

Liebe für immer

Partnerwahl heißt auch immer Problemwahl – Erst das „Wir-Gefühl“ macht eine Beziehung stark, und es speist sich aus ganz irdische Ressourcen

■ Von Constanze Kleis

Glückwunsch. Sie sind beinahe am Ende dieser Tour-de-Amour. Sie wissen nun, dass Sie niemals mehr mit einem Mann nach Hause gehen, der Ihnen dort die Dankschreiben seiner Verflissenen zeigen will, oder mit einer Frau, die Ihnen schon in den ersten fünf Minuten erzählt, wie sie es hasst zu arbeiten. Sie verlieren weder die Nerven, wenn ein Mann behauptet, ohne sein schwarzes Ledersofa nicht leben zu können, noch wenn eine Frau Sie fragt, „weshalb genau liebst du mich eigentlich?“. Nun bleibt zum guten Schluss nur noch die letzte, die größte Frage aller Fragen:

Wie schafft man es eigentlich, ganz lange miteinander glücklich zu sein?

Etwa 99 Prozent aller Menschen würden jetzt vermutlich antworten: Man muss sich doch bloß ganz doll lieb haben. Diese Methode funktioniert in Deutschland allerdings bloß für etwa sieben Jahre. So viel beträgt die durchschnittliche Beziehungsdauer. Sich trotzdem allein auf die Gefühle zu verlassen, ist deshalb, als würde man mit einem Boot in Richtung Kap der guten Hoffnung aufbrechen und sagen: „Nein Danke, ich brauche kein Steuer ich habe da ja dieses Zettelchen auf dem die wichtigsten Koordinaten ste-

ten Beziehungsprognosen, die sich schon vor dem Abendbrot nackt auf dem Flokati wälzen. Was Paare – statistisch – zusammen hält, ist im Gegenteil:

♥ wenn beide eine Immobilie besitzen,
♥ wenn beide katholisch sind,

♥ wenn beide ähnliche Interessen teilen,

♥ wenn beide dasselbe Bildungsniveau haben,

♥ wenn beide etwa gleichaltrig sind,

♥ wenn beide auf dem Land leben,

♥ wenn beide nicht aus Scheidungsfamilien kommen,

♥ wenn beide aus Ostdeutschland kommen,

♥ wenn er im Haushalt mithilft.

Das ist natürlich ein Problem, wenn man, bloß um mit Klaus oder Gerlinde zusammen zu sein, nicht eigens erst eine Wohnung kaufen möchte; wenn man schon aus beruflichen Gründen nicht einfach mal so nach Mecklenburg-Vorpommern umziehen will und an dem Umstand, dass sich die Eltern getrennt haben, nun ja auch nichts mehr ändern kann. Trotzdem gibt es einiges, das man tun kann, um seine Liebe zu krisenfest zu machen.

Was das ist, wird derzeit bei „Pairfam“ („Panel Analysis of Intimate Relationships and Family Dynamics“) untersucht. Es ist mit 12402 Teilnehmern und einer mehrjährigen Laufzeit das wohl größte Projekt seiner Art, das jemals in Deutschland durchgeführt wurde. Die Psychologinnen Prof. Dr. Sabine Walper, Franziska Schmahl und Dr. Eva-Verena Wendt von der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität wollen unter anderem mehr über „die Entstehung, Ausgestaltung und Auflösung von Partnerschaftsbeziehungen“ erfahren (siehe Interview).

Zwar steckt die Studie noch in ihren Anfängen, aber eines lässt sich, so die Expertinnen, jetzt schon sagen: Ob ein Paar zusammenbleibt oder nicht, hängt vor allem davon ab, wie es dem größten Beziehungskiller – äußerem Stress – begegnet. Dem täglichen Jobfrust, dem Gefühlsschaos, wenn man Eltern wird, finanziellen Sorgen ebenso wie schweren Erkrankungen.

Was Paare stärkt, sei demnach das „dyadische Coping“, die Fähigkeit, gemeinsam äußere Belastungen abzufedern. Sie trägt wohl den größten Teil zur so genannten „Resilienz“ in Beziehungen bei, dem „Gediehen trotz widriger Umstände“, so di-



Es gibt sie wirklich noch, die Liebe, die ein Leben lang hält. Aber sie wird uns nicht geschenkt, verlangt beiden Partnern einiges ab.

Foto: Fotolia

Wir
verlieben Sie
Serie Teil 18

hen!“ Solche wie „Liebe ist 24-Stunden-Erfüllung ohne Urlaubsanspruch“ oder „Gott hat die Männer dazu gemacht, dass sie den Frauen die Füße küssen“.

Auch die Vorstellung, die Liebe würde, sollte es einmal sehr, sehr stürmisch werden, ganz sicher eine Extraportion Zauberkraut und Sternenregen spendieren, müssen wir leider zu den Akten legen. Ebenso die an sich sehr entspannende Idee, dass das schöne an einer Beziehung ja ist, dass es immer der andere ist, der Schuld hat, wenn es nicht klappt.

Überhaupt müssen wir uns von ein paar sehr großen Illusionen verabschieden. Der größte überhaupt: dass es sich bei Amor um Siegfried und Roy in Personalunion, handelt. In Wirklichkeit trägt er nämlich einen ziemlich grauen Anzug und ist überhaupt ein austrainerter Spieler.

Laut Statistik haben nicht jene die bes-

Übersetzung. Das fand auch der Schweizer Psychologe Guy Bodenmann vom Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg in seinen Studien bestätigt. Zufriedene Paare unterscheiden sich demnach von unzufriedenen vor allem dadurch, dass sie äußere Belastungen nicht persönlich übel nehmen, sondern sich vielmehr gegenseitig unterstützen, sich seltener kritisch beurteilen und auch schneller praktische Hilfe anbieten.

So viel „Wir-Gefühl“ kann man natürlich nicht einfach beim Universum bestellen. Es speist sich aus ganz irdischen Ressourcen. Aus der Erkenntnis, die der amer-

ikanische Eheberater Daniel Wile so zusammenfasst: „Partnerwahl heißt Problemwahl“. Bedeutet: Mit der Wahl eines Partners fürs Leben fällt man die Entscheidung für das gesamte Paket, für die positiven, aber auch für eine Reihe von negativen Eigenschaften. Glücklich wird man, wenn man das wie den täglichen Sonnenaufgang als Naturgesetz akzeptiert. Unglücklich, wenn man sich an dieser unverrückbaren Tatsache abarbeitet.

Und man sollte in Verbindung bleiben, auch darauf kommt es an. Viel Zeit miteinander zu verbringen ist deshalb eine weitere tragende Säule der Langzeitliebe. Untersuchungen der amerikanischen Psycho-

logen Aron, Norman, McKenna und Heymann zu Folge sollte man dabei unbedingt „aufregenden“ Aktivitäten vor „angenehmen“ den Vorzug geben. Also beispielsweise ins Theater oder zum Skifahren gehen, anstatt bloß ins Restaurant oder ins Kino. Und nicht jedes Jahr dasselbe Urlaubsziel.

Liebe braucht beides: Alltag und Abwechslung. Womit wir endlich beim Sex wären. Ja, auch der gehört zu einer erfüllten Beziehung. Aber da steht er eben nicht ganz oben auf der Liste, sondern dort, wo er hingehört: irgendwo im Mittelteil. Überhaupt muss die Zweisamkeit vor allem bei den Erwartungen ordentlich

abspecken. So beschreibt der Paarberater und Bestseller-Autor Michael Mary das „Alles mit einem und für immer“, kurz „AMEFI“ – als Einbahnstraße ins ewige Beziehungs-Fegefeuer. Das Ideal dagegen wäre, so Prof. Dr. Sabine Walper, Franziska Schmahl und Dr. Eva-Verena Wendt von der Pairfam-Studie, „eher eine Partnerschaft, die auch Raum für andere Lebensbereiche und Verpflichtungen lässt“.

Klingt nicht gerade nach dem Rausch der Sinne und nach totaler Verschmelzung? Das ist auch gut so. Denn so können wir ihn uns endlich selbst erfüllen, den Traum von der großen und lebenslangen Liebe.

Hat die Ehe ausgedient?

Psychologin erforscht das Geheimnis der Partnerschaftsbeziehungen

Die Psychologin Dr. Eva-Verena Wendt forscht an der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität zum Schwerpunkt „Partnerschaftsbeziehungen“ in „Pairfam“ („Panel Analysis of Intimate Relationships and Family Dynamics“). Bei dem größten Projekt seiner Art in Deutschland will man unter anderem mehr über „die Entstehung, Ausgestaltung und Auflösung von Partnerschaftsbeziehungen“ erfahren. Constanze Kleis sprach mit ihr.

Welche Wissenslücken über die Liebe wollen Sie schließen?

EVA-VERENA WENDT: Wir wollen erfahren, wie sich Partnerschaften je nach dem Alter der beteiligten Partner unterscheiden. pairfam wird die erste deutsche repräsentative Panelstudie zu Familien- und Beziehungsentwicklung sein, die Personen in ihren Beziehungen über die Zeit hinweg verfolgt, so dass Veränderungen und mögliche Ursachen untersucht werden können.

Das klingt enorm kompliziert. Sollte die Liebe, sollten Beziehungen nicht eigentlich sehr einfach sein?

WENDT: Die subjektiven Erwartungen und Anforderungen an das Gelingen von Partnerschaften sind im Verlauf der letzten 60 Jahre gestiegen. Viele Paare scheitern gerade daran – unter den Verheirateten rund 40%.

Aber es gibt doch andererseits auch eine große Freiheit, selbstbestimmt die Beziehungsform zu wählen?

WENDT: Sicher sind Alternativen wie alleine zu leben oder Kinder ohne Partner aufzuziehen inzwischen weit weniger stigmatisiert. Ob aber andere Arten von

Beziehungen, etwa auch Partnerschaftsbeziehungen, zentrale Funktionen von Partnerschaften übernehmen können, ist eine noch offene Frage.

Ist die Ehe ein Zukunftsmodell?

WENDT: Schon jetzt werden rund 60 Prozent der Kinder in den neuen Bundesländern nicht-ehelich geboren, und das neue Unterhaltsgesetz geht von der Doppelverdiener-Ehe aus. Damit bietet die Ehe auch weniger Versicherungsschutz für das Hausfrauen-Modell oder das Zuverdienst-Modell. Besonders aber hat die Ehe bei kinderlosen Paaren an Bedeutung verloren. Paare mit Kindern wählen auch derzeit noch überwiegend die Ehe als Lebensmodell. Wenn es der Trauschein nicht mehr ist, was ist dann das Beziehungs-Rückgrat?

WENDT: Von dem, was wir bislang untersucht haben, zeigt sich im Einklang mit anderen Studien, dass eine Beziehung dann als



Dr. Eva-Verena Wendt

besonders stabil empfunden wird, wenn weniger Konflikte und weniger negatives Konfliktverhalten berichtet werden und das Verhalten des anderen nicht feindselig gedeutet wird.

Bei aller Liebe – welche Rolle spielen äußere Einflüsse wie Arbeitslosigkeit, Armut, Krankheit bei der Beziehungszufriedenheit?

WENDT: Solche äußeren Ein-

flüsse oder Stressoren können zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Beziehungszufriedenheit führen. Negative Effekte wie Arbeitslosigkeit, Armut etc. können aber auch durch Ressourcen auf anderen Ebenen abgefangen werden – zum Beispiel durch ein gutes soziales Netzwerk, eine stabile Persönlichkeit und die Unterstützung durch den Partner.

Vergeuden wir unser Glückspotential, weil wir äußeren Faktoren in der Liebe zu viel Raum geben?

WENDT: Wer sich in einer anderen Beziehung noch mehr Glück erhofft, ist oft leider geneigt, diese Option zu verfolgen. Als wichtig hat sich das Commitment in einer Beziehung erwiesen, also die Verbindlichkeit, mit der die Beziehung geführt wird, und die Bereitschaft, in diese Beziehung zu investieren, also selber etwas dafür zu tun, dass sie so wird, wie man es sich erhofft.

Das nervt Frauen an Männern

1. Wehleidigkeit
2. Reden nicht über Probleme und Gefühle
3. Können Fehler nicht zugeben
4. Unordentlichkeit
5. Wenn sie nicht zuhören
6. Ständiges Herumzappeln
7. Seine Treue zu hässlichen Kleidungsstücken
8. Wenn er anderen Frauen nachstarrt
9. Wenn er keine Gebrauchsanweisungen liest
10. Shopping-Verweigerung

Quelle: Funkuhr

Frage
des Tages

Sollte ein Mann tanzen können?

Antwort: Ja, Frauen lieben Männer, die tanzen können. Männer, die Taktgefühl haben, Rhythmus, Eleganz und Führungsqualitäten.

Männer dagegen halten es mit Norman Mailer: „Harte Männer tanzen nicht.“ Sie schaben höchstens mit den Füßen auf dem Boden wie Ed das Pferd beim Zählen. Sie schütteln den Kopf, als hätten sie noch ihre Mähne von 1978 und nicht bloß ein wenig Resthaar. Sie halten sich an Michael Jacksons „Moonwalk“ fest oder klammern sich ans Headbanging wie an den Rettungsring auf der Titanic.

Vor allem aber verweigern sie den

Tanzkurs, als hätten sie Angst, man würde sie dort zwingen, ihre primären Geschlechtsmerkmale an der Garderobe abzulegen. Rühmliche Ausnahmen wie versierte Tango-Anhänger oder ausgereifte Gesellschaftstänzer über 60 bestätigen die Regel, dass Männer fähig sind, eine der besten Gelegenheiten verschmähen, auch mal außerhalb des Bettes zwei Körper in harmonische Schwingungen zu versetzen.

Im Walzer übers Parkett zu schweben bringt ja nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn in Schwung. Wie eine Studie gezeigt hat, fördert regelmäßiges Tanzen gleich mehrere Be-

reiche im Gehirn, die sonst mit den Jahren verkümmern.

Natürlich nehmen Frauen notgedrungen auch Männer, die nicht tanzen. Schon aus Selbstschutz. Schließlich könnte das Kriterium „nur einer, der tanzen kann“ angesichts des verbreiteten männlichen Tanz-Unvermögens geradezu zwangsläufig zum Aussterben der Deutschen führen. Sollte da aber mal einer kommen, der richtig gut tanzen kann und unter 100 ist, dann können Frauen allerdings für nichts mehr garantieren...

Quelle: Manieren für Männer, Constanze Kleis, Fischer Verlag

Von toten Mäusen und Romantik

Vermutlich haben Sie sich in den letzten drei Wochen eines gefragt: Wo eigentlich die Romantik bleibt. Dieses Beiboot der Liebe, die Kirsche auf der Sahne, das Kakao-Herz auf dem Latte Macchiato, die Praline auf dem Kissen des Luxus-Gefühls – der einzig wirklich vernünftige Grund, sich für einen Mann und nicht für eine Katze zu entscheiden, weil einem eine Katze nur schwerlich „meine kleine Zuckerschneute“ ins Ohr raunen oder Champagnerflaschen öffnen kann.

Das hat zwei Gründe: Einmal wäre es wie Eulen nach Athen tragen, Frauen etwas von Romantik zu erzählen. Und zum anderen gibt es ohnehin schon viel zu viel davon. Jedenfalls mehr, als einem gedeihlichen Zusammensein von Mann und Frau gut tut.

Sie glauben mir nicht? Sie finden, man kann gar nicht genug Romantik im Leben haben? Mag sein. Dann müssen Sie aber auch die Folgen tragen. All den Frust darüber, dass das, was uns da dauernd im Kino, im

Roman und im Fernsehen an Romantik vorgeschrieben wird, mit der Wirklichkeit ungefähr so viel zu tun hat, wie Zelten in der Rhön mit einer Luxuskreuzfahrt. Dass es im Beziehungsalltag weder Rosen noch Juwelen regnet, dass Männer ihre Tage nicht damit verbringen, sich süße Komplimente für uns auszusenden und dass das einzige, was sie am Sonnenuntergang interessiert, ist, dass es danach bald was zu essen gibt. Das ist die beinahere Realität. Kein Wunder, wenn sich die meisten Frauen spätestens nach zwei gemeinsamen Jahren beziehungs-technisch unterzuckert fühlen.

Dabei kann man gerade in Sachen Romantik eine Menge von ihnen lernen. Und nein: Ich habe nicht getrunken. Denn mal ehrlich, was bringt es, wenn einer zwar fehlerfrei die schönsten Sätze bilden kann, in denen zwar Worte wie „Süße“ und „Liebe“ vorkommen, aber niemals auch nur daran denken würde, einen schmutzigen Teller in die Hand zu nehmen? Wie

kommt man mit einem über die Schotterpiste Alltag, der zwar in der Lage ist, Blumen zu kaufen (und das auch bitter nötig hat) und ein Fünf-Gang-Menue im Gourmettempel nicht für Zeit- und Geldverschwendung hält, aber noch nach fünf Jahren fragt „was genau machst du eigentlich beruflich? Ach, weißt du was, ist ja eigentlich sowieso nicht so wichtig.“

Es ist ein leider unter Frauen viel zu weit verbreiteter Irrtum, dass Gefühle nur dann echt sind, wenn man sie schon mal im Kino gesehen hat und/oder wenn mehr Worte darum gemacht werden, als um den Atomausstieg. Dabei kommt es doch gerade da auf Taten an. Dem anderen zu zeigen, wie man ihn schätzt – und das tun Männer. Und zwar sehr viel häufiger, als wir ihnen zutrauen. Sie dübeln Regale, mähen den Rasen, machen die Steuererklärung, schauen, ob das Auto Öl braucht. Kurz: Männer haben ihre eigenen Gefühlsmaßstäbe, und die sind ebenso viel wert wie die der Frauen. Min-

destens. Letztlich sagen Taten ja wirklich oft mehr als tausend Worte. Und ein Mann, der anruft, wenn er es versprochen hat; der sieht, wenn wir Hilfe brauchen oder einfach nur ein Entspannungsbad, ist doch letztlich jedem Süßholzrasppler vorzuziehen.

Falls Ihnen die Vorstellung Mühe bereitet. Denken Sie sich den Mann einfach als Kater. Der bringt der ihm am nächsten stehenden Person bekanntlich gern mal eine tote Maus um seine unbedingte Zuneigung zu beweisen. Und was tun Sie in einem solchen Fall? Werfen Sie ihm etwa vor, dass es wieder mal nicht für einen Blumenstrauß gereicht hat?

Nein. Sie sind vermutlich ziemlich geschmeichelt. Genauso ist das mit der Liebe: Das Tragen von Koffern, das Begleiten in die Oper, das Töten von Ungeziefer – das alles sind die toten Mäuse unseres Liebeslebens. Eine ganz besondere Gunstbezeugung, über die man sich gebührend freuen sollte.