

Werner Bartens

Was Paare zusammenhält



Warum man sich riechen können muss
und Sex überschätzt wird

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Juni 2013

Knaur Taschenbuch

© 2013 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

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

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-78602-4

5 4 3 2 1

Inhalt

Einleitung.	9
---------------------	---

Kleine Beziehungskunde.	13
---------------------------------	----

*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*

Den passenden Partner finden	25
--	----

*Traumpaar: Unsicherer Mann und sichere Frau 26 •
Größe 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*

Vom richtigen Zeitpunkt.	56
----------------------------------	----

*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*

Let's talk about Sex	66
--------------------------------	----

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

Zeit für Streicheleinheiten 83

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

Die Heilkraft der Liebe 96

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 Kuscheleffektor 109 • Es hilft – Küssen als Therapie 113

Affären, Untreue, Eifersucht 118

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 zum Partner finden 134 • Das Herz! Gesundheitliche Risiken des Seitensprungs 135 • Heimlich und ungeschützt 138

Durchhalten! 140

Die größten Gefahren vermeiden 140 • Gefühle, die trennen können 142 • Machen Sie gute Figur füreinander 143 • Partnerschaftlich das Gewicht halten 146 • Pflegen Sie Ihr solides Unglück 147

Aufbauhilfe für die stabile Beziehungskiste 151

Sich dem anderen gegenüber öffnen 151 • Konstruktiv streiten 154 • Gleich und Gleich gesellt sich gern? 157 • Nicht Unterschiede, sondern Gemeinsamkeiten betonen! 159 • Je höher die Früchte, desto besser! 162 • Den Ärger spüren lassen 163 • Wenn die Liebe schwindet 167 • Bis dass der Tod euch scheidet: Ihn erleben oder überleben? 170 • Die Frau als Erzieherin zu gesundem Verhalten 172

Klassiker der Zerrüttung vermeiden 175

Sie müssen den Partner gar nicht verstehen! 175 • Sie mäkelt, er stellt auf Durchzug 178 • Sie quasselt ihn zu? Von wegen! 181 • Hunger nach Harmonie 183 • Und täglich grüßt das Murmeltier 185 • Bleiben Sie romantisch verliebt! 187 • Nicht klammern 189 • Machen Sie sich bewusst, welche Nebenwirkungen eine Trennung hat 193

Beziehungspflege – von wegen Kleinigkeiten! 195

Seien Sie für Ihren Partner da 195 • Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe 196 • Stellen Sie Ihre Liebe nicht ständig in Frage 197 • Großzügig gegenüber kleinen Macken sein 198 • Bewahren Sie Ihre Freundschaft in der Beziehung 199 • Suchen Sie das kleine wie das große Glück miteinander 200 • Freuen Sie sich über Ihre Kinder 202 •

*Vergessen Sie die traute Zweisamkeit 203 • Vorsicht –
Einsamkeit ist ansteckend 205 • Füreinander da sein ist
die beste Medizin 208 • Zusammen sind wir stark 210 •
Das bisschen Haushalt 212 • Unterschiede verdrängen 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 distanzierterem 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 »verlustrig« 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 Beziehungsratgebern (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 begehren 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 entgegenseht 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 Partnerinnen, 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 frühester 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 zweit 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 übertollen 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 wännen kann. Die emotionale Bindung mag am Anfang stark gewesen sein, wird aber durch ständige Zweifel angeagt.

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 berausenden 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.