

*Bei Droemer und Knaur sind bereits
folgende Bücher des Autors erschienen:*

Wie Berührung hilft. Warum Frauen Wärmflaschen lieben
und Männer mehr Tee trinken sollten
Empathie: Die Macht des Mitgefühls.

Weshalb einfühlsame Menschen gesund und glücklich sind
Glückliche Kinder. Was sie stark und gesund macht
Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen
Glücksmedizin. Was wirklich wirkt
Das Ärztehasserbuch. Ein Insider packt aus
Herrlich ekelig! Alles über die verkannten Wundersäfte
unseres Körpers
Sprechstunde. Woran die Medizin krankt –
Was Patienten wollen – Wie man einen guten Arzt erkennt
Alles über das Eine. Das Sex-Sammelsurium
Heillose Zustände. Warum die Medizin die Menschen krank
und das Land arm macht

Über den Autor:

Dr. med. Werner Bartens, geboren 1966, hat Medizin, Geschichte und Germanistik studiert. Der Wissenschaftsredakteur der *Süddeutschen Zeitung* wurde u.a. als »Wissenschaftsjournalist des Jahres« ausgezeichnet. Er hat als Arzt und in der Forschung gearbeitet und ist Autor von Bestsellern wie das »Ärztehasserbuch«, »Körperglück« und »Wie Berührung hilft«. Der *Stern* schrieb über ihn: »Herr Dr. Bartens, Sie sind ein gottverdammtes Genie!«
www.werner-bartens.de

Werner Bartens

Was Paare zusammenhält

Warum man sich riechen können muss
und Sex überschätzt wird



KNAUR*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Knaur Taschenbuch

© 2013 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78719-9

Inhalt

Einleitung.	9
Kleine Beziehungskunde.	13
<i>Die erfolgreiche und erfüllende Beziehung 15 • Die mittel-mäßige Beziehung 16 • Die konflikt-orientierte Beziehung 17 • Die konflikt-vermeidende Beziehung 19 • Die ehemals romantische Beziehung 20 • Die Rettungs-Beziehung 21 • Die Kumpel-Beziehung 22 • Die verlebte Beziehung 23</i>	
Den passenden Partner finden	25
<i>Traumpaar: Unsicherer Mann und sichere Frau 26 • GröÙe zeigen 29 • Suchen Sie die Nähe zu Blumenläden 31 • Bereit zum One-Night-Stand? 33 • Schmetterlinge im Bauch 37 • Einander riechen können 39 • Der männliche Blick – Figur oder Gesicht? 41 • Er schaut genauer hin 44 • Ihre Aufmerksamkeit bekommen 46 • Achten Sie auf die Bewegungen einer Frau 48 • Das Stöckelschuh-Syndrom 49 • Farbe zeigen 52 • Die ungeschminkte Wahrheit 54</i>	
Vom richtigen Zeitpunkt.	56
<i>Früh heiraten 56 • Für Frauen: Lernen Sie Ihren Traummann am richtigen Tag kennen 58 • Für Männer: Treffen Sie andere Frauen nur zu bestimmten Zeiten 60 • Partnerwahl ohne Pille 62 • Wenn die biologische Uhr tickt 64</i>	

Let's talk about Sex	66
<i>Sex wird überschätzt 66 • Häufiger, guter Sex als Kitt für eine dauerhafte Ehe? 69 • Gleich in die Kiste oder Zeit lassen? Egal! 70 • Im Wein liegt Zeugungskraft 72 • Überstehen Sie das verflixte vierte Jahr 74 • Schlafen Sie in der richtigen Gesellschaft 76 • Kinder raus aus dem Ehebett 78 • Sex nach Plan? 79 • Kürzeres Leben, längerer Sex 81</i>	
Zeit für Streicheleinheiten	83
<i>Händchen halten hilft 83 • Massieren – und die Klappe halten 85 • Flüchtige Berührungen 87 • Zärtliche Worte finden 89 • Bloß kein Ekel vor dem anderen 91 • Warnsignal – sie will ständig in die Badewanne 99</i>	
Die Heilkraft der Liebe	96
<i>Die kleine Zärtlichkeit zwischendurch 96 • Gemeinsam abwehrfähig bleiben 98 • Liebe ist stärker als der Schmerz 100 • Das gesunde Gefühl, gewollt zu werden 102 • Das geliebte Herz hält durch 104 • Vernachlässigt und verschnupft 105 • Wo die Liebe ihren Platz hat 107 • Setzen Sie auf den Kuschel- faktor 109 • Es hilft – Küsself als Therapie 113</i>	
Affären, Untreue, Eifersucht	118
<i>Wer anfällig für Seitensprünge ist 118 • Kopf oder Körper woanders? Was den Partner auf die Palme bringt 119 • Böse auf den Partner oder auf die Konkurrenz? 122 • Eifersucht und Hormone 124 • Hässlich, aber besser im Bett? 125 • Der Kopf in fremden Betten? Normal! 127 • Er will immer, sie ist wählerisch? 129 • Die Treue in den Genen 131 • Seien Sie ähnlich attraktiv 133 • Den richtigen Abstand</i>	

<i>zum Partner finden</i>	134	• <i>Das Herz! Gesundheitliche Risiken des Seitensprungs</i>	135	• <i>Heimlich und ungeschützt</i>	138
Durchhalten!	140				
<i>Die größten Gefahren vermeiden</i>	140	• <i>Gefühle, die trennen können</i>	142	• <i>Machen Sie gute Figur füreinander</i>	143
<i>Partnerschaftlich das Gewicht halten</i>	146	• <i>Pflegen Sie Ihr solides Unglück</i>	147		
Aufbauhilfe für die stabile Beziehungskiste	151				
<i>Sich dem anderen gegenüber öffnen</i>	151	• <i>Konstruktiv streiten</i>	154	• <i>Gleich und Gleich gesellt sich gern?</i>	157
<i>Nicht Unterschiede, sondern Gemeinsamkeiten betonen!</i>	159	• <i>Je höher die Früchte, desto besser!</i>	162	• <i>Den Ärger spüren lassen</i>	163
<i>Wenn die Liebe schwindet</i>	167	• <i>Bis dass der Tod euch scheidet: Ihn erleben oder überleben?</i>	170	• <i>Die Frau als Erzieherin zu gesundem Verhalten</i>	172
Klassiker der Zerrüttung vermeiden	175				
<i>Sie müssen den Partner gar nicht verstehen!</i>	175	• <i>Sie mäkelt, er stellt auf Durchzug</i>	178	• <i>Sie quasselt ihn zu?</i>	
<i>Von wegen!</i>	181	• <i>Hunger nach Harmonie</i>	183	• <i>Und täglich grüßt das Murmeltier</i>	185
<i>Bleiben Sie romantisch verliebt!</i>	187	• <i>Nicht klammern</i>	189	• <i>Machen Sie sich bewusst, welche Nebenwirkungen eine Trennung hat</i>	193
Beziehungspflege – von wegen Kleinigkeiten!	195				
<i>Seien Sie für Ihren Partner da</i>	195	• <i>Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe</i>	196	• <i>Stellen Sie Ihre Liebe nicht ständig in Frage</i>	197
<i>Großzügig gegenüber kleinen</i>					

<i>Macken sein</i>	198	• <i>Bewahren Sie Ihre Freundschaft in der Beziehung</i>	199	• <i>Suchen Sie das kleine wie das große Glück miteinander</i>	200	• <i>Freuen Sie sich über Ihre Kinder</i>	202	• <i>Vergessen Sie die traute Zweisamkeit</i>	203	• <i>Vorsicht – Einsamkeit ist ansteckend</i>	205	• <i>Füreinander da sein ist die beste Medizin</i>	208	• <i>Zusammen sind wir stark</i>	210	• <i>Das bisschen Haushalt</i>	212	• <i>Unterschiede verdrängen</i>	214
Warnsignale, die jede Beziehung bedrohen															217				
Anmerkungen	219																		
Literatur	234																		
Register	248																		

Einleitung



Als sie einander acht Jahre kannten / (und man darf sagen: sie kannten sich gut), / kam ihre Liebe plötzlich abhanden. / Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.« Der Beginn von Erich Kästners Gedicht »Sachliche Romanze« zeigt nüchtern und lakonisch auf, wie einem Paar schon nach wenigen gemeinsamen Jahren die Liebe verlorengehen kann und beide nichts mehr füreinander empfinden. Über die auf den Hund gekommene Beziehung wird so beiläufig und in so distanziertem Ton berichtet, dass der Eindruck entsteht: Dieses Miteinander ist besonders trostlos, da ist gar nichts, das beide noch aneinander bindet oder gar füreinander einnimmt. Dass die wechselseitige Zuneigung – quasi nebenbei – unterwegs »verlustig« gegangen ist, unterstreicht die traurige Bilanz dieser Partnerschaft. Beim Leser stellt sich unweigerlich das Gefühl ein: Das anonyme Liebespaar hat sich zwar vermutlich aneinander gewöhnt, aber den Schlüssel für ein langes, harmonisches Miteinander, den hat es nie gefunden.

Wenn es doch so einfach wäre! Dann wüsste jeder, der sich mit einem anderen Menschen zusammentut, wo sich dieser Schlüssel befindet und wie eine glückliche und dauerhafte Beziehung gelingt – und Paartherapeuten wie auch die Autoren von Beziehungsberatern (und bedauerlicherweise vielleicht sogar die von Liebesend-Gedichten) wären auf lange Sicht arbeitslos. Wenn die Menschen nicht nur in den ersten

Stunden, Tagen und Wochen einander begehen würden und sich wünschten, ihr Glück würde ewig halten, dann bliebe zusammen, was zusammengehört oder sich einmal gefunden hat.

Stattdessen geht in den Mühen des Alltags so manche zarte Pflanze Zuneigung unwiderruflich ein, und die einst so lodernde Leidenschaft verglimmt, bis nur noch Gleichgültigkeit füreinander oder gar Hass und Verachtung übrig bleiben. Mehr als ein Drittel aller Ehen in Deutschland wird geschieden, in Großstädten geht sogar fast die Hälfte in die Brüche. Ewig hält höchstens noch die Sehnsucht nach dem Traummann oder der Traumfrau.

Patentrezepte für Ihr persönliches Beziehungsglück oder eine Garantie für ein dauerhaftes, harmonisches Miteinander werden hier nicht geboten. Die existieren nämlich nicht, sonst hätte sich das längst herumgesprochen. Allerdings haben sich ein paar Zutaten und Eigenschaften als ziemlich hilfreich erwiesen, die es wahrscheinlicher machen, dass sich tatsächlich die Menschen treffen, die gut zusammen passen – und dass sie es dann auch hinbekommen, möglichst lange ein Paar zu bleiben. Es gibt Kennzeichen von Partnerschaften, die diese Bezeichnung auch verdienen. Man kann das Beziehungs- und erst recht das Liebesglück zwar nicht erzwingen, dazu ist es zu flüchtig und viel zu kostbar. Aber die Chance dafür, dass es hält, die lässt sich um ein paar Grade erhöhen, das geht schon.

Die Wissenschaft hat erstaunliche Befunde zutage gefördert, wie eine Partnerschaft ihr Mindesthaltbarkeitsdatum locker überschreiten kann – und nicht nach einer vorausbestimmten Zeit unweigerlich zerbricht wie die Energiesparlampe, die

ich kürzlich in der Hand hielt und die »bis zu achttausendmal Anschalten aushält«, aber dann offenbar einer defekten Zukunft entgegensieht und auf immer erlischt. Damit Partnerschaft gelingt und nicht emotionale Dunkelheit droht, muss die Beziehung auch nicht auf der kleinsten Flamme köcheln, sondern sie kann hell und klar erstrahlen und trotzdem halten.

Etliche Ergebnisse der Forschung sind auf den ersten Blick ziemlich überraschend und irritierend, denn sie entsprechen nicht unbedingt dem gesunden Menschenverstand oder den üblichen Weisheiten aus Beziehungsratgebern. Selbst auf den zweiten Blick haben sie nur wenig mit rasender Ekstase und himmelhoch jauchzender Begeisterung füreinander zu tun. Himmelhoch jauchzende Begeisterung ist sogar so ziemlich das Letzte, was stabile Langzeitbeziehungen ausmacht – sondern eher: der realistische, aber liebevolle Blick auf die Stärken und Schwächen des anderen. Und einige andere erstaunliche Charakteristika.

Gemeinsames Glück, geteilte Interessen, ein Höchstmaß an Empathie? Von wegen. Das Gegenteil ist manchmal hilfreich und kann die Beziehung stabilisieren, folgt man den wissenschaftlich begründeten Rezepten für besonders haltbare Partnerschaften: Wenig Sex, stabiles Unglück, Resignation und unsichere Partner lassen beispielsweise eine Ehe lange andauern. Was sonst noch hilft, steht auch nicht unbedingt in den üblichen Fibeln für Beziehungsanfänger: die richtige Größe, das passende Gewicht und einander riechen können. Und für Männer gilt: öfter mal die Klappe halten. Manche Erkenntnisse und Hilfestellungen der Wissenschaft lassen sich allerdings nur unter allergrößten Anstrengungen

im Alltag umsetzen. So wird es für einen mit 1,72 Metern Körperlänge vertikal benachteiligten Mann schwierig, plötzlich größer als 1,90 Meter zu erscheinen – auch wenn dadurch erwiesenermaßen seine Chancen auf attraktive Partnerrinnen, weniger Eifersucht und mehr Gelassenheit im Leben steigen würden. Und eine Frau mag sich vielleicht nicht permanent in Rot kleiden, unabhängig von der Entdeckung französischer Wissenschaftler, dass Männer weitaus großzügiger und generöser sind und eher über kleine Fehler hinwegsehen, wenn sie eine »lady in red« vor sich haben.

Wer derartige Mühen scheut und weder eine operative Beinverlängerung noch einen modischen Stilwechsel anstrebt, kann sich jedoch vergewissern, dass er bereits mit 1,91 Metern alles richtig gemacht hat (als Mann) und schon die gelegentliche Vorliebe für Rot etliche Vorteile im Alltag mit sich bringt (als Frau). Die andere Möglichkeit besteht darin, diese Hinweise zu überspringen und sich auf das zu konzentrieren, was man leichter erreichen kann oder durch eine glückliche Fügung des Schicksals und der Hormone bereits erreicht hat: das richtige Maß an Eifersucht, die passende Form der Kommunikation oder die stimmige Aufteilung der gemeinsamen Pflichten beispielsweise. Diese Form der Selbstvergewisserung strahlt positiv auf gegenwärtige oder künftige Beziehungen aus – und das ist immerhin auch schon ein Beitrag für ein stabiles und dauerhaftes Miteinander.

Kleine Beziehungskunde

Von Weitem sieht eine Ehe außerordentlich einfach aus.

Hans Fallada

Wenn das Statistische Bundesamt sich nicht geirrt hat, gibt es in Deutschland etwa 18 Millionen Ehepaare und mehr als zweieinhalb Millionen nichteheliche Lebensgemeinschaften. Jedes Jahr werden ungefähr 400 000 Ehen neu geschlossen – aber auch fast 200 000 Ehen wieder geschieden. Die Ehe »bis dass der Tod uns scheidet« ist also eher die Ausnahme denn die Regel. Wenn sich Paare scheiden lassen, tun sie dies nach durchschnittlich 14,4 Jahren Ehe. Wer es länger aushält, darf sich bereits in einer »Langzeit-Ehe« fühlen. Aber auch 14,4 Jahre muss man erst mal gemeinsam hinbekommen ...

Bevor es darum geht, *wie* man zusammenbleiben kann, ist es womöglich hilfreich, sich zunächst darüber klarzuwerden, *warum* man überhaupt zusammen ist und die Beziehung noch immer Bestand hat. Wissenschaftler nehmen mittlerweile an, dass Menschen nicht nur als Säuglinge und Kleinkinder das Bedürfnis haben, sich an die nächste Bezugsperson – zumeist die Mutter oder den Vater – zu binden. Ein Leben lang bleibt der Wunsch, Personen um sich zu haben, die als sicherer Hafen und sichere Basis zur Verfügung stehen. Liebesbeziehungen sind daher zumeist auch immer ein Ausdruck der Erinnerungen, Überzeugungen und Erwartungen, die man seit frühesten Kindheit an eine Bindung hat.

Damit eine freiwillig geschlossene Bindung auseinandergeht, muss daher schon einiges passieren.

Daraus ergeben sich etliche Fragen: Was ist die Basis der Ehe oder Partnerschaft? Wie funktioniert sie? Hat einer von beiden das Sagen und dominiert die Beziehung, während der andere sich unterordnet? Kann das kein Problem sein, wenn beide damit zufrieden sind? Oder kommt jemand zu kurz, oder haben gar beide das Gefühl, permanent benachteiligt zu sein? Wie reagieren die Partner aufeinander, wenn Konflikte und Probleme auftauchen? Fühlen sie sich vom anderen genügend gehört, in ihren Hoffnungen und Erwartungen akzeptiert und verstanden? Was sind die tragenden Kräfte, die zwei Menschen – noch nach Jahren – zusammenhalten? Was bleibt davon übrig, wenn die Kinder erwachsen sind und das Haus abbezahlt ist? Und welche Gefühle überwiegen, wenn man an den Partner und das gemeinsame Leben denkt? Freude und Zufriedenheit – oder doch eher Ärger, Frustration und Enttäuschung?

Natürlich ist die folgende Kategorisierung in verschiedene Beziehungstypen nicht vollständig, und man muss sich auch gar nicht für eines der genannten Prinzipien entscheiden und sein Miteinander in ein Muster pressen – die meisten Partnerschaften sind einzigartige Mischformen, die so nicht ein zweites Mal auf der Welt existieren. Trotzdem gibt es ein paar Gesetzmäßigkeiten, klassische Bindungen, aber ebenso typische Fettnäpfchen und Fallen, die sich als stabil – oder eben gefährlich – für eine Beziehung erwiesen haben. Wenn man weiß, wie der andere tickt und mit welchen Gewohnheiten man es sich zu weit bequem gemacht hat, dann ist vielleicht leichter zu erkennen, welche Stärken man stärken und

welche Schwächen man schwächen könnte, um den grössten Unsinn in der Beziehung zu vermeiden.

Die erfolgreiche und erfüllende Beziehung

Richtig verheiratet ist der Mann erst dann,
wenn er jedes Wort versteht,
das seine Frau nicht gesagt hat.

Alfred Hitchcock

Diese Partnerschaft kann man sich wie ein Leben im Schlaraffenland vorstellen. Da es Schlaraffenländer aber nur im Märchen gibt, ist vielleicht das Bild vom übervollen Regal hilfreich, das niemals leer wird, selbst wenn beide sich ständig daraus bedienen. Im Gegenteil, dann quillt es erst recht über. Schließlich füllen beide es permanent wieder auf und sorgen so für ein emotionales Überangebot. Beide Partner sind voll der Wertschätzung und Zuneigung füreinander, beide sind offen für Kompromisse – und wenn sie sich doch mal streiten, suchen sie besonnen und gewissenhaft nach Lösungen, die sie dann auch prompt finden.

Langweilig wird solchen Paaren miteinander nicht. Denn da sie einander genau zuhören und den anderen gut verstehen, erleben sie ihre Beziehung trotz aller Vertrautheit ständig neu und befinden sich stets im gemeinsamen Wandel, denn die Partner müssen sich ja immer wieder neuen Fragen und Herausforderungen stellen und dabei aufeinander eingehen. Die emotionale Verbindung von zwei solchen Menschen ist

dauerhaft und tief und nur äußerst schwer zu erschüttern – allein diesen Umstand haben sie schon vielen Paaren voraus. Zu schön, um wahr zu sein, ist das alles. Und wenn sie nicht gestorben sind ..., möchte man anfügen und landet dann doch wieder beim Märchen. Aber es gibt solche Beziehungen tatsächlich, wenn auch nur in wenigen glücklichen Ausnahmefällen. Wenn Sie solche Paare kennen, fragen Sie nach dem persönlichen Rezept der beiden.

Die mittelmäßige Beziehung

Die Ehe ist ein Versuch, zu zweit wenigstens
halb so glücklich zu werden, wie man allein gewesen ist.

Oscar Wilde

Sie gibt es millionenfach und in vielerlei Ausprägungen. Ein Blick in den Freundeskreis oder die Nachbarschaft reicht meistens aus, um sich davon zu überzeugen. Manche Partnerschaften machen beide nicht glücklich, sondern setzen das tägliche Mittelmaß fort, sie fühlen sich auch nicht besonders stabil an – halten aber erstaunlicherweise trotzdem. Einen Hinweis darauf, dass solche Beziehungen schnell in die Brüche gehen, haben Forscher bisher nämlich noch nicht gefunden. Und da sich oft beide Seiten pragmatisch an das Miteinander gewöhnt haben und wissen, was sie am anderen haben und was nicht, sehen die Partner nur selten einen Anlass, sich zu trennen.

Eine mittelmäßige Beziehung kann viele Ursachen und Mo-

tive haben. Häufig verfügen die beiden Partner nicht über genügend verbindende emotionale Ressourcen, um aus dem verliebten Beginn auf Dauer eine glückliche Bindung zu machen. Jeder hat schnell das Gefühl, der andere lebe emotional, zeitlich oder materiell auf seine Kosten – und möchte dann selbst »auch mal dran« sein. Der Eindruck, ungerecht behandelt zu werden, ist eine häufige Quelle steter Unzufriedenheit. Und beide Partner schaffen es oft nicht, den anderen in dem sicheren Gefühl zu wiegen, dass er sich bei ihm vollkommen aufgehoben wähnen kann. Die emotionale Bindung mag am Anfang stark gewesen sein, wird aber durch ständige Zweifel angenagt.

Glücklich sind beide Partner in einer solchen Beziehung nur selten, aber die Gewöhnung aneinander, gemeinsame Kinder oder finanzielle Verpflichtungen – oder nur die verklärende Erinnerung an den berauschenenden Anfang – halten das Paar zusammen, obwohl es längst keine stabile emotionale Basis mehr hat.

Die konflikt-orientierte Beziehung

In Partnerschaften muss man sich manchmal streiten,
denn dadurch erfährt man etwas mehr voneinander.

Johann Wolfgang von Goethe

Paartherapeuten geben einer solchen Bindung nicht immer die besten Prognosen für eine lange Dauer, auch wenn der Volksmund abgeklärt diagnostiziert: »Pack schlägt sich,

Pack verträgt sich.« Von außen betrachtet, kann eine solche Verbindung tatsächlich wie das reine Grauen wirken oder wie ein unendlicher Sadomaso-Trip, und man fragt sich, warum manche Menschen sich diesen ständigen Ärger überhaupt antun. Eine Erklärung besteht darin, dass in einer erkalteten Beziehung, in der von der anfänglichen Nähe und Begeisterung nicht mehr viel zu spüren ist, Streit, Ärger, Wut (und manchmal sogar Hass) immerhin Gefühle sind, die beide Partner für einen Moment wieder stärker miteinander verbinden – auch wenn es fast ausschließlich negative Empfindungen sind, die gelegentlich eine gemeinsame Ebene ermöglichen.

Streit signalisiert, dass man sich noch nicht völlig gleichgültig ist und nicht mal mehr die Kraft und Anteilnahme aufbringt, sich über den anderen zu ärgern und sich mit ihm dann auseinanderzusetzen. Wenn eine zuvor intensiv laute Beziehung plötzlich leise wird und niemand mehr mit der Faust auf den Tisch haut oder die Schrankwand und den Partner anbrüllt, ist die Beziehung vermutlich ernsthaft in Gefahr, weil dann nicht mal mehr die gegenseitige Aggression verbindend wirken kann.

Die konflikt-vermeidende Beziehung

Es ist schwierig, den Frauen recht zu geben, denn mittlerweile
haben sie ihre Meinung vielleicht schon geändert.

Marcello Mastroianni

Solche Paare sind sich grundsätzlich einig, dass sie sich in etlichen Punkten nicht einig sind – »*they agree to disagree*«. Die Partner gehen Auseinandersetzungen und Streit trotzdem konsequent aus dem Weg.

Dieses Verhalten muss kein Zeichen der Resignation und inneren Abkehr sein, kann aber bedeuten, dass beide erkannt haben, dass sie mit der bisherigen Form ihrer Auseinandersetzungen nicht weiterkommen, sondern sich nur immer mehr und mehr in Sackgassen der Kommunikation verrennen und jeder Streit unbefriedigend endet. Beide erkennen, dass es sich also nicht lohnt, mit dem Partner erneut und auf gleiche Weise den Konflikt zu suchen, denn das wäre die reine Energieverschwendug.

In der besten Ausprägung dieser Art von Beziehung herrscht eine gewisse Weisheit vor: Man kennt sich und die Minenfelder der Partnerschaft genau und umgeht sie daher gewissenhaft. Es gibt allerdings auch weniger Interaktion und Engagement in vielen Bereichen, die sonst das tägliche Miteinander verschönern könnten. Beide Partner konzentrieren sich lieber auf das, was sie auf der Habenseite verbuchen können, und bestätigen sich im günstigen Fall, dass sie diese oder jene Seite am anderen lieben und schätzen.

Solche Menschen können den Wert des anderen also durchaus erkennen – und akzeptieren notgedrungen den Rest nach

dem Motto: »*Nobody is perfect.*« Wer es geschickt anstellt, kann mit dieser Lebenseinstellung zu zweit – im Wortsinne: problemlos – alt werden. Dass die Temperatur in einer solchen Beziehung wohl etwas lauer ist und das Gefülsleben der beiden Partner wenig Extreme kennt, muss man dafür allerdings in Kauf nehmen.

Die ehemals romantische Beziehung

Wenn Sie die Bewunderung vieler Männer gegen die Kritik eines einzigen eintauschen wollen, dann los, heiraten Sie!

Katharine Hepburn

Einst stand in einer solchen Partnerschaft die Leidenschaft im Vordergrund. Jede Minute wollten die frisch Verliebten miteinander verbringen, sich küssen, anfassen und liebkossen. Aber mit der Zeit ist die Begierde verraucht. Die Partner haben früher geglaubt, dass sie für einander bestimmt waren und das Schicksal sie zusammengebracht haben muss, aber inzwischen sind sie längst von diesem Glauben abgefallen. Und fühlen können sie diese gegenseitige Bestimmung für einander schon lange nicht mehr.

Womöglich ist bei solchen Paaren die körperliche Intimität und Zärtlichkeit in den ersten Jahren stärker ausgeprägt gewesen und hat auch länger angehalten als bei anderen. Aber wenn sich dann irgendwann einer von beiden nicht mehr so stark zum Partner hingezogen fühlt, ist da zunächst vor allem die große emotionale Leere. Es ist nicht leicht, einen

neuen Mittelpunkt in solchen Beziehungen zu finden, aber es lohnt sich, das zu versuchen.

Die Rettungs-Beziehung

Liebe ist nur dann von Dauer, wenn die Liebenden mehr Gemeinsamkeiten haben als die gegenseitige Zuneigung.

Walter Lippmann

Tatütata. Solche Partnerschaften funktionieren anfangs nach dem Prinzip Notarzt. Wenn er oder sie am Boden zerstört ist, bieten Rettungs-Beziehungen Erste Hilfe nach vorausgegangenen Verletzungen und Enttäuschungen an. Doch wenn die alten Wunden verheilt sind, was bleibt dann noch übrig? Beginnen derartige Trost-Beziehungen direkt nachdem eine lange Partnerschaft auseinandergegangen ist, überstehen sie oft nur die erste Zeit des Übergangs, in der die Bedürfnisse des Verlassenen besonders groß sind.

Am Anfang sind solche Beziehungen zwar oftmals wunderbar und verzaubernd, da sie die gekränkten Seele wieder aufrichten und das angeknackste Selbstbewusstsein stärken. Aber auf Dauer ist es eine zu geringe Grundlage, dass man in schweren Stunden zufällig füreinander da war. Zudem sind selten beide Partner ähnlich schwer verletzt gewesen, und derjenige, der die Samariter-Rolle anfangs innehatte, wird in dieser Funktion irgendwann nicht mehr gebraucht. Dann zeigt sich, ob es noch andere Werte und Gefühle sind, die beide aneinander binden können.

Gelingt es nicht, mit der Zeit andere Inhalte als das Helfer-Opfer-Schema zu finden, wird die Beziehung nicht sehr stabil sein, sobald sich der einstmals verletzte Partner wieder gefestigt hat. Denn wer will auf Dauer schon zu seinem Partner eine ähnliche Beziehung haben wie zu seinem Therapeuten?

Die Kumpel-Beziehung

Wenn Liebe in Freundschaft übergeht,
kann sie nicht sehr groß gewesen sein.

Katharine Hepburn

Hier steht die Freundschaft im Vordergrund und nicht die Leidenschaft. Eine solche Beziehung ist auch zwischen Geschwistern oder anderen nahen Verwandten möglich. Man kann sich keinen besseren Freund und Partner vorstellen, gemeinsame Aktivitäten prägen das Zusammenleben. Jeder von beiden weiß, dass er sich immer und unbedingt auf den anderen verlassen kann.

Gut und schön, aber von einer Liebesbeziehung erwarten viele Menschen eben doch mehr, als nur gemeinsam die Alpen mit dem Rad zu überqueren oder wunderbar zusammen backen zu können. Wenn beide damit einverstanden sind, kann eine solche Partnerschaft ewig halten – schwieriger wird es, wenn einer der Partner das Gefühl hat: Hier fehlt das gewisse Etwas.

Manche ehemals romantisch geprägten Liebesverbindungen gehen in eine Kumpel-Beziehung über, wenn die Leiden-

schaft nicht mehr vorhanden ist. Man harmoniert miteinander und kann sich bestens auf Reisen miteinander amüsieren und Sport und andere Unternehmungen zusammen starten. Aber manchmal keimt die Erinnerung an früher auf: Da war doch mal was! Und wo ist das bloß hin?

Die verlebte Beziehung

Gewisse Ehen halten nur in der Weise zusammen
wie ineinander verbissene Tiere.

Gerhart Hauptmann

Diese Partnerschaft ist devitalisiert, innerlich tot. Eingegangen wie eine Topfpflanze, die nicht gegossen wurde. Da regt sich nichts mehr. Ehemals war sie von intensiven Gefühlen füreinander geprägt, von aufregendem Sex und tief empfunder Liebe. Doch nach und nach sind diese Emotionen verschüttet worden. Jetzt leben nur noch zwei Menschen getrennt nebeneinander her, mehr oder weniger apathisch in ihren Gefühlswüsten. Sie teilen sich manche Aufgaben, Zeit und Raum und nehmen vielleicht noch an Familienritualen teil, um den Schein zu wahren. Wer sie beispielsweise auf einem Fest erlebt, würde nicht auf die Idee kommen, dass er ein Paar vor sich hat.

Wenn sie ehrlich zueinander sind und es aussprechen würden, könnten sich die Menschen in einer solchen Beziehung eingestehen, dass sie emotional nichts mehr aneinander bindet und sie sich genauso gut auch trennen könnten. Gewohn-

heit, Bequemlichkeit und gemeinsame Verpflichtungen lassen die meisten dieser Paare aber schließlich doch ziemlich lange zusammenbleiben. Allerdings besteht in solchen Partnerschaften höchste Explosionsgefahr – und zwar immer dann, wenn sich einer von beiden im Alltagstrott daran erinnert, dass man in den ersten Spielminuten der Beziehung einmal viel füreinander empfunden hat.