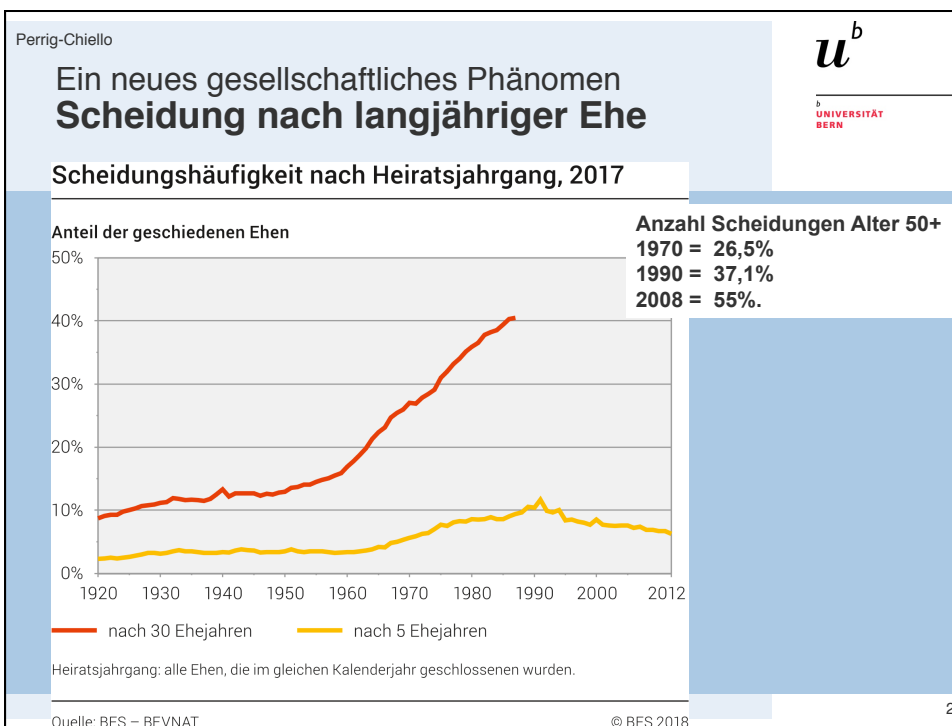


Lunch am Puls/Bern - Familien und ihre Herausforderung
7. Mai 2019


Über das Zerschneiden langjähriger Ehen

und die unterschiedlichen Wege der Bewältigung



Perrig-Chiello

**Die Liebeseh -
eine moderne Errungenschaft**



Beginn der Liebeseh in der Romantik > Liebe einziges Ehemotiv.

Armut und Kriege bestimmten in Europa aber noch jahrhundertlang die Ehe- und Familienrealität > Überleben der Familie wichtiger als individuelles Glück.

Nach den Weltkriegen: Golden Age of Marriage. Emotionale Zweiteilung der Gesellschaft: Intimität, Emotionalität in der Familie - Rationalität in Beruf und Öffentlichkeit: Anstieg der Ansprüche an Ehe und Familie (Familie als sicherer Ort) >

3

Perrig-Chiello

Die moderne Ehe hat viele Ansprüche zu erfüllen



1. Emotionalisierung des Familienlebens erzeugt hohe Ansprüche: Partnerschaft und Familie als Rückzugsort vor der „rauen, rationalen“ Öffentlichkeit.
2. Neue Realitäten und Herausforderungen:
 - Individualisierung
 - Liberalisierung und Pluralisierung der Werte
 - Destandardisierung der Lebensläufe
 - Pluralisierung der Formen des Zusammenlebens
 - Hohe Ansprüche an Ehe als Liebes- und Sexualbeziehung und verlockende Alternativen (sexualisierte Gesellschaft, Internet,...).

4

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
BERN

Ein Forschungsprojekt leuchtet langjährige Beziehungen sowie Scheidung und Verwitwung aus

PARTNERSCHAFT IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

1107 Geschiedene
Scheidung nach durchschnittlich 21 Jahre Ehe
62 % weiblich, Alter: M = 53.6 J.

1085 Verheiratete
(52 % weiblich)
Alter: M = 64.0, Ehedauer: 40 J.

569 Verwitwete
(59 % weiblich)
Alter: M = 71.9 (SD = 9.6)

Perrig-Chiello 20175

Perrig-Chiello **u^b**
UNIVERSITÄT
BERN

Eheliche Trennung nach vielen Ehejahren – Häufig von Frauen initiiert und oft unerwartet

Wer von Ihnen hat die Trennung veranlasst? (%)

Kategorie	Prozent (%)
Ich	55
Partner/in	32
beide	13


Erfolgte diese Trennung unerwartet? (%)

Kategorie	Frauen (%)	Männer (%)
ja	35	30
nicht ganz	35	30
nein	35	45

Perrig-Chiello 20176

Perrig-Chiello

Gründe für Trennung und Scheidung nach langjähriger Partnerschaft




- 1) **Gesellschaftliche Gründe:** kein Ausharren mehr nötig in unbefriedigenden Ehen!
- 2) **Die partnerschaftlichen Gründe:**
 - **Entfremdung:** Wir haben uns auseinandergeliebt
 - **Es ging nicht mehr** - Dauerkonflikte: veränderte Werte, Erkrankungen, Kommunikationsprobleme
 - **Fremdgehen, Untreue des Partners** – alltäglich, tabuisiert und häufig aus heiterem Himmel

7

Perrig-Chiello

Partnerschaftliche Brüche – schwierige Lebensereignisse



- > Scheidungen gehören zu den schwierigsten biografischen Übergängen.
- > Auswirkungen auf das Leben allgemein: familiäre, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „**Broken-Heart-Syndrom**“.
- > **Jedoch:** grosse Unterschiede in der psychischen Adaptation.
- > **Trotz grosser Verbreitung werden Ereignis und Leiden tabuisiert!**

Carey, Shah, DeWilde, Harris, R. Victor, Cook, et al. *JAMA Intern Med.* 2014;174(4):598-605

8

Perrig-Chiello

**Scheidung:
Krise oder chronische Belastung?**

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Heilt Zeit Wunden?

Ja...

Kritische Lebensereignisse/biographische Wendepunkte wirken sich negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit aus.
Nach einer gewissen Zeit erholen sich die meisten.

...aber nicht immer!

- Persönlichkeitsfaktoren sind für die psychische Wiederherstellung entscheidend;
- Kontextfaktoren (z.B. soziale Netze, finanzielle Absicherung) sind für die soziale Teilhabe und Sicherheit wichtig.

9

Perrig-Chiello

Gibt es verschiedene Typen von Geschiedenen?

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Psychische Adaptation von Personen, welche sich in den letzten 5 Jahren nach langjähriger Ehe haben scheiden lassen:

Indikatoren psychischer Adaptation: *Lebenszufriedenheit, depressive Symptome, Trauer, Hoffnungslosigkeit, subjektive Gesundheit.*

- > Fast die **Hälfte** der Personen adaptierte sich **gut** an die neue Lebenssituation, ein **Drittel sehr gut** !
- > Rund ein **Fünftel** hingegen hatte andauernde **ernsthafte Probleme**

10

Perrig-Chiello

Faktoren einer erfolgreichen psychischen Adaptation nach später Scheidung

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

- Persönlichkeitseigenschaften (Resilienz, tiefe Neurotizismuswerte, Offenheit,...)
- Neue Beziehung
- Emotionale Valenz der Trennung (Wie war die Scheidung?)
- Beziehung zur/m Ex
- Finanzielle Situation

Was sagt uns das hinsichtlich Beratung?

Perrig-Chiello et al., 2015,JSPPR 11

Perrig-Chiello

**Hilfe holen nach der Trennung
eine Generationen- und Genderfrage**

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Alter	Gender	Psychologische Beratung	Familie	Freunde	Selber damit fertig werden
40-59	Frauen	~45%	~45%	~60%	~45%
	Männer	~25%	~30%	~45%	~65%
60+	Frauen	~45%	~40%	~45%	~50%
	Männer	~20%	~15%	~25%	~70%

12

Perrig-Chiello

Auch späte Scheidungen haben Auswirkungen auf die ganze Familie

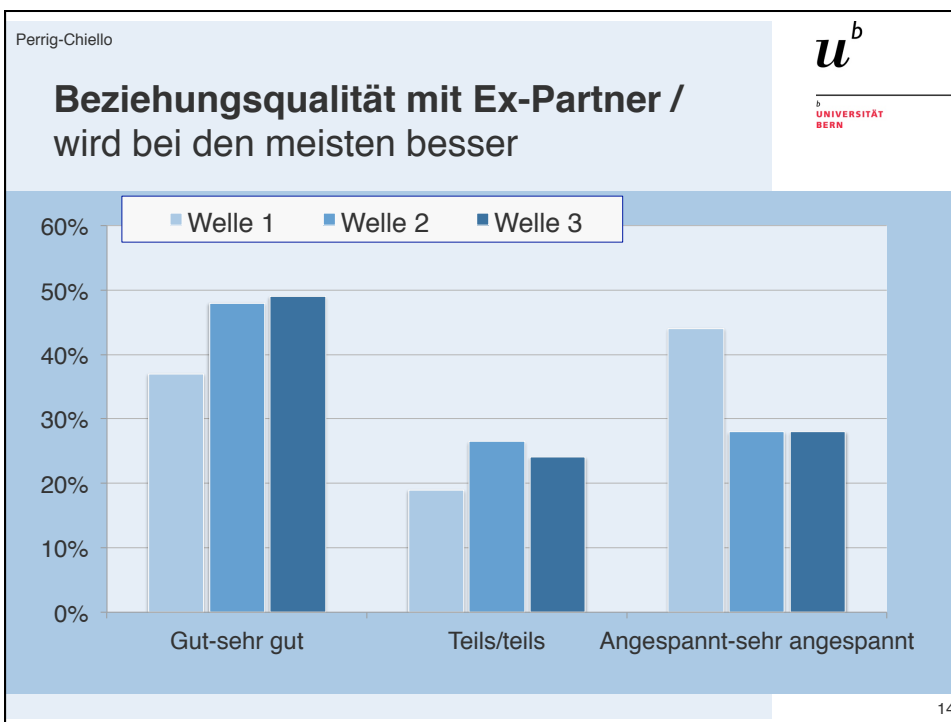
Negative Auswirkungen auch auf erwachsene Kinder: Unverständnis oder Verunsicherung, erhöhte Depressionswerte insbesondere bei Töchtern (Uphold-Carrier & Utz, 2012; Mullis et al., 2007).

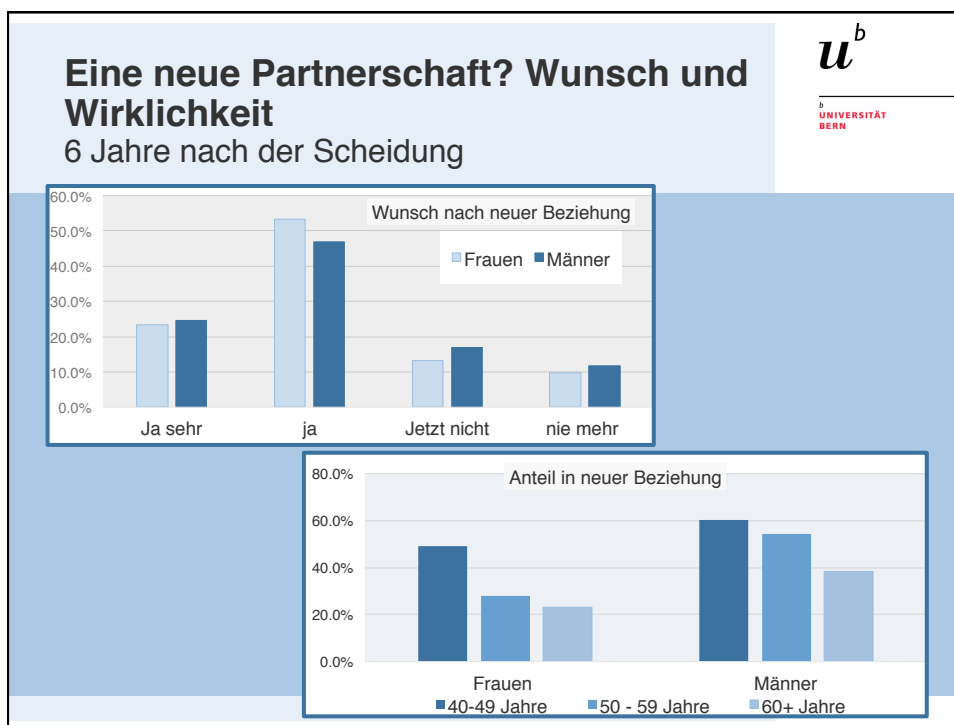
Anderes Eltern-Kind-Verhältnis: häufig Verschlechterung (v.a. Väter). Gründe: Mediator-Rolle zwischen den Eltern; Vorwürfe einem Elternteil gegenüber; Verantwortung für emotionale und soziale Unterstützung der Eltern.

Neue Beziehungsformen: am häufigsten Kontakt mit der Mutter.

- > Rund ein Drittel der Väter haben keinen oder sehr seltenen Kontakt mit ihren Kindern. Damit scheinen die Väter aber gut leben zu können (rund 70% sind mit den Kontakten zufrieden bzw. sehr zufrieden).
- > Bei Grosselternschaft, halten sich die Enkelkinder bedeutsam häufiger bei den Grossmüttern auf (73% versus 14%).

13





Perrig-Chiello

An Krisen wachsen?

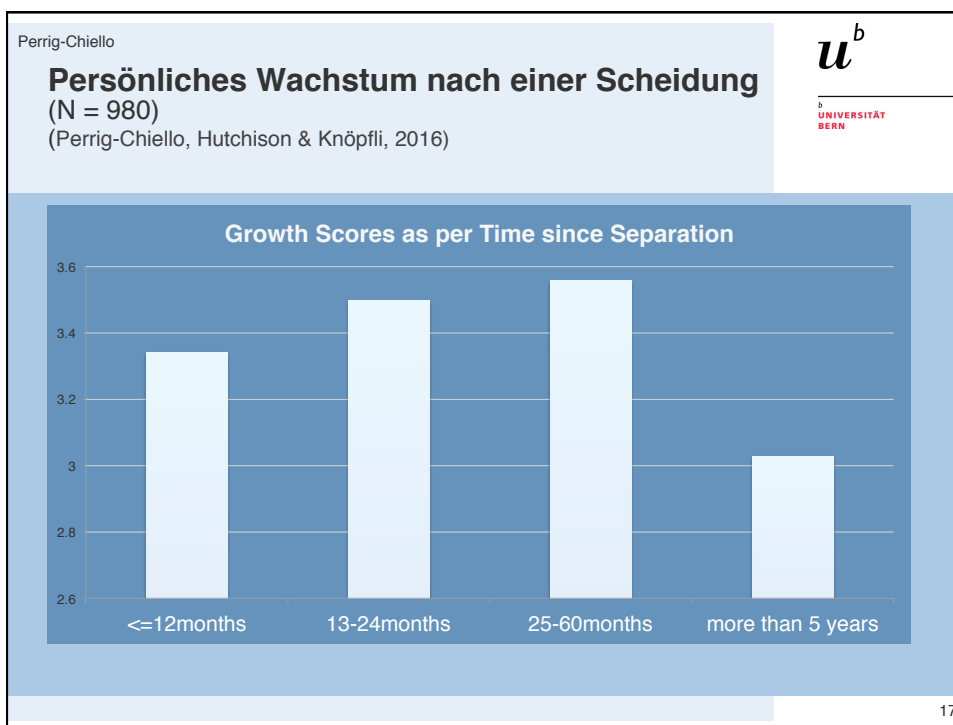
Der Krisen-Wachstumspfad/Tedeschi und Calhoun, 2004

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Die Chance nach Krisen

- > eine intensivere Wertschätzung des Lebens zu entwickeln
- > persönliche Beziehungen zu intensivieren,
- > sich der eigenen Stärken bewusst zu werden,
- > neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu entdecken,
- > ein intensiveres spirituelles Bewusstsein zu erlangen,
- > mehr Mitgefühl und Empathie für andere zu entwickeln, die traumatische Ereignisse oder Verluste zu durchleben,
- > letztlich eine erhöhte Resilienz gegenüber Schicksalsschlägen zu erlangen.


16



**Was macht eine glückliche
langjährige Partnerschaft
aus?**

Perrig-Chiello

Ambivalenzen und Krisen sind unvermeidlich

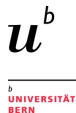


- Krisen sind unvermeidbarer Bestandteil von Paarbeziehungen.
- Krisen sind Vorboten von Wandel.
- „Gesund“ ist, wenn Paare frühzeitig und öfter in kleinere Krisen geraten und nicht erst nach vielen Jahren in eine grosse und existentielle Krise.
- Viele Krisen entstehen, weil Mensch sich emotionale Sicherheit in der Partnerschaft erhoffen und dadurch Gefahr laufen, ihre Autonomie zu verlieren.
- Gefahr: Verharren im Sicherheitszyklus, um Unsicherheit zu vermeiden. Preis: sexuelle Langeweile und emotionale Verflachung.

19

Perrig-Chiello

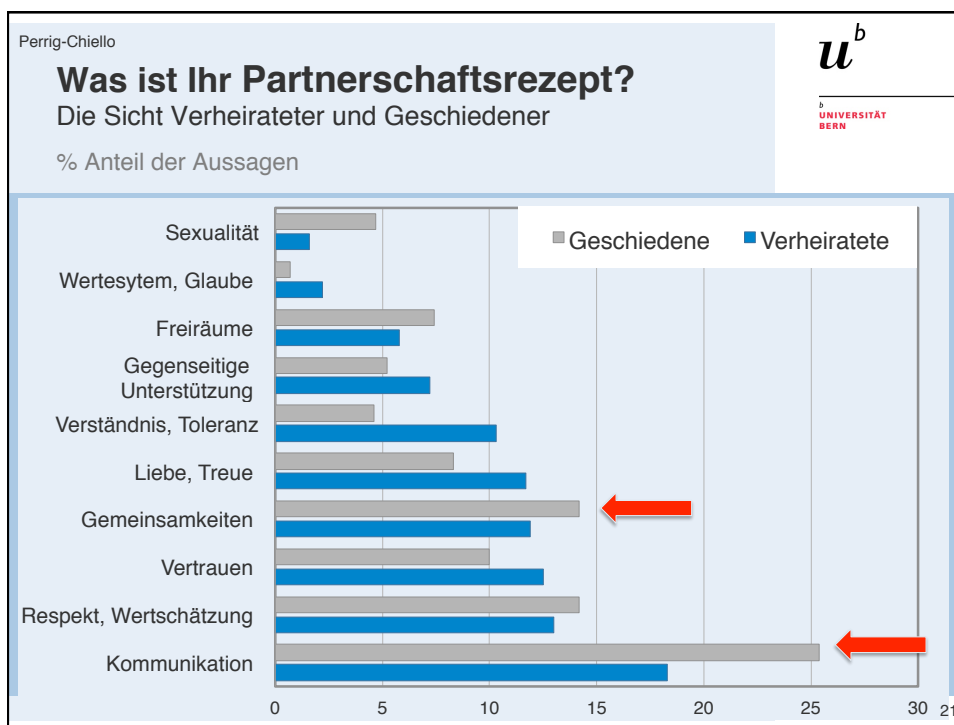
Individuelle Schutz- und Risikofaktoren für Ehekrise (nach John Gottman)



<p>5 Risikofaktoren „apokalyptische Reiter“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Globale (statt punktueller) Kritik - Verachtung - Rechtfertigung - „Mauern“ (vor allem bei Männern) - Nachtragen 	<p>5 Schutzfaktoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interesse - Bestätigung - Zuneigung - Freude - Humor
--	--

<p>Prognose für Scheidung: Bereits 1 Risikofaktor ist gefährlich – bei mehreren gibt's keine Garantie!</p>	<p>5:1 Glücksformel Um 1 negative Erfahrung zu neutralisieren, braucht es 5 positive!</p>
---	--

20



- Perrig-Chiello
- ## Was macht eine glückliche langjährige Partnerschaft aus?
- Die wissenschaftliche Sicht zusammengefasst
- u^b**
UNIVERSITÄT
BERN
1. Respekt und Wertschätzung (Gottman, 2013)
 2. Gemeinsame Werte, Projekte (Gottman, 2013)
 3. Das Beste im Partner fördern: Michelangelo-Phänomen (Rusbult et al., 2009)
 4. Den Partner gut kennen – Interesse am Partner (Gottman, 2013)
 5. Einander bewundern - sustain "positive illusions" (Miller et al., 2006)
 6. Treue und Vertrauen – Treue muss man wollen (Gottman, 2013)
 7. Positive Emotionen und Erinnerungen
 8. 10 positive Gefühle für eine glückliche Partnerschaft (Fredrickson, 2013):
Dankbarkeit, Freude, Interesse, Hoffnung, Stolz, Inspiration, Liebe, Ehrfurcht, Gelassenheit, Vergnügen.
- 22

Perrig-Chiello

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Eine Portion Glück braucht es auch
... Aber dem Glück kann man auf die Sprünge helfen!

23

Perrig-Chiello

u^b
UNIVERSITÄT
BERN



Pasqualina Perrig-Chiello

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist

Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht

hogrefe

24