

Guy Bodenmann

AΛ~

Beziehungskrisen

**erkennen,
verstehen und bewältigen**

Verlag Hans Huber
Bern • Göttingen • Toronto • Seattle

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Kapitel: Allgemeine Einführung	11
Wie steht es um die moderne Partnerschaft?.....	11
Was ist eigentlich Liebe? Welchem Ideal eifern die meisten nach? ...	14
Wie steht es mit der Liebe zum Zeitpunkt des Eingehens der Partnerschaft?.....	17
Wie verändert sich die Liebe im Verlauf einer Partnerschaft?.....	20
2. Kapitel: Wie untersucht man Beziehungskrisen?	23
Forschungsmethoden.....	23
Quer- und Längsschnittuntersuchungen.....	26
Retro- und Prospektivstudien.....	27
3. Kapitel: Erkennen von Beziehungskrisen	29
Woran erkennt man eine Beziehungskrise?.....	29
Die Kommunikation wird bei unzufriedenen Paaren zusehends negativer.....	30
Die Kommunikation mündet bei unzufriedenen Paaren schneller in Eskalationen.....	31
Konflikte sind bei unzufriedenen Paaren häufiger und länger.....	32
Unzufriedene Partner kontrollieren sich gegenseitig stärker mit Machtausübung und Druck.....	34
Bei unzufriedenen Paaren verändern sich Erwartungen und Ursachenzuschreibungen.....	36
Bei unzufriedenen Paaren überwiegt die Negativität im Verhältnis zur Positivität.....	42
Wann ist eine Beziehungskrise besonders kritisch?.....	44
Nach durchschnittlich wie vielen Jahren kommt es zur Beziehungskrise?.....	46
4. Kapitel: Scheidung: Hintergründe und Fakten	49
Wie häufig kommen Scheidungen insgesamt vor?.....	49
Phasen des Zerfalls der Liebe.....	50
Wie kommt es zum Zerfall der Liebe und Partnerschaft?.....	52
Objektive Umstände, die bei Geschiedenen häufiger zu finden sind..	54

Inhaltsverzeichnis

Welche Bedeutung haben Kinder für die Stabilität von Partnerschaften?.....	55
Warum voreheliche Schwangerschaften eher ungünstig sind.....	56
Wie wirkt sich die Berufstätigkeit der Frau auf die Ehestabilität aus? ..	57
Welche Rolle spielt die Religion für die Ehestabilität?.....	59
Wie wichtig ist die Ähnlichkeit der Partner?.....	60
Lassen sich Personen, deren Eltern sich scheiden ließen, häufiger scheiden?.....	63
Auswirkungen des vorehelichen Zusammenlebens auf das Scheidungsrisiko.....	65
Lassen sich bereits früher Geschiedene häufiger scheiden?.....	66
Scheidungsursachen aus der Sicht der Geschiedenen.....	67
Die häufigsten subjektiven Scheidungsgründe in Deutschland.....	67
Die häufigsten subjektiven Scheidungsgründe in den USA.....	69
Die häufigsten subjektiven Scheidungsgründe in der Schweiz.....	70
Welche Rolle spielt Untreue?.....	72
Was ist wenn man sich in eine andere Person verliebt?.....	74
Scheidungserleichternde Umstände.....	75
Scheidungserschwerende Umstände.....	77
Auslöser für Scheidung.....	79
Welches sind prospektive Vorhersagefaktoren für Scheidung?.....	79
5. Kapitel: Beziehungskrisen und Scheidung verstehen.....	81
1. Erklärung von Beziehungskrisen: Wenn Alltag und Langeweile die Beziehung zerstören.....	81
2. Erklärung von Beziehungskrisen: Wenn Vorteile die Nachteile nicht mehr aufwiegen oder wenn Alternativen bestehen.....	83
3. Erklärung von Beziehungskrisen: Wenn der Zusammenhalt nicht mehr ausreicht und die Kommunikation und das Denken immer negativer werden.....	87
4. Erklärung von Beziehungskrisen: Wenn der Alltagsstress die Beziehung unbemerkt unterminiert.....	94
Was ist eigentlich Stress?.....	95
Welchen Einfluss hat Stress auf die Partnerschaft?.....	98
Welcher Stress ist am problematischsten für die Partnerschaft?	100

Die Bedeutung von täglichen Widrigkeiten.....	101
Die Bedeutung von Stress in der Freizeit.....	102
Hat sich die Belastung durch Stress für Paare in der letzten Zeit verändert?.....	103
Warum ist Stress so gefährlich für die Partnerschaft?.....	104
Stress führt zu weniger Gemeinsamkeit und Zeit füreinander.....	105
Stress zerstört die partnerschaftliche Kommunikation.....	107
Stress kann auch über eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Partner zur Belastung für die Beziehung werden.....	111
Stress legt problematische Persönlichkeitsaspekte frei.....	112
Wie jeder Partner individuell mit Alltagsstress umgeht, ist scheidungsrelevant.....	113
Günstige und ungünstige individuelle Belastungsbewältigungskompetenzen.....	114
Das Zusammenspiel der Bewältigungskompetenzen zwischen den beiden Partnern ist relevant.....	116
Wie beide Partner zusammen mit Stress umgehen, erlaubt eine besonders verlässliche Vorhersage der Partnerschaftsqualität und Scheidung.....	118
6. Kapitel: Beziehungskrisen bewältigen.....	123
Muss man etwas für die Beziehung tun oder regelt sich alles von selbst zum Guten?.....	123
Einzelne Tipps zur Verhinderung von Beziehungskrisen und zur Erhaltung der Liebe.....	128
Seien Sie wachsam in bezug auf frühe Anzeichen von Krisen.....	128
Geben Sie Ihrer Partnerschaft mindestens denselben Stellenwert wie anderen wichtigen Bereichen in Ihrem Leben (z.B. Beruf).....	129
Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Partnerschaft.....	130
Investieren Sie sich in Ihre Partnerschaft.....	131
Pflegen Sie Partnerschaftsrituale.....	133
Pflegen Sie alte Erinnerungen bezüglich der Partnerschaft.....	133
Erneuern Sie Ihr Wissen über die Erwartungen des Partners/der Partnerin an die Partnerschaft.....	135
Stimulieren Sie Schönes in Ihrer Partnerschaft und schaffen Sie Abwechslung.....	136

Inhaltsverzeichnis

Der Partner/die Partnerin ist Ihr bester Vertrauter.....	138
Teilen Sie Ihren Stress dem Partner/der Partnerin mit	140
Gehen Sie auf Stress Ihres Partners einfühlsam ein.....	140
Bewältigen Sie gemeinsamen Stress zusammen.....	149
Nehmen Sie Streitigkeiten nicht als Zeichen für eine mangelnde Substanz Ihrer Partnerschaft, sondern als Anlass für beide, Dinge zu verändern.....	150
Seien Sie zu Kompromissen bereit.....	152
Versetzen Sie sich häufiger in die Lage des Partners/der Partnerin ..	153
Entflechten Sie das Problem von der Partnerschaft.....	154
Fördern Sie Ihre Selbstpflege und bauen Sie Ihr eigenes hedonistisches Repertoire aus.....	155
Jeder Partner soll vor seiner eigenen Türe kehren und sich selber für die Partnerschaft engagieren, ohne dies primär vom anderen zu erwarten.....	156
Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn man selber nicht mehr weiter weiß oder wenn Anzeichen für eine gravierende Krise vorliegen.....	158
Zusammenfassung und Ausblick.....	159
Beziehungs-Quiz.....	161
Literaturverzeichnis.....	167
Register.....	179