

## Beziehungsgefährdung durch negative Vergleiche

### Unzufriedenheit in Beziehungen

Mark und Dianas Beziehung hat sich im vergangenen Jahr verschlechtert. Während Diana stark durch die Erziehung ihrer drei kleinen Kinder und ihre Halbtagsstelle bei einer Versicherung beansprucht war, hatte Mark durch seine Beförderung auf einen anspruchsvollere Position in der Bank, in der er als Jurist arbeitete, mehr Verantwortung zu tragen, längere Arbeitszeiten, aber auch größere Erfolge zu feiern.

Wenn Mark spät von der Arbeit kam, waren er und seine Frau oft müde und erschöpft. Diana fühlte sich häufig in dem, was sie den Tag über leistete und für die Familie tat, von Mark nicht richtig wahrgenommen oder geschätzt. Und Mark hatte zunehmend den Eindruck, Diana interessiere sich nicht wirklich für seine neue Position, weil sie ihn immer wieder nur an unerledigte Aufgaben erinnerte, die er im Haus oder für die Familie zu tun versprochen hatte.

Eines Abends kam Mark wieder spät nach Hause. Bald darauf ging er in Bett, ohne jedoch Diana danach zu fragen, wie ihr Tag verlaufen war. Diana war frustriert. Sie erinnerte sich daran, wie ihr Freund Timo, mit dem sie zwei Jahre eine Beziehung geführt hatte, sie bei jeder Begegnung ausführlich danach fragte, was sie erlebt hatte und Fragen stellte. Dies hatte ihr das Gefühl gegeben, verstanden und wahrgenommen zu werden. Die Erinnerung an Timo, sein Verhalten und die damit verbundenen angenehmen Gefühle kamen ihr in den folgenden Wochen immer wieder in Erinnerung. Manchmal dachte sie auch: „Wenn Mark nur ein wenig mehr wie Timo wäre.“

### Beziehungsgefährdung

Partnerschaften können durch ganz unterschiedliche Verhaltensweisen gefährdet werden. Wird ein Partner dem anderen untreu, geschieht dies häufig in einem langen, schleichenden Prozess. In vielen Fällen der Untreue zeigt sich, dass sich der untreue Partner nicht einfach nur von dem eigenen Partner abwendet und sich einer neuen Person zuwendet.

Ein Phänomen das diesen Prozess meist begleitet, ist das Vergleichen des eigenen Partners mit anderen Personen. Häufig schon lange bevor er sich von einer anderen Person angezogen fühlt, beginnt er damit in Gedanken, den eigenen Partner mit einer anderen Person zu vergleichen. Er denkt beispielsweise: „Lukas' Frau beklagt sich nie darüber, wenn Lukas am Wochenende zwei Mal zum Fußballtraining geht. Im Gegenteil, das ist ihr ganz recht.“ Diese Person muss nicht tatsächlich existieren, sondern kann auch nur eine Phantasieperson sein. Mark aus der Eingangsgeschichte könnte beispielsweise denken: „Diana gratuliert mir nie, wenn ich erzähle, dass ich heute einen Fall wieder erfolgreich abgeschlossen habe. Sie hört noch nicht mal richtig zu. Stattdessen sagt sie dann, dass am Wochenende das Auto wieder geputzt werden sollte. Andere Frauen würden sich bestimmt freuen, wenn ich ihnen von meinen Erfolgen erzähle und mir eine Kompliment machen.“

### Vergleiche anstellen

Es ist ganz natürlich für Menschen in einer romantischen Beziehung, ihre eigenen Umstände mit anderen Möglichkeiten zu vergleichen (realen oder vorgestellten). Viele Vergleiche in einer Beziehung sind eher trivialer Natur und stellen keine Bedrohung für eine Beziehung dar. Zu einer Gefährdung können

solche Vergleiche dann werden, wenn sie über eine längere Zeitdauer auftauchen. Diese Gedanken und Vergleiche können dazu beitragen, dass die Basis einer Beziehung zu bröckeln beginnt. Insbesondere dann, wenn diesen Gedanken immer wieder nachgegangen wird. Oder dann, wenn sie von einer allmählichen Abwendung vom eigenen Partner begleitet werden.

Durch wiederholte negative Vergleiche über einen längeren Zeitraum glauben Partner irgendwann: „Ich habe etwas Besseres verdient.“ Je gestresster sie sind, desto eher phantasieren sie über Alternativen.

Die Forschungsarbeiten der Psychologin Dr. Caryl Rusbult haben gezeigt, dass hinter den Problemen des Vergleichens häufig ein grundsätzlicheres Problem besteht: dass diese Paare sich nicht vollständig verbindlich auf ihren Partner festgelegt und gebunden haben. Ihre Phantasien über andere Optionen machen deutlich, dass sie nur dann an ihre Beziehung glauben, wenn sie bestimmte Bedingungen und Voraussetzungen erfüllt (z.B. ich muss mich immer gut fühlen; der Partner hat alle meine Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen).

### **Folgen negativer Vergleiche**

Viele Menschen, die in einer verbindlichen Beziehung leben, ziehen negative Vergleiche. Sie gestehen sich diese weder sich selbst noch ihrem Partner ein. Diese gefährlichen Gedanken verdrängen oder ignorieren sie. Sie gehen davon aus, dass jeder Mensch hin und wieder solche Gedanken hat. Das stimmt zu einem gewissen Grad. Aber wenn solche Gedanken mit einem Verhaltens- und Gedankenmuster einhergehen, das darin besteht, dass man sich abwendet und nicht die Gefühle des anderen wahrnimmt, können sie die Partnerschaft vergiften. Diese Gedanken zu ignorieren bedeutet, ein Warnzeichen für die Gefährdung der Beziehung zu missachten.

Wenn Paare damit beginnen, negative Vergleiche zu ziehen, kann ihre Beziehung in eine negative Abwärtsspirale geraten. Je mehr sie in negativen Gedanken gefangen sind, desto mehr neigen sie dazu, negative Vergleiche anzustellen. Diese wiederum führen zu mehr Unzufriedenheit. Die Unzufriedenheit fördert negative Gedanken und so weiter.

### **Positive Vergleiche stärken Beziehungen**

Dr. Caryl Rusbult stellte bei ihren Untersuchungen fest, dass in einer verbindlichen Partnerschaft positive Vergleiche die Überzeugung verstärken, dass dies die richtige Beziehung ist (Beispiel: „Ich bin froh, dass mein Mann gesagt hat, dass ich ihn jederzeit anrufen darf bei der Arbeit, wenn ich eine Frage habe. Judiths Mann hat ihr das verboten oder er reagiert total genervt darauf. Zum Glück ist mein Mann nicht so.“). Sie beginnen damit, den anderen zunehmend wertzuschätzen und sind dankbar für die positiven Qualitäten ihres Partners.

Paare stärken dadurch ihre Beziehung und erleben ihre Partnerschaft als erfüllend, dass sie positive Vergleiche ziehen. Alternative Beziehungen werden durch die positiven Vergleiche als weniger attraktiv wahrgenommen und kommen daher auch nicht als alternative Option in Frage. Die Paare gewinnen die Überzeugung, dass es eine Katastrophe wäre, den Partner zu verlieren. In schwierigen Zeiten kann die

Erinnerung an positive Vergleiche in der Vergangenheit eine Quelle sein, aus der die Partner schöpfen können.

### Was bedeutet das für Ihre Partnerschaft?

Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus diesen Erkenntnissen ziehen? Was können Sie tun, um Ihre Partnerschaft vor negativen Vergleichen und deren Folgen zu schützen? Folgende Hinweise sollen Ihnen Anregung geben:

- ◆ Wann und in welchen Situationen vergleichen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin mit einer anderen Person (ob eine reale oder fiktive Person)?
- ◆ In welcher Weise verhält sich diese Person anders als Ihr Partner/Ihre Partnerin? Was tut diese Person, was Ihr Partner/Ihre Partnerin nicht tut?
- ◆ Versuchen Sie über Ihre Unzufriedenheit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in konstruktiver Weise ins Gespräch zu kommen. Teilen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse mit (aber nicht in vorwurfsvoller oder abstrakter Form). Beispiel: „In den vergangenen 8 Wochen kommst Du häufig erst nach 20 Uhr von der Arbeit nach Hause. Oft bist Du dann so müde, dass Du nicht fragst, wie mein Tag war und was ich erlebt habe. An mindestens 2 Abenden in der Woche gehst Du dann auch noch gleich zum Training. Ich bin traurig, weil ich gerne mehr Zeit mit Dir verbringen würde und mich mit Dir austauschen möchte. Ich fühle mich mit Dir gerade nicht so eng verbunden, manchmal fühle ich mich alleine und merke, dass mein Kollege Tim fast täglich nachfragt, wie es mir geht, ob er mir etwas Gutes tun kann. Das gefällt mir. Mir würde es gut tun, wenn Du Dir auch bewusst Zeit für mich einplanen würdest und mir mitteilen würdest, fällt Dir diese Veränderung in unserer Beziehung auch auf? Wärest Du bereit, mit mir gemeinsam zu überlegen, was wir ändern könnten?“
- ◆ Machen Sie eine Liste von den Dingen, die Sie an Ihrem Partner schätzen. Lesen Sie diese Liste regelmäßig durch und ergänzen Sie sie.
- ◆ Sammeln Sie mindestens zehn Gründe, weshalb Sie für Ihre Partnerschaft dankbar sind.
- ◆ Teilen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin regelmäßig mit, was Sie an ihm/ihr schätzen und wofür Sie dankbar sind.
- ◆ Fragen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin regelmäßig, ob er mit Ihrer Beziehung zufrieden ist. Fragen Sie, ob er den Eindruck hat, dass bestimmte Bedürfnisse zu kurz kommen und nicht erfüllt werden. Hören Sie aufmerksam zu, unterbrechen Sie nicht und werten Sie nicht. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und fassen Sie das Gehörte nochmals in Ihren eigenen Worten zusammen. Fragen Sie konkret nach, was Sie tun können, um seine Bedürfnisse besser zu erfüllen.