

Insel Verlag

Leseprobe



Bartens, Werner

Partnerglück - wie eine gesunde und dauerhafte Beziehung gelingt

© Insel Verlag

978-3-458-17676-3



WERNER BARTENS

PARTNER GLÜCK

Wie eine gesunde
und dauerhafte
Beziehung gelingt

Insel

Erste Auflage

© Insel Verlag Berlin 2017

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags,
der Verfilmung und Übertragung durch Rundfunk
und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: GGP Media, Pößneck

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17676-3

Inhalt

Vorwort: Sieben Schritte bis zum verflixten siebten Jahr	7
Wie Beziehungen gesundmachen: Liebe auf Rezept	12
Warum Ehen immer noch Bestand haben: Wer zusammenbleibt	32
Wo bleibt die Zärtlichkeit: Was Sex und Nähe vermögen	43
Wenn Partnerglück bedroht ist: Herausforderungen im Alltag	63
Wie der richtige Blick auf die Beziehung gelingt: Jenseits des Optimierungswahns . .	84
Wer auf Dauer der oder die Richtige ist: Sich gut finden	95
Wie konstruktiver Streit gelingt: Zoffen ohne Zoff	109
<i>Ausführliches Inhaltsverzeichnis</i>	<i>119</i>

Vorwort: Sieben Schritte bis zum verflixten siebten Jahr

Verliebt sein kann jeder. Die Schwärmerei am Anfang ist sogar ziemlich leicht. Aber eine dauerhafte Beziehung trotz Gewöhnung, Genervtsein und Gewichtszunahme nicht nur zu führen, sondern auch zu genießen und sich gegenseitig zu beglücken, das erfordert weitaus mehr. Es gehört wohl zu den schwierigsten Aufgaben im Leben, einander auch nach vielen Jahren der Partnerschaft noch liebevoll, zugewandt und neugierig zu begegnen. Was für eine Herausforderung, den anderen nicht nur zu ertragen, sondern sich aneinander zu freuen und auch dann noch neue Seiten des Partners zu entdecken, wenn man längst alles voneinander zu kennen glaubt!

Dabei lohnt sich das Miteinander aus vielerlei Gründen, auch wenn die Schmetterlinge im Bauch schon seit Jahren kaum noch ihre Flügel heben. Sich verstehen und vertrauen, voneinander wissen, mit dem Partner wachsen und die Herausforde-

rungen des Alltags immer wieder gemeinsam bewältigen, das kann ungeheuer befriedigend sein. Außerdem sind langjährige Partnerschaften ein erstaunlicher Jungbrunnen: Längst ist erwiesen, dass ein liebevoller Umgang miteinander nicht nur auf vielfache Weise bereichernd ist, sondern auch etliche Krankheiten lindern oder gar verhindern hilft. Sogar die Prognose von Krebspatienten fällt günstiger aus, wenn sich die Kranken bei ihrem Partner aufgehoben und geborgen fühlen.

Zuwendung, Nähe und das gute Gefühl, geliebt zu werden, lassen gleichermaßen Seele und Körper gesunden. Positive Gefühle füreinander stärken beispielsweise das Immunsystem und verbessern auf diese Weise die Abwehrkräfte. Sie senken das Schmerzempfinden und halten die Blutgefäße elastisch und offen. Der medizinische Nutzen einer gelingenden Beziehung ist beeindruckend. Von der banalen Erkältung bis hin zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Tumorleiden beobachten Wissenschaftler die heilsamen Wirkungen einer vitalisierend beglückenden Partnerschaft. Die Effekte sind zahlreich. Liebe müsste eigentlich auf Rezept verschrieben werden.

Das Hohelied auf die Liebe kann man zwar gar nicht euphorisch genug anstimmen. Die zahlreichen Vorteile und der Nutzen eines fürsorglichen Miteinanders bedeuten jedoch keineswegs, dass jeder aufkeimende Konflikt in Harmoniesauce ertränkt werden soll. Deshalb geht es im Folgenden auch nicht nur um den medizinisch-therapeutischen Wert langjähriger Partnerschaften und die ebenso beglückenden wie gesundheitsförderlichen Auswirkungen inniger Zweisamkeit. Vielmehr soll auch aufscheinen, wie konstruktives Streiten gelingt, warum lebhaftere Auseinandersetzungen zwar die Würze einer vitalen Beziehung sind, chronische Kränkungen aber krankmachen – und weshalb Männer in Beziehungen oft die Verletzlicheren sind. Schließlich können ständiges Gezänk und dauernde Missachtung die Lebenserwartung sogar verringern. Dabei ist ein gesundes und glückliches Miteinander möglich. Das geht. Wirklich. Entlang von sieben großen und vielen kleinen Schritten soll der Weg zu einer gelingenden Partnerschaft aufgezeigt werden.

Warum gerade sieben Schritte? Mittlerweile werden mehr als 40 Prozent aller Ehen in Deutschland

geschieden. Als verheiratetes Paar sind die Chancen also ziemlich groß, vor den Trümmern seiner Beziehung zu stehen und irgendwann wieder getrennter Wege zu gehen. Bis es so weit kommt, halten Partnerschaften zwar eine ganze Weile. 15 Jahre beträgt in Deutschland die durchschnittliche Dauer einer Ehe, bis der Gang zum Scheidungsrichter droht. In dieser Zeit kann man zwar eine Beziehung dauerhaft zugrunde richten. Das funktioniert, wenn man es nur hartnäckig genug versucht. Allerdings sammeln sich die Trümmer einer Beziehung meist schon am Anfang an, besonders in der Zeit bis zum verflixten siebten Jahr. Bis dahin haben Paare jedoch genügend Möglichkeiten, um – Tag für Tag und Schritt für Schritt – alles dafür zu tun, damit sie eine Trennung verhindern. Das kann zwischendurch anstrengend sein, aber es lohnt sich.

Dieses Buch soll Mut machen und beide Partner unterstützen: Sieben Schritte zur Aufbauhilfe, damit die Beziehungskiste dauerhaft hält. Und es soll nicht nur darum gehen, zusammen zu bleiben. Ein schönes Ziel wäre es doch auch, beide von der Gemeinsamkeit profitieren zu lassen, sowohl seelisch

als auch körperlich. Sieben Schritte, meinetwegen für jedes Jahr einen, bis ein festes Fundament gelegt ist. Dann kann das vermeintlich verflixte siebte zum beglückenden siebten Jahr werden. Die folgenden Hilfestellungen bieten zwar keine Garantie auf immerwährendes Partnerglück, aber sie dürften zumindest das kläglich niedrige Mindesthaltbarkeitsdatum der meisten Beziehungen um einiges verlängern.

Bis zum silbernen Jubiläum kann es eigentlich fast jedes Paar schaffen. Und wer schon 25 Jahre gemeinsam bewältigt, wer schon so viele Höhen und Tiefen zusammen erlebt hat, den werden die weiteren Herausforderungen der Partnerschaft auch nicht mehr schrecken. Sich scheiden lassen, kann schließlich jeder. Zusammenbleiben und dabei weiterhin füreinander schwärmen – das ist die Kunst.

Wie Beziehungen gesundmachen: Liebe auf Rezept

*Vorteil Partnerschaft:
Warum sich Menschen binden sollten*

Fast jede zweite Ehe scheitert, dennoch wagen es Männer und Frauen immer wieder: Sie lassen sich aufeinander ein, viele schließen irgendwann gar den Bund fürs Leben. Es sind nicht allein die günstigen gesundheitlichen Nebenwirkungen, die Mann und Frau in eine Paarbeziehung treiben. Gerhart Hauptmann hatte einen realistischen Blick auf die Entwicklung, die etlichen Bindungen zwischen Männern und Frauen mit fortschreitender Dauer droht. »Gewisse Ehen halten nur in der Weise zusammen wie ineinander verbissene Tiere«, konstatierte der Schriftsteller, der nach acht Ehejahren eine Liaison mit Margarete Marschalk begann, die er elf Jahre später zu seiner zweiten Ehefrau nahm – um sie bald mit einer 16-Jährigen zu betrügen.

Doch trotz aller Affären, trotz falscher Treueschwüre und der Aussicht auf verstreut herumlie-

gende Socken ziehen Mann und Frau immer wieder in den Stellungskampf und lassen sich ihr Ja-Wort legalisieren. Und das, obwohl sie wissen, dass der Bund fürs Leben keineswegs stets ein Leben lang hält. Im Jahr 2015 (neuere Daten sind bisher nicht erhältlich) wurden in Deutschland immerhin 400 000 Ehen geschlossen – aber auch ungefähr 165 000 wieder geschieden. Das entspricht einer Quote von stattlichen 41 Prozent; in Großstädten liegt der Anteil der Geschiedenen und Getrennten sogar noch höher.

Die Paare, die sich scheiden lassen, entscheiden sich für diesen Schritt allerdings erst nach durchschnittlich 15 Jahren Ehe, zumindest war das im Jahr 2015 der Fall. Diese Zahl stimmt ein wenig zuversichtlich, denn für die im Jahr 1990 Geschiedenen lag die durchschnittliche Ehedauer mit elfeinhalb Jahren noch um dreieinhalb Jahre niedriger. Aber auch weitaus länger andauernde Ehen sind heutzutage nicht mehr für die Ewigkeit gemacht: Seit 1993 hat sich die Zahl der Ehescheidungen, zu denen es nach einer Ehedauer von 26 und mehr Jahren kommt, mit 24 800 Trennungen pro Jahr fast verdoppelt. Auf die Treue der

»Senioren« ist kein Verlass mehr – sie lassen sich ebenfalls vermehrt scheiden.

Wer sehr lange zusammenbleibt, gewinnt zwar genügend Erfahrung, um genau zu wissen, wie er den andern am besten kränkt, demütigt oder auf andere Weise fertigmacht. Es besteht in dieser Zeit aber auch die Chance, die typischen Fallstricke des Miteinanders zu erkennen, zerstörerische Konflikte zu vermeiden und etwas dafür zu tun, dass die Partnerschaft nicht nur länger hält, sondern sich auch besser anfühlt und damit für beide Seiten erfreulicher verläuft.

Da keineswegs nur Masochisten den Weg zum Standesamt einschlagen, muss die Ehe eine Anziehungskraft ausüben, die stärker ist als düstere Prognosen, statistische Ernüchterungen oder das Diktum von Oscar Wilde, wonach die Ehe lediglich der Versuch sei, »zu zweit wenigstens halb so glücklich zu werden, wie man allein gewesen ist«.

Ist es vielleicht der Hang zur Selbsterhaltung, der Menschen immer wieder in chronische Bindungen treibt? Wer verheiratet ist, lebt schließlich länger, wird seltener krank, ernährt sich ausgewogener und ist im Alter länger mobil. Verheiratete

werden später dement und sind nicht so früh auf fremde Hilfe angewiesen. Diese – statistisch gemittelten – Befunde lassen sich immer wieder erheben, obwohl sich etliche Paare schon nach kurzer Zeit nur noch angiften oder gleichgültig aneinander vorbei leben. Sie spielen allerdings leichtfertig mit ihrer Gesundheit – das sollte in Beipackzetteln vermerkt werden, die das Standesamt bitte zukünftig bei Eheschließungen ausgibt.

Welche Wunderwirkung geht da erst von einer Partnerschaft aus, wenn auch nach vielen Jahren der Zweisamkeit noch tiefes Verständnis und Zuneigung für den Partner vorherrschen! Dann gleicht die Ehe einem so günstigen wie nebenwirkungsarmen Allheilmittel, das die Schmerzempfindlichkeit senkt und verheirateten Männern niedrige Blutdruckwerte beschert und sie zudem vor Zwölffingerdarmgeschwüren schützt. Sollten die Herren im Alter nach einem Herzleiden einen Bypass benötigen, bleibt dieser bei verheirateten Männern etwa doppelt so lange geöffnet wie bei Singles und der drohende Infarkt lässt entsprechend länger auf sich warten oder tritt gar nicht erst ein.

Frauen, die sich von ihrem Partner geliebt und geschätzt wähnen, profitieren ebenfalls von Zuneigung und Halt in ihrer Beziehung. Sie bekommen seltener Harnwegsinfekte, und an Husten, Heiserkeit und anderen Erkaltungsleiden erkranken sie auch nicht so oft. Stimmt es in der Partnerschaft, sind sie buchstäblich seltener verschnupft. Forscher haben sogar Hinweise dafür gefunden, dass die Prognose bei Brustkrebs besser ist, wenn sich Frauen bei ihrem Partner geborgen fühlen. Eine bessere Arznei zur Gesunderhaltung der Bevölkerung könnte sich kein Arzt und keine Krankenkasse ausdenken.

*Heilmittel Ehe: Verheiratete haben
eine bessere Krebsprognose*

Wer verheiratet ist, hat mehr vom Leben. Vom notorischen Beziehungsgezank ermattete Zeitgenossen mögen über diese Weisheit zwar bitter lächeln, medizinisch ist sie jedoch kaum zu widerlegen. Längst ist in zahlreichen Studien nachgewiesen worden, dass dauerhafte Beziehungen ge-

sünder sind als das Dasein als Single und dass ein Trauschein gleich mehrere Risikofaktoren verringern hilft. Überdies ernähren sich Menschen in Partnerschaften ausgewogener, sie passen mehr auf sich auf und sind medizinisch besser versorgt.

Dass Ehepartner sogar eine bessere Prognose bei schweren Leiden wie Krebs haben, ist von Forschern wiederholt gezeigt worden. Zuletzt haben es kalifornische Wissenschaftler im Jahr 2016 in zwei großen Untersuchungen im Fachmagazin *Cancer* belegt. Ein Ärzteteam um María Elena Martínez hat beispielsweise Daten von fast 400 000 Männern und nahezu ebenso vielen Frauen aus dem kalifornischen Krebsregister analysiert. Unter so vielen Teilnehmern waren naturgemäß verschiedene Bevölkerungsgruppen und Ethnien. Am größten war der Unterschied in der Sterblichkeit an Krebs bei weißen Männern. Die Mortalität an einem bösartigen Tumor lag bei Junggesellen um erstaunliche 24 Prozent höher als bei ihren verheirateten Geschlechtsgenossen. Wer allein ist, stirbt also deutlich früher an Krebs.

Frauen hatten zwar auch eine günstigere Progno-

se, wenn sie verheiratet waren, doch bei ihnen fiel der Unterschied nicht so deutlich aus wie bei den Männern. Ledige, weiße Frauen hatten eine um 17 Prozent erhöhte Krebs-Sterblichkeit gegenüber Frauen im Ehestand. Zwischen den untersuchten Volksgruppen gab es hingegen erhebliche Unterschiede: Unter Frauen mit asiatisch-pazifischem Hintergrund lag der Nachteil für die Junggesellinnen nämlich nur bei einer um sechs Prozent höheren Sterblichkeit gegenüber ihren familiär gebundenen Geschlechtsgenossinnen.

Das heißt, dass Frauen offenbar – unabhängig vom Familienstand – besser dazu in der Lage sind, sich Unterstützung und psychologische Stärkung aus ihrem Umfeld zu holen, wenn sie krank sind. Schließlich verbessern nicht nur Medikamente, Strahlen und Operationen die Krebsprognose und damit die Überlebenschancen, sondern auch Zuwendung und das gute Gefühl, aufgehoben im Kreis von Freunden und Angehörigen zu sein.

»Onkologen müssen sich bewusst sein, dass bei Unverheirateten mit einer erhöhten Sterblichkeit an Krebs zu rechnen ist«, appelliert Martínez an die Doktoren. »Ärzte, die Singles behandeln, soll-

ten sie fragen, ob sie ein soziales Netz haben und jemanden, der sich während der Therapie um sie kümmert – und zwar körperlich wie emotional.« Auf die gesundheitlichen Nebenwirkungen des Single-Daseins wird bisher von der Medizin viel zu wenig geachtet. Das muss sich ändern, schließlich kann seelische Stärkung besser wirken als so manches Medikament.

Die emotionale Unterstützung durch einen intakten Familien- wie Freundeskreis ist wohl auch der Grund dafür, dass Krebspatienten aus lateinamerikanischen oder asiatischen Kulturen auch dann weniger Einbußen in ihrer Prognose haben, wenn sie nicht verheiratet sind und keinen Partner haben. Dieser Effekt kann jedoch verlorengehen. »Je mehr sich Einwanderer an die US-Kultur angleichen, desto stärker wirkt sich das negativ auf ihr Überleben mit Krebs aus«, sagt Martínez.

Vermutlich sind familiäre Bindungen und das unterstützende Netzwerk bei weißen Amerikanern längst nicht so ausgeprägt wie in anderen Kulturen. Sich in schweren Zeiten nicht genügend aufgehoben und getragen zu fühlen, ist mit ein Grund dafür, dass die Krankheit schneller zum Tode führt.

In einer weiteren Studie zeigten dieselben Forscher, dass Unterschiede in der Krebsprognose zwar abhängig von Familienstand, Geschlecht und Volksgruppe sind, aber nichts damit zu tun haben, wie viel die Menschen verdienen und wie sie krankenversichert sind.

Mediziner hatten in früheren Untersuchungen immer wieder dokumentiert, dass Verheiratete länger leben und gesünder sind. Die engen familiären Bindungen erleichtern es Patienten auch, sich im Gesundheitswesen besser zurechtzufinden und während langwieriger Therapien und der Suche nach dem richtigen Arzt den Mut nicht zu verlieren. In der Gruppe der Krebspatienten hat sich gezeigt, dass bei jenen, die verheiratet sind, sowohl die Diagnose früher gestellt als auch die Therapie rascher begonnen wurde. Diese Faktoren tragen neben der emotionalen Unterstützung in der Familie ebenfalls dazu bei, dass verheiratete Patienten länger überleben, wenn sie einen Tumor haben.