

# I Grundlagen



# 1 Einleitung: Paarbeziehung im 21. Jahrhundert: Vielfalt – und Verunsicherung?

*Christian Roesler und Sonja Bröning*

Dieses Buch entstand in einer Zeit erheblicher Verunsicherung, geprägt durch Corona-Pandemie, Klimawandel, Ukraine-Krieg und die sich abzeichnende Energie-Krise. Bestehende Quellen menschlichen Unglücks wie Leistungsdruck in der Arbeitswelt, soziale Ungleichheit und das Wegbrechen sozialen Zusammenhalts in familiären und religiösen Gemeinschaften werden hierdurch verschärft. Diese und weitere global relevante Entwicklungen werfen Fragen auf. Worauf ist in der Gegenwart Verlass? Wohin soll die Zukunft gerichtet werden? Und: Wie soll der Mensch so glücklich werden? In unserer individualistischen Gesellschaft ist jeder seines Glückes Schmied. Und nach wie vor zählt Paarbeziehung für die meisten Menschen in unserer Kultur zu der wichtigsten Quelle von Zufriedenheit und Lebensglück. Für junge Menschen ist *Familie* auch 2019 noch die mit Abstand wichtigste Wertorientierung (18. Shell-Jugendstudie; Albert et al., 2019). Und nicht nur in der Wunschvorstellung, sondern auch empirisch haben gelingende Paarbeziehungen eine enorme Bedeutung für die psychische und körperliche Gesundheit der Partner sowie, wenn Kinder vorhanden sind, für deren Entwicklung. Daher erscheint es nicht verwunderlich, dass Liebe und Partnerschaft keineswegs am Ende sind, wie von manchen angesichts sinkender Heiratsneigung und hoher Scheidungsraten befürchtet (Mortelmans, 2020). Auch wenn der Anteil der nicht-ehelichen Partnerschaften gegenüber den Ehen in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen hat, lebt praktisch jeder zweite in einer Partnerschaft im gemeinsamen Haushalt (Horn, 2021). Seit 2015 lässt sich sogar ein kontinuierlicher Anstieg der Eheschließungszahl feststellen, während gleichzeitig die Zahl der Scheidungen sinkt (ebenda). Auch die *Ehe für Alle* hat zu dieser Entwicklung beigetragen, die von manchen als Renaissance von Heirat und Ehe betrachtet wird. Allerdings sind die Trennungsraten nicht-verheirateter Paare nicht erfasst, so dass diese Aussage mit Vorsicht zu betrachten ist. Auf europäischer Ebene lässt sich jedenfalls feststellen, dass die Beziehungsstabilität abgenommen hat und weiter abnimmt (Mortelmans, 2020).

In Spannung zueinander stehen bei Trennungsüberlegungen bei Paaren mit Kindern häufig die Bedürfnisse betroffener Kinder nach Stabilität und Kontinuität mit dem *Diktat der Individualisierung*, d. h., den Bedürfnissen der Erwachsenen nach Neuanfang und Weiterentwicklung, danach, ihr persönliches (Liebes-)Glück zu finden und ihrer Wege zu ziehen. Doch auch die Belastungen für Erwachsene, die aus einer Trennung entstehen, sind – je nach familiären Ressourcen – häufig weitreichend, was im Vorwege einer solchen Entscheidung nicht immer bedacht wird. Vieles spricht für eine Aufwertung von Langzeitbeziehungen und die Überwindung partnerschaftlicher Schwierigkeiten. Dies steht jedoch im Kontrast zur schlechten

Versorgungslage im Bereich Paarprävention und -therapie in Deutschland. Der Ausbau schulischer und außerschulischer präventiver Förderung von Beziehungskompetenzen erscheint ebenfalls dringend geboten. Die Auswirkungen der Coronapandemie verschärfen diesen Bedarf noch. Familien mit geringen Ressourcen waren von den Einschränkungen im Bereich Beruf, Kinderbetreuung und Schule besonders betroffen (Bröning & Clüver, 2022), und es gibt Hinweise auf erhöhte Partnerschaftskonflikte und -gewalt in dieser Zeit. Die psychische Mehrbelastung von Kindern und Jugendlichen durch die Pandemie ist bereits evident (Ravens-Sieberer et al., 2021), was nicht nur die Gefahr von Kindeswohlgefährdung im häuslichen Setting erhöht, sondern auch für die beginnenden Liebesbeziehungen dieser Generation ein Gefährdungspotenzial darstellen dürfte.

Während durch alle Gesellschaftsschichten hindurch auch weiterhin geliebt, geheiratet und getrennt wird, verändern sich kulturelle Vorstellungen darüber, wie Paarbeziehung gestaltet sein sollte, und auch die gelebte Praxis aktuell in teilweise rasantem Tempo. Ein Grund hierfür ist die *Technologisierung*. So kommt ein erheblicher Prozentsatz der Paarbeziehungen auch in Deutschland mittlerweile über digitale Kontaktplattformen zustande. Online Dating ist mittlerweile nicht nur quantitativ ein Massenphänomen geworden, sondern darüber hinaus eine gesellschaftlich akzeptierte Form der Kontakthanbahnung (Aretz et al., 2017). Allerdings wird dies von verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen, z.B. unterschiedlichen Altersgruppen, sehr unterschiedlich genutzt, und mit einigen Nutzungsformen scheinen auch Gefahrenpotenziale verbunden. Auch etablierte Paarbeziehungen pflegen mittlerweile ihren Kontakt über digitale Medien und virtuelle Kanäle, nicht nur in beruflich bedingten Fernbeziehungen. Sie erleben ebenfalls Gewinne, aber auch Risiken der Medien, wie die Möglichkeit, den anderen online zu stalken und zu kontrollieren. Durch technologische Weiterentwicklungen ist mittlerweile sogar virtueller Sex möglich. Künstliche Sexpuppen werden mit künstlicher Intelligenz ausgestattet und werden zu Sexrobotern, wobei die gelebte Praxis zeigt, dass zu diesen künstlichen Wesen tatsächlich auch romantische Beziehungen entstehen.

Ein weiterer Grund für den aktuellen Wandel ist die *zunehmende Sichtbarkeit von Vielfalt in der Liebe* und der laute Ruf nach Akzeptanz verschiedener Formen des Begehrens, der geschlechtlichen Identität und der Beziehungsgestaltung. Gleichgeschlechtliche Partnerschaft ist mittlerweile in Deutschland und vielen anderen westlichen Ländern im Mainstream angekommen, doch nun erobern sich weitere sexuelle Identitäten gleiche Rechte und bereichern die Landschaft der Partnerschaftsformen. Was wissen klassische Paartherapeuten über Beziehungsthemen von Trans\* Menschen? Daneben entstehen Beziehungsmodelle wie Polyamorie und weitere offene bzw. Mehr-Personen-Beziehungsmodelle. Sexualitäten und Geschlechtsidentitäten differenzieren sich aus, zu Selbstbezeichnungen wie *pansexuell*, *nicht-binär* und *asexuell* kommen fast täglich weitere hinzu. Im Internet bilden sich Communities, Gemeinschaften von Menschen, die sich ganz bewusst über derartige Identitäten finden und verbinden. Nachdem zum Begriff LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual, Trans) immer mehr Buchstaben hinzukamen (I = Inter, A = Asexuell, Q = Queer, P = Poly etc.) hat man im internationalen Diskurs begonnen, diese ganze Vielfalt mit GSRD (Gender, Sexual, and Romantic Diversity) abzukürzen. Auch an wissenschaftlichen Versuchen, den Begriff *Paarbeziehung* zu definieren, lassen sich

diese Veränderungsprozesse ablesen. Allein in den letzten 20 Jahren haben (wissenschaftliche) Definitionen von Paarbeziehung grundlegende Veränderungen durchlaufen. Diese tendieren eher weg von Exklusivität und Verbindlichkeit hin zu mehr Offenheit. Hier zunächst einige klassische Definitionen:

»Eine enge, verbindliche und auf Dauer angelegte Beziehung zweier Personen unterschiedlichen oder gleichen Geschlechtes, die sich durch eine besondere Zuwendung auszeichnet und die Praxis sexueller Interaktion einschließt.« (Lenz, 2003, S. 16)

»Eine Paarbeziehung ist eine enge, persönliche und intime, auf Dauer angelegte, exklusive Beziehung zwischen erwachsenen Personen unterschiedlichen oder gleichen Geschlechts. Typischerweise zeichnet sich eine Paarbeziehung durch Liebe, persönliches Vertrauen und sexuelle Interaktion aus.« (Huinink & Konietzka, 2007)

»Paarbeziehungen werden als Institution einer sozialen Beziehung zweier Personen verstanden, welche auf Reziprozität sowie individueller Einzigartigkeit fußt und über ein relativ hohes Maß an Verbindlichkeit, Dauerhaftigkeit, Exklusivität und Zuwendung, Interdependenz sowie Affektivität charakterisiert ist. Dabei gehen die Partner in diese thematisch unbegrenzte diffuse Sozialbeziehung als ganze Person ein und nicht nur begrenzt auf eine soziale Rolle.« (Wutzler & Klesse, 2021, S. 23)

Und hier im Kontrast dazu eine aktuelle Definition, die versucht, den vielfältig aufgebrochenen postmodernen Diskursen um Paarbeziehung gerecht zu werden:

»Deshalb schlage ich vor, weiterhin auf Basis der konstitutiven Reziprozität der Partner und der praktischen Prozesshaftigkeit des Sozialen, Paarbeziehungen als gesellschaftliche Institution einer Beziehung zwischen zwei Personen zu verstehen, die ein hohes Potenzial dahingehend aufweist, das zwei Personen reziprok unter den Möglichkeitsbedingungen der je historischen und sozialen Titulierung – der gesellschaftlichen Ordnung der Intimität – ein hohes Maß an Intimität herausbilden und unterschiedliche Dimensionen der Intimität in verschiedenen Weisen und hinsichtlich unterschiedlicher Solidarität assoziieren. Daraus kann keine normative Überlegenheit einer Paarbeziehungsform abgeleitet werden und anstatt einer präskriptiven starren Grenzziehung sind die Übergänge und Verbindungen zu anderen Beziehungen zunächst diffus, denn sie müssen praktisch gezogen und gelebt werden. Aus der je konkreten Praxis und Potentialitätsentfaltung geht eine Eigenkomplexität als Paar hervor.« (Wutzler, 2021, S. 37)

Das Ende des Spektrums bilden Positionen, die die Begriffe *Paarbeziehung* und *Paartherapie* ohnehin angesichts möglicher polyamorer Konstellationen für ein Auslaufmodell halten.

Die oben beschriebenen Entwicklungen werfen eine ganze Reihe von Fragen auf, die nicht nur für einen akademischen Diskurs interessant sind, sondern große Relevanz für die gelebte Praxis von Paarbeziehung, für Paartherapie und -beratung sowie die gesellschaftliche Entwicklung insgesamt haben. Einige wichtige seien hier genannt: Wie verändern sich Liebesbeziehungen durch aktuelle Entwicklungen im Bereich Digitalisierung, Technisierung, neuer Beziehungsvorstellungen, Individualisierung etc.? Was können mögliche Gewinne sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene sein, wo liegen vielleicht aber auch Risiken bzw. zeichnen sich problematische Entwicklungen ab? Sind diese Entwicklungen und die dabei entstehenden neuen Beziehungsformen dem Menschen gemäß? Gibt es nicht auch eine biologische Grundlage von Paarbeziehung? Oder sind Formen von Paarbeziehungen grundsätzlich sozial konstruiert und können insofern durch neue soziale Entwicklungen auch verändert, neu geschaffen oder abgeschafft werden? Wie ent-

wickeln sich junge Menschen in diese Vielfalt von Beziehungsmodellen hinein? Woran orientieren sich heutige Paare bei der Frage, was sie als gelingende Beziehung und als befriedigende Sexualität erleben – Pornographie, Beziehungsratgeber, Präventionsprogramme, kirchliche Ehevorbereitungsseminare? Was bedeutet das für den Bereich der Erziehung? Bilden bestehende sexualpädagogische Programme die sich abzeichnende Vielfalt angemessen ab? Inwiefern verändern diese Entwicklungen die Anforderungen an den Bereich der beratenden und therapeutischen Intervention? Und nicht zuletzt: welche zusätzlichen Kenntnisse und Kompetenzen müssen Berater und Paartherapeuten heute besitzen, um die auftauchenden Anfragen angemessen versorgen zu können?

Der hier vorgestellte Band stellt den Versuch dar, die Wirklichkeit von Paarbeziehung und sich abzeichnende Entwicklungen zu Beginn des 21. Jahrhunderts möglichst realistisch wiederzugeben, sowohl in ihrer Vielfalt in der gelebten Praxis als auch die sich darum gruppierenden Diskurse, theoretischen Konzepte, Debatten und gesellschaftlichen Bewegungen. Wir wollen einen wissenschaftlichen Überblick geben über neue Beziehungsformen und -modelle, die gelebte Praxis von Paarbeziehung und Sexualitäten sowie die Einflüsse von Digitalisierung, Technisierung und Individualisierung. Dies verbindet sich jeweils mit der Frage, wie sich Paarbeziehung in diesen Feldern entwickelt, welche Problemstellungen dadurch entstehen bzw. auch welche neuen Möglichkeiten gewonnen werden. Hierfür reicht die Beschränkung auf eine Wissenschaft allein (wie es z. B. manche Soziologen für die soziologische Beschreibung der aktuellen Paarbeziehungslandschaft fordern) nicht aus. Natürlich sind die gelebte Praxis von Paarbeziehung sowie die Vorstellungen, die Individuen in einer Gesellschaft darüber im Kopf haben, durch gesellschaftliche Prozesse, Werthaltungen, Idealisierungen und Normen beeinflusst. Ebenso wird die Realität von Paarbeziehungen aber auch durch psychologische Grundbedürfnisse bestimmt, die sich allein durch gesellschaftswissenschaftliche Konzepte nicht beschreiben lassen. Wir sind der Auffassung, dass man die Formen, in denen sich Paarbeziehung heute findet, nicht auf allein soziale Konstruktionen reduzieren kann, sondern sie sozusagen eine anthropologisch-biologische Grundlage haben. Daher wollen wir in diesem Herausgeberband viele Perspektiven zu Wort kommen lassen und diese in eine *interdisziplinäre Betrachtung* darüber münden lassen, wie sich die gelebte Praxis als auch die Vorstellungen von Paarbeziehung in einer konkreten Gesellschaft wie der unseren zu Beginn des 21. Jahrhunderts gerade aus dem Wechselspiel der genannten Kräfte gestaltet.

## Die Kapitel und ihre Inhalte

Wir sind froh über die vielfältigen und differenzierten Beiträge dieses Bandes. Diese spannen den Bogen von den *Grundlagen* menschlicher Paarbeziehungen, über neuere *gesellschaftliche Entwicklungen* im Bereich Liebe, Partnerschaft und Sexualität, über Trends im Bereich der *Technologisierung* bis hin zu einem *Ausblick* in die Zukunft von Paarbeziehungen. Die in den Kapiteln vertretenen Auffassungen sind vielfältig und spiegeln nicht immer die Meinung der Herausgeber wider. Fast ebenso vielfältig wie die Beiträge sind die dort vertretenden Varianten des Umgangs mit der

Genderproblematik in Texten. Wir haben dies bewusst nicht vereinheitlicht, sondern möchten jedem Autor, jeder Autorin die Freiheit lassen, dies nach Gutdünken zu gestalten. Wir weisen darauf hin, dass beim Verzicht auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung dies aus Gründen der besseren Lesbarkeit geschah. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

## I Grundlagen

### **Psychologische Perspektive: Paardynamik über die Lebensspanne (S. Bröning und S. Walper)**

Was macht Menschen in intimen Beziehungen glücklich oder unglücklich? Sonja Bröning und Sabine Walper stellen aktuelle Forschungsbefunde vor und beziehen dabei auch neurobiologische Erkenntnisse mit ein.

### **Biologisch angelegt *und* sozial konstruiert. Biokulturelle Grundlagen der spätmodernen Paargesellschaft (T. Müller-Schneider)**

Ist eine bestimmte Form von Paarbeziehung biologisch präformiert? Thomas Müller-Schneider (s. a. 2019) präsentiert in seinem Beitrag eine detaillierte Darstellung einer biokulturellen Theorie der Paarbeziehung.

## II Gesellschaftliche Entwicklungen

### **Die Zukunft von Sexualität und Beziehung im 21. Jahrhundert: Wo stehen wir und wo wollen wir sein? (P. J. Kleinplatz, M. Charest, H. DiCaita und K. Rayne)**

Der Beitrag der kanadischen Autorinnen Peggy J. Kleinplatz, Maxime Charest, Hailey DiCaita & Karen Rayne skizziert wichtige Herausforderungen und Entwicklungen des 21. Jahrhunderts: Von existenziellen Bedrohungen wie der Klimakrise bis hin zu Erfreulichem wie dem gesetzlichen Schutz für sexuelle und geschlechtliche Minderheiten.

### **Radikale Diskurse, aber (ziemlich) konventionelle Praxis? Versuch einer Analyse der gesellschaftlichen Diskurse um Paarbeziehung (C. Roesler)**

In seiner Übersicht über gesellschaftliche Diskurse beschreibt Christian Roesler maßgebliche Veränderungen hinsichtlich der gesellschaftlichen Konstruktion von Paarbeziehung in den letzten Jahrzehnten.

### **Love has no boundaries: Die Vielfalt der Liebes- und Sexualbeziehungen (A. Mazziotta und B. Möller-Kallista)**

Die Vielfalt der Liebes- und Sexualbeziehung, die (schwindende?) Dominanz der Monogamie und alternative Gestaltungsmöglichkeiten von Partnerschaft sind Themen des Beitrags von Agostino Mazziotta und Birgit Möller-Kallista.

### III Technologisierung

#### **Bedeutung, Gefahren und Chancen von mobilem Online-Dating im Kontext von Partnersuche und Beziehungen (J. Degen)**

Vermittlungsinstanzen bei der Partnersuche sind nicht neu, jedoch ergeben sich durch mobile Applikationen wie Tinder und deren Aufbau neue Nutzungspraktiken. Johanna Degen zeigt in ihrem Beitrag auf, welche Logiken sich im Kontext von mobilem Online-Dating (MODA) entwickeln und welche Bedeutung diese für Subjekte und Beziehungen haben.

#### **Chancen und Probleme digitaler Mediennutzung in bestehenden Partnerschaften (C. Eichenberg)**

Christiane Eichenberg bezeichnet in ihrem Beitrag die Wirkung neuer Medien auf (bestehende) Paarbeziehungen pointiert als dialektisch. Die Existenz neuer Medien bringt viele Vorteile, doch sie erhöht auch die zu bewältigende Komplexität in Paarbeziehungen z. B. im Hinblick auf das Aushandeln von Grenzen.

#### **Überlegungen zu Zweier- und Dreierbeziehungen mit Liebespuppen und Sexrobotern (O. Bendel)**

Oliver Bendel (2021 und in diesem Band) zeigt empirische Erkenntnisse und Entwicklungen in dem jungen Forschungsfeld zu Sex-Robotern und Liebespuppen auf, führt ein in die technologischen Möglichkeiten und fasst philosophische, weltanschauliche und ethische Diskussionen aus dem Bereich des Transhumanismus in Bezug auf Beziehungen zusammen.

### IV Ausblick

#### **Paartherapie und die Versorgung von Paarproblemen – Gegenwart und Zukunft (C. Roesler)**

Für die Paartherapie stellt die zunehmende Vielfalt der Beziehungsformen und -vorstellungen eine enorme Herausforderung dar. Christian Roesler gibt einen Überblick über die Versorgung von Paarproblemen mit Paartherapie und entwickelt vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Notwendigkeit einer guten Versorgung ein Zukunftsmodell.

#### **Epilog (C. Roesler und S. Bröning)**

Im letzten Kapitel wird der Versuch unternommen, die Inhalte und Perspektiven der Beiträge zu bündeln und zu diskutieren. Diese Diskussion erfolgt entlang der oben bereits angesprochenen großen Spannungsfelder der Technologisierung, der Diversitätsdebatte, und der Selbstverwirklichung, die oft im Widerspruch zu partner-schaftlicher und familiärer Bezogenheit zu stehen scheint. Für jeden dieser Bereiche werden Optionen entwickelt und Bedarfe aufgezeigt, dort, wo problematische Situationen Weiterentwicklungen erfordern.

## Literatur

- Albert, M., Hurrelmann, K. & Quenzel, G. (2019). *Jugend 2019–18. Shell Jugendstudie: Eine Generation meldet sich zu Wort*. Weinheim: Beltz.
- Aretz, W., Gansen-Ammann, D. N., Mierke, K. & Musiol, A. (2017). Date me if you can: Ein systematischer Überblick über den aktuellen Forschungsstand von Online-Dating. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 30(01), 7–34.
- Horn, C. (2021): »und jetzt hat man eben manchmal das Gefühl, dass die Entscheidung zur Ehe eine Entscheidung gegen den gesellschaftlichen mainstream is«. Ehe im Zeitalter der Singularisierung. In: Buschmeyer, A. & Zerle-Elsässer, C. (Hg.) (2020): *Komplexe Familienverhältnisse. Wie sich das Konzept Familie im 21. Jahrhundert wandelt* (S. 123–149). Münster: Verlag westfälisches Dampfboot.
- Mortelmans, D. (2020). *Divorce in Europe. New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups*. Cham: Springer Open.
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Otto, C., Devine, J., Löffler, C., ... & Hölling, H. (2021). Quality of life and mental health in children and adolescents during the first year of the COVID-19 pandemic: results of a two-wave nationwide population-based study. *European child & adolescent psychiatry*, 1–14.

## 2 Entwicklungspsychologische Perspektiven auf Paarbeziehungen

Sonja Bröning und Sabine Walper

Nichts illustriert die Hoffnungen und Sehnsüchte, die sich an eine Paarbeziehung richten, besser als der Hashtag »#couplegoals« auf Instagram. Dort finden sich (meist junge) Paare im Sonnenuntergang, beim Heiratsantrag, im Brautkleid am Strand, beim Einrichten der gemeinsamen Wohnung und an traumhaften Urlaubsorten. Paarbeziehung ist ein Sehnsuchtsort, das zeigen auch Daten der aktuellen, repräsentativen ElitePartner-Umfrage (2022): Über 70% der Befragten wünschen sich jeweils Folgendes von ihrer Liebesbeziehung (die Reihenfolge entspricht der Rangfolge): (1) sich gegenseitig treu sein, (2) Harmonie und Ruhe finden, (3) sich öffnen, (4) über Gefühle sprechen, (5) ausreichend Freiraum, Zeit für sich selbst haben, (6) sich durch die Beziehung persönlich weiterentwickeln, (7) sich gegenseitig zu Neuem ermutigen, (8) dauerhaft zusammenbleiben, möglichst ein Leben lang, (9) den besten Freund im anderen haben, (10) tiefsinnige und gesellschaftliche Gespräche führen. Erst auf Platz 12 finden sich »Erotik/guten Sex haben«, während »gemeinsam materiellen Besitz schaffen« und »gemeinsam Kinder bekommen« das Schlusslicht der Bedürfnisliste bilden. Paarbeziehung im 21. Jahrhundert? Zumindest in Europa und anderen westlichen Kulturen wird die *psychologische Bedeutung der Paarbeziehung* sehr hoch bewertet. Paarbeziehung soll uns glücklich machen. Ein gängiges (eher US-amerikanisch geprägtes) Stereotyp sieht dabei zunächst vor, *The One* zu finden, d. h. die eine einzigartige Person, die uns glücklich machen kann. Für den Rest des Lebens soll die Beziehung dann ein Heilmittel sein: Gegen den Stress der Leistungsgesellschaft, die Heimatlosigkeit in der globalisierten Welt, die Beziehungslosigkeit durch aufgelöste Großfamilienbande, die Orientierungslosigkeit im Selbstverwirklichungsdschungel der individualisierten Gesellschaft.

Mit dieser immer weiter voranschreitenden Entwicklung des Funktionswandels weg von der Versorgungs- und Reproduktionsgemeinschaft hin zu der Erfüllung emotionaler und sozialer Bedürfnisse durch die Partnerschaft steigt auch der *Anspruch an die sozialen und emotionalen Kompetenzen jedes Individuums*. Eine lebenslange, glückliche Beziehung zu führen, in der die eigenen Bedürfnisse und die des Partners gewinnbringend vereinbart werden, die dafür nötige Autonomie und Verbundenheit dabei geschickt balanciert wird (Bröning, 2009), während der Alltagsstress gemeinsam gemeistert wird – das ist *Spitzenleistung auf höchstem psychologischen Niveau*. Gleichzeitig wird nach Finkel und Kollegen (2015) immer *weniger an Zeit und Ressourcen in die Beziehung* investiert, was die Autoren zur Formulierung ihres »Suffocation Model of Marriage« (Erstickungsmodell der Ehe) führte: Wenn auf dem Gipfel der Ansprüche immer weniger belebender »Sauerstoff« für die Beziehung (z. B. in Form von Zuwendung) zugeführt wird, muss die Liebe ersticken.