

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

On-off-Beziehungen schaden

Paare, die sich trennen und dann wieder zusammenkommen, denken oft, dieses Mal werde alles besser. Dabei tritt meistens das Gegenteil ein.

VON ARIANE WETZEL

 14. NOV 2018

Sie konnten nicht voneinander lassen, aber auch nicht miteinander glücklich werden: das Hollywood-Traumpaar Richard Burton und Liz Taylor. Gleich zweimal waren sie verheiratet, die erste Ehe hielt zehn Jahre, die zweite nicht einmal eines. US-amerikanische Psychologen untersuchten jetzt solche On-off-Beziehungen, also Paare, die sich trennen und wieder zusammenkommen. Sie tun sich damit keinen Gefallen, heißt es, denn Zufriedenheit, Kommunikation und Verbindlichkeit lassen immer mehr nach, die Qualität der Beziehung leidet, und es kommt in der Folge zu Angst und Depressionen. „Die Leute denken, dieses Mal wird es besser, aber wenn sich die Dinge dann nach einem Neuanfang nicht wirklich ändern, wird die Enttäuschung zunehmend größer.“ Kale Monk und sein Team befragten 545 Erwachsene zu ihren Beziehungen und ihrem Wohlbefinden.

Die Partner mit einer On-off-Beziehung lebten ungesünder, zeigten häufiger Symptome einer Depression oder Angstgefühle und berichteten außerdem häufiger von Gewalt als solche, die sich nicht wieder mit dem Ex-Partner eingelassen hatten. Dennoch rät Monk nicht per se davon ab,

mit einem früheren Partner erneut eine Verbindung einzugehen. Die Partner sollten sich fragen, warum sie eine Beziehung beendet haben und ob es dieses Mal wirklich anders werden könnte, rät Monk: „Ein explizites Gespräch über die Trennungsgründe kann hilfreich sein, besonders wenn es wahrscheinlich ist, dass dieselben Themen wieder auftauchen.“ Und wenn eine Beziehung nicht mehr reparabel sei, solle man sich nicht schuldig fühlen, nur weil man das eigene Wohlbefinden im Blick habe. Wer sich noch unschlüssig sei, könne sich auch selbst fragen, warum man wieder zusammenkommen wolle. „Sind Hingabe und positive Gefühle die Gründe, oder überwiegen Verpflichtung und Bequemlichkeit?“, fragt Monk. Letzteres würde eher auf einen Pfad des Kummers führen.

J. Kale Monk u. a.: Coming out and getting back in: Relationship cycling and distress in same- and different-sex relationships. *Family Relations*, 2018. DOI: [10.1111/fare.12336](https://doi.org/10.1111/fare.12336)
