

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BEZIEHUNG

---

## Herr Haggerty, wie geraten Paare in Isolation?

Sozialpsychologe Ben Haggerty erklärt, welche Bedingungen zur Isolation von Paaren führen und was sie dagegen tun können.

VON SUSANNE ACKERMANN



03. DEZ 2021

**Wenn Partnerinnen und Partner sich kennenlernen, haben sie in der Regel eigene Freunde. Aber manche Paare geraten mit der Zeit in eine soziale Isolation. Wie kommt das?**

Tatsächlich haben Paare ein unterschiedlich großes Risiko, ihr soziales Netz zu verlieren. Es kann erhöht sein, wenn die Eltern geschieden sind oder sie mit nur einem Elternteil aufgewachsen sind. Zu den Risikofaktoren gehören auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften wie Neurotizismus – also emotionale Labilität – oder mangelnde Verträglichkeit.

Mitunter sind aber auch einfach äußere Umstände verantwortlich, etwa wenn beide berufstätig sind, zu verschiedenen Zeiten arbeiten und keine Zeit haben, sich um Freundschaften oder Bekanntschaften zu kümmern. Je isolierter ein Paar ist, desto größer die Unzufriedenheit.

### **Was heißt das konkret?**

Wenn ein Paar keine Freundinnen und Freunde hat, wird es schwieriger, die Liebesbeziehung zu pflegen und aufrechtzuhalten. Es fehlen Zuwendung und Unterstützung durch Freundinnen und Bekannte, und die brauchen Paare unbedingt.

### **Sie schreiben, dass bei massiveren Problemen wie häuslicher Gewalt oder Untreue Hilfe von außen eher ausbleibt, also gerade dann, wenn man sie brauchen würde. Warum ist das so?**

Wir wissen nicht, was in schwierigen Situationen zuerst da ist: das Problem oder die ausbleibende Hilfe. Ich vermute: Gibt es häusliche Gewalt, will der häufig männliche Täter die Partnerin daran hindern, sich Hilfe zu holen. Und häufig bekommen Außenstehende erst einmal nicht mit, dass sich Probleme entwickelt haben. Sie nehmen weiter an, dass es dem Paar gutgeht.

### **Sie sagen, dass auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften das Risiko einer sozialen Isolation erhöhen.**

Ja, denn Menschen mit ausgeprägtem Neurotizismus und geringer Verträglichkeit neigen zu negativen Affekten. Es kann schwierig sein, mit ihnen umzugehen. Mit freundlichen, eher positiven Menschen ist die Kommunikation leichter, auch in Beziehungen.

Außerdem gehen beide Eigenschaften – starker Neurotizismus und geringe Verträglichkeit – mit unsicheren, vermeidenden oder ängstlichen Bindungsstilen einher. Ein Mann mit ängstlichem Bindungsstil klammert sich vielleicht nur an seinen Partner und ist nur noch auf ihn fokussiert. Oder eine Frau vermeidet nach schlechten Erfahrungen Nähe und stößt ihren Mann weg. Beides kann auf längere Sicht in die Isolation führen.

### **Was kann man tun?**

Prinzipiell gibt es nur zwei Möglichkeiten: Eventuell eingeschlafene Kontakte wiederbeleben oder neue finden. Das ist ein längerer Weg, weil Menschen heute so sehr beschäftigt sind. Übrigens sind die sogenannten *weak ties* genauso wichtig wie Freundschaften.

**Ben Haggerty** ist Sozialpsychologe und forscht an der University of California, Los Angeles.

### **Literatur:**

Benjamin B. Haggerty u.a.: The disconnected couple: Intimate relationships in the context of social isolation. *Current Opinion in Psychology*, 2021. [DOI: 10.1016/j.copsy.2021.06.002](https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.06.002)

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

## Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

# MEISTGELESEN

### **1** LEBEN

#### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

### **2** GESUNDHEIT

#### **Erwischt**

Geimpft und trotzdem mit Corona infiziert, Symptome inklusive? Wie sich ein Impfdurchbruch anfühlt und was Quarantäne bei Covid für Familien bedeutet.

### **3** GESELLSCHAFT

## **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.