Wie viel ist eine Beziehung wert?

Liebe, Job, Alltag: Oft handeln wir nicht in einem selbstlosen Geben und Nehmen, sondern nach Tauschlogik. Das kann krank machen.

Von Florian Gann

Wir vergeben Likes auf Instagram und Co, was auch dem eigenen Auftritt mehr Aufmerksamkeit verschafft. Wir pflegen berufliche Netzwerke über die Plattform Linkedin, von denen wir uns irgendwann einen Nutzen erhoffen. Und nicht nur Charakter und Aussehen entscheiden darüber, wo die Liebe hinfällt, sondern auch die Wohlstandsverhältnisse: Schon der US-amerikanische Ökonom und Wirtschaftsnobelpreisträger Gary Becker argumentierte, dass Partnerschaften nach Angebot und Nachfrage entstehen. Ehen würden etwa dann eingegangen, so Gary Becker, wenn der Nutzen daraus höher ist, als Single zu bleiben.

Der Schweizer Psychotherapeut Mark Galliker sieht das ähnlich. Er sagt, der Warentausch sei nicht nur ein wirtschaftliches Prinzip. Es habe sich längst zu einer Denkform entwickelt, die wir verinnerlicht hätten und unser Handeln präge. Diese Denkform beeinflusse, wie wir kommunizieren, wie wir mit Kindern umgehen, wie wir therapieren und wie wir lieben. In jeder Beziehung werde permanent „gegenverrechnet", auch wenn das oft unbewusst passiere, sagt Galliker im Gespräch mit unserer Zeitung. Er nennt das „Tauschbeziehung". In seinem Buch „Vom Warentausch zur Tauschbeziehung" hat Galliker unter anderem untersucht, wie sich diese Art der Beziehung unsere psychische Gesundheit beeinflusst.

Stuttgarter Zeitung
Nr. 148, Dienstag 1.7.25

Nicht nur professionelle Verkäufer, sondern immer mehr auch andere Menschen würden sich in der Marktgesellschaft gezwungen sehen, „etwas zu verkaufen". Fähigkeiten wie Intelligenz, Eloquenz oder Empathie etwa. Hierfür geben sie sich zum Beispiel „freundlich, charmant, locker, gelöst", meistens auch dann, wenn dies ihrem aktuellen Befinden nicht entspreche und ihre wirklichen Gefühle unterdrückt würden, sagt Galliker. Sie könnten sich also nicht mehr kongruent verhalten, wie das in der Psychologie heißt. Laut Galliker ist das nach dem Ansatz der Personenzentrierten Gesprächspsychotherapie die wichtigste Ursache psychischer Störungen.

> „Die Leute müssen heute erst Kontakt zu anderen aufnehmen können, indem sie ihnen etwas bieten."
>
> **Mark Galliker,** Psychotherapeut

Auch Einsamkeit sei durch diese Tauschbeziehungen begünstigt, sagt Galliker. „Die Leute sind heute vor allem Individuen und müssen erst einmal Kontakt zu anderen aufnehmen können, indem sie ihnen etwas bieten", sagt Galliker. Manchen gelinge das eben weniger. Sie würden eher in ungleichen und damit problematischen Beziehungen landen und sich schließlich zurückziehen. „Früher war man von Beginn an schon eingebunden, etwa in Großfamilien", sagt Galliker.

Wie lassen sich Beziehungen gesünder gestalten? Galliker setzt auf das Prinzip der Reziprozität. „Bei der Reziprozitätsbeziehung ist das Ideal, dass man den anderen ergänzt. Es ist zwar auch ein Austausch, bei dem aber jeder den anderen weiterbringt", sagt Galliker. Bei der Tauschbeziehung erhalte dagegen derjenige, der schon viel hat, noch mehr, und jener, der wenig hat, würde immer mehr verlieren, sagt Galliker.

In guten Beziehungen komme die Reziprozität, das gegenseitige Ergänzen durchaus vor, sagt Galliker, in unserer Gesellschaft insgesamt aber nur punktuell. Zudem seien solidarische Beziehungen gut. In manchen gesellschaftlichen Gruppierungen, die sich zum Beispiel für den Umweltschutz zusammenschließen, finde man das, so der Therapeut. „Aber auch nur vorübergehend. So wie unsere Gesamtgesellschaft geprägt ist, kann man dem Tauschprinzip nicht entkommen", sagt Galliker.