

GUY BODENMANN | CAROLINE FUX

WAS PAARE STARK MACHT

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

4., aktualisierte
Auflage



Beobachter
edition

Was Paare stark macht

GUY BODENMANN | CAROLINE FUX

WAS PAARE STARK MACHT

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Beobachter
edition

■■■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■■■

Beobachter-Edition
4., überarbeitete Auflage, 2013
© 2010 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil
Umschlaggestaltung und Reihenkonzept: buchundgrafik.ch
Umschlagfoto: fotolia
Autorenfoto Caroline Fux: Manuel Gübeli, Luzern
Satz: Cornelia Federer, Zürich
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-85569-770-0
ePDF ISBN 978-3-85569-508-9

Mit dem Beobachter online in Kontakt:

 www.facebook.com/beobachtermagazin

 www.twitter.com/BeobachterRat

 www.beobachter.ch/google+



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
----------------------	----

1 Dauerhaftes Liebesglück..... 13

Paarbeziehungen sind hoch im Kurs	14
--	----

Wunsch und Realität	15
---------------------------	----

Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?	16
---	----

Was ist Liebe?	17
-----------------------------	----

Definitionsversuche – ein unfertiges Puzzle	17
---	----

Die Idee einer problemfreien Beziehung	18
--	----

Wie man die Liebe pflegt	20
---------------------------------------	----

Das schadet der Liebe.....	20
----------------------------	----

Das tut der Liebe gut	21
-----------------------------	----

Stärken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen.....	22
---	----

2 Investieren in das Projekt «Wir»..... 25

Passen Sie zusammen? Müssen Sie überhaupt?	26
---	----

«Gleich und Gleich» oder doch lieber Gegensätze?	26
--	----

Das Wir-Gefühl: Fundament jeder Beziehung	28
--	----

Schreiben Sie zusammen Geschichte	29
---	----

Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl	30
--	----

Ja, ich will! Sich bewusst für die Beziehung entscheiden	31
--	----

Stärken Sie die Verbundenheit.....	31
------------------------------------	----

Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu.....	33
---	----

Wann kommt das Ich vor dem Wir?	35
---------------------------------------	----

Raum schaffen für die Pflege der Partnerschaft	36
---	----

Deshalb braucht Ihre Beziehung Ruhe und Musse	38
---	----

Mit unterschiedlichen Bedürfnissen zurechtkommen	40
Welcher Beziehungstyp sind Sie?.....	41
Konflikte als Chance	44
Schauen Sie zu Ihrer Beziehung, aber auch zu sich selbst	45
Verbünden Sie sich gegen Schwierigkeiten	47
Und wenn sich kein Kompromiss finden lässt?	51

3 Eine positive Atmosphäre schaffen

Einander täglich Gutes tun	56
Wir alle mögen angenehme Dinge.....	56
Kleine Aufmerksamkeiten – Schmiermittel der Liebe.....	59
Wenn diese Gesten so schön sind, warum hören Paare denn damit auf?	62
Machen Sie den Anfang.....	65

Offen und fair kommunizieren	68
So lösen Sie den Konflikt, um den es wirklich geht.....	70
Positive Botschaften zählen.....	74

Probleme konstruktiv angehen	75
So nicht! Vermeiden Sie diese Kommunikationsfallen	76
Mit diesen Regeln kommen Sie weiter.....	78
Das gilt für den Sprecher	79
Das gilt für den Zuhörer	81
Verletzende Gespräche stoppen.....	82

4 Unterstützung geben und bekommen.....

Beziehungskiller Alltag	86
Feind der Liebe: die alltäglichen Belastungen.....	87
Was kann der Apfel für den Wurm?.....	87
Wie Stress in die Partnerschaft hineinwirkt	88
Warum uns Stress unausstehlich macht	90
Du nervst! Persönlichkeitsmerkmale als Trennungsgrund	91
Mit Belastungen richtig umgehen.....	91
So bauen Sie Ihre Stress-Abwehrkräfte auf.....	94

Warum uns Kleinigkeiten manchmal nicht mehr loslassen	94
So entstehen unsere wunden Punkte.....	96
Wenn ein Vorfall unser Innerstes trifft	96
Wissen, was den Partner wirklich bewegt.....	103
Emotionale Selbstöffnung	104
Von Killerphrasen und falschem Trost.....	105
Wenn uns die Reaktion des Partners ein Rätsel ist.....	105
Die Logik der Gefühle	109
Warum Erzählen und Verständnis so guttun	111
«Streiten wir gerade über eine Verspätung von fünf Minuten?»	112
Das richtige Timing fürs Gespräch	115
Was tun, wenn beide gleichzeitig Unterstützung brauchen?.....	115
Emotionale Selbstöffnung ist nicht einfach	117
Darum lohnt es sich, die Maske zu lüften	119
Entwicklungsschere und permanenter Austausch	120
Beziehungsrisiko Entfremdung.....	120
So klappt das Updating	122
5 Toleranz und Fairness	125
Toleranz zählt – aber wie umsetzen?	126
Was es bedeutet, tolerant zu sein.....	126
Keine grosse Sache? Und es stört mich doch	128
Was, wenn wir uns nicht einig werden?	129
Vorsicht vor Machtkämpfen.....	133
Die Balance zwischen Geben und Nachgeben finden.....	135
Das Kräftegleichgewicht – eine Gefühlsfrage	136
Geben und nehmen – beides ist wichtig.....	136
Deshalb braucht es ein ausgewogenes Verhältnis	137
Wie viel «wert» ist mein Beitrag?	138
Nähe bedingt Fairness	141
Sich anvertrauen heisst, dem Partner Macht zu geben	142
So verhindern Sie ein Machtgefälle.....	143

6 Realistisch bleiben	145
Angemessene Erwartungen haben	146
Konsumgut Liebe – aber bitte in Spitzenqualität	146
Wolke sieben: kein Dauerzustand.....	148
Sich auf Durststrecken einstellen.....	149
Realitäts-Check für Ihre Ansprüche.....	151
Erwartungen anzupassen ist keine Niederlage.....	154
Wie Ihre Einstellung die Beziehung beeinflusst	156
Sie erwarten das Schlimmste? Dann kommt es auch	156
Seien Sie unberechenbar – im positiven Sinn	159
Wenn eine offene Haltung nicht ausreicht.....	161
Erwartungsmanagement oder wie man das Zepter in der Hand behält	162
Faire Ursachenforschung betreiben	166
Wie wir uns Erklärungen zurechtlegen.....	167
Kleine Systematik der Ursachenzuschreibung	168
So nicht: Diese Einschätzungen schaden der Partnerschaft.....	170
Bleiben Sie ein aktiver Mitspieler	171
7 Der Sexualität Raum geben	175
So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung	176
Gradmesser für die Beziehungsqualität	176
Die wichtigste Sache der Welt?.....	177
Die Zutaten für ein erfülltes Sexualleben	178
Sex und Stress: Männer und Frauen ticken anders.....	180
Sie wollen mehr Sex? Haben Sie ihn!	182
Die Frage nach der Häufigkeit.....	187
Genuss in späteren Jahren.....	190
Ihr Beitrag zu einer erfüllenden Sexualität.....	190

8 In guten wie in schlechten Tagen: Verbindlichkeit	193
Commitment – was ist das?	194
Alter Wert mit Aktualitätsbezug	195
Leidenschaft und die drei Dimensionen der Liebe	195
Romantik und die fünf Liebesstile	196
Die drei Säulen der Verbindlichkeit	198
Warum die Aktie «Commitment» im Sinkflug ist	200
Lust auf Neues? Warum es sich lohnt, zu bleiben	204
Die grossen Rivalen: Vertrautheit und Abnutzung	204
Vorhersehbarkeit hat auch ihr Gutes	206
Eine stabile, glückliche Partnerschaft ist ein Lebenselixir	207
Trennungsgedanken – wenn das Commitment bröckelt	209
Probleme nicht nach aussen tragen	210
Weg vom Gas! Trennungen wollen gut überlegt sein	212
Sie geben etwas Kostbares auf – behandeln Sie es auch so	214
Commitment – ein Plädoyer	215
Ewige Liebe als Ziel	216
Anhang	219
Literatur	220
Adressen und Links	222



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Dass zwei Menschen zusammenfinden und sich auf das Abenteuer Partnerschaft einlassen, ist jedes Mal ein kleines Wunder. Die Liebe ist ein Geschenk; sie ist kostbar und verdient, gehegt und gepflegt zu werden. Der Erfolg dieses Buches, das jetzt bereits in der vierten Auflage vorliegt, zeigt, dass auch unsere Leserinnen und Leser so denken. Für all diese Männer und Frauen ist eine stabile, befriedigende Beziehung keine Selbstverständlichkeit; sie wollen in dauerhaftes Liebesglück investieren.

Und genau hier setzt dieses Buch an. Mit seinen Informationen und praktischen Tipps zeigt es Ihnen, wie Sie, ausgestattet mit dem wertvollen Startkapital Ihrer Liebe, eine erfüllende Partnerschaft leben können.

Damit Sie dieses Ziel erreichen, braucht es im Wesentlichen drei Dinge: die Bereitschaft, dem Partner, der Partnerin Raum und Zeit zu widmen; die Bereitschaft, sich dem geliebten Gegenüber immer wieder mitzuteilen, sein Innerstes zu zeigen; und den festen Willen, diese Partnerschaft zu bewahren und sich dafür zu engagieren – auch und gerade wenn das manchmal schwierig ist.

In diesem Buch lesen Sie, wie Sie Ihre Beziehung lebendig erhalten, wenn die Wirkung der Verliebtheithormone nachlässt und Wolke sieben nur noch am fernen Horizont erkennbar ist. Sie erfahren, wie Sie gegen Monotonie und drohende Langeweile, auch gegen Entfremdung angehen. Wie Sie im Konflikt eine Lösung finden, die keine Verlierer zurücklässt. Wie Sie einander in stressigen Zeiten Unterstützung geben und ganz allgemein für eine gute Stimmung sorgen. Und vieles mehr.

Dieser Ratgeber ist voll von Anregungen, Übungen, Informationen. Bedienen Sie sich! Nehmen Sie das mit, was Sie ganz persönlich brauchen, damit Sie sich in Ihrer Partnerschaft aufgehoben fühlen. So sorgen Sie dafür, dass das Lebenselixier einer glücklichen Verbindung Sie noch lange stärkt und Ihnen einen stabilen Rückhalt fürs Leben gibt.

Guy Bodenmann, Caroline Fux
Zürich, im August 2013

1

Dauerhaftes Liebesglück

Liebe ist ein Geschenk des Himmels. Hüten Sie sie ein Paarleben lang wie einen kostbaren Schatz. Dazu braucht es keinen Riesenakt einmal im Jahr, sondern kleine Aufmerksamkeiten im Alltag – liebevolle Gesten, Unterstützung und Offenheit, eine konstruktive Gesprächskultur, echtes Engagement. Und immer wieder die Erkenntnis, dass Ihre Beziehung einzigartig ist.

Paarbeziehungen sind hoch im Kurs

Der Traum vom anhaltenden Liebesglück ist ein Dauerbrenner. Zählen Sie dabei aber nicht auf die gute Fee oder das Schicksal. Sie selber haben es in der Hand, für eine stabile, befriedigende Beziehung zu sorgen.

Der Wunsch nach einer festen Partnerschaft ist bei der Mehrzahl der Männer und Frauen stark verwurzelt. Und nicht einfach irgendeine Beziehung soll es sein, sondern eine glückliche, starke Bindung, die ein Leben lang anhält. In einer Umfrage von Bodenmann unter Schweizer Jugendlichen im Jahr 2003 haben überwältigende 97 Prozent der Befragten angegeben, dass für sie eine feste Partnerschaft zu den wichtigsten Dingen im Leben gehöre. 80 Prozent gaben an, dass eine Ehe für sie ein lebenslanges Engagement bedeute – und nicht einfach ein Projekt auf Zeit.

Dass man sich für ein paar Jahre bindet und danach weitersieht, entspricht also nicht den Wunschvorstellungen, ist aber allzu häufig Realität. Die Kurzlebigkeit von Partnerschaften steht im Widerspruch zum Bedürfnis nach einer stabilen und engen Beziehung. Das tiefe Sehnen nach einer dauerhaften, glücklichen Beziehung ist im Menschen in allen Kulturen stark verwurzelt und gründet im Bindungsbedürfnis, welches bereits zwischen Mutter und Kind zentral ist. Man sucht in engen Beziehungen Sicherheit, Geborgenheit, emotionale Wärme und Nähe. Diese emotionalen Aspekte sind wichtiger als materielle oder statusbezogene Vorteile.



INFO *Eine stabile, glückliche Beziehung gehört zu den wissenschaftlich belegten Grundbedürfnissen des Menschen.*

Eine enge, lebenslange Partnerschaft ist somit ein persönliches Projekt von höchster Priorität und entsprechend mit hohen Erwartungen besetzt. Gemäss Studien schätzen viele Menschen zum Zeitpunkt der Eheschliessung die Wahrscheinlichkeit, dass die eigene Ehe wieder geschieden wird, auf lediglich 0 bis 8 Prozent – obwohl heute rund jede zweite Ehe ausei-

nantergeht. Die Überzeugung sitzt tief, dass eine Scheidung nur die anderen betrifft. Für sich selbst schliessen die meisten Menschen dieses Szenario aus.

Wunsch und Realität

Auch wenn der Wunsch nach einer anhaltend engen und glücklichen Beziehung in den meisten Fällen da ist: Die Fakten sprechen eine andere Sprache. Die Scheidungsrate liegt in den westlich industrialisierten Ländern zwischen 40 und 50 Prozent. Bei den übrigen festen Partnerschaften (Freundschaften, Konkubinatsbeziehungen), die rechtlich nicht erfasst und deshalb statistisch schlechter greifbar sind, liegt die Trennungsrate noch höher, da diese Beziehungen spontaner und schneller beendet werden können.

Für viele Paare wird also die Beziehung, in der sie Nähe, Geborgenheit und Zärtlichkeit gesucht haben, zur herben Enttäuschung. Die Erfahrung, verlassen oder gegen einen anderen Partner ausgewechselt zu werden, ist nicht nur frustrierend, sondern vielfach auch verletzend und schmerzhaft. Sie verhindert auch, dass man wieder mit dem gleichen Grundvertrauen in eine neue Beziehung startet. Stattdessen beginnt man diese verkrampfter und pessimistischer.

Im Übrigen hat auch die Erfahrung mit der Partnerschaft der Eltern einen Einfluss darauf, wie offen und positiv man sich in eine enge Beziehung einlässt. In der erwähnten Studie von Bodenmann (2003) zeigte sich, dass Jugendliche, welche die Scheidung ihrer Eltern erlebt hatten, eine deutlich negativere Sicht haben. Nur 10 Prozent der Jugendlichen aus Scheidungsfamilien glauben, dass eine Ehe lebenslang halten werde – gegenüber 73 Prozent der Jugendlichen, deren Eltern stabil zusammenleben.



HINWEIS *Immer weniger Paare wollen ihre Beziehung einfach dem Schicksal überlassen. Sie wünschen sich Hilfestellungen, um die Beziehungsqualität hoch halten zu können. Dieses Buch liefert eine Fülle von Anregungen dafür.*

Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?

Liebe schwindet nicht von heute auf morgen. Sie löst sich nicht einfach in Schall und Rauch auf. In den meisten Fällen wird die Liebe allmählich verschüttet. Und zwar vom «Alltagsmüll», den beide Partner aus Sorglosigkeit und Unachtsamkeit auf ihr abladen.

Man kann mit noch so vielen Trümpfen – Liebe, Schönheit, Attraktivität, sexuelle Anziehung, Status, Intelligenz oder Reichtum – in eine Beziehung starten: Sie sind auf lange Sicht und ohne Investitionen der beiden Partner kein Garant dafür, dass eine Partnerschaft erfüllend und glücklich ist.

Liebe muss man pflegen

Wir putzen dreimal am Tag die Zähne, bringen unser Auto regelmässig in den Service und besuchen Weiterbildungskurse, damit wir im Job auf dem neusten Stand bleiben. Von der Liebe aber erwarten wir, dass sie ein Selbstläufer ist. Und genau das ist das Problem: Auch wenn sich fast alle Paare lebenslange Liebe wünschen, sind verhältnismässig wenige bereit, in diesen Traum auch Zeit und Energie zu investieren.

Aber Moment. Wir reden hier ganz selbstverständlich von Liebe. Vielleicht müssten wir zuerst die Frage beantworten, was Liebe überhaupt ist?



INFO *Die Forschung zeigt: Längerfristig geht es nicht denjenigen Paaren am besten, die mit den meisten Trümpfen in die Beziehung starten. Sondern denen, die ihre Partnerschaft pflegen und ihr Sorge tragen.*

Was ist Liebe?

Was ist Ihre Vorstellung von Liebe? Liebe als eine grosse Welle, auf der Sie mühelos reitend durch das Leben getragen werden? Oder Liebe als Kletterpartie in steinigem Gelände, als ein stetiges Ringen und Bemühen? Thema dieses Kapitels ist die Annäherung an ein grosses Gefühl.

Philosophie, Biologie, Literatur, Psychologie – es gibt kaum eine Wissenschaft, die nicht versucht hat, die Liebe zu ergründen und zu erklären. Dichter haben alle sprachlichen Register gezogen und versucht, die Liebe in Worte zu fassen. Verhaltensforscher haben Verliebte beobachtet und studiert und haben ihre Blicke, ihr Lächeln und die ausgetauschten Berührungen beschrieben. Mediziner haben Hormone und Neuropeptide gemessen. Alle haben einen Beitrag zur Ergründung dieses grossen Gefühls geliefert. Doch so ergreifend, faszinierend und detailreich die gewonnenen Erkenntnisse auch sein mögen: Die Liebe bleibt letztlich ein grosses Geheimnis.

Die Liebe ist ein metaphysischer Zustand – etwas, das jenseits von dem liegt, was wir wissenschaftlich erklären können. Sie ist mehr als eine Emotion wie Freude, Neugier oder Glück. Der Kipppunkt, an dem Sympathie oder Zuneigung zu Liebe wird, ist nicht klar fassbar. Wir können einen Menschen attraktiv, nett, sympathisch und begehrenswert finden – und ihn dennoch nicht lieben. Dafür lieben wir vielleicht einen Menschen, der gar nichts Besonderes darzustellen scheint. Oder wir empfinden plötzlich Liebe für einen Menschen, den wir zuvor kaum wahrgenommen haben. Oder aber wir lieben einen Menschen nicht mehr, den wir einmal intensiv geliebt haben.

Definitionsversuche – ein unfertiges Puzzle

Definitionsversuche der Liebe gibt es unzählige. Sie beschränken sich aber meist auf deskriptive (beschreibende) Definitionen oder auf den Versuch, die Formen und Typen von Liebe zu klassifizieren. Nichts von alledem macht greifbar, was Liebe denn nun wirklich ist.

Zum Beispiel biologische Erklärungsversuche: Zwar kann man heute mit bildgebenden Methoden aufzeigen, welche Hirnareale aktiviert sind, wenn jemand in Liebe an den Partner denkt. Oder welche Hormone und Neuropeptide ausgeschüttet werden, wenn man verliebt ist. Doch das ist es auch schon – ein tieferes Verständnis von Liebe erlauben diese Untersuchungen nicht.

Oder Klassifikationsversuche: Sie unterscheiden zwischen romantischer, leidenschaftlicher, pragmatischer, kameradschaftlicher, besitzergreifender oder selbstloser Liebe. Der Sache auf den Grund kommen wird man trotzdem nicht. Der Funke, welcher zwischen zwei Menschen springt und aus Sympathie oder Zuneigung Liebe macht, ist wissenschaftlich nicht greifbar. Es ist wie bei der Entstehung von Leben: Auch hier bietet die Verbindung zwischen Spermium und Ovulum keine ausreichende Erklärung für dieses Phänomen, denn schliesslich verbinden sich millionenfach Substanzen, ohne dass Leben entsteht. Mit der Liebe verhält es sich ähnlich.



HINWEIS *Die Liebe ist ein Geschenk und ein Mysterium, wissenschaftlich schwer fassbar und damit besonders faszinierend.*

Die Idee einer problemfreien Beziehung

Obwohl Liebe also letztlich nicht zu definieren ist, haben fast alle Menschen eine Vorstellung davon, was sie ist und wie sie sich anfühlt. Und sie haben auch eine Vorstellung davon, was passiert, wenn sie «ihre» Liebe erst einmal gefunden haben: Die meisten Leute erwarten, dass sie von der Liebe wie von einer grossen, warmen Welle durchs Leben gespült werden. Dabei geniessen sie die wärmende Sonne, die ohne Unterbruch herabscheint. So schön dieses Bild auch sein mag – es entspricht nicht der Wirklichkeit.



HINWEIS *Wenn es im Märchen heisst: «Sie lebten glücklich zusammen bis an ihr Lebensende», so ist das nur die halbe Wahrheit. In Wirklichkeit sollte es heissen: «Sie lebten glücklich zusammen bis an ihr Lebensende, weil sie sich jeden Tag für ihre Partnerschaft einsetzten.»*

Die Liebe ist kein lauschiges Wellenreiten in einem Inselparadies, sondern eher vergleichbar mit einer Kletterpartie in den Alpen. Immer wieder gilt es, trotz aller Begeisterung und Glücksgefühle den besten Griff zu finden, um vorwärtszukommen. Unablässig müssen die sichersten Tritte gesucht werden, schwierige Passagen müssen gemeistert und besonders behutsam erklettert werden. Man trifft auf flache Partien und Panoramawege, auf denen man gemütlich spazieren kann, aber auch auf Geröllhalden und Steilhänge. Dann ist es ein langsames Sich-Hochtasten und Hinaufziehen, und dies auch bei jahrelanger Erfahrung und besten Kenntnissen.

Mit der Liebe verhält es sich ähnlich. Man kann sie nicht einfach genießen und über Jahrzehnte sorglos davon zehren, ohne etwas dafür zu tun. Genauso wenig kann man sie nach fixem Rezept pflegen und immer wieder die gleichen Massnahmen anwenden, damit sie gedeiht. Man muss sich ihren Bedürfnissen anpassen, sensibel für ihre Zeichen sein und sich um eine angemessene Pflege bemühen – genau wie beim Klettern, wenn wechselnde Wetterverhältnisse, Steilhänge am Berg, die eigenen Kräfte und Kompetenzen Anpassungen und Rücksichtnahme erfordern.

Gut vorbereitet zur Liebesreise starten

Stellen Sie sich vor, Sie starten Ihre Beziehungsreise, ohne sich darum zu kümmern, was auf Sie zukommt. Dann stehen Sie vielleicht plötzlich vor der Eigernordwand – ohne richtiges Schuhwerk und ohne Kletterausrüstung. Das können Sie verhindern, indem Sie sich vorbereiten.

Viele Paare starten in eine enge Beziehung oder Ehe mit starken Liebesgefühlen. Wie ein grosser Rucksack voll von Köstlichkeiten, so ist ihr Herz voller Liebe und Zuversicht. Doch genauso wie der Vorrat im Rucksack auf der Bergtour schnell aufgezehrt ist, hält auch die Liebe nicht ewig vor, wenn man sie nicht pflegt und nährt. Doch wie genau geht das – die Liebe pflegen?



HINWEIS *Dieses Buch will Ihnen helfen, einen Rucksack mit Wissen und Kompetenzen zu packen, die Ihnen auf Ihrer Beziehungsreise nützlich sind und die dazu dienen, Ihre Liebe zu erhalten.*

Wie man die Liebe pflegt

Die Liebe ist wie eine schöne Pflanze: Wer will, dass sie gedeiht, muss sie hegen und pflegen. Man muss ihr im richtigen Mass Wasser und Dünger geben und auch mal den Topf wechseln, wenn der alte nicht mehr passt. Die Pflege einer Pflanze ist eine immerwährende Aufgabe – genau wie die Pflege der Liebe.

Es gibt Dinge, die der Pflanze «Liebe» schaden, und Dinge, die ihr guttun. Aus wissenschaftlichen Studien weiss man heute relativ genau, was dem Erhalt der Liebe förderlich und was eher schädlich ist.

Das schadet der Liebe

Die internationale sowie die eigene psychologische Forschung konnte drei Hauptfaktoren herauskristallisieren, welche die Liebe und die Stabilität einer Partnerschaft am meisten gefährden:

- **Monotonie und Gewöhnung:** Wer nicht für Abwechslung und Spannendes in der Partnerschaft sorgt, kann in einem öden Lebensrhythmus stecken bleiben.
- **Ungünstige persönliche Voraussetzungen:** Eine schwierige Persönlichkeit oder psychische Labilität sind ein steiniger Nährboden für die Liebe.
- **Mangelnde Kompetenzen zur Beziehungspflege:** Wenn die Partner nicht wissen, was sie für die Beziehung tun können, oder ihnen die Fertigkeiten dazu fehlen, fällt es schwer, die Liebe lebendig zu erhalten.

Diese drei Faktoren sind unterschiedlich leicht zu bewältigen. Die Persönlichkeit etwa lässt sich nicht ohne Weiteres ändern. Labilität (Nervosität und Erregbarkeit, emotionale Unausgeglichenheit, Ängstlichkeit usw.) oder eine psychische Störung (etwa Depression, Angst-, Schlaf- oder Sexualstörung) können für das Paar eine Herausforderung darstellen. Ein unausgeglichener psychisch belasteter Partner bringt zwangsläufig schweres Gepäck in die Beziehung. Dann gilt es für beide, diese zusätzliche Belastung von Anfang an offenzulegen und damit umgehen zu lernen.

Andere Dinge lassen sich dagegen eher beeinflussen: Beispielsweise ist es einfacher, sich die Kompetenzen anzueignen, die es braucht, um eine Beziehung fit zu halten. Und es gibt durchaus Möglichkeiten, die Monotonie in der Beziehung zu reduzieren.

Das tut der Liebe gut

Zum Glück kennen wir aus der Forschung nicht nur diejenigen Faktoren, die eine Beziehung erschweren, sondern auch solche, die dem Erhalt der Liebe dienen und eine langfristig stabile und glückliche Partnerschaft erlauben. Die wichtigsten sind: angemessene Kommunikation, gegenseitige Unterstützung, ein kompetenter Umgang mit Alltagsproblemen, realistische Erwartungen sowie persönliches Engagement für die Beziehung.

Angemessene Kommunikation

Es ist für eine glückliche Partnerschaft zentral, dass sich beide Partner im Gespräch emotional begegnen und ein Austausch über Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele möglich ist. Eine kompetente emotionale Kommunikation schafft die Voraussetzung für eine tiefe Verbindung und hilft beim Ausräumen von Differenzen und Missverständnissen.

→ Mehr Informationen dazu finden Sie in den Kapiteln «Eine positive Atmosphäre schaffen» (Seite 55) und «Emotionale Selbstöffnung» (Seite 104).

Gegenseitige Unterstützung

Eine wichtige Grundlage jeder Beziehung ist die Gewissheit, auf den Partner zählen zu können. Wer den Partner in belastenden Situationen unterstützt und ihm mit einfühelndem Verständnis sowie mit Rat und Tat zur Seite steht, macht die Partnerschaft mehr und mehr zu einem tragfähigen Fundament.

→ Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel «Unterstützung geben und bekommen» (Seite 85).

Alltagsprobleme kompetent bewältigen

Der Alltag ist eine häufige Quelle von Stress. Wer Sachprobleme effizient und gemeinsam löst, belastet die Beziehung nicht mit unfruchtbaren Auseinandersetzungen. Die sorgfältige Suche nach Lösungen für auseinander-

gehende Anliegen braucht etwas mehr Zeit, dafür sind am Schluss beide Partner zufriedengestellt.

→ Mehr Informationen dazu finden Sie in den Kapiteln «Beziehungskiller Alltag» (Seite 86) und «Offen und fair kommunizieren» (Seite 68).

Realistische Erwartungen

Es ist wichtig, in Sachen Liebe auf dem Boden der Realität zu bleiben und nicht irgendwelchen Traumschlössern nachzuhängen. Wenn sich beide bewusst sind, dass Enttäuschungen kaum je einseitig nur auf einen Partner zurückzuführen sind, und wenn Erwartungen sich am Möglichen orientieren, wird die Beziehung positiver erlebt werden.

→ Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel «Realistisch bleiben» (Seite 145).

Persönliches Engagement: Commitment

Das Engagement für die Beziehung gehört zu den wichtigsten Grundpfeilern einer gelingenden Partnerschaft. Es erhöht die Beziehungsqualität und -stabilität, wenn beide Partner bereit sind, sich für die Partnerschaft einzusetzen, ihr Raum und Zeit zuzugestehen und sich emotional auf den Partner einzulassen. Commitment oder Verbindlichkeit ist nach wie vor ein zentraler Grundwert, auch in modernen Partnerschaften.

→ Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel «In guten wie in schlechten Tagen: Verbindlichkeit» (Seite 193).

Stärken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen

Dieses Buch soll Sie zum Nachdenken anregen und Sie dabei unterstützen, sich verschiedene Kompetenzen anzueignen, damit Ihre Beziehung im Schuss bleibt. Es versteht sich als Werkzeugkasten, in dem Sie verschiedene Instrumente für die Beziehungspflege finden. Welche dieser Werkzeuge Ihnen am besten dienen, hängt von Ihnen und den anstehenden «Unterhaltsarbeiten» ab. Setzen Sie Ihre Prioritäten:

- Möchten Sie das Wir-Gefühl stärken?
- Eine lebendige Sexualität pflegen?
- Echtes, anhaltendes Engagement füreinander leben?
- Eine gute Grundstimmung schaffen, die Geborgenheit vermittelt?