

Streiten für die Wissenschaft

PAARBEZIEHUNGEN. Eine vor kurzem erschienene Studie hält fest, dass Ehepaare, die lange miteinander verheiratet sind, weniger streiten. Sie legen mehr Wert auf positive, gemeinsame Erfahrungen.

Wer lange verheiratet ist, hört irgendwann auf, zu diskutieren. Dies brachte eine Langzeitstudie der San Francisco State University zu Tage. So à la «Lass ihn (oder sie) doch einfach reden» werden heikle Themen nicht mehr angesprochen und Konflikte vermieden. Das muss nicht unbedingt negativ sein, finden die Forschenden, denn so nimmt die Harmonie in der Partnerschaft zu.

Die Forscherinnen und Forscher um Sarah Holley an der San Francisco State University nahmen im Rahmen einer Langzeitstudie zu Paarbeziehungen 127 Paare im mittleren und höheren Alter



Paare, die schon lange verheiratet sind, streiten wenig. Vielmehr schätzen ältere Menschen gemeinsame positive Erlebnisse. Bild: key

Starke Paare

Beziehungsratgeber gibt es wie Sand am Meer, und trotzdem ist die Scheidungsrate in unseren Breitengraden erschreckend hoch.

Der Schweizer Psychologieprofessor Guy Bodenmann und die Psychologin und Sex-Beraterin Caroline Fux haben mit «Was Paare stark macht» einen weiteren einschlägigen Ratgeber zum Thema verfasst und möchten damit das Geheimnis glücklicher Beziehung lüften. Ihrer Meinung nach sind es die kleinen Gesten, die gegenseitige Unterstützung, das offene Gespräch und das Zueinanderstehen, die zu einem befriedigenden Miteinander führen.



Anhand wissenschaftlich fundierter Tipps und Aussagen liefern sie im Buch Anleitungen und Inspirationen für Interessierte, die ihr Liebesglück im Alltag bewahren wollen.

«Was Paare stark macht» ist bei Edition Beobachter erschienen und kostet 38 Franken. (net)

über 13 Jahre lang beim Streiten unter die Lupe. Die Teilnehmenden waren alle bereits seit längerem verheiratet. Die Diskussionsthemen wurden jeweils vorgegeben – vom Abwaschen über das Haushaltsgeld bis hin zum Ferienzziel. Entscheidend war, dass das Thema genügend Konfliktpotenzial barg. Die Diskussionen dauerten jeweils 15 Minuten und wurden mit einer Kamera aufgezeichnet.

Gute Gespräche statt Streit

Die Auswertungen der Ergebnisse zeigten, dass die Streitlust der Paare mit zunehmender Ehedauer abnahm. Die Gesteteten wichen sogar dem Konflikt aus und wechselten zu neutralen oder gar erfreulichen Themen.

Dies sei nicht negativ, stellen die Forscherinnen und Forscher fest. Während das Vermeiden von Konflikten bei jungen und jüngeren Paaren gar zum Schei-

tern einer Beziehung führen kann, hilft es älteren Menschen offenbar, die Partnerschaft zu stabilisieren. Auch andere Studien hätten aufgezeigt, dass Menschen mit zunehmendem Alter weniger diskutieren und mehr Wert auf positive Erfahrungen legen, führen die Forscherinnen und Forscher weiter aus.

Wichtig: lebendiger Austausch

Dass ein positiver Austausch dennoch ein wichtiger Faktor für eine glückliche Beziehung ist, zeigte kürzlich eine breit angelegte Untersuchung einer renommierten Partneragentur. Die Erhebung brachte zutage, dass Menschen, die sich in ihrer Partnerbeziehung glücklich fühlen, viel miteinander sprechen – über Tiefschürfendes genauso wie über die alltäglichen Banalitäten. 91 Prozent der sehr glücklich Lierten tauschten sich mit ihrem Partner rege über persönliche An-

sichten, Ziele und Zukunftswünsche aus. Bei den weniger glücklich Lierten waren es nur 40 Prozent.

Ähnlich prägnante Unterschiede zeigen sich bei der Kommunikation über Alltägliches: Während sich 93 Prozent der sehr Glücklichen rege mit dem Partner über täglich Erlebtes und Organisatorisches austauschten, war es bei den weniger Glücklichen gerade einmal die Hälfte.

Sex, Vertrauen, Ähnlichkeiten

Die Studie zeigte ferner, dass neben der Kommunikation vor allem ein erfülltes Sexleben und gegenseitiges Vertrauen dazu beitragen, dass beide Partner glücklich sind. Überdies sei es wichtig, gemeinsame Zeit zu verbringen, ähnliche Interessen und ein ähnliches Bedürfnis nach Nähe und Freiraum zu haben und dieses auch leben zu können. (net/pd)

Ahnenkult wird im Internet gepflegt

TRAUER. Immer mehr Hinterbliebene erstellen Verstorbenen Gedenkstätten im Internet. Eine Zürcher Soziologin hält fest, dass Trauernde langfristige Beziehungen zu Verstorbenen aufrecht erhalten – ein Phänomen, das in der Psychiatrie als krankhaft gilt.

Ein Grabstein mit blinkenden Sternen und Glitzerengeln, digitalen Bildern, Videos und Musik, dazu ein Gästebuch mit Kondolenzgedichten: Ein virtueller Friedhof gleicht einem richtigen Friedhof, nur persönlicher gestaltet. Er ist eine Art virtueller Gedenkaltar, der allen offensteht – etwa weit entfernt lebenden Verwandten und Freunden.

So blieben die Verstorbenen präsent und seien für viele Hinterbliebene oft noch Jahre nach ihrem Tod wichtige Ansprechpartner, sagte die Soziologin Nina Jakoby von der Universität Zürich. «Sie nehmen auf diese Weise weiterhin am aktuellen Leben teil.»

Damit steht der Trend im Gegensatz zum medizinisch-psychiatrischen Ansatz, der Trauer eher «als eine Krankheit, die es zu überwinden gilt» sehe, sagte Jakoby, die für ihre Habilitation verschiede-

ne Ausdrucksformen von Trauer untersucht hat. Dabei steht am Ende eines Trauerprozesses das Loslassen, der Abschied vom Toten.

Krank nach 2 Wochen Trauer

Neuere Studien definierten Trauerreaktionen nach 13 oder 14 Monaten als chronisch, die neue Ausgabe des US-Psychiatrie-Handbuchs DSM-5 sogar noch früher: Demnach gilt ein Trauernder schon als krankhaft depressiv, wenn er zwei Wochen nach dem Tod eines Angehörigen unter Schuldgefühlen leidet oder zutiefst niedergeschlagen und antriebslos ist.

Doch offenbar betrachten es viele Menschen als ihr gutes Recht, auch längerfristig traurig zu sein. Vor allem jüngere Menschen und Frauen nutzen das Internet für diese Art von «Nach-Tod-Ritualen», erklärte Jakoby, die zwei deutschsprachige Dienste, «Memorta» und «Strasse der Besten», näher untersucht hat.

Toten- und Ahnenkult

Diese Art der Trauer gleicht somit eher dem mexikanischen Brauch der «Dias de los muertos» (Tage der Toten), an denen die Verstorbenen fröhlich mit Musik, Tanz und Essen willkommen geheissen

werden. Auch asiatische Kulturen kennen den Ahnenkult: Keine Familie fällt wichtige Entscheidungen, ohne zuerst die Ahnen dazu zu befragen.

«Mit den virtuellen Friedhöfen wurde ein Ritual geschaffen, das in der westlichen Gesellschaft bisher fehlte», sagt Jakoby. Eine andere Studie der Soziologin zeigte auf, dass viele Menschen in unseren Breiten Mühe haben, über Trauer zu sprechen. Niemandem zur Last fallen und im Alltag rasch wieder funktionieren, heisst das Credo.

Aushaltbare Trauer

«Vor diesem Hintergrund bieten Trauerportale im Internet eine neue Plattform für den individuellen Ausdruck von Trauer», sagt Jakoby. Vor allem für Jüngere sei das Internet ein selbstverständliches Medium, um ihre Gefühle auszudrücken. Ob diese fortbestehenden Bindungen an den Toten die Anpassung an den Verlust fördern oder eher behindern, sei nicht untersucht.

Doch für Jakoby «zeigt sich in diesen virtuellen Friedhöfen vor allem eine «aushaltbare Trauer» – gefüllt mit Dankbarkeit, Liebe und Erinnerungen, aber auch traurigen Momenten.» Viele erhielten auf diesen Webseiten auch Mitgefühl und Verständnis von Personen, die einen

ähnlichen Todesfall erlebt haben. «In unserer Studie haben die Betroffenen eine tiefe Dankbarkeit dafür gezeigt», sagte Jakoby.

Kaum zufällig entstanden die virtuellen Memorials zunächst für gesellschaftlich stigmatisierte Verluste – für Haustiere, aber als sogenannte «Baby Gardens» auch für Babys, die noch vor oder während der Geburt gestorben sind. Ausser den Eltern konnte niemand eine Beziehung zu ihnen aufbauen und somit deren Schmerz richtig teilen, führt Jakoby weiter aus.

Onlineshop für Trostgeschenke

Inzwischen hätten sogar renommierte Medien wie die «Süddeutsche Zeitung» solche Online-Portale eingerichtet. Seit ihrer Studie im Jahr 2011/12 stellt Jakoby indes eine zunehmende Kommerzialisierung der Angebote fest. «Die Trauerportale werden zunehmend über Werbung finanziert.»

Manche bieten heute Onlineshops für Trostgeschenke an, bei anderen sind Einstellungen für grösseren Schutz der Privatsphäre kostenpflichtig. Die Offenlegung des Privatens werfe zudem neue Probleme auf, etwa zum Datenschutz oder den Persönlichkeitsrechten der Verstorbenen. (sda)

AUF DEUTSCH

VON KLAUS BARTELS

Prüfung mit Überraschungsgast

Mündliche Doktorprüfung, «Rigorosum», an einem heissen Sommertag 1963. Da sass ich im Senatssaal der Universität Tübingen meinem Doktorvater Wolfgang Schädewald gegenüber – und dann kam noch ein Überraschungsgast.



Der Prüfungstext, aus Herodot, betraf den Feldzug des Perserkönigs Xerxes gegen die Griechen im Sommer 480 v. Chr. Das persische Heer hatte die Schiffsbrücke über den Hellespont überschritten, «unter Geisseln» in sieben Tagen und Nächten, und Xerxes hatte es zählen lassen, auf «barbarische» Weise: im Hohlmass eines Mauerzirkels, der zehntausend Mann mass und 170-mal voll wurde. Da wendet sich Xerxes an den verbannten Spartaner Demaratos in seinem Gefolge: «... Wie könnten wohl tausend, oder auch 10 000, oder auch 50 000, die doch alle gleicherweise frei sind und nicht beherrscht von einem Einzigen, diesem Riesenheer entgegen-treten? Ja, von einem Einzigen beherrscht, wie es persische Art ist, könnten sie womöglich aus Furcht vor diesem Einen über ihre eigene Natur hinaus besser werden und so, gezwungen durch die Geissel, in der Minderzahl gegen eine Mehrzahl antreten. Losgelassen in die Freiheit jedoch werden sie gewiss nichts dergleichen tun...» Und da lässt Herodot den Spartaner erwidern: «Frei, wie sie sind, sind sie doch nicht in allem frei. Denn über ihnen steht als ihr Herr das Gesetz, und das fürchten sie noch weit mehr als deine Perser dich...»

Im Eifer der Prüfung hatte ich noch einiges aus dem Hinterkopf anbringen wollen, etwa Platons Wort von den Regierenden als den «Dienern», ja den «Sklaven der Gesetze»; aber dazu kam es nicht mehr. Eine Muse – es muss wohl Klio, die Muse der Geschichte, gewesen sein – trat hinter den Examinator und inspirierte ihn zu einer engagierten Prophezeiung über die Jahrtausende hin: Das «barbarische» Regime der DDR da «drüben» werde, müsse scheitern, weil es den Menschen nicht als freien Menschen achte, weil es sich wie dieser Xerxes auf Gewalt und Geisseln stütze; über kurz oder lang werde die Berliner Mauer wieder fallen: «Ich werde das vielleicht nicht mehr erleben; aber Sie sind jung, Sie werden das noch erleben...» Und so ging es noch eine kleine Weile fort, bis der Gong die Prüfung beendete und die Muse verscheuchte.

Das war vor gerade 50 Jahren, zwei Jahre nach dem Bau der Berliner Mauer. Der grosse Philologe sollte recht behalten: Ein Vierteljahrhundert später, 15 Jahre nach seinem Tod, ist das menschenverachtende Regime der DDR in sich zusammengebrochen und mit ihm die Mauer gefallen.

In Szene

Auf der wöchentlich erscheinenden Seite «In Szene» stellt die «Zürichsee-Zeitung» aktuelle Lifestyle-Themen vor. Wer diesbezüglich Vorschläge und Anregungen hat, der sende diese an die «Zürichsee-Zeitung», Ressort «Gesellschaft», Seestrasse 86, 8712 Stäfa, oder schicke eine E-Mail an angela.bernetta@zsz.ch. (zsz)