



Warum Frauen die Scheidung wollen

Vor Kurzem war ein Artikel in einer Tageszeitung zu lesen, in dem eine Journalistin in einer Kolumne beschrieb, wie sich in ihrem Umfeld Freundinnen nach langjährigen Ehen plötzlich von ihren Männern trennen und die Scheidung einreichen. Sie findet es mutig, dass ihre Freundinnen nach einer langen Lebensphase den Schritt in eine unbekannte Zukunft wagen. Spannend waren die männlichen Kommentare zu diesem Artikel. Sie stellten zur Diskussion,

warum die Frauen eher ihr Herz bei ihren Freundinnen ausschütten, anstatt mit dem Ehemann zu reden. Warum jahrelang nur die Kinder im Mittelpunkt stehen und sie sich dem Mann gegenüber abweisend verhalten und warum Frauen ihre Männer ständig verändern wollen und nie zufrieden sind.

Statistisch gesehen ist es so, dass in der Schweiz 70 % der Scheidungen auf Wunsch der Frauen eingeleitet werden. Ausschlaggebend dafür ist an erster Stelle die Entfremdung und das Auseinanderleben, vor allem nach der Geburt der Kinder oder dann, wenn die Kinder ausgezogen sind. Der zweithäufigste Trennungsgrund ist der Dauerkonflikt, die ständige Unzufriedenheit. Die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello, die über Scheidung im fortgeschrittenen Alter geforscht hat, hält fest, dass Trennungen immer mit fehlender kommunikativer Kompetenz zu tun haben. Entweder wird nur noch gestritten oder vorwurfsvoll geschwiegen. Viele Frauen beklagen das Schweigen der Männer und ihre Unfähigkeit über ihre Gefühle zu sprechen.

Wie könnte es denn gelingen im Austausch, im Kontakt, in der Verbindung zu bleiben? Warum ist es so schwierig, interessiert und zugewandt zu bleiben? Im dichten Alltag mit Arbeit, Kindern und Haushalt geht das Paargespräch in vielen Beziehungen verloren. Zuerst kommen meist die Kinder. Heute investieren Eltern viel Zeit und Energie in den Nachwuchs und vergessen dabei die Paarebene. Am Abend, wenn die Kinder endlich schlafen, sind sie so erschöpft, dass nur noch der Blick in den TV oder Computer möglich ist. Das Wochenende ist besetzt mit Kinderbetreuung, Hausaufgaben, Freizeitaktivitäten. Wo bleibt hier Platz für ein gutes Gespräch, für Aufmerksamkeit und Interesse am Leben des anderen? In der ganzen Hektik kommt es zudem viel schneller zu Vorwürfen und Kritik.

Paare, die an ihrer Beziehung arbeiten und sich gemeinsam entwickeln wollen, brauchen den Willen und die Absicht, sich Zeit füreinander zu nehmen, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Es ist wohlthuend von sich selbst zu erzählen, wenn der Andere interessiert zuhört. So einfach und simpel dies tönt, so schwierig ist es manchmal wirklich ein offenes Ohr zu haben. In der Paartherapie erzählen viele Männer, dass ihre Frauen nur noch die «to do list» mit ihnen abarbeiten wollen. Frauen wiederum berichten, dass sie fast untergehen in all den vielen kleinen Dingen, die noch zu organisieren sind und wie anstrengend es ist den Überblick zu behalten. Nur noch auf der Sachebene miteinander zu kommunizieren, nährt die Beziehung nicht. Es braucht auch die Beziehungs- und Gefühlsebene. Sobald Sie beginnen über Ihre Gefühle zu sprechen, wird es für das Gegenüber interessanter und die Bereitschaft zuzuhören ist grösser. In der Paartherapie «verschreiben» wir oft als Hausaufgabe das Zwiegespräch, ein Wechselgespräch, in dem beide Beteiligten darüber sprechen, was sie gerade beschäftigt: auf der Körperebene, emotional und mental. Der andere hört nur zu, macht keine Kommentare oder Zwischenbemerkungen. So lernt man sich selber besser kennen und schenkt dem anderen mehr Aufmerksamkeit. Diese vertiefte Form des Dialogs bringt Intimität und Verbindung in die Beziehung und ist somit beste Scheidungsprophylaxe.

Cora Burgdorfer

Dipl. Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung Brugg Laufenburg Rheinfelden