

Liebe auf Dauer

Was Paarbeziehungen stabil macht *

Statistisch gesehen wird sie immer seltener, die Liebe auf Dauer. Ist die dauerhafte Beziehung also überholt und sollte man sie als Ideal besser abschaffen? Trotz aller Brüchigkeit der Beziehungen scheint das Bedürfnis nach Partnerliebe, Bindung und Eingebundensein elementar zu sein, wie alle Untersuchungen und Befragungen zu diesem Thema belegen. Je anonym und unverbundener die Menschen heute aber leben und arbeiten, umso mehr müssen sie ihr gesamtes Bedürfnis nach Bindung und individueller Bedeutsamkeit auf das eine soziale System, das noch besteht, verlagern: auf ihre Paarbeziehung und ihre Familie. Und diese Beziehung soll dauern.

Wie Jellouschek betont, war früher die Liebe in der Paarbeziehung nicht so zentral wichtig. Es gab zum einen das kirchliche Gebot der Unauflösbarkeit der Ehe, zum anderen gesellschaftliche Normen und starke wirtschaftliche Zwänge und Abhängigkeiten, die einer Trennung im Wege standen. Damit waren die Ehen zwar nicht besser, aber in ihrem Bestand dauernder. Dauerhaftigkeit, so Jellouschek, kann heute dagegen ausschließlich nur noch verwirklicht werden, wenn es den Partnern gelingt, ihre Beziehung so befriedigend zu gestalten, dass beide aus freien Stücken in ihr bleiben wollen. Die Beziehungen sind heute de facto anspruchsvoller geworden. Das heißt aber, es kommt immer mehr auf das Wissen und die Fähigkeiten der Partner an, die Liebe lebendig zu erhalten. Wie man Liebesbeziehungen gestaltet, war früher kein Thema. Wir haben deshalb auch keine lebendige Tradition, die uns vermittelt hätte, was einer Paarbeziehung gut tut und was nicht.

Im Folgenden werden 11 Punkte vorgestellt, die die wesentlichen Aspekte berühren, die für eine gute Paarbeziehung wichtig sind und sich auf die Dauerhaftigkeit einer Beziehung positiv auswirken. Diese 11 Punkte beruhen im Wesentlichen auf den Arbeiten von John Gottman („Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“) und Hans Jellouschek, einem bekannten Paartherapeuten und Buchautor aus der Nähe von Stuttgart. Sie entsprechen auch meiner langjährigen Erfahrung als Paartherapeut.

1. Bringen Sie Ihre Partnerlandkarte auf den neuesten Stand.

Hiermit ist gemeint, vertraut mit der Welt des anderen zu werden bzw. zu sein, also einander zu kennen bzw. zu erkennen. Gottman fragt, wenn man jemanden nicht wirklich kennt, wie soll man ihn dann wirklich lieben können? D.h. es geht hier um eine innere Haltung: Ich will

wissen, wer du bist, du interessierst mich, ich will dich begleiten und wahrnehmen. Es geht darum, sich in den anderen hineinversetzen zu können. Wenn ich merke, dass der andere sich in mich einfühlt, dann fühle ich mich gesehen, ernst genommen, fühle, dass ich für den anderen wichtig bin, dass es eine Resonanz auf mich gibt.

Die Zwiegespräche nach Michael Lukas Möller („Die Wahrheit beginnt zu zweit“) sind regelmäßig verabredete Gespräche mit dem Partner und zielen auf das gleiche: den anderen besser kennen zu lernen und mit ihm in Kontakt zu bleiben.

Hintergrund dieses ersten Punktes ist die Tatsache, dass 80 Prozent der geschiedenen Männer und Frauen sagen, dass ihre Ehe scheiterte, weil sie sich voneinander entfernten und das Gefühl der Nähe verloren.

2. Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander.

Oder: Betonen Sie das Positive, das da ist, stärker als das Negative.

Interessanterweise ist es so, dass wir an den Partner größere Ansprüche stellen, was die Liebe angeht, als an uns selbst. Der Partner soll offener, treuer sein und uns mehr begehren und uns stärker vertrauen als wir ihm und dies auch deutlich zeigen. Das liegt daran, dass wir selbst unsere Liebe natürlich kennen. Die Liebe des anderen aber müssen wir aus seinem Verhalten ablesen und interpretieren. Da braucht es klare und deutliche Botschaften. Wenn jeder von sich ausgeht und angesichts der Gewissheit seiner Liebe sparsam mit seinen Liebesbekundungen umgeht und glaubt, das sei schon ausreichend deutlich, so entsteht schnell eine Abwärtsspirale: weil wenig zurückkommt, wird jeder noch sparsamer, jeder fühlt sich mehr und mehr ungeliebt und verhält sich entsprechend. Die Liebe kommt dem Paar schrittweise abhanden, ohne dass die Partner den genauen Grund dafür benennen könnten (nach Witte/Wallschlag).

Wenn ich etwas Positives wahrnehme und ich es nicht sage, dann ist es auch nicht existent und kriegt keine Bedeutung in der Beziehung. Wenn man das Positive nicht betont, dann wird die Beziehung von selber schlecht, eine Beziehung muss man füttern, damit sie lebendig bleibt, genauso wie ein Lebewesen verhungert, wenn man es nicht füttert.

3. Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab.

Es geht darum, sich jeden Tag in vielen kleinen Dingen einander zuzuwenden und nicht darum, die Zuwendung und Achtsamkeit auf einen einmaligen tollen Urlaub zu verschieben,

nach dem Motto: Jetzt habe ich keine Zeit, aber das holen wir alles in den Ferien nach. Paare, die sich einander zuwenden, bleiben emotional verbunden, sie zahlen auf ein „Gefühlskonto“ ein, eine emotionale Spareinlage für schlechte Zeiten. Stabile Paare haben gute Rituale, wie z.B. jeden Abend „Wie-war-dein-Tag-Gespräche“ zu führen.

4. Lassen Sie sich von Ihrem Partner beeinflussen.

Es ist einfach verbindender, wenn jeder merkt, dass das, was einem wichtig ist, auch in der Beziehung vorkommt, jeder also Einfluss hat und mitgestaltet, als wenn alles am anderen abprallt und nur einer sich durchsetzt. Es geht also um Partnerschaftlichkeit als Basis. Man bleibt nicht, wenn man sich in seiner Beziehung nicht wiederfindet.

5. und 6. Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme, überwinden Sie Pattsituationen. (Gottman) Gut miteinander verhandeln und miteinander kooperieren. (Jellouschek)

Es wirkt sich natürlich sehr positiv auf die Stabilität einer Beziehung aus, wenn Paare gut miteinander verhandeln und kooperieren können, weil es Stress reduziert und den Alltag erleichtert. Wenn man um alles zäh verhandeln muss und schlecht Absprachen treffen kann, produziert man nicht nur häufige Streits und schlechte Stimmung, sondern man nimmt sich als Paar auch sehr viel Zeit, die man miteinander für die schönen Dinge des Lebens haben könnte.

Nicht lösbare Probleme haben meist eine tiefere Wurzel und können zu Pattsituationen führen, wenn beide Partner sehr unterschiedlich sind. Die unterschiedlichen Vorlieben und Abneigungen haben in der Regel mit früheren Erfahrungen und Gewohnheiten in der Herkunftsfamilie zu tun: was war damals wichtig, was verbinde ich damit; mit tief sitzenden Bildern und Träumen oder auch mit schlimmen, einschneidenden Erlebnissen. Hier hat jeder seine eigene Geschichte. D.h., wenn sich in der Beziehung etwas verhakt, eine Pattsituation entsteht, muss ich als erstes verstehen, was hinter der Blockade steckt, um diese auflösen zu können. Also warum ist mir das so wichtig, warum erlebe ich mich hier so starr? – Es geht hier vor allem um Selbst-Erkenntnis und Selbst-Erfahrung.

So läuft es bei Pattsituationen darauf hinaus, Kompromisse zu finden, mit denen beide leben können. Es geht darum, einander zu verstehen, ums Akzeptieren, darum, sich zu arrangieren und es geht um Toleranz. Auch bei den weniger tief verwurzelten Problemen geht es immer um gute Lösungen.

7. Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn.

Kinder sind für viele Eheleute das wichtigste gemeinsame Ziel und ein stark verbindendes Element. Nach der Familienphase bleibt dem Paar aber durch die höhere Lebenserwartung heute noch eine lange Zeit zu zweit allein. Dann stellt sich dem Paar noch einmal die Frage: Was verbindet uns?

Paare brauchen eine gemeinsame Perspektive, eine Utopie, was sie als Paar sein wollen. Ein Satz von St. Exupery drückt dies sehr schön aus: „Liebe ist nicht einander in die Augen zu schauen, sondern miteinander in dieselbe Richtung“.

Jellouschek plädiert dafür, das Gemeinsame nicht zu niedrig anzusetzen, passiver Konsum reiche nicht aus. Er sagt: Um in der Beziehung nicht zu erstarren, brauchen wir Wertvolles, damit wir Sinn erfahren und uns gegenseitig anregen und inspirieren können bis ins hohe Alter hinein.

8. Auf die Dauerhaftigkeit einer Beziehung wirkt sich gut aus – eine große Verliebtheit am Anfang.

Jürg Willi, ein bekannter Paartherapeut, hat 600 Paare untersucht und dabei festgestellt, dass es eine hohe Korrelation zwischen einer großen Verliebtheit am Anfang und der Dauerhaftigkeit der Beziehung gibt. Wie erklärt sich das?

Das heftige Gefühl der Verliebtheit am Anfang hilft, sich aus der Bindung der Herkunftsfamilie zu lösen, die Fremdheit der beiden Einzelwesen zu überwinden, eine neue Vertrautheit herzustellen und so ein eigenes abgegrenztes Paarsystem entstehen zu lassen. Es hilft zu sagen: „Du bist mir der/die Wichtigste.“ Das ist die Grundlage für gegenseitige Loyalität und Bezogenheit, um so einen neuen Anfang in der Generationenfolge zu starten. Durch die Verliebtheit entsteht eine Verbindung, die eine gute Grundlage schafft, schwierige Zeiten zu überstehen.

9. Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen.

„Gleich und Gleich gesellt sich gern.“ - „Unterschiede ziehen sich an.“ Welches der Sprichwörter ist das zutreffende in Bezug auf die Haltbarkeit von Paarbeziehungen? Große Unterschiede in der kulturellen und der nationalen Herkunft, im sozialen Milieu, im Bildungsstand, im Alter, bei Weltanschauungsfragen, im Geschmack oder Lebensstil sind

zwar am Anfang sehr faszinierend, stellen aber im gemeinsamen Paarleben eine zusätzliche Herausforderung dar und oft sind sie eine Überforderung. Wenn es große Unterschiede gibt, muss dies zwar nicht per se zum Scheitern führen, dann ist es aber umso wichtiger, bewusst für genügend Gemeinsamkeiten – da, wo es sie gibt – zu sorgen und diese bewusst zu pflegen. Auf der anderen Seite kann es aber natürlich auch ein Zuviel an Ähnlichkeiten geben. Dann kommt es zu Beziehungen, die eher Bruder-Schwester-Verhältnissen gleichen, in denen die positive Spannung zwischen Mann und Frau verloren geht.

Es ist also eher so, dass das Sprichwort „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ das stimmigere in Hinblick auf die Haltbarkeit einer Ehe ist. Zu große Unterschiede sprengen oft die Kraft der Paare zur Integration. Auf der Basis von grundlegenden Ähnlichkeiten in den wichtigsten Bereichen sollten die Unterschiede aber das Salz in der Suppe sein und der Beziehung die Würze geben – ohne sie zu versalzen.

10. Die Eigenständigkeit beider Partner.

Die beiden zuvor genannten Punkte Verliebtheit und Ähnlichkeit haben die Bindung, das Gemeinsame betont. Jetzt kommt der Gegenpol dazu: die Eigenständigkeit. So wichtig das Gemeinsame, die gemeinsame Welt ist, so wichtig ist es auch, das jeder seine „eigene Welt“ behält und erhält: eigene Interessen, eigene Kontakte, Freunde, einen eigenen Beruf. Eigenständig in dem Sinne, auf seinen eigenen Füßen stehen zu können und nicht elementar abhängig zu sein. Ein irisches Sprichwort sagt: „Die Liebe ist ein Kind der Freiheit“.

Abhängig sein macht auf Dauer wütend auf den anderen. Es geht also darum, nicht nur für Bindung zu sorgen, sondern auch für Autonomie und Eigenständigkeit. „Autonomie ist der Sauerstoff, an dem sich die Liebe entzündet“, betont der Paartherapeut Peter Schellenbaum.

11. Ein guter Ausgleich zwischen Geben und Nehmen.

Wenn das Wechselspiel von Geben und Nehmen zwischen Erwachsenen nicht funktioniert, trocknet die Beziehung aus. Ein hoher Umsatz von Geben und Nehmen dagegen schafft Zufriedenheit, Intensität, Lebendigkeit und Bindung.

Wenn einer nur gibt und der andere nur nimmt, entsteht ein Gefälle. Der, der nur nimmt, wird quasi zum Kind und der, der nur gibt, wird quasi zum Vater oder zur Mutter. Das macht auf Dauer unzufrieden. Was nun jeder unter Geben und Nehmen versteht und als guten

Ausgleich ansieht, ist von Paar zu Paar verschieden und auch zwischen Männern und Frauen sehr unterschiedlich. So verstehen Frauen unter Geben meistens, Aufmerksamkeit und Resonanz auf der Gefühlsebene zu bekommen, während Männer unter Geben eher etwas Praktisches verstehen. Diese Unterschiede gilt es zu verstehen und zu beachten, damit es nicht zu Missverständnissen kommt.

Wenn man diese elf Punkte auf eine Quintessenz reduzieren möchte, so ergeben sich für mich drei Minimalbedingungen, die ich für eine gelingende Paarbeziehung für unerlässlich halte:

1. Eine (Liebes)-Beziehung braucht Pflege und Beachtung. Nehmen Sie die Liebesbeziehung nicht als etwas Selbstverständliches.

Nehmen Sie Abschied von der Illusion, Liebe trägt alles, Liebe allein genügt schon, Liebe währt per se ewiglich. Bedenken Sie, was Sie in der Verliebtheitsphase alles gemacht haben, um den Partner für sich zu gewinnen. Warum sollte der **Erhalt** der Beziehung ein Selbstläufer sein? Es geht hier um die innere Haltung: Wenn ich meine Beziehung bewahren möchte, muss ich auch etwas dafür tun.

2. Liebe ist mehr als Partnerschaft, aber ohne Partnerschaft hält keine Liebe.

Das heißt, jenseits aller Liebe kommen in der Paarbeziehung zwei Einzelwesen zueinander, die sich aufeinander abstimmen müssen und die zentrale Frage ist: Wie gehen die beiden miteinander um? Ich kann nicht erwarten, dass die Liebe bleibt, wenn ich meinen Partner dauerhaft schlecht behandle.

3. Die Liebe braucht ein gemeinsames Ziel, eine gemeinsame Bezogenheit auf etwas Drittes.

Es braucht etwas Verbindendes, damit die einzelnen Lebensstränge der Partner nicht auseinander laufen. Stellen Sie sich die Frage: Was ist der tiefe Zweck unserer Beziehung? Sie kommen der Antwort auf die Spur, wenn Sie an den Anfang Ihrer Beziehung zurückgehen, was hat uns damals angezogen; schauen, was sie verbindet und sich fragen, was würde ich vermissen, was würde mir fehlen, wenn der andere nicht mehr da wäre.

**) Der vorliegende Aufsatz ist eine Kurzfassung eines Vortrags, den der Mitarbeiter Alois Kerklau am 09.06.2010 im AWO-Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung gehalten hat*

Literatur:

- John Gottman (2003): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, Ullstein Verlag München
- Hans Jellouschek (1992): Die Kunst als Paar zu leben, Kreuz Verlag Stuttgart
- Hans Jellouschek (1998): Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe, Herder Verlag Freiburg
- Hans Jellouschek (2004): Liebe auf Dauer. Die Kunst ein Paar zu bleiben, Kreuz Verlag Stuttgart
- Michael Lukas Möller (1988): Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, Rowohlt Verlag Reinbek
- Michael Lukas Möller (2001): Gelegenheit macht Liebe. Glücksbedingungen in der Partnerschaft, Rowohlt Verlag Reinbek
- Roland Weber (2007): Wenn die Liebe Hilfe braucht, Klett-Cotta Stuttgart
- Jürg Willi (1993): Was hält Paare zusammen? Rowohlt Verlag Reinbek
- Erich H. Witte/Helga Wallschlag (2006): Die fünf Säulen der Liebe. Wie Paare glücklich bleiben, Herder Verlag Freiburg