



MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin.

Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL.

Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

*Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen*

*Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,*

*Menschenkenntnis verbessern*

*Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,  
zu Hause wohlfühlen*

*Ich komm weiter im Job – Stärken erkennen, Blockaden lösen,  
Veränderungen meistern*

*Ich bleib fit im Kopf – Gedächtnis trainieren, geistig jung bleiben,  
erfüllt leben*

*Ich lebe bewusst – Entspannt fasten, digital entschleunigen,  
nachhaltig leben*

*Ich überwinde meine Angst – Mit Ängsten umgehen,  
Resilienz stärken, mutig handeln*

Marianne Wellershoff (Hg.)

# Ich bin beziehungs- stark

**DIE PARTNERSCHAFT FESTIGEN  
FAIR STREITEN  
MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN UMGEHEN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme  
für ein gegücktes Miteinander –  
mein Coaching



**PENGUIN** VERLAG

Die Texte dieses Buches wurden neu zusammengestellt  
und sind bereits in den Magazinen

*So geht's mir gut! Sechs Trainingsprogramme, mit denen Sie Ihr Leben  
managen können (01/2019), Alles auf neu! Sechs Trainingsprogramme  
für ein bewusstes Leben (01/2022) und Ich sorge gut für mich!  
Sechs Trainingsprogramme für ein zufriedenes Leben (01/2023)*  
aus der Reihe SPIEGEL COACHING erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich  
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2024

Copyright © 2024 by Penguin Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,  
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagabbildungen: Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-328-11132-0

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
KAPITEL 1	
<b>DIE PARTNERSCHAFT FESTIGEN .....</b>	11
<b>Ewig dein .....</b>	13
Das Glück langer Beziehungen	
<b>Nachdenken über die Liebe .....</b>	21
Zehn Fragen an Philosophen	
<b>Check .....</b>	29
Beziehungsweise	
<b>Coaching .....</b>	49
Lektionen in Liebe	
<b>Buchempfehlungen .....</b>	72
Zum Weiterlesen	

**KAPITEL 2**

<b>FAIR STREITEN</b> .....	75
----------------------------	----

<b>Unsere besseren Hälften</b> .....	77
--------------------------------------	----

Das Rezept lebenslanger Liebe?

Die Wissenschaft kennt es.

<b>»Er soll fühlen, wie ich fühle«</b> .....	85
--	----

Der Philosoph Jörg Bernardy über Emotionen

in der Partnerschaft

<b>Check</b> .....	89
--------------------	----

Können Sie Streit?

<b>Coaching</b> .....	103
-----------------------	-----

Kompetent streiten

<b>Buchempfehlungen</b> .....	122
-------------------------------	-----

Zum Weiterlesen

**KAPITEL 3**

<b>MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN UMGEHEN</b> .....	125
---	-----

<b>Ganz schön schwierig</b> .....	127
-----------------------------------	-----

Narzissten sind anfangs häufig charmant  
und großzügig. Irgendwann beginnen sie,  
anderen das Leben zur Hölle zu machen.

<b>Hilfe, mein Chef ist ein Psycho!</b> .....	137
Toxische Vorgesetzte erzeugen ein vergiftetes Betriebsklima. Das führt zu wirtschaftlichen Schäden beim Unternehmen – und zu seelischen Wunden bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.	
<b>Check</b> .....	149
Bitte nicht aufregen!	
<b>Coaching</b> .....	169
Komplizierte Kontakte meistern	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	196
Zum Weiterlesen	
<b>ANHANG</b> .....	199
Beratende Expertinnen und Experten .....	201
Über die Autorin der Checks und Coachings ..	203



# Vorwort

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir leben in Gemeinschaften, ob es Familien sind, Nachbarschaften, Unternehmensabteilungen oder Vereine. Wir erfahren uns in der Interaktion, wir suchen nach Verbindung und stärken unseren Selbstwert durch die Aufmerksamkeit und die Anerkennung der anderen.

So weit, so schön. Doch leider ist das Miteinander nicht immer harmonisch, positiv und stärkend. Es kann auch spannungsvoll, negativ und abwertend sein, je nachdem, mit wem wir es zu tun haben. Pedanten, Narzissten, Jähzornige, Nervensägen, Macchiavellisten, die über Leichen gehen, gehören zu den besonders stressigen Zeitgenossen. Doch auch weniger pathologische Persönlichkeiten können im täglichen Umgang eine Herausforderung sein. Gerade, wenn es sich um den Partner oder die Partnerin handelt oder um nahe Familienangehörige. Oder um den Chef.

Wir können andere Menschen nicht ändern, aber wir können unseren Umgang mit ihnen souverän gestalten. Und das beginnt damit, dass wir uns und unsere Verhaltensmuster besser verstehen. Warum fühlen wir uns nicht gesehen, wenn der Partner schon wieder Urlaub in den Bergen machen möchte? Weshalb bricht die Freundin immer wieder einen Streit über

dieselben Fragen vom Zaun, obwohl das noch nie zu etwas geführt hat? Und was entgegnet man am besten, wenn der Chef einen bei einer Teamsitzung vor allen anderen abkanzelt? Wenn wir unser Fühlen, Denken und Handeln reflektieren und begreifen, können wir im nächsten Schritt unser Verhalten verändern, uns selbst besser schützen und unsere Beziehungen konstruktiv und bewusst gestalten.

Drei Selbsttests und drei alltagsnahe und leicht umzusetzende Trainingsprogramme haben wir in diesem Buch zusammengestellt: »Die Partnerschaft festigen«, »Fair streiten«, »Mit schwierigen Menschen umgehen«. Die Checks verschaffen Ihnen einen Einblick, wie Sie in Beziehungen agieren. Die Coachings geben Ihnen praktische Übungen an die Hand, mit denen Sie neue, passendere Verhaltensmuster einüben können. Verfasst wurden die Checks und Coachings von der Diplom-Psychologin Anne Otto in Zusammenarbeit mit verschiedenen Psychotherapeuten und Psychologinnen, die umfangreiche therapeutische Erfahrungen und wissenschaftliche Expertise besitzen.

Auch komplizierte Menschen sind soziale Wesen. Wenn Sie also den Kontakt zu ihnen aktiv verbessern, wird das nicht ohne Wirkung bleiben. Das kann im besten Fall auch hilfreich für diese Menschen selbst sein.

**Tipp:** Beschaffen Sie sich ein hübsches Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings. Halten Sie darin Ihre Gedanken, Erfahrungen und Vorhaben fest.

# KAPITEL 1

Die Partnerschaft festigen



# Ewig dein

Zwar gibt es keine Geheimformel für die ewige Liebe. Aber es ist wissenschaftlich erforscht, wodurch sich Langzeitbeziehungen von solchen unterscheiden, die scheitern.

*Von Maren Keller*

Wenn Julia Grosse an die Liebe denkt, dann tauchen in diesen Gedanken unweigerlich ihre Großeltern auf. 70 Jahre lang waren die beiden ein Paar. Ewige Liebe. Eine Beziehung für das ganze Leben. Und Grosse glaubt, dass alle in ihrer Familie geprägt waren von der Beziehung der Großeltern.

Sie selbst hat sich aus diesem Grund schon als Jugendliche nur für Männer interessiert, von denen sie sich vorstellen konnte, dass es für immer sein könnte. Oder zumindest für viele Jahre. Die perfekte Liebesbeziehung der Großeltern – die habe ihr, so hat es Grosse mal gesagt, »eine ganz schöne Gehirnwäsche verpasst«.

Als die beiden Großeltern kurz hintereinander im Alter von 99 Jahren starben, fragte Grosse einen Kardiologen, ob man an gebrochenem Herzen sterben könne, und erfuhr, dass es das Broken-Heart-Syndrom gibt.

Und vor einigen Jahren beschloss Grosse, die eigentlich Kunsthistorikerin und Herausgeberin eines Kunstmagazins ist, das Glück der lebenslangen Liebe zu ergründen. Sie schrieb Altersheime an, studierte Anzeigen für diamantene Hochzeiten und reiste zu neun Paaren, die – wie ihre Großeltern – ihr ganzes Leben miteinander verbracht hatten. Darunter war ein lesbisches Paar aus Manhattan. Und ein Paar, das in einem Seniorenstift in München lebte und erst im Alter seine Liebe in eine gleichberechtigte Beziehung umgewandelt hat. Sie reiste zu einem Paar in London, das jeden Tag über Politik diskutiert. Sie sprach mit den Paaren darüber, wie sie sich kennengelernt haben, darüber, was sie verbindet, über Krisen.

Grosse hat über diese Paare ein Buch mit dem Titel *Ein Leben lang* geschrieben. Kurz nach Erscheinen des Buchs sagte sie, ihr sei klar geworden, dass es nicht die eine Antwort auf die Frage gibt, wie die ewige Liebe gelingt. Dass vielmehr jedes der Paare seine eigenen Antworten gefunden habe.

Was also unterscheidet Paare wie Grosses Großeltern von solchen, deren Beziehung nicht lange hält? Und wie kann man das erkennen?

Der US-Psychologe John Gottman zum Beispiel wird oft zitiert mit der Aussage, er brauche ein Paar nur drei Stunden während seiner Interaktion zu beobachten, um mit über 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit voraussagen zu können, ob sich dieses Paar in den kommenden Jahren trennen wird. In den vergangenen Jahrzehnten hat er so viele Paarbeziehungen untersucht, dass er seine Praxisräume »love lab« getauft hat, Labor der Liebe. Ein typischer Gottman-Versuch funktioniert so: Ein Paar bekommt erstens Bastelutensilien und zweitens den

Auftrag, innerhalb einer halben Stunde einen Turm aus Papier zu bauen, der frei steht, stabil ist und schön. Dann beobachtet Gottman, ob die Partner in der Lage sind, den jeweils anderen Ideen äußern zu lassen, ob sie kooperieren können oder ob der eine den anderen ermahnt, bitte leise zu sein, damit er sich konzentrieren könne.

Gottmans Vermächtnis liegt darin, dass er im Laufe der Jahre einige Modelle ausgearbeitet hat, die die Magie der Liebe wissenschaftlich fassbar machen sollen. So zum Beispiel ein Modell, das beschreibt, welche drei Zustände in einer Partnerschaft vorhanden sein sollen, damit diese ominöse Magie entsteht. Da wäre erstens eine grundsätzliche Entspanntheit, eine körperliche Ruhe. In seinen Versuchen und Beobachtungen hat Gottman Atemfrequenzen und Puls vermessen, um zu überprüfen, wie ruhig die von ihm untersuchten Paare waren. Denn nur wer nicht aufgebracht oder erregt ist – darum geht es Gottman –, ist in der Lage dazu, neue Informationen aufzunehmen oder mit Humor oder Empathie auf sein Gegenüber zu reagieren.

Als zweite Zutat der Magie findet sich in Gottmans Pyramide Vertrauen. Seine Forschung hat ergeben, dass Vertrauen mit einem Gefühl von Nähe und einem Mehr an Intimität einhergeht. Fehlendes Vertrauen äußert sich darin, dass sich einer der Partner – oder beide – einsam fühlen. Um nachweisen zu können, ob es in einer Partnerschaft Vertrauen gibt, schaut Gottman, ob es den Beteiligten darum geht, nur den eigenen Nutzen zu maximieren oder auch den jeweils anderen mitzudenken. Denn ein Vertrauensverhältnis zeichnet sich dadurch aus, dass beide grundsätzlich auch das Beste für den jeweils anderen möchten.

Und schließlich gehört zu seinem Dreieck auch das, was Gottman Commitment nennt – also wie sehr sich die Partner in einer Beziehung miteinander verbunden fühlen. Zu diesem Aspekt erwähnt Gottman die Arbeiten der beiden Psychologinnen Caryl Rusbult und Shirley Glass. Sie haben Modelle entwickelt, die zum Beispiel zeigen, dass man die innere Bindung eines Menschen zu seinem Partner am deutlichsten in einer Konfliktsituation erkennen kann. Ist jemand auch inmitten des Konflikts davon überzeugt, dass sein Partner ein wunderbarer Mensch ist, mit dem er zweifelsfrei eine Beziehung führen möchte, ist die Bindung sehr stark. Fängt er in Momenten des Konflikts in Gedankenspielen an, sich vorzustellen, wie es mit anderen Partnern wäre, ist die innere Selbstverpflichtung nicht belastbar. Das, was sich also nach dieser unerklärlichen Magie anfühlt, zerlegt Gottman in die drei Faktoren Entspanntheit, Vertrauen und Bindung.

Auch in Jena hat sich eine Psychologin in den vergangenen Jahren mit dieser Fragestellung befasst: ob es möglich ist, schon zu Beginn einer Beziehung zu prognostizieren, wie diese endet. Christine Finn und ihre Kollegen haben dafür nicht auf Papiertürme zurückgegriffen, sondern auf die Langzeitstudie Pairfam, der großen Untersuchung zum Beziehungsleben der Deutschen mit 12 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die schon seit dem Jahr 2008 läuft.

Im Laufe der Studie haben sie die Paare regelmäßig nach der Anzahl ihrer Konflikte befragt, nach dem Bedürfnis nach Nähe beider Partner, nach eigener Zufriedenheit und dem Gefühl von Unabhängigkeit – nach Variablen also, die es in jeder Beziehung gibt.

16 Prozent der Paare trennten sich im Laufe der Studie. Finn und ihre Kollegen untersuchten, welche Entwicklungen der Trennung vorausgingen – wie viele Probleme auftraten und wann. Denn in der Wissenschaft, das schreiben Finn und ihre Kollegen in der Studie, gebe es zwei Modelle für den Verlauf von Beziehungen: Das erste Modell geht davon aus, dass alle Beziehungen anfangs auf dem gleichen Glücksniveau starten. Die Partner sind verliebt, die Brillen rosarot. Im Laufe der Beziehung sinkt dann die Zufriedenheit mit der Beziehung – wie stark und wie schnell, hängt davon ab, welche Probleme auftauchen. Das zweite Modell geht davon aus, dass sich Beziehungen schon zu Beginn unterscheiden. Dass es in einigen von Anfang an mehr Probleme gibt als in anderen.

Finn und ihre Kollegen kamen zu dem Schluss, dass sich beide Modelle nicht widersprechen. Beziehungen starten schon auf einem unterschiedlichen Glücksniveau, und von dort aus geht es bergab. Je mehr Probleme zu Anfang auftreten, desto rapider nimmt die Zufriedenheit ab. Und desto wahrscheinlicher ist ihr Ende.

Vorteilhaft ist es hingegen, wenn die Partner zu Beginn zufrieden mit ihrer Beziehung sind, weil sich zum Beispiel ihre Bedürfnisse nach Nähe und Unabhängigkeit ähneln. Vereinfacht gesagt ließe sich Finns Untersuchungsergebnis so zusammenfassen: Viele Probleme führen zu viel negativem Stress und zu einer größeren Wahrscheinlichkeit, dass eine Beziehung in die Brüche geht. Paare, die sich schon zu Beginn einer Beziehung viel streiten, trennen sich mit größerer Wahrscheinlichkeit.

Einerseits ist die Dauer von Paarbeziehungen in den vergangenen Jahrzehnten kürzer geworden. Andererseits verschwindet

die Sehnsucht danach nicht: Bis heute sagen mehr als 90 Prozent aller Menschen, dass sie eine beständige, feste Partnerschaft für die optimale Weise halten, das eigene Leben einzurichten. Warum sehnen wir uns nach langen Beziehungen?

Gottman, der US-Psychologe mit den Papiertürmen, hat in seinen Untersuchungen beobachten können, dass Beziehungen im hohen Alter wieder ein wenig mehr so werden, wie sie am Anfang waren. Dass also die positiven Seiten des Partners wieder mehr wahrgenommen werden. Und die negativen Seiten unterbewertet werden.

Eva Illouz, die wahrscheinlich wichtigste Intellektuelle der Liebesgeschichte, glaubt, dass es bei der erwiderten romantischen Liebe in unserer Zeit viel um den Selbstwert des Menschen geht. Denn seitdem es keine Stände und keine festen Rollen mehr gibt, ist der Wert eines Menschen nicht mehr gesellschaftlich festgeschrieben. Er muss ihn jeden Tag aufs Neue produzieren. Was könnte einem da gelegener kommen als die Liebe?

Auch Niklas Luhmann, der Bielefelder Soziologe und Begründer der Systemtheorie, hat darüber nachgedacht, warum die Idee der romantischen Liebe ausgerechnet mit dem Beginn der Individualisierung aufkam. Seiner Überzeugung nach fühlt sich ein Mensch mehr denn je als Individuum, wenn er sich in den Augen eines Partners spiegelt. Denn der ist der einzige Mensch auf der Welt, der die eigene Existenz immer mitzudenken hat, jeden Aspekt des eigenen Lebens und der eigenen Person immer zu sehen und pausenlos zur Kommunikation bereit zu sein hat.

Die US-amerikanische Psychoanalytikerin Ethel Spector Person hat deswegen einmal gesagt: »In der erwiderten Liebe

bestätigen die Liebenden einander ihre Einzigartigkeit und ihren Wert.« Vielleicht hat es auch damit zu tun, dass so viele Bereiche unseres Lebens von Selbstoptimierung durchsetzt sind, dass wir auch die »perfekte« Beziehung wollen.

Julia Grosse, der Kunsthistorikerin aus Berlin, ist in ihren vielen Gesprächen mit den Paaren, die sie auf der ganzen Welt besucht hat, aufgefallen, dass fast alle Gesprächspartner sich über die hohen Erwartungen wunderten, mit denen Beziehungen heute überfrachtet sind. Sie hatte während ihrer Recherche reise eine Art Zutatenliste zusammengestellt mit Begriffen, die ihr wichtig erschienen für eine glückliche Beziehung. Respekt stand auf dieser Liste, aber auch Wertschätzung, Toleranz, Pflege, regelmäßig neue Dinge tun. Und sie notierte auf dieser Liste: »Entspannt euch!«

Und auch Christine Finn möchte ihre Forschung zu Prognosen von Beziehungen nicht so verstanden wissen, dass es darum gehen könnte, gleich zu Beginn einer Liebe schon auszuloten, ob es sich lohnt, diese Partnerschaft einzugehen. Oder ob die Beziehung ohnehin nicht lange halten wird. Schließlich, argumentiert Finn, können auch Beziehungen, die nicht lange halten, bereichernd sein und wichtig für die Entwicklung eines Menschen.

Und ohnehin: Wenn eine Partnerschaft doch keine ewige Liebe wird, dann ist das manchmal schade, manchmal tragisch, manchmal besser für alle Beteiligten. Aber es ist kein Scheitern.