

Wenn sich die Wege trennen

Psychologie. Wie geht man miteinander um, wenn eine Beziehung vorbei ist? Studien zeigen, dass Frauen ihre Expartner häufig negativer sehen, als das umgekehrt der Fall ist.

VON ALICE SENARCIENŞ DE GRANCY

Warum eine Partnerschaft zu Bruch geht, hat immer mehrere Gründe“, sagt Ursula Athenstaedt. Doch Frauen und Männer nehmen diese unterschiedlich wahr, und das prägt ihr Bild von der einstigen Beziehung auch noch im Nachhinein. Dieser Trend zeigte sich klar in mehreren ihrer an der Universität Graz durchgeführten Untersuchungen – und überraschte zunächst selbst die Sozialpsychologin. Sie setzt mit ihrer Forschung dort an, wo Beziehungen enden: „Uns interessiert, wie man auf den Expartner oder die Expartnerin zurückblickt.“

Und das tun Männer offenbar weit positiver als Frauen. Deren negative Sicht auf den Expartner

Exparterschaften beeinflussen auch unsere Erwartungen an eine neue Beziehung.



Ursula Athenstaedt, Institut für Psychologie, Universität Graz

zeige sich deutlich, so Athenstaedt. Frauen sehen die Gründe für das Beziehungs-Aus auch stärker beim Expartner als umgekehrt. So berichten sie etwa öfter über Untreue, physischen oder sexuellen Missbrauch und Alkohol- oder Drogenprobleme des Partners.

Männer sehen sich durchaus selbst in der Rolle des „Täters“. Die Wahrnehmung, wie eine Beziehung geendet hat, unterscheidet sich aber: „Frauen sagen ‚Ich habe Schluss gemacht‘, Männer eher ‚Wir haben beide Schluss gemacht‘“, schildert Athenstaedt.

Männern kommt durch eine Trennung von der Partnerin eine wichtige emotionale und soziale Stütze abhanden: „Sie verlieren eine gute Freundin“, erläutert Athenstaedt. Frauen würden diese Unterstützung eher in der Familie oder bei Freundinnen suchen und kämen so oft besser mit dem Beziehungs-Aus zurecht als Männer.

Diese reden weniger darüber – und stützen sich schneller in eine neue Beziehung, auch wenn so manches noch nicht verdaut ist. „Männer sprechen eher über Sport oder die Arbeit. Das hilft nicht, um einen Beziehungsabbruch zu verdauen“, so Athenstaedt.

Endgültiger Schlussstrich

Gründe für den unterschiedlichen Umgang mit Expartnern sieht sie einerseits in der unterschiedlichen Sozialisation von Frauen und Männern in Bezug auf Geschlechterrollen, andererseits ließen sich auch Hinweise aus der Evolutionsforschung ableiten. So hätten Frauen, vor allem wenn es um Kinder geht, einen pragmatischeren Zugang: „Sie wünschen sich vor allem einen Partner, der sie unterstützt“, sagt Athenstaedt. Männer hingegen hätten einen spielerischen Zugang, würden eher kurzfristige Partnerschaften eingehen und seien offener für Gelegenheitssex. Sie ließen sich auch gern die Tür offen für den Fall, dass sich wieder eine sexuelle Beziehung mit der Expartnerin ergibt. Frauen ziehen einen endgültigeren Schlussstrich: „Sie machen die Tür zu und gehen weiter“, sagt Athenstaedt.

Unabhängig vom Geschlecht zeigt sich, dass Singles positiver auf eine zurückliegende Partnerschaft zurückblicken als Menschen, die sich wieder neu gebunden haben und eine alte Beziehung Revue passieren lassen. Außerdem sage die Sicht auf den oder die Ex etwas darüber aus, wie man



Wendet sich eine Frau von einer Beziehung ab, ist es meist endgültig. [Cathy Ingers/Westlight]

eine Beziehung erlebt und abgeschlossen hat, so Athenstaedt: „Expartnerschaften gehören zur Lebensgeschichte. Erfahrungen daraus beeinflussen auch unsere Erwartungen an eine neue Beziehung und wie zufrieden man damit ist.“

Eigene Sicht ausgeklammert

Gut erforscht sind diese Aspekte noch nicht. Athenstaedt selbst untersucht sie seit rund zehn Jahren, auch in Kooperation mit dem niederländischen Beziehungsforscher Paul van Lange. Eigene Erlebnisse und Geschichten blieben dabei – wie stets in der quantitativen empirischen Forschung – ausgeklammert. Die deutlichen Geschlechtsunterschiede überraschten übri-

gens nicht nur die Forscher. In einer Befragung habe sich gezeigt, dass die meisten Menschen nicht dachten, dass es bei der Wahrnehmung von Expartnern einen Geschlechtsunterschied gibt, erzählt Athenstaedt.

Hat die Sozialpsychologin abschließend einen Tipp, wie sich eine Beziehung gut beenden lässt? Erforscht hat sie es nicht, greift aber auf die bekannte Beziehungsforscherin Caryl Rusbult und deren Studien über beziehungsförderliche und -schädigende Verhaltensweisen zurück: So helfe es etwa zuzuhören und den anderen stets das Gesicht wahren zu lassen. Aber das erfordere freilich viel Stärke und Selbstkontrolle. [Foto: Uni Graz/CP pictures]