



Psychotest:

Wenn dein Partner auf 180 ist, hilft ...

- A) aus dem Weg gehen.
- B) zuhören.
- C) 08/15.
- D) 220.

Errare humanum est

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

ist Mediziner und Moderator – und entdeckt, dass psychologisches Wissen auch Risiken und Nebenwirkungen hat.

Irren ist menschlich. Noch menschlicher ist es, dem Anderen den Irrtum in die Schuhe zu schieben. Und die Abkürzung fürs lateinische »Errare humanum est« lautet auch noch EHE! Leben verheiratete Menschen wirklich länger – oder kommt es ihnen nur so vor? Es gibt wohl keine Schublade, die so voll ist wie die mit Gags über schlechte Langzeitbeziehungen. Beispiel: »Schatz, was wünschst du dir zu Weihnachten?« »Wenn ich ehrlich sein soll, die Scheidung.« »Wenn *ich* ehrlich sein soll: So viel wollte ich nicht ausgeben!«

In jedem Witz steckt ja ein Funken Wahrheit. Trennungen tun meist weh, sind menschlich, finanziell und für das Umfeld ein Desaster. Und jeder fünfte meint im Nachhinein »Mensch, wir hätten doch mehr an uns arbeiten können«. Deshalb hier eine gute Nachricht aus der psychologischen Forschung: Mit ein paar Grundkenntnissen über einen schonenden Umgang miteinander hält die Beziehung länger. Es sei denn, die Partner sind sowieso schon happy.

Der Arbeitsgruppe um Ann-Katrin Job und Kurt Hahlweg von der Universität Braunschweig ist es zu verdanken, dass jetzt erstmals in Deutschland eine große Zahl von Paaren mit »Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – EPL« trainiert und über 15 Monate begleitet wurde. EPL ist das am besten untersuchte Präventionstraining für Paare hier zu Lande. Laut Studien aus den letzten Jahren lassen sich Trennungen auf diesem Weg teilweise abwenden. Aber wie kommt das hilfreiche psychologische Wissen dorthin, wo es gebraucht wird?

Antwort: 104 Psychologiestudierende führten nach einem Crashkurs die Trainings durch, die entweder an zwei Tagen intensiv oder über eine Woche verteilt liefen.

Paare, die vorher miteinander im Clinch lagen, profitierten am ehesten; den bereits zufriedenen half das Einüben von Konfliktgesprächen dagegen wenig bis gar nicht. Und: Von den anfangs rekrutierten Paaren kamen 41 Prozent schon deshalb nicht zum Zug, weil sich entweder nur einer von beiden für das Angebot interessierte oder man sich nach der Anmeldung trennte.

Der Teufel steckt im Detail. So löblich es scheint, den Menschen mehr Empathie und Konfliktkompetenz angedeihen zu lassen, die Ergebnisse offenbarten auch ein Dilemma, in dem ich selbst als Jungspund im Arztkittel oft steckte. Wie soll ein 23-Jähriger Paare oder Eltern beraten, die 20 Jahre älter sind und deren Situation er nur aus Manualen oder vom Hörensagen kennt? Wenn die Leute in der Studie im Schnitt Mitte 40 und elf Jahre liiert waren, frage ich mich ganz konkret: Möchte ich mit meiner Frau vor einem Bachelorstudenten Probe streiten? Sie ist Mediatorin, ich »Glücksexperte« – was wir uns gern lauthals gegenseitig vorwerfen.

Immerhin habe ich von ihr gelernt, dass hinter fast jedem Konflikt ein Mangel an Wertschätzung steckt. Und bei solchen, die schon eskaliert sind, gibt es oft keine gute Lösung mehr für irgendwen. Was mir öfter hilft, ist die Einsicht, dass morgen auch noch ein Tag ist. Vielleicht war beim EPL deshalb das Zwei-Tage-Training effektiver als die Wochenstunden. Was auch hilft: ältere Paare fragen, wie sie es miteinander aushalten! Das ist zwar meistens weniger verhaltenstherapeutisch, aber lebenspraktisch. So antwortete eine Frau auf die Frage, ob sie in 50 Ehejahren nicht manchmal an Trennung gedacht habe: »An Trennung nicht – aber an Mord!« ★

QUELLE

Job, A.-K. et al.: Who Benefits from Couple Relationship Education? In: *Journal of Couple & Relationship Therapy* 16, S. 79–101, 2017