

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
e-Book: mbassador GmbH, Luzern

ISBN 978-3-85569-770-0
eISBN 978-3-85569-459-4

Mit dem Beobachter online in Kontakt:
 www.facebook.com/beobachtermagazin
 www.twitter.com/BeobachterRat
 www.beobachter.ch/google+

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Dauerhaftes Liebesglück

Paarbeziehungen sind hoch im Kurs

Wunsch und Realität

Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?

Was ist Liebe?

Definitionsversuche – ein unfertiges Puzzle

Die Idee einer problemfreien Beziehung

Wie man die Liebe pflegt

Das schadet der Liebe

Das tut der Liebe gut

Stärken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen

2 Investieren in das Projekt «Wir»

Passen Sie zusammen? Müssen Sie überhaupt?

«Gleich und Gleich» oder doch lieber Gegensätze?

Das Wir-Gefühl: Fundament jeder Beziehung

Schreiben Sie zusammen Geschichte

Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl

Ja, ich will! Sich bewusst für die Beziehung entscheiden

Stärken Sie die Verbundenheit

Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu

Wann kommt das Ich vor dem Wir?

Raum schaffen für die Pflege der Partnerschaft

Deshalb braucht Ihre Beziehung Ruhe und Musse

Mit unterschiedlichen Bedürfnissen zurechtkommen

Welcher Beziehungstyp sind Sie?

Konflikte als Chance

Schauen Sie zu Ihrer Beziehung, aber auch zu sich selbst

Verbünden Sie sich gegen Schwierigkeiten

Und wenn sich kein Kompromiss finden lässt?

3 Eine positive Atmosphäre schaffen

Einander täglich Gutes tun

Wir alle mögen angenehme Dinge

Kleine Aufmerksamkeiten – Schmiermittel der Liebe

Wenn diese Gesten so schön sind, warum hören Paare denn damit auf?

Machen Sie den Anfang

Offen und fair kommunizieren

So lösen Sie den Konflikt, um den es wirklich geht

Positive Botschaften zählen

Probleme konstruktiv angehen

So nicht! Vermeiden Sie diese Kommunikationsfallen

Mit diesen Regeln kommen Sie weiter

Das gilt für den Sprecher

Das gilt für den Zuhörer

Verletzende Gespräche stoppen

4 Unterstützung geben und bekommen

Beziehungskiller Alltag

Feind der Liebe: die alltäglichen Belastungen

Was kann der Apfel für den Wurm?
Wie Stress in die Partnerschaft hineinwirkt
Warum uns Stress unausstehlich macht
Du nervst! Persönlichkeitsmerkmale als Trennungsgrund
Mit Belastungen richtig umgehen
So bauen Sie Ihre Stress-Abwehrkräfte auf

Warum uns Kleinigkeiten manchmal nicht mehr loslassen

So entstehen unsere wunden Punkte
Wenn ein Vorfall unser innerstes trifft
Wissen, was den Partner wirklich bewegt

Emotionale Selbstöffnung

Von Killerphrasen und falschem Trost
Wenn uns die Reaktion des Partners ein Rätsel ist
Die Logik der Gefühle
Warum Erzählen und Verständnis so guttun
«Streiten wir gerade über eine Verspätung von fünf Minuten?»
Das richtige Timing fürs Gespräch
Was tun, wenn beide gleichzeitig Unterstützung brauchen?
Emotionale Selbstöffnung ist nicht einfach
Darum lohnt es sich, die Maske zu lüften

Entwicklungsschere und permanenter Austausch

Beziehungsrisiko Entfremdung
So klappt das Updating

5 Toleranz und Fairness

Toleranz zählt - aber wie umsetzen?

Was es bedeutet, tolerant zu sein

Keine grosse Sache? Und es stört mich doch
Was, wenn wir uns nicht einig werden?
Vorsicht vor Machtkämpfen
Die Balance zwischen Geben und Nachgeben finden

Das Kräftegleichgewicht - eine Gefühlsfrage

Geben und nehmen - beides ist wichtig
Deshalb braucht es ein ausgewogenes Verhältnis
Wie viel «wert» ist mein Beitrag?

Nähe bedingt Fairness

Sich anvertrauen heisst, dem Partner Macht zu geben
So verhindern Sie ein Machtgefälle

6 Realistisch bleiben

Angemessene Erwartungen haben

Konsumgut Liebe - aber bitte in Spitzenqualität
Wolke sieben: kein Dauerzustand
Sich auf Durststrecken einstellen
Realitäts-Check für Ihre Ansprüche
Erwartungen anzupassen ist keine Niederlage

Wie Ihre Einstellung die Beziehung beeinflusst

Sie erwarten das Schlimmste? Dann kommt es auch
Seien Sie unberechenbar - im positiven Sinn
Wenn eine offene Haltung nicht ausreicht
Erwartungsmanagement oder wie man das Zepter in der
Hand behält

Faire Ursachenforschung betreiben

Wie wir uns Erklärungen zurechtlegen
Kleine Systematik der Ursachenzuschreibung
So nicht: Diese Einschätzungen schaden der Partnerschaft

Bleiben Sie ein aktiver Mitspieler

7 Der Sexualität Raum geben

So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung

Gradmesser für die Beziehungsqualität

Die wichtigste Sache der Welt?

Die Zutaten für ein erfülltes Sexualleben

Sex und Stress: Männer und Frauen ticken anders

Sie wollen mehr Sex? Haben Sie ihn!

Die Frage nach der Häufigkeit

Genuss in späteren Jahren

Ihr Beitrag zu einer erfüllenden Sexualität

8 In guten wie in schlechten Tagen: Verbindlichkeit

Commitment - was ist das?

Alter Wert mit Aktualitätsbezug

Leidenschaft und die drei Dimensionen der Liebe

Romantik und die fünf Liebesstile

Die drei Säulen der Verbindlichkeit

Warum die Aktie «Commitment» im Sinkflug ist

Lust auf Neues? Warum es sich lohnt, zu bleiben

Die grossen Rivalen: Vertrautheit und Abnutzung

Vorhersehbarkeit hat auch ihr Gutes

Eine stabile, glückliche Partnerschaft ist ein Lebenselixir

Trennungsgedanken - wenn das Commitment bröckelt

Probleme nicht nach aussen tragen

Weg vom Gas! Trennungen wollen gut überlegt sein

Sie geben etwas Kostbares auf – behandeln Sie es auch so

Commitment - ein Plädoyer

Ewige Liebe als Ziel

Anhang

Literatur

Adressen und Links

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**

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 auseinandergeht. 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 gemessen 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