

Psychologische Hochschule Berlin

Hoffnungen & Enttäuschungen in Paarbeziehungen

Kirsten von Sydow
Psychologische Hochschule Berlin
(PHB)
www.psychologische-hochschule.de
& Praxis für Psychotherapie HH

Sydow * www.psychologische-hochschule.de



Partnerschaft ist für Menschen ein zentrales Thema

- ▶ Fast alle Menschen gehen früher oder später dauerhafte Liebesbeziehungen ein.
- ▶ Die meisten heiraten mindestens einmal.
- ▶ Chronische Partnerschaftsprobleme sind häufig.
- ▶ Trennung & Scheidung können sich negativ auf das psychische/somatische Befinden auswirken (Sbarra et al., 2011).
- ▶ Intakte Partnerbeziehungen wirken protektiv auf die somatische/psych. Gesundheit.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

Besonderheiten des menschlichen Familienlebens I

- ▶ Menschen sind die einzigen Tiere/Primaten mit sehr variablem Familien- & Sexualleben
 - Monogamie, Polygamie, Außenbeziehungen, Singles
 - Leben ohne Kinder, mit Kindern nah oder fern (z.B. bei Expartner/in)
 - Keine festen Paarungszeiten - Sexualität ist immer möglich, auch dann, wenn eine Empfängnis ausgeschlossen ist.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

Besonderheiten des menschlichen Familienlebens II

- ▶ Menschen in westlichen Ländern sind heutzutage enorm frei bzgl. ihrer Gestaltung von Familie:
 - Zusammenleben & Heiraten: früh – spät – gar nicht?!
 - Kinder-Kriegen: früh – spät – gar nicht?!
 - Mit Kindern leben: Kind-, Karriere-, Partner-, Spagatorientiert?!
- ▶ Die Kehrseite dieser Freiheit:
 - Große individuelle Unsicherheiten
 - Viel Raum für zwischenmenschliche Konflikte & Krisen!
 - Das Risiko, wichtige familiäre Erfahrungen zu verpassen weil sie zu lange aufgeschoben wurden (Kinder!).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

Aktuelle Entwicklungen I

(Familiensurvey, 1., 2. Welle: www.dji.de; www.destatis.de)

- ▶ Mehr & frühere Partnerschaften
- ▶ Mehr nichteheliche Partnerschaften
 - Geschätzt im Jahr 2002 (Kümmel, 2004)
 - ▶ 2,2 Millionen hetero
 - ▶ 148 000 homo (58% schwul, 42% lesbisch)
- ▶ Weniger & spätere Eheschließungen
 - Durchschn. Heiratsalter 2012: Frauen: 30, Männer: 33
 - 35-55jährige: ca. 80% verheiratet & zus.lebend
- ▶ Mehr Scheidungen

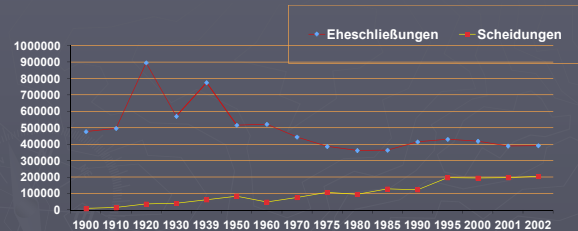
Sydow * www.psychologische-hochschule.de

Aktuelle Entwicklungen II

(Familiensurvey, 1., 2. Welle: www.dji.de ; www.destatis.de)

- ▶ Das „Kinder-Kriegen“ wird aufgeschoben
- ▶ Nichteheliche Geburten:
 - Westen: Stabil bei 10% - Osten: ca. 50%
 - So aber fast nie geplant (West: 7%, Ost: 2%)
 - Bei ca. 50% der Fälle nachträgliche Heirat
- ▶ Kinderlosigkeit nimmt zu
 - Z.Zt.: ca. 10% der Frauen
 - Prognose: zukünftig ca. 20% der Frauen

Eheschließungen & Scheidungen in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt: www.destatis.de;
Stat. Jahrbuch des Bundes, 1962; Bis 1990/92: früheres Bundesgebiet

Häufige Hoffnungen & Enttäuschungen in Paarbeziehungen



„Beziehung, richtig“ (Frau X, 2009)

- ▶ „Ich sehne mich danach mit meinem Partner zusammen einzuschlafen & aufzuwachen“
- ▶ „Wir haben regelmäßig Sex, den beide schön finden“
- ▶ „Man hat sich immer was zu sagen“
- ▶ „Mein Partner ist die Nummer eins ...“
- ▶ „Nach einer Zeit x möchte ich mit meinem Partner zusammenziehen“
- ▶ „Ich finde es immer angenehm von meinem Partner berührt und geküsst zu werden“
- ▶ „Ich möchte (immer) lieber zu zweit als allein sein“
- ▶ „Bei langsamen Songs wird geknustcht & gekuschelt“
- ▶ „Mein Partner ist mir niemals peinlich“
- ▶ „Ich finde meinen Partner immer attraktiv“

Häufige Hoffnungen & Enttäuschungen

- ▶ Man bleibt für immer zusammen
 - Steigende Scheidungsziffern
- ▶ Die Verliebtheit hält ewig
 - Sie ebbt ab
- ▶ Die sexuelle Leidenschaft hält ewig
 - Sie ebbt ab
- ▶ Das Paar hat nur Augen füreinander
 - Partner/in flirtet fremd – geht fremd
 - Selbst flirtet fremd – geht fremd.
- ▶ Konflikte werden freundlich & konstruktiv gelöst
 - Konflikte werden oft gar nicht gelöst & köcheln weiter
 - Es gibt heftige Streits – manchmal auch Gewaltimpulse oder Gewalthandlungen.
- ▶ Kinder bereichern die Beziehung
 - Kinder „kosten“ – auch – viel Schlaf, Zeit, Energie
 - Das Beziehungsgefüge verändert sich durch Kinder: Die Erwachsenen sind weniger wichtig, auch die Paarbeziehung und Sexualität tritt für einige Zeit in den Hintergrund.

Jane Smiley (1995/1996). Moo (Moo. New York: Alfred A. Knopf).

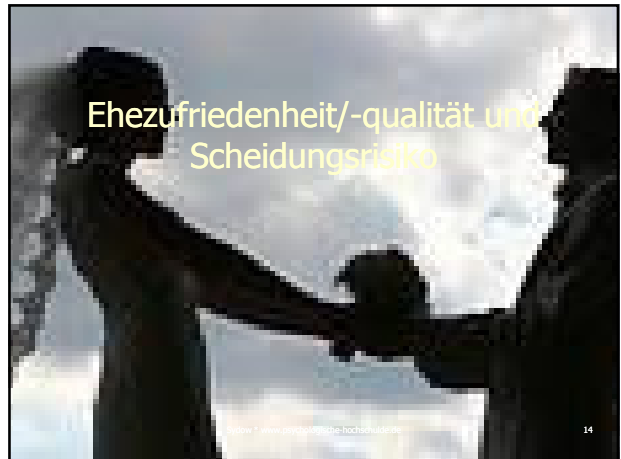
Frankfurt/Main: Fischer. - S. 516

- ▶ "Die Schwierigkeit bestand darin, herauszufinden, ob sie ihn nach all den Jahren noch liebte, beziehungsweise nach all den Jahren herauszufinden, was Liebe eigentlich war. Einerseits fand sie, daß ihm das Alter gut stand. Er gefiel ihr besser als die Ehemänner ihrer Freundinnen. Sie fand, ihre Kinder konnten sich glücklich schätzen, ihn zum Vater zu haben ... Sie wußte, er war ein von Grund auf liebenswerter Mensch, sie fand sein leidenschaftliches Bedürfnis, die Welt zu verbessern, immer noch manchmal erregend, und jedesmal, wenn sie sich an seinen warmen Körper schmiegte, durchströmte sie ein Gefühl der Wärme. Reichte das aus, um von Liebe zu sprechen? Andererseits würde sie, vor die Wahl gestellt, sein Leben oder das der Kinder zu retten, sich ohne zögern für die Kinder entscheiden. Und von Zeit zu Zeit verspürte sie nach dem einen oder anderen Filmschauspieler ein heftiges Verlangen, das sie für ihn nicht mehr empfand, und sie genoß die Vorfreude auf ein exquisites Essen mehr als die Vorfreude auf eine Liebesnacht, Reichte das aus, um von Gleichgültigkeit zu sprechen?"

Einschränkung

- ▶ Ich spreche ganz überwiegend über Hetero-Paare, insbesondere Ehen.
- ▶ Es fehlt an Studien zu schwulen & lesbischen Paaren.

Ehezufriedenheit/-qualität und Scheidungsrisiko



Verlaufsmuster der Ehezufriedenheit

- ▶ Anderson, Van Ryzin & Doherty, 2010
- ▶ Unterschiedliche Muster:
 - Stabile hohe Zufriedenheit (bei fast 2/3)
 - Stabile geringe Zufriedenheit
 - Geringe Zufriedenheit, die weiter sinkt
 - U-Verlauf: Hohe Zufriedenheit, Abnahme und erneute Zunahme
- ▶ Risiko- & Schutzfaktoren
 - Eheprobleme
 - Zeit in gemeinsamen Aktivitäten
 - Ökonomische Probleme

John Gottmans Forschungen

- ▶ Längsschnittstudien mit Paaren
- ▶ Interaktionsbeobachtungen
- ▶ Er überprüfte gängige psychologische Vorstellungen über angeblich ‚funktionale‘ & ‚dysfunktionale‘ eheliche Prozesse empirisch.

‚Dysfunktionale‘ Modelle ehelicher Prozesse

- ▶ Ärger/Wut als destruktives Gefühl
 - NICHT BESTÄTIGT: Nicht die Existenz von Wut ist entscheidend, sondern der Umgang damit.
- ▶ Negative Gegenseitigkeit/Reziprozität
 - Wenn ein Partner in einer negativen Grundstimmung ist, wird auch der andere Partner zunehmend negativ reagieren.
 - NICHT BESTÄTIGT: Auch das Gegenteil kann eintreten.
- ▶ Negativer Anstoß („negative start-up“)
 - Die allgemeine Tendenz neutrale Meinungsverschiedenheiten auf eine negativ-affektive Streitebene zu eskalieren.
 - ENGER ZUSAMMENHANG!

‚Funktionale‘ Modelle ehelicher Prozesse I

- ▶ Aktiver-Zuhörer-Modell
 - Geregelter wechselseitiger Austausch von ‚Sprecher‘ & ‚Zuhörer‘.
 - Ein häufiger Ansatz in Paartherapien. In der Realität nur selten anzutreffen und schwer durchzuhalten.
 - KEIN SIGNIFIKANTER ZUSAMMENHANG!!!
- ▶ Deeskalations Modell
 - Wenn ein Partner während eines Konfliktgesprächs zu sehr ins Negative steuert, bemüht der andere sich (intuitiv oder bewusst) das Gespräch wieder auf ein neutrales Level zu bringen.
 - Zusammenhang nachgewiesen.

„Funktionale“ Modelle ehelicher Prozesse II

- Milderung der physiologischen Effekte beim Mann
 - Männer sind bei Beziehungskonflikten körperlich und seelisch stressanfälliger & neigen dazu sich dann zurückzuziehen.
 - Zusammenhang mit der Scheidungshäufigkeit nachweisbar!
- Modell der positiven Affekte
 - Positive Affekte (z. B. Humor, Zuwendung, offene Mimik) dienen dazu, eheliche Konfliktsituationen erheblich zu entschärfen. Es können auch sehr heikle Themen besprochen werden, ohne dass die empfundene Ehequalität Schaden nimmt.
 - Enger Zusammenhang mit dem Scheidungsrisiko!

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

19

Getestete Modelle zur Scheidungsvorhersage

	In Studie bestätigt?
1) Ärger / Wut als destruktives Gefühl	Nein
2) Negative Reziprozität	Nein
3) Negativer Anstoß	Ja
4) Aktives-Zuhörer-Modell	Nein
5) Milderung der physiol. Effekte b. Mann	Ja
6) De-eskalations Modell	Ja
7) Modell der positiven Affekte	Ja

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

20

5 Ehetypen nach Gottman

- 3 stabile:
 - Konflikt-vermeidende Paare
 - Lebhaft-impulsive Paare
 - Konstruktive Paare
- 2 instabile:
 - Feindselig-engagierte Paare
 - Feindselig-distanzierte Paare

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

21

Schutz- & Risikofaktoren bzgl. Scheidung (Gottman)



- 5 Positive
 - Interesse („interest“)
 - Bestätigung („validation“)
 - Zuneigung („affection“)
 - Freude („joy“)
 - Humor („humor“)
- 10 Negative
 - Abscheu („disgust“)
 - Anspannung („tension“)
 - Betrübnis („sadness“)
 - Bevormundung („domineering“)
 - Einmauern („stonewalling“)
 - Feindseligkeit („belligerence“)
 - Furcht („fear“)
 - Geringschätzung („contempt“)
 - Quengeleien („whining“)
 - Zorn („anger“)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

22

Prognose von Scheidung (Gottman)

- Eine 5:1 Ratio von positiven vs. negativen Interaktionen sollte nicht unterschritten werden!
- „4 (5) Apokalyptische Reiter“ („4 horsemen“)
 - Globale Kritik („criticism“; statt lokaler Beschwerden)
 - Verachtung („contempt“)
 - Rechtfertigung („defensiveness“)
 - Mauern („stonewalling“)
 - Nachträglich: Feindseligkeit („belligerence“)
- Überflutung (mit Negativität des Partners)
- Körpersprache
 - Streßreaktion: Herzschlag, Blutdruck



Sydow * www.psychologische-hochschule.de

Geschlechtsunterschiede

- Wer mauert in Ehen? 85% der Mann
- Evolutionäres Erbe
 - Frauen/Mütter
 - Mehr Milch beim Stillen wenn die Frau sich schnell beruhigen kann nach Stress
 - Männer
 - Erfolgreichere Jäger waren die, deren Adrenalin schnell einschoss & die länger aktiviert blieben
- Männer werden von Partnerschaftskonflikten schneller überwältigt als Frauen.
 - In Ehen sprechen meist Frauen heikle Themen an.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

24

Metaanalyse: Karney & Bradbury 1995

- ▶ 115 Längsschnittstudien
- ▶ Prädiktoren ehelicher **Zufriedenheit**
 - + Positives Verhalten von Mann & Frau
 - + Ehezufriedenheit
 - + Höheres Einkommen Mann
 - - Hohe Erregung in Konfliktsituationen

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 25
(Karney, B.R. & Bradbury, T.N., 1995)

Prädiktoren ehelicher **Stabilität**

- ▶ + Positives Verhalten von Mann & Frau
- ▶ + Sexuelle Zufriedenheit
- ▶ + Homogamie der Einstellungen
- ▶ + Höheres Einkommen Mann
- ▶ - Psychische Instabilität (Neurotizismus)
- ▶ - Höheres Einkommen Frau (!)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 26

Zufriedenheit vs Stabilität

- ▶ Tendenz längerer Ehen:
 - Stabilität steigt
 - Zufriedenheit sinkt
- Hängen zusammen, sind aber nicht austauschbar
 - Unzufriedenheit sagt nicht zwangsläufig Instabilität voraus!

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 27

Subjektive Gründe für Scheidungen

- ▶ Verlust von Nähe; sich nicht mehr geliebt fühlen: 80% der geschiedenen Männer & Frauen
- ▶ Außereheliche Affaire: 20-27%

(Gigy & Kelly, zit. N. Gottman, 2002, S. 27)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 28

Prognose von Scheidung & Partnerschaftsproblemen nach 5 J.

- ▶ Markman, Rhoades, Stanley, Ragan & Whitton, 2010
- ▶ N=210 Paare, Längsschnitt über 5 Jahre
- ▶ Scheidung prognostiziert durch vorehel. ...
 - Beobachtete pos. & neg. Kommunikation (fast sign.)
 - Selbst-berichtete negative Kommunikation*
- ▶ Geringe Ehezufriedenheit (lower adjustment) prognostiziert durch vorehel. ...
 - Beobachtete neg. Kommunikation* (pos. Kommun.: ns)
 - Selbst-berichtete negative Kommunikation*
- ▶ Bei allen Gruppen nahm die negative Kommunikation mit der Zeit ab
 - Abnahme stärker bei der „nondistressed“ Gruppe

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 29

Sexualität & Zärtlichkeit



Sydow * www.psychologische-hochschule.de 30

Sexuelle Aktivität I

- ▶ Die meisten jungen und mittelalten Paare sind sexuell aktiv, wobei das fast immer (auch oder nur) Geschlechtsverkehr umfasst.
- ▶ Ob & wie häufig Geschlechtsverkehr stattfindet, hängt von der Beziehungsdauer und dem Alter der Partner ab.
- ▶ Wie der Sex erlebt wird ist unterschiedlich.
- ▶ Aber die Mehrheit bleibt sexuell zufrieden.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

31

Sexuelle Aktivität II

- ▶ Das letzte Jahr sexuell inaktiv in ihrer Partnerschaft waren:
 - 18-40jährige Frauen: 5%
 - 41-60jährige Frauen: 10%
 - 61-70jährige: 38%
 - über 70jährige: 70%
- Männer berichten durchweg eine etwas häufigere sexuelle Aktivität (Beutel et al., 2008; Klaiberg et al., 2001).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

32

Sexuelle Aktivität III

- ▶ Verbreitete sexuelle Aktivitäten:
 - Zärtlichkeit
 - Zungenküsse
 - Stimulation der weiblichen Brust
 - Wechselseitige manuelle Stimulation der Genitalien
- ▶ Aktivitäten mit mittlerer Verbreitung:
 - Oral-genitale Kontakte
- ▶ Weniger verbreitet unter Heteros
 - Analverkehr
 - Hyde & DeLamater, 2000; Sydow, Ullmeyer & Happ, 2001

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

33

Sexuelle Aktivität IV

- ▶ Je genutzt in einer festen Beziehung:
 - Reizwäsche: 32%
 - gemeinsam einen Porno angesehen: 29%
 - Sex an öffentlichen Orten vollzogen: 27%
 - Kunstpenis: 10%
 - Fesselspiele: 7% (Starke, 2005).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

34

Zärtlichkeit

- ▶ Kaum Forschung zu Zärtlichkeit!
- ▶ 80-87% der Partner aus allen Altersgruppen küssen sich (fast) täglich (Johnson et al., 1994; Rosen et al., 1993; Trudel, 2002).
- ▶ Männer in Partnerschaften erleben mehr Zärtlichkeit als Frauen, letztere erleben stärkere Altersabnahmen dabei (Bucher et al., 2001).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

35

Sexuelle Initiative

- ▶ Sexueller Kontakt wird häufiger vom Mann initiiert und die Frau verhält sich abwartend.
- ▶ Männliche Initiative nimmt mit zunehmendem Alter & Beziehungsdauer ab, die der Frauen ein wenig zu (Sydow, 2002)
- ▶ Frauen führen die Abnahme der sexuellen Aktivität im Verlauf der Ehe meist auf die abnehmende sexuelle Initiative des Mannes zurück.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

36

Selbstbefriedigung

- ▶ 93-98% der gebundenen Männer und 66-83% der Frauen bekennen sich dazu
 - (Johnson et al., 1994; Laumann et al., 1994; Rosen et al., 1993; Starke, 2005; Sydow et al., 2001).
- ▶ Bedeutung von Selbstbefriedigung von Menschen in Partnerschaften:
 - Ergänzung zu einem intakten partnerschaftlichen Sexualleben
 - Kompensation für belasteten Partnersex (Das, 2007)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

37

Kinder



Sydow * www.psychologische-hochschule.de

38

Eltern und Kinder

(Familiensurvey, 1., 2. Welle: www.dji.de ; www.destatis.de)

- ▶ Die meisten Kinder leben mit beiden Eltern
 - Ca. 80%
- ▶ 77% der Alleinerziehenden mit Vorschul-Kindern liegen unter der Sozialhilfegrenze!
- ▶ „Kinder als Belastung“?!
 - So sehen das vor allem Kinderlose & besonders belastete Eltern (3+ Kinder, Alleinerziehend) – weniger Eltern von 1-2 Kindern

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

39

Der „eingebaute Konflikt“

- ▶ Anders als bei anderen Säugetieren ist die menschliche Sexualität während Schwangerschaft & Stillzeit nicht völlig gehemmt.
- ▶ Menschen müssen mit einem „eingebauten Konflikt“ leben: Die Mutter-/Vaterrolle kann die Rolle als Partner/in & Sexualwesen stören (& umgekehrt).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

40

Geschlecht, historische Zeit (Kohorte) & Sex post partum

- ▶ Ältere US-Studien:
 - Nach der Geburt polarisieren sich die Geschlechter sexuell (der Mann drängte auf Sex, die Frau zog sich zurück)
- ▶ Hamburger Elternstudie (Sydow, 2001, 2002):
 - Die Mehrheit ist mit der geringen sexuellen Aktivität zufrieden – auch die Männer
- ▶ Ursachen???
- Stichprobenselektion (Männer dabei, Bildung, Stillen)
- Historische Veränderungen
 - ▶ Männer jetzt fast immer bei Geburt dabei (Sydow, im Druck)
 - ▶ Männer kindorientierter als früher
 - Besonders väterliche Männer: stärkste nachgeburtliche Reduktion des Testosteron-Niveaus (& hohes Prolaktin)
 - ▶ Storey et al. (2000). *Evol Hum Behav* 21(2), 79-95.
- ▶ Kurzfristig: Mehr Harmonie, Kindorientierung
- ▶ Langfristig: ???

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

41

Außenbeziehungen



Sydow * www.psychologische-hochschule.de

42

Vorkommen von Außenbeziehungen

- ▶ Die meisten Partner lehnen Außenbeziehungen moralisch ab.
- ▶ Dennoch passiert es ...
- ▶ In der aktuellen Beziehung:
 - 16-45jährige Frauen: 15-26%
 - 16-45jährige Männer: 17-32%
- ▶ Jemals: 40%
 - (Kröger, 2010; Plack, Kröger, Allen, Baucom & Hahlweg, 2010).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

43

Hintergründe von Außenbeziehungen

- ▶ Auch in Ehen, die beide Seiten als glücklich bezeichnen, berichten 16% der Frauen und 20% der Männer von Außenbeziehungen (Wallerstein & Blakeslee, 1995/1996).
- ▶ Außenbeziehungen werden zu 70% mit Eheproblemen begründet – doch für 30% hat die Außenbeziehung nichts mit Eheproblemen zu tun (Clement, 2009).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

44

Risikofaktoren für Außenbeziehungen I

- ▶ Persönliche Werte und Interessen, z. B.
 - permissivere Moral
- ▶ Sexuelle Möglichkeiten, z. B.
 - mehr berufliche Reisen
- ▶ sozioökonomische Faktoren
 - höheres Einkommen & beruflicher Status

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

45

Risikofaktoren für Außenbeziehungen

- ▶ Paarbeziehung
 - nicht verheiratet miteinander
 - geringere Partnerschaftszufriedenheit
 - sexuelle Unzufriedenheit
 - Getrennte soziale Netzwerke
- ▶ Biographie
 - sexuelle Missbrauchserfahrungen
 - Junges Alter bei der ersten Eheschließung
 - vorherige Scheidung
- ▶ Persönlichkeit
 - geringe Gewissensorientierung
 - hohe emotionale Instabilität (Neurotizismus).
- ▶ Frau schwanger -> erhöhtes Risiko für Außenbeziehung des Mannes
- ▶ (Sydow & Seiferth, im Druck/2013)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

46

Auswirkungen von Außenbeziehungen

- ▶ Außenbeziehungen, die herauskommen sind oft, aber nicht immer traumatisch für den Betrogenen.
- ▶ Ein häufiger Grund für Paartherapie und auch für Trennungen.
- ▶ Und eine Herausforderung für Therapeuten, die mit diesem Thema unterschiedlich umgehen (Moral?!).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

47

Therapie & Außenbeziehungen

- ▶ Stark moralische Haltung
 - Manche US-Autoren
- ▶ Außenbeziehungen als verständlicher Ausdruck einer Krise der Paarbeziehung
 - Jellouschek, 1997
- ▶ Offen gelebte oder geheime Zweitbeziehungen als sexuelle Option
 - Mary, 2001, 2002; Schmidbauer, 2002

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

48



Problem

- ▶ S. Freud, Bowlby: Eltern-Kind-Beziehung ist Prototyp aller späteren Liebesbeziehungen
- ▶ Hazan & Shaver (1987): „Romantic love conceptualized as an attachment process“
- ▶ Seither immer beliebteres Forschungsthema
 - Bis zur Jahrtausendwende noch überblickbar
 - ▶ Sydow & Ullmeyer, 2001
 - Inzwischen unüberblickbar!
 - ▶ Google-Suche: „attachment & couple“: ca. 61.400.000 Treffer (Sydow, im Druck)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 50

Bestens gerüstet um die erfahrungsgemäß recht häufigen Abweisungen der Damen mental zu verkraften, machte sich Karl Schiefer auf den Weg zum Tanztee.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

Partnerschaft & Bindung I

- ▶ Intra-Paar-Konkordanz bzgl. Bindung:
 - Tendenziell vorhanden (s&s, uv&up, t&t)
- ▶ Die meisten Studien deuten darauf hin, dass höhere Partnerschaft-Sicherheit in Zusammenhang mit höherer Partnerschaftsqualität steht:
 - Freundlich-konstruktivere Interaktionen & partnerbezogenen Deutungsmustern
 - Sexuelle Zufriedenheit
 - CAVE: Artefakt durch sozial erwünschte Antworten?!

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 52

Partnerschaft & Bindung II

- ▶ Ausnahmen – Ressourcen der Unsicheren:
 - Partnerschaftsstabilität?!
 - Vermeidende psychophysiologisch robuster bei Trennungsdrohung?!
 - Empathische Akkuratheit höher bei Bindungsgängstlichen?!
- ▶ Wechselseitige Beeinflussung:
 - Bindungshaltung <-> Paarbeziehung
- ▶ Geschlechtseffekt:
 - Männliche Bindungssicherheit wichtiger?!

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 53

Sexualität & Bindung

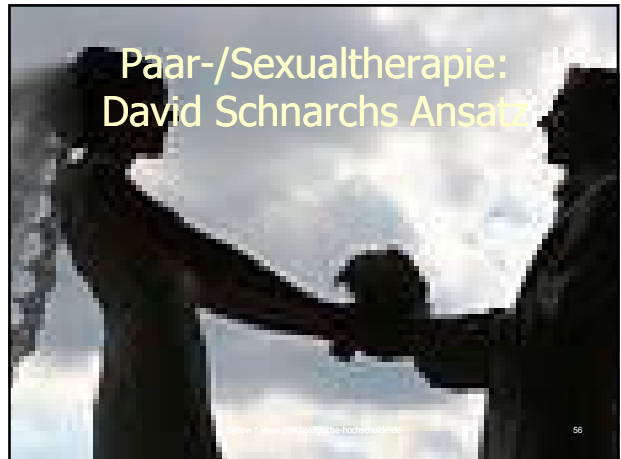
- ▶ Sexualität ist weniger triebgesteuert und viel mehr eine Reflektion früher Bindungserfahrungen (s. auch Laschinger et al., 2004).
 - Gerade psychisch belastete Menschen neigen dazu Sex in den Dienst ihrer Bindungsbedürfnisse zu stellen.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de 54

Vulnerable Menschen als Sexualpartner: Hochrisikogruppen

- ▶ Hohe „anxiety about rejection“
 - Insbesondere Frauen mit Borderline-PS, Abh. PS
 - ▶ Mit und ohne sexuelle Missbrauchserfahrungen in KA
 - ▶ Typisch:
 - Starkes Gefühl zu Sex gedrängt zu werden
 - Sehr viele Sexualpartner
 - Seltener Kondomnutzung
- ▶ Hohe „avoidance of intimacy“
 - Der klassische Cowboy – subjektiv oft wenig belastet, aber eine Belastung für Frauen, die ihn falsch einschätzen!

Paar-/Sexualtherapie: David Schnarchs Ansatz



David Schnarch



- ▶ Führender US-Sexual-/Paartherapeut (Klin. Psych. & Urologe)
- ▶ „Psychologie sexueller Leidenschaft“ („Passionate Marriage“, 1998)
- ▶ „Crucible Approach-sub™“ (crucible = Schmelztiegel, Feuerprobe)
- ▶ Neuer Therapieansatz:
 - Integration von (nichtsexueller) Paartherapie & Sexualtherapie
 - multisystemisch
 - schulenübergreifend / –integrativ
 - Letztlich fokussiert auf Selbstregulation (s. Rudolf: Strukturbezogene Psychotherapie)!!!
 - Grundlage: Bowen (syst. US-Famillientherapeut & Psychoanalytiker)

Schnarchs neues therapeutisches Paradigma

- ▶ Krisen als natürlicher & unvermeidbarer Bestandteil lebendiger Paarbeziehungen.
- ▶ Krisen entstehen dadurch, dass Menschen sich wünschen, emotionale Sicherheit in Paarbeziehungen zu finden, dadurch aber auch in ständiger Gefahr leben, ihre eigene Autonomie zu opfern um die Harmonie und Sicherheit ihrer Beziehung nicht zu gefährden.

Abgeleitetes, unselbstständiges Selbstgefühl (engl. reflected sense of self)

- ▶ Betroffener braucht kontinuierlichen Kontakt mit dem Partner, ständige Bestätigung & Konsens (oder aber ständigen Widerspruch).
- ▶ Das Selbst ist „wacklig“ & instabil. Das wird spürbar, sobald die Bestätigung durch den anderen ausbleibt.
- ▶ Betroffene sind existentiell darauf angewiesen, dass ihr Partner sich nicht ändert & immer so bleibt wie in der initialen Verliebtheitsphase.

Differenzierung („differentiation“)

- = Fähigkeit, sich selbst in Liebesbeziehungen nicht zu verlieren
- = Fähigkeit, die eigenen Ängste zu beruhigen & weitgehend resistent gegen eine „Infektion“ durch die Ängste von Beziehungspartnern zu werden
- ▶ Auch relevant, wenn man keinen Partner hat oder dieser nicht anwesend ist.

Das Verharren im Sicherheits-Zyklus – bis zum kritischen Punkt

- ▶ Paare versuchen oft, ihre Beziehung in einem permanenten Sicherheits-Zyklus zu halten & so Angst & Unsicherheit zu vermeiden.
- ▶ Preis = sex. Langeweile & emot. Verflachung.
- ▶ Emotional stark verschmolzene Paare vermeiden Differenzierung um fast jeden Preis.
- ▶ Sie geraten so in besonders tiefe und existentielle Krisen mit hohem Trennungsrisiko.
- ▶ Diesen kritischen Punkt zu erreichen, ist immer äußerst schmerzhaft: „feels like slamming into a wall“

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

61

Krisen sind Vorboten von Wandel

- ▶ Oft lösen Partnerschaftskrisen bei den Betroffenen Scham- & Schuldgefühle aus.
- ▶ Doch Krisen sind tatsächlich der Vorboten von Wandel.
- ▶ „Gesund“ ist, wenn Paare frühzeitig & öfter in kleinere Krisen geraten & nicht erst nach vielen Jahren in eine ganz große & existentielle Krise.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

62

Zitat: John Updike

- ▶ "Wir spüren alles, was zwischen uns vorgeht, jede kleinste Regung, ob wirklich vorhanden oder nicht; es ist anstrengend. Der eigenen Frau den Hof zu machen kostet zehnmal so viel Kraft wie die Eroberung eines unwissenden Mädchens." (John Updike, 1956/1996, S. 26).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

63

Lebendige Sexualität

- ▶ Lebendige Sexualität & Intimität ist nur möglich, wenn beide Partner emotional autonom & differenziert sind:
 - Den Mut haben, sich & ihre sexuellen (& nichtsex.) Eigenheiten & Wünsche zu zeigen.
 - In der Lage sind, eine „Abfuhr“ durch ihren Partner oder ihre Partnerin zu verkräften.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

64

Veränderung

- ▶ "It takes two to keep your marriage the same; it only takes *one* to change it. When you change, the relationship changes." (S. 199)
- ▶ „Differenzierung (differentiation) findet so lange nicht statt, bis Sie etwas *tun*. ... Differenzierung bedeutet, einen Standpunkt einzunehmen, der *Sie* definiert und sie kann zumindest anfangs ... Reaktionen bei Ihrem Partner hervorrufen“ (S. 202), z. B. „Du zerstörst die Beziehung“.
- ▶ Differenzierung bedeutet nicht, dass man sich nun „richtig“ verhält, sondern, dass man die eigene Sache vertritt.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

65

WAS HILFT?!

- ▶ "Hold onto yourself"!
- ▶ Wachstumsschmerzen tolerieren, sich selbst trösten & beruhigen.
- ▶ Bereitschaft, eigene Ängste, Abwertungen, Hassgefühle, Projektionen & Verzerrungen anzuerkennen & zuzugeben – unabhängig davon ob der Partner das auch tut (!).
- ▶ Sich nicht von den Depressionen, Mutlosigkeit & Hoffnungslosigkeit des Partners mit runter ziehen lassen ohne den Kontakt abzubrechen.
- ▶ Aufhören, daran zu arbeiten, den Partner dazu zu bringen, irgend etwas zu tun, einzusehen, zuzugeben (!)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

66



Langzeitverlauf der Partnerschaftszufriedenheit

- ▶ Meist U-förmig:
 - Anfangs hoch
 - Dann langfristige Abnahme
 - Dann steigt die Kurve wieder an & kann nach rund 35 Jahren wieder so hoch wie zu Beginn sein (Orbuch, 2011, S. 86)
- ▶ Ein Teil aller Ehen ist stabil unglücklich (ca. 10-15%).

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

68

Kinder

- ▶ Führen meist – zumindest zeitweise - zu einer Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit & einer Abnahme der Sexualität.
- ▶ Dennoch sind die meisten Partner überzeugt, dass Kinder zum Besten in ihrem Leben gehören.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

69

Sexualität

- ▶ Die Häufigkeit sexueller Kontakte nimmt mit zunehmender Beziehungsdauer (& Alter) ab.
 - In den Medien kolportierte Zahlen zur Häufigkeit von Geschlechtsverkehr sind unrealistisch.
- ▶ Die meisten Partner sind dennoch zufrieden mit ihrer Sexualität.
- ▶ Entscheidender als Koitusfrequenzen:
 - Fühlen sich beide noch zueinander hingezogen?
 - Gibt es noch Zärtlichkeit? Und Sex?
 - Gibt es chronische sexuelle Probleme? Kommunikation über Sex?

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

70

Fazit I

- ▶ Für alle Menschen ist das Thema Partnerschaft wichtig.
- ▶ Fast alle Psychotherapie-Patienten haben auch Partnerschafts-Probleme.
- ▶ Krisen sind normale & unvermeidbare (!) Elemente der Entwicklung von Paaren.
- ▶ Krisen werden besonders heftig, wenn Partner „verschmolzen“, also emotional wenig „differenziert“ & hochgradig abhängig von einander sind.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

71

Fazit II

- ▶ Geringe „Differenzierung“ (Bowen, Schnarch) bzw. „strukturelle Defizite“ (psychodynamische Therapie, Rudolf) stehen in Zusammenhang mit
 - Biographie, besonders Kindheit
 - ▶ Verunsichernde Bindungs-/Beziehungserfahrungen
 - ▶ „relational trauma“
 - Aktuellen Bedingungen
 - ▶ Große Verliebtheit (!)
 - ▶ Aktuellen Belastungen

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

72

Fazit III

- ▶ Alle Paare haben Probleme
 - Meist sind es „ewige Probleme“ (69%).
- ▶ Nützlich sind:
 - Reduktion überzogener Erwartungen
 - Freundschaft der Partner
 - Humor
 - Kommunikation
 - Vermeiden von Beziehungstrott
 - ▶ Vergnügliche Aktivitäten
 - ▶ Neue & ungewohnte Aktivitäten

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

73

Differenzierung ...



Sydow * www.psychologische-hochschule.de

74

Was können Frauen tun?

- ▶ Männliches Bedürfnis nach Grenzziehung & Rückzug bei Konfliktgesprächen respektieren.
 - Männer brauchen durchschnittlich mehr Raum & Zeit für Selbstberuhigung als Frauen.
- ▶ Männern affektiven Rückhalt, Zuwendung & Komplimente geben
 - Frauen erhalten im Alltag viel mehr Zuspruch von anderen Männern & Frauen als Männer.
 - Affektiver Rückhalt durch die Partnerin ist für Männer prognostisch besonders wichtig für die Partnerschaftszufriedenheit.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

75

Was können Männer tun?

- ▶ Sich selbst beruhigen in Konflikten
 - Angekündigt weggehen & der Partnerin mitteilen wann sie wiederkommen & weiter sprechen.
- ▶ Ab & zu Beziehungsgesprächen aushalten (!)
 - Frauen werden dadurch glücklicher
 - Männer werden davon unglücklicher, erleben sie eher als Nörgelei & denken, sie seien schuld
- ▶ Fairness im Haushalt!
 - Wenn das gegeben ist, haben Frauen mehr Lust auf Sex!

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

76

Therapeutische Praxis

- ▶ Beziehungs- und Bindungsorientierung
- ▶ Ressourcenorientierung
- ▶ Selbstregulation – „Hold onto yourself!“ – „Differenzierung“
 - Aufklärung über:
 - ▶ Bedeutung von Selbstregulation & Differenzierung
 - ▶ Langzeitfolgen von Bindungstraumata im Kindesalter
 - ▶ Relevanz von Sport, Yoga, Meditation
 - ▶ Krisen sind manchmal unvermeidlich!
- ▶ Flexibilität bzgl. Setting
 - Partner sollten in Einzeltherapien einbezogen werden, wenn es um die Partnerschaft geht und Patient & Partner das wünschen!
 - Aber auch: Einen eigenen Raum zu haben für die eigene Entwicklung ist wichtig – also auch Einzeltherapie!

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

77

Schlusswort

- ▶ Eine gute Partnerschaft kann gut tun & die Lebenserwartung erhöhen.
- ▶ Aber es geht auch ohne:
- ▶ Zumindest Single-Frauen leben ebenso lange & bei ähnlichem Wohlbefinden wie Ehefrauen!
 - Doch auch für Singles ist ein gutes soziales Netz wesentlich!
 - Martin (2011). The longevity project. Penguin (2012 auf dt.)

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

78

Doch dauerhafte Partnerschaft gibt es nicht ohne Ambivalenz!

- ▶ „Wenn man nur tief genug exploriert, wird man in jeder Ehe tiefstzende Schwierigkeiten finden“ (Paul Watzlawick)
- ▶ „Meine Frau ist mein getreuer Freund und Oft worden auch mein größter Feind. Meine Frau oft mietsam ist und gütig. Sie ist auch zornig oft und wütig. Sie ist mein Tugend und mein Laster. Sie ist mein Wund und auch mein Pflaster. Sie ist mein Herzens Aufenthalt. Und macht mich doch grau und alt.“ (Hans Sachs, 1541)
- ▶ **DANKE FÜRS ZUHÖREN!**

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

79

Zentrale Literatur

- Sydow, K. v. (2007). Systemische Psychotherapie (mit Familien, Paaren und Einzelnen). In C. Reimer, J. Eckert, M. Hautzinger & E. Wilke (Hrsg.), *Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen* (S. 289-315) (3. vollst. neu bearb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Sydow, K. v. (2008). Bindungstheorie und systemische Therapie. *Familiendynamik*, 33(3), 260-273.
- Sydow, K. v. (im Druck). Forschungsmethoden zur Erhebung der Partnerschaftsbindung. In G. Gloger-Tippelt (Hrsg.), *Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch für Forschung und Praxis* (Vollst. überarb. 2. Aufl.; S. 275-294). Bern: Huber.
- Sydow, K. v., Behr, S., Retzlaff, R. & Schweitzer-Rothers, J. (2007). *Die Wirksamkeit Systemischer Therapie/Familientherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Sydow, K. v. & Ullmeyer, M. (2001). *Paarbeziehung und Bindung: Eine Meta-Inhaltsanalyse von 63 Studien, publiziert zwischen 1987 und 1997*. *Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie*, 51(3/4), 186-188 / T1-T15.

Körner von Söthen: Stefan Behr
Küster Retzlaff: Jochen Schweitzer

Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/Familientherapie



HOGREFE

DANKE
FÜRS
ZU-
HÖREN!

80

Populärpsychologische Literatur

- ▶ Gottman, J.M. (1999/2002). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe (The 7 principles for marriage work)*. New York: Crown. München: Ullstein.
- ▶ Jellouschek, H. (1995). „Warum hast du mir das angetan?“. München: Piper.
- ▶ Orbuch, T.L. (2009/2011). *Die 5 Geheimnisse glücklicher Paare (5 simple steps to take your marriage from good to great)*. Delacorte/Random. München: Goldmann.
- ▶ Sydow, K. v. (1994). *Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen (2. Auflage)*. München: Ernst Reinhardt.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

81

Grundlegende Literatur

- ▶ Gottman, J.M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- ▶ Gottman, J.M. et al. (2004). *The Mathematics of Marriage: Dynamic Nonlinear Models, MTD, Ausgabe 14 / S. 23*
- ▶ <http://www.gottman.com>

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

82

Literatur I

- Anderson, J.R., Van Ryzin, M.J. & Doherty, W.J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 587-596.
- Brisch, K.H. (2010). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Clulow, C. (2009). *Sex, attachment and couple psychotherapy: Psychoanalytic perspectives*. London: Karnac.
- Holmes, J. (2008). *The search for a secure base: Attachment theory and psychotherapy*. London: Routledge.
- Johnson, S.M. & Best, M. (2003). A systemic approach to restructuring adult attachment: The EFT model of couples therapy. In P. Erdman & T. Caffery, *Attachment and family systems* (pp. 165-189). New York & Hove: Routledge.
- Kamey, Benjamin R. und Thomas N. Bradbury, 1995: *The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theorie, Method and Research*, *Psychological Bulletin* 118: 3- 34.
- Kümmel, P. (2004). Wie man in Deutschland als Paar lebt. *Zeit*, 8 (12. 2.), 54-55.
- Markman, H.J., Rhoades, G.K., Stanley, S.M., Ragan, E.P. & Whitton, S.W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289-298.
- Miculincer, M. & Shaver, P. (2007). A behavioral systems perspective on the psychodynamics of attachment and sexuality. In: D. Diamond, S. Blatt & J. Lichtenberg (Eds.), *Attachment and sexuality* (pp. 51-78). New York: Analytic Press.

Sydow * www.psychologische-hochschule.de

83

Literatur II

- Mustonen, U., Huurre, T., Kivuruusu, O., Haukkala, A. & Aro, H. (2011). Long-term impact of parental divorce on intimate relationship quality in adulthood and the mediating role of psychosocial resources. *Journal of Family Psychology*, Vol 25(4), Aug, 615-619. doi: [10.1037/a0023996](https://doi.org/10.1037/a0023996)
- Redelstorff, J., Jachmann, S. & Sydow, K. v. (in prep.). *Romantic attachment and sexual experience: A study with 179 German couples*.
- David A. Sbarra, Rita W. Law, and Robert M. Portley (2011). **Divorce and Death: A Meta-Analysis and Research Agenda for Clinical, Social, and Health Psychology/Perspectives on Psychological Science September 2011 6: 454-474, doi:10.1177/1745691611414724**
- Strauß, B., Kirchmann, H., Schwark, B. & Thomas, A. (2010). *Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Sydow, K. v. (1994). *Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen (2. Auflage)*. München: Ernst Reinhardt.
- Sydow, K. v. (1998). *Sexualität und/oder Bindung: Ein Forschungsüberblick zu sexuellen Entwicklungen in langfristigen Partnerschaften*. *Familiendynamik*, 23(4), 377-404
- Sydow, K. v. (2002). *Bindung und gestörte Paarbeziehung*. In B. Strauß, A. Buchheim & H. Kächele (Hrsg.), *Klinische Bindungsforschung: Theorien, Methoden, Ergebnisse* (S. 231-241). Stuttgart: Schattauer.
- Sydow, K. v. (2007). *Systemische Psychotherapie® (mit Familien, Paaren und Einzelnen)*. In C. Reimer, J. Eckert, M. Hautzinger & E. Wilke (Hrsg.),

Literatur III

- Sydow, K. v. (2008). Bindungstheorie und systemische Therapie. *Familiendynamik*, 33(3), 260-273.
- Sydow, K. v. (im Druck a). Bindung und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und die Einzeltherapie. In K.-H. Brisch (Hrsg.), *Bindungen, Paare, Sexualität und Kinder*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sydow, K. v. (im Druck b). Forschungsmethoden zur Erhebung der Partnerschaftsbindung. In G. Gloger-Tippelt (Hrsg.), *Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch für Forschung und Praxis* (Vollst. überarb. 2. Aufl.; S. 275-294). Bern: Huber.
- Sydow, K. v. (in Vorb.). *Sexuelle Beziehungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Sydow, K. v., Beher, S., Retzlaff, R. & Schweitzer-Rothers, J. (2007). Die Wirksamkeit Systemischer Therapie/Familientherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Sydow, K. v., Beher, S., Schweitzer, J. & Retzlaff, R. (2010). The efficacy of systemic therapy with adult patients: A meta-content analysis of 38 randomized controlled trials. *Family Process*, 49(4), 457-485.
- Sydow, K. v. & Happ, N. (im Druck). „Da lag sie eben da, wie Jesus am Kreuz ...“ – Die Erfahrungen von Vätern bei der Geburt. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin & Psychotherapie*.
- Sydow, K. v. & Ullmeyer, M. (2001). Paarbeziehung und Bindung: Eine Meta-Inhaltsanalyse von 63 Studien, publiziert zwischen 1987 und 1997. *Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie*, 51(3/4), 186-188 / T1-T15.