

1. Eine neuliche Umfrage bei jungverheirateten Paaren im Grossraum Zürich ergab, dass über 90 % der Paare sich als glücklich bezeichnen und ein Leben lang zusammen bleiben möchten, ganz nach der Devise : bis dass der Tod euch scheidet. Die Realität ein paar Jahre später präsentiert sich dann anders: Die Scheidungsrate liegt heute bei 52%.
2. Wenn man Scheidungspaare nach den Trennungsgründen befragt, erhält man die Auskunft, die Paare seien sich fremd geworden, es habe sich ein Gefühl der Entfremdung eingeschlichen. Die Befragungen zeigen zudem, dass es nicht Faktoren wie Geld, Status, Sexualität, Gesundheit usw., die die hohen Scheidungsziffern begründen, sondern eher schlechte Kommunikation, Erregung während Konflikten, negative Reziprozität, ungünstige Kognitionen, Neurotizismus, dann auch eine allfällige Scheidung der Eltern und eine unglückliche Kindheit. Siehe Tabelle Hahlweg.
3. Was verstehen wir unter Entfremdung: Der Begriff der Entfremdung bezeichnet allgemein einen voran getriebenen und unumkehrbaren Prozess der Aneignung der Natur und ihrer materiellen und geistigen Umgestaltung zu Kultur samt den Institutionen, die dann fremdbestimmt wirken, sobald sie die Menschen beherrschen und sich ihren individuellen und kollektiven Wünschen entgegenstellen.

Als Entfremdung wird auch das individuelle und der Steigerung fähige Gefühl der Vereinzelung und Abgegrenztheit von allen anderen Lebewesen und Dingen bezeichnet, zu dem Menschen kraft ihrer Selbstreflexion in der Lage sind, und das durch psychische Konstrukte zu überbrücken versucht wird.

Entfremdung kennzeichnet ein Fremdwerden (auch ein Fremdmachen), wobei dieses Fremdwerden ein selbstverursachtes ist.

Entfremdung ist schliesslich ein zentraler Kritikpunkt am Kapitalismus, vor allem bei Karl Marx (ausgehend von Georg Wilhelm Friedrich Hegel). In diesem Kontext wird argumentiert, dass der Mensch – durch die nur an Profit (bei Marx Mehrwert) orientierte Produktion – von seinem Produkt wie auch von sich selbst entfremdet wird.

4. Entfremdungsbegriff bezogen auf die Paarbeziehung verstehen wir als Bewegung, die voran getrieben wird durch die vielfältige Kommunikation des Paares. Sie ist ein Prozess, der unumkehrbar erscheint. Die selbst gesuchte Institution Ehe wirkt dann als fremdbestimmt zurück und stellt sich den Wünschen der Paare entgegen.
Das Gefühl der Vereinzelung und Einsamkeit und Abgegrenztheit löst

die beziehungsbegründende Sehnsucht nach Verbindung und Verschmelzung in der Paarbeziehung ab. Anstelle des Ja tritt das Nein, die Kritik und die Entwertung.

Dieses Fremdwerden ist einerseits erosionsbedingt, andererseits selbstverursacht. Mann und Frau sind selber aktiv beteiligt, siehe die obgenannten Faktoren. Die Kommunikationsaktion wird negativer, die Positivität wird kleiner, die Erregung während Konflikten nimmt zu, die oxytocin produzierende Sexualität geht zurück. Insbesondere nimmt die paraverbale Negativität zu.

Entfremdung bei Wilhelm Schmidt, in: Die Schwierigkeiten der Liebe entsteht durch die Verwechslung von Wirklichkeit und Möglichkeit. Entfremdung sieht John Gottman als Folge zunehmender verbaler und paraverbaler Negativität.

5. Schon Kinder scheinen etwas von der drohenden Entfremdung in Ehe und Partnerschaft zu ahnen. Sie Kinderäußerungen.
6. Es gibt einen common sense unter den Paarforschern, dass die Entfremdung zwischen Paaren zu den hohen Scheidungsraten und dadurch zu enormen sozialen und ökonomischen Kosten führt. Ich beschränke mich, nur einige der Punkte der Übereinstimmung zu nennen:

Hohe Instabilität in den Beziehungen

Volkswirtschaftliche Kosten von Scheidungen

Medizinische Kosten

Soziale Transmission des Scheidungsrisikos

Chronische Partnerschaftskonflikte korrelieren mit Psychischen Erkrankungen

Depressionsgefährdung für Frauen wegen Unzufriedenheit in der Partnerschaft ist sehr hoch.

Chronische Paarkonflikte führen bei Kindern zu Verhaltensstörungen.

7. Was lässt sich dagegen tun? Sind diese Scheidungsraten einfach der Preis, den wir für die Individualisierung, die Gleichberechtigung, die längere Lebenserwartung usw. zu bezahlen ist. Für Paartherapeuten nicht erfreulich sind zudem die Ergebnisse verschiedener Wirksamkeitsstudien, die den Nutzen von Paartherapien in Frage stellen. Manche Forscher finden bei Therapiepaaren max. 30% der Paare eine Verbesserung der Beziehungsqualität. Einig ist man sich, dass Paartherapien bis heute zu wenig fundiert und strukturiert angeboten werden und von Paaren meist erst dann in Anspruch genommen werden, wenn es schon zu spät ist. Das heißt, es braucht einen grossen Leidensdruck, zum Beispiel eine Aussenbeziehung, damit ein Paar in die Therapie kommt. Oft haben sich Verletzungen und negative Habituationen schon so tief eingegraben, dass sie nur schwer verändert werden können. Deshalb betonen PaarforscherInnen die Wichtigkeit von

Präventionsarbeit. In den letzten Jahren wurden verschiedene Präventionskonzepte erarbeitet und auch in kürzeren oder längeren Studien erforscht. Wir kennen aus den USA seit den 70er Jahren Paar-Trainingsprogramme. Ebenso können wir in Deutschland auf das von Kurt Hahlweg entwickelte EPL und dessen Weiterentwicklungen zurückblicken, in der CH auf das von Guy Bodenmann entwickelte FSPT resp. Paarlife. Es liegen im deutschen Sprachraum Wirksamkeitsstudien über 11 Jahre vor. Das FSPT/Paarlife wird gegenwärtig in ca. 25 Kursen pro Jahr in der deutschen Schweiz angeboten. Wirksamkeitsforschung bei Hahlweg.

8. Kurzer Kulturanthropogischer Input zum Thema: Von der Entfremdung in der Partnerschaft zum Fremdgehen. Nicht die Untreue führt zur Entfremdung und Trennung, sondern die Entfremdung begründet die Untreue. Carola Meier-Seethaler entwickelte an einer Tagung die folgenden Überlegungen. Sie meint, dass Sexualität und sexuelle Partnerschaft, wenn wir letztere als länger dauernde individuelle Beziehung verstehen, nicht notwendigerweise zusammen gehörten. Bei vormenschlichen Primatengruppen fänden sich ganz unterschiedliche Muster: Von der Promiskuität über Haremsbildung bis hin zur bereits zärtlich zu nennender Paarbildung etwa bei den Gibbons. Gerade weil sich im Tierreich sowohl das Paarverhalten als auch das Dominanzverhalten zwischen den Geschlechtern eine so grosse Variationsbreite zeige, könnten wir niemals von dem Muster einer einzelnen Art auf das angeblich ursprüngliche menschliche Paarverhalten schliessen. Deshalb sei es auch nicht möglich, dass wir uns eine Vorstellung vom Paarverhalten der ersten Menschen machen könnten. Unter menschlichen Gesellschaften gebe und gibt es sehr unterschiedliche Sexualpartnerschaften. Jedenfalls könnten wir nicht von unseren bis vor kurzem vorherrschenden patriarchalen Verhältnissen ausgehen, welche die lebenslange Monogamie für die Frauen und, unter christlichen Vorzeichen, auch für die Männer vorschreiben. Wir kennen heute noch eine ganze Reihe von Ethnien, bei denen die Blutsbande sehr viel enger sind als die Beziehung zwischen Geschlechtspartnern, und bei denen Scheidungen und Neuverheiratungen oder auch polygyne oder polyandrische Ehen üblich sind. Liebe im Sinne einer tiefen, emotionalen Bindung und Sexualität gehörten nicht von jeher zusammen, sondern sind abhängig von ökologischen Bedingungen sowie von technologischen und kulturellen Entwicklungen. Dennoch kennen wir keine menschliche Gemeinschaft, bei der das Sexualverhalten nicht in irgendeiner Weise geregelt wäre. Auch in kleinen Ackerbaukulturen, deren Sippenhäuser nicht weit voneinander entfernt sind, gibt es den Brauch der so genannten Besuchsehe. Z.B. bei den Musuo in Südwestchina sähe das dann so aus, dass alle Schwestern und Brüder im Mutterhaus wohnen, die Brüder in einem gemeinsamen

Raum im Erdgeschoss, die Schwestern in Einzelräumen im Obergeschoss, wo sie nachts ihre Liebhaber empfangen. Solche Liebesbündnisse können kurz oder lang dauern und sind von Seiten der leiblichen Väter mit keinerlei Verpflichtungen verbunden, weil für die Versorgung der Kinder der mütterliche Clan aufkommt. Dort übernehmen die Mutterbrüder vor allem für die Knaben die Verantwortung. Dieses Arrangement, das offensichtlich zur Zufriedenheit beider Geschlechter funktioniert und sogar die kommunistischen Repressalien überlebte, hat positive Aspekte insofern, als die Liebesbeziehung frei von ökonomischen Zwängen sei und Kinder unter der Trennung ihrer leiblichen Eltern nicht litten. Sie behielten immer ihren geschützten Raum bei ihren Müttern und deren Brüdern, welche die soziale Vaterrolle übernehmen. Problematisch erscheint hingegen, so C MS, dass die männliche Identität gewissermassen gespalten ist: Jeder Mann hat als Sohn und als Bruder im eigenen Mutterclan eine angesehene und verantwortungsvolle Stellung, sei aber als Liebhaber in einem anderen Sippenhaus nur vorübergehender Gast. Obwohl solche Verhältnisse auf die Sippengemeinschaft angewiesen und heute aus der Sicht einer partnerschaftlichen Heterosexualität weder realisierbar noch wünschbar sind, könnten wir daraus auch für moderne heterosexuelle Beziehungen etwas lernen. So erweise sich die ökonomische Unabhängigkeit beider Partner als wichtige Voraussetzung für eine glückliche Liebesbeziehung, und vielleicht auch das räumlich weniger enge Zusammenleben, wie es sich heute ergibt, wenn beide Partner an verschiedenen Orten berufstätig sind. Auch hätten wir in unserer individuellen Mutter-Vater-Kind-Familie gelernt, mit Scheidungen zu leben und dennoch die soziale Elternschaft fortzuführen. Das sei enorm wichtig für die Kinder, um die vertrauten Beziehungen zu ihren getrennten Eltern weiterhin pflegen zu.

9. Die Überlegungen von Meier –Seethaler sind angesichts der statistischen Zahlen in Westeuropa nicht unaktuell. Ca. jede 2. Ehe von Untreue betroffen Rund 30% der jüngeren Paare wünschen sich zusätzlich zur festen Zweierbeziehung gelegentliche Seitensprünge. 50% stehen Sex selbst mit einem verheirateten Partner nicht abgeneigt Es zeigen: Männer 29 – 42% sexuelle Untreue, Frauen 36-46%. Also können wir eine Angleichung auf der Seite der Frauen feststellen, was sicher auch mit der materiellen Unabhängigkeit zu tun hat, wenn bei einem ausserehelichen Verhältnis nicht mehr die ganze Existenz gefährdet wird. Julia Onken nennt in einem Interview mit der NZZ am Sonntag von 2007 unterschiedliche Gründe: Bei Männern sei es Unsicherheit, Langeweile, sie bräuchten einen Kick. Sie nennt aber auch auch hormonellen Überdruck. Männer könnten trotzdem sagen, sie seien im Prinzip treu. Sie werten den Seitensprung also nicht als Treuebruch, sondern machen diese Trennung zwischen Bindung und

Sexualität, zwischen Verlässlichkeit und Treue. Bei Frauen ist es oft der Wunsch nach einer erfüllenden Liebesbeziehung,. Das kennen Männer weniger. Frauen, die fremd gehen, können den Satz sagen: Ich fühle mich wieder attraktiv, wieder bestätigt. Fremdgehen als Reparaturwerkstätte für das angeschlagene Selbstwertgefühl. Frauen sind dann auch bei der Auflösung von Beziehungen radikaler. Onken meint, wir dürften den Entwertungsfaktor für Frauen in einer Beziehung nicht unterschätzen. Untersuchung UNI Bern 2007: 68% der Männer, 80% der Frauen in den letzten 5 Jahren untreu. (NZZ am Sonntag 2007) Dagegen der Kinsey Report 1953 in den USA: 1/5 der 40 jährigen von Untreue betroffen: Daraufhin ging ein Aufschrei durch die USA, was dem Forscher einen Herzinfarkt bescherte.

10. Der Präventionsgedanke.

Es besteht ein gesellschaftlicher Bedarf an stabil gebundenen Individuen, v.a. in ihrer Aufgabe als Eltern (Aufrechterhaltung von Stabilität in Eltern-Kind Beziehungen)
wegen der hohen Weitergabe von Trennungs- und Scheidungsrisiken
wegen der hohen Wirksamkeit von dysfunktionalen Paarbeziehungen auf kindliche Verhaltensauffälligkeiten
wegen des Wunsches nach Verlässlichkeit und Glück in einer stabilen Beziehung
So stellt sich die Aufgabe für die Paare, die eigene Paarbeziehung zu pflegen. Dazu bietet sich in der CH das FSPT oder Paarlife Programm an. Wenn sich junge Paare dieses Programm zu Anfang der Beziehung gönnen, wenn schon erfahrene Paare auf diese Weise ihre Beziehung weiter vertiefen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich nicht eines Tages in der ungemütlichen Lage wiederfinden, die Realisierbarkeit resp. die Unmöglichkeit von ausserhäuslichen Liebesbeziehungen ohne Lügen, Heimlichkeiten und Infantilitäten oder die Schmerzhaftigkeit von Trennungen erfahren zu müssen. Vergleiche den Inhalt des Freiburger Stresspräventionsprogrammes, heute Paarlife. www.paarlife.ch

11. Die Wirksamkeit von paarbezogenen Trainingsprogrammen können über 11 Jahre anhand des von Hahlweg aufgebauten EPL überprüft werden. Zu den Ergebnissen der Wirksamkeitsforschung in Bezug auf die 11 Jahresstudien zum EPL in Deutschland, siehe Referat von Kurt Hahlweg.