten in gewohnten Routinen. Der Durchschnitt aller liegt bei 3,16. Nicht verheiratete Männer unter 40 haben mit 3,80 die höchsten Werte, mit 2,49 bewerten die verheirateten Frauen über 60 diesen Bereich am tiefsten.

**WIE IST DIESE DISKREPANZ** zwischen Lust und Liebe zu erklären? «Wenn die Gefühle nicht mehr stimmen, so höre ich, ist es vorbei», sagt Lang. Unbefriedigender Sex oder Nicht-Vollzug einer Ehe sei hingegen kein Motiv mehr für eine Trennung. Und doch kann er eine Beziehung erschüttern: «Befriedigende Sexualität gilt als tragender Pfeiler in der Beziehung. Das sagen hauptsächlich die vielen Paare, denen der Sex abhandengekommen ist», sagt Klaus Heer. Viele Paare würden ihm berichten, dass sie es «sonst» gut hätten. Aber eben: Im Bett haperts.

Oft kämpft ein Paar auch mit falschen Erwartungen. Wer glaubt, alle ändern hätten nur Spass und tollen Sex, alle würden sich jederzeit lustvoll im Bett oder auf dem Teppich vergnügen, wird von der eigenen Praxis enttäuscht sein. Womöglich tut er besser daran, seine Beziehung nicht auf den Treibsand «Eros» zu bauen. «Eine gute Ehe kommt auch ohne Lust und Leidenschaft aus», sagt Heer. «Genau genommen und ehrlich gesagt liegen uns doch Gottschalk, Golf und Harmonie mehr am Herzen als diese strapaziöse Lust im Doppelbett.»

Vielleicht brauchen wir einfach 30 Jahre, um das zu verstehen.