

Stress kann Chance für Beziehung sein

Internet und Stress sind die grössten Bedrohungen für das heutige Paarleben. Dass dieser Stress aber auch eine Chance sein kann, um eingeschlafenen Beziehungen wieder Leben einzuhauchen, zeigt Psychologe Guy Bodenmann.

Guy Bodenmann, Sie haben sich mit dem Einfluss des Internets auf Beziehungen befasst. Können Sie erklären, was mit Paaren los ist, die man im Restaurant sitzen sieht, beide am Handy, surfend oder chattend?

Da gibt es verschiedene Erklärungsmöglichkeiten. Eines ist gewiss: Ein gemeinsames Essen im Restaurant bietet neben dem Genuss die Möglichkeit der persönlichen Begegnung. Wegen der Handynutzung bekommt man aber nur die geteilte Aufmerksamkeit. Das Telefon ist in diesem Moment für den Partner eine Konkurrenz und hat einen psychologischen Effekt.

Welchen?

Ein kostbarer Moment der Zweisamkeit wird gestört. Gemeinsame, qualitativ gute Zeit ist wichtig. Eine Beziehung braucht gemeinsame Erlebnisse, sie schaffen die Paarbiografie und bilden die Grundlage für Selbstöffnung. Mit dem Telefon in der Hand signalisiert man jedoch keine wirkliche Offenheit und kein Interesse am Partner. Schön wäre, wenn das Paar sich exklusiv füreinander interessieren würde.

Was heisst Selbstöffnung?

Der Moment, in dem man sich dem Partner anvertraut, ihm etwas erzählt, das einem wirklich wichtig ist. Das tut man aber nur, wenn der andere signalisiert, dass ihn das auch interessiert. Finden diese Momente nicht statt, entfremden sich die Partner.

Warum tun wir das unserer Beziehung an?

Vielleicht hat ein Paar die nötige Nähe und Tiefe der Verbindung bereits verloren, und die ist schwierig wiederzufinden. Wenn man sich eine Zeitlang nicht so nahe begegnet ist, kommt einem das Zusammensein seltsam vor, und das Handy ist eine willkommene Vermeidungsstrategie. Es kann auch eine Abwehr sein und bedeuten: Du warst in letzter Zeit wenig für mich da, jetzt bist du mir auch nicht so wichtig. Es gibt noch andere, die sich für mich interessieren. Siehst du, einer von ihnen schreibt mir gerade.

Forschungen zeigen, dass Männer zehn Prozent ihrer Freizeit im Netz verbringen, Frauen sechseinhalb. Tun wir dabei auch Gutes für die Beziehung? Immerhin kann man ja so im Alltag unkompliziert kommunizieren.

Quantitativ ja. Aber wir kommunizieren auf drei Ebenen: verbal, also mit Worten – die hat man in Mails und Whatsapps auch drin. Dort fehlt aber die paraverbale Ebene, das heisst, wie man etwas sagt: nüchtern oder gefühlvoll. Ausserdem kann man in geschriebene Texte alle möglichen Stimmungen reininterpretieren, abhängig von der eigenen Laune. Und schliesslich die nonverbale Ebene mit Gesten, Mimik und Körperhaltung. Interessanterweise sind non- und paraverbale Signale wichtiger als die verbalen – und gerade die fehlen bei SMS oder Mails.

Dafür kann man heute seinen Partner in Internetforen oder mittels Apps finden.

Ja, die Online-Partnersuche ist für viele wichtig geworden und sicher ein positiver Aspekt des Internets. Eine Studie zeigt, dass diese Paare sogar zufriedener sind als solche, die sich konventionell kennengelernt haben. Allerdings könnte es sich dabei um eine Art selbsterfüllende Prophezeiung handeln, da man an die Qualität des Online-Matchings glaubt. Darüber, wie es längerfristig aussieht, wissen wir noch zu wenig.

Wie hat das Internet Beziehungen sonst noch verändert?

Vielfach. Eine neue Erscheinung ist zum Beispiel die emotionale Untreue. Bisher war Untreue definiert als sexuelles Fremdgehen – so ist es auch noch in den Köpfen drin, obwohl die virtuelle Welt eine neue Dimension von Untreue geschaffen hat.

Wie würden Sie denn virtuelle Untreue definieren?

Diese Frage muss man gesellschaftlich und persönlich neu beantworten. Inwieweit wird so die Beziehung strapaziert, die Geborgenheit, Verlässlichkeit, das Vertrauen und die Bindung zum Partner? Nehmen Sie Folgendes an: Ein Partner sitzt auf dem Sofa und liest, der andere befindet sich in einem anderen Raum und chattet online mit einem Fremden über intime Themen. Das würde ich als emotionale Untreue bezeichnen.

Kann das nicht auch eine sichere Variante des Fremdfliertens sein?

Wenn es auf Kosten der Paarintimität geht, ist es problematisch. Die eineinhalb Stunden, die man einem Fremden im Netz widmet, fehlen der bestehenden Partnerschaft.

Könnte es nicht sein, dass sich unsere Auffassung von Untreue mit der Zeit ändert?

Dafür gibt es derzeit kaum Anzeichen. Denken Sie an all die Fälle in den letzten Jahren, wo Politiker anzügliche Bilder von sich online verschickt haben. Nach klassischer Definition war das keine Untreue, auch wenn es die Ehefrauen sicher nicht toll fanden. Dennoch gerieten diese Politiker medial und moralisch in höchste Schwierigkeiten. Ich denke, Untreue muss in Zukunft neu definiert werden. Im sexuellen Bereich bleibt es ein klarer Fall, aber es gibt viele Grenzbereiche. Und wenn man solche Bilder verschickt, stellt sich schon die Frage nach Untreue.

Was raten Sie jemandem, der sich virtuell verliebt hat?

Man kann es als Zeichen nehmen, dass in der aktuellen Partnerschaft etwas nicht stimmt. Warum kann einen der eigene Partner nicht mehr verliebt machen? Was hat der andere, das einen fasziniert, was man in der eigenen Partnerschaft nicht mehr findet? Diese Fragen können hilfreich sein, um die eigene Partnerschaft zu prüfen und nach Lösungen zu suchen.

Was sollen Paare im Umgang mit dem Internet tun?

Eine gute Regel wäre sicher: Wenn wir einen Moment für uns haben, gibt es kein Handy. Von einem gemeinsamen Mail-Account halte ich nichts. Jeder sollte seine Privatsphäre haben. Ist genügend Nähe da, spürt man, wenn etwas nicht stimmt. Man merkt, dass der Partner einen anders hält, anders oder kaum mehr Komplimente macht. Auf solche Zeichen sollte man achten.

Neben den neuen Medien ist laut Ihren Forschungen Stress eine grosse Bedrohung für Beziehungen. Auch Ihr neues Buch beschäftigt sich mit diesem Thema. Welche ist die wichtigste Erkenntnis?

Stress absorbiert viele Ressourcen. Dabei hat er oft nichts mit der Beziehung zu tun. Erlebt der Partner zum Beispiel Stress bei der Arbeit und kommt damit nach Hause, bezieht der andere das oft auf sich. Das ist fatal. Die Kommunikation wird oberflächlicher, oder es kommt schneller zum Streit. Stress kann aber auch eine Chance sein, nämlich, wenn man nachfragt: «Was ist los, was hast du erlebt?» Damit kann man sich näherkommen und den Stress schliesslich gemeinsam bewältigen.

Warum ist Kommunikation unter Stress so problematisch?

Man sucht eine schnelle Lösung, um möglichst rasch wieder Ruhe zu haben. Damit jedoch vergibt man die Chance nachzufragen: Warum ist dieses Erlebnis für den anderen überhaupt ein Problem? Stress

hat immer einen emotionalen Anteil. Angenommen, Ihr Aufnahmegerät steigt mitten im Interview aus. Die wichtige Frage ist: Was macht das mit Ihnen? Warum ist das überhaupt so schlimm? Um das

geht

es, um die Emotionen. Meist geht der Partner jedoch bloss auf das Problem ein und gibt Ratschläge.

Die Emotionen bleiben auf der Strecke?

Sie bleiben ungelöst und werden häufig noch verletzt. Sie sind ohnehin schon am Leiden, und dann gibt Ihnen der andere auch noch das Gefühl, Sie hätten versagt. Beim nächsten Mal werden Sie es sich zweimal überlegen, ob Sie sich dem Partner mitteilen. Das führt zu Rückzug und Entfremdung. Dabei ist es wichtig, dass man sich ständig neu übereinander informiert und herausfindet, was den anderen bewegt.

Tun wir das im Alltag nicht automatisch?

Wenn man frisch verliebt ist, schon. Dann will man alles wissen: Was hörst du für Musik, was liest du, welche ist deine Lieblingsfarbe? Aber anschliessend greifen Paare 10 oder 20 Jahre lang auf dasselbe veraltete Wissen zurück – und glauben, sie würden einander gut kennen. Paare verändern sich jedoch, und wenn die Partner sich nicht konstant updaten, entwickeln sie sich auseinander.

Woher kommt der Stress, den wir in die Beziehung hineintragen?

Vom Beruf, den Kindern, Nachbarn, allem Möglichen. Der Grossteil ist unbedeutend. Ganz häufig aber sind unter den 20 kleinen Stressmomenten einer oder zwei, die einen besonders treffen. Um die geht es. Die bringt man abends nach Hause. Am Psychologischen Institut haben wir in Verhaltensbeobachtungsstudien Hunderte von Paaren analysiert. Die häufigste Reaktion in einem Fall wie dem mit dem Aufnahmegerät ist: «Das ist doch nicht schlimm.» Man bekommt also vom liebsten Menschen eine Abfuhr statt Interesse. Dabei bietet diese Situation eine ideale Gelegenheit, ins Innenleben des Partners zu schauen. Das verbindet, schafft Nähe und Verbundenheit. Doch dazu braucht es Bereitschaft und Beziehungsarbeit.

Auch, wenn man noch auf Wolke sieben schwebt?

Ja, so, wie man sich angewöhnt, die Zähne zu putzen, muss man auch Beziehungsarbeit möglichst früh installieren. Leider denken alle, sie gehörten sicher nicht zu den 40 Prozent, die sich scheiden lassen.

Beziehungsarbeit klingt nicht sehr sexy.

Zugegeben, Beziehungspflege klingt besser, aber tatsächlich handelt es sich manchmal um Knochenarbeit. Man ist müde, hat sich auf einen entspannten Abend gefreut. Und dann geht es dem anderen nicht gut, und man muss nachfragen: «Was ist los mit dir? Was ist passiert?» Aber es ist Arbeit, die sich lohnt, denn wenn es der Beziehung gut geht, geht es auch beiden Partnern gut. Die



Partnerschaft ist kein Selbstläufer.

Niemals?

Nein. Unabhängig davon, wie gross die Liebe am Anfang ist: Ohne Pflege geht sie ein.

Warum spricht man so wenig miteinander, sobald der Alltag einsetzt?

Weil man oft gestresst ist. Und aus dem Gefühl heraus, man kenne den anderen schon gut. Hinzu

kommt eine gewisse Trägheit. Ausserdem ist das Prickelnde weg. Jemand Neues zu befragen ist viel spannender, denkt man, als jemanden, den man schon so lange kennt.

Angenommen, mein Partner interessiert mich tatsächlich nicht mehr. Ist es dann nicht ehrlicher zu sagen: Es ist langweilig mit dir. Ich suche mir jemand Neues.

Das ist natürlich eine Möglichkeit, aber nicht unbedingt ein Grund, sich zu trennen. Es liegt ja in der Macht des Paares, ob es langweilig wird oder nicht. Doch viele suchen einen einfacheren Weg. Und da kommt wieder das Internet ins Spiel, mit seinen Tausenden von Möglichkeiten. Warum sollte man angesichts der vielversprechenden Beziehungsmöglichkeiten, die so einfach per Mausclick zu haben sind, in die alte Partnerschaft investieren?

Ja, genau – warum?

Eine Trennung ist emotional immer sehr kostspielig, man hat schliesslich in einen Menschen gefühlsmässig investiert. Trennungen und Scheidungen sind auch heute noch sehr belastend und erfordern hohe Anpassungsleistungen. Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit nach einer Scheidung nie mehr so hoch ist wie vorher. Kennen Sie den Film «Paris, je t'aime»?

Nein.

Da gibt es eine schöne Szene mit einem Paar. Er trifft sie in einem Restaurant und will ihr sagen, dass er sie wegen einer jungen, attraktiven Flugbegleiterin verlassen wird. Bevor er etwas sagen kann, beginnt sie zu weinen und erzählt ihm, dass sie Krebs im Endstadium hat. Jetzt passiert etwas unglaublich Spannendes. Er könnte sich ja sagen: Schön, jetzt löst sich das Problem von allein. Stattdessen ruft er die Flugbegleiterin an und sagt ihr: Es ist vorbei. Dann pflegt er liebevoll seine Frau bis zu ihrem Tod. Und indem er sich benimmt wie ein verliebter Mann, wird er wieder zum verliebten Mann. Das heisst, wenn man sich um einen Menschen bemüht, wird er einem wieder wertvoller. Das sehen viele Paare zu wenig.

Wir leben nun mal im Zeitalter des Internets. Ist es nicht auch folgerichtig, dass wir es nutzen, um die ideale Beziehung zu suchen, und zwar immer wieder?

Das könnte theoretisch so sein, aber Studien zeigen, dass Menschen trotz allem ein fundamentales Bindungsbedürfnis haben. Sie wünschen sich Treue und eine lebenslange Partnerschaft.

Guy Bodenmann: «Bevor der Stress uns scheidet», Huber Verlag 2015, bei Ex Libris für 26.80 Franken erhältlich .