

Wenn das Glück in Verzweiflung umschlägt

Der Paarforscher Guy Bodenmann hat untersucht, wie sich die Pandemie auf die Beziehung auswirkt

Zu seinem Forschungsfeld gehören Liebe, Sexualität, Stress, Trennung und Versöhnung: Der Zürcher Psychologieprofessor Guy Bodenmann ergründet die Geheimnisse glücklicher Paare. In seinem neuen Buch gibt er einige davon preis.

REBEKKA HAEFELI

In der erfolgreichen TV-Serie «En thérapie» empfängt der Pariser Psychotherapeut Philippe Dayan jede Woche fünf Patienten. Unter ihnen sind Léonora und Damien. Ihrer Beziehung ist der Glanz glücklicher Tage abhandeln gekommen. Auf dem Sofa des Therapeuten laden sie ihren Frust ab, sie streiten sich und überhäufen einander mit Vorwürfen. Woche für Woche nimmt das Trauerspiel seinen Lauf.

Krisenresistente Paare

Die Fernsehserie scheint die Realität recht gut abzubilden. Guy Bodenmann, Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, erzählt jedenfalls ähnliche Geschichten wie jene von Léonora und Damien. Es sind Erzählungen von Paaren, die sich auseinandergelebt haben, aber doch zusammenbleiben wollen. Oder von Paaren, bei denen einer von beiden untreu geworden ist und die nun nicht wissen, ob es für sie eine gemeinsame Zukunft gibt.

Bodenmann forscht seit 25 Jahren zu Paaren und Familien. Sein Schwerpunkt liegt bei der Frage, wie sich Stress auf Paarbeziehungen auswirkt. Neben seiner Forschungs- und Lehrtätigkeit hat er immer einen Fuss in der Praxis behalten. Er entwickelte unter anderem ein wissenschaftlich abgestütztes Kursprogramm namens «Paarlife», dessen Erkenntnisse zurück in die Forschung fliessen. Mit den «Paarlife»-Kursen können Paare lernen, krisenresistent zu werden.

Krisenresistenz ist seit Beginn der Corona-Pandemie sehr gefragt: Paare verbringen durch die Home-Office-Pflicht viel mehr Zeit miteinander als sonst, was für die einen furchtbar, für die anderen dagegen wunderbar war. Guy Bodenmanns Team am Psychologischen Institut beteiligte sich an einer internationalen Studie, die untersuchte,



«Ein Viertel der Paare, die sich scheiden lassen, ist glücklich»: Guy Bodenmann stösst in der Forschung immer wieder auf neue Erkenntnisse, die ihn erstaunen. ANNICK RAMP / NZZ

wie sich der Stress durch die Corona-Krise auf die Zufriedenheit in Partnerschaften auswirkt. Die Ergebnisse der Studie, an der 27 Länder teilnahmen, liegen nun vor. Sie waren für Bodenmann keine grosse Überraschung. «Der Grossteil der Paare hat diese schwierige Zeit gut gemeistert», sagt er. «Die Paare, die vorher schon glücklich waren, blieben es oder wurden noch glücklicher. Die un-

glücklichen Paare blieben mehrheitlich unglücklich. Einige kamen sich durch die Krise jedoch wieder näher.»

Die Zahl der Trennungen nahm bisher nicht signifikant zu, wie Bodenmann annimmt. Allerdings gibt er zu bedenken, dass es einen Verzögerungseffekt geben könnte. Die Finanzkrise von 2008 habe auch nicht unmittelbar zu einem Ansteigen der Scheidungsrate geführt.

Erst 2010 sei diese in der Schweiz auf einen Höchstwert gestiegen. Der Verzögerungseffekt würde demnach bedeuten: «Während der Krise hält man zusammen, und wenn die Erholung da ist, steigt das Risiko einer Trennung.»

Viel reden allein hilft nicht

Um in der Praxis zu bleiben, führt Guy Bodenmann weiterhin selber Paarberatungen durch. Beginnt er von dieser Arbeit mit Patienten zu erzählen, spürt man, wie sehr ihn diese fasziniert.

«Es ist extrem spannend, zu beobachten, wie Paare gemeinsam Stress bewältigen», sagt er. Entscheidend für eine gute Stressbewältigung seien verschiedene Kompetenzen. «Einer der Schlüsselschlüssel ist die Fähigkeit zuzuhören.» Richtiges Zuhören will gelernt sein, wie Bodenmann ausführt: «Unglückliche Paare reden viel und hören wenig zu. Die Unterstützung, die sie einander anbieten, passt nicht, da sie einander nicht richtig zugehört haben. Am Ende sind beide frustriert.»

Wenn der Mann beispielsweise auf die Sorgen der Frau nur mit Abwiegeln antworte und sage, es sei alles nicht so schlimm, fühle sich die Frau nicht ernst genommen. Bodenmann stellt fest: «Frauen neigen in diesem Fall dazu, ihren Kummer anstatt dem Partner der besten Freundin anzuvertrauen.» Die Kommunikation mit dem Partner kommt dadurch zum Stillstand, die Basis der Beziehung beginnt zu wackeln.

Einen «inneren Anker» setzen

Mit der Liebe und Beziehungen widmet sich Bodenmann populären Themen, die auch in Heften und Talkshows viel Raum einnehmen. Hat er sich als Universitätsprofessor und Wissenschaftler damit für eine Gratwanderung entschieden? «Ja, ohne starke wissenschaftliche Publikationen und solide Forschungsförderung wäre das riskant», antwortet er. Er kann es sich leisten; seine Forschungsarbeiten geniessen international hohes Ansehen.

Er lässt durchblicken, dass er es wichtig findet, das Feld nicht allein Influencern zu überlassen, die häufig persönliche Ratschläge erteilen. Es ist ihm ein Anliegen, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse breit zugänglich zu machen. Sein neues Buch, in dem er sich mit dem

sogenannten Commitment befasst, sieht er als Beispiel dafür. Mit Commitment meint er die volle Bereitschaft, sich für die Partnerschaft zu engagieren, sie zu pflegen und sich langfristig auf den anderen einzulassen.

Dieser «innere Anker», wie es Bodenmann nennt, gebe Paaren die Kraft, durchzuhalten, auch wenn die Beziehung durch eine Krankheit, finanzielle Schwierigkeiten oder einen Seitensprung auf die Probe gestellt werde. Ins Buch fliessen konkrete Beispiele aus seiner Therapietätigkeit ein, die aufzeigen, wie leicht Glück in Verzweiflung umschlagen kann. «Paare in tiefen Krisen zu sehen, tut mir oftmals selber weh», sagt Bodenmann.

Zufriedene Scheidungspaare

In der Forschung stösst er immer wieder auf neue Erkenntnisse, die ihn erstaunen: «Die Tatsache, dass ein Viertel der Paare, die sich scheiden lassen, eigentlich glücklich ist, finde ich bemerkenswert.» Jahrzehntlang habe die Forschung diese Gruppe nicht auf dem Radar gehabt. «Diese Paare sind meist mittleren Alters. Sie sitzen in der Therapie zufrieden vor mir, pflegen einen netten Umgang miteinander, und trotzdem spürt man Entfremdung. Sie fragen sich: War es das jetzt?»

Manchmal, aber nicht immer seien Aussenbeziehungen im Spiel. Auf jeden Fall sei dies der Moment, in dem das Commitment infrage gestellt sei. Hier lohne es sich, genauer hinzuschauen und ohne Zeitdruck zu ergründen, welches Szenario das bessere sei: in die bestehende Beziehung zu investieren und diese zu verbessern oder sich zu trennen und etwas Neues zu suchen.

Ob Guy Bodenmann ständig seine eigene Beziehung analysiert? Möglich wäre es, zumal seine Frau ebenfalls Psychotherapeutin und Dozentin an der Universität Zürich ist. «Wir tauschen uns vielleicht mehr aus als andere Paare», sagt der 58-jährige Vater von drei Kindern. «Durch unser gemeinsames Fachgebiet inspirieren wir uns gegenseitig.» Dass er deshalb gegen Krisen ganz gefeit wäre, würde er trotzdem nicht behaupten. «Aber Wissen hilft sicher, sich weniger in schwierige Situationen zu manövrieren.»

Guy Bodenmann: Mit ganzem Herzen lieben: Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt. Patmos, 2021. 208 S., ca. Fr. 29.90.

Zürcher Studentinnen und Studenten fehlt der soziale Austausch

Fast jeder dritte Teilnehmer einer Umfrage weist depressive Symptome auf – die Studie zeigt aber auch positive Effekte in der Corona-Krise

SELINA SCHMID

Manche schlafen schlecht, andere fühlen sich antriebslos und unmotiviert. Manche ziehen die Decke über den Kopf und bleiben den ganzen Tag im Bett liegen. Zürcher Studentinnen und Studenten gehen zwar unterschiedlich mit der enormen Belastung durch die Corona-Krise um, doch sie bleibt gross.

Das zeigt eine laufende Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) mit über 3500 Teilnehmerinnen. Fast jeder dritte Teilnehmer der Umfrage weist depressive Symptome auf. Bei Frauen liegt der Wert mit 31 Prozent deutlich höher als bei den Männern mit 25 Prozent.

Die Umfrage zeigt, dass sich Studentinnen im vergangenen Herbst mehr Sorgen über die Gesundheit und die finanzielle Lage der Familie machten als noch im Frühling vor einem Jahr. Dazu kommt, dass Studenten häufiger rauschtrinken und sich weniger bewegen. Die Studienleiterin Julia Dratva beobachtet Unterschiede im Vergleich zum Beginn der Pandemie: «Im Frühling 2020 dominierten Stressfaktoren wie soziale Isolation, Einsamkeit oder Unsicherheiten bezüglich des Studiums.»

Imke Knafla kennt die Probleme der Studentinnen gut, denn sie ist Leiterin

der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende und Mitarbeitende an der ZHAW. Sie sagt: «Die psychische Gesundheit kann man sich als ein Gleichgewicht zwischen der Belastung und den Ressourcen, mit dieser Belastung umzugehen, vorstellen.» Die vergangenen Monate hätten dieses Gleichgewicht gestört. Einerseits sei die Belastung gestiegen, da beispielsweise für manche die Zukunftsaussichten unsicherer seien. Andererseits schrumpften die Bewältigungsressourcen. «Anders als sonst fehlt den Studenten der soziale Austausch und damit auch die soziale Unterstützung, sie sind isolierter als vor der Krise. Dazu hat sich die ganze Freizeit verändert, womit Möglichkeiten zum Ausgleich fehlen.»

Weniger Belastung und Angst

Eine Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH) von Anfang März zeichnet ein ähnliches Bild. An den Studentinnen der ETH nagt die Pandemie ebenfalls: Sie fühlen sich weniger motiviert, können sich schlecht konzentrieren, und das Studium bereitet ihnen weniger Freude. 57 Prozent der Befragten vermissen besonders den Austausch mit Kommilitonen. Die fehlende Tagesstruktur oder die Vermischung von

Ruhe- und Arbeitsbereichen belasten die befragten ETH-Studenten.

Die Studie der ZHAW zeigt allerdings auch, dass sich die Studentinnen an die Pandemie gewöhnen. Insgesamt beobachteten die Forschenden einen Rückgang der Alltagsbelastung und der Angst vor der Pandemie zwischen den beiden Befragungen im Frühling und im Herbst 2020. Julia Dratva, Leiterin der Studie, sagt: «Die Pandemie ist mit der Zeit Teil des Alltags geworden.» Zusammen mit vorübergehend tieferen Ansteckungszahlen und weniger Todesfällen im Herbst habe die Pandemie etwas von ihrer anfänglichen Bedrohlichkeit verloren.

Imke Knafla hält dies für plausibel. «Wir kennen die Bedrohung inzwischen besser und wissen, wie wir uns schützen können.» Das habe einen Teil der Ängste weggenommen. Gleichzeitig habe die Psychologische Beratungsstelle der ZHAW mehr Anfragen im Herbst bearbeitet als im Frühling 2020. «Die Studierenden haben dann wohl bemerkt, dass diese Pandemie noch etwas länger andauern wird», sagt Knafla.

Die Krise bedroht junge Menschen besonders, da sie laut Knafla eine andere Entwicklungsaufgabe haben. «Sie lösen sich von zu Hause, müssen sich in Beruf und Bildung etablieren und neue Netzwerke aufbauen.» Für sie stünden

viele Übergänge an, die durch die Pandemie erschwert würden. «Nicht einmal Vorstellungsgespräche finden normal statt», sagt Knafla.

Weltweit das gleiche Bild

Die Ergebnisse der ZHAW-Befragung decken sich mit ähnlichen Untersuchungen aus dem In- und Ausland. So wiesen bei Gesundheitsbefragungen während der Pandemie rund 23 Prozent der Studierenden in China depressive Symptome auf, in der Ukraine rund 32 Prozent. Noch weiter verbreitet waren die Symptome mit 43 Prozent bei französischen Studierenden. Auch Schweizer Hochschulen machten in den vergangenen Monaten ähnliche Beobachtungen.

Vielen Studentinnen würde es bereits helfen, sich mit Kommilitonen auszutauschen, sagt Imke Knafla. «Im Gespräch merken sie, dass diese Situation wirklich aussergewöhnlich ist und ihre Sorgen völlig normal sind.» Knafla ist wichtig, dass sich Studentinnen und Studenten bei der Psychologischen Beratungsstelle melden, sollten sie Schwierigkeiten haben. Und die Studienleiterin Julia Dratva sagt: «Hochschulen sollten sich dieser Problematik bewusst sein und ihre Studierenden mit entsprechenden Hilfsangeboten unterstützen.»

«Junge Menschen lösen sich von zu Hause, müssen sich in Beruf und Bildung etablieren und neue Netzwerke aufbauen.»

Julia Dratva
Leiterin der Studie an der
Eidgenössischen Technischen
Hochschule Zürich