

08.05.2024 - 08:00 Uhr

Nicht allen Paaren hilft Empathie

Bern (ots) -

Mehr Mitgefühl gleich bessere Beziehung. So eine einleuchtende Faustregel für Paare. Doch genau das gilt nicht für alle, wie eine Studie zeigt. Manche mögen's lieber ohne.

Ob heillos zerstritten oder einfach gelangweilt vom täglichen Trott: "Eine Paartherapie kann die Kommunikation und die Beziehungsqualität verbessern. Sie wirkt sich auch positiv auf die psychische Gesundheit aus", sagt Andrew Gloster, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Luzern. Die Therapiemethoden beruhen dabei meist auf Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung, die davon ausgeht, dass die Psyche bei allen Menschen im Grossen und Ganzen nach den gleichen Prinzipien funktioniert.

Doch vielleicht ist es nicht gut, alle über einen Kamm zu scheren, wie ein Forschungsprojekt zur Paartherapie zeigt, das Gloster mit Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds durchgeführt hat. "Schaut man Paare einzeln an, so kann das zu anderen Ergebnissen führen, als wenn man von allen den Durchschnitt bildet." Die psychologische Homogenität - also die Annahme, dass alle gleich ticken - wird schon lange in Frage gestellt. "Aber erst seit kurzem ist die psychotherapeutische Forschung darauf aufmerksam geworden."

Manche lässt Mitgefühl kalt

Neue Methoden bei der Datensammlung und Analyse haben es jetzt ermöglicht, ein generelles Prinzip in der Paartherapie zu hinterfragen: Nämlich, dass wenn ein Partner oder eine Partnerin Mitgefühl für das Gegenüber empfindet, er dieses auch attraktiver findet. Dasselbe gilt für das Mitgefühl mit sich selbst. Ganz im Sinne der beliebten Aussage: Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben. Mitgefühl sorgt demnach also für mehr Zufriedenheit in der Beziehung. Es äussert sich unter anderem in Toleranz, Wohlwollen und Fürsorglichkeit im Umgang mit der anderen Person, oder im Fall von Selbst-Mitgefühl mit sich selbst. Die Förderung dieser Eigenschaften ist deswegen oft Teil von paartherapeutischen Interventionen.

Das Team um Gloster analysierte Daten, die zuvor im Rahmen einer anderen Studie erhoben wurden. Hierfür führten 84 heterosexuelle Paare aus der Schweiz eine Art Tagebuch in Echtzeit: Sie bewerteten eine Woche lang mehrmals am Tag ihr Mitgefühl für ihr Gegenüber, ihr Selbst-Mitgefühl und die Attraktivität ihres Gegenübers. "So konnten wir die Paare einzeln aus der Perspektive jeder Partei analysieren und herausfinden, wie sie vom Durchschnitt abweichen", erklärt Gloster.

Die Analyse ergab, dass die Formel "wer Mitgefühl mit dem Gegenüber hat, findet es auch attraktiver" auf nur etwa die Hälfte der Paare zutrifft. Bei der anderen Hälfte fanden die Forschenden kaum einen Zusammenhang zwischen Mitgefühl mit dem Gegenüber und Anziehung. Besonders unerwartet war zudem ein weiteres Ergebnis, das nur den männlichen Teil der Paare betraf: Männer mit Selbst-Mitgefühl (aber wenig Mitgefühl mit ihren Partnerinnen) empfanden ihre Frauen oder Freundinnen sogar als weniger attraktiv.

Zuerst Dynamik der Beziehung abklären

Diese Erkenntnis hat durchaus Implikationen für die Praxis der Paartherapie: "Für Paare, bei denen Mitgefühl für das Gegenüber und Anziehung gekoppelt sind, kann es hilfreich sein, das Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl zu stärken", so Gloster. "Aber für andere könnte diese Strategie ineffektiv sein." Etwa für die Untergruppe der Paare, bei denen das Mitgefühl keine Rolle spielt. Auch beim speziellen Fall der Männer mit wenig Mitgefühl für die Partnerin ist zu erwarten, dass die Stärkung ihres Selbst-Mitgefühls keinen Einfluss darauf haben wird, wie attraktiv sie ihre Partnerin finden. Zunächst müsste man ein Mitgefühl für die Frau oder Freundin erarbeiten.

Laut Gloster, der selbst als Paartherapeut tätig war, würde es demnach Sinn machen, zu Anfang der Therapie die Dynamik einer Beziehung abzuklären und die Behandlungsstrategie anhand der Ergebnisse zu personalisieren. Dies gelte nicht nur für die Paartherapie, sondern auch für andere Formen von Psychotherapie. In den nächsten Jahren will Gloster weitere Untergruppen identifizieren, die nicht wie der Durchschnitt auf Interventionen ansprechen. Eine massgeschneiderte Therapie könnte deren Chancen auf psychische Gesundheit erhöhen.

(*) [J. Ciarrochi et al.: The compassion connection: Experience sampling insights into romantic attraction. Journal of Contextual Behavioral Science \(2024\)](#)

Der Text dieser News und weitere Informationen stehen auf der [Webseite](#) des Schweizerischen Nationalfonds zur Verfügung.

Pressekontakt:

Andrew Gloster;
Universität Luzern;
Fakultät für Verhaltenswissenschaften und Psychologie;
Frohburgstrasse 3;
Postfach;

6002 Luzern;
Tel.: +41 41 229 51 78;
E-Mail: andrew.gloster@unilu.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100919229> abgerufen werden.