Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 11

Artikel: Scheidung in Grau
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078601

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Scheidung in Grau

Scheidungen nach langjährigen Ehen nehmen zu. Warum zerbrechen so viele Partnerschaften nach dreissig, vierzig oder mehr gemeinsamen Jahren? Die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello ist den Gründen nachgegangen.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER

„Die älteren Generationen sind mit traditionellen Werten aufgewachsen. Eine Scheidung galt als Scheitern.„

Pasqualina Perrig-Chiello

Die paar Jahre überstehst du auch noch, hiess es früher, wenn es nach der Pensionierung in der Beziehung nicht gut lief. Scheiden konnte eigentlich nur der Tod. Heute ist das anders: Zwanzig, dreissig Jahre Leben und damit Ehe erwarten Verheiratete in der dritten Lebensphase. Und deshalb Fragen wie: Will ich diese Zeit mit meinem Partner verbringen? Oder fange ich nochmals ganz neu an?

«Biografische Übergänge wie die Pensionierung sind oft Anlass, sich zu überlegen, ob man noch zusammenpasst», erklärt Pasqualina Perrig-Chiello, die sich für ihr neustes Buch als eine der ersten Forscherinnen mit dem Phänomen der «späten Scheidung» beschäftigt hat. Unterschiedliche Vorstellungen und Entwicklungen, die man in den strengen mittleren Lebensjahren nie ausdiskutiert hat, können ein Paar entzweien. Viele erkennen, dass sie einander jetzt, wo viel Zeit zum Reden wäre, gar nichts mehr zu sagen haben.

Nicht mehr die wirtschaftliche Absicherung in der Ehegemeinschaft, sondern das persönliche Glück steht heute vermehrt im Zentrum. Auch Religion und Gesellschaft akzeptieren, dass nicht jede Verbindung für die Ewigkeit ist. Die Statistik spiegelt diesen Wertewandel: Seit den 1990er-Jahren zeigt sich ein starker Trend zu Scheidungen nach langjährigen Ehen.

Schleichende Entfremdung

Eine gute oder eine schlechte Entwicklung? «Beides», findet Pasqualina Perrig-Chiello. «Gut, weil niemand mehr aus finanziellen, sozialen oder religiösen Gründen in einer unbefriedigenden oder gar schädlichen Beziehung ausharren muss wie früher. Schlecht, weil eine Scheidung ein einschneidendes Lebensereignis ist, das sich zumindest vorübergehend deutlich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.» Man verliert Freunde und emotionalen Rückhalt, Selbstwert, Gesundheit und Budget leiden. Und bei aller gesellschaftlichen Toleranz ist ein Gefühl der Scham häufig: «Die älteren Generationen sind noch im Spannungsfeld der traditionellen Werte aufgewachsen, als Scheidung als Scheitern galt.»

© plainpicture/Reilika Landen

Der häufigste Scheidungsgrund kommt leise, langsam, schleichend: die zunehmende Entfremdung. Man lebt mehr und mehr aneinander vorbei, funktioniert nur noch. Unüberhörbarer ist der zweithäufigste Trennungsgrund: der Dauerkonflikt, der das Zusammenleben je länger, je schwieriger macht. An dritter Stelle liegt die Untreue oder Aussenbeziehung eines Partners – für zwei Drittel der Frauen und ein Drittel der Männer ist dies der Grund zu gehen.

Für dreissig Prozent der Betroffenen kommt die Trennung aus heiterem Himmel, das hat auch die Forscherin überrascht. Pasqualina Perrig-Chiello vermutet dahinter falsche Rücksichtnahme und fehlende Gespräche: «Es klingt trivial, wird jedoch meist unterschätzt: Eine gute Kommunikation ist die Basis jeder funktionierenden Beziehung.» Reisse der Gesprächsfaden ab, fehlten gegenseitiges Interesse und Respekt, sei dies meist der Anfang vom Ende: «Viele Befragte gaben an, den Moment verpasst zu haben, an dem man noch über alles hätte reden können.» Die Frauen, die generell unzufriedener sind mit ihren Beziehungen als Männer, klagen oft über das Schweigen ihrer Partner – «da bewahrheitet sich leider ein Klischee, das zumindest die älteren Männer noch erfüllen». Dass heute insbesondere bei den Älteren primär die Frauen den Schlussstrich ziehen, ist eine Folge der Emanzipation und des faireren Scheidungsrechts (siehe Interview).

„Viele Befragte gaben an, den Moment verpasst zu haben, an dem man noch über alles hätte reden können.„

Pasqualina Perrig-Chiello

Zwei Jahre dauert es im Mittel, bis die Zufriedenheit wieder ähnliche Werte erreicht wie vor der Krise, die zur Scheidung führt. Doch die Unterschiede bei der Bewältigung sind gross: Während sich die meisten wieder gut bis sehr gut fühlen, leiden zwanzig Prozent der Geschiedenen auch Jahre später noch unter psychischen, finanziellen und gesundheitlichen Problemen.

Eingeübte Bewältigungsstrategien

Ist eine Scheidung nach einer langjährigen Beziehung also besonders brutal? «Das haben wir auch vermutet – aber erstaunlicherweise ist die Verarbeitung der Krise keine Frage der Ehedauer, sondern primär der Persönlichkeit», erklärt Pasqualina Perrig-Chiello. Offene, extravertierte und an Neuem interessierte Naturen bewältigen eine Scheidung deutlich besser als ängstliche, stark auf sich selbst bezogene und weniger gefestigte Menschen. Das Alter kann gemäss der Psychologin sogar von Vorteil sein: «Man hat schon manche Krise gemeistert und verfügt über gut eingeübte Bewältigungsstrategien.» Nebst aller Psychologie spielen auch das soziale Umfeld und das Geld eine

Eveline: „Mit dem Schmerz leben„

EVELINE (71), HEIRAT MIT 30, EINE TOCHTER, TRENNUNG UND SCHEIDUNG VOR FÜNF JAHREN

Für mich war unsere Ehe immer sinnvoll und engagiert – bis zu jenem Morgen, als mir mein Mann beim Kaffee eröffnete, er habe keinerlei Gefühle mehr für mich. Nach 35 Jahren stand ich vor einem Scherbenhaufen. Natürlich hatten auch wir Probleme, waren aber in meinen Augen immer gut damit umgegangen. Dass er sich schon länger nicht mehr wohlfühlte, verschwieg er mir aus Rücksicht. Er wollte nochmals grosse Gefühle erleben, sich verlieben ...

Wir kündigten unsere Wohnung, liessen uns scheiden, damit beide eine eigene AHV-Rente erhielten. Ich musste lernen, ohne den Mann zu leben, bei dem ich mich so lange geborgen gefühlt hatte. Ohne meine Tochter, meine Familie, die engsten Freundinnen und die Zeit mit meinem kleinen Enkel hätte ich das kaum bewältigt. Das Wissen, schon manche Krise gemeistert zu haben, gab mir Kraft.

Ich zog in meine alte Heimatstadt, genoss die neue Freiheit. Gemeinsam mit anderen Frauen unsere Lebenswege aufzuarbeiten, hat mir viel gebracht. In unzähligen E-Mails schrieben mein Ex-Mann und ich uns all das, was wir nicht aussprechen konnten.

Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber man lernt, mit dem Schmerz zu leben. Im Nachhinein sehe ich auch die Warnzeichen. Dass ich nicht hartnäckiger nachfragte, wenn sich mein Mann jeweils zurückzog, bereue ich. Mich schmerzt, dass er mir nicht sagte, was er fühlte. So nahm er uns die Chance, diesen Prozess gemeinsam durchzumachen.

Heute geht es mir gut, ich lebe gern. Aber auch fünf Jahre später weiss ich nicht, ob ich meinen «Lebensmenschen» je ganz werde loslassen können. Der Kopf weiss, dass er nicht zurückkommt – aber seinen Platz in meinem Herzen wird er immer behalten.

© plainpicture/Reiner Ohms

wichtige Rolle: Ein tragfähiges Beziehungsnetz bremst den Fall ebenso wie ein gutes finanzielles Polster.

Männer und Frauen leiden und lösen ihre Probleme anders. Frauen trösten sich bei guten Freundinnen, suchen häufiger professionelle Hilfe und wollen die Krise als Chance zur persönlichen Entwicklung nutzen. Männer leiden stärker unter Einsamkeit, da sie die sozialen Belange in Familie und Partnerschaft meist den Frauen überliessen – und suchen ihr Glück deshalb öfter und schneller in einer neuen Beziehung.

Beziehungspflege ist wichtig

Keineswegs würden nur schlechte Ehen geschieden, betont Pasqualina Perrig-Chiello: «Die Qualität der Beziehung spielt bezüglich Scheidungswahrscheinlichkeit keine wichtige Rolle.» Manche schlechten Ehen halten lange, manche guten zerbrechen. Eine Garantie oder Grund zum Zurücklehnen gibt es gemäss der Psychologin nicht – auch mit sechzig, siebzig oder achtzig könne einem ein Seelenverwandter begegnen, der alles auf den Kopf stellt. Den Partner oder das Eheglück für selbstverständlich zu nehmen, sei gefährlich: «Selbstverständlich ist in der Liebe gar nichts. Eine gute Beziehung muss ebenso gepflegt werden wie eine gute Gesundheit.»

Bis zu achtzig Jahre kann in Zukunft verheiratet sein, wer sich jung bindet – eine Herausforderung, die für viele Paare gross, zu gross oder überhaupt nicht erstrebenswert sei, betont die Fachfrau. Neue Rechts- und Beziehungsformen, die man sporadisch bestätigt oder auflöst, könnten dieser Entwicklung Rechnung tragen. «Wir müssen nicht auf Liebe verzichten, schliesslich ist zu lieben und geliebt zu werden das, was uns als Menschen ausmacht.» Aber Pasqualina Perrig-Chiello warnt davor, zu werten: Lang andauernde Ehen seien ebenso wenig automatisch ein Erfolg wie eine Scheidung ein Scheitern bedeute: «Zu gehen oder zu bleiben, beides hat Vor- und Nachteile – und für eine gelingende Beziehung braucht es nicht zuletzt auch ein bisschen Glück.» *

Weiterlesen auf Seite 16

Paula
„Eine Art Befreiung„

PAULA (76): HEIRAT MIT 27, VIER KINDER, TRENNUNG VOR ACHT JAHREN, SCHEIDUNG VOR EINEM JAHR

Als mir mein Mann gestand, dass er sich total in eine jüngere Frau verliebt habe und sich trennen wolle, war ich ehrlich gesagt auch erleichtert. Unsere Ehe war oft schwierig gewesen, einmal war er sogar vorübergehend ausgezogen. Im Rückblick war es wohl ein Fehler, es damals nochmals miteinander zu versuchen.

Gegen aussen wirkten wir wie die perfekte Familie. Ich ging ganz in meiner Mutterrolle und im Familienleben auf. Mein Mann war ein zuverlässiger Ehemann, aber viel geredet hat er nie. Für die Erziehung der Kinder war ich fast allein zuständig. Mir fehlten Austausch und Nähe. Trotzdem traute ich mich nicht, die Beziehung zu beenden, und versuchte, immer wieder das Beste aus der Situation zu machen. Heute weiss ich, dass ich mir viel früher hätte Hilfe holen müssen.

Scheiden liessen wir uns erst kürzlich, als seine Freundin – unterdessen die dritte – klare Verhältnisse wünschte. Finanziell sind wir beide nicht auf Rosen gebettet. Dass ich mir keine Wohnung in der Stadt und kaum Reisen leisten kann und später wohl ins günstigste Altersheim ziehen muss, tut weh und macht mir auch Angst vor der Zukunft.

Trotzdem ist die Scheidung auch eine Befreiung – für meine Psyche war es höchste Zeit. Jetzt habe ich Zeit und Kraft, einiges nachzuholen, was ich während der Ehe zurückstellte. Ich bin froh, dass die Verantwortung für meinen Ex-Mann, der seit einigen Jahren an Parkinson leidet, nun bei seiner Partnerin liegt.
Mit der Selbstständigkeit habe ich keine Mühe, mit dem Alleinsein hingegen schon – trotz engen Freundinnen und guten Kontakten zu unseren Kindern und Enkeln. Mir fehlt das männliche Gegenüber, auch wenn ich keinen gemeinsamen Haushalt mehr möchte. Mein Traum wäre es, einen Mann kennenzulernen, der auch für mich da ist – nicht immer nur umgekehrt.

● **Weitere Informationen:**
Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello ist emeritierte Honorarprofessorin an der Universität Bern. Ihr neustes Buch: «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht» (Hogrefe Verlag 2017).

Ratgeber zum Thema: «Scheidung. Faire Regelungen für Kinder – gute Lösungen für Wohnen und Finanzen» (280 Seiten, 18. Auflage 2017, ca. CHF 45.–), «Trennung. Was Paare in der Krise regeln müssen» (232 Seiten, 1. Auflage 2017, ca. CHF 32.–).

INSERAT